الترقيم الدولي الموحد للطباعة 2735-5209 الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني 2805-2455

مستوى الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الخارجة

أ.د. أحمد رمضان محمد على

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي

كلية التربية– جامعة الوادي الجديد

المستخلص:

هدفت الدراسة الحالية إلى بناء مقياس للشفقة بالذات، لدى طلاب المرحلة الثانوية، والتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس. وتضمنت عينة الدراسة الاستطلاعية (180) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية، بمدينة الخارجة، تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي، للتحقق من الصدق العاملي للمقياس، وتم استخدام معاملات ألفا كرونباخ، وأوميجا ماكدونالدز، للتحقق من ثبات المقياس. وتم استخدام معاملات الارتباط، للتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس. وتكون مقياس الشفقة بالذات، في صورته النهائية من (14) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد، هي اللطف، والإنسانية، واليقظة، والعزلة. وتضمنت عينة الدراسة الأساسية (205) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية، بمدينة الخارجة. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى عالٍ جدا من اللطف، لدى عينة الدراسة. ومستوى عالٍ جدا من الإنسانية، لدى عينة الدراسة. ومستوى متوسط من اليقظة، لدى عينة الدراسة. ومستوى متوسط من العزلة، لدى عينة الدراسة. ومستوى عالٍ من الشفقة بالذات، لدى عينة الدراسة.

الكلمات الدالة: الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات، طلاب المرحلة الثانوية، مدينة الخارجة.

Level of self-compassion among secondary school students in Kharga city

Abstract:

The current study aimed to construct a self-compassion scale among secondary school students and verify the scale's psychometric properties. The exploratory study sample included (180) secondary school students in Kharga city. Confirmatory factor analysis was used to verify the factorial validity of the scale, and Cronbach's alpha and McDonald's omega coefficients were used to verify the stability of the scale. Correlation coefficients were used to verify the internal consistency of the scale. The self-compassion scale, in its final form, consisted of (14) statements distributed over four dimensions: kindness, humanity, alertness, and isolation. The primary study sample included (205) secondary school students in Kharga city. The study's results indicated a very high level of kindness among the study sample. A very high level of humanity among the study sample. An average level of alertness among the study sample. An average level of isolation among the study sample. A high level of self-compassion among the study sample.

Keywords: Psychometric properties of the self-compassion scale, secondary school students, Kharga city.

مقدمة الدراسة:

المرحلة الثانوية مرحلة مفصلية في حياة الفرد فهي التي توصله إلى المرحلة الجامعية بتخصصاتها المختلفة ومن ثم يتم إعداده بشكل مهني. وخلال المرحلة الثانوية تتشكل العديد من السمات لدى الأفراد هذه السمات تؤثر على أدائه النفسي.

والأداء النفسي من العوامل التي لها دور كبير في زيادة قدرات الفرد وإمكانياته فالأداء النفسي يعزز الرفاهية للفرد ويشعره بالارتياح النفسي والذهني (سها عبد الوهاب، 2020، 159). هذا الارتياح يجعل الفرد قادر على مواجهة التحديات التي تواجهه(مصطفى علي وحسن محمد، 2021، 185). مما يؤثر على الأمن النفسي للفرد (محمد بن علي،،2018 235). لأن الأمن النفسي بوصفه من أهم الاحتياجات النفسية والاجتماعية للفرد وهو من أهم دوافع السلوك البشري المصاحب للنمو النفسي عبر المراحل العمرية المختلفة(جبر محمد، 1996 80). ومن خلال الأمن النفسي يمكن التنبؤ بجودة أعلى للحياة من خلال إشباع الفرد حاجاته الصحة النفسية(محمد عبد الله، 2016، 178). مما يجعل الفرد الذي يتمتع بالأمن النفسي قادر على مواجهة الصعوبات التي تواجهه. والأمن النفسي الذي يساعد طالب المرحلة الثانوية على مواجهة الصعوبات التي تواجهه ويضمن مستوى عال من الأداء النفسي الذي يؤدي إلى الرفاهية النفسية؛ هذا المستوى من الأمن النفسي يساعد على اهتمام الطلاب بأنفسهم ويساعد على السعادة والتفاؤل والشفقة بالذات.

والشفقة بالذات هي إحدى خصائص hالفرد الذاتية التي تجعله متلطفا مع ذاته ومتفهما لها (مروة محمود،،2018 376). والشفقة بالذات هي مهارة تساعد الأفراد على الحفاظ على التوازن بمواجهة الفشل والشفقة بالذات تحول المشاعر السلبية وإدانة الذات إلى مشاعر إيجابية وأكثر إنتاجية مع التعاطف مع ذاته. فالأفراد المتعاطفين مع أنفسهم لا ينخرطون في النقد الذاتي لأنفسهم ولا يبالغون في التعرف على عيوبهم بغرض النقد غير المجدي ولديهم العديد من الموارد لإعادة تقييم الموقف الحالي ويتعاملون مع الضغوطات بشكل فعال يساعد على تكيفهم (Ewert, Vater &Schroder, 2021, 1065). لذا لابد للفرد السوي التمتع بقدر وافٍ من الشفقة بالذات والاهتمام بها (Hansmann, 2018,10).

ولأهمية الشفقة بالذات لطلاب المرحلة الثانوية. ولارتباطها بمتغيرات نفسية مهمة؛ جاءت الدراسة الحالية لبحث مستوى الشفقة بالذات، لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الخارجة، بمحافظة الوادي الجديد.

مشكلة الدراسة:

شعر الباحث بالمشكلة من خلال تعامله مع طلاب المرحلة الثانوية حيث الضغوط النفسية التي يتعرضون لها ورغبتهم الملحة في الحصول على مستوى تحصيلي جيد، قد يدفعه إلى مستوى متدنٍ من الشفقة بالذات، مما يساعد على مستوى ضعيف من الأداء النفسي.

والأداء النفسي ناتج إدارة الفرد لجوانب حياته وشعوره بالتوافق (Kurt & Demirbolat, 2019, 98). والأداء النفسي والرفاهية الذاتية يرتبطان بالشفقة بالذات (Neff, 2011). وارتباطا طرديا بين الشفقة بالذات

والأداء النفسي (هديل حسين ومنار فتحي، 2023). كما تشير نتائج دراسة أمنية عبد الفتاح وأحمد عباس (2022) الى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين الشفقة بالذات والأمن النفسي.

مما سبق يتضح وجود أهمية متغير الشفقة بالذات، وضرورة الاهتمام به، ومعرفه مستواه، لدى طلاب المرحلة الثانوية، مما يشرح لنا أهمية معرفه مستوى هذا المتغير.

لذا تسعى الدراسة الحالية الى تعرف مستوى الشفقة بالذات، لدى طلاب المرحلة الثانوية. وسؤال الدراسة الرئيس: ما مستوى الشفقة بالذات، لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الخارجة؟

هدف الدراسة: التعرف على التعرف على مستوى الشفقة بالذات، لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الخارجة

أهمية الدراسة: تبحث هذه الدراسة في الشفقة بالذات لدى طلاب الثانوية مما يساعدهم على التوافق النفسي.

مصطلحات الدراسة:

الشفقة بالذاتSelf-Compassion : هي اتجاه إيجابي نحو الذات مفيدا للفرد متفهما لذاته في حالات الفشل بدلا من أن يكون شديد النقد لها ومعالجة للمشاعر المؤلمة في إطار الوعي بها واليقظة لها بدلا من الإفراط في نقد ذاته (Neff, 2003, 223). ويعرفها الباحث بأنها ابتعاد الفرد عن جلد ذاته بل يلتزم أن يكون نقده في ضوء معالجته لما يواجهه من مشكلات ليساعد في حلها.

حدود الدراسة: تتضمن الحدود المكانية: مدينة الخارجة، بمحافظة الوادي الجديد وتتضمن الحدود البشرية: عينة من طلاب المرحلة الثانوية. وتتضمن الحدود الزمنية تطبيق أدوات الدراسة الفصل الدراسي الأول بالعام الدراسي 2024-2025م

الإطار النظري:

الشفقة بالذات Self.Compassion:

الشفقة بالذات تشير إلى قدرة الشخص على الربط بين شعوره بالمعاناة بالتعاطف مع ذاته والتسامح معها بغض النظر عما به جوانب قصور (عبد العزيز إبراهيم سليم ومحمد السعيد أبو حلاوة 137 2018). وهي اتجاه إيجابي نحو الذات في مواقف الفشل والضغوط التي يتعرض لها الفرد وتتضمن الحنو على الذات وعدم توجيه النقد لها (عادل محمود المنشاوي، 2016، 164).

الدراسات السابقة:

دراسة Tendhar, et al (2022): هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والشفقة تجاه الأخرين والشعور بالرفاهية لدى طلاب المرحلة الجامعية تكونت العينة من (651) طالبا

جامعيا استخدمت الدراسة مجموعة من الاستبانات عبر الإنترنت لمتغيرات الدراسة توصلت النتائج إلى أن الشفقة بالذات والشفقة تجاه الأخرين والشعور بالرفاهية ترتبط ارتباطا إيجابيا وأن الإناث يبلغن عن وجود تعاطف أعلى بكثير مع الأخرين فيما يبلغ الذكور عن وجود تعاطف أعلى مع الذات بشكل كبير

دراسة أمنية عبد الفتاح عبد الله وأحمد عباس منشاوي (2022): هدفت الدراسة إلى تقديم نموذج بنائي لتفسير العلاقات التي تربط الأمن النفسي (متغير وسيط) والصلابة النفسية والشفقة بالذات والتفاؤل (متغيرات مستقلة) وجودة الحياة النفسية (متغير تابع) لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا تكونت العينة من (354) من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة عين شمس استخدمت الدراسة مقياس الصلابة النفسية ومقياس التفاؤل ومقياس الشفقة بالذات مقياس الأمن النفسي مقياس جودة الحياة النفسية توصلت النتائج إلى وجود تأثيرات مباشرة موجبة لكل من الصلابة النفسية والتفاؤل على الأمن النفسي وجود تأثير مباشر موجب للشفقة بالذات على الأمن النفسي كذلك تأثير مباشر موجب للأمن النفسي على جودة الحياة النفسية.

دراسة هديل حسين فرج ومنار فتحي عبد اللطيف (2023): هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقات الارتباطية بين الرفاهية النفسية ومتغيري الشفقة بالذات والاندماج الأكاديمي لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسياً وتحديد القيمة التنبؤية لهما في الرفاهية النفسية. تكون العينة من (181) طالباً وطالبة واستخدمت الدراسة مقياس الشفقة بالذات (إعداد Neff, 2003) مقياس الاندماج الأكاديمي ومقياس الرفاهية النفسية واختبار المصفوفات المتتابعة لرافن (ترجمة وتقنين/ فؤاد عبد اللطيف أبو حطب 1983) توصلت النتائج إلى أن هناك ارتباطاً طردياً ذو دلالة بين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية وبين الاندماج الأكاديمي والرفاهية النفسية.

دراسة Stoiropoulou,et al. (2023): هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير الشفقة بالذات على السعادة الذاتية والرفاهية النفسية للبالغين خلال جائحة كوفيد 19. وفحص العلاقة بين الشفقة بالذات والسعادة الذاتية والرفاهية النفسية والمعنى في الحياة تكونت العينة من (526) من المهنيين اليونانيين في مجال التعليم وطلاب الجامعات استخدمت الدراسة عددا من الاستبيانات وأظهرت النتائج أن هناك علاقة إيجابية قوية بين الشفقة بالذات والسعادة الذاتية وبين الشفقة بالذات والرفاهية النفسية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

بالرغم من وجود علاقات بين الشفقة بالذات، والعديد من المتغيرات النفسية، إلا أن الباحث لم يجد دراسة تناولت مستوى الشفقة بالذات، لدى طلاب المرحلة الثانوية.

فرض الدراسة: "يوجد مستوى عال دال إحصائيًا من الشفقة بالذات وأبعاده الفرعية لدى عينة الدراسة من طلاب الثانوية بمدينة الخارجة، بمحافظة الوادي الجديد"

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي، للتحقق من هدف الدراسة وهو "مستوى الشفقة بالذات، لدى طلاب المرحلة الثانوية". وذلك لمناسبة هذا المنهج لطبيعة الدراسة وأهدافها.

ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة: طلاب المرحلة الثانوية.

عينة الدراسة:

عينه حساب الخصائص السيكومترية: تكونت من عدد (180) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الخارجة، بمحافظة الوادي الجديد، في العام الدراسي 2024–2025م، تم تطبيق أدوات الدراسة عليها للتحقق من الخصائص السيكومترية لها، تراوحت أعمارهم بين (16.01–17.98) سنة. بمتوسط عمر قدره (17.73) سنة، وانحراف معياري قدره (1.02) سنة.

عينة الدراسة الأساسية: تكونت من عدد (202) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الخارجة، بمحافظة الوادي الجديد، في العام الدراسي 2024–2025م، تراوحت أعمارهم بين (16 –18) سنة. بمتوسط عمر قدره (17.67) سنة، وانحراف معياري قدره (1.36) سنة. ويوضح وجدول (1) توزيع **عينه حساب الخصائص السيكومترية، وعينة الدراسة** الأساسية، وفقا لمتغيرات النوع والتخصص والصف الدراسي.

جدول (1) توزيع **عينه حساب الخصائص السيكومترية، وعينة الدراسة** الأساسية، وفقا لمتغيرات النوع والتخصص والصف الدراسي.

العينة	المتغير	التصنيف	العدد	النسبة المئوية
عينه حساب الخصائص السيكومترية	النوع	ذكر	80	%44.4
		أنثى	100	%55.6
	التخصص	علمي	78	%43.3
		أدبي	102	%56.7
	الصف الدراسي	الثاني	103	%57.2
		الثالث	77	%42.8
	المجموع	180 طالب		%100

عينة الدراسة الأساسية	النوع	ذكر	90	%43.9
		أنثى	115	%56.1
	التخصص	علمي	105	%51.2
		أدبي	100	%48.8
	الصف الدراسي	الثاني	89	%43.4
		الثالث	116	%56.6
	المجموع	205 طالب		%100

ثالثاً: أدوات الدراسة:

مقياس الشفقة بالذات: إعداد الباحث.

لتحقيق أهداف الدراسة تم الاستعانة بمجموعة من مقاييس الشفقة بالذات، وهي المقاييس المستخدمة بدراسة هديل حسين فرج ومنار فتحي عبد اللطيف (2023)، ودراسة (2023) .Stoiropoulou,et al، ودراسة (2022) Tendhar, et al، ودراسة أمنية عبد الفتاح عبد الله وأحمد عباس منشاوي (2022). وجميعها لطلاب الجامعة. لذا قام الباحث الحالي بعمل مقياس للشفقة بالذات، لطلاب المرحلة الثانوية.

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات في الدراسة الحالية:

تضمن المقياس في صورته المبدئية من (14) بندا، على هيئة عبارات، موزعة على أربعة أبعاد، وهي (اللطف "مكون من أربعة بنود"– الإنسانية " مكون من أربعة بنود"– اليقظة" مكون من ثلاثة بنود –العزلة ومكون من ثلاثة بنود"). وفيما يلي التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات.

