

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات

لدى عينة من النساء مستأصلات الثدي

بحث مسئل من راسلة ماجستير في التربية

إعداد الباحثة

هاجر عبدالله حسن على بركات

(تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي)

إشراف

أ.د. إيمان فوزي شاهين

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية تربية-جامعة عين شمس

أ.د. حمدي حامد المراكبي

أستاذ جراحة الأورام المعهد القومي للأورام جامعة القاهرة

د. أشرف محمد عبدالحليم

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية جامعة عين شمس

ملخص

هدف البحث الحالى إلى إعداد مقياس الشفقة بالذات لدى عينة من النساء مستأصلات الثدي والتحقق من خصائصه السيكومترية على عينة بلغت (٧٠) سيدة بمتوسط عمر زمني قدره (٤١,٥٤) سنة، وانحراف معياري بلغ (٩,٤٩) ، واستخدم التحليل العاملى التوكيدى، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن المقياس يتمتع ببنية عاملية مكونة من ثلاث أبعاد (اللفظ بالذات مقابل الحكم على الذات، الإنسانية المشتركة مقابل الشعور بالعزلة، اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط)، كما تمتع المقياس بثبات مرتفع حيث بلغت قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠,٨٦)، وتميز أيضا باتساق داخلى مرتفع .

Abstract

Psychometric properties of the self-compassion scale among a sample of Mastectomy women

The current research aimed to prepare a self-compassion scale for a sample of mastectomy women and verify its psychometric properties on a sample of (70) women with an average age of 41.54 and a standard deviation of 9.49. Confirmatory factor analysis was used. The results of the study concluded that the scale has a factor structure consisting of three dimensions (self-kindness versus self-judgment, common humanity versus feeling isolated, mental alertness versus excessive autism). The scale also enjoyed high stability, as the Cronbach's alpha value for the scale as a whole reached (0.86), and it was also characterized by high internal consistency.

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات

لدى عينة من النساء مستأصلات الثدي

بحث مستل من راسلة ماجستير في التربية

إعداد الباحثة

هاجر عبدالله حسن على بركات

(تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي)

إشراف

أ.د. إيمان فوزي شاهين

أستاذة الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية تربية-جامعة عين شمس

أ.د. حمدي حامد المراكبي

أستاذ جراحة الأورام المعهد القومي للأورام جامعة القاهرة

د. أشرف محمد عبدالحليم

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية جامعة عين شمس

مقدمة :-

تعد الشفقة بالذات Self -compassion سمة من سمات الصحة النفسية والشخصية الإيجابية، وهي حاجز نفسي لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته، وهي تتضمن اللطف بالذات والرأفة بها، وعدم إلقاء اللوم عليها وانتقادها بشدة عندما يمر الفرد بخبرة غير سارة (Neff.,2003, 239).

ويشير عادل محمود المنشاوي، (٢٠١٦، ١٦٤) إلى أن الدراسات اهتمت في الفترة الأخيرة بدراسة مفهوم الشفقة بالذات، باعتبارها أحد المتغيرات الاجتماعية والمفاهيم المهمة والإيجابية في شخصية الفرد، فهي أحد المتغيرات المقاومة للآثار السلبية وأحداث الحياة الضاغطة، وتعد مصدرا مهما من مصادر السعادة والهناء النفسي.

وتعد الشفقة بالذات عاملا تأهبتنا Proactive Factor للاستجابة الانفعالية لدى الفرد، فقد أدركت حديثا على أنها صفة أو خاصية إيجابية تسهل وتزيد من الهناء الذهني (Zhang et al.,2016,1-2) Mental well-being.

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لدى عينة من النساء مستأصلات الثدي

وتعرف الشفقة بالذات بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة والفشل، وتنطوي على اللطف بالذات **Self - kindness** ، وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها، ومعالجة المشاعر المؤلمة غير السارة في وعي الفرد بعقل منفتح (Neff,2003, 234)، وهي استجابة رحيمة تجاه معاناة الفرد (Diedrich et al., 2016, 2).

ويشير عماد عبده محمد، (٢٠١٦، ٣٨٣) إلى أن الشفقة بالذات شعور داخلي بالألم الانفعالي وشعور بالتأثير الإيجابي تجاه هذا الألم.

وتعرفها أماني عادل سعد، (٢٠٢٠، ٢٣١) بأنها اتجاه انفعالي إيجابي نحو الذات يجعل الفرد قادرًا علي إدراك أوجه القصور أو الفشل التي يمر بها بدلا من إصداره أحكام قاسية على ذاته، ويتحمل مشاعر المعاناة مع الوعي المتوازن الذي يجنبه النتائج السلبية. وتعد الشفقة بالذات أحد أهم السمات المهمة لأنها بمثابة عامل حماية من القلق والاكتئاب إذا تم ربطها بشيء إيجابي يؤدي إلى الشعور بالرضا، وترتبط الشفقة بالذات بزيادة الوعي وتقبل الخبرات وإدارتها على نحو جيد، وهي تعد من المؤشرات التي تساعد في التعرف على قدرة الفرد على تنظيم وإدارة انفعالاته مما يؤدي إلى التغلب على العديد من التحديات (السيد كامل الشرييني، ٢٠١٦، ٧١).

لذا تهدف الدراسة الحالية إلى إعداد مقياس لقياس الشفقة بالذات لدى مستأصلات الثدي وحساب الخصائص السيكومترية له من صدق وثبات .

