بسم الله الرحمن الرحيم

أخي الكريم/ اختي الكريمة ..........................................

**السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد**

 تقوم الباحثة بدراسة حول **"القدرة التنبؤية** "، وذلك استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي، أرجو التكرم بالاجابه عن فقرات الإستبانه بوضع إشارة (×) أمام كل فقره بحسب البديل الذي ترونه مناسباًعلماً بأن البيانات ستعامل بسرية تامة، وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط.

**المعلومات العامة:**

**الجنس**: ذكر أنثى

**مكان السكن**: مدينة قرية

**سنوات الخبرة**: خمسة فاقل من 5-10 من 10-15 اكثر من 15

**المستوى الدراسي**: بكالوريوس ماجستير دكتوراه

**الدخل السنوي** : اقل من 500 من 500- 1000 اعلى من 1000

**وشكراً جزيلاً لتعاونكم**

 **الباحثه: نور ابو مسامح**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الفقرة** | **دائماً** | **غالباً**  | **احياناً** | **نادراً** | **ابداً** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | يجب أن أكون مثاليا في نظر نفسي  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أشعر أنني لا أستطيع التوقف عن التفكير خاصة عند النوم |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | تزداد مشاعر الحزن والفراغ عندما أكون وحيداً. |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أعتقد أن التعايش مع المشاعر المحزنة أقل ضرر من كشفها. |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أشعر بالذعر من عدم قدرتي السيطرة على حياتي |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أنا شخص يمكن أن يعتمد عليه من قبل الآخرين. |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أعتقد أن قضاء بعض الوقت مع نفسي يعدُ أنانية. |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أكره الأشخاص الذين يعتبرون أنفسهم ضحايا . |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | تعرضت لمواقف قاهرة بحياتي. |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | من الضعف مشاركة الآخرين بآلامي. |  |
|  |  |  |  |  | يجب أن أركز على الإيجابيات بحياتي |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أعتبر نفسي شخصاً غير جيد بالرغم من تحقيقي لأهدافي |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | البكاء و مشاعر الألم تجلب العار والخزي لصاحبها. |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أنا بحاجة لدعم ولكن لا أستطيع طلبه من الأخرين |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | لدىِ كل ما أريد، لذلك يجب أن لا أشعر بالألم. |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | الآخرين سعداء أكثر مني. |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ما دمت أقوم بما هو مطلوب مني فيجب أن أكون بخير |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | الآخرون ليسوا مضطرين لأن يتحملوا مشاكلي |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أشعر بالإحباط إذا لم أنجز مهامي لأي سبب كان |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أهميتي للآخرين مرتبطة بمنصبي وعملي. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| نادرا | احيانا | دائماً | غالباً  | احياناً | الفقرة | الرقم |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أجد صعوبة بالثقة بالاخرين خاصة فيما يتعلق صعوباتي ومشاكلي  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أبدو أكثرمثالية بالنسبة للآخرين. |  |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أصارح الآخرين إذا كنت مستاءً منهم. |  |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | أعترف بالإرهاق بسهولة  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أنجز مهامي مهما كانت مزعجة بالنسبة لي |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ألبي احتياجات الآخرين حتى لو كانت على حسابي |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | عوقبت في طفولتي عندما عبرت عن مشاعر الألم والحزن. |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | رغم شعوري بالألم سابقاً إلا انني لم أخبر أحداً |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أسيطر على مشاعر الألم في المواقف الاجتماعية. |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أبتسم أمام الآخرين بينما لا أشعر بالسعادة |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أتظاهر بالشعور بالحيوية والنشاط |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | كنت مسؤولا عن إخوتي في الطفولة بسبب انشغال والدي |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | قمت بالكثير من الجهد للمحافظة على رضى والدي الصعب |  |