التحليل العاملي التوكيدي للبنود Confirmatory Factor Analysis:

تم اختبار البنية العاملية لمقياس الشفقة بالذات باستخدام التحليل العاملي التوكيدي عن طريق برنامج (JASP 0.17.3) الإحصائي. ونظرًا لطبيعة البيانات المستمدة من مقياس ليكرت، تم استخدام طريقة المربعات الصغرى الموزونة Weighted Least Square Parameter estimation(WLSMV) لتقدير البارامترات، وتعد هذه الطريقة الأنسب للبيانات الترتيبية. هدف التحليل العاملي التوكيدي، إلى التحقق من صحة النموذج رباعي الأبعاد للشفقة بالذات، والكشف عن مدى جودة تمثيل البنود (كمتغيرات مشاهدة) للعوامل الكامنة التي تشبعت عليها. وكانت جودة المطابقة جيدة لهذا النموذج المقترح. ويوضح الجدول التالي، مؤشرات جودة المطابقة للنموذج رباعي العوامل، والمستخرج وفقًا لاستجابات أفراد **عينه حساب الخصائص السيكومترية** للدراسة، وعددها (180 طالب)، على مقياس الشفقة بالذات.

جدول (2) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المستخرج وفقًا لاستجابات أفراد **عينه حساب الخصائص السيكومترية** للدراسة على مقياس الشفقة بالذات

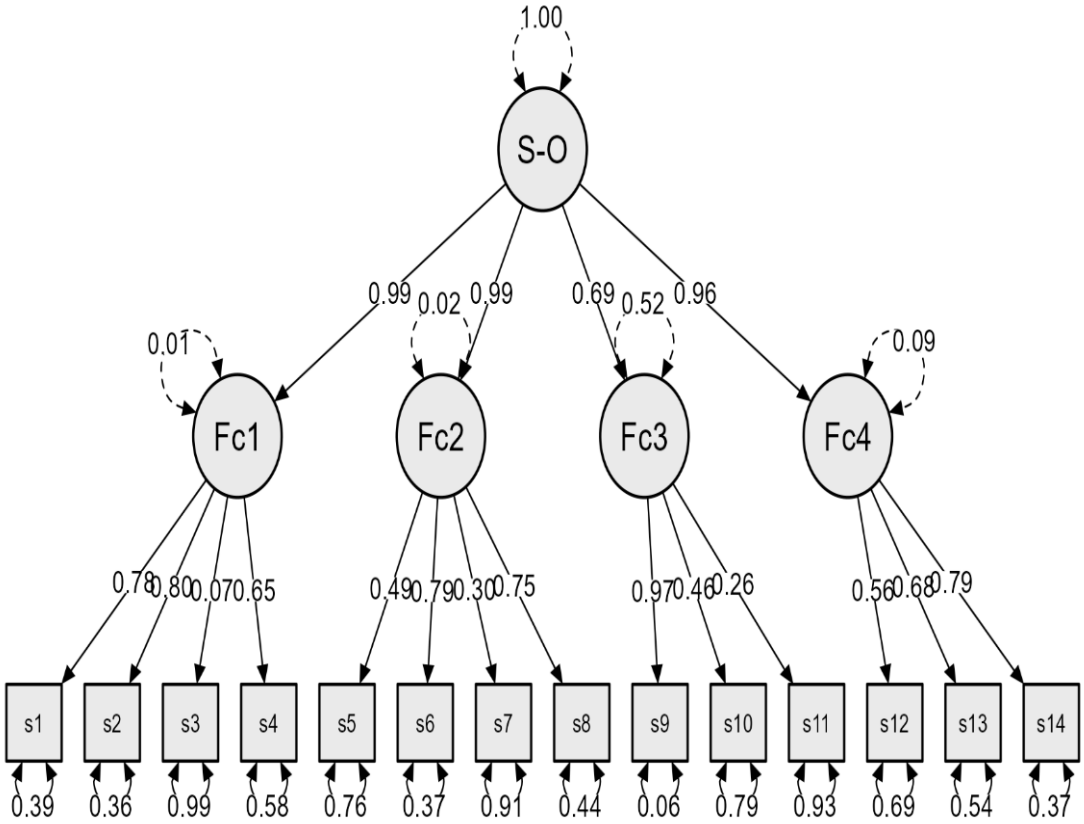
مؤشر حسن المطابقة	قيمة المؤشر	عتبة المؤشر	التفسير	مدي المؤشر		
				سيء	مقبول	جيد
CMINقيمة مربع كا	144.80	--	--			
DFدرجات الحرية	71	--	--			
value–p	0.01					
CMIN/DFمربع كاي المعياري	2.04	من 1–3	جيد	> 5	> 3	> 1
CFIمؤشر حسن المطابقة المقارن	0.97	>0.95	جيد	<0.90	<0.95	>0.95
SRMR	0.05	<0.08	جيد	>0.10	>0.08	<0.08
RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب	0.04	<0.06	جيد	>0.08	>0.06	<0.06
GFI	0.98	>0.95	جيد	<0.90	<0.95	>0.95
TLI مؤشر تاكر – لويس	0.98	>0.95	جيد	<0.90	<0.95	>0.95

تشير نتائج مؤشرات مطابقة النموذج المستخرج بالجدول السابق إلى:

- أن النموذج يتمتع بمطابقة جيدة جدًا مع البيانات، مما يعكس توافقًا عاليًا بين بنود مقياس الشفقة بالذات والنموذج المقترح. فقد بلغت قيمة مربع كاي المعياري (CMIN/DF) 2.04، وهي تقع في النطاق المقبول بين 1 و3، مما يشير إلى مناسبة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح.
- بلغ مؤشر حسن المطابقة المقارن (CFI) 0.97، وهو أعلى من 0.90، مما يعزز من موثوقية المطابقة المقارنة.
- قيمة مؤشر (SRMR) 0.04، وهي أقل من الحد المقبول 0.08، ما يشير إلى وجود فروق بسيطة بين القيم المتوقعة والملاحظة.
- بلغت قيمة مؤشر RMSEA 0.04، وهي أقل من 0.06، مما يعكس انخفاض معدل الخطأ عند تقدير المعايير.
- بلغت قيمة مؤشر حسن المطابقة العام (GFI) 0.98، وهو قيمة مناسبة، مما يعكس قدرة النموذج على تفسير البيانات بشكل كبير.

- بلغت قيمة مؤشر تاكر–لويس (TLI) بقيمة 0.98، وهو أعلى من 0.95، مما يعزز من دقة الاتساق الداخلي للنموذج.
- دلالة CMINقيمة مربع كاي، رغم جودة النموذج المقترح، بسبب حساسية مربع كاي لحجم العينة.
- المؤشرات السابقة تدعم جودة النموذج المقترح، وتؤكد ملاءمته لقياس أبعاد الشفقة بالذات.

ويوضح شكل (1) يوضح النموذج المستخرج بالتحليل العاملي التوكيدي وفقًا لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية للدراسة على مقياس الشفقة بالذات. والشكل يوضح التحليل العاملي التوكيدي.



شكل (1) نموذج التحليل العاملي التوكيدي، لمقياس الشفقة بالذات

يوضح الشكل (1) نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات، ويتضح منه ما يلي:

- يتكون مقياس الشفقة بالذات من أربعة أبعاد. وهي (اللطف – الإنسانية "– اليقظة–العزلة).
- يشير كل بُعد إلى مجموعة من البنود المرتبطة به، ويظهر من خلال الأسهم والقيم المرافقة لها، قوة العلاقة بين كل بند والبُعد الذي ينتمي إليه.

- القيم المرقمة على الأسهم تمثل أوزان العامل (factor loadings) لكل بند، وأوزان العامل تعكس مدى إسهام كل بند في تفسير البُعد المرتبط به.
- أوزان العوامل متفاوتة، مما يوضح تباين ارتباط البنود المختلفة بالبُعد العام، مما يوضح الاختلاف في قيم الارتباطات بين كل بعد من الأبعاد الأربعة، والدرجة الكلية، مما يوضح أن الشفقة بالذات لها أبعاد مختلفة نسبيًا.
- ظهور عامل واحد يضم الأبعاد الأربعة، في التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية.

ويوضح الجدول (3) التقديرات المعيارية، والتقديرات اللامعيارية وقيم الخطأ المعيارى، والقيمة الحرجة، ومستوي الدلالة، وحدود فترات الثقة العليا والدنيا.

جدول (3) ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات

المتغير	رقم البند	التقديرات المعيارية	التقديرات اللامعيارية	الخطأ	القيمة الحرجة	مستوي الدلالة	الحد الأدنى لفترة الثقة	الحد الأعلى لفترة الثقة
اللطف	**1**	0.693	0.235	0.033	7.134	<.001	0.170	0.299
	2	0.645	0.239	0.032	7.577	<.001	0.177	0.301
	3	0.451	1.013	0.109	9.256	<.001	0.799	1.228
	4	0.606	0.248	0.032	7.856	<.001	0.186	0.309
الإنسانية	**5**	0.634	0.360	0.049	7.287	<.001	0.263	0.457
	6	0.602	0.194	0.033	5.903	<.001	0.129	0.258
	7	0.558	0.570	0.068	8.364	<.001	0.437	0.704
	8	0.510	0.881	0.099	8.909	<.001	0.687	1.075
اليقظة	**9**	0.601	0.220	0.034	6.478	<.001	0.153	0.287
	10	0.326	0.933	0.100	9.339	<.001	0.737	1.128
	11	0.599	0.368	0.046	7.929	<.001	0.277	0.459
العزلة	**12**	0.595	0.929	0.133	6.964	<.001	0.667	1.190
	13	0.916	0.761	0.229	3.328	<.001	0.313	1.210
	14	0.542	0.819	0.114	7.153	<.001	0.594	1.043

تشير نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات في الجدول السابق إلى:

- القيم الحرجة العالية (أقل قيمة هي 3.328) تدل على قوة تأثير البنود في الأبعاد.
- قوة العلاقة بين البنود والأبعاد التي تقيسها.

- تنوع التقديرات المعيارية لكل بُعد لتراوح هذه القيم، بين قيم متباعدة إلى حد ما، مما يوضح مساهمة البنود في كل بُعد، مع وجود بنود ذات ارتباط أعلى، في كل بُعد، حيث تساهم بشكل كبير في ذلك البُعد. وبنود أخرى ذات ارتباط أقل، حيث تساهم بشكل أقل في ذلك البُعد.
- جميع التقديرات اللامعيارية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01.
- فترات الثقة ضيقة نسبيًا، مما يعزز الثقة في استقرار التقديرات ومعقوليتها الإحصائية.

الثبات عن طريق معاملات ألفا لكرونباخ للفقرات:

تم حساب متوسط وتباين ومعامل ألفا لكرونباخ Cronbach–Alpha لكل بند من بنود مقياس الشفقة بالذات على حده، وفي كل مرة يتم حذف درجات أحد البنود من الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه البند.

