دار المنظومة
DAR ALMANDUMAH
الرواد في قواعد المعلومات العربية

العنوان:	مقياس الشفقة بالذات: دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات علي عينات عربية
المصدر:	المجلة المصرية للدراسات النفسية
الناشر:	الجمعية المصرية للدراسات النفسية
المؤلف الرئيسي:	عبدالرحمن، محمد السيد
مؤلفين آخرين:	الضبع، فتحي عبدالرحمن، Asemi -AL, N Raid ,Amri-AL ,. (Co-Auth، مشارك .م)Ali S.
المجلد/العدد:	مج24, ع83
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2014
الشهر:	إبريل
الصفحات:	49 - 71
رقم MD:	1012428
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	الشفقة بالذات، علم النفس، الوطن العربي، الدراسات المستقبلية
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/1012428

© 2020 دار المنظومة. جميع الحقوق محفوظة.
هذه المادة متاحة بناء على الإتفاق الموقع مع أصحاب حقوق النشر، علما أن جميع حقوق النشر محفوظة. يمكنك تحميل أو طباعة هذه المادة للاستخدام الشخصي فقط، ويمنع النسخ أو التحويل أو النشر عبر أي وسيلة (مثل مواقع الانترنت أو البريد الالكتروني) دون تصريح خطي من أصحاب حقوق النشر أو دار المنظومة.

مقياس الشفقة بالذات

دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية

أ.د/ محمد السيد عبد الرحمن د /فتحي عيد الرحمن الضبع

ملخص الدراسة:

تم تطوير وصياغة مصطلح الشفقة بالذات من قبل نيف Neff, 3003 ، وتعنى بها أن يكون الفرد منفتحًا على معاناته، وأن يمارس نوعًا من الرعاية لنفسه والرحمة بذاته، وأن تكون لديه اتجاهات غير تقييمية نحو فشله أو جوانب القصور لديه، وأن يُدرك أن خبراته جزء لا يتجزأ من الخبرات الإنسانية العامة، ولجعل هذا المفهوم أكثر وظيفية ومنهجية، فقد درسته باعتبار أن له ثلاثة مكونات قطبية هي:

-الرحمة بالذات مقابل الحكم على الذات self-kindness versus self-judgment. أي أن يكون الفرد رحيمًا بذاته ومتفهمًا لها عند التعرض لمعاناة أو عند الشعور بعدم الراحة.

-الشعور الإنساني العام مقابل العزلة sense of common humanity versus isolation أي أن يكون الفرد مدركًا أن الألم أو الفشل أمور لا يمكن تجنبها في الخبرات الإنسانية عمومًا.

-اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحد mindfulness versus over-identification، أي التوازن الواعي بين العواطف والقدرة على مواجهة (وليس تجنب) الأفكار والمشاعر المؤلمة بدون تأنيب للذات أو المبالغة في الحزن.

وهدفت الدراسة الحالية إلى تقنين مقياس الشفقة بالذات في البيئة العربية على عينات مصرية سعودية، حيث تم تطبيقه على عينة كلية قوامها (٦٠٠) طالب وطالبة، تم اختيارهم من طلاب جامعة طنطا بمصر (١٥٠ ذكور، ١٥٠ إناث)، وتراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٧-٢٢) سنة. وطلاب جامعة الملك خالد بالسعودية سعودي (١٥٠ ذكور، ١٥٠ إناث)، وتراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٧-٢٣) سنة. وأظهرت النتائج أن المقياس في صورته العربية يتمتع باتساق داخلي جيد لكل عينة سواء في العينة المصرية، أو العينة السعودية، كما أسفر التحليل العاملي لبنود المقياس في العينتين عن تشبعها عاملين أحدهما يمثل الأقطاب السلبية للشفقة، والأخر يمثل الأقطاب الايجابية لها، أما الثبات فقد تم حسابه بطريقة الفا كرونباخ، وثبت تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات تؤهله للاستخدام في البيئة العربية في دراسات مستقبلية.

الكلمات المفتاحية: الشفقة بالذات – طلاب الجامعة.

مقياس الشفقة بالذات

دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات على عينات عربية

أ.د/ محمد السيد عبد الرحمن د / فتحي عبد الرحمن الضبع

مدخل الدراسة:

باستقراء تاريخ الذات، يمكن الإشارة إلى إن للذات تاريخاً دينيًا وفلسفيًا طويلا. وقد بدأ مفهوم "الذات " يحتل مكانه الصحيح في علم النفس كمفهوم نفسي خلال كتابات James (١٨٩٠). ومنذ بداية القرن العشرين أخذت معظم النظريات النفسية تتبنى مفهوم "الذات" Self أو "الأنا" Ego كمفهومين مهمين في دراسة الشخصية والتوافق النفسي. واختلفت النظريات حول طبيعة الذات وبنيتها وأبعادها ووظائفها، وحتى على تعريفها. وكان الخلط كثيرًا بين مصطلح الذات ومصطلح الأنا تارة على أنهما مختلفان، وتارة أخرى على أنهما مترادفان. ومنذ العقد الرابع من القرن العشرين أخذت الذات مكانها الطبيعي في دراسات علم النفس. وكثرت الدراسات والبحوث حولها، وظهر ما يسمى سيكولوجية الذات Self Psychology (زهران، ٢٠٠٥).

وتعد "الذات" مفهوماً منظماً في العلوم السلوكية والاجتماعية، وينظر إليها كقدرة عقلية تسمح للفرد بأخذ نفسه كموضوع للانتباه والتفكير بوعي فيها. وتتضمن الذات خبرات الفرد عن نفسه، وأفكاره ومشاعره وإدراكه لنفسه، ومجهوده لتنظيم سلوكه. وهناك ندرة في الرؤية العلمية حول الذات، ويرجع ذلك إلى وجود عدد كبير من المفاهيم التي ترتبط بالذات قد تصل إلى أكثر من (٦٠) مفهومًا ((Leary &Tangney, 2003).

ويشير ما سبق ذكره إلى تعدد المفاهيم المرتبطة بالذات في التراث السيكولوجي، ومنها على سبيل المثال لا الحصر: مفهوم الذات Self-Concept، وتقدير الذات Self-Esteem، وتقبل الذات Self-Acceptance ، والشعور بالذات Self-Conscious ، وإدراك الذات Self-Conception ، وتوكيد الذات Self- Assertion، وفاعلية الذات Self-Efficacy ، وإيذاء الذات Self- Injury ، وعقاب الذات Self- Punishment ، ومراقبة الذات Self-Monitoring ، وضبط الذات Self-Control ، وتنظيم الذات Self-Regulation ، وإفشاء الذات Self-Disclosure ، وإدارة الذات Self- Management ، وتقديم الذات Self-Presentation.

واستكمالاً لتاريخ "الذات" الطويل والمفاهيم المرتبطة بها، وفي بداية الألفية الثالثة ظهر

مصطلح "الشفقة بالذات" Self-Compassion على بساط البحث العلمي في الدراسات الأجنبية. ويعود هذا المصطلح إلى Kristin D. Neff، والتي تعمل كأستاذ مشارك في التنمية البشرية بجامعة تكساس، فقد قدمت مقياساً للشفقة بالذات ٢٠٠٣ في محاولة منها للكشف عن طبيعة المفهوم باعتباره اتجاهًا صحيًا للتعامل مع الذات في المواقف الضاغطة والخبرات الأليمة.

