

البنية العاملية للشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية لدى طلاب كلية التربية

جامعة بني سويف

إعداد

رانا نور أحمد محمد الرمادي

إشراف

أ.د/ فوقية أحمد السيد عبدالفتاح أ.د/ محمود عبد الحليم منسي

أستاذ علم النفس التربوي

كلية التربية- جامعة الأسكندرية

أستاذ علم النفس التربوي

كلية التربية- جامعة بني سويف

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على المكونات العاملية للشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية، وذلك بإجراء كل من التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي على نتائج تطبيق مقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحثة) على عينة مكونة من (٦٨٨) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بني سويف، وتوصلت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي عن وجود ستة مكونات للشفقة بالذات هي: اللطف بالذات، الحكم الذاتي، الإنسانية المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية، التمرکز حول الذات، وتم تأكيد هذه العوامل ومطابقة النموذج لنتائج التحليل العاملي الاستكشافي باستخدام التحليل العاملي التوكيدي للبيانات، مما يدعم أن الشفقة بالذات في بنيتها لا تقتصر على عامل موحد وإنما هي بنية متعددة العوامل.

الكلمات المفتاحية: البنية العاملية- الشفقة بالذات- طلاب الجامعة.

Abstract

The current study aimed to investigate the components of Self-compassion. The questionnaire was administered to a sample of (688) students of the faculty of education, Beni Suef University. Exploratory and confirmatory factor analysis showed the loadings of the questionnaire items on six factors, which were identified as the Self-Kindness , Self-Judgment, Common Humanity , Isolation, Mindfulness and Over Identification .Results supported the view that Self-compassion is a multidimensional factors.

Key words: Factorial Structure- Self-compassion- Undergraduates..

المقدمة:

يعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في الدراسات النفسية والسلوكية ، وهو يشمل إدراك الفرد لمشاعر المعاناة التي يمر بها وكيفية التعامل معها بصورة متزنة ،وقد اختلفت وجهات نظر الباحثين في تحديد مفهوم الشفقة بالذات حيث ينظر إليها البعض على أنها قدرة الفرد على إدراك أوجه القصور أو الفشل التي يمر بها وتحمل مشاعر المعاناة الناتجة عن هذا القصور بما لا يترتب عليه شعور الفرد بالإجهاد النفسي (Neff & Roos,2009, 25)، وينظر إلى مفهوم الشفقة بالذات على أنه دافع اجتماعي إيجابي يتضمن العديد من الصفات مثل التعاطف وتحمل المشقة والكفاءة الشخصية مما يساعد الفرد على مواجهة الضغوط وحل المشكلات ويعزز بداخله الدفاعية لتحقيق أهدافه (Zenab& Tammy, 2018,132).

كما تعد الشفقة بالذات إحدى الخصائص الذاتية للفرد التي تجعله متلطفاً مع ذاته، ومتفهماً لنفسه ومشاعره وأفكاره في حالات الألم والشدة بديلاً عن أن يكون شديد النقد الذاتي، كما أشارت دراسة (Neff & Germer, 2017, 2) بأن الشفقة بالذات تعد مصدراً مهماً للسعادة والهناء النفسي وأنه إذا تم تقديم برنامج إرشادي لتنمية الشفقة بالذات لدى الطلاب يهدف لنشر الشفقة بالذات سيكون لديهم استعداداً لفهم الآخرين بطريقة أكبر ، وكيفية الاستفادة من مواقف الفشل، وعدم الوقوف عند نقطة معينة في حالات الإحباط ، وتنمية التفكير الإيجابي فيما يتعلق بالإطار المرجعي المعتاد للفرد وجعل الأمور في نصابها الصحيح.

بالإضافة إلى أن مفهوم الشفقة بالذات يشكل واحد من المفاهيم الهامة في علم النفس الإيجابي كونه وضع حد للنظرة السلبية والحكم الذاتي القاسي الذي يتخذه الفرد تجاه نفسه، ومن خلاله يتعرف الفرد على مدى ارتباط معاناته بمعاناة الآخرين مما يؤدي إلى إيقاف دائرة الانهماك بالمعاناة الذاتية كونه الآخرين يمرون بنفس المعاناة إذا لم تكن أسوأ، بالإضافة إلى أنه ينظر ويقيم معاناته في ضوء دائرة أكثر اتساعاً ألا وهي الدائرة الاجتماعية التي ينتمي لها (Neef, 2003, 85) .

ولقد اهتم العديد من الدراسات بالتعرف على مكونات الشفقة بالذات وماهيتها، وذلك من خلال معرفة البناء العملي له وما إذا كان يمثل بُعداً واحداً أو تشمل أكثر من بُعد، ولذا اختلفت وجهات النظر حول البناء العملي للشفقة بالذات، وتهدف الدراسة الحالية التعرف على المكونات العاملة لمقياس الشفقة بالذات من إعداد الباحثة حيث لم تتناولها أي دراسة عربية أو مصرية حتى الآن في حدود علم الباحثة، كما أن الدراسات الأجنبية التي تناولته بالبحث والدراسة لم تتفق على بناء عملي موحد.

مشكلة البحث :

تعد دراسة العوامل المكونة للشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية هي جوهر اهتمام العديد من الباحثين ، لأن الكشف عن هذه العوامل ينمي التفكير الإيجابي لديهم ، ويعلمهم كيفية الاستفادة من مواقف الفشل وعدم الوقوف عند نقطة معينة في حالات الإحباط، وهناك اختلاف بين العديد من الدراسات حول البنية العاملة للشفقة بالذات كما يتضح من جدول (١):

جدول (١) مكونات الشفقة بالذات

المكونات	الدراسة
حدد مكونات الشفقة بالذات إلى مكوني الأول الإيجابي (الدفء الذاتي) ويتضمن (الحنو على الذات، الإنسانية المشتركة ، اليقظة العقلية) والمكون الثاني السلبي (البرود الذاتي) يتضمن (الحكم الذاتي، العزلة ، والتوحد المفرط)	Neff& Davidson (2014)
وأشار إلى ثلاثة مكونات وهي: الحنو على الذات مقابل الحكم الذاتي ، والإنسانية المشتركة مقابل العزلة ، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط.	Raes(2011)، واتفق معها هادل محمود المنشاوي (٢٠١٦)

وحددت أربعة مكونات وهي: الحنو على الذات مقابل الحكم الذاتي ، والانسانية المشتركة مقابل العزلة ، واليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط، والحكمة.	Reyes (2012)، واتفق معه حسام محمود، حسام هيبه، أميرة محمد إمام (٢٠٢٠)
مكون معرفي، مكون وجداني ، مكون نفسي، مكون إجرائي.	Amy(2017)
حدد ستة مكونات وهي : (التعاطف ، الحكم الذاتي، الإنسانية المشتركة، العزلة، اليقظة ، عناصر عامة غير محددة)	نبيل جبرين الجندي، حنان سامي طنطاوي (٢٠٢١)
أشارت إلى ستة مكونات وهي: اللطف الذاتي مقابل الحكم الذاتي ،والإنسانية المشتركة مقابل العزلة، واليقظة مقابل الإفراط.	غادة عبد الحميد عبد العاطي (٢٠٢٣)

وتحدد مشكلة الدراسة في الكشف عن المكونات العاملة لمقياس الشفقة بالذات من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ١- ما مؤشرات الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية؟
- ٢- ما مؤشرات صدق البنية العاملة لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية ؟
- ٣- ما دلالات معاملات الثبات لمقياس الشفقة بالذات ومقاييسه الفرعية لدى عينة البحث ؟

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي للتحقق من صدق البنية لمفردات مقياس صمم لتقياس الشفقة بالذات ، والتحقق من مدى ثبات المقياس ومقاييسه الفرعية على عينة من طلاب كلية التربية بجامعة بني سويف .

أهمية البحث:

- ١- إعداد مقياس صادق وثابت لتقييم الشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية ربما يساعد في إعداد بحوث مستقبلية تتناول المقارنات عبر الثقافية لبنية المقياس على بيئات بحثية مختلفة مما يثري أدبيات البحث حول سلوك كل مفردة وكيف تؤدي عبر الثقافات المختلفة.
- ٢- إن تحديد مكونات الشفقة بالذات قد تساعد في عمل برامج ودورات تدريبية تسهم في زيادة الشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية.

مصطلحات البحث:

الشفقة بالذات Self-compassion :

"الدعم الموجه من الذات للذات، ومواجهة عقبات وتحديات الدراسة بنوع من اللطف بالذات، والبعد عن النقد الذاتي وإدراك أن ما يمر به المرء من مشكلات جزء من مشكلات المجتمع، والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات، وزيادة الإصرار على تنفيذ المهام على الرغم من تكرار الفشل".

ومكوناتها:

- ١- اللطف بالذات: الشعور بالرأفة والعطف بالذات في المواقف المؤلمة.
- ٢- الحكم الذاتي: إصدار أحكام قاسية على الذات.
- ٣- الإنسانية المشتركة: وهي عدم المبالغة والانغماس في المعاناة الشخصية.
- ٤- العزلة: الانعزال عن الآخرين وعدم الشعور بمعاناتهم.
- ٥- اليقظة العقلية: تتضمن الوعي بمشاعر الآخرين، وتقبل المشكلات كجزء من مشاكل الآخرين.

٦- التمرکز حول الذات: التوحد مع المشكلات الشخصية

البنية العملية :

هي نموذج إحصائي يلخص المتغيرات إلى عدد أقل، تمثل المجالات الفعلية التي من شأنها إن تشكل أو تفسر الظاهرة النفسية وتسمى بالعوامل ويمكن الوصول إليها من خلال التحليل العاملي (سويسي دحمان، ٢٠٠٨، ١٥).

الإطار النظري :

وتعد الشفقة بالذات إحدى الخصائص الذاتية للفرد التي تجعله متفهماً نفسه ومشاعره وأفكاره في حالات الألم والشدة، بدلاً من أن يكون شديد النقد الذاتي، كما أنه عامل ذاتي يتضمن رأفة الفرد بنفسه، وعدم إلقاء اللوم عليها في مواقف الشدة والخبرات غير السارة، وكذلك يشمل محاولة الفرد لتخطي تلك المواقف والخبرات بإيجابية، ومن ثم تعد الشفقة بالذات أحد مؤشرات الصحة النفسية للفرد، ويتضمن موقفاً انفعالياً إيجابياً نحو الذات أثناء التعثر والإخفاق أو الاضطراب، أو عندما يفشل الفرد أو يشعر بالنقص، كما يزود الفرد بالمرونة الانفعالية، ويُنظر إلى مفهوم الشفقة بالذات على أنه دافع اجتماعي إيجابي يتضمن العديد من الصفات كالتعاطف وتحمل المشقة والكفاءة الشخصية، مما يساعد الفرد على مواجهة الضغوط وحل المشكلات ويعزز بداخله الدافعية لتحقيق أهدافه (Zhang & Wang, 2019, 55).

وأشارت دراسة (Neef, Kirkpatrick, & Rude (2007) ودراسة (Neef (2017) إلى أن الشفقة بالذات تجعل الفرد يتسم بالعقلانية والإيجابية في التفكير، والقدرة على التحكم في

المواقف غير الساره، ومواجهة الضغوط النفسية، وكذلك ترتبط بالسعادة والنضج الفكري، كما أنها أحد مؤشرات التفكير الإيجابي للفرد، فهي بمكانة وسيلة دفاعية لحمايته من التأثير السلبي للمشكلات، والاضطرابات النفسية والاجتماعية التي يمكن أن تحدث له، ومن ثم تمكنه من ضبط انفعالاته والتحكم فيها، وتنمي ثقته بذاته وتفاعله الاجتماعي.

تم وصف الشفقة بالذات من قبل فاطمة خشبة (٢٠١٨، ٥٠٧) بأنها "اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو التي يشعر فيها الفرد بالإخفاق، وينطوي على اللطف وعدم نقدها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرات الإنسانية التي يعاني منها أغلب البشر، مع معالجة المؤلمة منها بوعي وعقل منفتح"، وعرفتها مروة محمد عمار (٢٠١٨، ٣٨٠) بأنها "اتجاه إيجابي نحو الذات في المشكلات والمواقف والأحداث الضاغطة التي يمر بها الطالب الجامعي، ولطفه بذاته عند تعامله مع هذه المشكلات وعدم انتقاده لها بشدة، وكذلك إدراكه لما يمر به من مشكلات هوجزة من مشكلات المجتمع، وقدرته على ضبط انفعالاته والتفكير بإيجابية فيما يمر به من مشكلات"، وأضافت جيهان عثمان محمود (٢٠٢٠، ١٦٠) بأنها "تعامل الطالب برفق مع ذاته والرحمة بها وعدم نقدها بشدة عند المرور بخبرات مؤلمة، ويقترن ذلك بحس إنساني مشترك يتمثل في إدراكه أن الخبرات الإنسانية مشتركة وأن معاناته لا تقتصر عليه وحده، بالإضافة إلى التعامل بيقظة عقلية مع المشاعر والانفعالات، بينما عرفته أسماء حمزة محمد (٢٠٢١، ١٩٨) بأنها "اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف والأحداث الضاغطة التي يمر بها الطالب الجامعي، من خلال الحنو على الذات واللطف والرفق بها، والبعد عن النقد الذاتي وإدراكه أن ما يمر به من مشكلات جزء من مشكلات المجتمع، والوعي بالمشاعر والأفكار والانفعالات، ومراقبتها بانفتاح وتفهمها دون إصدار أحكام سلبية".

ومن التعريفات السابقة يمكن أن تعرف الباحثة الشفقة بالذات بأنها "الدعم الموجه من الذات للذات، ومواجهة عقبات وتحديات الدراسة بنوع من اللطف بالذات، والبعد عن النقد الذاتي وإدراك أن ما يمر به المرء من مشكلات جزء من مشكلات المجتمع، والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات، وزيادة الإصرار على تنفيذ المهام بالرغم من تكرار الفشل".

مكونات الشفقة بالذات:

أشارت نيف (2003) Neff إلى أن مفهوم الشفقة بالذات متعدد الأبعاد ويتكون من ثلاثة عناصر تتمثل في التعامل مع الذات بلطف بدون إصدار حكم قاس، وإدراك الأخطاء وخبرات الفشل والمشقة على أنها جزء من الخبرات الإنسانية المشتركة، والحفاظ على درجة متوازنة من

الوعي بالأفكار والمشاعر المؤلمة بدلاً من تجنبها أو إنكارها أو قمعها وسيتم تناول هذه الأبعاد بشيء من التفصيل:

أ- الحنو على الذات مقابل الحكم على الذات Self-Kindness versus Self-Judgment:

يعني تفهم الفرد نفسه، ويتعامل مع ذاته برأفه ورفق، وبشكل مبني على الحنو مع الذات، دون إطلاق الأحكام عليها، ويتضمن هذا البعد الفهم والدفء العاطفي نحو الذات بدلاً من نقد الذات، وجلدها وخصوصاً عندما يواجه الفرد معاناة ما، أو عندما يفشل في تحقيق أمر ما (عادل محمود المنشاوي، ٢٠١٦) ، ففي هذه الحالة تمثل الشفقة بالذات حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة، ومن خلاله يدعم الشخص ذاته ويشجعها، بدلاً من القسوة عليها ، والتقليل من شأنها، وهذا يعني أنه بدل من أن يعاقب الشخص نفسه باستمرار لعدم نجاحه في تحقيق أمر ما، فإنه يعترف لنفسه بلطف وعقلانية بالفشل وعدم الكفاءة محاولاً أن يسعى ليكون أفضل ويحقق غايته في الوقت الأحق، ويساق ذلك على مواقف الحياة الخارجية القاسية والصعبة، حيث يحاول الشخص تهدئة نفسه ومواساتها بكل المشاعر الدافئة والصادقة، ويسعى للخروج من المعاناة والضيق وتحسين حالة المعاناة التي يمر بها (Neff&Dahm,2015) .

ب- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة Common Humanity versus Isolation:

تشير إلى رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكلية بدلاً من رؤيتها في سياق منفصل ومنعزل وإدراكها على أنها تجربة فردية (المنشاوي ، ٢٠١٦) . كما تشمل على تمييز وإدراك الخبرات المؤلمة التي نتعرض لها على أنها جزء من كم هائل من الخبرات الإنسانية التي من الممكن أن يتعرض لها كل شخص مما يؤدي إلى تقليل شدة الألم التي تسببه لنا ، فعندما يتعرض أي إنسان إلى الفشل أو الخبرات فقدان أناس أعزاء أو حتى رفضهم له أو إهمالهم لمشاعره أو مواجهة أي أحداث سلبية أخرى فإنه غالباً ما يشعر بأن مثل هذه الأحداث والخبرات هي خاصة به ولن تصيب أحداً سواه، في حين أن واقع الحال يشير إلى أن كل شخص يتعرض فيحياته لمثل هذه المشكلات والمعاناة، ومثل هذا الإدراك الحقيقي للخبرة أو المشكلة يعمل على تخفيض المشاعر المصاحبة لها، ولاسيما مشاعر العزلة، مما يسمح لنا بالتعامل مع المشكلة بشكل توافقي وتكفي (Neff, 2003b) .

ج- اليقظة العقلية مقابل التمرکز حول الذات Mindfulness versus Over Identification:

تتطلب اليقظة العقلية من الشخص التركيز في اللحظة الحاضرة، دون تقييم المواقف وفقاً للخبرات الماضية، ومراقبة أفكاره ومشاعره السلبية، والانفتاح عليها ومعايشتها ، بدلاً من كتبها ودون إصدار أحكام سلبية مسبقة على الذات أو التوحد معها، ومن ثم فإن الشفقة بالذات أيضاً تتطلب اتخاذ أسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية للشخص، لأن المشاعر المؤلمة قد تكون مكبوتة أو مبالغاً فيها وخصوصاً عندما تكون نابعة من نقد ذاتي داخلي وقاسٍ، أو عند مواجهة صعوبات الحياة الضاغطة وعدم اختيار الحلول المناسبة (Neff, 2003b; Naff&Dahm, 2015).

فاليقظة العقلية تمنع انعزال الفرد مع آلامه وكرهه لذاته لأن الاندماج مع مثل هذه الآلام يجعل الفرد مصاباً بما يسمى بالتذكر القهري وتثبيت صورة ذهنية عن ذاته تبعده عن الهدوء والاتزان النفسي وعليه كان من الضروري أن يدرك الشخص بوضوح معاناته وآلامه وما يقترن بها من مشاعر وأفكار، والأشد ضرورة أن يرحم ذاته وأن يُعلي من همته لتجاوزها وذلك باتخاذ موفق إيجابي منها قائم على تعددية الرؤية والانفتاح العقلي (Neff, 2011).

وتتفاعل المكونات الثلاثة للشفقة بالذات مع بعضها لتشكل هذا المفهوم، ويؤثر كل منها على الآخر ، وكل مكون منها يمكن اشتقاقه من الآخر، فاليقظة العقلية تقلل من إصدار الأحكام الذاتية وتزيد بصيرة الفرد لإدراك دراك الإنسانية المشتركة للخبرات التي يمر بها ، كما أن الحنو على الذات يقلل تأثير الخبرات الانفعالية السلبية، ويجعل الفرد يتقبلها بسهولة أكبر، كجزء من الإنسانية المشتركة ، وهذا ما يساعده على التعامل معها بموضوعية ودون انفعال مبالغ أو لوم للذات، ويساعدهم أيضاً على الحد من التقمص المفرط مع الذات في مواقف المعاناة، ولذلك فالشفقة بالذات تُفهم بشكل أفضل كمركب واحد مكون من تفاعل هذه المكونات (Neff&Dahm, 2015).

ويضيف (Reyes, 2012, 83) بعداً رابعاً إلى الأبعاد السابقة وهو بعد الحكمة Wisdom، ويشير إلى أن هناك عدة أنواع للحكمة منها الحكمة التمييزية والتي تعني القدرة على تقييم سلوك الفرد ، وفهم العوامل الإيجابية والسلبية التي تؤثر على أفعال الفرد، والحكمة التأملية والتي تعني القدرة على رؤية الأحداث بشكل واقعي وتطوير نظرة ثاقبة للسلوكيات الشخصية التي قد تسهم في المعاناة.

ويشير كل من Potter, Yar, Francis & Schuster (2014) وعادل محمد المنشاوي (٢٠١٦) إلى أن الدراسات الحديثة التي أجريت على الشفقة بالذات دمجت الأبعاد التي قدمتها نيف Naff في بعدين رئيسيين، وهما :

أ- **الدفاء الذاتي Self- Warmth** ويتضمن الأبعاد الإيجابية للشفقة مع الذات والمتمثلة في : الحنو على الذات ، والإنسانية العامة، واليقظة العقلية.

ب- **البرود الذاتي Self- Coldness** ويتضمن الأبعاد السلبية للشفقة بالذات والمتمثلة في: الحكم على الذات، والعزلة ، والتقصص المفرط.

وأتفق كل من Janjani, Haghazari, Keshavarzi&Rai (2016) و Amy (2017) وتصنيفاً آخر للشفقة بالذات يتكون من أربعة أبعاد هم :

- **بعد معرفي** وهو إدراك الفرد للموقف أو الخبرة المؤلمة أو المشكلة التي يمر بها وتخليه عن أية أفكار لا عقلانية قد تؤثر سلباً على تفاعله مع تلك المواقف.
- **بعد وجداني** وهو تعاطف الفرد مع ذاته ومع الآخرين في المواقف المؤلمة.
- **بعد نفسي** وهو يتمثل في رغبة الفرد في التخفيف من مشاعر الضغط والمعاناة التي قد يتعرض لها عند المرور بمشكلات وخبرات مؤلمة.
- **بعد إجرائي** وهو استعداد الفرد لحل مشكلاته والاستجابة بصورة إيجابية للمشكلات والمواقف المؤلمة.

ومما سبق يتضح من مكونات الشفقة بالذات أن يمكن النظر إليها على أنها مركب واحد تعمل أبعاده بشكل تكاملي، فالأفراد الذين يتقبلون الإخفاق والقصور عند مواجهة مواقف المعاناة والألم ، يعترفون بأنهم معرضون للتقصير، ويدركون أن هذا الإخفاق يمر به جميع البشر، مما يجعلهم يفكرون بموضوعية في التعامل مع مواقفهم المحبطة، دون انفعالات مبالغ فيها، أو لوم ونقد للذات، الأمر الذي يجعلهم يبتعدون عن إصدار التقييم السلبي لذواتهم، واستبداله بمشاعر العطف والرحمة.

كما أنه يمكن القول أن حداثة مفهوم الشفقة بالذات نسبياً دفع العديد من الباحثين إلى محاولة تقديم مفهوم نظري يتضمن مكوناته وتعدد وجهات النظر هو إثراء للمفهوم لتوضيحه والجدير بالذكر هو عدم وجود تناقض بين هذه الآراء، فالأبعاد الذي حددها الباحثون هي اختلاف مسميات أو دمج لبعض الأبعاد أو تصنيف مختلف لها ، ويتبنى البحث الحالي نموذج (Neff & Dahm 2015) الذي يرى أن الشفقة بالذات تتكون من ثلاثة أبعاد حيث يمتد كل

بعد منها على متصلا يشمل القطبان أو الطرفان السالب والموجب، الذي يتوزع الأفراد بينهم بناءً على مستوى سمة الشفقة بالذات لديهم.

وتكمن أهمية الشفقة بالذات في المجال الأكاديمي ، حيث يمكن أن يساعد الطلاب على مواجهة الضغوط الأكاديمية المختلفة وقد أشارت (Neef 2009) إلى أن هذا المفهوم يعد مفيداً بشكل خاص في بيئات التعلم، لأنه يقدم وجهة نظر صحية في الإنجاز فالطالب الذي يظهر الشفقة بالذات فإنه يسعى بدافعية داخلية للإنجاز لأنه يهتم ويركز على نفسه، ويريد أن يعمل بشكل جيد، وليس من أجل تجنب الفشل، وبالتالي يتمكن من التخلص من النقد الذاتي في حالة الفشل، أو التقييمات السلبية التي تأتيه من الأقران (جابر حمد جابر، ٢٠٢٠، ٨٢).

ويجب الإشارة هنا إلى أن الشفقة بالذات لا تتضمن الإحساس بالأنانية والتمركز حول الذات، بل تشير إلى أهمية ترتيب الأولويات الشخصية في مقابل مصالح الآخرين، ولذلك فهي تُقر بالفشل والمعاناة والقصور والذي يمثل جانباً من الطبيعة البشرية. كما لا يمكن رؤية الشفقة بالذات على أنها ذريعة للرضا عن النفس، والتفوق على الذات لتجنب المسؤولية عن أفعال ضارة، فهذا يتنافى مع مشاعر الشفقة بالذات الحقيقية والتي تتطلع للكمال (سحر منصور، نجوى حسن، ٢٠١٦).

يتضح من عرض الدراسات السابقة التي تناولت البناء العاملي للشفقة بالذات وجود تعارض بين نتائج الدراسات حول البناء العاملي للشفقة بالذات باختلاف العينة أو باختلاف الثقافة، مما كان دافعاً للباحثة للقيام بهذه الدراسة الحالية للتعرف على مكونات الشفقة بالذات في البيئة المصرية لطلاب كلية التربية باستخدام كل من التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي.

منهجية البحث:

١- المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك باستخدام أسلوب التحليل العاملي (الاستكشافي - التوكيدي) للتعرف على البنية العاملية للشفقة بالذات لدى طلاب كلية التربية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

١- التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory Factor Analysis

٢- التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis

٢- عينة البحث: المشاركون في البحث:

أجريت الدراسة علي عينة قوامها (٦٨٨) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بني سويف، وذلك خلال الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣م، وذلك بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية والتعرف على البناء العاملي للشفقة بالذات.

جدول(٣): توزيع طلاب كلية التربية موزعين وفق النوع والتخصص وقوامها(ن=٦٨٨)

الإجمالي	التخصص		النوع		الفرقة الدراسية
	أدبي	علمي	إناث	ذكور	
١٠٣	٦٣	٤٠	٨٦	١٧	الفرقة الأولى
٢٢٩	١٩٢	٣٧	١٩٤	٣٥	الفرقة الثانية
٢٧١	١٨٤	٨٧	٢٣٩	٣٢	الفرقة الثالثة
٨٥	٥٤	٣١	٧٤	١١	الفرقة الرابعة
٦٨٨	٤٩٣	١٩٥	٥٩٣	٩٥	الإجمالي

أداة البحث: مقياس الشفقة بالذات **Self-compassion Scale** (إعداد الباحثة)
أعدت الباحثة المقياس وذلك وفقاً للخطوات الآتية:

الخطوة الأولى: استعراض ومراجعة التعريفات للمتغير ووضع تعريف إجرائي:

استعرضت تعريفات الشفقة بالذات من خلال أدبيات البحث ذات الصلة بالمفهوم : مثل عادل محمود المنشاوي (٢٠١٦) و Raes(2011) ، وحسام محمود وأميرة صميده (٢٠٢٠) ، وغادة عبد الحميد عبد العاطي(٢٠٢٣) حيث توافقت التعريفات حول المفهوم على أنها " الدعم الموجه من الذات للذات، ومواجهة عقبات وتحديات الدراسة بنوع من اللطف بالذات ، والبعد عن النقد الذاتي وإدراك أن ما يمر به المرء من مشكلات جزء من مشكلات المجتمع، والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات ، وزيادة الإصرار على تنفيذ المهام على الرغم من تكرار الفشل".

ومن خلال استعراض مقاييس الشفقة بالذات التي صممت بواسطة عدد كبير من الباحثين والتي تم الاطلاع على بعض منها مثل : مقياس كرستينا نيف (Neef,2003) وهو نموذج ثلاثي الأبعاد مكون من (٧١) عبارة موزعة على ستة أبعاد، ومقياس (Neef, 2010) النموذج المختصر مكون من (١٢) عبارة موزعة على ستة أبعاد ، ومقياس أمير محمد إمام

(٢٠٢٠) ويشير لأربعة أبعاد ، ومقياس عادل المنشاوي (٢٠١٦) يشير إلى ثلاثة أبعاد ووجد أن هذه المقاييس تناولت الشفقة بالذات لعينات مختلفة ولم تتناول لطلاب كلية التربية، كما وجد تباين بين الدراسات في عوامل الشفقة بالذات ، كما هو موضح في جدول (١) مكونات الشفقة بالذات ، وهذا ما دعي الباحثة إلى إعداد أداة تأخذ في اعتبارها نتائج التحليل العاملي الاستكشافي.

الخطوة الثانية: وصف المقياس :

تكون المقياس في صورته المبدئية من (٣٧) مفردة ، وتتراوح الاستجابات عليه ما بين (دائما- أحيانا- أبدا) ، ويقاس ستة عوامل ، وتتنوع المفردات على هذه المكونات :

- ١- المكون الأول: اللطف بالذات: ويقاس هذا البعد بالمفردات (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١).
- ٢- المكون الثاني: الحكم الذاتي: ويقاس هذا البعد بالمفردات (٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١).
- ٣- المكون الثالث: الإنسانية المشتركة: ويقاس هذا البعد بالمفردات (١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦).
- ٤- المكون الرابع: العزلة : ويقاس هذا البعد بالمفردات (١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣).
- ٥- المكون الخامس : اليقظة العقلية : ويقاس هذا البعد بالمفردات(٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢).
- ٦- المكون السادس : التمرکز حول الذات : ويقاس هذا البعد بالمفردات (٣٣، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧).

طريقة تقدير درجات المقياس:

تم تصحيح المقياس وفقاً لنظام مقياس ليكرت Likert Scale ثلاثي المستويات (دائما- أحيانا- أبدا) ، وعند تصحيح المقياس يتم تحويل هذه المستويات إلى درجات (١-٢-٣) في المفردات الإيجابية ، و (١-٢-٣) في المفردات السلبية على الترتيب وهم رقم (٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠)، وتشير الدرجة المرتفعة في المقياس إلى ارتفاع الشفقة بالذات لدى الطالب.

وتم عرض المقياس في صورته الأولية على (١٠) محكمين ، لإبداء آرائهم حول مدى شمولية المقياس، ومناسبته لطلبة الجامعة، وانتماء كل مفردة للمكون، ودقة الصياغة اللغوية للمفردات. وفي ضوء آرائهم ، حيث تراوحت نسب اتفاقهم من ٩٠% إلى ١٠٠%، ولم يتم

حذف أي من المفردات التي تم وضعها، كما تم تعديل صياغة بعض مفردات المقياس، ليصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٣٧) مفردة بعد التحكيم، كما تم تعديل صياغة بعض مفردات المقياس.

