

Psychometric Properties of Self-Compassion Scale among University Students in Egypt

الخصائص السيكومترية لمقياس التعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة في البيئة المصرية

Mahmoud Ali Moussa^{*,1}, Nashwa Karam Abou Bakr²

محمود علي موسى^{*,1}، نشوة كرم أبوبكر²

¹Educational Psychology Department, Faculty of Education, Suez Canal University, Ismailia, Egypt
²Psychology Department, Faculty of Education, Qassim University, Qassim, Saudi Arabia

¹أستاذ علم النفس التربوي المشارك، كلية التربية، جامعة قناة السويس، مصر
²أستاذ الإرشاد النفسي كلية التربية، جامعة القصيم، المملكة العربية السعودية

Received:21/12/2022 Revised:28/1/2023 Accepted: 2/2/2023

تاريخ التقديم: 21/12/2022 تاريخ ارسال التعديلات: 28/1/2023 تاريخ القبول: 2/2/2023

الملخص:

يهدف البحث الحالي للكشف عن مدى شيوع الاكتئاب دون المرضي لدى طلبة الجامعة، ومعرفة أهم مظاهره، وهل يختلف الشيع والمظاهر باختلاف تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة، وباستخدام المنهج الوصفي يتم الإجابة على تساؤلات الدراسة، وتم استخدام مقياس التعاطف مع الذات إعداد: Neff (2003) تكونت العينة 380 من طلاب الجامعة بجمهورية مصر العربية، 102 ذكر بنسبة 26.8%، وإناث 278 (73.2%). تراوحت أعمارهم بين 18 إلى 21 عاماً. وتم استخدام الأساليب الإحصائية: المتوسط والوسيط والتباين والالتواء والتفرطح، وتم التأكد من ثبات الأداة باستخدام معامل ألفا وأوميغا، وأجري الصدق العاملي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي، وأسفرت النتائج إلى تمتع الأداة بمعايير ثبات مقبولة، حيث تراوح معامل ثبات ألفا بين 0.66 إلى 0.78، ومعامل أوميغا بين 0.67 و 0.78، كما أسفر التحليل العاملي التوكيدي عن وجود تطابق للنموذج المفترض، فكانت نتائج مؤشرات المطابقة كالتالي (RMSEA = 0.063، X² = 886.2، P = .000، NNFI = .97، GFI = .96، SRMR = .066، PGFI = .80)، والأداة تتمتع بخصائص سيكومترية ملائمة.

الكلمات المفتاحية: الخصائص السيكومترية، البنية العاملية، التعاطف مع الذات، طلاب الجامعة.

Abstract:

The current study aims to investigate the psychometric properties of the self-compassion scale among university students, and by using the descriptive approach, the study questions are answered, and the self-compassion scale was used. Prepared by: Neff (2003). The sample consisted of 380 university students in the Arab Republic of Egypt, 102 (26.8%) males, and 278 (73.2%) females, which ages ranged from 18 to 21 years. Statistical methods were used: mean, median, variance, skewness, and kurtosis, and the stability of the tool was confirmed using alpha and omega coefficients, and factor validity was performed using confirmatory factor analysis. The results resulted in the tool confirming acceptable stability standards, as the alpha coefficient ranged between 0.66 to 0.78, and the omega coefficient ranged between 0.67 and 0.78. The confirmatory factor analysis also resulted in a fitting for the assumed model. The results of the goodness-of-fit indicators were as follows: (RMSEA = .063, X² = 886.2, P = .000, NNFI = .97, GFI = .96, SRMR = .066, PGFI = .80), and the tool has appropriate psychometric properties.

Keywords: Psychometric Properties, Factor Analysis, Self-Compassion, University Students.

مقدمة

يخبر الفرد في سياق تعاملاته وعلاقاته الاجتماعية شتى ألوان التفاعل الإنساني، مختلفة وراءها خبرات إيجابية أو سلبية، والتي تؤثر بشكل أو بآخر على مفهوم الذات لديه، إما بالتقبل والتعاطف والحنو على الذات؛ أو جلد الذات ولومها وإثقالها بأعباء الخبرة السلبية. والتعاطف مع الذات وسيلة لتعزيز التفاعلات بين الشخصية، والرفاهية النفسية، وذلك عندما يدرك الفرد معاناته ويستجيب لها بلطف، وقيمها أنها جزء من الحالة الإنسانية المشتركة، ويدي قدرة على تخطي صراعات الحياة (Muris & Otgaar, 2020).

ويرى نيف وفونك (Neff & Vonk, 2009) أن التعاطف مع الذات هو طريقة بديلة لتصور وجود موقف معين صحي تجاه الذات لا يتضمن تقييمات لتقدير الذات. وفي ضوء هذا الرأي يرى الباحثان أن التعاطف مع الذات هي محاولة لتعديل صمود الأنا نفسياً لتقبل الذات، واعتبار الخبرة السلبية جزء من خبرات البشر، التي يمكن تقييمها والتعامل معها، من خلال تخفيف التقييم المعرفي المبالغ فيه للانفعال، وكبح التجارب الانفعالية المؤلمة التي تتعلق بتجارب الماضي.

وترى (Neff, 2009) أن تقدير الذات العالي هو مرادف للرفاهية النفسية المصاحبة للفرد طوال مراحل حياته؛ ويستفيد منها كبار السن في تصحيح مفاهيم الشعور بالقلق والاكتئاب وتعزيز الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة. ويرى الباحثان في الدراسة الحالية أن: التعاطف مع الذات هو نوع من العزاء الذي يقدمه الفرد لنفسه عن مواقف الإخفاق والأزمات التي لم يتحملها، وكانت خارجة عن إرادته، وترى (Neff, 2009) أن التعاطف مع الذات يرتبط بعاملين هما:

أ. **السياق Context:** يرتبط التعاطف مع الذات بردود فعل انفعالية وإدراكية للأحداث السلبية في الحياة اليومية. ويحمي التعاطف مع الذات الفرد من تلك المشاعر السلبية الذاتية عندما تخيل وتوقع تلك الأحداث المؤلمة إذ يحتاط لها بردود فعل متناقضة التي تشعره بالارتباك نتيجة اصطدامه بتلك المواقف لأول مرة (Leary, et al., 2007). فالفرد يتأثر ببيئته التي تمثل السياق الاجتماعي الذي يعيش فيه.

ب. **الزمن:** يعمل عامل الزمن على نسيان وكبت تلك المشاعر السلبية للمرحلة التي يتم فيها إدراك الحل صدفة، كما أن إدراك المرء أن هناك جوانب اخفاق يشترك فيها جميع البشر في مرحلة من حياتهم قد تساعد على التعاطف مع الذات، وتقليل الضغوط الواقعة على الفرد وتجعل التكيف مع

السياقات قائما على حل المشكلات لا تكيفا قائما على الانفعال. أي يتم عزل الانفعال تماماً عن الموقف، وبالتالي يبدأ الفرد في اليقظة العقلية لتلك المواقف وحلها نسبياً أو استخدام آليات للدفاع النفسي لتخفيف الجهد والعبء النفسي وتقليل جلد الذات (Kammeyer-Mueller et al., 2009). وتنشأ الذات المستقرة مع مرور الوقت نتيجة الميل نحو التعاطف مع الذات وتقليل مشاعر جلد الذات (Kernis, 2005).

ويرتبط المزاج بكل من السياق والوقت؛ حيث يتأثر أداء الفرد وتفاعلاته الاجتماعية بالتجارب المريرة التي مر بها؛ وتؤثر على السعادة والرضا عن الحياة، بل قد تؤدي إلى سوء التكيف وانخفاض الذكاء الانفعالي وزيادة مستويات الاضطراب والقلق والاكتئاب؛ حيث إنما تجعل الفرد يتوقف أمام كل تجربة على أنها نقص مكتسب في قدراته، وعجز في شخصيته، وأنه غير مؤهل للتعامل معها، وقد ينعزل وينسحب من المواقف الاجتماعية ملقياً باللوم على ذاته ويشعر بالاغتراب الذاتي؛ لعدم قدرته على التكيف مع المؤثرات البيئية الراهنة (Moussa & Alenezi, 2022; Pandey, et al. 2021).