 **ثالثا: مقياس الخوف من الشفقة**

|  |
| --- |
| **المجال الأول: التعبير عن الشفقة للآخرين** |
| ابدا | نادرا | احيانا | غالباً | دائماً  | الفقرة | الرقم |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | يستغل الآخرين تعاطفي معهم | 1 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | الشفقة على المذنبين لا يساعدهم في حل مشاكلهم . | 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | هناك أشخاص في الحياة لا يستحقون الشفقة. | 3 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | المبالغة في الشفقة تجعلني هدفا سهلا للآخرين. | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شفقتي يدفع الآخرين للجوء إلي بطريقة تستنزفني. | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | الأفضل أن يساعد الأفراد أنفسهم بدلا من انتظار المساعدة من الآخرين. | 6 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أعتقد أن الانضباط والتأديب أكثر فائدة من الشفقة على البعض. | 7 |
| **المجال الثاني: الاستجابة للتعبير عن التعاطف من الآخرين.** |
| ابدا | نادرا | احيانا | غالباً | دائماً  | الفقرة | الرقم |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شفقة الآخرين علينا دلالة على ضعفنا. | 1 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | عندما أحتاج أن يكون الناس لطفاء ومتفهمين فإنهم يكونون غيرذلك. | 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أتجنب الاعتماد على الرعاية المقدمة لي من الآخرين. | 3 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أتساءل إن كانت مظاهر العطف والود من الآخرين نحوي حقيقية. | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | لطف الآخرين يخيفني. | 5 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شفقة الآخرين نحوي تشعرني بالحرج. | 6 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | طيبة الآخرين نحوي تدفعني للخوف من تغير رأيهم إن اكتشفوا شيئاً سيئاً عني. | 7 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أخشى أن يكون الناس طيبين وعطوفين فقط إذا كانوا يريدون شيئًا مني | 8 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | طيبة الآخرين نحوي تشعرني بالفراغ والحزن. | 9 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | بالرغم من لطف الآخرين معي إلا أنني لا أشعر بالدفء في علاقاتي معهم. | 11 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أحافظ على المسافة بيني وبين الآخرين حتى لو شعرت بلطفهم. | 12 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أضع حاجزاً بيني وبين من يشفق علي. | 13 |
| **المجال الثالث: التعبير عن اللطف الشفقة تجاه نفسك.** |
| ابدا | نادرا | احيانا | غالباً | دائماً  | الفقرة | الرقم |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أشعر أنني لا أستحق أن أكون متسامحًا مع نفسي | 1 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أشعر بالحزن عندما أشفق على نفسي  | 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | الاستمرار في الحياة يعني أن تكون صارما وليس مشفقا | 3 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | لا أعرف نوع "اللطف والشفقة المناسبة لي" | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | ستتناقص مبادئي إن بالغت بشفقتي بذاتي وتركت محاسبتي لنفسي. | 7 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أخشى أن أصبح شخصًا ضعيفًا إذا كنت أكثر تعاطفًا مع نفسي  | 8 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | عندما أشفق على نفسي فإنني سأعتمد على هذه المشاعر أكثر فأكثر. | 10 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شفقتي على نفسي تقلل من نقدي لذاتي. | 11 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شفقتي على نفسي تجعلني شخصًا لا أريد أن أكونه.  | 12 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أخشى أن يرفضني الآخرون إذا أصبحت شديد التعاطف مع نفسي. | 13 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أجد أنه من الأسهل أن أكون ناقدا لنفسي بدلاً من التعاطف معها | 14 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | أخشى أن اموراً سيئة ستحدث إذا بالغت بالتعاطف مع نفسي . | 15 |

**مقياس الشفقة بالذات**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **الرقم** | **الفقرة** | **دائماً** | **غالباً**  | **احياناً** | **نادراً** | **ابداً** |
| **1** | ارفق بنفسي عندما اتعرض لموقف صعب | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **2** | انظر للمشكلات على انها جزء من حياة كل فرد | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **3** | اتعامل مع اي موقف في شكل متوازن  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **4** | عندما اشعر بالاحباط يستحوذ على تفكيري بأن كل شيء سيء | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **5** | اتسامح مع أخطائي  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **6** | عندما افشل في اداء شي مهم لي، افكر في الأمر بعقلانية | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **7** | احزن على نفسي عندما اخطئ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **8** | عندما اشعر بالإحباط اذكر نفسي بأن ذلك يحدث للآخرين | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **9** | عندما تنخفض روحي المعنويه ابحث عن اسباب ذلك بإهتمام | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **10** | احاول النظر الى اخطائي كجزء من اخطاء البشر | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **11** | اتقبل عيوبي ونقصي | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **12** | اشعر بالعزلة عندما افكر بأخطائي | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **13** | أقسو على نفسي عندما تمر بي اوقات عصيبة | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **14** | يمكنني احتمال جوانب النقص في شخصيتي والصبر عليها | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **15** | اشعر بالنقص عندما أخفق في تحقيق أمر مهم بالنسبة لي | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **16** | شعوري بالاحباط يدفعني للعزلة عن الآخرين  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **17** | عندما يحدث لي شيء مؤلم أشعر بأن ذلك أمرا عارضاً | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **18** | اشعر بالوحدة عندما افشل في انجاز اعمالي  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |