تقنين مقياس الرأفة بالذات على عينةٍ من الشباب الجامعي في البيئة الفلسطينية بقطاع غزة

د. ياسرة محمد أيوب محمد أبو هدروس
قسم علم النفس
كلية التربية – جامعة الأقصى
yasera.ayoub@gmail.com

http: //dx.doi.org/10.12785/jeps/200406

تقنين مقياس الرأفة بالذات على عينة من الشباب الجامعي في البيئة الفلسطينية بقطاع غزة

د. ياسرة محمد أيوب محمد أبو هدروس
قسم علم النفس
كلية التربية – جامعة الأقصى

الملخص

تهدف هذه الدراسة إلى ترجمة وتقنين مقياس الرأفة بالذات (Self-Compassion S.C) للعالمة الأميركية Neff (2003)، وإعداده ليكون صالحاً للاستخدام والتطبيق على البيئة الفلسطينية بقطاع غزة، ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بترجمة هذا المقياس بدقة بالاستعانة باختصاصيين في الترجمة، ومن ثم حساب صدقه وثباته واستخراج المعايير الخاصة به، وقد بلغ حجم عينة التقنين (١٤٣٦) طالباً وطالبةً من طلاب جامعة الأقصى منهم (٣١٩) طالباً، و(١١١٧) طالبةً من الفئة العمرية (١٨-٢٢) سنةً، موزعين على مختلف التخصصات والمستويات الدراسية. وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تمتع المقياس بمستويات صدق وثبات مرتفعة؛ مما يشير إلى صلاحيته للاستخدام والتطبيق لقياس مستوى الرأفة بالذات لدى الشباب في البيئة الفلسطينية، إذ يمكن للباحثين المهتمين في هذا المجال الاستعانة به كأداة جديدة تستخدم في الدراسات والأبحاث النفسية المستقبلية التي تخص فئة الشباب الفلسطينيً خاصةً فئة الشباب من ذوي الاحتياجات الخاصة الذين قد يعانون من مستوى منخفض من الرأفة بالذات.

الكلمات المفتاحية: التقنين، الرأفة بالذات، الشباب الجامعي.

* تاريخ تسلم البحث: ٢٠١٨/٩/٢٦م
* تاريخ قبوله للنشر: ٢٠١٩/٢/٢٤م

Standardization of Self-Compassion Scale on a sample of University Youth in the Palestinian Environment in Gaza Strip

Dr. Yasera M. Abu Hadrous
Faculty of Education
Al - Aqsa University

Abstract

This study aimed at translating & standardizing the Self-Compassion Scale (S.C) which is prepared by the American scientist (Neff: 2003), and preparing it to be used and implemented at the Palestinian society in Gaza strip.

To achieve these goals, the researcher translated the target scale with the assistance of translation specialists & determine its reliability, validity, and criteria that are suitable for it. The number of the sample was (1436) youth students from Al-Aqsa University (319 M., 1117 Fe.) from the age (18-22) years. The sample was selected from various disciplines and levels of the university study. The results showed that the scale had achieved high levels of honesty and stability, Which indicates its validity for use and application to measure the level of Self-Compassion among youth in the Palestinian environment. The study recommends that researchers who are interested in this field of study, can use this scale as a new tool use it in future psychological studies and researches for the Palestinian youth, especially the young people with special needs who may suffer from a low level of self- compassion.

Keywords: Standardization - Self-Compassion - University Youth.

تقنين مقياس الرأفة بالذات على عينةٍ من الشباب الجامعي في البيئة الفلسطينية بقطاع غزة

د. ياسرة محمد أيوب محمد أبو هدروس
قسم علم النفس
كلية التربية – جامعة الأقصى

المقدمة

يعد مفهوم الرأفة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً على الساحة البحثية في مجال الدراسات النفسية العربية، ففي حدود اطلاع الباحثة وعلمها لم تتمكن من العثور على دراسة عربية تتناول مفهوم «الرأفة بالذات»، رغم أنه مفهومٌ متداول بمشتقاته المختلفة في لغتنا العربية الفصحى والعامية، وتراثنا الفكري والأدبي؛ إذ يتردد على الألسنة بعض المفاهيم التي تحمل في طياتها المعنى نفسه كمفهوم «الرحمة بالذات» و«الرفق بالذات» وغيرها من مفاهيم قد تبدو مترادفةً في معانيها، إلا أنه يندر التطرق إليه بصفته مفهوماً نفسياً يمكن تجسيدهَ وقياسه كتكوينٍ فرضي عبر مجموعةٍ من الممارسات السلوكية التي تعبر عن مستوى معين من الرأفة بالذات لدىً الفرد، فقد تمكنت الباحثة من العثور على بعض الدراسات العربية التي تناولت مفهوماً آخر يبدو قريباً في معناه من مفهوم «الرأفة بالذات» وهو مفهوم «الشفقة بالذات»، كدراسة (العاسمي، ٢٠١٤) التي هدفت الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات وسمات الشخصية التي تقيسها العوامل الخمسة للشخصية، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٨٤) طالباً وطالبةً من الأقسام الأدبية والعلمية واستخدم مقياس الشفقة بالذات الذي أعدته Neff (2003) وقائمة العوامل الخمسة للشخصية، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقةٍ إيجابية بين الأبعاد الإيجابية للشفقة بالذات (اللطف بالذات والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية) وبين سمات الشخصية الانبساطية والانفتاح على الخبرة والمقبولية والضمير الحي، كما وجدت علاقةٌ سلبية بين الحكم الذاتي والعزلة والتوحد مع الذات وبين العصابية.

ويضاف إلى هذا الرصيد من الدراسات العربية دراسة علوان (٢٠١٦) التي هدفت إلى معرفة مستوى الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى المراهقين الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها، وما إذا كان هناك اختلافٌ في مستوى الشفقة بالذات والشعور بالذنب، وقد بلغ حجم العينة (٥٣) حدثاً مودعاً بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة

أبها، وأظهرت النتائج انخفاض مستوى الشفقة بالذات وارتفاع مستوى الشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الشعور بالذنب وأبعاد الشفقة بالذات، وأظهرت أن الشفقة بالذات تسهم في التنبؤ بالشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين.

واستناداً إلى ما سبق من دراسات عربية حول مفهوم الشفقة بالذات، يتضح لنا ندرة الدراسات العربية التي تناولت هذا المفهوم، كما يتضح أن هناك اختلافاً في الترجمة العربية للمصطلح الأجنبي Self- Compassion وأبعاده الثلاثة في المقياس الذي أعدته العالمة الأمريكية Neff (2003)، فجميع الدراسات العربية السابقة ترجمته للعربية معتمدةً مفهوم "الشفقة بالذات"، وتبادر لذهن الباحثة هنا تساؤلٌ بحثيٌ هام وهو: أيهما أكثر دقةً في الترجمة العربية للمصطلح، مفهوم الشفقة بالذات أم الرأفة بالذات؟ وبعد استشارتها لعدد من المترجمين الاختصاصيين في الترجمة، وعودتها للمعاجم العربية للتمييز بين مفهوم "الشفقة بالذات" ومفهوم "الرأفة بالذات" وجدت أن مفهوم "الرأفة بالذات" أكثر دقةً في الترجمة اللغوية للمصطلح، وأكثر دقةً في تجسيد مضامينه النفسية لدى الفرد؛ حيث يقول عبد الرؤوف المناوي في معرض حديثه عن الفرق بين الشفقة والرأفة: إن الشفقة تَحَنُّنُ الرأفة، والإكباب على من يُشْفَقُ عليه، وإنما يصير منكباً بشدة الرأفة، وإذا كانت الشفقة بغير معَة- مشتقةٌ من أمعاء البطن- انتشرت فأفسدت، وإذا كانت في معَة، كانت في حِصْن، فلم تنتشرْ ولم تُفسِد لأن هناك حداً يحويها (المناوي،٢٠١٤) (٢/٥٢٩)ar.islamway.net

ومما سبق يمكن القول: إن الشفقة هي شدة الرأفة، وهي شدةٌ غير محمودة، فالرأفة تكون إيجابيةً إذا كانت في حدودها المنطقية الطبيعية، فإن زادت عن تلك الحدود دخلت في الجانب غير المحمود فتحولت إلى شفقة تنعكس ممارساتها سلباً على الذات وعلى الآخرين، وهذا بالطبع ما لا نهدف إليه من منظور الصحة النفسية للفرد، ولعل هذا ينسجم مع المثل العربي القائل: "ما زاد عن حده، انقلب إلى ضده"، فالرأفة بالذات إذا زادت عن حدودها الطبيعية تحولت نتائجها الايجابية إلى سلبية، ويطلق عليها في هذه الحالة "الشفقة بالذات"، والمدقق في الدراسات العربية السابقة يجد أنها تعاملت مع مفهوم "الشفقة بالذات" على أنه يجسدُ ممارسات تنعكس بشكل إيجابي على حياة الفرد لتحقيق الصحة النفسية، وهذا يتناقض مع ما تم التوصل إليه من تمييز في المعنى بين مفهومي الرأفة والشفقة؛ كما ويتعارض مع ما أشارت إليه الدراسات الأجنبية من أن مفهوم Self- Compassion ينطوي على ممارسات ترتبط ارتباطاً دالاً بمؤشرات الصحة النفسية الإيجابية؛ ولذلك كان من الأجدر بالباحثين العرب أن يتبنوا في ترجمتهم لهذا المصطلح مفهوم "الرأفة بالذات" وليس مفهوم "الشفقة بالذات".

وخلال مسيرة الباحثة العلمية التي هدفت إلى التعرف على بعض المقاييس الأجنبية، تمكنت من العثور على الدراسة الأصلية للعالمة Neff (2003) الأميركية الأصل، التي وصفت فيها عملية بنائها وتطويرها لمقياس (Self-Compassion)، والذي ارتأت الباحثة ترجمته وتقنينه على البيئة العربية ليحمل مفهوم "الرأفة بالذات".

وقد أشارت دراسة Neff (2003) إلى أن مفهوم الرأفة بالذات يتضمن أن يكون المرء متفهماً لنفسه في حالات الألم أو الفشل، بدلاً من أن يكون ناقداً فظاً لذاته، حيث يدرك المرء خبراته على أنها جزءٌ من الخبرة الانسانية الأوسع نطاقاً، بدلاً من رؤيتها على أنها خبراتٌ تعزله عن الآخرين وتدفعه للإبقاء على الأفكار والمشاعر المؤلمة في وعيه والتقمص المفرط معها، وقد أشارت نتائج الدراسة الإجمالية التي قامت بها Neff (2003)، إلى أن الرأفة بالذات ترتبط بعلاقةٍ ارتباطية دالة مع مؤشرات الصحة النفسية الايجابية، مثل مستوى أقل من الاكتئاب والقلق، ومستوى أكبر من الرضا عن الحياة.

وترى Neff (2003) في دراستها هذه أنه يمكن النظر إلى الرأفة بالذات على أنها استراتيجيةٌ أو تنظيمٌ عاطفي انفعالي يتم من خلاله تجنب المشاعر المؤلمة والمثيرة للعصاب، وإنما يحتفظ بها في الوعي بعطف وتفهم وإحساس بالإنسانية المشتركة، وهكذا يتم تحويل الانفعالات إلى حالة شعورية أكثر ايجابيةً من شأنها أن تجعل الفرد يتبنى أفعالاً يمكنها أن تغير المرء أو البيئة من حوله بطرقٍ فاعلة؛ ولهذا السبب يمكن أن تكون الرأفة بالذات جانباً مهماً من الذكاء العاطفي الذي يتضمن القدرة على مراقبة المرء لانفعالاته وأن يستخدم بشكلٍ ماهرٍ هذه المعلومات ليرشد تفكيره وأفعاله.

وتضيف Neff (2003) أن الأفراد الذين يرأفون بأنفسهم يُفتَرض أنهم يشهدون نواتجَ صحة نفسية أفضل من أولئك الذين تعوزهم الرأفة بالذات، مثل وجود مستوى أقل للقلق والاكتئاب؛ لأن خبراتهم المؤلمة والفاشلة لا يجري تعظيمها أو إدامتها، ومثال ذلك إدانة الذات بشكلٍ فظ، والشعور بمشاعر العزلة، أو التقمص المفرط للأفكار والانفعالات السلبية، حيث إن امتلاك الفرد لمستوى منطقي من الرأفة بذاته يتضمن محاولته لمنعِ خبرة الألم في المقام الأول، ومن ثم ممارسة سلوكيات تهدف إلى تعزيز وتقوية الصحة النفسية.

وأشارت Neff (2003) في الدراسة نفسها إلى أنه مع الرأفة بالذات يمكن للمرء أن يخبر انفعالاتٍ موجبة نحو ذاته، وأن الرأفة بالذات تحول العاطفة السلبية نحو الذات (الشعور السيء نحو عدم كفايات المرء أو حالات الفشل) إلى عاطفةٍ ايجابيةٍ نحو الذات (الشعور بالعطف والتفهم نحو المرء لنفسه)، ويمكن أن تضم الرأفة الذاتية الكثير من الفوائد النفسية التي ترتبط بمستوى مرتفعٍ من تقدير الذات، ولكن مع عددٍ أقل من ملحقاته السلبية؛ حيث

تشير (2003) Neff إلى أن البعض من علماء النفس يرون أن التركيز المفرط على تقدير المرء لنفسه وحبه لها، يمكن أن يؤدي للنرجسية والاستغراق في الذات self- Adsorption، والتمركز حول الذات، وفقدان الاهتمام بالآخرين، بينما يرى آخرون أن ذلك التركيز المفرط على تقدير الذات يؤدي إلى تشوهاتٍ في معرفة الذات، علاوةً على العنف والعدوان نحو أولئك الذين يهددون الأنا.

وقد توالت دراسات (2003) Neff حول مفهوم الرأفة بالذات (Self-Compassion) بعد بنائها للمقياس عام ٢٠٠٣، ففي دراسة لها وآخرون (2007) Neff, & et. al هدفت إلى فحص العلاقة بين الرأفة بالذات، والصحة النفسية الايجابية، وخمسة عوامل من عوامل الشخصية، تكونت العينة من (١٧٧) طالباً جامعياً، وأفادت النتائج أن هناك علاقة ارتباط موجبة دالة إحصائياً بين الرأفة بالذات ومقاييس السعادة النفسية، والتفاؤل، والمشاعر الايجابية، والحكمة، والاستكشاف، والمبادرة الشخصية، والانبساط، والانسجام، ويقظة الضمير، بينما كان الارتباط بين الرأفة بالذات والمشاعر السلبية والنرجسية سلبياً، واتضح من النتائج أن الرأفة بالذات تعتبر مؤشراً دالاً للفروق في الصحة النفسية الايجابية يمكن عزوها للسمات الشخصية.