وقد حاول علماء النفس تقديم مفاهيم بديلة للاتجاه الصحيح نحو الذات أو للعلاقة مع الذات. ومن هذه المفاهيم احترام الذات self-respect عند (Seligman, 1995)، وفاعلية الذات self-efficacy عند (Bandura, 1990) ، وتقدير الذات الحقيقي true self-esteem عند (Deci & Ryan, 1995) . ويأتي مفهوم الشفقة بالذات كأحدث المفاهيم الصحية في التعامل مع الذات (Neff, 2003).

وعلى الرغم من أن مفهومي الشفقة بالذات وتقدير الذات قد يتداخلان إلى حد ما، حيث يمثل كلٌ منهما موقفًا انفعاليًا إيجابيًا نحو الذات، وأن مقياس الشفقة بالذات يرتبط إيجابيًا مع مقاييس تقدير الذات المختلفة، إلا أن الشفقة بالذات قد يكون بديلاً مفيدًا لتقدير الذات، حيث يختلفان في وجوه عديدة منها أن الشفقة بالذات تعتمد على مشاعر الفهم والعناية بدون إصدار أحكام والتي تربط الذات بالآخرين بينما يستند تقدير الذات إلى التقييمات الإيجابية للذات التي تميل إلى فصل الذات عن الآخرين. أيضًا تكون الشفقة بالذات مناسبة بالضبط عندما يميل تقدير الذات إلى التعثر أو الإخفاق أو الاضطراب أو عندما يفشل الفرد أو يشعر بالنقائص وعندئذ تظهر الشفقة بالذات التي تزود الفرد بالمرونة الانفعالية emotional resilience بشكل يفوق ما يقدمه تقدير الذات. وعلى سبيل المثال، فإنه عند ضبط أو إخفاق تقدير الذات controlling for self-esteem اتضح أن الشفقة بالذات تمثل منبئ سلبي قوي لكل من الاكتئاب والقلق. كما أن الشفقة بالذات تعد منبئًا قويًا للوظائف النفسية الصحية للذات أكثر من تقدير الذات (Neff, 2008).

وقدمت (Neff, 2003) الشفقة بالذات على أنه مفهوم يتضمن ثلاثة مكونات رئيسية: الحنو على الذات في مقابل الحكم الذاتي، والإحساس الإنساني في مقابل العزلة، ويقظة العقل في مقابل التوحد الزائد. وأن هذه العناصر مجتمعة تتفاعل بعضها البعض لخلق إطار وجداني متسامح للعقل. ويمكن أن تتسع الشفقة نحو الذات عندما تحدث معاناة من جانب الفرد ،وخاصة عندما تكون الظروف الخارجية من الحياة مؤلمة أو صعبة ولا يمكن احتمالها، وخاصة عندما تنشأ المعاناة من تصرفات حمقاء أو فشل ما أو القصور الشخصي وبينما يشير معظم الناس أنهم أقل رفقة وأكثر

قسوة تجاه أنفسهم أكثر مما يكونون مع الآخرين إلا أن الأفراد المتسامحين مع الذات يقررون أنهم بشكل متساو يكونون أكثر شفقة سواء نحو الذات أو نحو الآخرين.

وفيما يلي تعريف كل بعد فرعي من أبعاد الشفقة بالذات على النحو التالي:

١- الحنو على الذات/ الحكم الذاتي: يشير إلى التعامل مع الذات برفق، وبشكل مبني على الفهم بدلاً من قسوة النقد الذاتي self-criticism، والحكم judgment عليها.

٢- الإنسانية المشتركة/ العزلة: تشير إلى رؤية الخبرات الشخصية كجزء من التجربة الإنسانية بشكل أكبر بدلاً من رؤيتها في سياق منفصل ومنعزل عنها، وإدراكها على أنها تجربة فردية.

٣- اليقظة العقلية/ التوحد المفرط: تشير إلى الوعي بالخبرات في اللحظة الحاضرة، وإدراك الأفكار والانفعالات المؤلمة بشكل متوازن بدلاً من الإفراط في التوحد معها.

وباستقراء الدراسات السابقة في هذا المجال، يُلاحظ أنه وخلال فترة زمنية قصيرة، تزايدت الدراسات الأجنبية التي تناولت الشفقة بالذات سواء للتأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس (Neff, 2003a)، أو للكشف عن علاقاته الارتباطية. وقد أشارت نتائج دراسات كل من على سبيل المثال لا الحصر: (Werner et al., 2011; Wei et al., 2011; Cashwell, 2012 ; Neff & ; Heffernan et al., 2010; Mae, 2011 Iskender & Akin, 2011; (Neff et al., 2007; Williams et al., 2008; Gotthiem, 2009 ; McGhee, 2010 إلى أن الشفقة بالذات، والتعامل معها برفق يرتبط إيجابياً بمؤشرات الصحة النفسية كجودة الحياة، والسعادة النفسية، والتعاطف نحو الآخرين، والتسامح، والذكاء الانفعالي، والمرونة النفسية، وتقدير الذات، والانبساطية، ويرتبط سلبياً بكل من صعوبة التعبير عن المشاعر (الألكسيزيميا)، والتعلق المَرَضي، والقلق الاجتماعي، والاكتئاب، وإدمان الإنترنت، والسلوك العدواني، والنرجسية، والعصابية.

هدف الدراسة ومشكلتها:

يمكن تلخيص الهدف الرئيس لهذه الدراسة في التحقق من الكفاءة السيكومترية للصورة المعربة لمقياس الشفقة بالذات Self-Compassion عند تطبيقها على عينات عربية (مصرية سعودية). ومن أجل تحقيق هذا الهدف سوف تركز الدراسة الحالية على استخراج بعض مؤشرات الصدق والثبات للصورة المعربة للمقياس موضوع الدراسة، وذلك باستخدام طرق مختلفة. وفي ضوء هذا الهدف يمكن طرح مشكلة الدراسة في السؤالين التاليين:

١- ما دلالات الاتساق والثبات والصدق التي تعطيها الصورة المعربة للمقياس بعد تطبيقها على عينات عربية (مصرية/ سعودية)؟

٢- ما أبعاد التحليل العاملي لمقياس الشفقة بالذات لدى العينات العربية (المصرية/ السعودية)، وهل تتطابق مع مثيلاتها في النسخة الأصلية للمقياس كما أشارت إليها (Neff, 2003) في دراستها لإعداد وتقنين المقياس على العينة الأمريكية.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في الجوانب التالية:

١-الأهمية النظرية:

أ-أنها تتناول الخصائص السيكومترية للصورة المعربة من مقياس الشفقة الذات، وتسعى بذلك إلى توفير أداة قياس علمية تتحقق فيها الشروط العلمية اللازمة لقياس المفهوم من واقع الثقافة العربية ومحدداتها. وبالتالي فإن تقنين المقياس في البيئة العربية يفتح آفاقًا جديدة للبحث أمام الباحثين في عالمنا العربي، ويثري المكتبة العربية بأداة لقياس مفهوم مهم في مجال علم النفس الإيجابي ألا وهو الشفقة بالذات.

ب- أنها تتناول أحد المقاييس المهمة الذي يتصدى لموضوع مهم، وهو الشفقة بالذات الذي يعد طريقًا لصحة أفضل لدى الفرد سواء أكانت جسمية، أم نفسية، ومنظورًا جديدًا للسعادة النفسية، كما يمكن توظيفه في ممارسات العلاج النفسي، وهذا ما يدحض الاعتقاد بأن نقد أو جلد الذات هو ما يبقى الفرد على الطريق الصحيح.

ج- ندرة الدراسات العربية- في حدود علم الباحثين- التي تناولت موضوع الشفقة بالذات سواء للتأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس نيف Neff, 2003 أو للكشف عن العلاقات الارتباطية للشفقة بالذات بمتغيرات أخرى. وذلك على الرغم من أن هذا المقياس يحظى بشهرة واسعة النطاق في الدراسات الأجنبية، وأعطى مؤشرات سيكومترية جيدة عندما تم تقنينه في بلدان عديدة من العالم.

٢-الأهمية التطبيقية:

أ- توفير أداه قياس تتحقق فيها الشروط العلمية لقياس مفهوم الشفقة بالذات لاستخدامه في دراسات عربية أخرى في مصر والعالم العربي.

ب- إثراء المكتبة العربية بأداة قياس لمفهوم هام وجديد في مجال علم النفس الايجابي.

ت- تقديم دراسات سابقة وحديثة في مجال الشفقة بالذات بدأت من عام ٢٠٠٣ حتى

دراسات سابقة:

للتحقق من صدق وثبات مقياس الشفقة بالذات، أجريت العديد من الدراسات في هذا المجال بدءًا من معدة المقياس نفسها وغيرها من العلماء في أمريكا ودول العالم الأخرى. ويحاول الباحثون عرض بعض الدراسات التي تناولت الخصائص السيكومترية لهذا المقياس، وأهمها ما يلي:

قامت نيف (Neff,2003) بإعداد مقياس الشفقة بالذات Self- compassion، وتكونت فقراته في صورته الأولية من (٧١) فقرة، ثم أخضعت المقياس للعديد من الأساليب الإحصائية للتحقق من صدقه وثباته، وذلك على عينة من طلاب الجامعة بلغ حجمها (٣٩١) طالبًا ، بواقع (١٦٦) طالبًا، و(٢٢٥) طالبة، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٩١) وبانحراف معياري(٢,٢٧)، تم اختيارهم من الطلاب الدارسين في قسم علم النفس التربوي بجامعة الجنوب الغربي في الولايات المتحدة الأمريكية*Southwestern University*. واستخدمت مجموعة من المقاييس كمحكات صدق خارجية،مثل: الذكاء الانفعالي، والرضا عن الحياة، والتواصل الاجتماعي، والكمالية. وأسفرت نتائج الدراسة من خلال استخدام التحليل العاملي لبنود المقياس عن وجود ستة عوامل تقيس الشفقة بالذات موزعة على (٢٩) عبارة، وهذه الأبعاد هي: الحنو على الذات مقابل الحكم الذاتي، والإنسانية المشتركة مقابل العزلة، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط. وقد تراوحت الارتباطات البينية لأبعاد المقياس الستة بين (-٠,٨١ ، ٠,٨٧). وقامت نيف بإعادة تطبيق الاختبار خلال مدة ثلاثة أسابيع، وكانت معاملات الارتباط للدرجة الكلية والفرعية هي على النحو التالي (٠,٨٨-٠,٨٨-٠,٨٠-٠,٨٥-٠,٨٥-٠,٨٨) وبلغ معامل ارتباط الدرجة الكلية (٠,٩٣).

واستخدمت الباحثة كذلك بعض المقاييس كمحكات خارجية للتحقق من صدق المقياس، وأظهرت النتائج أن ارتباط مقياس الشفقة بالذات والاكتئاب (-٠,٥١)، والقلق (-٠,٦٥)، والرضا عن الحياة (٠,٤٥)، التناقض الذاتي (-٠,٥٧) وتشير تلك النتائج إلى أن المقياس يتمتع بصدق وثبات جيد.

وقام دينز وآخرون (Deniz et al., 2008) بإجراء دراسة للتحقق من صدق وثبات مقياس الشفقة بالذات التي قامت بإعداده نيف (Neff, 2003) على طلاب الجامعة في تركيا. وقد تكونت عينة الدراسة من(٣٤١) طالبًا وطالبة بواقع (١٨٤) طالبة ، و(١٥٧) طالبًا بواقع عمري قدره (١٩,٨١)، وانحراف معياري(١,٥٣). ومن أجل التحقق من صحة الترجمة إلى اللغة التركية

تم عرض المقياس على (٦٦) مدرسًا جامعيًا يتقنون اللغتين (الأصلية للمقياس واللغة التركية، وجاءت نتائج هذه المرحلة إيجابية، وبنسبة اتفاق بين الترجمتين بلغت (٠,٩٦) وأظهرت النتائج وجود ارتباط مرتفع بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٦٢ – ٠,٨٠). بينما بلغ معامل الثبات بطريقة ألفاكرونباخ، بالنسبة للمقياس الكلي (٠,٩٢)، والأبعاد الفرعية (٠,٧٨، ٠,٧٧، ٠,٨٠، ٠,٧٩، ٠,٧٥، ٠,٨١ على التوالي). كما تم حساب ثباته بطريقة إعادة تطبيق المقياس، وبلغ الارتباط بين التطبيق الأول والثاني (٠،٩٣) بالنسبة للدرجة الكلية، (٠,٨٨، ٠,٨٨، ٠,٨٠، ٠,٨٥، ٠,٨٥، ٠,٨٨) للأبعاد الفرعية، وبلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ (٠,٩٢) بالنسبة للدرجة الكلية، و(٠,٧٨، ٠,٧٧، ٠,٨٠، ٠,٧٩، ٠,٧٥، ٠,٨١) للأبعاد الفرعية على التوالي.

وقامت نيف وآخرون (Neff, et al., 2007) بدراسة للتأكد من وصدق وثبات مقياس الشفقة *Self-compassion* على عينة مكونة من (١٧٧) طالبًا جامعيًا، بواقع(٥٧) طالبًا و(١٢٠) طالبة، وهم من طلاب جامعة الجنوب الغربي الكبيرة في الولايات المتحدة، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٠٢) وانحراف معياري(٢،٢٥). وقد أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بموثوقية طيبة، إذا بلغ معامل ثبات الاتساق الداخلي(٠,٩٤)، وبلغت قيمة معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار خلال مدة ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول (٠,٩٣).

كما أجرت نيف وآخرون (Neff, et al., 2008) دراسة عبر حضارية بين ثلاث دول، هي: الولايات المتحدة، وتايلاند وتايوان للتحقق من صدق وثبات مقياس الشفقة بالذات، وتكونت العينة من (١٨١) طالبًا وطالبة أمريكية، و(٢٢٣) طالبًا وطالبة تايلاندية، و(١٦٤) طالبًا وطالبة تايوانية، وهم من الطلاب الدارسين في المرحلة الجامعية في تلك البلدان، حيث بلغ متوسط أعمارهم (٢١,٤–١٩,٨–١٩,٨) على التوالي. وأظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع بالنسبة للعينات الثلاث،حيث بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٨٦) للعينة التايلاندية، و(٠,٩٥) للعينة الأمريكية و(٠,٨٦) للعينة التايوانية. كما أن معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس للعينات الثلاث كانت مرتفعة، وتراوحت بين (٠,٦٠ – ٠,٧٤) للعينة التايلاندية، و بين (٠,٧٧ – ٠,٨٦) للعينة الأمريكية، وبين (٠,٦٥ – ٠,٧٤) للعينة التايوانية.