الخطوة الثالثة: انتقاء المفردات التي يجب الإبقاء عليها في المقياس النهائي، من خلال إجراءات تقييم الخصائص السيكومترية وذلك على النحو الآتي:
طبق مقياس الشفقة بالذات في صورته المعدلة على العينة المكونة من (٦٨٨) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية، وذلك بهدف التحقق من صدق وثبات المقياس، وذلك وفقاً للإجراءات الآتية:

أولاً: الاتساق الداخلي لمقياس الشفقة بالذات:

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس، وكانت قيم معاملات الارتباط كما يوضحها جدول (٤):

جدول (٤): معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس

رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط
١	**٠.٤٧٧	١٤	**٠.٥٦٥	٢٧	**٠.٤٤٥
٢	**٠.٤٩٧	١٥	**٠.٤٣٨	٢٨	**٠.٥٠٥
٣	**٠.٤٧١	١٦	**٠.٥٥٩	٢٩	**٠.٥٢١
٤	**٠.٥٨٥	١٧	**٠.٤٣٥	٣٠	**٠.٥٧٩
٥	**٠.٣٣٩	١٨	**٠.٤٢٥	٣١	**٠.٥٩٤
٦	**٠.٤٨٢	١٩	**٠.٦٩٧	٣٢	**٠.٤٩٩
٧	**٠.٤٧٣	٢٠	**٠.٥٥٣	٣٣	**٠.٥٠٧
٨	**٠.٥٨٩	٢١	**٠.٥٤٠	٣٤	**٠.٤٤٥
٩	**٠.٥٣٥	٢٢	**٠.٥٥٣	٣٥	**٠.٥٩٤
١٠	**٠.٥٤٠	٢٣	**٠.٤٥٥	٣٦	**٠.٥٨٢
١١	**٠.٤٨٧	٢٤	**٠.٦١٩	٣٧	**٠.٥٤٣
١٢	**٠.٥٨٩	٢٥	**٠.٤٩٦		
١٣	**٠.٦٣٧	٢٦	**٠.٥٦٤		

** دال عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من جدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة المفردة والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠.٠١).

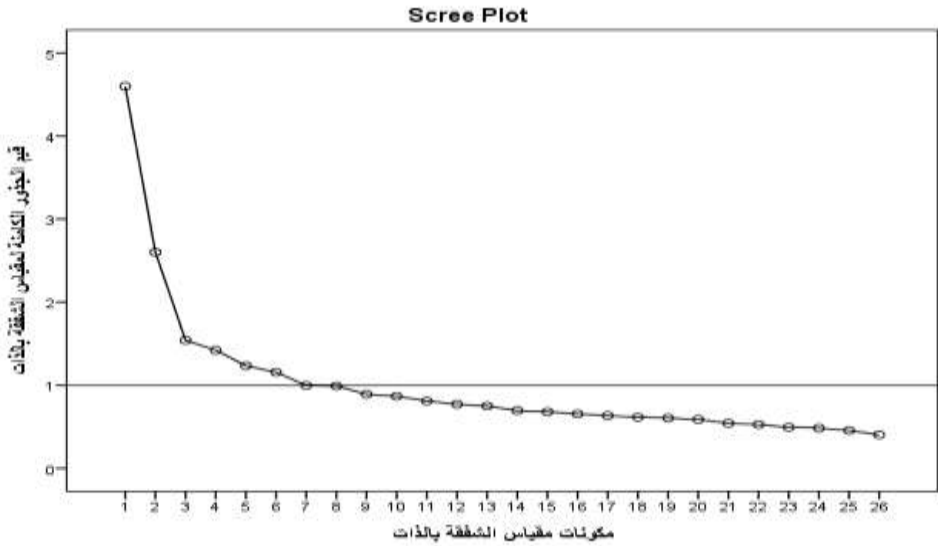
ثانياً: الصدق العاملي للمقياس:

أ- الصدق باستخدام التحليل العاملي الإستكشافي:

لاستكشاف البنية العاملية لمقياس الشفقة بالذات وفقاً لاستجابات العينة ، فقد استخدمت الباحثة أسلوب التحليل العاملي الاستكشافي بواسطة SPSS(V.22) مع استخدام التدوير المتعامد (الفارماكس) ، وقيم تشعب قطعية (0.30) واستخدم معيار "جتمان" لتحديد عدد العوامل بحيث يعد العامل جوهرياً إذا كانت قيمة الجذر الكامن أكبر من الواحد الصحيح أو تساويه وتم مراجعة معاملات الارتباط لمصفوفة الارتباط Correlation Matrix للتأكد من أن معظم معاملات الارتباط البيئية تراوحت ما بين (٠,٤-٠,٦) كمرحلة أولى لصلاحية التحليل ، ووجد أن أكثر من ثلاث معاملات ارتباط تزيد قيمتها عن (0.50) وعلاوة على أنه روجعت القيم القطرية لمصفوفة الارتباط (Anti-Image) ، للتأكد أن كل مفردة من مفردات المقياس لا تقل قيمة مدى كفاية العينة (Measure of Sampling MSA) Adequacy للتحليل عن (0.50) وقد وجد أن جميع مقدار MSA أعلى من (0.50) ، كما روجعت القيم الخاصة باختبار Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) للتأكد من أن قيمة MSA (اختبار كفاية العينة) للاختبار لا تقل عن (0.70) ووجد أن قيمة (KMO) تساوي (0.829) كما تم التأكد من قيمة اختبار Bartlett's Test of Sphericity وكان دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة أقل من (0.001) ، كما روجعت كذلك قيم معاملات الشيوع ، وذلك للتأكد من أن كل مفردة تشبعت على عامل فقط بقيمة تشعب قطعية (0.3) فأكثر .

