

الملاحق

مقياس الشفقة بالذات

	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	مطلقًا
البعد الأول: اللطف مع الذات مقابل محاكمة الذات:					
1					أرغب نفسي لعدم قدرتي على تلبية حاجات المرضى
2					أبالغ في الاهتمام بنفسي حينما أكون في مواقف صعبة
3					يزداد انتباهي لذاتي عندما أمر بخبرات مؤلمة
4					أستطيع تقبل واستيعاب الحالات الصعبة لدى المرضى
5					أستيقظ محبا على الحياة بغض النظر عن الصعوبات التي تواجهني
6					ينتابني شعور بالمرارة عندما أفكر في مستقبلي
7					الوم نفسي عندما أفشل في مساعدة المرضى
8					أجد صعوبة في تحمل جوانب الضعف في شخصيتي
9					يؤلمني نفور بعض زملائي عند التعامل مع المرضى
البعد الثاني: المشاعر الإنسانية المشتركة مقابل العزلة:					
10					أنظر إلى معاناة المريض على أنها تحدث مع معظم الناس.
11					أذكر نفسي بأن مشاعر الاحباط هي جزء من الحياة الإنسانية
12					أقوم بأعمالي على أكمل وجه
13					أجتهد في اكتساب العديد من الخبرات في مجال عملي
14					مشاعر الألم التي تعتريني قد يصاب بها الآخرون
15					تقل عزيمتي عند مواجهة الصعوبات في العمل
16					ينتابني إحساس بالفنور واللامبالاة
17					أفضل عدم زيارة أقاربي لأتجنب نظرات الشفقة
البعد الثالث: اليقظة الذهنية مقابل التحديد المفرط مع الذات:					
18					أحافظ على توازني الانفعالي عندما أتضايق
19					أتعامل مع المواقف المؤلمة بهدوء
20					أفكر بعقلانية عندما أفشل في تأدية مهماتي
21					التعرض لمواقف جديدة في الحياة ممتع بالنسبة لي
22					أبحث عن مسببات انخفاض معنوياتي.
23					يسيطر علي التفكير السلبي حينما أتعامل مع المصابين
24					أشعر بالذنب عندما أفشل في أنجاز عملي.

مقياس الطمأنينة النفسية

	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	مطلقًا
البعد الأول: الطمأنينة الروحية: ويشير هذا البعد إلى ما يحمله الإيمان من قيمة وأهمية للفرد، وما يحدثه هذا الإيمان من الاستقامة والشعور بالارتياح والطمأنينة والأمن في حياة الفرد.					
1					أشعر بالرضا عن حياتي
2					لدي القدرة على الصبر وتحمل المتاعب
3					أتحدث مع زملائي عن ما أحب
4					أشعر عند قراءة القرآن بالراحة النفسية
5					أجد نفسي قريب من الله عند مساعدة الآخرين
6					أواجه المشكلات التي تعتريني بالصبر
7					أهتم بالمرضى نفسيًا
8					أثق بقدراتي على تقديم الطمأنينة للمرضى
9					أخصص وقتًا للتأمل والاستغفار
10					أحرص على تقديم الدعم النفسي للمرضى
البعد الثاني: الطمأنينة الاجتماعية: ويقاس هذا البعد شعور الفرد بإشباع حاجاته الاجتماعية في محيطه الاجتماعي، وإدراك الفرد أن له دور اجتماعي مؤثر؛ مما يدفعه للانتماء للتمسك بتقاليد الجماعة ومعاييرها.					
11					يقلقني ابتعاد الناس عند التعامل معي
12					أشعر بالسعادة عند وجودي بين أفراد أسرتي
13					يسعدني مشاركة أفراد أسرتي بأنشطتي التي أحبها
14					أجد من يساعدني في المواقف الصعبة التي أمر بها
15					يشعروني التفاهم والتحاور بين أفراد أسرتي بالراحة
16					أشعر أن الكل يبتعد عني
17					أتمتع بعلاقات جيدة مع جميع أفراد أسرتي
18					أشعر بقلّة القيمة لكثرة الخلافات مع أسرتي
19					أثق بإمكاناتي بصورة مقبولة
البعد الثالث: القبول الذاتي: ويشير هذا البعد إلى مدى شعور الفرد بالرضا عن نفسه بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان، وأنه محبوب ومتقبل من الآخرين					

					أستطيع التركيز بالمهام التي توكل الي	20
					أتقبل النقد من الآخرين	21
					يستطيع الآخرون استئثاري بسهولة	22
					تنتابني مشاعر الخوف والقلق معظم الاوقات	23
					متفائل بالمستقبل	24
					يسير يومي عادة على نحو يشعري بالسعادة	25
					أشعر أن زملائي لا يفضلون البقاء معي	26
					أشعر بالقلق أثناء الدوام	27
					أشعر بأنني غير ناجح في حياتي	28
					أشعر بالملل في حياتي	29
					أشعر بالتعب والاجهاد بشكل مستمر	30