وأظهرت النتائج أن أبعاد الشفقة بالذات ترتبط إما سلبيًا أو إيجابيًا بكل من الاكتئاب والرضا عن الحياة لدى العينات الثلاث. فعلى سبيل المثال بالنسبة للعينة التايلاندية كانت معاملات الارتباط مع أبعاد المقياس على النحو التالي: الشفقة بالذات (-٠,٢٤)، الحكم الذاتي(٠,٤٦)،

الإنسانية المشتركة (-٠,٠٨)، العزلة (٠,٨٤)، واليقظة العقلية (-٠,٣٤)، والتوحد المفرط (٠,٤٤).

وقامت نيف وفونك (Neff & Vonk, 2009) بدراستين منفصلتين إحداهما حول العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات وتقدير الذات على عينة مكونة من (٢١٨٧) فردًا تراوحت أعمارهم بين (١٨ــ ٨٣ سنة)، منهم (٢٦%) ذكور و(٧٤) إناث بمتوسط عمري قدره (٣٨,٦) سنة. حيث أشارت النتيجة إلى وجود علاقة إيجابية بين الشفقة بالذات وتقدير الذات قدرها (٠,٦٨).وفي الدراسة الثانية حول العلاقة بين الشفقة بالذات والنرجسية، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه سالبة بينهما.

وقام ويليامز وآخرون (Williams et al., 2008) بدراسة حول ارتباط مقياس الشفقة بالذات بأبعاده الأساسية بكل من القلق والانفعالية لدى عينة مكونة من (٩١) طالبًا جامعيًا،منهم (٨٤%) ذكور، و(١٦%) إناث، بمتوسط عمري قدره (٢١) سنة. حيث أظهرت النتائج علاقة ارتباطية سلبية بين أبعاد المقياس والقلق والانفعالية، حيث بلغت في بُعد الشفقة بالذات (-٠,٣٩) للقلق، (-٠,٣٩) للانفعالية، وبعد الإنسانية المشتركة (-٠,٣٣) للقلق، (-٠,٣٨) للانفعالية، وبُعد اليقظة العقلية (-٠,٥١)، وللقلق (-٠,٤٨). كما أظهرت النتائج ثباتًا مرتفعًا للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ، بلغت قيمته (٠,٧٠).

وأجرى ينج (Ying, 2009) دراسة بهدف التحقق من العلاقة الارتباطية بين الشفقة بالذات والشعور بالتماسك Coherence Since وأعراض الاكتئاب، وذلك على عينة قوامها (٦٥) طالبًا وطالبة من طلاب الماجستير في الخدمة الاجتماعية (السنة الأولى والثانية التحضيرية)، بمتوسط عمري قدره (٢٨,١٢) وبانحراف معياري (٥,٤٠)، وأظهرت العلاقة الارتباطية بين اليقظة العقلية وأبعاد المقياس والمتغيرات الأخرى ما يلي: الإنسانية المشتركة (٠,٦٤)، الحنو على الذات (٠,٦٣)، التوحد المفرط (-٠,٥٠)، العزلة (-٠,٣٧)، والحكم الذاتي (-٠,٥٠)، والشعور بالتماسك (٠,٢٩)، وأعراض الاكتئاب (-٠,٤٢).

وقامت نيف وبتمان (Neff & Pittman, 2010) بدراسة حول الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى المراهقين والشباب بهدف التعرف على الفروق بينهما فيما يتعلق بالسعادة النفسية، والعوامل المعرفية والأسرية، وقد تكونت العينة من (٢٣٥) مراهقًا من طلاب المرحلة الثانوية، منهم (٤٨%) من الذكور و(٥٢%) من الإناث، بمتوسط عمري قدره(١٥,٢) سنة. بينما تكونت عينة الشباب من (٢٨٧) طالبًا جامعيًا، منهم (٤٣%) ذكور و(٥٧%) إناث، بمتوسط

عمري قدره (٢١,١) سنة. وقد استخدم في هذه الدراسة مقياس الشفقة بالذات، والسعادة النفسية، والشخصية الخرافية، والدعم الأسري، والتفاعلات الاجتماعية. وللتأكد من ثبات المقياس أظهرت النتائج أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي لأبعاده الفرعية حيث تراوحت بين (٠,٩٠، ٠,٩٥) وبطريقة ألفاكرونباخ كانت معاملات الثبات لأبعاده تتراوح بين (٠,٧٥، ٠,٨٦). وكانت معاملات الارتباط بين مقياس الشفقة والمتغيرات الأخرى على النحو التالي: القلق(-٠,٧٣)، الاكتئاب (-٠,٦٠)، التواصل الاجتماعي (٠,٥١)، الدعم الأسري (٠,٢٨)، الكذب أو التلفيق الشخصي (-٠,٢٨).

وأظهرت النتائج أن الشفقة بالذات ترتبط بقوة مع السعادة النفسية لدى المراهقين والشباب أيضاً، وأن العوامل المعرفية والأسرية تلعب دورًا في تحديد الفروق بين المراهقين والشباب في الشفقة بالذات. بينما أوضحت نتائج الدراسة فروق ذات دلالة إحصائياً بين الذكور والإناث في عينة صغار البالغين لصالح الذكور. ووجود علاقة سلبية بين الشفقة بالذات وكل من: الاكتئاب، والقلق، والتلفيق الشخصي personal fable، وعلاقة إيجابية بالترابط الاجتماعي والدعم الأسري.

تقنين المقياس في البيئة العربية

وصف المقياس ومراحل إعداده:

اعتمدت النسخة العربية لمقياس الشفقة بالذات على النسخة الأصلية المعدة باللغة الانجليزية من قبل نيف ٢٠٠٣ في جامعة ساوثويستيرن الأمريكية التي نشرت عنه لأول مرة في دراستها "تطور وصدق اختبار لقياس الشفقة بالذات" التي هدفت فيها إلى وصف مراحل إعداد وحساب صدق وثبات المقياس واختبار العلاقة بين الشفقة بالذات ومتغيرات أخرى مثل الصحة النفسية وتقدير الذات وغيرها، وقد مرت عملية إعداد هذا المقياس بالمراحل الآتية:

١-مرحلة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت هذه المرحلة بمرحلتين فرعيتين، حيث أجريت المرحلة الأولى على (٦٨) طالبًا جامعيًا بواقع (٣٠ ذكور، ٣٨ إناث)، بمتوسط عمري قدره(٢١,٧) سنة تم مقابلتهم في مجموعات صغيرة تتراوح بين ٣- ٥ طلاب وأجابوا خلالها عن سلسلة من الأسئلة مفتوحة الطرف (النهاية) حول العمليات المرتبطة بالشفقة بالذات وذلك بهدف استكشاف المكونات الأساسية للمفهوم، وكان الهدف من هذه الجلسات تحديد الكيفية التي يتحدث بها الناس عن ردود أفعالهم نحو الخبرات

المؤلمة في حياتهم أو مواقف الفشل التي مروا بها حيث تم شرح فكرة مقياس الشفقة بالذات للمشاركين وسؤالهم عما إذا كانوا قد مروا بهذه الخبرة من عدمه، والفائدة التي تحققت لديهم من ذلك، ولوحظ أن القليل جدًا منهم هو الذي سمع سابقًا عن مصطلح الشفقة بالذات أو مارسه مع ذاته وأغلب هذه القلة قد انخرطوا في علاج نفسي من قبل. وبعد ذلك طلب من المشاركين الإجابة عن استبيان قصير يتضمن عددًا من البنود المحتملة للمقياس التي تم تأليفها من قبل "نيف" أو باحثين آخرين سابقين سواء الأبعاد الايجابية أو السلبية منه، ومنح المشاركين تغذية مرتدة حول إجابتهم أثناء المقابلة وعلى بنود المقياس المختصر. وبعد ثمانية أسابيع توفر للباحثة عدد كبير من البنود التي يمكن استخدامها في إعداد المقياس.