مشكلة الدراسة

عندما تصاب المرأة بسرطان الثدي فأنها تواجه العديد من خيارات العلاج على فترات طويلة ومن بين تلك العلاجات جراحة إستئصال الثدي التي تضمن فقداناً جزئياً أو كلياً لأحد الثديين أو كليهما قد تؤدي إلى عدم تناسق بين الثديين، والندوب نتيجة أثر الجراحة، وتغير الإحساس في الثدي، بالإضافة إلى التغيرات المحتملة في حركة الأطراف والوذمة اللمفية، يمكن أن تؤدي هذه الآثار الجانبية الناتجة عن العلاج إلى تغييرات سلبية في مشاعر المرأة تجاه نفسها وجسدها، ورؤيتها لمظهرها الجسدي، والموقف العام الذي تتبناه تجاه جسمها. فهذه التجربة تمثل حرماناً قاسياً للغاية للمرأة، سواء كانت عذباء أو متزوجة، حيث تعاني

كل منهما من ألم نفسي عميق. فالمرأة المتزوجة قد تشعر بخوف كبير من عدم تقبل زوجها لمظهرها بعد العملية، مما يؤدي إلى اضطراب في علاقتها. أما العزباء، فتواجه مشاعر التشاؤم والقلق بشأن مستقبلها، حيث تشعر أن حياتها أصبحت بلا معنى، ويصيبها خوف شديد من فكرة الزواج، خشية من رفض الطرف الآخر لها.

وأظهرت دراسة (Van den Berg et al., 2007) أن فقدان الثدي لدى النساء يعتبر تجربة نفسية مؤلمة، وله آثار نفسية عميقة عليهن، تشمل هذه الآثار الجوانب النفسية المتعلقة بالرضا عن الجسم، الأمل، الصحة النفسية. بعد عملية الإستئصال تجد المريضة صعوبة في التوافق مع جسدها الجديد مقارنة بجسدها المثالي السابق؛ مما يؤدي إلى تغيير في تقييمها لذاتها تتداخل هذه الجوانب مع الطبيعة الجسدية، تكوين الهوية، تقدير الذات، والنجاح في مجالات الحياة المختلفة.

حيث أن استئصال الثدي يسبب تغييرًا دائمًا في مظهر المرأة، ويترتب على ذلك مضاعفات جسدية نتيجة التشوه الكلي أو الجزئي للثدي. يؤثر هذا الإجراء سلبيًا على صورة الجسد، حيث يؤدي فقدان عضو يحمل رموزًا ومعاني مرتبطة بالهوية إلى شعور بعدم الرضا عن المظهر، وفقدان الإحساس بالأنوثة والنقاء الجسدي. كما قد تشعر المرأة بعدم الرغبة في رؤية نفسها عارية، مما ينعكس على شعورها بالجاذبية الجنسية. (Ibrahim, 2024)

فتلك الصورة السلبية للجسد تؤثر على الكفاءة الاجتماعية والبدنية للنساء اللواتي خضعن لهذا الإجراء، وترتبط هذه الحالة ببعض أعراض القلق والاكتئاب، وتدني احترام الذات، وضعف الصحة الجسدية، ومشاعر العجز، وانخفاض جودة الحياة، وزيادة العزلة الاجتماعية. (Simion et al., 2024)

كما أن الأفكار والعواطف السلبية المرتبطة باستئصال الثدي تؤدي إلى تقليل مرونة المرأة وقدرتها النفسية على التكيف مع معاناتها، وزيادة مشاعر عدم الأمان والشك في الذات، مما يساهم في تعزيز النقد الذاتي والشعور بالانفصال والوحدة، وينتهي الأمر بمستوى منخفض من تقدير الذات، وعدم الرضا عن الجسم. (Mokhtar et al., 2024) ويتفق مع ذلك (Zhu et al., 2023) الذي أشار أن استئصال الثدي يمكن أن يؤثر سلبيًا على ثقة المرأة

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لدى عينة من النساء مستأصلات الثدي

بنفسها، حيث يثير مشاعر سلبية وأفكار تتعلق بصورة الجسم المضطربة، مما يؤدي إلى زيادة النقد الذاتي والشعور بالرفض.

ومن خلال ماسبق يتضح أن الثدي ليس مجرد غدة تتأثر بالهرمونات، بل هو منطقة حظيت باهتمام كبير في جميع الثقافات، حيث يُعتبر جزءاً أساسياً من صورة الجسد الأنثوي. إنه عضو يمكّن المرأة من الشعور بهويتها كأنثى، ويعزز تجربتها في الأمومة، ويبرز أنوثتها من الجوانب الجنسية والجمالية. لذا، فإن أي تهديد لهذا العضو يُعتبر تهديداً لاستقرارها وأمانها النفسي وكيونتها كأمرأة.

وفي هذا السياق، تعتبر الشفقة بالذات **Self Compassion** من المتغيرات النفسية الإيجابية التي تساعد في تحسين اضطرابات صورة الجسم وخفض لوم الذات. حيث أن زيادة مستويات الشفقة بالذات ترتبط بانخفاض في مراقبة الجسم والشعور بالعار الجسدي. فقد أشارت (Neff, 2023) أن الشفقة بالذات من العوامل الإيجابية التي تمنح القدرة على التحلي باللطف تجاه الذات في أوقات الألم والمعاناة. فهي وسيلة فعالة للتعامل مع الأفكار والمشاعر المؤلمة، مما يساهم في تعزيز الصحة النفسية والجسدية للإنسان

وهنا تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في إعداد أداة مقننة لقياس الشفقة بالذات بما يتناسب مع خصائص العينة، ونت ثم تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤلات التالية:

١- ما الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات؟

٢- ما مستوى دلالة الصدق لمقياس الشفقة بالذات؟

٣- ما مستوى دلالة الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات؟

٤- ما مستوى الثبات لمقياس الشفقة بالذات؟

هدف الدراسة :

هدف البحث الحالي إلى اعداد مقياس للشفقة بالذات يتميز بكفاءة سيكومترية وذلك من خلال حساب الصدق والاتساق الداخلي ومعاملات الثبات لمقياس الشفقة بالذات لدى النساء مستأصلات الثدي.

أهمية الدراسة :

تتبلور أهمية الدراسة في جانبين:

١- جانب نظري :

- تنبثق أهمية البحث من خلال أهمية متغير الشفقة بالذات بالنسبة للنساء مستأصلات الثدي، حيث أن متغير الشفقة بالذات من المتغيرات التي تساعد الفرد على مواجهة

- صعوبات الحياة، ومدى احتياج المجتمع لها ، كما تمثل عينة الدراسة في فئة مهمة من المجتمع وهي السيدات مستأصلات الندي ، والتي تتطلب من النساء أن تكون رحيمة بذاتها، في مواجهة الصعاب في سبيل التكيف مع معاناتها.
- قد تسهم الدراسة في توفير معلومات عن الشفقة بالذات لدى السيدات.
 - إلقاء الضوء على شريحة من المجتمع، تحتاج للدعم والاهتمام وهن السيدات مستأصلات.

٢- جانب تطبيقي:

- يمكن أن تفيد نتائج الدراسة لمؤشرات تخطيطية للوقاية من المشكلات النفسية لدى مستأصلات الندي.
- إثراء المكتبة العربية بمقياس لقياس الشفقة بالذات لدى مستأصلات الندي.
- ترجع أهمية هذه الدراسة إلى تناول الشفقة بالذات لدى النساء مستأصلات الندي، وتقديم مقياس عربي لقياسه .

الإطار النظري:

الشفقة بالذات Self-compassion

يعرف مصطلح الشفقة Compassion من الناحية اللغوية بأنه الوعي والوقاية والتخفيف من الألم الإنفعالي الذي نتج عن خبرات الذات والأخرين. (سوزان صدفة، ٢٠١٩: ٥٢٤). وهي مأخوذة من الكلمة اللاتينية *Compati* وتعني المعاناة. كما تعني الشعور بالتعاطف العميق، والحزن لإنسان آخر يعاني من مشكلة ، مصحوبًا برغبة قوية تخفيف المعاناة. (Gilbirt, 2017: 2)

تعرفها (Neef, (2003B: 86) أنها إتجاه إنفعالي إيجابي نحو الذات من شأنه حماية الذات من العواقب السلبية الناتجة عن كل من العزلة، والتوحد مع الذات، والحكم الذاتي، ومواجهة النزعة نحو الأنانية والتمركز حول الذات والمقارنات الاجتماعية السلبية.

أبعاد الشفقة بالذات:

ذكرت Neff أن الشفقة بالذات تتكون من ثلاثة عناصر رئيسية تتفاعل مع بعضها البعض لخلق إطار عقلي وجداني متسامح تجاه الذات ويمكن عرضها فيما يلي:

١- اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات: self-kindness Versus self judgment

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لدى عينة من النساء مستأصلات الثدي

تشير (Neff, 2003) بأن اللطف بالذات بأنه ميل الإنسان لأظهار اللطف والأبتعاد عن نقد ذاته والحكم عليها .

وهذا البعد يتضمن تقبل الإنسان لذاته ومساندة لها في لحظات الألم والمعاناة، و لحظات الفشل وأدراكه لعيوبه وأوجهة القصور وابتعاداً عن التقييم الجارح والمهين لها. (Neff, 2011:5)

٢- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة (Common Humanity Versus Isolation)

ويعني هذا البعد رؤية الإنسان لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكبيرة بدلاً من رؤيتها منفصلة ومعزولة عن رؤية الآخرين. (Neff, 2003p:224)

وهذا البعد يشير إلى النظرة لخبرات الألم والمعاناة كجزء من الخبرات الإنسانية بشكل عام، وأن المعاناة لا تقتصر على إنسان دون الآخر، فالجميع معرض لخبرات المعاناة والألم ولحظات الفشل، فعدم الاعتراف بتلك الخبرات المؤلمة يدفع الإنسان إلى الإستغراق في الأفكار العزلة والأفكار اللاعقلانية. (Neff & Davidson, 2016:40-41)

٣- اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط (mindfulness Versus over identified) تعرفها (Neff, 2003c: 318) بأنها حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الإنسان النقيضين من التوحد الكامل في الهوية الذاتية، وعدم الإرتباط بالخبرة، ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة الإنفعالية والنفسية كما تظهر، وتعني أيضاً الانفتاح على عالم المشاعر والأفكار والخبرات غير السارة والأحاسيس المؤلمة لدى الإنسان، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن.

تتفق الباحثة مع الأبعاد الثلاثة التي جاءت بها Neff وتتبنها في الدراسة الحالية بأعتبار أن كل صفة موجودة لدينا ولكن بدرجة متفاوتة، فكلما أقترب الإنسان من صفا اللطف ابتعد بالتبعية عن انتقاد الذات، وكلما أقترب الإنسان من إدراك معاناته من الخبر الإنسانية المشتركة نجده يبتعد عن الشعور بأنه الإنسان الوحيد الذي يعاني مما هو فيه الآن، وعندما يدرك ويواجه معاناته بعقل يقظ وواعٍ يستطيع التغلب على الأفكار السلبية المبالغ فيها.

هدفت دراسة (Alğ Bayramoğlu,2011) إلى دراسة الشفقة بالذات مع التأثيرات الوسيطة لما وراء المعرفة وجودة الحياة في عينة مكونة من (٢٢١) طالب جامعي. تم اختبار ثلاثة نماذج مختلفة باستخدام نمذجة المعادلة البنائية (SEM). كما تمت مقارنة نماذج الوساطة الكاملة المقترحة بالنماذج البديلة التجريبية. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن الشفقة بالذات مرتبطة بشكل كبير بشكل عكسي بالاكتئاب والقلق. ، علاوة على ذلك توسطت ما وراء المعرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والاكتئاب.

وسعت دراسة (Pinto-Gouveia, et al.,2014) إلى فحص ما إذا كان الشفقة بالذات والحكم النقدي ترتبط بنوعية الحياة في ثلاث مجموعات متميزة؛ حيث تكونت عينة الدراسة من ثلاث مجموعات هم عينة مختلطة من مرضى السرطان تتكون من (٦٣) مريض، مجموعة المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة بواقع(٦٨) مريض؛ والأصحاء وعددهم (٧١) شخص. كشفت تحليلات الارتباط عن وجود علاقة عكسية بين الشفقة بالذات والأعراض الاكتئاب والتوتر، وعلاقة إيجابية مع جودة الحياة في عينات المرضى. كما أظهرت تحليلات الانحدار أنه في المرضى الذين يعانون من أمراض مزمنة، ان الشفقة بالذات أفضل مؤشر لأعراض الاكتئاب والإجهاد، ونوعية الحياة.