جدول (4) المتوسط والتباين ومعامل الارتباط المصحح ومعامل ألفا لمقياس الشفقة بالذات بعد حذف درجة البند (ن=180)

البعد	رقم البند	المتوسط	التباين	معامل الارتباط المصحح	معامل ألفا
اللطف	1	12.6278	3.464	.598	.798
	2	12.7000	3.396	.524	.733
	3	13.5611	4.281	.538	.775
	4	12.8444	3.719	.375	.754
الإنسانية	5	12.7389	3.691	.426	.781
	6	12.2944	3.583	.521	.718
	7	13.3778	3.756	.463	.718
	8	12.2056	3.661	.568	.798
اليقظة	9	7.4167	2.892	.487	.741
	10	8.1056	2.911	.439	.792
	11	8.3889	2.798	.414	.703
العزلة	12	7.4521	2.782	.487	.742
	13	8.5461	2.942	.423	.797
	14	8.2451	2.175	.448	.704
ألفا للمقياس					0.91

يتضح من الجدول رقم (4) ما يلي:

- جميع البنود ثابتة، حيث وجد أن معامل ثبات ألفا كرونباخ (في حاله حذف درجة البند من البعد الفرعي الذي ينتمي إليه البند) أقل من أو يساوى معامل ألفا للبعد الفرعي الذي ينتمي إليه البُعد، أي أن وجود

بنود كل بُعد فرعي لا يؤدي إلى انخفاض معامل ثبات البعد الفرعي الذي ينتمي إليه، وهذا يشير إلى أن كل بند يسهم بدرجة معقولة في الثبات الكلي للبعد الذي يقيسه

- عند مقارنة قيمتي المتوسط والتباين لكل بند على حدة، بقيم المتوسط والتباين للبند بعد حذف درجته، يتضح عدم اختلاف القيم في الحالتين وتقاربها بدرجة كبيرة، بالإضافة إلى أن المدى الذي تذبذب فيها هذه القيم صغير جداً، وهذا يؤكد أن جميع البنود متجانسة إلى حد كبير في قياس ما وضعت من أجله.
- جميع قيم معاملات الارتباط المصحح بين البند والدرجة الكلية للمقياس عند حذف درجة البند تزيد عن (0.2)، ويؤكد هذا تمتع جميع البنود بدرجة مقبولة من الصدق باعتبار بقية البنود محكاً لقياس صدق البند، وهذه المعاملات تعتبر معامل تميز لكل بند باعتبار بقية البنود كمحك.
- معاملات ثبات ألفا كرونباخ للبنود لا تتأثر بعد حذف أي بند وهذا جيد.
- وجود اتساق داخلي قوي، حيث بلغ معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل 0.91، مما يشير إلى ثبات مرتفع للمقياس.
- تراوحت معاملات الارتباط المصحح بين 0.375 و0.598 مما يدل على ارتباط جيد للبنود بالدرجة الكلية. وقيم معامل ألفا بعد حذف كل بند تراوحت بين 0.703 و0.798 إلى أن جميع البنود تسهم بشكل إيجابي في ثبات المقياس، حيث إن حذف منها يؤدي إلى ضعف معامل الثبات الكلي.

مؤشرات الثبات المركب (البنائي) Composite reliability coefficients(CR)

يشير الثبات المركب إلى الاتساق الداخلي للمقياس، وهو ما يسمى (ماكدونالدز أوميجا McDonald's ω)، فهو نسبة التباين في الدرجة الحقيقية إلى التباين في الدرجة الكلية، وقيمة معامل الثبات المركب تتراوح بين (0 و1)، وتشير القيم القريبة من (1) إلى ثبات عالي ودقة في القياس. وبالاعتماد على نتائج التحليل العاملي التوكيدي، تم حساب معاملات الثبات لكل بعد من أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس عن طريق استخدام معامل ثبات ماكدونالدز أوميجا McDonald's ω، وألفا كرونباخ.

مؤشرات الصدق التقاربي Convergent validity: يشير الصدق التقاربي الي تقارب مكونات المقياس ويتم قياسه بواسطة متوسط التباين المستخرج (AVE) ويجب أن يتعدى 0.5.

مؤشرات الصدق التمايزيDiscriminant Validity : يشير الصدق التمايزي إلى مدي اختلاف البنود التي تقيس كل بعد أو كل متغير عن الأبعاد الأخرى. ويُقاس بواسطة الصدق التمايزي بالجذر التربيعي لمتوسط التباين المستخرج (AVE)، ووفقا لمحك فورنل لاركر، يجب أن يكون الجذر التربيعي لقيمة

(AVE) لكل بعد أكبر من ارتباطه بالأبعاد الأخرى. والجدول التالي يوضح نتائج معاملات الثبات المركب (ماكدونالدز أوميجا) والصدق التقاربي والصدق التمايزي لأبعاد مقياس الشفقة بالذات.