ثم جاءت دراسة (2007) .Neff, & et. al التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الرأفة بالذات والصحة النفسية، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الرأفة بالذات تعمل على تخفيف حدة القلق عندما يواجه الأنا تهديداً لدى الفرد، كما أفادت النتائج أن زيادة مستوى الرأفة بالذات يرتبط مع زيادة مستوى السعادة.

ثم قامت كل من (Neff & Vonk, 2009) بدراستهما التي هدفت إلى دراسة الرأفة بالذات في مقابل تقدير الذات، وعلاقتهما ببعض الوظائف النفسية، وأفادت هذه الدراسة أن الرأفة بالذات تورث التعامل معها بلطف، وإدراك الشراكة الإنسانية، والتعقل عند التعامل مع الجوانب السلبية في الذات، وقد بلغ عدد العينة (١٦٥) فرداً، وأسفرت النتائج عن أن الرأفة بالذات تتنبأ بالكثير من المشاعر الثابتة كالدفء النفسي أكثر من تقدير الذات، وأن الرأفة بالذات ترتبط بعلاقةٍ سلبيةٍ مع المقارنة الاجتماعية، والوعي العام بالذات، والتأمل، والغضب، والحاجة للمعرفة، بينما ارتبط تقدير الذات ايجابياً بالنرجسية، كما أظهرت النتائج أن كلاً من الرأفة بالذات وتقدير الذات متكافئان إحصائياً في التنبؤ بالسعادة والتفاؤل.

ويبدو أن (2003) Neff وزملاءها قد أوجدوا لدى الباحثين الآخرين من الحوافز والبواعث ما دفعهم للبحث والتعمق في مفهوم "الرأفة بالذات"، ففي دراسة (Serri,Conchita, 2006) رؤية جديدة للرأفة بالذات تتعدى حدود الذات وتشب عن الطوق لتنطلق من بوتقة الذات إلى

حياة الآخر؛ حيث ترى أن الرأفة بالذات تؤدي إلى تولد شعورٍ عميقٍ من التعاطف يتدفق من ذات الفرد تجاه الآخرين خلال أوضاع وشروط محددة، كما ترى أن امتلاك مستوى مرتفع من الرأفة بالذات يعني أن تعمل شيئاً لطيفاً جديراً بالاحترام ومفيداً للآخر، وهذه الرأفة تنمو بقوة مع وجودِ أفكارٍ داخليةٍ من الحب والعدالة والميثاق الأخلاقي لبضع سنوات، وترى الدراسة أن الرأفة بالذات هي شرطٌ سابق لتطوير إحساسٍ من الرأفة والحنو الحقيقي على الآخرين؛ مما يشكل تحولاً في الخبرة الحياتية.

بينما هدفت دراسة (Cathy, 2007) إلى فحص كيفية ارتباط الرأفة بالذات مع دوافع حرية الإرادة وتقرير المصير، ومعرفة ما إذا كانت الرأفة بالذات تفسر الفروق النوعية بين تلك المتغيرات وتقدير الذات. بلغ حجم العينة (٢٥٢) أنثى مراهقة من متدربات الرياضيات تتراوح أعمارهن من ١٧-٤٣ سنة من جامعة كندا الغربية، ودلت النتائج على أن الرأفة بالذات ترتبط إيجابياً بالدافعية الحقيقية الداخلية، وسلبياً مع الدافعية الخارجية المفروضة، وأهداف الأنا، والقلق الاجتماعي الجسمي والتدريبات الإلزامية، وتقدم الدراسة دليلاً على أن الرأفة بالذات ترتبط بالدوافع، والتمرينات الرياضية ومخرجاتها المختلفة، وتؤكد على استخدام نظرية تقرير المصير والإرادة الحرة، كما أوضحت أن مخرجات السعادة ترتبط بالرأفة بالذات.

ومن جانبٍ آخر جاءت دراسة (Akin, 2008) لتفحص العلاقة بين الرأفة بالذات وتوجهات أهداف الإنجاز، تكونت عينتها من (٦٤٦) طالباً جامعياً ضمن برامج جامعية مختلفة في جامعة ساكاريا بتركيا، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أبعاد الرأفة بالذات المتعلقة بالرفق بالذات، والشراكة الانسانية، والتعقل كانت ذات علاقة ارتباطٍ ايجابيةٍ مع المنحنى التعليمي لأهداف الإنجاز الايجابية، بينما أظهرت النتائج أن محاكمة الذات، والعزلة، والتقمص المفرط يمكنها أن تعطي مؤشراً ومنبئاً بأهداف الإنجاز التعليمية السلبية، وعليه فإن الأفراد الذين لديهم مستوياتٌ مرتفعةٌ من الرأفة بالذات لديهم اتجاهٌ إيجابيٌ نحو الذات من الناحية الانفعالية وليس متعلقاً بتقييمات الأداء، من المفترض أنهم يميلون إلى إظهار إتقانٍ أعلى من أهداف الإنجاز في المواقف الأكاديمية.

وهدفت دراسة (Ying,Yu-Wen, 2009) إلى فحص المساهمة الكامنة للرأفة بالذات في تحقيق الكفاءة المدركة والصحة النفسية لدى طلبة الماجستير في ميدان العمل الاجتماعي، بلغ عدد العينة (٦٥) طالباً وطالبةً، وتم تطبيق مقياس الرأفة بالذات، واستبانة الإحساس بالترابط، ومقياس كاليفورنيا للاكتئاب، وأوضحت النتائج أن بعد الإحساس المفرط بالهوية

كبعدٍ من أبعاد الرأفة بالذات يتأثر بطريقةٍ مباشرةٍ وغير مباشرة بنقص مستوى الإحساس بالترابط، وكذلك بمستوى أعراض الاكتئاب لدى الفرد.

بينما هدفت دراسة (Akin, 2010) إلى فحص العلاقة بين الرأفة بالذات والتشوهات المعرفية البينشخصية، طبقت هذه الدراسة على عينةٍ من طلبة الجامعة عددها (٣٣٨)، واستخدم فيها مقياس الرأفة بالذات، ومقياس التشوهات المعرفية البينشخصية، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطٍ سلبيةٍ بين التشوهات المعرفية وأبعاد الرأفة بالذات المتعلقة بالرفق بالذات والشراكة الانسانية والتعقل، بينما كانت العلاقة الارتباطية موجبةً في أبعاد محاكمة الذات والعزلة والتقمص المفرط، وأوضحت النتائج أيضاً أنه يمكن التنبؤ بطبيعة التشوهات المعرفية البينشخصية من خلال التعرف على مستوى الرفق بالذات، والشراكة الإنسانية، والتعقل، ومحاكمة الذات، والعزلة، والتقمص المفرط.

وحول علاقة الرأفة بالذات بالجوانب الأكاديمية جاءت دراسة (Murat, Iskender, 2011) لتتعرف على تأثير الرأفة بالذات على التسويف الأكاديمي، والاختلال الوظيفي في الاتجاهات، تألفت العينة من (٢٥١) طالباً جامعياً طبق عليهم مقياس الرأفة بالذات، ومقياس الاتجاهات المختلة وظيفياً، ومقياس المماطلة الأكاديمية. وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الرأفة بالذات تعزى إلى الجنس أو المماطلة الأكاديمية أو الخلل الوظيفي في الاتجاهات، كما أفادت النتائج بوجود علاقة ارتباطٍ موجبةٍ بين الرأفة بالذات والتسويف الأكاديمي، بينما كانت العلاقة سلبية مع الخلل الوظيفي للاتجاهات.

وجاءت دراسة (Amber, & et.al, 2011) هادفةً اكتشاف دور الرأفة بالذات كمصدرٍ فاعلٍ لدى النساء اللاتي يمارسن الرياضة، تألفت العينة من (١٥١) امرأةً رياضية متوسطةً العمر، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطٍ سلبيةٍ مع الخجل، والقلق الاجتماعي من بنية الجسم، والوعي الموضوعي بالذات، والخوف من الفشل، والخوف من التقييم السلبي، وأوضحت الدراسة أن تطور الرأفة بالذات وتقدير الذات لدى النساء اللاتي يمارسن الرياضة له دورٌ مفيدٌ في تشجيع وتهذيب الخبرات الرياضية الإيجابية لديهن.

ومما سبق يمكن القول إن مفهوم «الرأفة بالذات» كمفهوم نفسي قد حظي باهتمام واضح لدى الباحثين الأجانب، ويستدل على ذلك من كثرة البحوث والدراسات الأجنبية السابقة التي تناولته، لكنه في المقابل لم يحظَ بالقدر نفسه من الاهتمام لدى الباحثين في البيئة العربية، ويستدل على ذلك من خلال ندرة الدراسات العربية في هذا المجال في حدود علم الباحثة واطلاعها؛ وهذا يشكل مبرراً قوياً لقيام الباحثة بتقنين مقياس «الرأفة بالذات» الأجنبي الذي أعدته العالمة Neff (2003)، عله يكون فاتحةً للبدء بدراساتٍ نفسيةٍ عربية تثري هذا المجال وتطوره.

مشكلة الدراسة

تتعدد الأدوات العلمية المستخدمة من قبل الباحثين في جمع المعلومات حول الظواهر الإنسانية، وتعتبر المقاييس النفسية المقننة من أهم تلك الأدوات؛ فهي تعتبر أداةً مقننةً تتوافر فيها شروط الموضوعية، والصدق، والثبات، والمعيارية.

إننا بحاجة ماسة إلى بناء وتقنين المزيد والمزيد من المقاييس الجديدة التي لا تتوفر في بيئتنا العربية، أو ربما تكون متوفرةً لكنها بحاجة إلى تحديث وتطوير بما يتناسب مع مستجدات العصر وتغيراته المتسارعة، واستناداً إلى ذلك فإن القصور في هذا المجال قد يؤدي إلى تعثر عجلة التطور العلمي في ميدان الدراسات النفسية، ويجعلها بطيئةً لا تنسجم مع حجم الانفجار المعرفي وتسارعه في عصر العولمة والثورة التكنولوجية.

إن فئة الشباب الجامعي- تلك الفئة التي يعول عليها في بناء الوطن وتطويره واسترداد حقوقه-هي الفئة الأكثر استهدافاً كعينة بحثية تطبق عليها مثل تلك المقاييس التي تسعى لقياس شتى جوانب الشخصية وسماتها وحاجاتها النفسية وصراعاتها ومشكلاتها النفسية والاجتماعية؛ ومن هنا جاءت أهمية تقنين الباحثة لمقياس جديد غير متوفر في البيئة العربية، ويحمل اسم مقياس «الرأفة بالذات» (S.C) لدى الشباب الجامعي على البيئة الفلسطينية، وهو من إعداد العالمة الأميركية Neff (2003)، وقد استخدمت الباحثة في تقنينه طرائق وأساليب إحصائية متعددة؛ ليكون في صورته النهائية أداة قياس جديدة تتوفر بها المواصفات العلمية التي يمكن أن تشجع الباحثين والمختصين في المجال على الاستفادة منها في بحوثهم ودراساتهم المستقبلية.

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى تقنين مقياس الرأفة بالذات (Self-Compassion) لدى الشباب الجامعي على البيئة الفلسطينية بقطاع غزة، حيث إن المقياس بصورته الأجنبية الأصلية من إعداد وتطوير العالمة الأميركية Neff (2003)؛ لذلك هدفت الباحثة ترجمته وتقنينه وحساب صدقه وثباته واستخراج معاييره الذاتية وآلية تصحيحه؛ ليتسنى للباحثين استخدامه كأداة قياس نفسي صالحة للتطبيق على الشباب الفلسطيني بقطاع غزة .

أهمية الدراسة

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في جانبين هما:

أولاً: الأهمية النظرية:

** تكمن الأهمية النظرية في أهمية موضوع المقياس وهو (الرأفة بالذات)، ذلك المفهوم الذي يشير إلى أن من أهم معايير ومؤشرات الصحة النفسية لدى الفرد هي أن يكون رؤوفاً بذاته في مواقف الألم وخبرات الفشل التي يمر بها، بدلاً من أن يكون ناقداً فظاً لذاته، وذا انفعالات سلبية تجاهها.

** كما تنطلق الأهمية النظرية للدراسة الحالية من أهمية المرحلة النمائية التي تتناولها وهي «مرحلة الشباب» التي تعد مرحلة العطاء والعمل والإنتاج، وأهمية الفئة المستهدفة وهي فئة الشباب تلك الفئة التي يعول عليها كثيراً في بناء الوطن وخدمته والدفاع عنه، ذلك أن إهمال هذه الفئة وتهميشها نفسياً واجتماعياً، قد يترتب عليه عواقب وخيمة تسبب تفكك المجتمع وعدم استقراره؛ مما يبرز أهمية تقنين هذا المقياس على المجتمع الفلسطيني.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

** تنبع الأهمية التطبيقية للدراسة الحالية من أهمية المقياس نفسه، حيث إن تقنين مقياس الرأفة بالذات (S.C) على البيئة الفلسطينية بقطاع غزة سوف يساعد الآباء، والأكاديميين، والمرشدين التربويين، والباحثين، وطلبة الدراسات العليا على قياس مستوى الرأفة بالذات لدى الشباب خاصةً من ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يمكن أن يعانوا من مستوى متدنٍ من الرأفة بالذات، أو حتى أية فئةٍ أخرى مستهدفة بعد إجراء بعض التعديلات عليه ليتناسب مع خصوصية تلك الفئة.

حدود الدراسة

اقتصرت نتائج التقنين في الدراسة الحالية على عينةٍ من الشباب الجامعي بجامعة الأقصى من الفئة العمرية (١٨-٢٢) سنةً في مختلف التخصصات والمستويات الدراسية، وذلك في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧.

مصطلحات الدراسة

الرأفة بالذات Self-Compassion: تعرف الباحثة الرأفة بالذات بأنها قدرة الفرد على أن يكون متفهماً لذاته في حالات الألم أو الفشل، بدلاً من أن يكون ناقداً لها فظاً في التعامل معها، وإدراكه لخبراته على أنها جزءٌ من الخبرة الانسانية الأوسع نطاقاً، بدلاً من رؤيتها على أنها

خبراتٌ تعزله عن الآخرين، وتعامله المتعقل الواعي لأفكاره ومشاعره الذي يحول دون اجترار الأفكار والمشاعر المؤلمة وإبقائها في وعيه، والتقمص المفرط لها.

