

**الملاحق**  
**مقياس الشفقة بالذات**

مطافأ	نادرًا	أحياناً	غالباً	دائماً
<b>البعد الأول: اللطف مع الذات مقابل محاكمة الذات:</b>				
				أررق بنفسي لعدم قدرتي على تلبية حاجات المرضى
				أبلغ في الاهتمام بنفسي حينما أكون في موقف صعب
				يزداد انتباхи ذاتي عندما أمر بخبرات مؤلمة
				أستطيع تقبل واستيعاب الحالات الصعبة لدى المرضى
				أستيقظ مهبا على الحياة بغض النظر عن الصعوبات التي تواجهني
				ينتابني شعور بالمرارة عندما أفكر في مستقبلي
				الوم نفسي عندما أفشل في مساعدة المرضى
				أجد صعوبة في تحمل جوانب الصعف في شخصيتي
				يولمني نفور بعض زملائي عند التعامل مع المرضى
<b>البعد الثاني: المشاعر الإنسانية المشركة مقابل العزلة:</b>				
				أنظر إلى معاناة المريض على أنها تحدث مع معظم الناس.
				أذكر نفسي بأن مشاعر الاحباط هي جزء من الحياة الإنسانية
				أقوم باعمالي على أكمل وجه
				أجتهد في اكتساب العديد من الخبرات في مجال عمل
				مشاعر الالم التي تعيقني قد يصاب بها الآخرين
				تقل عزيمتي عند مواجهة الصعوبات في العمل
				ينتابني إحساس بالفتور واللامبالاة
				أفضل عدم زيارة أقاربي لتجنب نظرات الشفقة
<b>البعد الثالث: اليقظة الذهنية مقابل التحديد المفرط مع الذات:</b>				
				أحافظ على توازنِي الانفعالي عندما أتضيق
				أتعامل مع المواقف المؤلمة بهدوء
				أفكر بعقلانية عندما أفشل في تأدية مهامي
				التعرّض لمواقف جديدة في الحياة متناسبة لـ
				ابحث عن مسببات انخفاض معنوياتي.
				يسطير على التفكير السلبي حينما أتعامل مع المصايبين
				أشعر بالذنب عندما أفشل في أنجاز عملي.

**مقياس الطمأنينة النفسية**

مطافأ	نادرًا	أحياناً	غالباً	دائماً
<b>البعد الأول: الطمأنينة الروحية: ويشير هذا البعد إلى ما يحمله الإيمان من قيمة وأهمية للفرد، وما يحدّثه هذا الإيمان من الاستقامة والشعور بالارتياح والطمأنينة والأمن في حياة الفرد.</b>				
				أشعر بالرضا عن حياتي
				لدي القدرة على الصبر وتحمل المتاعب
				أتحدث مع زملائي عن ما أحب
				أشعر عند قراءة القرآن بالراحة النفسية
				أجد نفسي قريب من الله عند مساعدة الآخرين
				أواجه المشكلات التي تعيقني بالصبر
				أهتم بالمرضى نفسياً
				أشعر بقدرائي على تقديم الطمأنينة للمرضى
				أخصص وقتاً للتأمل والاستغفار
				أحرص على تقديم الدعم النفسي للمرضى
<b>البعد الثاني: الطمأنينة الاجتماعية: ويفسّر هذا البعد شعور الفرد بإشباع حاجاته الاجتماعية في محيطه الاجتماعي، وإدراك الفرد أن له دور اجتماعي مؤثر؛ مما يدفعه للانتماء للتمسك بتقاليد الجماعة ومعابرها.</b>				
				يقلقني ابتعاد الناس عن التعامل معـي
				أشعر بالسعادة عند وجودي بين أفراد أسرتي
				يسعدني مشاركة أفراد أسرتي بأشطافـي التي أحـبها
				أجد من يساعدني في المواقف الصعبة التي أمر بها
				يشعرني التفافـه والتحـاور بين أفراد أسرتي بالراحة
				أشعر أن الكل يبتعد عنـي
				أتمتنـع بـعـلاقات جـيدة مع جـمـيع أـفرـاد أـسرـتي
				أشـعـر بـقلـة الـقيـمة لـكـثـرة الـخـلـافـات معـ أـسـرـتي
				أـثـقـ بـأـمـكـانـاتـيـ بـصـورـةـ مـفـوـلـةـ
<b>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</b>				

أستطيع التركيز بالمهام التي توكل الى	20
أقبل النقد من الآخرين	21
يستطيع الآخرون استشارتي بسهولة	22
تتنابني مشاعر الخوف والقلق معظم الأوقات	23
متقائل بالمستقبل	24
يسير يومي عادة على نحو يشعرني 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