وبالإبقاء على العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح ، ثم استخراج ستة عوامل ، تضمنت (48.272%) من حجم التباين الكلي في درجات أفراد العينة ، حيث كانت نسبة التباين لكل عامل من هذه العوامل على الترتيب (9.962%-12.67%-8.171% - 7.171%-5.894%-5.561%) ، ويعرض جدول (٥) نتائج التحليل العملي الاستكشافي EFA وتشبعت العوامل على مفردات مقياس الشفقة بالذات، وللحصول على تكوين عاملي يمكن تفسيره تم تدوير العوامل تدويراً متعامداً باستخدام طريقة Varimax ، فنتج عن التدوير ٦ عوامل ، واعتمدت الباحثة على دراسة المخطط البياني Scree Plot للجذور الكامنة ، ويفحصه تبين أن العوامل التي تظهر فوق الجزء شديد الانكسار هما ستة عوامل ، ويعرض

جدول (٣) نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمفردات مقياس الشفقة بالذات ، كما يعرض شكل (١) الشكل البياني للجذور الكامنة للستة عوامل ، ويوضح أن عدد عوامل مقياس الشفقة بالذات ستة عوامل . ويوضح جدول (٥) الستة عوامل التي كشف عنها التحليل العاملي، وقيم التشعبات على هذه العوامل وقيمة الجذر الكامن لكل عامل ونسب التباين



شكل (١): المخطط البياني للجذور الكامنة لمتغير الشفقة بالذات

ويوضح جدول (٥) التالي نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الشفقة بالذات. جدول

(٥): نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لمقياس الشفقة بالذات

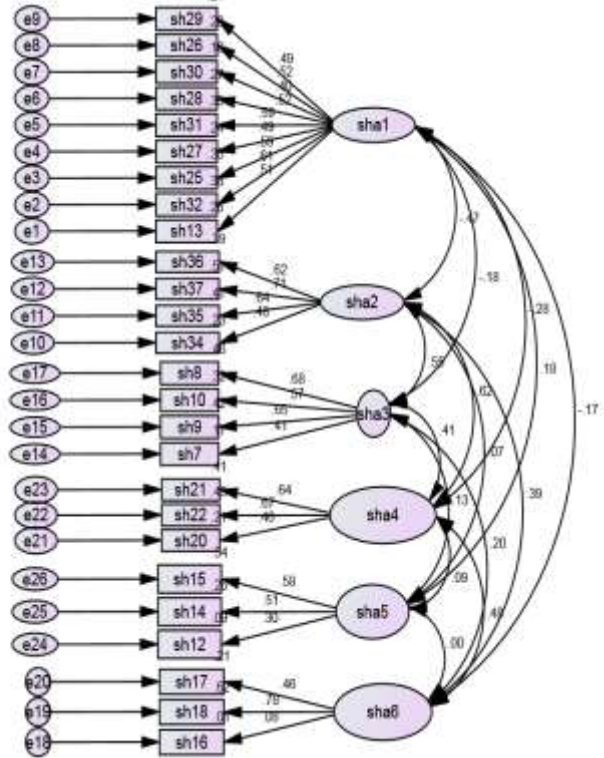
رقم المفردة	التشعب على العامل الأول	رقم المفردة	التشعب على العامل الثاني	رقم المفردة	التشعب على العامل الثالث	رقم المفردة	التشعب على العامل الخامس	رقم المفردة	التشعب على العامل السادس
٣٢	٠.٦٦٧	٣٦	٠.٧٣٤	٨	٠.٧٥٥	٢١	٠.٨١٦	١٥	٠.٧٥٣
٢٨	٠.٦٢٩	٣٧	٠.٦٣٣	١٠	٠.٧٢٧	٢٢	٠.٦٩٧	١٤	٠.٦٦٤
١٣	٠.٦٢٨	٣٥	٠.٦٢٤	٩	٠.٦٨١	٢٠	٠.٥٥١	١٢	٠.٥٩٣
٣١	٠.٦٠٦	٣٤	٠.٥٨٥	٧	٠.٥٥٣	-	-	-	-
٢٥	٠.٦٠٤	-	-	-	-	-	-	-	-
٢٧	٠.٥٨٨	-	-	-	-	-	-	-	-
٢٩	٠.٥٥٥	-	-	-	-	-	-	-	-
٢٦	٠.٥٣٨	-	-	-	-	-	-	-	-

-	-	-	-	-	-	-	-	-	٠.٤٩٩	٣٠
١.٤٤٦	١.٥٢٢	١.٨٢٣	٢.١٢٥	٢.٣٣٠	٣.٢٩٥					الجذر الكامن
%٥.٥٦١	%٥.٨٩٤	%٧.٠١٠	%٨.١٧١	%٩.٩٦٢	١٢.٦٧٤					التباين المفسر ر
%٤٨.٢٧٢										التباين الكلّي
٠.٨٢٩										KM O

يتضح من جدول (٥) أن تشبعات جميع المفردات على المكونات الستة قد بلغت قيمة مرضية من التشبع، بل وتجاوزت المحك (٠.٣٠)، عدا (١١) مفردة لم تبلغ قيمة التشبع (٠.٣) لذا تم حذفهم، وتشبع على المكون الأول "اللفظ بالذات" (٩) مفردات وتراوحت تشبعاتها بين (٠.٤٣٩ - ٠.٦٦٧)، وتشبع على المكون الثاني "الحكم الذاتي" (٤) مفردات وتراوحت تشبعاتها بين (٠.٥٨٥ - ٠.٧٣٤)، وتشبع على المكون الثالث "الإنسانية المشتركة" (٤) مفردات وتراوحت تشبعاتها بين (٠.٤٥٣ - ٠.٧٥٥)، وتشبع على المكون الرابع "العزلة" (٣) مفردات وتراوحت تشبعاتها بين (٠.٤٥١ - ٠.٨١٦)، وتشبع على المكون الخامس "اليقظة العقلية" (٣) مفردات وتراوحت تشبعاتها بين (٠.٤٩٣ - ٠.٧٥٣)، وتشبع على المكون السادس "التمركز حول الذات" (٣) مفردات وتراوحت تشبعاتها بين (٠.٤٩٠ - ٠.٧٤٦)، كما يتضح أن قيمة التباين الكلّي المفسر بواسطة المكونات الثلاثة قد وصلت إلي (٤٨.٢٧٢%)، وقيمة KMO = (٠.٨٢٩) وهي أعلى من قيمة المحك (٠.٦٠)، ومن ثم أكد التحليل العاملي الإستكشافي علي الصدق البنائي لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب المرحلة الجامعية.

ب- الصدق باستخدام التحليل العاملي التوكيدي:

تم التحقق من صدق البناء الكامن لمقياس الشفقة بالذات باستخدام أسلوب التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن لدى عينة المشاركين في البحث المكونة من (٦٨٨) طالباً وطالبة، وفي نموذج العامل الكامن تم افتراض أن جميع مكونات مقياس الشفقة بالذات الستة تقيس عاملاً كامناً واحداً. ويوضح الشكل التالي نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات.