وتقاس الرأفة بالذات إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد على مقياس الرأفة بالذات المقنن بأبعاده الرئيسة الثلاث وهي: الرفق بالذات مقابل محاكمة الذات، والشراكة الإنسانية مقابل العزلة، والتعقل مقابل التقمص المفرط. وتتراوح الدرجة الكلية بين (٣١– ١٢٤) درجة.

وتشير الباحثة إلى أن عملية التقنين في الدراسة الحالية تتمثل في ترجمة المقياس الأصلي للرأفة بالذات الذي أعدته Neff (2003)، ومن ثم حساب صدقه وثباته واستخراج المعايير الخاصة به وآلية تصحيحه، وإعداده ليكون صالحاً للاستخدام والتطبيق على فئة الشباب في البيئة الفلسطينية بقطاع غزة.

مبررات تقنين الصورة الأجنبية لمقياس الرأفة بالذات على البيئة الفلسطينية:

لعل من أهم الأسباب والمبررات التي دعت الباحثة إلى تقنين مقياس الرأفة بالذات على البيئة الفلسطينية ما يلي:

** حيوية عملية التقنين بحد ذاتها؛ إذ إن البيئة العربية بصورةٍ عامة، والفلسطينية بصورةٍ خاصة تفتقر إلى حدٍ كبير لمثل هذه المقاييس العلمية المقننة التي يحتاجها الباحثون في دراساتهم الميدانية، خاصةً وأن هناك نقصاً في أدوات القياس المقننة في البيئة الفلسطينية.

** إن المجتمع الفلسطيني يعيش في الآونة الأخيرة أحوالاً اقتصاديةً، واجتماعيةً، وسياسيةً خاصةً جداً تؤثر على الأوضاع النفسية للأفراد، وهذا يجعلنا بحاجةٍ ماسةٍ إلى تقنين مقاييس تأخذ بعين الاعتبار هذه الأحوال الخاصة كمقياس الرأفة بالذات، إذ تعتقد الباحثة أن جميع أبناء الشعب الفلسطيني بلا استثناء بحاجةٍ ماسة إلى أن يكون مستوى الرأفة بالذات لديهم في حدود المعدل الطبيعي والمعقول؛ ليعكس مستوى طبيعياً من الصحة النفسية في ظل كل تلك الظروف والأوضاع.

** إن تقنين هذا المقياس على البيئة الفلسطينية في قطاع غزة يعد أساساً للبدء بدراساتٍ مستقبليةٍ جديدةٍ ومتنوعة تهتم بمتغير الرأفة بالذات.

الخصائص السيكومترية للصورة الأجنبية لمقياس الرأفة بالذات ومراحل بنائها وتطورها

تحاول دراسة Neff (2003) أن تفحص أمبريقياً النواتج النفسية المرتبطة بالمستويات المختلفة للرأفة بالذات، وقد صمم المقياس لتقدير المكونات الأساسية المختلفة للرأفة بالذات على مقاييسٍ فرعية ثلاثة هي: (الرفق بالذات في مقابل محاكمة الذات، والشراكة الإنسانية

في مقابل العزلة، والتعقل في مقابل التقمص المفرط)، وذلك بقصدِ جمع درجات المقاييس الفرعية المتقابلة ليمثل مجموع الدرجات الإجمالي لجميع أبعاد المستوى الكلي للرأفة بالذات لدى الفرد.

الاختبار الاستطلاعي لبنود مقياس الرأفة بالذات (للمقياس الأصلي الأجنبي):

قامت الباحثة Neff بعدة خطوات لبناء مقياس الرأفة بالذات، وقد كانت الخطوة الأولى ممثلةً بتطبيق اختبارٍ استطلاعي للبنود المكونة للمقياس، وقد أجري الاختبار الاستطلاعي على عينةٍ من طلاب المستوى الجامعي قبل التخرج في جامعةٍ كبيرة في الجنوب الغربي الأميركي (Neff, 2003, p. 226)، واشتمل على مرحلتين منفصلتين:

المرحلة الأولى: تضمنت المرحلة الأولى للاختبار الاستطلاعي (٦٨) مشاركاً منهم (٣٠) ذكراً و(٣٨) أنثى، وقد أجاب المشاركون على سلسلةٍ من الأسئلة مفتوحة النهاية عن العمليات المتصلة بالرأفة بالذات، فصلت كل واحدةٍ منها لاستكشاف المكونات الرئيسة للمفهوم (البناء الافتراضي)، وكان الهدف من ذلك التعرف على كيف يتكلم الناسُ بشكلٍ طبيعي عن ردود أفعالهم على خبرات الألم والفشل كي يمكن لبنود المقياس أن تتولد، وتكون ذات صلةٍ، ويفهمها الشخص المتوسط بسهولة، وقد تم شرح فكرة الرأفة بالذات للمشاركين، وسؤالهم إن كانوا يعتقدون أنها لديهم، وما هي فوائدها وعيوبها الممكنة، وتبين أن قليلاً من المشاركين سمعوا بمصطلح الرأفة بالذات، أو قالوا إنهم حاولوا بشكلٍ واضح أن يمارسوه، وبعد ذلك طُلِبَ من المشاركين تعبئة استبانة تحتوي على عددٍ من بنود المقياسِ المحتملة، صُممت لتقيس كلاً من السلوكيات الإيجابية والسلبية لكل مقياسٍ فرعي، والتي تم توليدها من طرف الباحثين، وبعد ذلك قدم المشاركون تغذيةً راجعةً عن البنود فيما يتعلق بإمكانية الفهم، ومدى ارتباط البنود بالموضوعات التي نوقشت مع المجموعات البؤرية للعينة، حيث تم تعديل بعض البنود، وإضافة بنود جديدة إلى أن تم توليد مجموعة كبيرة من بنود المقياس المحتملة.

المرحلة الثانية: نفذت (Neff, 2003, p. 227) المرحلة الثانية للتجربة الاستطلاعية لكي تحدد إمكانية فهم البنود لدى الأفراد الذين لم يتم مناقشة موضوع الرأفة بالذات مسبقاً معهم، ولم يتم تلقينهم لفهم معانيها، حيث شارك في تطبيق البنود مجموعةٌ أخرى إضافية قوامها (٧١) مشاركاً منهم (٢٤) ذكراً و(٤٧) أنثى متوسط عمرهم (٢١,٣) سنةً، وطلب منهم أن يفحصوا عن أية بنودٍ تبدو لهم غير واضحة أو مربكة، وبناءً على ذلك فإن البنود التي فحصت أكثر من مرةٍ تم إلغاؤها فيما بعد من مجموعة البنود الإضافية، وأُعطي المشاركون مجموعةً من البنود تتوافق مع القيم والمعتقدات التي يُفترض أن يميل الأفراد الأكثر رأفةً بذواتهم إلى

اعتناقها؛ وذلك لتوفير تأكيد إضافي على أن بنود مقياس الرأفة بالذات كانت تقيس المفهوم بدقةٍ وفق التعريف النظري. وقد دعمت النتائج التوقعات حيث وُجِد أن هناك ارتباطاتٌ دالةً بين الدرجة التقريبية للرأفة بالذات وفق ما قيست عن طريق تقريب استجاباتهم على جميع بنود المقياس الممكنة، وبين قناعاتهم الذاتية النظرية حول رأفتهم بذواتهم.

وقد تحققت Neff (2003) من الخصائص السيكومترية لمقياس الرأفة بالذات الذي أعدته بتطبيق ثلاث دراساتٍ لكلٍ منها عينتها وهي كالتالي:

الدراسة الأولى

تضمنت تطبيق مجموعة البنود المحتملة لمقياس الرأفة بالذات على مجموعةٍ أكبر من المشاركين كي يمكن انتقاء البنود للمقياس النهائي، وذلك بالاعتماد على ثباتها وتشبعاتها بالعامل على الدرجات الخاصة بالمقاييس الفرعية، أحد الطرق التي تم فيها قياس صدق محتوى المقياس كانت عن طريق سؤال المشاركين عما إذا كانوا يميلون لأن يكونوا أكثر رقةً مع أنفسهم أو مع الآخرين متوقعين أن أولئك الذين لديهم مستوى عالٍ من الرأفة بالذات سيميلون إلى القول بأنهم كانوا رقيقين بالتساوي مع أنفسهم ومع الآخرين، في حين أن أولئك الذين لديهم مستوى منخفض من الرأفة بالذات سيميلون إلى القول بأنهم كانوا أرق مع الآخرين أكثر مما هم رقيقين مع أنفسهم.

كما تم تقدير الصدق التقاربي Convergent Validity لمقياس الرأفة بالذات عن طريق تطبيق مقاييس أخرى أكثر استقراراً، وتعالج مفاهيمَ ذات صلةٍ بموضوع الرأفة بالذات، فإذا اعتبر أن الرأفة بالذات تتضمن أن يقدمَ المرءُ لنفسه الرفق بدلاً من الحكم القاسي على الذات، يصبح من المتوقع أن الدرجات على مقياس الرأفة بالذات ستكون على علاقة ارتباطية سالبة مع الدرجات على مقياس النقد الذاتي، كما تم التوقع بأن المقياس سيكون له علاقةٌ موجبةٌ مع مقياس الترابط الاجتماعي Social Connectedness إذا اعتبرنا أن مقياس الرأفة بالذات يشمل رؤية المرء لمعاناته في ضوء الخبرة الانسانية الشائعة، وأخيراً حيث إن الرأفة بالذات تشمل تعقل المرء لانفعالاته Mindfulness، تم التوقع بأن مقياس الرأفة بالذات من شأنه أن يظهرَ ارتباطاً موجباً مع مقياس الذكاء الانفعالي، وبالعكس، وتم التوقع بأن الارتباطات بين مقياس الرأفة بالذات وهذه المقاييس الثلاثة لن يكون مرتفعاً لدرجةٍ توحي بأنها في الحقيقة تقيس المفهوم نفسه (Neff, 2003, P. 227).

وأضيفت مقاييس أخرى للمساعدة فيما إذا كانت الرأفة بالذات من شأنها أن تتنبأ بالصحة النفسية، تم التوقع بأن الأفراد الذين لديهم رأفة بالذات سوف يشهدون صحةً نفسيةً أكبر

من أولئك الذين لديهم مستوى متدنٍ من الرأفة بالذات؛ وذلك للغياب النسبي لديهم للحكم القاسي على الذات أو مشاعر الانفصال، والتقمص المفرط للأفكار والانفعالات السلبية؛ ولهذا تم التوقع بأن المشاركين ذوي المستويات المرتفعة من الرأفة بالذات سيكون لديهم مستوياتٌ أدنى من الاكتئاب والقلق، ومستويات عالية من الرضا عن الحياة. وبالإضافة إلى ذلك تم التنبؤ بأن الرأفة بالذات سوف ترتبط ارتباطاً سلبياً مع النزعة إلى الكمال المرتبطة بالعصاب Neurotic Perfectionism ، ذلك أن بعض الأفراد يضعون أهدافاً لا يمكن تحقيقها لتحقيق الكمال لأنفسهم مدفوعين بالحاجة إلى الهروب المستمر من مشاعر الدونية، إن أولئك الذين يقبلون أنفسهم وضعفهم بشكلٍ أكبر من المفترض أن يكونوا أقل عرضةً لأن يشهدوا النزعة العصابية للكمال، وبالعكس فإن الأفراد الذين لديهم رأفة بالذات لن يشهدوا مستويات متدنيةً من النزعة التكيفية للكمال، وفي المقابل تم الافتراض بأن قدراً زائداً من الرأفة بالذات يؤدي إلى الرضا عن الذات المصحوب بتغافل الفرد عن أخطائه البسيطة، أو تخفيض المعايير الشخصية وأهداف الانجاز (Neff, 2003, P. 228).

وقد بلغ عدد المشاركين في الدراسة الأولى (٣٩١) طالباً من طلاب مرحلة ما قبل التخرج منهم (١٦٦) ذكور و(٢٥٥) إناث، ومتوسط عمر (٢٠,٩١) سنةً، اختيروا بطريقة عشوائية من مجموعة علم النفس التربوي في جامعة كبرة في الجنوب الغربي، المقاييس التي تم إضافتها هي مقياس الرفق نحو الذات والآخرين، والمقبولية الاجتماعيةSocial Desirability ، ونقد الذات Self- Criticism والترابط الاجتماعي، والذكاء الانفعالي المتضمن ثلاثة جوانب (الانتباه، والوضوح، والإصلاح)، والنزعة نحو الكمال، والقلق، والاكتئاب، والرضا عن الحياة.

أشارت النتائج للدراسة الأولى من الناحية النظرية أن الجوانب الإيجابية والسلبية للمكونات الثلاثة للرأفة بالذات من المفترض أن تشكل أبعاداً ستة منفصلة ولكنها مترابطة، فقد وجد أن العامل الفردي ذا الرتبة العالية للرأفة بالذات يشرح الارتباطات الداخلية بين العوامل، وبمعنى آخر يظهر أن الرأفة بالذات تبدو عاملاً مهيمناً يبزغ من دمج مكونات المقاييس الفرعية بدلاً من كونه عاملاً كامناً.

وتوحي النتائج أيضاً أن مقياس الرأفة بالذات يُظهر صدقاً بنائياً جيداً، وبالنسبة لصدق المحتوى وُجِد أن الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الرأفة بالذات يذكرون أنهم كانوا يميلون لأن يكونوا رقيقين مع النفس ومع الآخرين، في حين أن أولئك ذوي المستويات المنخفضة من الرأفة بالذات يذكرون أنهم كانوا يميلون لأن يكونوا أكثر رقةً مع الآخرين مما هم مع أنفسهم، وأشارت النتائج كذلك إلى أن الرأفة بالذات لها علاقةٌ ارتباطيةٌ سالبةٌ دالة مع نقد الذات،

وعلاقةٌ ارتباطيةٌ موجبةٌ دالة مع الإحساس بالترابط الاجتماعي كما كان متوقعاً، أما بخصوص ارتباطه مع الذكاء الانفعالي تم الكشف عن وجود علاقات ارتباطية دالةٍ وموجبة مع مقياس الإصلاح والوضوح، بينما كان الارتباط ضعيفاً لكنه هامٌّ مع المقياس الفرعي للانتباه (Neff, 2003, P. 234).