ويهتم علم النفس الكلينيكي بالتعاطف مع الذات كمؤشر للصحة النفسية للفرد، وهو أحد المداخل العلاجية الحديثة في العلاج النفسي؛ حيث يرتبط مفهوم التعاطف مع الذات لدى الفرد بشكل مباشر وغير مباشر بمؤشرات الصحة النفسية والقدرة على علاج الاضطرابات الناتجة عن جلد الذات، وذلك لكي تكون حياة الفرد هادئة وذات معنى. (Wilson, et al. 2019).

وتركز اليقظة العقلية على التوجه نحو أفكارنا ومشاعرنا المؤلمة، وإدراكها وتقييمها كما هي دون قمع أو تجنب؛ فالتعاطف مع الذات يتطلب من الفرد أن يدرك أفكاره ومشاعره الأليمة كما هي ودون تشويه أو تجاهل؛ حيث إن تجاهل أو نكران الألم يتعارض مع الشعور بالتعاطف (Neff, 2003b). وينتقد الباحثان هذه الرؤية إذ أن اليقظة العقلية قد تسبب التجول في أفكار سلبية تؤدي إلى بعض الوسواس الضارة، وقد يفشل المرء في قمع أو تجنب تلك الرؤى المحبطة وعليه فالشعور باليقظة العقلية للمشاعر السلبية يسبب التجول العقلي الواعي نحو التجارب المحبطة وقد يصيب هذا المرء من الناحية الاكلينيكية بالالكسيميا.

مفهوم التعاطف مع الذات وأبعاده

التعاطف مع الذات هو مفهوم جديد نسبياً في علم النفس الاجتماعي، وعلم نفس الشخصية، وعلم النفس الاكلينيكي. وتعرفه (Neff, 2003a, b) بأنه القدرة على تحمل مشاعر المعاناة

وقت المعاناة لتقليل عزلة المرء عند شعوره بالألم (Neff, 2011; Neff & Dahm, 2015).

ج. اليقظة الذهنية Mindfulness: وتشير إلى امتلاك الفرد تجربة من منظور متوازن بدلاً من المبالغة في سرد القصة الدرامية للمعاناة. وأشارت (Neff, 2009) أنه عامل ينطوي على إدراك التجربة في لحظة معينة بطريقة واضحة ومتوازنة بحيث لا يتجاهل المرء الجوانب غير المحببة في نفسه أو في حياته والتي سببت له المعاناة. وقد تكون اليقظة العقلية في حفاظ الفرد على تقديره لذاته من خلال تجاهل التعليقات السلبية، باعتبارها غير موثوقة أو متحيزة، وللتقليل من شأنه أو تعزيزها لأسباب خارجية ترجع للواشين به كالغيرة والحسد وغيرها (Neff & Vonk, 2009).

وأشار (Pandey et al., 2021) إلى التعاطف مع الذات بالرحمة التي تنطوي على الدافع لتخفي المعاناة التي يمكن أن تسيطر على الحالة الذهنية المؤقتة للفرد، ومن الناحية السريرية فإن التعاطف مع الذات تعتمد على ضبط وتخفيف حدة المعاناة الواقعة على تقبل الذات واليقظة العقلية عن طريق التكيف والتوافق وتقبل الذات لتوفير الإحساس بالأمان والاستحقاق.

وحددت (Neff, 2009) أن المكونات الثلاثة تتفاعل وتتبادل لإنشاء إطار ذهني عطوف للذات؛ فالتعاطف مع الذات هو ميل إلى الاهتمام والتفهم للذات بدلاً من النقد أو الإصدار الأحكام بالفشل الذاتي، كما أن شعور الفرد بانعدام الشفقة على ذاته يجعله قاسياً أثناء المعاناة، وتدفعه إلى جلد ذاته وإلقاء اللوم عليها، بالدرجة التي تشعره بأنه شخصاً معاباً يعاني القصور الشخصي. ويرى (Neff et al., 2021) أن المكونات الثلاث تندرج في عنصرين يعتبران قطبان لبعد واحد أحدهما التعامل مع المعاناة والآخر الإجراءات المتخذة للتخفيف من حدتها. في حين يرى (Shakeshaft & McLaren, 2021) أن التعاطف الذاتي يتكون من ثلاث مكونات ثنائية التفرع؛ وهي: اللطف مع الذات في مقابل الحكم على الذات، والإنسانية المشتركة في مقابل العزلة، واليقظة العقلية في مقابل التعرف المبالغ فيه. وأكد (Pandey et al., 2021) أن البناء يتكون من ست مكونات يمكن استخدامها بشكل منفصل لتمثيل التعاطف مع الذات، أو دمجها معاً لإنشاء مجموعة من النقاط تمثل التمثيل العقلي العام للتعاطف مع الذات.

والمدقق في مفهوم (Neff, 2003a) يجد أنه يركز على التعاطف مع الذات في علاقته بجوانب أخرى في الأداء النفسي مثل الصحة النفسية، والابنية التي تتعامل مع الذات كمتغيرات شخصية. وبما أن التعاطف مع الذات يرتبط بالرفاهية النفسية فإنه يعمل كعامل مؤقت،

والقلق مع الشعور بالدفع، والاتصال بالذات، وأكدت (Neff, 2011) أن هذه المشاعر تحدث عندما يصعب على المرء تحمل الظروف الخارجية للبيئة، ويشمل التعاطف مع الذات إظهار التفاهم واللطف مع الذات في الأوقات الصعبة، وزيادة فهم التجربة التي يتشاركها الفرد مع الآخرين، وإدراك يقظ لأفكار الفرد ومشاعره (Shakeshaft & McLaren, 2021). وأشار (Muris & Otgaar, 2020) إلى أن التعاطف مع الذات هو مفهوم إيجابي متعلق بالذات ويشير إلى الإدراك أو الوعي والانفتاح على معاناة المرء، وعدم تجنبه أو الانفصال عنه بصورة تولد الرغبة في تخفيف الألم والمعاناة وشفاء الذات بلطف، وبالتالي فهو يتضمن فهم غير تقييمي لألم المرء وأوجه قصوره وإخفاقاته بحيث ينظر إلى تجربته الشخصية على أنها جزء من التجربة الإنسانية الأكبر. وتقترح (Neff, 2003a) ثلاث مكونات رئيسية تتداخل وتتفاعل بشكل متبادل (Raes, et al., 2011; Neff, 2011).

أ. اللطف مع الذات Self-kindness، ويشير إلى القدرة على التعامل مع نفسه بدلاً من النقد القاسي وإصدار الأحكام. وغالباً تعمل النغمة الانفعالية الداعمة على تنمية مستوى تقدير الذات بتمثيلات الفرد الشخصية لما يشعر به تجاه نفسه عبر الوقت والسياق، ونتيجة استقرار الذات فإن الفرد يشفق على نفسه ويحدث تعديل لأساليب حل المشكلات (Neff, 2011; Neff & Vonk, 2009). ويتطلب اللطف قدر من الدعم والتفهم والقبول بعدم الكمال في أوقات الألم (Neff, 2011; Neff, et al., 2021). ويقابله قطب آخر هو الحكم الذاتي عن طريق استخدام المرء لغة داخلية قاسية وناقدة كترديد عبارات مثل انت غبي وكسول، وغالباً المرء لا يعطي لنفسه التعاطف ذاته الذي يعطيه للآخرين عندما يمرون بمشكلات معينة (Neff & Dahm, 2015).

ب. الإنسانية المشتركة Common humanity، ويشير إلى الاعتراف بأن النقص هو جانب مشترك من التجربة الإنسانية بدلاً من الشعور بالعزلة بسبب إخفاقات الفرد. وتؤكد (Neff, 2009) أن الإنسانية المشتركة تتضمن الاعتراف بأن جميع البشر يعانون النقص، ويفشلون ويرتكبون العديد من الأخطاء، وهي حالة إنسانية يشترك فيها جميع الأخطاء من أجل تصحيح المسار. وبالتالي تكون الإنسانية المشتركة هي عبارة عن تبسيط التعبير الناتج عن المشاعر الإيجابية أو السلبية باستخدام ثلاث استراتيجيات نفسية إعادة التقييم المعرفي لانفعال الموقف، أو القمع، التنظيم الانفعالي لتحقيق التكيف النفسي (Nezlek & Kuppens, 2008). وهي تشير إلى موقف الرحمة تجاه الذات بصورة تسمح بالارتباط بالآخرين

نيف بعدوى المزاج التي تقترح أن النقد الذاتي الشديد يخفف وطأته في حين الدعم الانفعالي الذي يتلقاه المرء من أقرانه كنوع من تخفيف الاستشارة النفسية (Moussa & Alenezi, 2022)، وبالتالي يتحرك الفرد من العوامل السلبية لجلد الذات إلى العوامل الإيجابية كقدرة نحو التعاطف مع الذات.

أما النظرة الثلاثية فتعتمد في جل محتواها على وجود معاناة وفشل قصور كجزء من مكونات الحالة الإنسانية، واجترار الشفقة نحو أنفسهم بدلاً من المبالغة في مدى المعاناة الشخصية، ويعتقد الباحثان أن هذه المرحلة هي المرحلة الباثولوجية التي تمهد للعلاج النفسي، أو الارشاد النفسي لكبح وقمع الانفعالات السلبية عن طريق التركيز على نشاطات ما وراء معرفية تسمح بالتعرف على التجارب ذات الصلة بالذات والآخر (Neff, 2003)، وزيادة الشعور بالترايط والميل لوصف التجربة الشخصية على أنها جزء من إخفاقات الواقع في ظل متغيرات سياق معينة يمكن الاستفادة منها لتحسين الوضع المستقبلي وعدم الوقوع في أخطاء مماثلة وهذه النظرة تقترب من آراء ستيرنبرج في تكييف الوضع الاجتماعي وإعادة هيكلة متغيرات الموقف السياقي (Mayer, et al., 2000)، وتتفق مع نظام الانفعال كقدرة إذ تستخدم الفهم الانفعالي في طريقه إلى تحقيق إدارة الانفعال والتقارب بين الذات والآخر ولكنها تحتاج إلى قدر من رأس المال النفسي وبالأخص ملازمة عاملي الصمود والمثابرة وهذه النظرة تتفق مع (Mayer, et al., 2016; Yu et al., 2022).

ومن ناحية إحصائية فقد اختبر Neff (2003) البناء ثلاثي العوامل لمكونات التعاطف مع الذات وهي: (1) اللطف مع الذات والتي تشير إلى تفهم الذات في حالات الألم والفشل بدلاً من النقد ولوم الذات بقسوة، و (2) الإنسانية المشتركة وإدراك تجارب الفرد كجزء من تجارب البشر، بدلاً من رؤيتها على أنها منفصلة، و (3) اليقظة وتشير إلى الاحتفاظ بالأفكار والمشاعر المؤلمة في وعي متوازن بدلاً من المبالغة في تضخيمها. واختيرت عينة مكونة من 391 من طلاب مرحلة البكالوريوس من جامعة جنوب غرب بقسم علم النفس التربوي. وقد استخدمت الصورة المطولة المكون من 71 مفردة. واستخدم التحليل العاملي التوكيدي، وتوصل إلى مصداقية البناء المختبر.

اختبر Neff & McGehee (2010) التعاطف مع الذات كبنية تكييفية للتواصل مع الذات عند التفكير في أوجه القصور الشخصية أو ظروف الحياة الصعبة لدى المراهقين والشباب بلغ حجم العينة 235 ممن تراوحت أعمارهم من 14 إلى 17 عام. وأثبتت الدراسة أن العوامل الاسرية والمعرفية تنبئ بالفروق الفردية في التعاطف مع الذات، وأن التعاطف مع الذات هدفاً فعالاً للتدخل لدى المراهقين الذين يعانون من الاتجاه السلبي نحو الذات. واستخدم الصدق التباعدي والتقاربي مع استراتيجيات التكيف والاكتئاب والقلق والتواصلية ودعم الأمهات، وتوصلت النتائج

بصورة تعزز المرونة النفسية الانفعالية، وعليه يمكن استنتاج أن المستويات الأعلى من التعاطف مع الذات ترتبط بارتفاع الصحة النفسية وانخفاض كل من القلق والاكتئاب (Neff, 2009).

وترى نيف وآخرون (Neff et al., 2021) أن الذات والعقلية المتعاطفة مع الذات يحققان توازن بين زيادة التعاطف وانخفاض الاستجابة الذاتية غير المتعاطفة للتعامل مع الموقف الصادم. وهنا ينتقد الباحثان هذه الدراسة بأن تفاعل الذات المثالية مع العقلية المتعاطفة مع الذات قد يؤدي إلى لوم صارم يعطل مسار الانفعالات الإيجابية ويسبب سوء المزاج وسوء إدارة الذات بطريقة تكبح التقييم المعرفي للمرء مع البيئة المحيطة، وتحبط المرء بطريقة تجعله يلجأ إلى العزلة.

مشكلة ومبررات الدراسة

تتركز مشكلة الدراسة في التحقق من المكونات العاملية للتعاطف مع الذات، والتي يمكن إجمالها في النماذج التالية: العامل العام، العاملين، العوامل الثلاث. ويرجع السبب في العامل العام هو أن كلاً من: التعاطف مع أو جلد الذات مرتبط بالحالة المزاجية المصاحبة للمرء خلال سياقات اجتماعية، أو نتيجة تناوب نوع معين من الأحداث خلال فترة زمنية معينة، ومدى رضا المرء وتقديره الذاتي (Slater et al., 2017). فمصاحبة المشاعر السلبية للمرء تجعله يميل للتقييم السلبي الذي يغرس مشاعر الحزني داخله (Falconer et al., 2015)، والتي تقود إلى جلد الذات؛ فسيادة المزاج السلبي تجعل الفرد غير قادر على إصلاح المزاج نتيجة للمعاناة المصاحبة للأخطاء الشخصية أو أوجه القصور أو تحديات الحياة الخارجية (Moussa, 2021; Neff, 2022)، وبالتالي فالقدرة على التكيف وتهدئة الذات والطمأنينة تصبح عاجزة أمام تقييمات الذات السلبية وإلقاء اللوم على النفس (Taylor et al., 2022). وعليه يصبح العامل العام ناتجاً عن قصور أو تفاقم دور إدارة الانفعال التي تتداخل فيها الاستجابات المعرفية والانفعالية والدافعية والسلوكية بصورة معقدة خلال فترة زمنية محددة يصعب على المرء تقييمها بشكل مجرد (Falconer et al., 2015).

بينما نموذج العاملين ينطلق من منظور نفسي هو أن اضطرابات المزاج تكون في طريقها للتعاي، ويكون تنظيم الانفعال قادراً على توليد رؤى جديدة بآمال وطموحات وقدرات تسعى نحو التعايش والتفهم من جديد وبحث المرء عن معنى أسمى للحياة بدلاً من الانغماس في التجارب المؤلمة (Finlay & Jones, 2017; Neff, 2003). وعليه تكون النظرة ثنائية العوامل أقرب من وجهة النظر الإكلينيكية، إذ أن التمارين النفسية التي تعتمد على استراتيجيات تحسين التنظيم الانفعالي تجعل الفرد يميل إلى التعبير الانفعالي والتعاطف التدريجي مع الذات والنظر بصورة رحيمة مع الذات (Odou & Brinker, 2014). أو قد يرتبط عاملي نظرية كريتيان

معامل ألفا بين 0.68 حتى 0.76. وتوصلت النتائج إلى فشل البنية السداسية للعوامل في تفسير التعاطف مع الذات، لكن التحليل العملي الاستكشافي أسفر عن بنية ثنائية توزعت عليها المكونات الإيجابية والسلبية، وكانت المكون السلي له اتساق داخلي أعلى. وكان التعاطف مع الذات أعلى لدى الرجال مقارنة بالنساء، ولم يختلف البناء العملي عبر العمر في عينة كبار السن.

واستخدم (Neff et al. (2021) نموذج المعادلة البنائية الاستكشافي للنموذج مزدوج البنية للعامل العام للتعاطف مع الذات والبنية السداسية للعوامل. وتوصلت الدراسة إلى مصداقية البناء والثبات للمقياس لدى الشباب. وينتقد الباحثان في الدراسة الحالية يريان أنه يدرس بناء ذو بنية تفسيرية مزدوجة بمعنى أن الدرجة الكلية للمقياس لها معيار تفسيري، بينما الدرجات على الأبعاد الداخلية لها معنى آخر لا يمكن تداخله في نفس التقرير السريري.