وفحصت دراسة (Beaumont et al.,2016) العلاقة بين الشفقة بالذات وجودة الحياة، والحكم على الذات، واللفظ الذاتي، والرحمة، والجودة المهنية لحياة طالبات الدراسات العليا. وهل يمكن أن يؤثر إرهاق العمل على أداء الطالبات؛ قام المسح الكمي بقياس العلاقات بين الشفقة بالذات ، وجودة الحياة المهنية ، والإرهاق باستخدام الاستبيانات: (١) مقياس جودة الحياة المهنية ؛ (٢) مقياس الشفقة بالذات؛ (٣) مقياس للرفاهية ؛ (٤) مقياس التراحم مع الآخرين. تكونت عينة الدراسة بلغ عددهم (١٠٣) طالبة من اللائي يدرسن في الجامعة. توصلت نتائج الدراسة إلى أن الطالبات اللواتي حصلن على درجات أعلى في المقياس الفرعي للحكم الذاتي أقل تعاطفًا تجاه الشفقة بالذات، وأقل في جودة الحياة، وأظهرن مستوى مرتفع من الإرهاق والتعب. أما الطالبات اللاتي لديهن مستويات عالية

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لدى عينة من النساء مستأصلات الثدي

من بين الشفقة بالذات والرفاهية كان لديهم مستوى منخفض من الإرهاق ومستوى مرتفع من جودة الحياة المهنية.

وهدفت دراسة (Durkin et al.,2016) إلى تناول العلاقة بين الشفقة بالذات وجودة الحياة، والحكم على الذات، والحنان الذاتي، والرحمة، ونوعية الحياة المهنية، والرفاهية بين الممرضات. وأيضاً قياس الارتباطات بين الشفقة بالذات، والرفاهية، والإرهاق لدى الممرضات. واعتمدت الدراسة على أدوات: (١) مقياس جودة الحياة المهنية؛ (٢) مقياس الشفقة بالذات؛ (٣) مقياس " للصحة العقلية" ؛ (٤) مقياس الشفقة مع الآخرين. تكونت عينة الدراسة المشاركة من الممرضات بعدد (٣٧) ممرضة ممن يدرسون للحصول على دبلوم الدراسات العليا في جامعة في شمال إنجلترا. أظهرت النتائج أن الممرضات اللاتي حصلن على درجات عالية في مقياس الشفقة بالذات والرفاهية، حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الإرهاق. ارتبطت الشفقة بالذات بشكل إيجابي أيضاً بالتعاطف مع الآخرين، والرفاهية، في حين أنها ارتبطت سلباً بالإرهاق. والخلاصة ارتبطت مستويات عالية من الشفقة بالذات بمستويات أقل من الإرهاق.

وسعت دراسة (Duarte et al.,2016) إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والترابط الذاتي بجودة الحياة المهنية. بالإضافة إلى ذلك، اختبر ما إذا كان الشفقة بالذات قد يكون عاملاً وقائياً لتأثير التعاطف على جودة الحياة. وتكونت العينة من (٢٨٠) ممرضة مسجلة من المستشفيات العامة في شمال ووسط منطقة البرتغال. تم قياس جودة الحياة المهنية، والتعاطف (مؤشر التفاعل بين الأشخاص) والشفقة بالذات (مقياس الشفقة بالذات. توصلت نتائج الدراسة التي أظهرت الارتباطات وتحليلات الانحدار أن التعاطف والشفقة بالذات تنبأ بالجوانب الثلاثة لجودة الحياة المهنية. كما ارتبط التعاطف بشكل إيجابي بالشفقة بالذات.

وهدفت دراسة (Kim & Hana,2018) إلى معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات وجودة الحياة لمجموعة من كبار السن في كوريا الجنوبية، تم استخدام مقياس الشفقة بالذات، تكونت عينة الدراسة ٢٠٣ من المشاركين البالغين الكوريين كبار السن تتراوح أعمارهم بين ٦٥ وما فوق. تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن الشفقة بالذات لدى كبار السن يحميهم من

الإصابة بأعراض اضطراب الصحة العقلية واضطراب النوم مع تعزيز الرضا عن حياتهم، والرعاية الذاتية ، والأنشطة المعتادة. لذلك، فإن التدخلات التي تعزز الشفقة بالذات قد تفيد الصحة العقلية لكبار السن ونوعية الحياة.

وسعت دراسة (Benzo, et al.,2020) إلى دراسة علاقة الشفقة بالذات وجودة الحياة والرفاهية. وتكونت عينة الدراسة من (٣١٠) مريض من المشاركين الذين يعانون من مرض الانسداد الرئوي المزمن المعتدل إلى الشديد في الدراسة. أكملوا استبيان الجهاز التنفسي المزمن ، مقياس الشفقة بالذات ، مقياس ضيق التنفس واختبارات وظائف الرئة. تم اختيار الاختبارات لتقديم نظرة عامة على المتغيرات العديدة التي تؤثر على جودة حياة المريض. النتائج: ارتبطت الشفقة بالذات بشكل كبير بالمكونات العاطفية لجودة الحياة؛ كما كشف تحليل الانحدار الخطي أن الشفقة بالذات كانت مؤشراً مستقلاً هاماً لنوعية الحياة الخاصة بالمرض والعاطفية وجودة الحياة؛ كما تشير النتائج إلى أن الشفقة بالذات يرتبط بشكل كبير بنوعية الحياة بغض النظر عن شدة المرض. يرتبطت الشفقة بالذات بشكل خاص بالجوانب العاطفية لجودة حياة مرض الانسداد الرئوي .

وسعت دراسة (Van der Donk, et al.,2020) إلى معرفة العلاقة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وجودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من ٢٤٥ مريضاً بالسرطان و ٢٤٥ من الأشخاص المعافين (بدون أمراض مصاحبة جسدية مزمنة). قامت كلتا المجموعتين بملء استبيانات تتعلق باليقظة الذهنية ، (مقياس الشفقة بالذات) ، ومقياس الأعراض الاكتئابية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن اليقظة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بأعراض الاكتئاب والتأثير في مرضى السرطان مقابل الضوابط الصحية. كما ارتبطت الشفقة بالذات ارتباطاً إيجابياً بالرفاهية النفسية وجودة الحياة .

إجراءات تطبيق البحث:

منهج الدراسة :

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي، وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق أهداف الدراسة.