كما وجدت الدراسة أن الرأفة بالذات لها ارتباطٌ سلبيٌّ ودال مع القلق والاكتئاب، وعلاقة ارتباط موجبة مع الرضا عن الحياة، ويوحي هذ الأمر بأن الرأفة بالذات ربما تكون عمليةً تكيفيةً تزيد من المرونة النفسية والصحة النفسية، الرأفة بالذات أيضاً لها علاقةٌ ارتباطيةٌ سالبةٌ ودالة مع النزعة العصابية للكمال، وتشير هذه النتيجة إلى أن الأفراد الرؤوفين يتقبلون أنفسهم أكثر، ويخبرون العصاب أقل عندما يفشلون في الإيفاء بمعاييرهم الشخصية، ولكن الرأفة بالذات لا تؤدي إلى السلبية، بمعنى أن المرء يتبنى لنفسه معاييرَ أقل، كما أشارت النتائج إلى أن مقياس الرأفة بالذات يتنبأ بنتائج الصحة النفسية بشكلٍ مستقلٍ عن نقد الذات، وبالطبع فإن غياب حكم قاسٍ على النفس هو خاصيةٌ أساسيةٌ مركزية للرأفة بالذات والصحة النفسية (Neff, 2003, P. 235).

الدراسة الثانية

توحي نتائج الدراسة الأولى التي أجرتها Neff (2003) بأن الرأفة بالذات هي طريقةٌ صادقةٌ ومفيدة لقياس الاتجاهات الصحية نحو الذات، وبالرغم من ذلك وجدت أنه من الضروري تحديد كيف أن هذا الاتجاه الخاص نحو الذات كمفهوم يختلف عن المفهوم الأكثر شيوعاً، والذي ينطوي على تقدير الذات، وقد كان هذا هو الهدف الأساسي للدراسة الثانية التي أجرتها Neff (2003)، حيث توقعت بأن يكون هناك ارتباطٌ معتدلٌ بين الرأفة بالذات وتقدير الذات، حيث إن الأفراد ذوي المستويات المتدنية للرأفة بالذات يُفتَرض أن لديهم تقدير ذات أقل، وبالعكس فإن أولئك الذين لديهم رأفة مرتفعة بالذات يتوقع أن يكون لديهم تقدير ذات مرتفع إذا أخذنا معاملتهم لذواتهم الأكثر رقة، والتفكير المتعقل بأن نواحي النقص والعجز لديهم هي جزءٌ من الظرف الإنساني العام.

لذلك فإن المشاركين في الدراسة الثانية طبقت عليهم مقاييس الرأفة بالذات ومقياسين مختلفين لتقدير الذات وتقدير الذات الحقيقي، ومقياس للنرجسية، ومقاييس الاكتئاب، والقلق، والاجترار، وكبت الأفكار، وأسلوب المغالبة (المواجهة) الانفعالية، على افتراض بأن الرأفة بالذات وتقدير الذات سيكون بينهما ارتباطٌ، ولكن ليس عالياً لدرجة أن يشير كل منهما للمفهوم نفسه، وعلى افتراض وتوقع أن تقدير الذات سيكون على درجةٍ موجبةٍ وعاليةٍ من

الارتباط بالنرجسية، إلا الرأفة بالذات لن تكون مرتبطةً ارتباطاً عالياً ودالاً مع النرجسية؛ لأن الرأفة بالذات نظرياً تعمل على أنها استراتيجية تنظيم ذاتي، تدعم الفرضية القائلة بأن العاطفة الايجابية نحو الذات المتعلقة بالرأفة بالذات، لا تتطلب شعور المرء بأنه أعلى وأفضل من الآخرين، في حين أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من تقدير الذات يبدو أن لديهم ميولاً للنرجسية (Neff, 2003, P. 236).

كان عدد المشاركين في الدراسة الثانية ٢٣٢ طالباً من مرحلة ما قبل التخرج (٨٧ ذكور و١٤٥ إناث)، بمتوسط عمر (٢١,٣١) سنةً، تم اختيارهم عشوائياً حيث قاموا بتعبئة استبانة تقرير ذاتي تحتوي على مقياس الرأفة بالذات والمقاييس الأخرى سابقة الذكر (Neff, 2003, P. 238).

أظهرت نتائج الدراسة أن مقياس الرأفة بالذات يتمتع بثبات جيد وأن الخصائص السيكومترية للمقياس تبدو جيدةً، كما أشارت النتائج أنه وكما كان متوقعاً أن مقياس الرأفة بالذات له معامل ارتباط معتدل مع تقدير الذات كما يقيسه مقياس تقدير الذات، المشاركون ذوو الرأفة بالذات كانوا أكثر احتمالاً أن يكون لديهم مستوى مرتفع من تقدير الذات من أولئك الذين تعوزهم الرأفة بالذات، وقد توقعت (Neff, 2003, P. 240) هذه العلاقة لأن أولئك الأفراد الرقيقين مع أنفسهم يعترفون ويقرون بالمشترك الانساني لديهم، ويمكنهم أن يأخذوا منظوراً انفعالياً متوازناً عن أنفسهم، وهم من المفترض أن يكون لديهم إحساسٌ أعلى بجدارة الذات أكثر من أولئك الذين ينتقدون أنفسهم بشكلٍ فظ، ويشعرون بالعزلة في حالة الفشل والقصور وعدم الكفاية، والتقمص المفرط مع مشاعرهم السلبية، وبالعكس كانت الارتباطات بين الرأفة بالذات وتقديرها منخفضة.

وتشير نتائج الدراسة الثانية (Neff, 2003, P. 241) إلى أن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الرأفة بالذات يظهرون أنماطاً انفعاليةً مختلفةً أكبر من أولئك الذين لديهم مستوى منخفض من الرأفة بالذات، ووُجد أيضا أن الرأفة بالذات لها ارتباطٌ سالبٌ ودالٌ مع كل من اجترار وكبت الأفكار؛ مما يؤكد على الجانب الهام من الرأفة بالذات وهو ألا يكون المرء منجرفاً بعيداً أو يحاول أن يكبت انفعالاته، بالإضافة إلى ذلك وُجد أن الرأفة بالذات فيها ارتباطٌ دالٌ وموجبٌ مع المقياس الفرعي للمواجهة الانفعالية، مما يوحي أن الأفراد ذوي الرأفة بالذات يحاولون أن يفهموا بشكلٍ أفضل، وأن يحصلوا على وضوح عن انفعالاتهم، ومع ذلك فإن الرأفة بالذات لم ترتبط بعلاقةٍ ارتباطيةٍ دالةٍ مع المقياس الفرعي للتعبير الانفعالي.

الدراسة الثالثة

للتحقق من المزيد من الصدق البنائي لمقياس الرأفة بالذات، قامت Neff (2003) بمقارنة درجات المقياس للمجموعتين، والذي يفترض نظرياً أن لهما مستويات مختلفة من الرأفة بالذات، وحيث إن الرأفة بالذات هي مفهومٌ اشتق من علم النفس البوذي فإن أولئك الذين يعتنقون البوذية من المفترض أن يخبروا مستويات مرتفعةً من الرأفة بالذات أكثر من المجموعات الأخرى مثل الطلبة الجامعيين في مرحلة ما قبل التخرج، وبعكس البوذيين فهم ليس لديهم المعرفة بمفهوم الذات، ولكي نحدد ما إذا كان المقياس يميز بشكل ملائم بين المجموعات بهذه الطريقة، تم تجنيد مجموعة من البوذيين كعينة مقارنة طُبق عليهم مقياس الرأفة بالذات ومقياس تقدير الذات لكي يتم التأكد من أن الفروق في درجات الرأفة بالذات بين المجموعات لا تُعزى إلى مستويات مختلفة من تقدير الذات، وافترضت «نيف» (Neff 2003) أن العينة البوذية من شأنها أن تذكر مستويات أعلى من الرأفة بالذات على الدرجة الكلية للمقياس، وعلى درجات المقاييس الفرعية الستة لمقياس الرأفة بالذات أكثر من مجموعة الطلبة الآخرين. إن عدم النضج النسبي والانعصاب الذي مر به الطلبة يوحي بأنهم سوف لا يكون لديهم رأفة بالذات أقل من البوذيين، وأخيراً البوذيون الذين اعتنقوا هذا المذهب لفترات أطول من المفترض أن يكونوا أكثر رأفةً بذواتهم من المعتنقين الجدد لهذا المذهب، والذين كان لديهم وقتٌ أقل لزرع خاصية الرأفة بالذات؛ ولهذا تم الافتراض بأن درجات مقياس الرأفة بالذات من شأنها أن ترتبط مع سنوات ممارسة البوذية (Neff, 2003, P. 242).

وقد اشتملت عينة الدراسة الثالثة (Neff, 2003, P. 241) على ٤٣ بوذياً ليشاركوا عن طريق قائمة البريد الالكتروني، والمشاركون فيه اشتملوا على معتنقي البوذية من مناطق مختلفة، حيث يمارس هؤلاء الأفراد نوعاً من التأمل البوذي يعرف باسم «فيباسانا» (Vipassana) التي تَغرسُ في النفوس عن قصد التعقلَ والتبصر والرأفة بالذات والآخرين. طُبق على المشاركين مقياس الرأفة بالذات ومقياس تقدير الذات، وأشارت النتائج إلى أن البوذيين حصلوا على مجموع درجات أعلى على مقياس الرأفة بالذات أكثر من طلبة الجامعة، وحصل البوذيون أيضاً على درجات أعلى في المقاييس الإيجابية الثلاثة للرأفة بالذات، وهي: الرفق بالذات والمشترك الانساني والتعقل، بينما حصلوا على درجات أقل بشكل دال إحصائياً على المقاييس السلبية للرأفة بالذات وهي: محاكمة الذات والعزلة والتقمص المفرط، بالإضافة لذلك فإن هناك ارتباطاً دالاً إحصائياً بين درجات الرأفة بالذات وعدد سنوات الممارسة البوذية في مجموعة البوذيين.

تعقيب الباحثة (نيف) على دراساتها الثلاثة (Neff, 2003, P. 244):

ترى الباحثة (2003) Neff أن نتائجَ الدراسات الثلاث التي قامت بها للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الرأفة بالذات تشير إلى أن امتلاك مستوياتٍ عاليةٍ من الرأفة بالذات مرتبطٌ بالصحة النفسية دون أن يكون مرتبطاً بالميول والنزعاتِ النرجسية، وأنه من المأمول أن تطوير بناء مقياس الرأفة بالذات سوف يساعد على البدء في نوعٍ جديدٍ من الأبحاث التي تدرس العلاقة بين الرأفة بالذات والمفاهيم النفسية الأخرى، ويمكن تتبع اتجاهات بحثية متعددة.

كما أضافتْ نيف (Neff, 2003, P. 244) أن الجانب الأكثر إشراقاً في مفهوم الرأفة بالذات يمكن أن يظهر في قدرته الكامنة بصفته أداةً علاجيةً للأفراد الذين يعانون من اتجاهاتٍ سالبةٍ نحو الذات، وأشارت كذلك إلى أن استخدام الرأفة بالذات كبرنامجٍ للتدخل في الصحة النفسية يجب دراسته واستكشافه في أبحاث المستقبل، وأنه من المؤمل أن استكشاف مفهوم الرأفة بالذات يمكن له أن يساهم في حركة النهضة النفسية الحديثة، والتي أُطلق عليها "علم النفس الإيجابي"؛ حيث تركز هذه الحركة على نقاط القوة والإمكانات لدى بني البشر من مثل قدرتهم على السعادة والحب والتسامح، أكثر من تركيزها على علم النفس المرضي، وقيام المرء بوظائفه بطريقةٍ سلبيةٍ سيئة التكيف.

منهجية وإجراءات تقنين مقياس الرأفة بالذات على البيئة الفلسطينية

١- منهج الدراسة: استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الذي يحاول وصف طبيعة الظاهرة التي يهتم بها الباحث، وتكون موضع بحثه فيشمل ذلك تحليل بنيتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والمتغيرات المختلفة التي تؤثر فيها (أبو حطب و صادق،١٩٩١: ٩٤).

٢ - المجتمع الأصلي لعينة التقنين Study Population:

يتألف مجتمع الدراسة الحالية من (٢١٢٠٧) من الشباب الجامعي ممن يدرسون بجامعة الأقصى الحكومية بكافة تخصصاتها ومستوياتها الدراسية، منهم (١٤٦٤٤) طالبةً و(٦٥٦٣) طالباً وفق إحصائية عمادة القبول والتسجيل بالجامعة للفصل الثاني من العام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧.

وقد ارتأت الباحثة تقنين هذا المقياس على الشباب الجامعي بجامعة الأقصى؛ وذلك بحكم كونها أكبر جامعةٍ حكوميةٍ بقطاع غزة من حيث عدد الطلبة والمساحة مقارنةً بالجامعات الأخرى، فهي تشتمل على فئاتٍ من الطلبة ذات خلفياتٍ اقتصاديةٍ واجتماعيةٍ وثقافيةٍ وبيئيةٍ

مختلفة؛ وبذلك يمكن القول إن المجتمع الأصلي الممثل بجميع طلبة جامعة الأقصى يشكل عينةً ممثلةً لفئة الشباب الجامعي بقطاع غزة.

٣ - عينة التقنين Study Sample:

تتألف عينة التقنين في الدراسة الحالية من (١٤٣٦) طالباً وطالبةً تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية، حيث تختار الباحثة نوعيات مختلفة من المجموعات (طبقات) من مجتمع الدراسة يحتوي على مفردات غير متجانسة (الاختلاف في الجنس والمستوى الأكاديمي لعينة الشباب الجامعي)، في حين كل مجموعة تمثل مفردات متجانسة (في الجنس والمستوى الأكاديمي)، وحتى تتحقق الباحثة من تمثيل كل مجموعة متجانسة في العينة، قامت باختيار العينة على أساس حجم الطبقة بالنسبة للمجتمع الأصلي ودرجة تجانس كل طبقة، وقد تم تحديد حجم العينة في حالة معرفة حجم المجتمع الإحصائي وعند مستوى خطأ ($\alpha \leq$ ٠,٠٣)، وذلك طبقاً لمعادلة خاصة بذلك (عفانة، ١٩٩٧: ٣٢٧)، وبتطبيق هذه المعادلة تبين أن عينة التقنين تعتبر مناسبةً لتكون عينةً ممثلةً لخصائص مجتمع الدراسة الأصلي. وقد بلغ الحجم الأولي للعينة (١٤٩٥) طالباً وطالبةً، وبعد فحص أوراق الاستجابة للمفحوصين بعد انتهاء عملية التطبيق، استبعدت الباحثة بعض أوراق الاستجابة بسبب نقص البيانات فيها، وبعضها الآخر بسبب عدم اكتمال الإجابة عن فقراتها، وأصبح العدد النهائي للأوراق (١٤٣٦) ورقة استجابة مكتملة البيانات، والجدول رقم (١) يوضح خصائص عينة التقنين.