واستخدمت (Alfonsson et al. (2023) مقياس التعاطف مع الذات في علاقته السلبية ببعض متغيرات المرض العقلي لدى عينة من المرضى السويديين، واستخدمت عينة 1089 من غير المضطربين، ومن ذوي اضطرابات الأكل بلغت العينة 253، ومن ذوي اضطرابات الشخصية الحدية بلغت عينة 151، وقد تحقق البنية العاملية للنموذج السداسي باستخدام التحليل العملي التوكيدي، واثبت المقياس تفوق في فرز العينة لدى المضطربين عقلياً عنه في العاديين. ومن خلال العرض السابق يمكن تلخيص مشكلة الدراسة في السؤال التالي: ما البنية العاملية للتعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة في البيئة المصرية؟

أهداف الدراسة

- التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة في البيئة المصرية.
- تحديد البنية العاملية لمقياس التعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة في البيئة المصرية.

الأهمية النظرية

- تحتاج المجالات النفسية والعلاج النفسي إلى طرق جديدة لفهم وتوليد الرفاهية العقلية للحد من ضغوط اليقظة العقلية التي تفرض قيود على الذات ومن شأنها تجلد الذات نتيجة تحمل الفرد لضغوط والقلق جراء عدم قدرته على مجاراة مشكلات حياته (Neff, 2003b).
- إلقاء الضوء على متغير التعاطف مع الذات.
- تقديم أداة لقياس التعاطف مع الذات تتمتع بخصائص سيكومترية ملائمة.

على وجود علاقات إيجابية مع الدعم الأمهات، واستراتيجية التكيف الآمن، والتكيف القائم على القلق، والعلاقات الإيجابية.

وهدفت دراسة (Chen, et al. (2011 إلى اختبار مصداقية وثبات المقياس في البيئة الصينية خلال 660 من طلاب الجامعة بمرحلة البكالوريوس، وأجري التحليل العملي التوكيدي والاستكشافي على العوامل الست. واختبار الصدق التلازمي مع مقياس الرضا عن الحياة والانفعال الإيجابي مع الدرجة الكلية للتعاطف مع الذات. وباستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، توصلت الدراسة باستخدام التحليل العملي الاستكشافي والتوكيدي أن المقياس يتكون من 6 عوامل، وتشير الدرجة الكلية لمقياس التعاطف مع الذات معنوية مع مجموع الدرجات لمقاييس التقدير الذاتي وبلغ معامل ألفا للمقياس 0.84.

واختبر (Petrocchi et al. (2014 البنية العاملية لمقياس التعاطف مع الذات ودراسة ارتباطاته بمتغيرات الصحة النفسية لدى عينة من الإيطاليين ممن تراوحت أعمارهم بين 17 إلى 65 عاماً، وأثبتت الدراسة مصداقية البناء ذي العوامل الست توكيدياً، وقد أخفق نموذج العامل العام من الرتبة الثانية.

وأجريت دراسة (Khanjani, et al. (2016 لاختبار البنية على البيئة الإيرانية تماشياً مع ظهور الموجة الثالثة من العلاجات المعرفية السلوكية التي تعتمد على اليقظة والقبول. واستخدمت الصورة المختصرة للمقياس التعاطف مع الذات لـ (Neff (2003 لعينة تكونت من 210 فرداً من جامعة شهيد للعلوم الطبية في طهران. وأثبتت الدراسة مصداقية النموذج ثلاثي العوامل وتراوحت معاملات ثبات ألفا لأبعاده بين 0.68 إلى 0.86.

واختبر (Neff (2016 بنية مقياس التعاطف مع الذات باعتباره بنية دينامية تحقق التوازن بين الطرق المتعاطفة مقابل الطرق غير المتعاطفة التي يستجيب بها الفرد عاطفياً للألم والفشل (باللطف أو الحكم)، والتعقل المعرفي للمحن كجزء من التجربة الإنسانية أو العزلة، والانتباه إلى المعاناة (بطرق واعية أو مفرطة في التحديد). وقد توصل إلى مصداقية البنية الثنائية باستخدام التحليل العملي الاستكشافي والتي فسرت عاملية 90% من التباين الكلي المفسر، وتشبعت على العامل الأول وهو التعاطف مع الذات العوامل الإيجابية في حين تشبعت على العامل الثاني وهو النقد الذاتي (جلد الذات) العوامل السلبية.

وهدفت دراسة (Bratt & Fagerström (2020 إلى اختبار البنية العاملية لمقياس التعاطف مع الذات كبناء نفسي مرتبط بقبول الذات والتعامل مع عملية الشيخوخة (لبنية السداسية)، واستخدمت الصورة المختصرة من المقياس (الصورة السويدية)، ودراسة اختلاف التعاطف مع الذات باختلاف العمر والجنس لدى عينة بلغت 594 من كبار السن ممن تتراوح أعمارهم بين 66 إلى 102 عاماً. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي. وتراوحت الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام

الأهمية التطبيقية

– التحقق من البناء العاملي لمقياس التعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة.

– إثراء مجال الصحة النفسية والعلاج النفسي بأداة تقيس التعاطف مع الذات، خاصة في ظل تطور العلاج النفسي وتركيزه على تطوير قوى الفرد وقدراته وزيادة كفاءته.

الطريقة والإجراءات

أولاً: المنهج: تعتمد الدراسة على المنهج الوصفي، وتصميم الدراسات المستعرضة.

ثانياً: المشاركون: اعتمد الباحثان على مدخل Anthoine et al. (2014) للدراسات الوصفية والارتباطية في انتقاء حجم العينة والتي أقرت انتقاء حجم عينة يمثل كل مفردة فيه بحوالي 11 مفحوص تقنين الظواهر النفسية. وتكونت العينة من 380 من طلاب الجامعة. واستجاب المشاركون طواعية بعد تعريفهم بأهداف الدراسة، وأن اختيارهم بالعينة لا يؤثر على درجاتهم في المقررات الدراسية التي يدرسوها. تركت الحرية للطلّابات للانسحاب من الاستجابة على المقياس في حين إذا وجد حرج في الاستجابة على بعض المفردات. وتراوح العمر الزمني للعينة بين 18 إلى 21 عاماً. ومن حيث الجنس 102 ذكور بنسبة 26.8%، و الإناث 278 (73.2%).

ثالثاً: مقياس التعاطف مع الذات: اعتمدت الدراسة على مقياس التعاطف مع الذات إعداد (2003) Neff، ويهدف المقياس لتقييم سمات التعاطف مع الذات التي تبدو في تمثيل الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تنتج مكونات الشفقة مع الذات. تكون المقياس من 26 مفردة توزعت على ثلاث أبعاد ثنائية القطب، وتتضح صياغة العبارات في المقياس بين صياغات إيجابية 13 عبارة، وصياغات سلبية 13 عبارة. وتضمن المقياس مفردات تقيس عدد المرات التي يستجيب فيها الفرد لمشاعر عدم الكفاءة والمعاناة بأبعاد اللطف مع الذات، والحكم على الذات، والإنسانية المشتركة، والعزلة، واليقظة والانتباه، والتوحد المفرط مع الذات. واعتمد على تدرج ليكرت الخماسي للاستجابة ويتراوح بين لا تنطبق أبداً (1) إلى تنطبق تماماً (5). ويتم تكويد المفردات السلبية بشكل عكسي بحيث تمثل الدرجات الأعلى تواتراً أقل لهذه الاستجابات. وتدل الدرجة المرتفعة للمقياس على ارتفاع العطف مع الذات،

والدرجة المنخفضة على جلد الذات، وتتنوع العبارات بين الإيجابية والسلبية على حسب الأبعاد على النحو التالي:

جدول 3: توزيع عبارات مقياس العطف على الذات الإيجابية والسلبية.