وفي المرحلة الثانية من الدراسة الاستطلاعية تم تطبيق بنود المقياس على عينة إضافية قوامها (٧١) طالبًا بواقع (٢٤ ذكور، ٤٧ إناث) متوسط أعمارهم (٢١,٣) سنة، وهؤلاء تم إخبارهم أن هدف المقياس هو مسح اتجاهاتهم الذاتية، وطلب منهم تحديد البنود غير الواضحة أو المربكة وغير المفهومة،جيدًا، وبالفعل تم حذف البنود التي كانت غير واضحة، ووضع ضمن هذه الصورة عبارات من قبيل: "أعتقد أنه من المهم بالنسبة لي أن أكون رحيمًا مع نفسي وأرعاها جيدًا كما أفعل مع الآخرين" أو "لكي أعيش حياتي كما يجب أن تكون، أعتقد أنه من المهم أن أتقبل مشاعري وأن أبقى على وعي بها – سواء أكانت سلبية أو إيجابية". ووجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجات هذه البنود التي استخدمت كنوع من صدق المحك. وانتهت هذه المرحلة بوجود (٧١) عبارة.

٢-مرحلة بلورة الصورة النهائية والتحقق من صدقها وثباتها:

خلال المرحلة السابقة لإعداد المقياس، وفى ضوء تصورها النظري تكون لدى "نيف" قناعة بأن الشفقة بالذات تتكون من ثلاث أبعاد فرعية ثنائية القطب هي: الحنو على الذات بالذات مقابل الحكم الذاتي self-kindness versus self-judgment، والإنسانية المشتركة مقابل العزلة common humanity versus isolation، وأخيرًا اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط mindfulness versus over identification، ومن ثم فإنها حرصت على أن تتكون الصورة الأولية للمقياس من بنود لقياس هذه الأبعاد الفرعية بمعدل الثلث لكل بعد تقريبًا، على أن تتضمن البنود الجوانب السلبية والإيجابية في البعد الواحد (قطبي البعد) ويتم الإجابة عن هذه البنود على مقياس متدرج من لا يحدث إطلاقًا (درجة واحدة) ويحدث دائمًا (خمس درجات).

وطبقت هذه الصورة على عينة كبيرة من طلاب الجامعة قوامها (٣٩١) طالبًا وطالبة بواقع

(١٦٦ ذكور، ٢٢٥ إناث) متوسط أعمارهم (٢٠,٩١) سنة تم اختيارهم عشوائيًا من دارسي علم النفس التربوي بجامعة ساوثويستيرن، يتوزعون حسب العرق إلى ٥٨% من البيض، ٢١% أسيويين، ١١ % من أمريكا اللاتينية، ٤% من الزنوج، وتم تطبيق الاختبار عليهم في مجموعات لا تزيد عن ٣٠ طالبًا للمجموعة.

وبعد ذلك تم تحليل بنود كل بعد قطبي من الأبعاد الثلاثة في المقياس على حدة باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي، وتم استبعاد البنود التي يقل تشبعها عن (٠,٤) من النسخة النهائية للمقياس. وبعد ذلك تم تحليل النسخة النهائية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي للتحقق من جودة النموذج، الذي تضمن عاملاً وحيدًا هو الأعلى رتبة للشفقة بالذات يشرح الارتباطات الداخلية بين الأبعاد الستة الفرعية باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، وبعد التحقق من جودة النماذج وإعادة إجراء التحليل العاملي للبنود التي يتضمنها كل بعد توصلت الدراسة إلى أن البناء العاملي لمقياس الشفقة بالذات يتضمن ثلاثة أبعاد قطبية كانت على النحو التالي:

١- الحنو على الذات مقابل الحكم الذاتي Self-kindness versus self-judgment: حيث تضمن هذا العامل (١٠) بنود من البنود الثمانية عشرة التي تحتويها الصورة الأولية للمقياس لبعد الرحمة بالذات مقابل الحكم الذاتي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، وتضمن هذا البعد بعدين فرعيين هما: الرحمة بالذات (٥ بنود) ومعامل ثباته (٠,٧٨)، والحكم الذاتي (٥ بنود) ومعامل ثباته (٠,٧٧) بطريقة الاتساق الداخلي.

٢-الإنسانية المشتركة مقابل العزلة common humanity versus isolation حيث يتضمن هذا البعد ثمانية بنود موزعة على بعدين فرعيين هما: الإنسانية العامة (٤ بنود) ومعامل ثباته (٠,٨٠)، وبعد العزلة (٤ بنود) ومعامل ثباته (٠,٧٩) بطريقة الاتساق الداخلي.

٣- اليقظة العقلية مقابل الإفراط في التوحدmindfulness versus over identification : ويتضمن ثمانية بنود موزعة على بعدين فرعيين هما: اليقظة العقلية (٤ بنود) ومعامل ثباته (٠,٧٥)، والمبالغة في التوحد (٤بنود) ومعامل ثباته (٠,٨١) بطريقة الاتساق الداخلي.

ومن ثم أصبح عدد بنود المقياس في صورته النهائية (٢٦) بندًا موزعة على الأبعاد الستة للمقياس، كما وجدت علاقة ارتباطية ذات دلاله إحصائية مرتفعة بين هذه الأبعاد، فضلاً عن ذلك فإنها تتحرر من أثر المرغوبية الاجتماعية، حيث كان معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات ومقياس مارلو كراون ١٩٩٤ للمرغوبية الاجتماعية تساوى (٠,٠٥) وهى غير دالة إحصائيًا. كما تم التحقق من صدق وثبات المقياس بأكثر من طريقة في سياق أكثر من دراسة تمت

على المقياس يمكن استعراضها باختصار على النحو التالي:

أولا: صدق الصورة النهائية للمقياس: يتمتع المقياس في صورته النهائية بمستوى مرتفع من الصدق الذى تم حسابه بأكثر من طريقة منها:

١- الارتباطات البينية لأبعاد المقياس: تراوحت الارتباطات البينية لأبعاد المقياس الستة بين (-٠,٨١ ، ٠,٨٧) وكلها دالة إحصائياً عند (٠,٠١)، وعندما تم تقسيم عينة الدراسة في ضوء إجابتهم عن السؤال: "أنا أكثر شفقة بنفسي من شفقتي بالآخرين" إلى مرتفعي الشفقة بالذات ومنخفضي الشفقة بالذات، وتمت المقارنة بينهم في الدرجة الكلية لمقياس الشفقة كانت الفروق دالة إحصائياً بينهما لصالح مرتفعي الشفقة بالذات فقد حصلوا على درجة مرتفعة في المقياس.

٢- الصدق التكويني أو البنائي Construct Validity: تم حساب معاملات الارتباط بين درجات الشفقة بالذات ودرجات مقاييس أخرى تقيس متغيرات أو أبعاد مشابهة أو مخالفة له، وكانت النتائج كما هي متوقعة حيث وجدت علاقة ارتباطية سالبة (-٠,٦٥) وذات دلالة إحصائية مرتفعة بين الشفقة بالذات وبعد انتقاد الذات في مقياس الخبرات الاكتئابية من إعداد بلات وآخرون(Blatte et al., 1976)، وعلاقة ارتباطية موجبة (٠,٤١) مع مقياس الترابط الاجتماعي Social Connectedness من إعداد لي وروبنس (Lee & Robbins, 1995)، وعلاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا مع الأبعاد الثلاثة لمقياس سمة ما وراء المزاج (حيث ر= ٠,١١ مع بعد الانتباه Attention، ٠,٤٣ مع بعد الوضوح Clarity، ٠,٥٥ مع بعد الإصلاح Repair).