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لدى عينة من النساء مستأصلات الثدي

عينة أدوات الدراسة :

تكونت العينة من (٧٠) سيدة ممن خضعن لإستئصال الثدي بمتوسط عمر زمني قدره (٤١,٥٤) سنة، وانحراف معياري بلغ (٩,٤٩) وكان الهدف من هذه العينة هو التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.

أداة الدراسة :

مقياس الشفقة بالذات لدى عينة من النساء مستأصلات الثدي، حيث تمثلت عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة من (٧٠) سيدة من مستأصلات الثدي. مقياس الشفقة بالذات للسيدات مستأصلات الثدي (إعداد/ الباحثة).

الهدف من المقياس:

يهدف المقياس الى قياس الشفقة بالذات لدى النساء مستأصلات الثدي. وتعرفه الباحثة إجرائيًا بأنها بناء متعدد الأبعاد يؤدي بالإنسان إلى عدم تجنب معاناته أو كبتها بل الإعراف بها وأن يتبني إتجاهًا إيجابيًا نحو ذاته في المواقف المؤلمة وعند الفشل في تحقيق أهدافه بعقل متفتح وإدراك حقيقة أننا غير كاملين.

خطوات إعداد المقياس:

اعتمدت الباحثة في بناء المقياس على العديد من المصادر الرئيسية، ولتحديد بنية هذا المقياس قامت الباحثة بالاستعانة بالمصادر التالية:

- ١- التعريفات المختلفة للشفقة بالذات.
 - ٢- الدراسات السابقة – العربية والأجنبية – المتعلقة بموضوع الشفقة بالذات.
 - ٣- الأطر النظرية المختلفة للشفقة بالذات ، فقامت الباحثة بالإطلاع على مجموعة من الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الشفقة بالذات، والإستفادة من الإطار النظري التي قامت الباحثة بإعداده، بهدف الوقوف على حدود هذا المفهوم والمتغيرات المختلفة له، ومعرفة مهارات الشفقة بالذات وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى.
- الاعتماد على عدد من المقاييس السابقة التي قاست الشفقة بالذات مثل مقاييس :
 - مقياس الشفقة بالذات إعداد (Neef,2003).

- مقياس الشفقة بالذات المختصر إعداد (Neef, 2003).
- مقياس الشفقة بالذات إعداد (أحمد جاب الله إبراهيم, ٢٠١٨).
- مقياس الشفقة بالذات إعداد (سماح حامد شاوور, ٢٠٢١).
- مقياس الشفقة بالذات إعداد (رغده عزت أحمد, ٢٠٢١).
- مقياس الشفقة بالذات إعداد (Neff et al.,2021).
- مقياس الشفقة بالذات إعداد (إيناس أحمد حسين, ٢٠٢٢).

و وبناء على ذلك قامت الباحثة بإعداد مقياس الشفقة بالذات وفق نظرية (Kirstin

Neef, 2003) بجانب تبني الأبعاد الأساسية التي قدمتها Neef

وصف المقياس

تكون المقياس من (٢٨) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد هي:

- البعد الأول : **اللطيف بالذات مقابل الحكم على الذات** وتعرفة الباحثة إجرائيًا أنه تفهم الفرد لذاته واللفظ بها في مواقف المعاناة والألم وإدراكه بان العيوب الشخصية يمكن تغييرها والإبتعاد عن التقييم الجارح لها. ويقيس هذا البعد مدى تعامل المفحوصة برفق لذاتها وتقبلها لها وتقديم الدعم في لحظات الألم والفتل والبعد عن إصدار الأحكام القاسية عليها ويتكون من (٩ عبارات)
- البعد الثاني : **الإنسانية المشتركة مقابل الشعور بالعزلة** وتعرفة الباحثة إجرائيًا بأنه إدراك الفرد أن المعاناة والألم ولحظات الفتل جزء من الخبرة الإنسانية المشتركة وأن جميع البشر يعانون وغير كاملين بدلاً من الاعتقاد أنه الوحيد الذي يعاني ولديه مشكلات . ويقيس هذا البعد مدى رؤية الفرد لتجربة الشخصية وتجارب الآخرين من دون تشوية أو أنعزال عن الآخرين وإدراكه ووعية لمعاناة من حولة وأنها جزء من الخبرة الإنسانية ويتكون من (١٠ عبارات) .

البعد الثالث **اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط** وتعرفة الباحثة إجرائيًا بأنه الإسلوب المتوازن الذي يتخذة الفرد في التعامل مع إنفعالاته السلبية ومشاعرة السلبية والوعي بها بدلاً من تجاهلها وإصدار أحكام قاسية على الذات أو التوحد المفرط لها. ويقيس هذا

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لدى عينة من النساء مستأصلات الثدي

البعد حالة الوعي المتوازن مع المواقف المؤلمة وأفكار الفرد وأفعاله في اللحظة الراهنة، ويتكون من (٩ عبارات). وفيما يلي: جدول (١) توزيع عدد عبارات مقياس الشفقة بالذات:

جدول (١) توزيع عبارات مقياس الشفقة بالذات

عدد العبارات	أرقام العبارات	البعد
٩	١, ١٠, ٢٥, ١٦, ٢٢, ٤, ٧, ١٩, ١٣	اللطيف بالذات مقابل الحكم على الذات
١٠	١١, ٢٣, ٨, ٢٦, ١٧, ٢٠, ١٤, ٥, ٢, ٢٨	الإنسانية المشتركة مقابل الشعور بالعزلة
٩	٢٤, ١٢, ٣, ٢٧, ١٨, ٢٧, ١٥, ٩, ٦	اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط
	٢٨	إجمالي عدد العبارات

وقد روعي عند إعداد العبارات ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة وسهلة الفهم بالنسبة لأفراد العينة.
- أن تعبر كل عبارة عن البعد الذي تقيسه.
- أن تتناسب العبارات مع خصائص أفراد العينة.
- أن تراعى المستوى التعليمي والثقافي والبيئي لأفراد العينة.