البعد	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
اللطف مع الذات	5, 12, 19, 23, 26	-
الحكم على الذات	-	1, 8, 11, 16, 21
الإنسانية المشتركة	3, 7, 10, 15	-
العزلة	-	4, 13, 18, 25
اليقظة العقلية	9, 14, 17, 22	-
التعرف المبالغ فيه	-	2, 6, 20, 24

قام (2003) Neff بالتأكد من معاملات الصدق والاتساق الداخلي للمقياس، وقد تراوحت بين (0.92 إلى 0.94)، كما تم التأكد من معامل الثبات من خلال إعادة تطبيق الاختبار بعد مرور ثلاثة أسابيع، وقد وصل معامل الارتباط إلى (0.93). وقامت أبوبكر (2020) بالتأكد من اتساقه على عينة مصرية ووصل إلى 0.871 وعينة سعودية ووصل إلى 0.651.

رابعاً: إجراءات التحليل الإحصائي: جاءت البيانات التي أجري عليها التحليل خالية من البيانات الغائبة، وتم تكويد العبارات السلبية بالمقياس. واستخدم برنامجي IBM SPSS V28 و LISREL V8.8 لإجراء التحليل. وتم حساب مؤشرات الإحصاء الوصفية لأبعاد المقياس، والرسوم المربعة للتعرف على الحالات المتطرفة إيجاباً وسلباً، واستبعدت الحالات المتطرفة حتى يمكن الوصول إلى قرارات خالية من التحيز فيما يتعلق بالمقياس. تم تقدير الثبات بطريقتين الأولى معامل ألفا لكرونباخ ومعامل أوميغا. قدر الصدق البنائي لمقياس التعاطف مع الذات وقبول النموذج في ضوء مؤشرات المطابقة، واستخدمت طريقة المربعات الصغرى غير الموزونة لوجود محدد المصفوفة السالب وانتهاك شرط الاعتدالية المتدرجة للبيانات.

نتائج الدراسة واستنتاجاتها

مؤشرات وصفية للمقياس

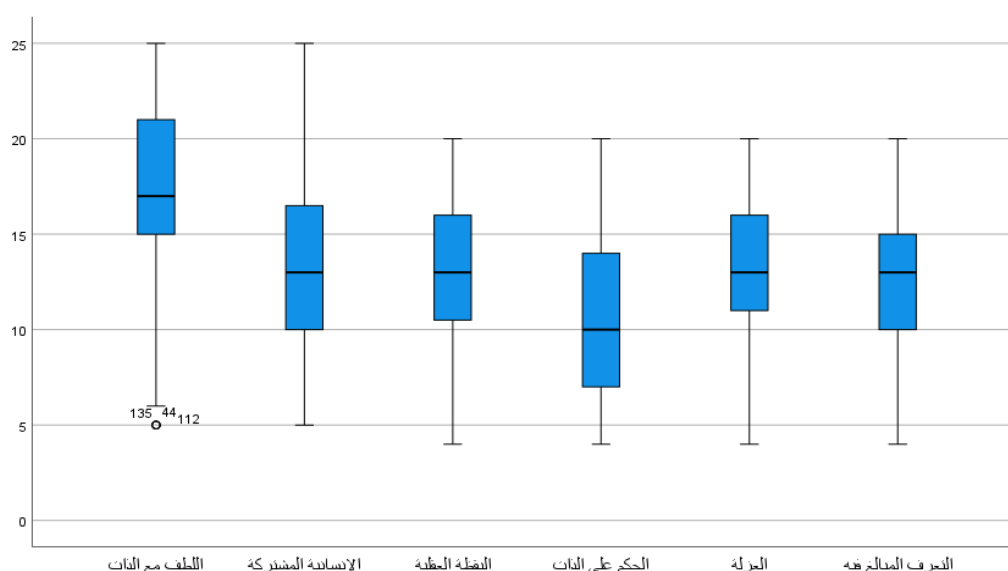
استخدمت الإحصاء الوصفي ببعض المؤشرات مثل: المتوسط، والوسيط، والتباين، والالتواء، والتفرطح. كما حسب الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، ومعامل ماكدونالد أوميغا، وكانت النتائج على النحو التالي:

جدول 1: مؤشرات الإحصاء الوصفي لأبعاد مقياس التعاطف مع الذات.

البعد	المتوسط	الوسيط	التباين	الانحراف	التفرطح
اللطيف مع الذات	17.56	17	18.62	0.34-	0.27
الإنسانية المشتركة	13.71	13	19.71	0.31	0.43
البقطة العقلية	12.96	13	13.27	0.13-	0.48
الحكم على الذات	10.36	10	18.22	0.37	0.76
العزلة	13.18	13	13.60	0.21-	0.45
التعرف المبالغ فيه	12.52	13	13.52	0.16-	0.47

يوضح الجدول السابق قيم المتوسط والوسيط والتباين والانحراف والتفرطح لأبعاد مقياس التعاطف مع الذات، وبالنظر إلى قيم المتوسط، والتي كانت على التوالي: 17.56، 13.71، 12.96، 10.36، 13.18، 12.52؛ يليها قيم التباين، والتي كانت على التوالي: 18.62، 19.71، 13.27، 18.22، 13.60، 13.52، ويلاحظ أن قيم التباين ارتفعت عن قيم المتوسط الحسابي مما يعني أن درجات الطلاب متفاوتة، الأمر الذي يشير إلى اتساع مدى الفروق الفردية بين المستجيبين على المقياس. كما تم حساب القيم المتطرفة باستخدام الرسوم المربعة، وكانت النتائج على النحو المبين:

يوضح الجدول السابق قيم المتوسط والوسيط والتباين والانحراف والتفرطح لأبعاد مقياس التعاطف مع الذات، وبالنظر إلى قيم المتوسط، والتي كانت على التوالي: 17.56، 13.71، 12.96، 10.36، 13.18، 12.52؛ يليها قيم التباين، والتي كانت على التوالي: 18.62، 19.71، 13.27، 18.22، 13.60، 13.52، ويلاحظ أن قيم التباين ارتفعت عن قيم المتوسط الحسابي مما يعني أن درجات الطلاب متفاوتة، الأمر الذي يشير إلى اتساع مدى الفروق الفردية بين المستجيبين على المقياس. كما تم حساب القيم المتطرفة باستخدام الرسوم المربعة، وكانت النتائج على النحو المبين:



شكل 1: القيم المتطرفة لأبعاد مقياس التعاطف مع الذات.

جدول 2: معامل ثبات ألفا وأوميغا لأبعاد مقياس التعاطف مع الذات.

البعد	معامل ألفا	معامل أوميغا
اللطيف مع الذات	0.71	0.72
الإنسانية المشتركة	0.70	0.70
البقطة العقلية	0.67	0.69
الحكم على الذات	0.78	0.78
العزلة	0.76	0.78
التعرف المبالغ فيه	0.66	0.67

اتضح من الجدول 2 أن قيم معامل ثبات ألفا لأبعاد مقياس التعاطف مع الذات، كانت على التوالي: 0.71، 0.70، 0.67، 0.78، 0.76، 0.66؛ كما وصلت قيم معامل أوميغا على التوالي إلى: 0.72، 0.70، 0.69، 0.78، 0.76، 0.67.

يلاحظ من الرسم السابق أن الحالات 44 و 112 و 135 هي حالات متطرفة بالسلب في استجاباتها على اللطف مع الذات، مما يعني أنها تعتمد على جلد الذات في سياقات البيئة الاجتماعية. كما لو حظ أن مدى الدرجات في بعد الإنسانية المشتركة أكبر مما يمكن، الأمر الذي يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين الحالات المختلفة على الأبعاد الفرعية للتعاطف مع الذات، وهي: اللطف مع الذات، الإنسانية المشتركة، البقطة العقلية، الحكم على الذات، العزلة، التعرف المبالغ فيه.

ثبات مقياس التعاطف مع الذات: تم التأكد من ثبات المقياس من خلال معامل ثبات ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات أوميغا، والجدول التالي يوضح ذلك:

أنه لا يمكن الجزم بأن تلك المشاعر مبنية، أو أنها مشاعر مستقلة، ولكن يمكن افتراض أنها مشاعر متناوبة، فقد يكون النقد الذاتي أو لوم الذات يسيطر على مشاعر المرء فيرى الدعم المدرك من الآخرين بطريقة تجعله يستشعر الحنو على الذات أو أن إخفاقاته مقبولة بالنسبة لضغوط الموقف الظرفي الذي تعرض له، وأن سوء الإخفاقات التي تعرض لها جزء من التجربة الإنسانية.