جدول (5) معاملات ماكدونالدز أوميجا والصدق التقاربي والصدق التمايزي لأبعاد مقياس الشفقة بالذات

أبعاد مقياس الشفقة بالذات	ماكدونالدز أوميجا	ألفا كرونباخ	الصدق التقاربي	الصدق التمايزي	اللطف	الإنسانية	اليقظة	العزلة
اللطف	0.94	0.89	0.60	0.77	–			
الإنسانية	0.94	0.89	0.59	0.76	**0.59	–		
اليقظة	0.92	0.88	0.54	0.73	**0.61	**0.51	–	
العزلة	0.91	0.87	0.53	0.73	**0.49	**0.44	**0.41	–
الكلي	0.95	0.91						

** دل عند مستوى 0.01

تشير نتائج الجدول السابق إلى أن:

- قيم الثبات المركب (CR) لمقياس الشفقة بالذات، ذات مستويات مرتفعة من الاتساق الداخلي للأبعاد الأربعة، حيث حققت جميعها قيم ثبات عالية. وتشير هذه القيم المرتفعة التي تقترب من (1) إلى دقة التطبيق والقياس وثبات بنود كل بُعد من أبعاد المقياس، مما يؤكد موثوقية المقياس وثباته وصلاحيته للاستخدام في الدراسة الحالية، حيث زادت جميع قيم الثبات المركب (ماكدونالدز أوميجا)، عن (0.70).
- تتراوح قيم الصدق التقاربي، أو ما يسمى متوسط التباين المستخرج (AVE)، لجميع الأبعاد بين 0.60 و0.53، مما يدل على صدق تقاربي جيد، لأنها تتعدى الحد الأدنى المقبول، وهو (0.50). أي أن البنود داخل كل بعد تتقارب وترتبط بشكل كافٍ مع بعضها البعض.
- بمقارنة قيم الصدق التمايزي (الجذر التربيعي لقيم الصدق التقاربي)، بالارتباطات بين الأبعاد، نجد أن قيم الصدق التمايزي أكبر من قيم الارتباطات، مما يشير إلى صدق تمايزي مناسب، لأن كل بعد متمايز ومختلف عن الأبعاد الأخرى.
- ترتبط جميع الأبعاد مع بعضها البعض، بمعاملات ارتباط متباينة، لكن جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01).
- النتائج السابقة تشير إلى أن مقياس الشفقة بالذات يتمتع بثبات مرتفع وصدق تقاربي وتمايزي جيد.

الاتساق الداخلي للمقياس: للتحقق من الاتساق الداخلي تم حساب معامل (بيرسون) بين كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وبين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفه

مدى ارتباط واتساق بنود المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، والجدول التالي يوضح هذه النتائج التالية:

جدول (6) معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وبين الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات (ن=180)

اللطف	معامل الارتباط	الإنسانية	معامل الارتباط	اليقظة	معامل الارتباط	العزلة	معامل الارتباط
1	0.81**	5	0.76**	9	0.71**	12	0.61**
2	0.74**	6	0.75**	10	0.70**	13	0.54**
3	0.71**	7	0.71**	11	0.77**	14	0.49**
4	0.80**	8	0.63**	البعد بالمقياس	0.81**	البعد بالمقياس	0.64**
البعد بالمقياس	0.87**	البعد بالمقياس	0.79**				

** دال عند (0.01)، * دال عند (0.05)

يتضح من الجدول السابق أن بنود المقياس تتمتع بمعاملات ارتباط جيدة، ودالة إحصائيًا عند مستوي (0.01)، و(0.05)، مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي، وكذلك بين الدرجة الكلية للبعد مع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على أن المقياس ببنوده يتمتع باتساق داخلي عالي.

من خلال ما سبق يتضح أن مقياس الشفقة بالذات يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

الصورة النهائية للمقياس: تكون مقياس الشفقة بالذات، من (7) عبارة، متضمنة في أربعة أبعاد تقيس الشفقة بالذات، والجدول التالي يوضح توزيع العبارات على الأبعاد الأربعة.

جدول (7) توزيع العبارات على الأبعاد الأربعة لمقياس الشفقة بالذات

البعد	العبارات	العبارات السلبية
اللطف	1-4	2، 5، 9
الإنسانية	5-8	
اليقظة	9-11	
العزلة	12-14	

تصحيح وتفسير مقياس الشفقة بالذات: يأخذ الطالب (5)، ثم (4)، ثم (3)، ثم (2) ثم (1)، وفق مقياس ليكرت الخماسي. وأعلى درجة يحصل عليها الطالب على المقياس ككل هي (70) وأقل درجة هي (14).

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها:

ينص فرض الدراسة على أنه: يوجد مستوى عال دال إحصائيًا من الشفقة بالذات وأبعاده الفرعية لدى عينة الدراسة من طلاب الثانوية بمدينة الخارجة، بمحافظة الوادي الجديد. وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة (ت) لعينة واحدة؛ لمقياس الشفقة بالذات، وأبعاده الفرعية، وذلك للعينة الأساسية (205). ويتضح ذلك من خلال جدول (8).

جدول (8) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة (ت) لعينة واحدة؛ لمقياس الشفقة بالذات للعينة الأساسية (205).