- تصحيح المقياس :

تم وضع أمام كل مفردة مقياس ثلاثي (دائماً ، أحياناً ، أبداً)، وتضع السيدة علامة (√) في الخانة التي تتوافق معها. حيث تعطى السيدة ثلاث درجات إذا اختارت البديل "دائماً" ودرجتين إذا اختارت البديل "أحياناً" ، ودرجة واحدة إذا اختارت البديل "أبداً" بالنسبة للمفردات الإيجابية و العكس بالنسبة للمفردات السلبية، وبذلك تتراوح درجات المقياس بين ٢٨ - ٨٤ ، وكل زيادة في الدرجة تدل على ارتفاع في مستوى الشفقة بالذات .

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات :

تم تطبيق مقياس الشفقة بالذات على عينة قوامها (٧٠) سيدة من النساء مستأصلات الثدي لحساب صدق وثبات المقياس ، و ذلك على النحو التالي :

الصدق :

مؤشرات صدق البنية لمقياس الشفقة بالذات :

تحققت الباحثة من صدق البنية لمقياس الشفقة بالذات وأنه يتكون من ثلاث أبعاد وذلك باستخدام التحليل العاملي التوكيدي ، والجدول (٢) يوضح مؤشرات حسن المطابقة لبنية الشفقة بالذات .

جدول (٢) مؤشرات حسن المطابقة لبنية مقياس الشفقة بالذات

مؤشرات حسن المطابقة	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
كا ^٢	٢,٥١	
درجات الحرية	١	
النسبة بين كا ^٢ ودرجات حريتها	٢,٥١	المدى المثالي من صفر إلى ٥
مؤشر حسن المطابقة (GFI)	٠,٩٧	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر حسن المطابقة المعدل (AGFI)	٠,٩٦	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة النسبي (RFI)	٠,٩٥	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المقارن (CFI)	٠,٩٥	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة المعياري (NFI)	٠,٩٦	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
مؤشر المطابقة التزايدى (IFI)	٠,٩٤	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أي التي تقترب أو تساوي ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
جذر متوسط مربع التقريب (RMSEA)	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

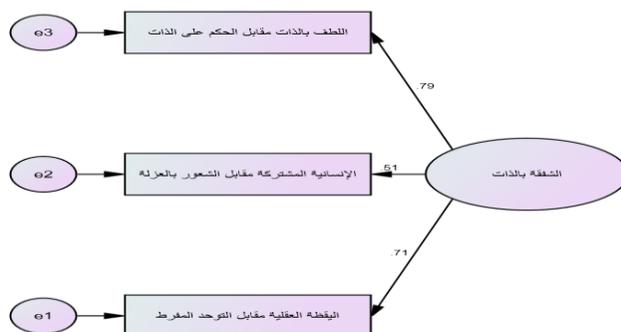
يتضح من الجدول (٢) وجود مطابقة جيدة لبنية الشفقة بالذات مع بيانات عينة الدراسة، حيث أن مقياس الشفقة بالذات يتكون من ثلاث أبعاد وكانت غالبية مؤشرات حسن المطابقة في مداها المثالي، ويوضح الجدول التالي الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية للنموذج العاملي على النحو التالي:

جدول (٣) الأوزان الانحدارية المعيارية وغير المعيارية والخطأ المعياري والنسبة الحرجة ومستوى الدلالة للنموذج العاملي لبنية الشفقة بالذات

الأبعاد	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري غير المعياري	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط	٠,٧٩	١	-	-	-
الإنسانية المشتركة مقابل الشعور بالعزلة	٠,٥١	٠,٨٧	٠,٠٣	٢٥,٢٩	دالة عند ٠,٠١
اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات	٠,٧١	١	-	-	-

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لدى عينة من النساء مستأصلات الثدي

يتضح من الجدول السابق تحقق صدق النموذج العاملي لبنية الشفقة بالذات لدى أفراد عينة الدراسة، فقد كانت جميع الأوزان الانحدارية للأبعاد دالة إحصائياً (عند مستوى ٠,٠١)، وهذه النتائج تؤكد صدق المقياس و يمكن توضيح البنية العاملة لمقياس الشفقة بالذات من خلال الشكل التالي :



شكل (١) البناء العاملي لمقياس الشفقة بالذات

الاتساق الداخلي

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

جدول (٤) الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الشفقة بالذات

اللفظ بالذات مقابل الحكم على الذات	الإنسانية المشتركة مقابل الشعور بالعزلة	البقطة العقلية مقابل التوحد المفرط
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
١	٢	٣
٤	٥	٦
٧	٨	٩
١٠	١١	١٢
١٣	١٤	١٥
١٦	١٧	١٨
١٩	٢٠	٢١
٢٢	٢٣	٢٤
٢٥	٢٦	٢٧
	٢٨	

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٤) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١ ، و الذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٥) معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية لمقياس الشفقة بالذات و الدرجة الكلية

البعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات	**٠,٨٥
الإنسانية المشتركة مقابل الشعور بالعزلة	**٠,٨٧
اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط	**٠,٨٣

** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٥) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٨٣.٠ - ٨٧.٠) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقاً بين جميع أبعاد المقياس ، وأنه بوجه عام صادق في قياس ما وضع لقياسه.

- ثبات المقياس :

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما : طريقة ألفا كرونباخ و طريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس و المقياس ككل و الجدول التالي يوضح معاملات الثبات:

جدول (٦) يوضح ثبات مقياس الشفقة بالذات و المقياس ككل

التجزئة النصفية (سبيرمان براون)	معامل ألفا كرونباخ	العامل
٠,٨٣	٠,٨٤	اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات
٠,٨٠	٠,٨٢	الإنسانية المشتركة مقابل الشعور بالعزلة
٠,٧٩	٠,٨٠	اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط
٠,٨٥	٠,٨٦	المقياس ككل

يتضح من الجدول السابق (٦) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة و الذي يؤكد ثبات مقياس الشفقة بالذات و ذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية كانت مرتفعة، و بذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق و الثبات و يمكن استخدامها علمياً .

نتائج البحث:

كشفت البحث الحالي كفاءة الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات من صدق و ثبات و اتساق داخلي، مما يجعل منه أداة صالحة للإستخدام لأغراض الدراسات السيكولوجية الأكاديمية و لأغراض التشخيص النفسي.