في حين يقع في المرتبة الثانية نموذج العاملين من المرتبة الثانية الذي تشبعت فيه العوامل الإيجابية على بعد التعاطف مع الذات في حين تشبعت العوامل السلبية على عامل جلد الذات. في حين يتشابه النموذج في مؤشراته مع نموذج العوامل الثلاثة من المرتبة الثالثة، في أن الفرد يتحرك في ضوء ثلاثة عوامل ثنائية القطب تتناوب أو تحدث معاً في نفس السياق الواحد، فقد يشعر المرء بالحنو على الذات، وإدراك أن مواقف الإخفاق جزء من التجربة الإنسانية، في حالة إدراك أن المرء على صواب في موقف اعتزل فيه أفراد أو سياقاته، وذلك نتيجة التعرض المبالغ فيه على قدراته الشخصية أو أوجه القصور المدركة في شخصيات الآخرين.

بنية نموذج العاملين من المرتبة الثانية لمقياس التعاطف مع الذات:

استخدم التحليل العاملي التوكيدي بطريقة المربعات الصغرى غير الموزونة لإجراء التحليل. وأسفرت النتائج عن وجود محدد المصفوفة السالب، كما عانى النموذج من انتهاك لشرط الاعتدالية المتدرجة. وجاءت نتائج مؤشرات المطابقة $RMSEA = 0.063$, $886.2 =$ و $P = .000$, $NNFI = .97$, $GFI = .96$, $SRMR = .066$, $PGFI = .80$ وكانت تشبعت الأبعاد الستة على العاملين من المرتبة الثانية النحو التالي:

0.70، 0.69، 0.78، 0.67، وجميعها قيم دالة، ومرتفعة، مما أشار إلى تمتع المقياس معاملات ثبات ملائمة ومقبولة.

صدق الترجمة: تم التحقق من مصداقية الترجمة والتعريب من خلال طرح الصورة المترجمة على اثنين من متخصصي اللغة الإنجليزية وتحديد أوجه الاتفاق والاختلاف على الصياغات وتم حساب معامل كابا لقياس الاتفاق $Kappa = .164$. وكان غير دال احصائياً مما يعني تطابقاً في الاتفاق على الترجمة لمفردات المقياس.

الصدق البنائي للنماذج العاملية المتنافسة:

استخدم التحليل العاملي التوكيدي بطريقة المربعات الصغرى غير الموزونة إذ أن البيانات تعاني من انتهاك شرط الاعتدالية الخطية. وقد تم اختبار أربعة صور من النماذج وهي: نموذج العامل العام من المرتبة الأولى، ونموذج العوامل الستة من المرتبة الأولى، ونموذج العامل العام من المرتبة الثانية، ونموذج العاملين متشبعاً عليه العوامل الست، ونموذج البنية الثلاثية من المرتبة الثانية متشبعاً عليه العوامل الست. وكانت مؤشرات المطابقة على النحو التالي:

توصلت الدراسة في ضوء مؤشرات حسن المطابقة إلى أن نموذج العامل العام كقدرة من المرتبة الأولى هو نموذج سيء المطابقة، ويمكن تبرير هذا أن العينة قد تكون من الناحية السريرية أو الاكلينيكية يعاني من تشوه انفعالي، قد يكون سببه كثرة التعرض للضغوط أو التعرض لمواقف محبطة متتالية أدت إلى تشوه أسمى معاني الحياة لديه، وهذا يحتاج إلى تحسين جودة الحياة عن طريق ضبط معنى الحياة لديه، بينما تفوق نموذج العوامل الستة من المرتبة الأولى على نظيراته من النماذج الأخرى، وهذا منطقياً غير مقبولاً إذ

جدول 3: تشبعت الأبعاد الستة على العاملين من المرتبة الثانية لمقياس التعاطف مع الذات.

الأبعاد	الأبعاد الفرعية	التشبع	الخطأ المعياري	قيمة ت
التعاطف مع الذات	اللفظ مع الذات	0.92	0.023	40.22
	الإنسانية المشتركة	0.57	0.025	23.39
	البقطة العقلية	0.93	0.026	36.77
جلد الذات	الحكم على الذات	0.98	0.023	42.61
	العزلة	0.89	0.025	35.70
	التعرف المبالغ فيه	0.99	0.023	43.20

جاءت تشبعت الأبعاد الفرعية الستة دالة احصائياً على العاملين من المرتبة الثانية. والجدول (4) يعرض تشبعت المفردات على العوامل الستة على النحو التالي:

جدول 4:: تشبعات المفردات على الأبعاد الست لمقياس التعاطف مع الذات.

الابعاد الفرعية	م	التشبع	الخطأ المعياري	قيمة ت
اللطيف مع الذات	5	0.27	0.074	12.56
	12	0.65	0.23	2.79
	19	0.58	0.20	2.88
	23	0.69	0.25	2.82
	26	0.69	0.24	2.93
الإنسانية المشتركة	3	0.83	0.097	3.26
	7	0.66	0.058	11.39
	10	0.58	0.053	10.82
	15	0.21	0.039	5.48
اليقظة العقلية	9	0.50	0.077	9.75
	14	0.68	0.079	8.51
	17	0.65	0.078	8.42
	22	0.79	0.091	8.68
الحكم الذاتي	1	0.42	0.075	10.95
	8	0.54	0.078	6.84
	11	0.62	0.092	6.76
	16	0.61	0.086	7.09
	21	0.61	0.089	6.81
العزلة	4	0.68	0.081	6.65
	13	0.66	0.050	13.03
	18	0.67	0.051	13.09
	25	0.75	0.056	13.59
التعرف المفرط (المبالغ فيه)	2	0.40	0.075	11.22
	6	0.74	0.12	6.14
	20	0.50	0.085	5.94
	24	0.63	0.11	6.02

ومن النتائج التي نتجت ببرنامج الليزرل وهي معامل الارتباط بين التعاطف مع الذات وجلد الذات باعتبارها العنصرين التي تتمحور حولهما المكونات الثلاث للمقياس والذي بلغت قيمته -0.51 وهي دالة احصائياً حيث سادت قيمة الخطأ المعياري لمعامل الارتباط 0.01 وبلغ قيمة ت -34.24.

المناقشة والتعليق

تشير البحوث إلى أن التعاطف مع الذات يوفر قدراً كبيراً من المرونة الانفعالية، تلك التي تقيس للفرد فرصة لاستعادة قواه النفسية بعد تعرضه للأزمات، والحفاظ على مفهوم ذات إيجابي، دون المساس بتقدير الذات وقت المشاعر السلبية أو الشعور بالغضب وعسر المزاج، بينما يتضمن التعاطف مع الذات تقييم ذاتي للجوانب الانفعالية اعتماداً على الآليات الدفاعية النفسية للأنا.

وعليه فيكون مؤشراً للصحة العقلية لدى المرء، إذ يرتبط بالجوانب الإيجابية كاللطف مع النفس في حالات الألم أو الفشل، وإدراك متغيرات السياق الانفعالي على أنه جزء من تجربة إنسانية يجب الاستفادة منها لتقوية شخصيته في الأحداث المستقبلية،

اتضح من النتائج مطابقة النموذج المفترض للتعاطف مع الذات بأبعاده الفرعية مع بيانات العينة. حيث إن المقياس أوضح مطابقة مقبولة في ضوء مؤشرات المطابقة، إلا أن بعض مؤشرات المطابقة مثل مؤشر مربع كاي كان سيء المطابقة وهذا يرجع إلى كبر حجم العينة.

ولوحظ تدني تشبع المفردة 15 في بعد الإنسانية المشتركة والتي تنص على "أحاول أن أرى فشلي وأخطائي كجزء من أخطاء البشر"، وهذا لأن العبارة قد تجعل المرء يستجيب عليها بقدر من المرغوبة الاجتماعية لتحسين صورة الذات المدركة أمام الفاحص، فبالرغم من أن استجابة الفرد عليها تنطبق تماماً؛ إلا أنها عبارة يمكن أن تخضع للاستحسان الشخصي في التعبير عن المشاعر أو التعاطف مع الذات، وهذا يبرر تدني قيمة التشبع لها والتي بلغت 0.26 وبالرغم من تدني قيمة التشبع إلا أنه دال احصائياً. أي أن مضمون العبارة يشير إلى إمكانية أن يرى فيها المرء عزاء عما يحول في خاطره من ذكريات أليمة تحاصره، أو أن خبرته السلبية جزء من خبرات البشر جميعاً.