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد بنود المتغير	متوسط بنود المتغير	مستوى المتغير	المتوسط الفرضي*	قيمة ت	مستوى الدلالة	المستوى النهائي للمتغير
اللطف	18.2359	2.16974	4	4.55	عالي جدا	16.8	14.52	0.01	عالي جدا
الإنسانية	17.5086	2.65862	4	4.37	عالي جدا	16.8	6.54	0.01	عالي جدا
اليقظة	10.8389	3.32783	3	3.61	متوسط	3.61	2.57	0.01	متوسط
العزلة	10.6880	2.03381	3	3.56	متوسط	3.56	7.84	0.01	متوسط
الشفقة بالذات	56.3556	8.48240	14	4.02	عالي	4.03	7.84	0.01	عالي

*تم حساب المتوسط الفرضي بمعدل (3.4) لكل بند، في حالة المستوى عالٍ. وبمعدل (4.2) لكل بند، وذلك في حالة المستوى عالٍ جدا.

من الجدول السابق يتضح أنه يوجد مستوى عالٍ جدا من اللطف، لدى عينة الدراسة. ويوجد مستوى عالٍ جدا من الإنسانية، لدى عينة الدراسة. ويوجد مستوى متوسط من اليقظة، لدى عينة الدراسة. ويوجد مستوى متوسط من العزلة، لدى عينة الدراسة. ويوجد مستوى عالٍ من الشفقة بالذات، لدى عينة الدراسة.

يفسر الباحث هذه النتيجة بأن طلاب المرحلة الثانوية، يعيشون فترة صعبة من حياتهم الدراسية، فتحدث لهم مشكلات متعددة. فيحتاجون حاجزا وقائيا ضد المشكلات الأكاديمية والنفسية والاجتماعية التي تواجههم، فيدفعهم هذا إلى تبني استراتيجيات الشفقة بأنفسهم.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (محمد أحمد،2020) والتي توصلت إلى أن درجة الشفقة بالذات كانت عالية.

توصيات الدراسة:

الاهتمام ببيئة محفزة، للشفقة، لدى طلاب المرحلة الثانوية.

دراسات مقترحة:

نمذجة العلاقات البنائية بين الأداء النفسي والشفقة بالذات والرفاهية النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع:

أمنية عبد الفتاح عبد الله علي، وأحمد عباس منشاوي عباس (2022). الأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية والشفقة بالذات والتفاؤل وجودة الحياة النفسية لدى طلاب الجامعة في ظل جائحة كورونا. المجلة العربية للقياس والتقويم، كلية التربية، جامعة عين شمس،(36)، 335 .392

جبر محمد جبر(1996). بعض المتغيرات الديموغرافية المرتبطة بالأمن النفسي. علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 10(39)،80. 93.

سها عبد الوهاب بكر أبو وردة (2020). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طفل الروضة. مجلة الطفولة والتربية، جامعة الإسكندرية،5 (41)، 155. 212.

عادل محمود محمد المنشاوي (2016). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. مجلة كلية التربية بالإسكندرية، 26(5)، 153 . 225.

عبد العزيز إبراهيم سليم ومحمد السعيد أبو حلاوة (2018). أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسيا بكلية التربية جامعة دمنهور. مجلة الإرشاد النفسي، 1 (55)، 134 . 223.

محمد بن علي الوليدي (2017). اليقظة العقلية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الملك خالد. مجلة جامعة خالد للعلوم التربوية، 4 (1)، 41 . 68.

محمد عبد الله علي آل علي الغامدي (2015). الأمن النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى عينة من طلبة جامعة الدمام بمدينة الدمام. مجلة كلية التربية ببنها، 27(108)، 183. 235.

مروة محمود عمار (2018). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، (19)، 373 . 424.

مصطفي علي نمر علي أحمد وحسن محمد رياض محمد (2021). تقدير الذات والأمن النفسي كمنبئات بالرفاهية النفسية لدى عينة من موظفي القطاع الحكومي والخاص بمحافظة المنيا. مجلة كلية الآداب بجامة الوادي الجديد، (14) ، 181. 238.

هديل حسين فرج حسن ومنار فتحي عبد اللطيف محمد (2023). الشفقة بالذات والاندماج الأكاديمي كمؤشرات للرفاهية النفسية لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسيا. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، 33 (2)، 301 .376.

Ewert, C., Vater, A., & Schroder-Abe, M. (2021). Self -Compassion and coping: A meta-analysis. Mindfulness, 12, 1063-1077. Hansmann, S. (2018). Evaluating the effectiveness of a self-compassion intervention to decrease state anxiety and increase state self-forgiveness and the role of trait of Self-Compassion in this process, Master thesis- Positive Psychology Utrecht University.

Kurt, N., & Demirbolat, A. 2019). Investigation of the relationship between psychological capital perception, psychological well-being, and job satisfaction of teachers. Journal of Education and Learning, 8(1) ,87- 99.

Neff, K. (2011). Self-compassion, Self-esteem, and Well-being. Social and Personality Psychology Compass, 5(1), 1-12.

Neff, K. (2023). Self-Compassion: Theory, method, research, and intervention. Annual review of psychological, 74, 193-218.

Stoiropoulou, K., Patitsa, C., Ginnakouli, V., Galanakis, M., Koundourou, C., & Tsitsas, G. (2023). Self-compassion as a key factor of subjective Happiness and psychological Well-being among Greeks adults COVID-19 Lockdowns. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(15), 6464.

Tendhar, T., Marcotte, M., Saikia, M., & Demesquita, P. (2022). Relationship of compassion for self and others. to a sense of well-being of College students. Journal of American College Health,1 -8.