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لدى عينة من النساء مستأصلات الثدي

وفى النهاية تميز المقياس بمؤشرات صدق وثبات مرتفعة تسمح باستخدامه لقياس الشفقة بالذات لدى النساء مستأصلات الثدي .

توصيات الدراسة:

- ١- الاهتمام بدراسة الشفقة بالذات للنساء مستأصلات الثدي ومعرفة ماهية المتغيرات التي يمكن أن تؤثر عليه.
- ٢- القيام ببحوث ودراسات فى الشفقة بالذات لدى النساء مستأصلات الثدي، للوقوف على الاستراتيجيات التي يجب إتباعها من أجل تحسين المظاهر المؤدية إليه .
- ٣- تصميم برامج إرشادية وعلاجية لتعزيز مستوى الشفقة بالذات لدى النساء مستأصلات الثدي.

المراجع

- أسماء فتحي لطفي عبدالفتاح (٢٠١٨). التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لكل من التمكين النفسي والشفقة بالذات والمثابرة الأكاديمية لدى طلاب الصفين الأول والثاني بمرحلة الثانوية العامة، مجلة كلية التربية بأسبوط، ٣٤(١٢)، ٤١-١.
- أحمد جاب الله إبراهيم (٢٠١٨) الشفقة بالذات وعلاقتها بفاعلية الذات لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- أمانى عادل سعد علي (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقة بين الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي، مجلة كلية التربية جامعة بنها، ١٢١(٣١)، ٢٢٤-٢٨٢.
- السيد كامل الشربيني (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة العلاقات والتدخل. مجلة التربية الخاصة بجامعة الزقازيق، ١٦، ٦١-١٦٣.
- إيناس أحمد حسين حسن(٢٠٢٢)، الشفقة بالذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المعلمين، مجلة كلية الآداب بقنا، جامعة جنوب الوادي، العدد ٥٤، الجزء الثاني: ١٨١_٢٠٤.
- سماح حامد شاور (٢٠٢١) الشفقة بالذات وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من مرضى السكر في محافظة الخليل، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا والبحث العلمي، جامعة الخليل، فلسطين.
- سوزان بنت صدقة عبدالعزيز، وجدان بنت وديع (٢٠١٩)، الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية، جامعة أم القرى، العدد الرابع، الجزء الثاني، ص ٥١٧_٥٥١.
- عادل محمود المنشاوي (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الارهاق والصمود الأكاديمي لدي الطالب المعلم، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ٢٦ (٥)، ١٥٣-٢٢٥.
- عماد عبده محمد(٢٠١٦). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها ، المجلة التربوية الدولية المتخصصة، ٥ (٩)، ٣٨٠-٤٠١.
- رعدة عزت أحمد(٢٠٢١)، تطوير مقياس الشفقة بالذات لدى الطلاب المقيمين بدرا ايتام، مجلة كلية التربية، جامعة دمياط، العدد الثامن والسبعين، ص ١٣.

- Alg Bayramoğlu (2011). **Self-compassion in relation to psychopathology, A Thesis submitted to the graduate school of social sciences of middle east technical university**, in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy in the department of psychology.
- Beaumont ,E., Durkin ,M., Caroline, J., , Carson,J . (2016). Compassion for others, self-compassion, quality of life and mental well-being measures and their association with compassion fatigue and burnout in student midwives: A quantitative survey, **Midwifery Journal**; 34:239-244.
- Benzo,R., Kirsch,J., Abascal-Bolado,B., Megan, M. (2020). Impact of Self-Compassion on Quality of Life, Emotions and Self-Management Abilities in COPD, **American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine**;201:A6184.
- Diedrich, A. , Hofmann, S., Cuijpers, P., & Berking, M. (2016). Self-compassion enhances the efficacy of explicit cognitive reappraisal as an emotion regulation strategy in individual with major depressive disorder. **Behavior Research and Therapy**, 82, 1-10.
- Djurovic, J.(2019).**Psychological and Physiological Benefits of Self-Compassion for Chronic Illness; Proposing a Condition-Specific Self-Compassion Program**. Thesis Clinical Psychology. Faculty of The Illinois School of Professional Psychology ,University, Schaumburg.
- Duarte ,J., Pinto-Gouveia ,J., Cruz,B . (2016).Relationships Between Nurses' Empathy, Self-Compassion and Dimensions of Professional Quality of Life: A Cross-Sectional Study, **International Journal of Nursing Studies**,;60:1-11.
- Durkin, M, Beaumont, EA, Hollins Martin, CJ and Carson, J. (2016).**A pilot study exploring the relationship between self-compassion, selfjudgement, self-kindness, compassion, professional quality of life and wellbeing among UK community nurses**, Research out put of the University of Salford , <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2016.08.030>.
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. **PLoS ONE**,10(7), e0133481.
- Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., ... &

- Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4, 1-24.
- Ibrahim, N. A. (2023). Effects of body image disturbances on the psychological status of woman with mastectomy at Al Amal Hospital. *Journal of Medicinal and Chemical Sciences*, 6(3), 500-505.
- Joeng, J.R., Turner,S.L., Kim,E.Y., Choi,S.A, Lee,Y.J.& Kim,J.K. (2017) Insecure attachment and emotional distress: Fear of self-compassion and self-compassion as mediators **Personality and Individual Differences**, 112, 6–11.
- Karakasidou, E. & Stalikas, A. (2017).The Effectiveness of a Pilot Self-Compassion Program on Well Being Components, **Psychology**, 8, 538-549.
- Kim,C. & Hana Ko. (2018). The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults, **Geriatric Nursing**, 39, 623-628.
- Mokhtar, A., I El-Malkey, M., M Zaki, M., & A Mostafa, H. (2024). Correlation between Self-Compassion and Body-Image among Women with Mastectomy. *Benha Journal of Applied Sciences*, 9(4), 183-193.
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. **Self and Identity**, 2,233-250.
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2020). Self-compassion. In *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 4663-4670). Cham: Springer International Publishing.
- Neff,K.(2003).The development and validitation of a scale to measure self-copassion, *Self and identity*,2,223-250.
- Neff, K. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 1 (5), 1-12.
- Neff, K., & Davidson, O. (2016). Self-compassion: Embracing suffering with kindness. In *Mindfulness in positive psychology* (pp. 37-50). Routledge
- Park, J.J , Long, P., Choe, N.H, Schallert, D.N,(2018). The contribution of self-compassion and compassion to others to students' emotions and project commitment when experiencing conflict in group projects, **International Journal of Educational Research**,88,20-30.
- Pinto-Gouveia,J., Duarte,C., Matos,M., & Fráguas,S. (2014).The Protective Role of Self-compassion in Relation to Psychopathology Symptoms and Quality of Life in Chronic and in Cancer