ومتصالحاً مع فكرة أن الخطأ وارد وأن الحياة وضغوطها ومشكلاتها يسيران سوياً.

أو قد تظهر بعض أعراض اللاسواء النفسي مثل: جلد الذات، حيث يستسلم الفرد للوم ذاته وجلدها؛ محملاً إياها فوق طاقتها، ويظهر جلد الذات في ثلاثة صور: الحكم على الذات، العزلة، التعرف المبالغ فيه. ويظهر الحكم على الذات أو محاسبتها في انتقاد الفرد لعبه الشخصية وعدم تقبلها، بدلاً تصحيحها (علاجها) أو استبدالها بأخرى إيجابية، تسهم في نمو وتطوير الشخصية. إضافة إلى الإحراج المستمر، بل قد يصل الأمر إلى تعذر منح نفسه الفرصة لمساعدتها على تخطي المعاناة، فيفضل العزلة والانغلاق عن التفاعل والتواصل مع الآخرين؛ بل وقد يعجز عن اتخاذ القرارات الصائبة، الأمر الذي يصل إلى الاحساس بقلّة الحظ أو الميل لتقييم خبراته بالفشل.

إضافة إلى أن الحيل الدفاعية الصادرة عن الشخص في جل مواقف قد تكون ناتجة عن تجارب مؤلمة نتيجة عجزه عن التعاطف مع الذات، أو تقبلها؛ نتيجة قسوة التجربة الانفعالية التي عاصرها. وقد يكون اللوم والشعور بالذنب وراء القطب السلبي للتعاطف مع الذات، والذي تم وصفه بجلد الذات. وإمعاناً في طبيعة العلاج النفسي والخدمات النفسية التي تقدم للأفراد الأسوياء حال تعرضهم لانتكاسات أو مشكلات وأزمات نفسية؛ نتيجة لذلك فإن مفهوم الذات أو تقدير الذات، قد يتأثر الانخفاض، كأعراض جانبية للمشكلات النفسية التي يمر بها الفرد، ومن خلال التدخل النفسي الصحيح والمناسب (من خلال العلاج أو الإرشاد النفسي)، أو توفر الوعي بالذات لدى الفرد الناضج نفسياً وانفعالياً الأسوياء المتصفون بالمرونة، والقدرة على التعافي من الأزمات؛ فنجد الأفراد بعد تعرضهم للمشكلات أو الأزمات أي كان نوعها: اجتماعية، أسرية، أكاديمية، مهنية؛ يمكن تصنيفهم إلى فئتين، الأولى: التي تتصف بالتعاطف مع الذات، والذي يظهر في: اللطف مع الذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة العقلية (الوعي بحالته دون تضخيم للأمر)، والثانية: وهي جلد الذات، والتي تظهر في الأبعاد الفرعية التالية: الحكم على الذات (اتهامها ومحاکمتها)، والعزلة، والمعرفة المبالغ فيها، حيث كثرة التفكير والانشغال في روايب وخبرات الماضي.

التوصيات

- توعية الباحثين والمختصين في مجالي علم النفس والإرشاد النفسي على تقديم برامج لتنمية التعاطف مع الذات لدى طلاب الجامعة.
- حث المرشدين النفسيين على أهمية تنمية الجوانب الإيجابية من شخصية الطالب الجامعي: كالتفاؤل، والأمل، والمثابرة، والتعاطف مع الذات.
- التركيز على تطوير نقاط القوة من شخصية الطالب الجامعي.

والاحتفاظ بالأفكار والمشاعر المؤلمة في الإدراك اللاواعي، وذلك بدلاً من الاعتماد على التماهي كحيلة دفاعية وهذا يتفق كلياً مع دراسة (Neff, 2003).

واعتماداً على ما توصلت إليه نتائج البيانات الوصفية، ومعاملات الثبات لمقياس التعاطف مع الذات، والتي تشير في مجملها إلى أن الأداة ملائمة لقياس التعاطف مع الذات؛ إضافة إلى قدرتها على التمييز بين الأفراد، ومراعاة الفروق الفردية بينهم؛ الأمر الذي يمكن الباحثين والسيكولوجيين من الاطمئنان لاستخدام الأداة كوسيلة لقياس وتشخيص قدرة على فرز الأفراد الذين يتسمون بالتعاطف مع الذات، وأولئك المتصفين بجلد الذات. وهو ما أكدته أيضاً نتائج التحليل العاملي التوكيدي، والذي أشارت نتائجه إلى أن مفهوم التعاطف مع الذات يتكون من قطبين هما:

- **التعاطف مع الذات:** ويشمل الأبعاد الفرعية، اللطف مع الذات، الإنسانية المشتركة، اليقظة الذهنية.
- **جلد الذات:** ويشمل الأبعاد الفرعية، الحكم على الذات، العزلة، التعرف المبالغ فيه.

وبالنظر إلى مخرجات النموذج التي أكدت أن التعاطف على الذات كظاهرة نفسية يلجأ إليها الأفراد عقب تعرضهم لأزمات أو أحداث سلبية، قد تفقدتهم ثقفتهم بأنفسهم، وقد تضعف قدراتهم وقواهم النفسية، بل قد يجمعون عن تفاعلات الحياة بعدها؛ نتيجة لانخفاض تقدير الذات لديهم، فأشارت (Neff, 2004) إلى أن التعاطف مع الذات يرتبط بكل من مفاهيم الذات (المفهوم، وتقدير الذات، وصورة الذات المدركة). والمتأمل في النتائج يستشف أن التعاطف مع الذات سمة ثنائية القطب لكل بعد من أبعادها الثلاثة تهدف في محتواها إلى تحسين الرفاهية النفسية من ناحية وإصدار حيل دفاعية أكثر اتساقاً مع طبيعة الموقف لتخفيف الضغوط على المرء، ولتحسين الصمود النفسي لديه بالأخص ذوي اضطرابات ما بعد الصدمة، وذوي الضغوط النفسية المرتفعة، إذ أن جلد الذات قد يسبب بعض الاضطرابات النفسية كالوساوس القهرية، ونوبات الهلع.

فمفهوم التعاطف مع الذات، والذي يعكس تقييم وتعامل الأفراد لأنفسهم بعد التعرض للأزمات أو المشكلات، هل سيكون رفيع بذاته مشفقاً عليها، مستعيداً لقواه وبناءه النفسي، كتفعيل لسمة المثابرة والمرونة النفسية، والتي من خلالها يعاود الفرد ترميم ذاته، ويواصل التفاعل مع الحياة ومواجهتها بفاعلية؛ حيث يمنح نفسه فرصة أخرى للحياة ذات الوجود النفسي الأفضل، ملتمساً لها العذر، متسامحاً معها، متقبلاً لإمكانية الخطأ، ومقدراً للجوانب الإيجابية من شخصيته، ومدركاً لإمكانياته وقواه الداخلية التي تجعله يتخطى الموقف أو الأزمة، وإعياً بخطوات حل المشكلات،

البحوث المقترحة

تقترح الدراسة البحوث التالية:

- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية التعاطف مع الذات لدى ذوي اضطراب ما بعد الصدمة.
- دراسة مقارنة للتعاطف مع الذات بين مصر والسعودية والأردن.
- البنية العاملية للتعاطف مع الذات.

الاهداء

يتوجه الباحثان بخالص التقدير إلى من ساهم معهم في تطبيق هذه الإجراءات أو السادة محكمي المقياس وهم أ.د. طاهر محمد الهادي، والمرحوم أ.د. محمد أبو رحمة.

القيمة المضافة والجهات المستفيدة من النتائج

القيمة المضافة: يضيف المقياس أداة مطورة تم تكييفها في البيئة العربية من صورة مقياس التعاطف مع الذات لكريستيان نيف تقيس سمات التعاطف مع الذات، وتعطي معنى سيكولوجي لكل بناء من الأبنية الإحصائية لعوامل التعاطف مع الذات في الناحية السيكلوجية، ومن الناحية السريرية الاكلينيكية، ومن منظور الارشاد النفسي، وتفاضل بين الوجهات النظرية المختلفة للوصول إلى أن سمة التعاطف مع الذات هي سمة ثنائية القطب.