جدول١
الخصائص الديموغرافية لعينة التقنين لمقياس الرأفة بالذات

المتغير	البيان	العدد	٪
الجنس	ذكر	٣١٩	٢٢,٢
	أنثى	١١١٧	٧٧,٨
	المجموع	١٤٣٦	٪١٠٠
المستوى الدراسي	المستوى الأول	٥٦٣	٣٩,٢
	المستوى الثاني	٤١٠	٢٨,٦
	المستوى الثالث	٢٩٣	٢٠,٤
	المستوى الرابع	١٧٠	١١,٨
	المجموع	١٤٣٦	٪١٠٠
الكلية	علوم	٢٣٤	١٦,٣
	آداب	١٢٠٢	٨٣,٧
	المجموع	١٤٣٦	٪١٠٠

الإجراءات العملية لتقنين الصورة الأجنبية للمقياس

مرت عملية تقنين مقياس الرأفة بالذات على البيئة الفلسطينية من خلال حساب معاملات صدقه وثباته واستخراج معاييره الخاصة بعدة مراحل هي:

أولاً: التعرف على المقياس الأصلي(الأجنبي) وأبعاده:

وضعت Neff (2003) مقياس الرأفة بالذات Self- Compassion (S.C) ليكون أداةً سيكومتريةً صالحةً للتطبيق في الأبحاث التجريبية والوصفية، ويتألف المقياس في صورته الأجنبية الأصلية من (٢٦) ست وعشرين فقرةً تم اختيارها بناءً على عدد من المحكات منها: معاملات الارتباط المرتفعة بين درجة كل فقرة مع الدرجة الكلية للمقياس إلى جانب تحقيق التوازن بين الفقرات الإيجابية والسلبية المتضمنة في المقياس، ويوجد أمام كل فقرة من فقرات المقياس تدريجاً خماسياً (دائماً – كثيراً – أحياناً – قليلاً – أبداً)، ووزعت فقرات المقياس على ستة أبعاد فرعية هي:

١- **بعد الرفق بالذات (Self – Kindness) (S.K):** وهو مؤلف من (٥) فقرات تحمل الأرقام (٥، ١٢، ١٩، ٢٣، ٢٦) من المقياس الأصلي، وهي فقرا ت إيجابية تعكس تعاملاً إيجابياً مع الذات ودرجةً مرتفعةً من الرأفة بها.

٢-**بعد محاكمة الذات (Self- Judgment) (S.J):** وهو مكون من (٥) فقرات تحمل الأرقام (١، ٨، ١١، ١٦، ٢١) من المقياس الأصلي، وهي فقرات سلبية تعكس تعاملاً سلبياً للفرد مع ذاته ودرجةً منخفضةً من الرأفة بها.

٣-**بعد المشاركة الإنسانية (Common Humanity) (C.H):** وهو مؤلف من (٤) فقرات تحمل الأرقام (٣، ٧، ١٠، ١٥) من المقياس الأصلي، وهي فقرات إيجابية تعكس تعاملاً إيجابياً مع الذات ودرجةً مرتفعةً من الرأفة بها.

٤- **بعد العزلة (Isolation) (I):** وعدد بنوده (٤) فقرات تحمل الأرقام (٤، ١٣، ١٨، ٢٥)، وهي فقرات تعكس تعاملاً سلبياً تجاه الذات، ودرجةً منخفضةً من الرأفة بالذات.

٥- **بعد التعقل (Mindfulness) (M):** وعدد فقراته (٤) وهي التي تحمل الأرقام (٩، ١٤، ١٧، ٢٢) من المقياس الأصلي، وهي تشير إلى تعاملٍ ايجابيٍّ مع الذات ودرجة مرتفعةٍ من الرأفة بها.

٦- **بعد التقمص المفرط (Over-Identification) (O.I):** وعدد بنوده (٤) وهي تحمل الأرقام (٢، ٦، ٢٠، ٢٤) وهي تتضمن توجهًا سلبياً نحو الذات، ودرجةً منخفضةً من الرأفة بها.

ولحساب المجموع الكلي لمستوى الرأفة بالذات لدى الفرد (Total Self – Compassion) في المقياس الأصلي، يتم عكس درجات الفقرات في الأبعاد السلبية (Reverse-Code R.C) وهي: (SJ, I, & O.I) وذلك بطرح متوسط كل واحدةٍ منها من (٦) كالتالي:

(٦- متوسط S J) و(٦- متوسط I) و(٦- متوسط OI)، ثم تجمع جميع متوسطات درجات الأبعاد الفرعية الستة:

متوسط SK+ متوسط SJ(rc)+ متوسط CH+ متوسط I(rc)+ متوسط M+ متوسط OI(rc).

ثم يتم حساب مستوى الرأفة بالذات الكلي بقسمة مجموع المتوسطات الكلية للأبعاد الفرعية الستة / ٦

ولمعرفة ماذا تعني الدرجة التي يحصل عليها الفرد وتفسيرها، فهي تتراوح حول (٥) مستويات كالتالي:

طول مدى المتوسطات الحسابية: ٥-١ = ٤

طول المدى لكل مستوى من المستويات الخمسة: ٤/٥ = ٠,٨٠

وبالتالي يكون مدى درجات المستوى: ١+ ٠,٨٠ = ١,٨ وهكذا...

وبالتالي يتم تقسيم المستويات كما يلي:

١- المستوى المنخفض جداً = مدى الدرجات من ١,٠٠- إلى أقل من ١,٨

٢- المستوى المنخفض = من ١,٨- إلى أقل من ٢,٦

٣- المستوى المتوسط = من ٢,٦ – إلى أقل من ٣,٤

٤- المستوى المرتفع = من ٣,٤ – إلى أقل من ٤,٢

٥- المستوى المرتفع جداً = من ٤,٢ – إلى ٥,٠٠

ويلاحظ أن المتوسط العالي لكل من أبعاد محاكمة الذات، والتقمص المفرط، والعزلة يشير إلى مستوى منخفض من الرأفة بالذات قبل عكس الترميز والتصحيح، بينما يشير إلى مستوى مرتفع من الرأفة بالذات بعد عكس آلية تصحيح الفقرات السالبة.

ثانياً: وضع الصورة العربية الأولية لمقياس الرأفة بالذات:

مر المقياس في صورته الأولية بالمراحل التالية:

١- مرحلة الترجمة للنسخة الأجنبية الأصلية:

أعدت العالمة الأميركية الأصل Neff (2003) مقياس الرأفة بالذات وقامت بتطويره؛ ولإعداد المقياس في صورته العربية قامت الباحثة بالاستعانة باختصاصيين في الترجمة

لترجمة فقرات المقياس الأصلي، وحرصت على أن تتم عملية الترجمة للغة العربية بأكبر قدرٍ من درجات الدقة والحياد والموضوعية، بحيث لا يتغير المعنى بأي حالٍ من الأحوال، ولا تختل الدلالات التي هدفت المؤلفة الأصلية إلى إبرازها في ثنايا فقرات المقياس، ولذلك تم عرض الترجمة على عددٍ من أساتذة اللغة الانجليزية تخصص الترجمة بكلية الآداب بجامعة الأقصى، وممن يشهد لهم بدقة الترجمة؛ لتعديلها وتصحيح الأخطاء فيها وفق ما يتفق عليه هيئة الأساتذة المحكمين، ثم تم عرض الترجمة العربية بعد تعديلها على عددٍ آخر من الأساتذة المتخصصين في الترجمة؛ وذلك لمطابقتها مع النص الأصلي الانجليزي لتوضيح ما إذا كانت الترجمة العربية تنقل المعنى المقصود نفسه باللغة الانجليزية أم لا، وبعد أن تم الاطمئنان إلى أن الترجمة قد وصلت إلى درجةٍ معقولةٍ من الدقة، تم إعادة الترجمة من اللغة العربية إلى اللغة الانجليزية Back Translation؛ وذلك بترجمتها من قبل ثلاثة من الأساتذة المتخصصين باللغة الانجليزية، حيث قام كل منهما على حدة دون الاطلاع على النسخة الانجليزية الأصلية بترجمة النص العربي المترجم إلى الانجليزية، وعند قيام ثلاثة آخرين من الاختصاصيين بالمطابقة بين النصين الانجليزي المترجم والنص الأصلي الأجنبي تبين أن الترجمة مطابقة بنسبة (٩٧٪) للنص الأصلي، وهي النسبة الناتجة عن حساب المتوسط الإجمالي لنسبة التطابق التي منحها كل مترجم منهم للمقياس المترجم.

٢ – مرحلة تعريب المقياس المُترجم:

قامت الباحثة بعد انتهاء عملية الترجمة للغة العربية بتنفيذ مرحلة التعريب للمقياس، وذلك بعرضه على مجموعةٍ من متخصصي اللغة العربية المشهود لهم بالدقة والكفاءة؛ وذلك للاطلاع على المقياس المترجم وإجراء التعديلات عليه بما ينسجم مع بساطة اللغة العربية، وتراكيبها اللغوية والنحوية والبلاغية التي تختلف اختلافاً جذرياً عن اللغة الانجليزية، حيث أجرت الباحثة التعديلات التي اتفقوا عليها، وكنتيجةٍ لتلك الخطوة تم تبسيط (٥) فقرات مركبة، وعليه ازداد عدد فقرات المقياس الأصلي (٥) فقرات، وهي الفقرات التي تحمل الأرقام (٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١) من المقياس في صورته العربية المقننة الصالحة للتطبيق، وبذلك أصبح عدد فقرات مقياس الرأفة بالذات المقنن (٣١) فقرةً، بدلاً من (٢٦) في المقياس الأجنبي الأصلي، حيث أصبح البعد الأول المتعلق بالرفق بالذات مؤلفاً من (٦) فقرات بدلاً من(٥) فقرات، فالفقرة الأولى كانت مركبة وتم تبسيطها بتحويلها إلى فقرتين، وبذلك أصبحت فقرات هذا البعد هي التي تحمل الأرقام (١،٧، ١٣، ١٩، ٢٥، ٣١) والفقرة المضافة هي رقم (٣١)، بينما أصبح البعد الثاني المتعلق بمحاكمة الذات مؤلفاً من (٧) فقرات بدلاً من (٥) حيث أضيفت إليه الفقرتان رقم (٢٧، ٣٠)، وفقراته هي ذات الأرقام (٢، ٨، ١٤، ٢٠،

٢٦، ٢٧، ٣٠) في حين أصبح البعد الثالث المتعلق بالشراكة الإنسانية مؤلفاً من (٥) فقرات بدلاً من (٤) حيث أضيفت إليه فقرةٌ جديدة تحمل الرقم (٢٨)، وفقراته هي التي تحمل الأرقام (٣، ٩، ١٥، ٢١، ٢٨). أما البعد الرابع (العزلة) فقد أصبحت فقراته (٥) بدلاً من (٤)، وهي التي تحمل الأرقام (٤، ١٠، ١٦، ٢٢، ٢٩)، والفقرة المضافة هي التي تحمل الرقم (٢٩)، أما البعدان الخامس والسادس فلم يتم إضافة أي فقرات جديدة إليهما، وأصبحت فقرات البعد الخامس هي التي تحمل الأرقام (٥، ١١، ١٧، ٢٣)، وأصبحت فقرات البعد السادس هي التي تحمل الأرقام (٦، ١٢، ١٨، ٢٤).

٣- مرحلة التطبيق على عينةٍ استطلاعية أولية:

قامت الباحثة الحالية بعد ترجمة مقياس الرأفة بالذات، وتعريبه، وتحكيمه بتطبيقه على عينةٍ استطلاعيةٍ من طلاب وطالبات الجامعة بلغ عددها (١١٨) طالباً وطالبةً؛ وذلك للتأكد من مدى وضوح فقرات المقياس، وتعليماته، وكشف الغموض فيها، وتحديد مدى ملاءمتها للفئة المستهدفة، والوقوف بشكلٍ نهائي دقيق على أية مشكلات تتعلق بفهم البنود أو التطبيق أو التصحيح. وقد تبين للباحثة من خلال الإجراءات السابقة أن المقياس مناسبٌ للتطبيق على الفئة المستهدفة، وأن فقراته على درجةٍ عاليةٍ من الوضوح والبساطة، وأنه لا توجد فقراتٌ غامضةٌ، وأنه مقياس خالٍ من التحيزات الثقافية أو الحضارية.

الخصائص السيكومترية للمقياس في البيئة الفلسطينية

أولاً: ثبات المقياس Reliability:

يعد الثبات من الخصائص الهامة التي يجب أن تتوفر في المقياس الجيد، وهو يشير إلى مقدار الموثوقية في النتائج، والمقياس الثابت يعطي النتائج نفسها تقريباً وذلك بدرجة مقبولةٍ من الدقة أو بأقل خطأ ممكن عند تكرار تطبيقه على العينة نفسها مع فارقٍ زمني، ومن أجل الكشف عن ثبات المقياس استخدمت الباحثة عدة طرق هي:

١- الثبات بطريقة كرونباخ – معامل ألفا (Alpha Cronbach Coefficient): قامت الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس الستة وللمقياس ككل، وذلك على عينة التقنين الكلية، والجدول رقم (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)
معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الرأفة بالذات ولكل بعد من أبعاده

م	البعد	عدد الفقرات	معامل ألفا
١	الرفق الذات (S. K)	٦	٠,٥٧٤
٢	محاكمة الذات (S. J)	٧	٠,٥٥٠
٣	المشاركة الانسانية (C. H)	٥	٠,٥٢٦
٤	العزلة (I)	٥	٠,٥٣١
٥	التقمص المفرط (O. I)	٤	٠,٥٤٤
٦	التعقل (M)	٤	٠,٥٨٠
٧	الدرجة الكلية للمقياس	٣١	٠,٧٦٥

بالاطلاع على الجدول السابق يتضح لنا أن معامل ثبات مقياس الرأفة بالذات بطريقة ألفا كرونباخ بلغ (٠,٧٦٥)، أما بالنسبة لمعاملات الثبات لأبعاده الستة فقد تراوحت بين (٠,٥٢٦ و٠,٥٧٤)، وهي معاملات ثبات مقبولة عند حساب الثبات بهذه الطريقة؛ خاصةً وأن غنيم (١٩٨٥: ٤٧-٤٨) قد أشار إلى أن حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ يمثل الحد الأدنى للثبات الحقيقي للمقياس؛ وعليه يمكن القول بأن مقياس الرأفة بالذات تتوفر لديه درجةٌ جيدةٌ من الثبات تناسب غرض البحث العلمي، وتعطي الباحثين ثقةً في ثبات نتائجه عند تطبيقه لقياس مستوى الرأفة بالذات لدى الشباب.