٣- الصدق التنبؤي: من المتوقع أن يتمتع الأشخاص ذوو المستوى المرتفع من الصحة النفسية بدرجة مرتفعة من الشفقة بالذات. وقد وجدت نيف أن الدرجة الكلية للشفقة بالذات ترتبط سلبيًا بالاكتئاب (ر=-٠,٥١) كما يقاس بمقياس بيك للاكتئاب، كما ترتبط سلبيًا بسمة القلق (ر=-٠,٦٥) كما يقاس بمقياس القلق كحالة وسمة لسبيلبرجر، كما ترتبط سلبيًا ببعد الكمالية العصابية (ر=-٠,٥٧) في مقاس الكمالية من إعداد سلانى (Slany et al., 1995)، كما يرتبط إيجابيًا بالرضا عن الحياة (ر=٠,٤٥) كما يقاس بمقياس الرضا عن الحياة من إعداد دينر وآخرون (Diener et al., 1985). كما حقق الذكور درجة أعلى من الإناث في الأبعاد الستة للمقياس والدرجة الكلية له، وكانت الفروق ذات دلالة إحصائية عند (٠,٠٥) على الأقل في أبعاد الحكم الذاتي، والعزلة، والتوحد المفرط، واليقظة العقلية. مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق التنبؤي.

ثانيًا: ثبات المقياس: تتمتع الصورة النهائية للمقياس بدرجة جيدة من الثبات كما تم حسابها بطريقة

إعادة التطبيق حيث كانت معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني على النحو التالي: (٠,٩٣) للدرجة الكلية للمقياس (٠,٨٨) لأبعاد الحنو على الذات بالذات، والحكم الذاتي، والتوحد المفرط، (٠,٨٠) والإنسانية المشتركة، (٠,٨٥) لبعدي العزلة، واليقظة العقلية.

وهكذا يتمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق والثبات، كما استخدم في العديد من الدراسات حول العالم منها دراسة دينر وآخرون (Dienz et al., 2008) بجامعة سيلكوك بتركيا، وبلغ معامل ثباته بطريقة إعادة التطبيق (٠,٨٣)، ودراسة نيف (Neff et al., 2008) للمقارنة بين الأمريكيين والتايوانيين والتايلانديين في الشفقة بالذات وكانت مؤشرات ثباته منخفضة نسبيًا لكنها في حدود قابليته للاستخدام، وهو ما يؤكد على صدق وثبات المقياس وصلاحيته لاستخدام في معظم الثقافات، وهو ما دفع بنا لتقنينه في البيئة العربية.

ترجمة المقياس:

تمت ترجمة بنود المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية بواسطة القائمين على تقنين المقياس في البيئة العربية ثم اختيار أفضل صياغة لكل عبارة على حدة، وبعد ذلك تم عرض النسختين العربية والإنجليزية على متخصص في اللغة الإنجليزية لمراجعته بهدف التأكد من مطابقة المعنى في اللغتين العربية والإنجليزية، وقد انتهت المراجعة إلى بعض المقترحات التي تم الأخذ بها.

العينة الاستطلاعية:

في محاولة من الباحثين للتحقق من وضوح بنود المقياس المستخدم ومدى القدرة على فهم عباراته على عينة مماثلة لعينة الدراسة، قام الباحثون بدراسة استطلاعية على (٦٠) طالبًا من طلاب المرحلة الجامعية بواقع (٣٠) طالبًا جامعيًا في كل من جمهورية مصر العربية، والمملكة العربية السعودية حيث تم تطبيق المقياس في صورته الأولية، ولاحظ الباحثون عدم وجود أي شكوى من صياغة البنود أو صعوبة فهمها، وخلو المقياس من أي بنود تتنافى مع الثقافة العربية والإسلامية أو تتعارض مع القيم في المجتمعين المصري أو السعودي، كما أقر المفحوصون بوضوح التعليمات، وبأن طول الاختبار مناسب، واستغرق تطبيقه أقل من (٢٥) دقيقة في معظم الحالات؛ مما جعلنا نطمئن إلى إمكانية الانتقال إلى تطبيقه على عينة التقنين الأساسية.

عينة التقنين الأساسية:

لتقنين المقياس في البيئة العربية تم تطبيق المقياس على عينة مصرية، وأخرى سعودية

يمكن توضيح خصائصهما على النحو الأتي:

١-العينة المصرية:

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠٠) طالب وطالبة من كلية التربية النوعية بجامعة طنطا بجمهورية مصر العربية بواقع (١٥٠ ذكور، ١٥٠ إناث) تتراوح أعمارهم بين (١٨-٢٤) سنة بمتوسط عمري قدره (٢٠,٦٨) سنة وانحراف معياري قدره (٢,٠٩).

٢-العينة السعودية:

تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٣٠٠) طالب وطالبة من كلية خدمة المجتمع بجامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية (١٥٠ ذكور، ١٥٠ إناث) في الفئة العمرية بين (١٨-٢٢) سنة، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٥٤) وانحراف معياري قدره (١,٢١).

نتائج الدراسة التقنينية للمقياس:

تم إدخال البيانات وتصحيحها ومعالجتها باستخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS.19). وقد أشارت النتائج إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي والصدق العاملي والثبات سواء للأبعاد أو الدرجة الكلية للمقياس، كما هو واضح في عرض نتائج التحليل الإحصائي.

١- الاتساق الداخلي

للتعرف على الاتساق الداخلي للمقياس بأبعاده الستة تم حساب معامل الارتباط بين بنود كل بعد والدرجة الكلية له. وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه بين بنود كل بعد والدرجة الكلية له تراوحت بين ٠,٤٦- ٠,٧٧ للعينة المصرية، وبين ٠,٥١- ٠,٧٥ للعينة السعودية وكلها دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ على الأقل مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي، ومن ثم لن يتم حذف أى بند من بنود المقياس.

وللتعرف على الاتساق الداخلي للمقياس ككل، تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية وبعضها البعض، وتلخيص نتائجها في جدول (١)، وكذلك حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وتلخيص نتائجها في جدول (٢).