الجهات المستفيدة: الباحثين في مجال علم النفس، والعاملين في المؤسسات الصحية النفسية، والمصحات النفسية، والباحثين في مجال الدراسات الاكلينيكية والسريرية في ممارسة البرامج الارشادية والعلاجية وبرامج تعديل السلوك. وقد يستفيد من تلك الدراسة الاختصاصيين النفسيين والتربويين في المدارس الثانوية لعلاج المشكلات السلوكية للطلاب التي يكون منشأها نفسي.

مساهمة المؤلفين

: شارك الباحثان في جميع الإجراءات مناصفة، بدءاً من الفكرة للتحليل لكتابة الاطار النظري والدراسات السابقة والمناقشة والتعليق.

الإفصاح عن تضارب المصالح: لا يوجد أي تضارب مصالح بين الباحثين وأفراد العينة المطبق عليهم، كما لا يوجد أي مخاطر نفسية أو جسمية أو بدنية يتعرض لها العينة، وقد تخطى الباحثان هذه المرحلة عن طريق عمل تهيئة وتنقيف لأفراد العينة فيما يرتبط بالاستجابة على مفردات المقياس.

الدعم المالي: لا يوجد أي دعم مادي أو تمويل لهذا البحث تلقاه الباحثان لاستكمال إجراءات هذا البحث، ولم يحصل أي فرد من أفراد العينة على حافز مادي أو مكافآت جراء الاستجابة على هذا المقياس.

الإفصاح والتصريحات

ليس لدى المؤلف أي مصالح مالية أو غير مالية ذات صلة للكشف عنها. ويقرُّ الباحث بعدم وجود تضارب مصالح مع أي شخص أو أي جهة نتيجة إجراء هذا البحث، ويقرُّ أن جميع الإجراءات والبيانات التي تم

جمعها كانت محايدة، وليس لها أي تأثير مادي أو معنوي على أحد.

الوصول المفتوح: هذه المقالة مرخصة بموجب ترخيص إسناد الإبداع التشاركي غير تجاري 4.0 الدولي (CC BY- NC 4.0) ، الذي يسمح بالاستخدام والمشاركة والتعديل والتوزيع وإعادة الإنتاج بأي وسيلة أو تنسيق، طالما أنك تمنح الاعتماد المناسب للمؤلف (المؤلفين) الأصليين. والمصدر، قم بتوفير رابط لترخيص المشاع الإبداعي، ووضح ما إذا تم إجراء تغييرات. يتم تضمين الصور أو المواد الأخرى التابعة لجهات خارجية في هذه المقالة في ترخيص المشاع الإبداعي الخاص بالمقالة، إلا إذا تمت الإشارة إلى خلاف ذلك في جزء المواد. إذا لم يتم تضمين المادة في ترخيص المشاع الإبداعي الخاص بالمقال وكان الاستخدام المقصود غير مسموح به بموجب اللوائح القانونية أو يتجاوز الاستخدام المسموح به، فسوف تحتاج إلى الحصول على إذن مباشر من صاحب حقوق الطبع والنشر. لعرض نسخة من هذا الترخيص، قم بزيارة:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

المراجع

أوبوكر، نشوة كرم (2020). السكينة النفسية والعطف على الذات والميل نحو العفو (دراسة عبر ثقافية مقارنة)، مجلة كلية التربية بالمنصورة، 112، 1، 488-528.

https://maed.journals.ekb.eg/article_180774.html

References

- Alfonsson, S., Winai, E., Collin, E., Isaksson, M., & Wolf-Arehult, M. (2023, January). The self-compassion scale-short form: psychometric evaluation in one non-clinical and two clinical Swedish samples. *Clinical psychology & psychotherapy*.
- Anthoine, E., Moret, L., Regnault, A., Sébille, V., & Hardouin, J. B. (2014). Sample size used to validate a scale: a review of publications on newly-developed patient reported outcomes measures. *Health and quality of life outcomes*, 12(1), 1-10.
- Bratt, A., & Fagerström, C. (2020). Self-compassion in old age: confirmatory factor analysis of the 6-factor model and the internal consistency of the Self-compassion scale-short form. *Ageing & Mental Health*, 24(4), 642-648.
- Chen, J., Yan, L.-s., & Zhou, L.-h. (2011). Reliability and validity of Chinese version of Self-compassion Scale. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 19(6), 734-736.
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of self-worth in college students: theory and measurement. *Journal of personality and social psychology*, 85(5), 894.
- Falconer, C. J., King, J. A., & Brewin, C. R. (2015). Demonstrating mood repair with a situation-based measure of self-compassion and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 88(4), 351-365.
- Finlay-Jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an

- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer, New York, NY.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A., & Davidson, O. (2021). The development and validation of the state self-compassion scale (long- and short form). *Mindfulness*, 12(1), 121-140.
- Neff, K. D., Whittaker, T. A., & Karl, A. (2017). Examining the Factor Structure of the Self-Compassion Scale in Four Distinct Populations: Is the Use of a Total Scale Score Justified? *Journal of Personality Assessment*, 99(6), 596-607.
- Nezlek, J. B., & Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of personality*, 76(3), 561-580.
- Odou, N., & Brinker, J. (2014). Exploring the relationship between rumination, self-compassion, and mood. *Self and Identity*, 13(4), 449-459.
- Pandey, R., Tiwari, G. K., Parihar, P., & Rai, P. K. (2021). Positive, not negative, self-compassion mediates the relationship between self-esteem and well-being. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(1), 1-15.
- Petecchi, N., Ottaviani, C., & Couyoumdjian, A. (2014). Dimensionality of self-compassion: Translation and construct validation of the self-compassion scale in an Italian sample. *Journal of Mental Health*, 23(2), 72-77.
- Pettijohn II, T. F., & Tesser, A. (1999). Popularity in environmental context: Facial feature assessment of American movie actresses. *Media Psychology*, 1(3), 229-247.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical psychology & psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Shakeshaft, R., & McLaren, S. (2021). The relations between the positive and negative components of self-compassion and depressive symptoms among sexual minority women and men. *Mindfulness*, 1-9.
- Slater, A., Varsani, N., & Diedrichs, P. C. (2017). #fitspo or# loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. *Body image*, 22, 87-96.
- Taylor, S. B., Kennedy, L. A., Lee, C. E., & Waller, E. K. (2022). Common humanity in the classroom: Increasing self-compassion and coping self-efficacy through a mindfulness-based intervention. *Journal of American college health*, 70(1), 142-149.
- Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: a systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 10(6), 979-995.
- Yu, S., Zhang, C., & Xu, W. (2022). Self-compassion and depression in Chinese undergraduates with left-behind experience: Mediation by emotion regulation and resilience. *Journal of Clinical Psychology*.
- emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21(2), 90-103.
- Kammeyer-Mueller, J. D., Judge, T. A., & Scott, B. A. (2009). The role of core self-evaluations in the coping process. *Journal of Applied Psychology*, 94(1), 177.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of personality*, 73(6), 1569-1605.
- Khanjani, S., Foroughi, A. A., Sadghi, K., & Bahrainian, S. A. (2016). Psychometric properties of Iranian version of self-compassion scale (short form). *Pajoohandeh Journal*, 21(5), 282-289.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion review*, 8(4), 290-300.
- Mayer, J. V. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sternberg, R. J. (2000). Models of emotional intelligence. *JD Mayer*.
- Moussa, M. A. (2021, January). Assessing the Construct and Convergent Validity of Trait Meta-mood Scale among Suez Canal university Students during Corona Pandemic. Faculty of Education in Ismailia, 2, 49, 19- 32.
- Moussa, M. A., & Alenezi, A. Q. (2022). Predictive Accuracy of Social Comparison, Five Big Factors of Personality on Mood Contagion among Social Networking Users of Universities students. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 11(3).
- Muris, P., & Otgaar, H. (2020). The process of science: a critical evaluation of more than 15 years of research on self-compassion with the self-compassion scale. *Mindfulness*, 11(6), 1469-1482.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the human sciences*, 9(2), 27.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, 52(4), 211.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274.
- Neff, K. D. (2022). Self-Compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74.
- Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2021). Development and validation of the self-compassion scale for youth. *Journal of personality assessment*, 103(1), 92-105.