٢- طريقة إعادة الاختبار (معامل الاستقرار) Test-Re-Test:

حيث قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس بصورته النهائية على عينةٍ استطلاعية عددها (١١٨) طالباً وطالبةً، وذلك بفاصلٍ زمني قدره ثلاثة أسابيع بين التطبيقين الأول والثاني، ثم حساب معامل الارتباط بين أداء أفراد العينة في التطبيقين، حيث يعبر معامل الارتباط الذي حصلت عليه الباحثة عن ثبات الاختبار، وقد بلغ معامل الارتباط بهذه الطريقة (٠,٥٥٣)، وهو معامل ارتباط دال إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) ودرجة حرية (١١٦)، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط الحرجة (الجدولية= ٠,٢٥٤) عند هذا المستوى، وهذا يشير إلى معامل ثبات جيد لنتائج المقياس وصلاحيته للاستخدام في بحوثٍ نفسيةٍ أخرى ومجالاتٍ جديدةٍ لغرض البحث العلمي.

٣- الثبات بطريقة التجزئة النصفية Split Half:

ولحساب معامل الثبات بهذه الطريقة قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة التقنين في جلسةٍ واحدة، ثم عند تفريغ البيانات قامت بقسمة مقياس الرأفة بالذات إلى قسمين

(نصفين) متكافئين، حيث جعلت من فقرات الأبعاد ذات الممارسات السلبية التي تشير إلى مستوى منخفض من الرأفة بالذات مقياساً جزئياً، بينما جعلت من فقرات الأبعاد ذات الممارسات الإيجابية التي تشير إلى مستوى مرتفع من الرأفة بالذات مقياساً آخر، وبذلك يصبح لكل مفحوصٍ في العينة درجتان فرعيتان الأولى درجته عند إجابته عن بنود المقياس الفرعي ذي الفقرات السلبية، والثانية درجته عند إجابته عن بنود المقياس الفرعي ذي الفقرات الإيجابية، ثم حسبت الباحثة معامل الارتباط بين هذين الجزأين، وتبين أن قيمته تساوي (٠,٦٠٦)، وبعد التعديل باستخدام معادلة جتمان بلغ معامل الارتباط (٠,٧٥٥)، وهو معامل مرتفع ومقبول إحصائياً.

ثانياً: الصدق Validity:

بعد أن انتهت الباحثة من التحقق ممّا يسمى بالصدق المنطقي أو صدق المحتوى لمقياس الرأفة بالذات في مرحلتي الترجمة والتعريب، قامت كذلك بحساب صدقه بطرقٍ إحصائيةٍ مختلفة، ومن هذه الطرق الإحصائية:

١-صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي): Discrimination Validity

يرى السيد (١٩٧٨: ٤٠٦) أنه عندما تدل نتائج الاختبار على أن الأقوياء في الميزان أقوياء في الاختبار، وأن الضعاف في الميزان ضعاف في الاختبار، يصبح الاختبار صادقاً، فإذا كانت هذه الفروق دالةً إحصائياً دل ذلك على أن الاختبار يميز بين الأقوياء والضعاف في الميزان، وبذلك نطمئن إلى صدقه.

وللتأكد من الصدق التمييزي لهذا المقياس قامت الباحثة بتطبيقه على عينة التقنين الأصلية، حيث تم ترتيب الدرجات الخام لاستجابات المفحوصين على المقياس تنازلياً، حيث تم اختيار (٢٧٪) من القسم العلوي لأفراد العينة كأقوياء (فئة عليا- مرتفعو الرأفة بالذات)، و(٢٧٪) من القسم السفلي لأفراد العينة كضعاف (فئة دنيا- منخفضو الرأفة بالذات)، وذلك بواقع (٣٨٧) طالباً وطالبةً لكل مجموعةٍ طرفية من حجم العينة الذي يقدر ب (١٤٣٦)، ثم تم حساب دلالة الفرق بين متوسط درجات الفئة العليا والدنيا. والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)
يبين قيم «ت» لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لكل بعدٍ من أبعاد مقياس الرأفة بالذات وللمقياس ككل

البعد	العينة العليا ن = ٣٨٧		العينة الدنيا ن = ٣٨٧		قيمة «ت»	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الرفق بالذات	٤,٠٧	٠,٤٧	٣,١٨	٠,٦٣	٢٢,٢	٠,٠٠
محاكمة الذات	٣,٥٦	٠,٥٣	٢,٥٣	٠,٥٣	٢٦,٨	٠,٠٠
شراكة إنسانية	٣,٩٣	٠,٦١	٣,٣٨	٠,٦٢	١٢,٤	٠,٠٠
العزلة	٣,٧٣	٠,٥٧	٢,٣٥	٠,٥٨	٣٣,٢	٠,٠٠
التعقل	٤,٢٧	٠,٥٢	٣,٣٨	٠,٦٦	٢٠,٩	٠,٠٠
التقمص	٣,٨٠	٠,٦٢	٢,٥٢	٠,٦٧	٢٧,٥	٠,٠٠
الإجمالي	٣,٨٧	٠,٢٢	٢,٨٧	٠,٢٣	٦٠,٩	٠,٠٠

** دالة عند مستوى (٠,٠١) ودرجة حرية (٣٨٦) وقيمة (ت) الجدولية تساوي (٢,٥٧٦)

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) لكل بعدٍ من أبعاده كانت دالةً إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية(٣٨٦)؛ مما يشير إلى أن المقياس يميز تمييزاً واضحاً بين ذوي المستوى المرتفع في سمة الرأفة بالذات، وبين ذوي المستوى المنخفض منها، أي أنه مقياس يتصف بالصدق التمييزي.

٢-الصدق العاملي Factor Analysis:

وقد تم التأكد من الصدق العاملي للمقياس باستخدام التحليل العاملي (Factor Analysis) حيث تم تحليل المصفوفة الارتباطية الناتجة من استجابات أفراد عينة التقنين الكلية على كل مفردة من مفردات المقياس باستخدام Factor Analysis Validity بطريقة المكونات الأساسية (Principal-Components Method) ل "هوتيللنج" Hottelling، ثم إجراء التدوير المتعامد للمحاور بطريقة فاريماكس (Vaimax Rotation) ل "كايزر" Kaiser؛ وذلك لجعل التباين المفسر أقصى ما يمكن، كما تم إيجاد مصفوفة معاملات تشبع فقرات المقياس على العوامل المكونة لمقياس الرأفة بالذات، والجدول رقم (٤) يوضح قيم تشبعات الفقرات على العوامل الستة المكونة للمقياس.

جدول (٤)
تشبع الفقرات على العوامل الستة المكونة لمقياس الرأفة بالذات- ن= ١٤٣٦

م	الرفق بالذات	م	محاكمة الذات	م	شراكة إنسانية	م	العزلة	م	التعقل	م	التقمص
١	٠,٦١٧	١	٠,٤٩٣	١	٠,٤٩٠	١	٠,٤١٩	١	٠,٥٧١	١	٠,٣٨٢
٢	٠,٦١٦	٢	٠,٤٧٨	٢	٠,٤٨٧	٢	٠,٤٠٩	٢	٠,٤٩٠	٢	٠,٤٢٤
٣	٠,٥٩٨	٣	٠,٤٦٤	٣	٠,٤٧٧	٣	٠,٣٩٧	٣	٠,٤٢٥	٣	٠,٤٥٠
٤	٠,٥٨٠	٤	٠,٤٥٥	٤	٠,٤٤٩	٤	٠,٣٧٩	٤	٠,٤٢٤	٤	٠,٤٠٩
٥	٠,٥٧٩	٥	٠,٤٢٢	٥	٠,٤٤٨	٥	٠,٣٤٨				
٦	٠,٥٣٦	٦	٠,٤٠٤								
		٧	٠,٣٨٦								

يتضح من الجدول السابق أن نتائج التحليل العاملي أظهرت أن عوامل المقياس (أبعاده) قد تشبعت على ستة عوامل، وكان مقدار الجذر الكامن له (٠,٨٥٣)، ومن ناحيةٍ أخرى فسر هذا العامل المستخرج ما مقداره (٨٥,٣٪) من تباين أداء المفحوصين على المقياس؛ مما يعطي مؤشراً مرتفعاً على الصدق البنائي للمقياس.

٣- صدق المحك التلازمي Criterion validity:

تحققت الباحثة من الصدق التلازمي المرتبط بالمحك لمقياس الرأفة بالذات من خلال فحص العلاقة بين نتائج مقياس الرأفة بالذات ونتائج مقياس آخر يمكن اعتباره محكاً مناسباً يعطي مؤشراً على مستوى الرأفة بالذات لدى الفرد، وقد اختارت الباحثة مقياس التشوهات المعرفية من إعداد أبو هدروس (٢٠١٥)، حيث تم تطبيق مقياسي الرأفة بالذات والتشوهات المعرفية على العينة الاستطلاعية نفسها، ثم حسب معامل الارتباط بين نتائج المقياسين، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقةٍ ارتباطية سالبة بين الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الرأفة بالذات التي تعبر عن سلوكياتٍ ايجابية وهي: الرفق بالذات والشراكة الانسانية والتعقل، بينما كانت العلاقة الارتباطية موجبة بين الدرجة الكلية للتشوهات المعرفية والدرجة الكلية لأبعاد مقياس الرأفة بالذات التي تعبر عن سلوكياتٍ سلبية وهي: محاكمة الذات والعزلة والتقمص المفرط؛ مما قد يعطي إشارة إلى أن مستوى الرأفة بالذات بأبعادها المختلفة يمكن أن يكون منبئاً جيداً بطبيعة التشوهات المعرفية لدى الفرد. والجدول رقم (٥) يوضح معاملات الارتباط بين درجات الرأفة بالذات بأبعاده المختلفة ودرجات مقياس التشوهات المعرفية.

جدول (٥)
يوضح معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس الرأفة ودرجات مقياس التشوهات المعرفية كمؤشر على صدق المحك التلازمي

الأبعاد	الرفق بالذات	الشراكة الانسانية	التعقل	محاكمة الذات	العزلة	التقمص
التشوهات المعرفية	-٠,٥٢٥**	-٠,٦٤٢**	-٠,٤٦٥**	٠,٧١١**	٠,٦٥٨**	٠,٦١٥**

** دالة إحصائياً عند ٠,٠١ * دالة إحصائياً عند ٠,٠٥

الصدق بدلالة الارتباط الداخلي بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية: Inter- correlation among cluster scale

من المفيد في بناء أو تقنين الاختبارات والمقاييس التحقق من الارتباط الداخلي، وذلك للتأكد من مدى ارتباط درجات الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، وقد تأكدت الباحثة من الارتباط الداخلي لمقياس الرأفة بالذات بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدولان (٦، ٧) يوضحان ذلك.

جدول (٦)
معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية لمقياس الرأفة بالذات

الأبعاد	الرفق بالذات	محاكمة الذات	شراكة إنسانية	العزلة	التعقل	التقمص	الدرجة الكلية
الرفق بالذات	١,٠٠						
محاكمة الذات	٠,١٦٥ **	١,٠٠					
شراكة إنسانية	٠,٣٠٥ **	٠,٠٣٩	١,٠٠				
العزلة	٠,٢٥١ **	٠,٤٤٢ **	٠,٠١٢	١,٠٠			
التعقل	٠,٤٦٧ **	٠,١٢٢ **	٠,٢٣٢ **	٠,٢٤٧ **	١,٠٠		
التقمص	٠,٠٩٣ **	٠,٤٧٣ **	٠,٠٥٣ *	٠,٥٤٤ **	٠,٢٢٩ **	١,٠٠	
الدرجة الكلية	٠,٦٢٥ **	٠,٦٦٢ **	٠,٣٦٥ **	٠,٧١١ **	٠,٥٧٨ **	٠,٦٣٨ **	١,٠٠

** دالة إحصائياً عند ٠,٠١ * دالة إحصائياً عند ٠,٠٥

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الرأفة بالذات والدرجة الكلية للمقياس كانت كلها دالةً عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس، وتعتقد الباحثة أنه أمر منطقي أن تكون قيم هذه الارتباطات مرتفعة؛ لكونها تعبر عن أن المقياس بكل أبعاده يسير بذات الاتجاه. كما يتضح من الجدول (٧) أدناه أن قيم معاملات الارتباط بين جميع فقرات المقياس والمقياس ككل كانت دالةً إحصائياً عند

مستوى (٠,٠١)، مما يعني أن فقرات المقياس جميعها متجانسة مع المقياس ككل ومع أبعاد المقياس، وهذا يحقق التجانس الداخلي للمقياس.

ويشير (أبو ناهية،١٩٩٤: ٣٥٨) إلى أنه كلما زاد الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس كتعبيرٍ عن الصدق التكويني، زاد ثبات الاختبار؛ وأن ثبات المقياس عاملٌ أساسيٌّ في جميع أنواع الصدق، فالمقياس الذي يفتقر إلى الثبات يفتقر إلى الصدق؛ لذلك ترى الباحثة أنه من الأفضل حساب الثبات أولاً قبل الصدق الإحصائي على غير ما هو شائع في معظم الدراسات والأبحاث.