جدول (١)

الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات

م	اسم البعد	العينة المصرية ن= ٣٠٠		العينة السعودية ن= ٣٠٠	
		معامل الارتباط	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	الحنو على الذات	٠,٥٥	٠,٠١	٠,٤٢	٠,٠١
٢	الحكم الذاتى	٠,٦٨	٠,٠١	٠,٥٤	٠,٠١
٣	الانسانية المشتركة	٠,٦٥	٠,٠١	٠,٤٦	٠,٠١
٤	العزلة	٠,٥٨	٠,٠١	٠,٤٨	٠,٠١
٥	اليقظة العقلية	٠,٦٢	٠,٠١	٠,٥٥	٠,٠١
٦	الافراط فى التوحد	٠,٦٠	٠,٠١	٠,٤٨	٠,٠١

جدول (٢)

الارتباطات البينية لأبعاد مقياس الشفقة بالذات للعينة المصرية

البعد	أ	ب	ج	د	هـ	و
الحنو على الذات (أ)	--					
الحكم الذاتي(ب)	-٠,٢٤**	--				
الإنسانية المشتركة(ج)	٠,٣٥**	-٠,٢٠**	--			
العزلة(د)	-٠,٤٣**	٠,٤٨**	-٠,٠٧	--		
اليقظة العقلية(هـ)	٠,٤٥**	-٠,٠٥	٠,٣٧**	-٠,٠٩	--	
الإفراط في التوحد(و)	-٠,٢٦**	٠,٤٦**	-٠,١٠	٠,٤٢**	-٠,٠٩	--
الدرجة الكلية للشفقة بالذات	٠,٧٨**	٠,٧٦**	٠,٧٧**	٠,٧٧**	٠,٧٨**	٠,٧٣**

ن= ٣٠٠ * دالة عند ٠,٠٥، ** دالة عند ٠,٠١

جدول (٣)

الارتباطات البينية لأبعاد مقياس الشفقة بالذات للعينة السعودية

البعد	أ	ب	ج	د	هـ	و
الحنو على الذات (أ)	--					
الحكم الذاتي(ب)	٠,٠٢	--				
الإنسانية المشتركة (ج)	**٠,٢٣	-٠,٠٣	--			
العزلة(د)	-٠,٠٨	**٠,٢٠	-٠,٠٦	--		
اليقظة العقلية(هـ)	**٠,٣٢	-٠,٠٥	*٠,١٢	-**٠,١١	--	
الإفراط في التوحد(و)	٠,٠١	**٠,١٧	-٠,٠٣	**٠,٢٠	٠,٠٦	--
الدرجة الكلية للشفقة بالذات	**٠,٥٦	**٠,٤٧	**٠,٤٨	**٠,٣٥	**٠,٤٨	**٠,٤٧

ن= ٣٠٠ * دالة عند ٠,٠٥، ** دالة عند ٠,٠١

يتضح من الجدول (٢، ٣) أن معظم الارتباطات البينية بين أبعاد الشفقة بالذات ذات دلالة إحصائية، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلى، كما كان اتجاه معاملات الارتباط في الاتجاهات المتوقعة، حيث ارتبطت الأبعاد السلبية ببعضها ارتباطًا إيجابيًا، كما ارتبطت الأبعاد الإيجابية ببعضها ارتباطًا إيجابيًا أيضاً، في حين ارتبطت الأبعاد السلبية بالأبعاد الإيجابية ارتباطًا سلبيًا في معظم الحالات. كما كانت معاملات ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس سواء فى العينة المصرية أو السعودية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١، لكنها كانت مرتفعة في العينة المصرية مقارنة بالعينة السعودية.

ثالثاً: صدق المقياس:

أولا: الصدق الظاهري:

يتمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق الظاهري، كما تشير إلى ذلك القراءة الأولية للمقياس من قبل أي متخصص، فتعليمات المقياس واضحة ومفهومة، كما أن بنوده قصيرة وواضحة ولم يظهر الطلاب أي شكوى من أي غموض في الصياغة اللغوية.

ثانياً: الصدق العاملي للمقياس:

لحساب الصدق العاملي للمقياس تم إجراء التحليل العاملي للأبعاد الفرعية للمقياس بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج وتدوير المحاور بطريقة فاريمكس لكايزر، وتلخيص النتائج في الجدولين (٤، ٥).

جدول (٤)

الصدق العاملي لمقياس الشفقة بالذات على العينة المصرية

الأبعاد	العوامل قبل التدوير		العوامل بعد التدوير		الاشتراكيات
	١	٢	١	٢	
الحنو على الذات	٠,٦٧	٠,٤٢	٠,٧٨	٠,٠٣	٠,٦١
الحكم الذاتي	-٠,٣٤	٠,٥٧	-٠,٠٠١	٠,٦٧	٠,٤٤
الإنسانية المشتركة	٠,٥١	٠,٢٢	٠,٥٥	-٠,٠٧	٠,٣١
العزلة	-٠,٥١	٠,٤٩	-٠,٢٠	٠,٦٨	٠,٥٠
اليقظة العقلية	٠,٦٢	٠,٣٥	٠,٧١	-٠,١٢	٠,٥١
الإفراط في التوحد	-٠,٢٦	٠,٦٤	٠,١٠	٠,٦٨	٠,٤٨
الجذ ر الكامن	١,٥٢	١,٣٣	١,٤٧	١,٣٨	
نسبة التباين	٢٥,٣٩	٢٢,١١	٢٤,٥٦	٢٢,٩٤	

جدول رقم (٥)

الصدق العاملي لمقياس الشفقة بالذات على العينة السعودية

م	الأبعاد	العوامل قبل التدوير		العوامل بعد التدوير		الاشتراكيات
		١	٢	١	٢	
١	الحنو على الذات	-٠,٧١	٠,٣٥	-٠,٣٤	٠,٧٢	٠,٦٣
٢	الحكم الذاتي	٠,٦٨	٠,٤٣	٠,٨٠	٠,٠٩	٠,٦٥
٣	الإنسانية المشتركة	-٠,٥٠	٠,٥٤	-٠,٠٦	٠,٧٤	٠,٥٥
٤	العزلة	٠,٦٨	٠,٤٢	٠,٧٩	-٠,١٠	٠,٦٤
٥	اليقظة العقلية	-٠,٤٩	٠,٦٧	٠,٠٣	٠,٨٣	٠,٦٩
٦	الإفراط في التوحد	٠,٦٥	٠,٤٢	٠,٧٧	-٠,٠٨	٠,٦٠
	الجذر الكامن	٢,٣٦	١,٤٠	١,٩٩	١,٧٧	
	نسبة التباين	٣٩,٢٦	٢٣,٢٨	٣٠,٠٨	٢٩,٤٧	

يتضح من الجدولين (٤، ٥) تشبع أبعاد المقياس على عاملين بنسبة تباين إجمالية قدرها (٤٧,٥٠%) للعينة المصرية، حيث يستوعب العامل الأول (٢٤,٥٦%) من التباين، ويتشبع بالأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات (الحنو على الذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية)، بينما يستوعب العامل الثاني (٢٢,٩٤%) من التباين، ويتشبع بالأبعاد السلبية في الشفقة بالذات(الحكم الذاتي، العزلة، والإفراط في التوحد). أما العينة السعودية، فقد تشبعت العوامل فيها بنسبة تباين مقداره (٦٢,٥٤%)، حيث يستوعب العامل الأول (٣٠,٠٨%) من التباين الكلى، ويتشبع بالأبعاد السبية من الشفقة بالذات (الحكم الذاتي، والعزلة، والإفراط في التوحد)، أما العامل الثاني، فيستوعب (٢٩,٤٧%) من التباين الكلى، ويتشبع بالأبعاد الايجابية من الشفقة بالذات (الحنو على الذات، والإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية)، ومن الملاحظ وجود تباين واضح بين العينة المصرية والسعودية في ترتيب أبعاد الشفقة على العوامل.

ثالثا: ثبات المقياس

للتعرف على ثبات المقياس، تم حساب معاملات ثباته بطريقتي ألفا كرو نباخ، والتجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان براون وجتمان، سواء للعينة المصرية او السعودية ويوضح جدول (٦، ٧) نتائج ذلك.