- Patients, **Clinical Psychology and Psychotherapy Clin.** 21, 311–323.
- Simion, L., Petrescu, I., Chitoran, E., Rotaru, V., Cirimbei, C., Ionescu, S. O., ... & Dogaru, I. M. (2024). Breast reconstruction following mastectomy for breast cancer or prophylactic mastectomy: Therapeutic options and results. *Life*, 14(1), 138.
- Treaster, M. (2018). **Self-Compassion and Physical Health-Related Quality of Life in Cancer: Mediating Effects of Control Beliefs and Treatment Adherence**, A thesis presented to the faculty of the Department of Psychology East Tennessee State University In partial fulfillment of the requirements for the degree Masters of Arts in Psychology.
- Van der Donk, L., Fler, J., Tovote, A., Ranchor, A., Smink, A., Veronique, M., Sanderman, R. & Schroevers, M. (2020). The role of mindfulness and self-compassion in depressive symptoms and affect: A Comparison between Cancer Patients and Healthy Controls, **Mindfulness Journal**, 11, 883–894.
- Van den Berg, P., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Guo, J., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body image*, 4(3), 257-268.
- Zhang, Y., Lou, X, Che, X., & Duan, W. (2016). Proactive effect of self-compassion to emotion responses among students with chronic academic stress, **Frontiers in Psychology**, 7, 1- 6.

إسم السيدة (اختياري)

السن:

نوع الإستنصال:

عزيزتي السيدة،

بين يديكي مجموعة من الفقرات التي يمكن أن تشعر بها أي سيدة في هذه المرحلة، أقرأي كلا منها بعناية ثم أختاري ما يعبر عنك من البدائل التالية (دائماً، أحياناً، أبداً) التي وضعت أما كل فقرة من الفقرات.

- ضعي علامة (✓) أمام البديل الذي تراه مناسباً لكي.
- لا تضعي أكثر من علامة للعبارة الواحدة.
- أحرص على عدم ترك أي عبارة بدون إجابة.

لذا؛ أرجو قراءة كل فقرة من فقرات المقياس والأجابة عليها بكل صدق وصراحة، علماً بأنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة المناسبة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بدقة، وأن الإجابات تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط وإجابتك سوف تحاط بالسرية التامة.

رقم العبارة	العبارة	دائماً	أحياناً	نادراً
١	أتعامل مع ذاتي بلطف ودفء في لحظات الألم والمعاناة			
٢	لدي القدرة على الإحساس بمشاعر الآخرين الذين مرو بنفس معاناتي ومساندتهم			
٣	أتعامل مع المواقف المؤلمة والضاغطة بهدوء وتفهم			
٤	أتقبل نفسي وأسعى دائماً أن أكون داعمة لها ومساندة لها في لحظات الألم			
٥	أذكر نفسي أن الألم والمعاناة جزء من الحياة الإنسانية			
٦	أدرك أن الألم والمعاناة جزء من الحياة الإنسانية ومشاركة بين البشر			
٧	أرفق بنفسي عندما لا أستطيع تلبية إحتياجاتي			
٨	أرفض التجمعات والبقاء إلى العزلة مع مشاكلي ومعاناتي.			

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لدى عينة من النساء مستأصلات الثدي

٩	أتعامل بعقل مرن مع التغيرات التي ظهرت علي نتيجة محنتي.		
١٠	أقسو على نفسي وألّقي باللوم عليها عندما لأستطيع تأدية مهامتي		
١١	عندما أشعر بالخوف والقلق أّجاء إلى طلب المساعدة الإجتماعية من الآخرين		
١٢	أحافظ على إتزاني الإنفعالي عندما تشدد على لحظات الألم		
١٣	لست متصالحة مع التغيرات الجسدية والنفسية التي حدثت لي نتيجة معاناتي		
١٤	أدرك أنني لست وحدي أشعر بالألم وأن هناك نساء أخريات مرو بنفس معاناتي ويشعرون بنفس الألم		
١٥	تطاردني مشاعر الخوف من عودة المرض مرة أخرى بأستمرار		
١٦	أحاول أن يكون حوارني الداخلي مع نفسي إيجابيا وأكثر لطف		
١٧	أستفيد من تجارب الآخرين في مواجهة معاناتي ومشاكلي		
١٨	أتعامل بوعي متفتح في لحظات الألم وعدم الكفاية الذاتية دون تجاهلها أو كبتها		
١٩	أأخذ موقف شديد القسوة والبرود تجاه معاناتي		
٢٠	أشعر أنني في عالم والآخرين في عالم		
٢١	أستشعر معاني اللطف والثواب العظيم من الله بالصبر على معاناتي		
٢٢	أفهم وأتقبل جوانب الضعف لدي وأدعم ذاتي للتغلب عليها		
٢٣	عندما أشعر بأن هناك شئى ينقصني أذكر نفسي بأننا غير كاملين وأن كل إنسان لديه شئى ينقصه		
٢٤	أتعامل مع ماحدث لي بشكل إيجابي وأسعى في إيجاد حلولو للتخفيف من معاناتي		
٢٥	عندما أمر بموقف صعب أو لحظات فشل أكون متسامحة مع ذاتي وأحنو عليها		
٢٦	أرى أن جميع من حولي سعداء وليس لديهم معاناة		
٢٧	عندما أمر بمواقف ضاغطة فإنني أكون سريعة الإستئارة الإنفعالية		
٢٨	أهتم ببناء علاقات إجتماعية مع الآخرين لمواجهة معاناتي ومشاكلي		