جدول (٧)
حساب معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية للمقياس

المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية	المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط مع البعد	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
الرفق بالذات	١	٠,٤١٧ **	٠,٢٥٨ **	العزلة	١٩	٠,٦٩٩ **	٠,٤٩٦ **
	٢	٠,٦٣٦ **	٠,٣٧٦ **		٢٠	٠,٦٧٣ **	٠,٥١٣ **
	٣	٠,٦٢١ **	٠,٤٧٣ **		٢١	٠,٧١٤ **	٠,٤٩٩ **
	٤	٠,٥١٤ **	٠,٢٥٤ **		٢٢	٠,٦٧٢ **	٠,٤٥٦ **
	٥	٠,٥٨٣ **	٠,٢٨٧ **		٢٣	٠,١٦١ **	٠,١٠٩ **
	٦	٠,٦٠١ **	٠,٤٦٤ **	التعقل	٢٤	٠,٦٧٧ **	٠,٤٠٤ **
محاكمة الذات	٧	٠,٥٤٣ **	٠,٣٩٥ **		٢٥	٠,٦١٦ **	٠,٢٩١ **
	٨	٠,٤٧٢ **	٠,٢٧٧ **		٢٦	٠,٦٩٤ **	٠,٤٥١ **
	٩	٠,٤٩٢ **	٠,٣٧٢ **		٢٧	٠,٦١٤ **	٠,٣٥٦ **
	١٠	٠,٤٥٨ **	٠,٢٦٩ **	التقمص	٢٨	٠,٦٥٨ **	٠,٣٨٢ **
	١١	٠,٦٣٤ **	٠,٤٣١ **		٢٩	٠,٦٤٩ **	٠,٣٦٥ **
	١٢	٠,٦٢١ **	٠,٥٢٨ **		٣٠	٠,٧٠٧ **	٠,٤٩٩ **
	١٣	٠,٤٣٨ **	٠,١٤٢ **		٣١	٠,٦٤٦ **	٠,٤٤٧ **
شراكة إنسانية	١٤	٠,٦٢٥ **	٠,٢٠٨ **				
	١٥	٠,٥١٦ **	٠,١١٧ **				
	١٦	٠,٦٥١ **	٠,٢٥٦ **				
	١٧	٠,٦١٧ **	٠,٢٧٢ **				
	١٨	٠,٥٣٩ **	٠,٢١٨ **				

** دالة إحصائياً عند ٠,٠١ * دالة إحصائياً عند ٠,٠٥

الأساليب الإحصائية

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية في تقنينها للمقياس على البيئة الفلسطينية:

١- مقاييس النزعة المركزية لمقياس الرأفة بالذات:

بعد أن قامت الباحثة بتصحيح استجابات أفراد عينة التقنين البالغ عددها (١٤٣٦) فرداً، وتفريغها على البرنامج الإحصائي SPSS، تم حساب المتوسط الحسابي، والوسيط، والمنوال، لدرجاتهم على مقياس الرأفة بالذات. علماً بأن أعلى درجة حصل عليها المفحوصون على المقياس هي (١٤٨) من (١٥٥)، وأن أدنى درجة حصلوا عليها هي (٥٢)، وأن الأبعاد الأول والثالث والخامس تشير إلى ممارسات ايجابية ومستوى مرتفع من الرأفة بالذات، بينما تشير الأبعاد الثاني والرابع والسادس إلى ممارسات سلبية ومستوى منخفض من الرأفة بالذات، والأبعاد الايجابية (دائماً=٥ وأبداً=١)، والأبعاد السلبية (دائماً=١ وأبداً=٥)، حيث إن المقياس ذو تدريج خماسي، ويتكون من (٣١) فقرةً، والجدول رقم (٨) يلاحظ فيه أن قيم المتوسط الحسابي، والوسيط، والمنوال لكل بعد من أبعاد المقياس وللمقياس كله هي قيمٌ متقاربةٌ لدرجة كبيرة؛ مما يشير إلى أن درجات أفراد عينة التقنين على مقياس الرأفة بالذات تكاد تكون قريبة جداً من التوزيع الاعتدالي الطبيعي، حيث يكون التوزيع أقرب إلى الاعتدالي والطبيعي عندما تقترب قيمة المتوسط الحسابي والوسيط والمنوال من القيمة نفسها وتصل إلى حد التساوي، وهذا ما أشار إليه (أبو ناهية، ١٩٩٤: ٣٩١) من أن التوزيع يكون اعتدالياً وطبيعياً عندما تتساوى قيم المتوسط الحسابي والوسيط والمنوال.

جدول ٨

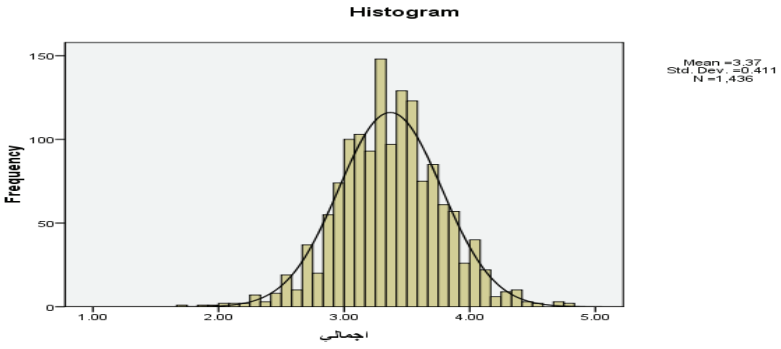
مقاييس النزعة المركزية لمقياس الرأفة بالذات ولكل بعد من أبعاده

المجال	الجنس	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	معامل الالتواء	معامل التفرطح
الرفق بالذات	ذكور	٣,٦٥	٣,٦٦	٣,٦٧	-٠,٣١٥	٠,٣١٧
	إناث	٣,٦٠	٣,٦٦	٣,٨٣	-٠,٣٠٦	-٠,٠٢٥
	إجمالي	٣,٦٢	٣,٦٧	٣,٦٧	-٠,٣٠٩	٠,٠٤
محاكمة الذات	ذكور	٢,٩٠	٢,٨٥	٢,٧١	٠,٣٢٤	-٠,٠٦٣
	إناث	٣,٠٨	٣,١٤	٣	-٠,٠٥١	-٠,١٤٥
	إجمالي	٣,٠٥	٣,٣	٣	٠,٠٣	-٠,١٩٩
شراكة إنسانية	ذكور	٣,٦٠	٣,٦	٣,٨	-٠,٣٢١	-٠,٢١٥
	إناث	٣,٦٣	٣,٦	٣,٨	-٠,٣٧٥	٠,١٠١
	إجمالي	٣,٦٣	٣,٦	٣,٨	-٠,٣٤١	٠,٠٥
العزلة	ذكور	٣,٠٩	٣,٢	٣,٢	٠,٠٤	-٠,٤١٧
	إناث	٣,٠٣	٣	٣,٢	٠,٠٠١	-٠,٤٣٢
	إجمالي	٣,٠٥	٣	٣,٢	٠,٠١	-٠,٤٢٠

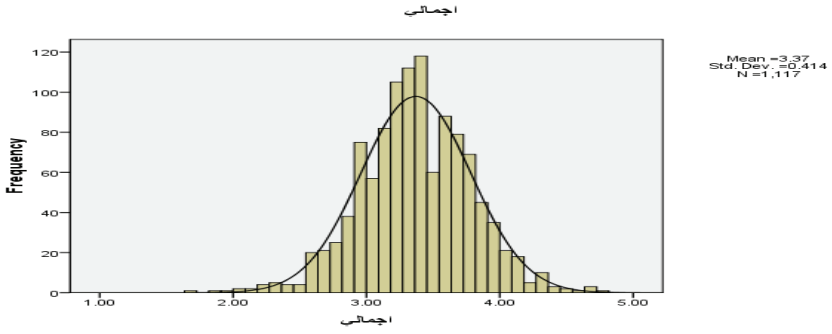
تابع جدول ٨

المجال	الجنس	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	معامل الالتواء	معامل التفرطح
التعقل	ذكور	٣,٨٥	٤	٤	-٠,٣٧٢	٠,٠٣١
	إناث	٣,٨١	٣,٥٧	٤	-٠,٣٦٣	-٠,٠٧٦
	إجمالي	٣,٨٢	٤	٤	-٠,٣٦٨	-٠,٠٥٢
التقمص	ذكور	٣,٢٢	٣,٢٥	٣,٢٤	-٠,٠٨٨	-٠,٤٨٨
	إناث	٣,١٥	٣,٢٥	٣	-٠,١٢٠	-٠,٢٧٥
	إجمالي	٣,١٧	٣,٢٥	٣	-٠,١٢٢	-٠,٣٢٢
الدرجة الكلية	ذكور	٣,٣٥	٣,٣٢	٣,٣٢	٠,٢٣٥	٠,٤١٨
	إناث	٣,٣٧	٣,٣٥	٣,٣٩	-٠,٠٨٧	٠,٦٣٦
	إجمالي	٣,٣٧	٣,٣٥	٣,٣٢	-٠,٠٢٠	٠,٥٨

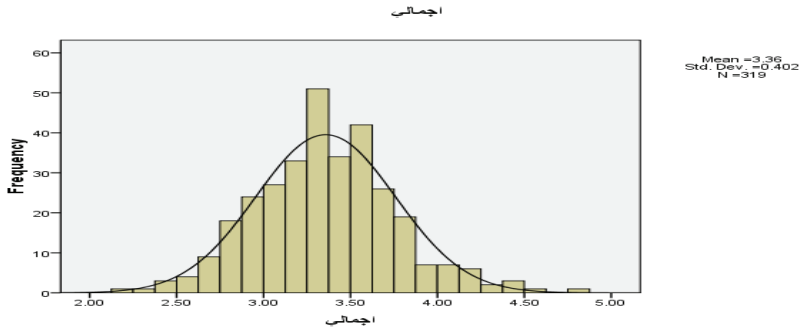
والنتائج في الجدول (٨) تؤكد ذلك، وتوضح مدى اعتدالية التوزيع لاستجابات المفحوصين على المقياس، كما يظهر المنحنى الخاص بالمقياس ككل قريباً جداً من المنحنى الاعتدالي الطبيعي؛ مما يدل على ارتفاع مستوى الرأفة بالذات لدى المفحوصين حسب ما عبرت عنه استجاباتهم على فقرات المقياس ككل، والأشكال (١، ٢، ٣) توضح اعتدالية التوزيع للمقياس ككل وللجنسين ذكوراً وإناث.



شكل (١)
شكل يوضح اعتدالية التوزيع لاستجابات جميع المفحوصين على المقياس



شكل (٢)
شكل يوضح اعتدالية التوزيع لاستجابات المفحوصين الذكور على المقياس



شكل (٣)
شكل يوضح اعتدالية التوزيع لاستجابات المفحوصات الإناث على المقياس

٢- استخراج المعايير Criterions:

مقابلة الدرجات الخام بالدرجة المئينية والدرجة التائية (الدرجة المعيارية المعدلة):

لمقابلة الدرجات الخام والدرجة المئينية والدرجة المعيارية المعدلة على مقياس الرأفة بالذات تم حساب الدرجة المئينية والدرجة المعيارية المعدلة للدرجات الخام للمقياس، والجدول رقم (٩) يوضح مقابلة الدرجات الخام بالدرجات المعيارية المعدلة، حيث يتبين منه أن الدرجة الخام (١٠٣) قد حصلت على أعلى نسبة مئوية من المفحوصين؛ لذلك فهي تعبر عن المنوال، بينما حصلت الدرجات الخام (٥٢، ٥٩، ٦١، ٦٤، ٦٦، ٦٧، ٦٩، ١٣٨، ١٣٩، ١٤١، ١٤٥، ١٤٦، ١٤٨) على أدنى نسبة مئوية، ويلاحظ أن النسب المئوية للدرجات الخام تبدأ متدنية، ثم تأخذ

في الارتفاع تدريجياً إلى أن تصل إلى أعلى نسبة مئوية عند المنوال، ثم تأخذ في الانخفاض من جديد حتى نهاية الدرجات الخام، وهذا ينسجم مع شكل المنحنى الطبيعي الاعتدالي.

الجدول (٩)

الدرجات الخام والدرجات المئينية والدرجات المعيارية المعدلة على مقياس الرأفة بالذات

الدرجة الخام	النسبة المئوية	الدرجة المئينية	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	النسبة المئوية	الدرجة المئينية	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	النسبة المئوية	الدرجة المئينية	الدرجة المعيارية
٥٢	٠,٠٦٩	٠,٠٦٩	٨,٩	٩٠	١,٢٥٣	١١,٦٩	٣٨,٧	١١٧	٢,٠١٩	٨٥,٢٣	٥٩,٩
٥٩	٠,٠٦٩	٠,١٣٩	١٤,٤	٩١	٢,٢٢٨	١٣,٩٢	٣٩,٥	١١٨	٢,٢٢٨	٨٧,٤٦	٦٠,٧
٦١	٠,٠٦٩	٠,٢٠٨	١٦	٩٢	٢,٩٩٤	١٦,٩٢	٤٠,٣	١١٩	١,٦٧١	٨٩,١٣	٦١,٥
٦٤	٠,١٣٩	٠,٣٤٨	١٨,٣	٩٣	١,٩٤٩	١٨,٨٧	٤١,١	١٢٠	١,٣٣٣	٩٠,٤٥	٦٢,٢
٦٦	٠,٠٦٩	٠,٤١٧	١٩,٩	٩٤	٢,٥٠٦	٢١,٣٧	٤١,٨	١٢١	٠,٩٧٤	٩١,٤٣	٦٣
٦٧	٠,٠٦٩	٠,٤٨٧	٢٠,٧	٩٥	٢,٤٣٧	٢٣,٨	٤٢,٦	١٢٢	١,٠٤٤	٩٢,٤٧	٦٣,٨
٦٩	٠,١٣٩	٠,٦٢٦	٢٢,٢	٩٦	٢,٢٢٨	٢٦,٠٤	٤٣,٤	١٢٣	٠,٧٦٦	٩٣,٢٤	٦٤,٦
٧٠	٠,٢٠٨	٠,٨٣٥	٢٣	٩٧	٢,٥٠٦	٢٨,٥٥	٤٤,٢	١٢٤	١,١١٤	٩٤,٣٥	٦٥,٤
٧١	٠,٢٠٨	١,٠٤٤	٢٣,٨	٩٨	٢,٤٧٣	٣٠,٩٨	٤٥	١٢٥	٠,٩٠٥	٩٥,٢٦	٦٦,٣
٧٢	٠,٠٦٩	١,١١٤	٢٤,٦	٩٩	٣,٢٧٢	٣٤,٢٦	٤٥,٨	١٢٦	٠,٧٦	٩٦,٠٣	٦٦,٩
٧٣	٠,١٣٩	١,٢٥٣	٢٥,٤	١٠٠	٣,٢٠٣	٣٧,٤٦	٤٦,٦	١٢٧	٠,٤٨	٩٦,٠١	٦٧,٧
٧٤	٠,٠٦٩	١,٣٣٣	٢٦,٦	١٠١	٣,١٣٣	٤٠,٥٩	٤٧,٣	١٢٨	٠,٦٩٦	٩٧,٢١	٦٨,٥
٧٥	٠,٢٠٨	١,٥٣٢	٢٦,٩	١٠٢	٣,٢٠٣	٤٣,٨٠	٤٨,١	١٢٩	٠,٣٤٨	٩٧,٥٦	٦٩,٣
٧٦	٠,٢٠٨	١,٧٤٠	٢٧,٧	١٠٣	٣,٩٦٩	٤٧,٧٧	٤٨,٩	١٣٠	٠,٢٧٨	٩٧,٨٤	٧٠,١
٧٧	٠,١٣٩	١,٨٨٠	٢٨,٥	١٠٤	٣,٠٦٤	٥٠,٨٤	٤٩,٧	١٣١	٠,١٣٩	٩٧,٩	٧٠,٩
٧٨	٠,١٣٩	٢,١٠٩	٢٩,٣	١٠٥	٣,٦٩٠	٥٤,٥٢	٥٠,٥	١٣٢	٠,١٣٩	٩٨,١١	٧١,٧
٧٩	٠,٥٥٧	٢,٥٧٦	٣٠,١	١٠٦	٣,٥٥١	٥٨,٠٧	٥١,٣	١٣٣	٠,٣٤٨	٩٨,٤٦	٧٢,٤
٨٠	٠,٦٢٦	٣,٢٠٣	٣٠,٩	١٠٧	٢,٥٩٩	٦٠,٩٣	٥٢	١٣٤	٠,١٣٩	٩٨,٦٠	٧٣,٢
٨١	٠,٤٨٧	٣,٠٦٩	٣١,٧	١٠٨	٢,٥٧٦	٦٣,٥٠	٥٢,٩	١٣٥	٠,٣٤٨	٨٩,٩٥	٧٤
٨٢	٠,٢٠٨	٣,٨٩٩	٣٢,٤	١٠٩	٢,٧١٥	٦٦,٢٢	٥٣,٦	١٣٦	٠,٣٤٨	٩٩,٣٠	٧٤,٨
٨٣	٠,٩٠٥	٤,٨٠٥	٣٣,٢	١١٠	٢,٩٢٤	٦٩,١٥	٥٤,٤	١٣٨	٠,٠٦٩	٩٩,٣٧	٧٦,٤
٨٤	٠,٧٦٦	٥,٥٧١	٣٤	١١١	٢,٩٢٤	٧٢,٠٧	٥٥,٢	١٣٩	٠,١٣٩	٩٩,٥١	٧٧,١
٨٥	٠,٩٠٥	٦,٤٧٦	٣٤,٨	١١٢	٢,٥٧٦	٧٤,٦٥	٥٦	١٤١	٠,١٣٩	٩٩,٦٥	٧٨,٧
٨٦	٠,٦٩٦	٧,١٧٢	٣٥,٦	١١٣	٢,٦٤٦	٧٧,٢٩	٥٦,٨	١٤٥	٠,١٣٩	٩٩,٧٩	٨١,٩
٨٧	٠,٦٩٦	٧,٨٦٩	٣٦,٤	١١٤	٢,٤٣٧	٧٩,٧٣	٥٧,٥	١٤٦	٠,٠٦٩	٩٩,٨٦	٨٢,٦
٨٨	٠,٦٩٧	٨,٥٦٩	٣٧,١	١١٥	١,٨٨٠	٨١,٦١	٥٨,٣	١٤٨	٠,١٣٩	١٠٠	٨٤,٢
٨٩	١,٨٨٠	١٠,٤٤	٣٧,٩	١١٦	١,٦٠١	٨٣,٢١	٥٩,١				