جدول (٦)

مؤشرات الثبات لأبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية له على العينة المصرية

الأبعـــــاد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
		سبيرمان/ براون	جتمان
الحنو على الذات	٠,٧٤	٠,٧١	٠,٧٠
الحكم الذاتي	٠,٦٨	٠,٦٥	٠,٦٥
الإنسانية المشتركة	٠,٧٢	٠,٧٠	٠,٧٠
العزلة	٠,٧١	٠,٦٨	٠,٦٩
اليقظة العقلية	٠,٧٨	٠,٧٤	٠,٧٤
الإفراط في التوحد	٠,٧٥	٠,٧١	٠,٧١
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٧٧	٠,٧٣	٠,٧٢

جدول (٧)

مؤشرات الثبات لأبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية له على العينة السعودية

الأبعـــــاد	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
		سبيرمان/ براون	جتمان
الحنو على الذات	٠,٦٧	٠,٦٥	٠,٦٥
الحكم الذاتي	٠,٧٤	٠,٧٠	٠,٧١
الإنسانية المشتركة	٠٧١،	٠,٧٥	٠,٧٥
العزلة	٠,٦٢	٠,٦٥	٠,٦٥
اليقظة العقلية	٠,٧٤	٠,٦٨	٠,٦٨
الإفراط في التوحد	٠,٥٩	٠,٥٨	٠,٥٨
الدرجة الكلية للمقياس	٠,٧٥	٠,٧٥	٠,٧٥

يتضح من نتائج الجدولين (٦ ، ٧) تمتع أبعاد المقياس بدرجة مقبولة من الثبـات، حيـث تراوحت قيم الثبات المحسوبة بطريقة ألفا كرونباخ والتجزية النصفية بطريقتى سبيرمان بـراون وجتمان بين (٠,٦٥-٠,٧٨) للعينة المصرية، وبين (٠,٥٩- ٠,٧٥) للعينة السعودية، وهى قـيم

مناسبة وقريبة نسبياً من معاملات ثبات المقياس التى حصلت عليها نيف فى كل من تايلاند وتايوان، وتجعلنا نثق إلى حد كبير في نتائجه في البيئة العربية (المصرية والسعودية)، ونأمل ممن يستخدمه فى بيئات عربية أخرى حساب ثباته وإمدادنا بنتائجه لإدراجها في الطبعات القادمة للمقياس.

مفتاح تصحيح مقياس الشفقة بالذات:

تتم الإجابة عن بنود المقياس من خلال إجابة خماسية تتبع طريقة ليكرت تتراوح بين (تنطبق تمامًا- لا تنطبق مطلقًا)، حيث تحصل الإجابة (تنطبق تمامًا) على خمس درجات، بينما تحصل الإجابة (لا تنطبق مطلقًا) على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه، والعكس صحيح إذا كانت العبارة سالبة الاتجاه. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع درجة الشفقة أو درجة الصفة التي يقيسها البعد الفرعي بها. ويوضح جدول (٨) أرقامْ مفردات أبعاد مقياس الشفقة بالذات.

جدول (٨)

مفتاح تصحيح مقياس الشفقة بالذات

م	البعد	أرقام مفرداته	مدى الدرجات
١	الحنو على الذات	٥، ١٢، ١٩، ٢٣، ٢٦	٥-٢٥
٢	الحكم الذاتي	١، ٨، ١١، ١٦، ٢١	٥-٢٥
٣	الإنسانية المشتركة	٣، ٧، ١٠، ١٥	٤-٢٠
٤	العزلة	٤، ١٣، ١٨، ٢٥	٤-٢٠
٥	اليقظة العقلية	٩، ١٤، ١٧، ٢٢	٤-٢٠
٦	الإفراط في التوحد	٢، ٦، ٢٠، ٢٤	٤-٢٠
الدرجة الكلية		مجموع درجات الأبعاد الفرعية بعد عكس درجات بنود الأبعاد ٢، ٤، ٦	٢٦-١٣٠

ملحوظة هامة: عند التعامل مع الأبعاد الفرعية فقط تكون كل العبارات موجبة الاتجاه وتصحح طبقًا لما ورد في الجدول السابق، لكن في حالة التعامل مع الدرجة الكلية يعاد حساب درجات الأبعاد أرقام (٢-٤-٦) ، حيث تحصل الإجابة (تنطبق تمامًا) على درجة واحدة،

والإجابة (لا تنطبق مطلقاً) على خمس درجات.

المراجع:

زهران، حامد عبد السلام (٢٠٠٥). التوجيه والإرشاد النفسي، ط٣، القاهرة: عالم الكتب.

Cash well, F. A. (2012). Self-compassion, alexithymia and quality of life among breast cancer survivors. *Psycho-Oncology, Supplement*, 21(1), 97-105.

Deniz, M. E., Kesici, S., & Sümer, A. S. (2008). The Validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and personality*, 36(9), 1151-1160.

Heffernan, M., Griffin, M., McNulty, S., & Fitzpatrick, J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16(4), 366-374.

Gottheim, C. P. (2009). Self-esteem, Self-compassion, Defensive Self-esteem, and Related Features of Narcissism as Predictors of Aggression. *Unpublished Doctoral Dissertation*, The University of New York.

Iskender, M., Akin, A. (2011). Self-compassion and internet addiction. The Turkish Online Journal of Educational Technology, 10 (3), 215-221. Retrieved January 3, 2013 from *http://eric.ed.gov/?id=EJ94497*

Leary, M. R. & Tangney, J. P. (2003). The self as an organizing construct in the behavioral and social sciences. In. M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), Handbook of self and identity (pp. 3-14). New York: Guilford Press.

Mae, S. A. (2011). The relation between self-compassion, depression, and forgiveness of others. *Unpublished Master Dissertation,* University of Ohaio.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.

Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2, 223–250.

Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hseih, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan.

Journal of Cross-Cultural Psychology, 39, 267–285.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.-

Neff, K. & Vonk, R., (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.

Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T., & Shaffer, A .P. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79, 191-221.

Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldina, P. R, Ziv, M., Heimbergb, R. G., & Gross, J. J. (2011). Self-compassion and social anxiety disorder. Anxiety, *Stress, & Coping*, 25(5), 543-58.

Williams, J.G, Stark, S, K, & Foster, E, E. (2008) The relationships among Self- Compassion, Motivation, and Procrastination. *American Journal of psychological Research*, (4)1, 37-44.

Ying, y. (2009). Contribution of Self-Compassion to Competence and mental health social Work and Student, . *Journal of Social Work Education*, 45(2), 309-325.

Psychometric properties of the Arabic Version of the self-compassion (SCS)

Pro. Mohamed E. Al-Rahman **Pro. Raid N. AL- Asemi**

Dr. Fathy A. Al- Dabee **Dr. Ali S. AL-Amri**

The Self-Compassion Scale (SCS) which originally developed by Neff (2003) is based on the assumption that the self-compassion comprised by self-kindness/self-judgment, common humanity/perceived isolation, and mindfulness/over-identification. self-compassion involves being open to and moved by one's own suffering, experiencing feelings of caring and kindness toward oneself, taking an understanding, nonjudgmental attitude toward one's inadequacies and failures, and recognizing that one's own experience is part of the common human experience. The goal of this study was to examine the psychometric properties of (SCS) in Arab samples. Participants were (600) undergraduate students. They were recruited among the Students Tanta University in Egypt, (300: 150 female, 150 male, Their ages ranged from17 to22 years old), Students at King Khalid University in Saudi Arabia, (300: 150 female, 150 male, Their ages ranged from17 to23 years old). The results showed that the internal consistency of each sample ranged from acceptable to very good. The factorial structure is the same as that proposed by Neff (2003). The Cronbach's alpha coefficients for SCS, subscale of (SCS) were good. The results indicate the possibility of using the scale in the future Arab Studies.

Key words: Self-compassion - university students.