مقياس الرأفة بالذات (الصورة النهائية):

توصلت الباحثة في الدراسة الحالية إلى تقنين مقياس الرأفة بالذات لدى الشباب الجامعي، وهو مقياسٌ نفسي من مقاييس التقرير الذاتي يتألف من (٣١) فقرةً في صورته النهائية بعد

التقنين، وحساب الصدق والثبات واستخراج المعايير الخاصة به، ويشير مفهوم الرأفة بالذات إلى آلية تعامل الفرد مع نفسه في مواقف الشدة والألم والإحباط، ويتكون هذا المقياس من ثلاثة مقاييس أساسية ثنائية القطب، يمثل أحدهما الممارسات الإيجابية بينما يمثل الآخر الممارسات السلبية، وبذلك يصبح مؤلفاً من ستة مقاييس فرعية (ثلاثة منها إيجابية وثلاثة منها سلبية) وهي:

١- بعد الرفق بالذات (ممارسات ايجابية)، وهو مؤلف من (٦) فقرات تحمل الأرقام (١- ٧- ١٣ -١٩- ٢٥ - ٣١).

٢- بعد محاكمة الذات (ممارسات سلبية) وهو مؤلف من (٧) فقرات تحمل الأرقام (٢- ٨ - ١٤ -٢٠-٢٦ -٢٧-٣٠).

٣- بعد الشراكة (ممارسات ايجابية) وهو مؤلف من (٥) فقرات تحمل الأرقام (٣ -٩ - ١٥ -٢١ -٢٨).

٤- بعد العزلة (ممارسات سلبية) وهو مؤلف من (٥) فقرات تحمل الأرقام (٤-١٠ - ١٦ - ٢٢ - ٢٩).

٥- بعد التعقل (ممارسات ايجابية) وهو مؤلف من (٤) فقرات تحمل الأرقام (٥ -١١ -١٧- ٢٣).

٦- بعد التقمص (ممارسات سلبية) وهو مؤلف من (٤) فقرات تحمل الأرقام (٦ -١٢-١٨ -٢٤).

حيث تشير الأبعاد الأول والثالث والخامس إلى ممارسات ايجابية ومستوى مرتفع من الرأفة بالذات، بينما تشير الأبعاد الثاني والرابع والسادس إلى ممارسات سلبية ومستوى منخفض من الرأفة بالذات.

وقد ارتأت الباحثة أن تجعل تدريج الإجابة عن فقرات مقياس الرأفة بالذات في صورته النهائية رباعياً، وليس خماسياً كما هو في المقياس الأصلي الأجنبي، وبذلك يصبح أمام كل فقرة أربعة خيارات هي: (موافق بشدة–موافق – معارض – معارض بشدة)، وبذلك تكون الباحثة قد تفادت إمكانية اختيار فئة من المفحوصين للبديل الأوسط في التدريج الخماسي هرباً من اختيار بديل آخر يعبر عن الموافقة أو الرفض لمضمون الفقرة، وهي فئةٌ ارتأت الباحثة تسميتها "الفئة المترددة" في حسم واتخاذ قرارها بشأن مضمون الفقرة؛ حيث تجيب هذه الفئة عن الفقرة باختيار البديل الأوسط الذي لا يقدم ولا يؤخر شيئاً في الإحصائيات من جانب الإيجاب أو السلب؛ مما قد يحدث خللاً في الإحصائيات المتعلقة بتقنين المقياس ويؤثر في دقتها، وقد أطلقت الباحثة على هذا الخلل الإحصائي مسمى "الهدر الإحصائي" الناجم

عن عدم صدق ودقة العينة في اختيار البديل الذي يعكس بصدقٍ ما لديها بخصوص سمة الرأفة بالذات.

يهدف هذا المقياس إلى التعرف على مستوى الرأفة بالذات لدى الشباب، وذلك من خلال إجابتهم عن جميع فقرات المقياس بأبعاده الستة، وهو يفيد العاملين في مجال الإرشاد النفسي، ومجال التربية والتعليم، والمؤسسات النفسية والاجتماعية، ويمكنهم من الوقوف على مستوى الرأفة بالذات لدى العينة المستهدفة، ومن ثم تحقيق الهدف من الدراسات النفسية الوصفية أو التجريبية التي تتناول ذلك المتغير وعلاقته بمتغيراتٍ نفسيةٍ أخرى؛ من أجل تحقيق الهدف الأسمى لديها، وهو مستوى أفضل من الصحة النفسية لدى فئة الشباب.

ويمكن للباحثين أو المعلمين أو المرشدين التربويين أو طلبة الدراسات العليا تطبيق مقياس الرأفة بالذات بعد قراءة تعليماته بدقة، وهو مقياس فردي وجمعي، حيث يصلح تطبيقه بصورةٍ فرديةٍ أو جماعية، ويفضل أن يشرف على تطبيقه عملياً فاحصٌ متدرب يعطي مقدمةً للمفحوصين حول هدف الاختبار ودواعي تطبيقه عليهم، ويجيب عن استفسارات المفحوصين.

خاتمة وتوصيات

أكدت Neff (2003) على أنه قد يكون من المفيد تطوير برنامج للتدخل المبكر للرأفة بالذات في حالة وجود أفرادٍ يعانون من اتجاهاتٍ سلبيةٍ نحو الذات، ومن المحتمل أن يتطلب ذلك تدريباً وممارسة يحقق فهماً كاملاً لدقائق الأمور الخاصة بالرأفة بالذات، وقد جاءت الدراسة الحالية كاستجابةٍ لتوصية Neff (2003) الأخيرة التي أشارت إلى أهمية تقنين مقياس تقرير ذاتي لقياس الفروق الفردية في الرأفة بالذات، ومن هنا قامت الباحثة بتقنينه على فئة الشباب في المجتمع الفلسطيني تمهيداً لدراسته في أبحاثٍ أمبريقية مستقبلية؛ واستناداً إلى ما سبق عرضه من إجراءاتٍ عمليةٍ للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الرأفة بالذات في البيئة الفلسطينية، ترى الباحثة أن هذا المقياس يتمتع بخصائص جيدةٍ من حيث الصدق، والثبات، والمعيارية، والصلاحية للاستخدام والتطبيق على بيئتنا الفلسطينية بقطاع غزة، علاوةً على أنه يعد إضافةً علميةً جديدةً للتراث السيكولوجي في مجال القياس النفسي والتقنين للمقاييس الأجنبية على البيئة العربية. وتأمل الباحثة أن يكون هذا المقياس فاتحةً لدراساتٍ نفسيةٍ أخرى جديدة في مجتمعنا الفلسطيني، كأن تجرى دراساتٌ متخصصة ومتعمقة حول علاقة متغير الرأفة بالذات بمتغيراتٍ ديموغرافيةٍ ونفسيةٍ جديدة؛ ومن هنا توصي الباحثة غيرها من الباحثين في ميدان الصحة النفسية والإرشاد النفسي باعتماد مقياس الرأفة بالذات مقياساً نفسياً مؤهلاً للتطبيق على البيئة الفلسطينية في دراساتٍ نفسيةٍ

وصفيةٍ أو تجريبية من شأنها أن تثري ثقافتنا النفسية في هذا المجال، وتسهم في رفع مستوى الصحة النفسية وعلاج بعض المشكلات والاضطرابات النفسية لدى فئةٍ لا يمكن تجاهلها من الشباب الفلسطيني.

المراجع

أبو حطب، فؤاد وصادق، آمال (١٩٩١). مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

أبو ناهية، صلاح الدين (١٩٩٤). القياس التربوي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

أبو هدروس، ياسرة (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية ل "بيك» في تعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات وأثره على التوافق الزواجي لديهن، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية، مجلة رسالة التربية وعلم النفس" جستن"، ٥٠(١٢٩-١٥١).

السيد، فؤاد البهي (١٩٧٨). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. القاهرة: دار الفكر العربي.

العاسمي، رياض نايل (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق. ٣٠(١)، ١٧-٥٦.

عفانة، عزو (١٩٩٧). الإحصاء التربوي والإحصاء الاستدلالي. غزة: مطبعة مقداد.

علوان، عماد (٢٠١٦). الشفقة بالذات والشعور بالذنب لدى الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة الاجتماعية بمدينة أبها، المجلة الدولية التربوية المتخصصة. ٥(٩)، ١-٢٢.

غنيم، أحمد (١٩٨٥). تطبيقات على ثبات الاختبار. القاهرة: مكتبة الشروق.

المناوي، عبد الرؤوف (٢٠١٤). شرح الجامع الصغير من معاني الشفقة. طريق الإسلام. استرجع من الموقع 13\2\2014 \ar.islamway.net\article\22725

Abo Hadroos, Y. (2015). Effectiveness of a counseling program based on Beck's cognitive theory in modifying cognitive distortions in a sample of married women and its impact on marital adjustment. King Saud University, Saudi Arabia, *Journal of Education and Psychology, Justin, 50* (129-151).

Abu Hatab, F. and Sadik, A. (1991). *Research Methods and Methods of Statistical Analysis*. Cairo: The Anglo-Egyptian Library.

Abu Nahia, S. (1994). *Educational Measurement*. Cairo: The Anglo-Egyptian Library.

Afaneh, E. (1997). *Educational statistics and explanatory statistics*. Gaza: Meqdad Press.

Akin, A. (2008). Self- compassion & achievement goals: a structural equation modeling approach. Egotism Arastirmalari, *Eurasian Journal of Educational research, 31*(1-15).

Akin, A. (2010). Self-compassion & interpersonal cognitive distortions, Hacettcpe University, *Journal of Education, 39*(1), 1-9.

Alasmi, R. N. (2014). Self-compassion and its relation to some personality traits among a sample of King Khalid University students, *Journal of Damascus University, 30* (1), 17-56.

Al-Menawi, A. (2014). *Explanation of the small collector, the meanings of compassion, the way of Islam*. ar.islamway.net\article

Elwan, I. (2016). Self-compassion and feeling guilty among delinquent juveniles at the social observation house in Abha city. *International Specialized Educational Journal, 5*(9), 1-22

Mosewich, Amber, D., Kowalski, Kent, C., Sabiston, Catherine, M., Sedawich, Whitney,A., & Tracy, Jessica, L. (2011). Self –compassion: a potential resource for young women athletes University of British Columbia, *Journal of sport and exercise psychology, 33*(103 – 123).

Assied F. (1978). *Statistical psychology and measurement of the human mind*. Cairo: Arab Thought House.

Ghunaim, A. (1985). *Applications on Test Reliability*. Cairo: Shorouk Library.

Kathy, M. (2007). *Does self – compassion matter beyond self-esteem with women's self*. Determined Master Thesis, College of Kinesiology, University of Saskatchewan Saskatoon.

Murat I. (2011). The influence of self – compassion on academic procrastination & dysfunctional attitudes: department of educational sciences. Facility of education, sakkara university, *Educational Research & Reviews, 6*(2), 230-234.

Neff, K. D. (2003). The development & Validation of a scale to Measure Self – Compassion: University of Texas at Austin .*U.S.A*. *Self & Identity, 2*(223-250) Taylor & Francis Inc.

Neff, Kristin. D., Rude, Stephanie, S., Kirkpatrick, Kristin, L. (2006). An examination of self – compassion in relation to positive psychological functioning & personality traits. Eastern Kentucky University U.S.A., *Journal of Research in Personality. 41*(2007), 408-916

Neff, Kristin D., Kristin L., Kirkpatrick, Stephanie S. Rude (2007). Self – Compassion & Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality. 41*(2007), 139-154.

Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*(1), 24-50. Wiley Periodicals, Inc.

Seri, Conchita Franco (2006). Self- compassion & the dynamics of investigating sexual harassment. *Business Communication Quarterly, 69*(4), 443-446.

Ying Y. W. (2009). Contribution of self-compassion to competence & mental health in social work students. University of California, Berkeley, *Journal of Social Work & Education, 45*(2), 309-323.