شكل (٢)

نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات

حيث يشير رمز (Sha1) إلى مكون اللطف بالذات، ورمز (Sha2) إلى مكون الحكم الذاتي ، ورمز (Sha3) إلى مكون الإنسانية المشتركة ، ورمز (Sha4) إلى مكون العزلة، ورمز (Sha5) إلى مكون اليقظة العقلية، ورمز (Sha6) إلى مكون التمرکز حول الذات.

ويتضح من شكل (٢) أن النموذج المفترض للشفقة بالذات يطابق تماماً بيانات عينة البحث، ويؤكد على تشعب الشفقة بالذات على ستة عوامل من خلال العديد من المؤشرات الدالة على جودة هذه المطابقة والتي يتم قبول النموذج المفترض للبيانات أو رفضه في ضوءها والتي تعرف بمؤشرات جودة المطابقة، حيث وقعت مؤشرات جودة المطابقة جميعها في المدى المثالي لها، حيث كانت النسبة بين كاي تربيع ودرجات الحرية وقعت في المدى المثالي وهي (١.٥٣٧) فإذا كانت هذه القيمة أقل من (٥) تدل على قبول النموذج، ولكن إذا كانت أقل من (٢) تدل على أن النموذج المقترح مطابق تماماً للنموذج المفترض لبيانات العينة ، وقيم

مؤشرات حسن المطابقة GFI، IFI، TLI، CFI جميعها أكبر من (٠.٩٠)، بالإضافة الى مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA وهو من أهم مؤشرات جودة المطابقة في التحليل العاملي التوكيدي فإذا ساوت قيمته (٠.٠٥) فأقل دل ذلك على أن النموذج يطابق تماماً البيانات وإذا كانت محصورة بين (٠.٠٥-٠.٠٨) فإن النموذج يطابق بدرجة كبيرة بيانات العينة، أما إذا زادت قيمته عن (٠.٠٨) فيتم رفض النموذج، وبلغت قيمته في البحث الحالي (٠.٠٤٠) وهو أقل من (٠.١)، ويدل ذلك على أن النموذج يطابق بدرجة كبيرة للبيانات، وهو ما يؤكد الصدق البنائي للشفقة بالذات، وأنه يتمتع بدلالات الصدق العاملي البنائي على طلاب كلية التربية جامعة بني سويف.

ثالثاً: ثبات مقياس الشفقة بالذات:

تم حساب الثبات للمكونات عن طريق حساب معامل ألفا "كرونباخ" فكانت النتائج كما بالجدول (٦) التالي:

جدول (٦) : معاملات ثبات مكونات مقياس الشفقة بالذات

أبعاد الشفقة بالذات	معامل ثبات ألفا
اللفظ بالذات	٠.٨١٥
الحكم الذاتي	٠.٧٩٥
الإنسانية المشتركة	٠.٧٥٢
العزلة	٠.٦٩١
اليقظة العقلية	٠.٧٣٤
التمركز حول الذات	٠.٦٢٦

يتضح من جدول (٦) أن معاملات ثبات أبعاد مقياس الشفقة بالذات باستخدام معامل ألفا "كرونباخ" مقبولة مما يدل على ثبات جميع أبعاد مقياس الشفقة بالذات.

مناقشة النتائج :

هدف البحث إلى التحقق من البنية العاملية للشفقة بالذات على عينة مصرية من خلال التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي لدى (٦٨٨) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية، وأشارت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي للشفقة بالذات لوجود ستة عوامل تتشعب عليها مفردات

المقياس وهما اللطف بالذات ويشير إلى الشعور بالرأفة والعطف بالذات في المواقف المؤلمة ويتشعب عليه (٥) مفردات، الحكم الذاتي وهو الشعور بالرأفة والعطف بالذات في المواقف المؤلمة ويتشعب عليه (٦) مفردات)، الإنسانية المشتركة وهي عدم المبالغة والانغماس في المعاناة الشخصية وتشعب عليها (٥) مفردات، العزلة وهي الانعزال عن الآخرين وعدم الشعور بمعاناتهم وتشعب عليها (٧) مفردات ، اليقظة العقلية وهي تتضمن الوعي بمشاعر الآخرين، وتقبل المشكلات كجزء من مشاكل الآخرين وتشعب عليه (٩) مفردات، التمرکز حول الذات وهو التوحد مع المشكلات الشخصية وتشعب عليه (٥) مفردات.

وقد اختلفت هذه النتائج مع نتائج دراسة (Neff et al (2014 التي أشارت لوجود عاملين للشفقة بالذات، ودراسة حسام محمود وأميرة إمام (٢٠٢٠) التي أشارت لأربعة عوامل للشفقة بالذات، ولم يستطع التحليل العاملي في هذه الدراسات التوصل إلا لستة عوامل للشفقة بالذات وانفقت النتائج مع دراسة نبيل جبرين الجندي وحنان سامي (٢٠٢١)، ودراسة غادة عبد الحميد (٢٠٢٣)، وهذه النتائج دليل على صدق النموذج البنائي للشفقة بالذات على البيئة العربية.

التوصيات:

(١) التأكيد على ضرورة مساعدة الطلاب على مواجهة التحديات الأكاديمية ، من خلال رفع مستوى الشفقة بالذات لما لها من دور فعال في التكيف مع المهام التعليمية الصعبة.

(٢) إجراء المزيد من الأبحاث حول الشفقة بالذات في مراحل تعليمية مختلفة.

(٣) تصميم برامج في ضوء النظريات الحديثة لزيادة الشفقة بالذات وتطبيقها على الطلاب.

البحوث المقترحة:

(١) فاعلية برنامج تدريبي قائم علي تنمية الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة.

(٢) فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لدى طالب الجامعة.

المراجع: أولاً: المراجع العربية

- أسماء حمزة محمد عبد العزيز. (٢٠٢١). الإسهام النسبي للتشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي المدرك والتعاطف الذاتي في التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية - جامعة الفيوم*. ١٥(٣)، ١٨٧-٢٩٩.
- جابر حمد جابر الحربي. (٢٠٢٠). التعاطف مع الذات وعلاقته بالاحترق الأكاديمي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية*، ع ٣. ٩٨ - ٧٥ ، مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1>
- جيهان عثمان محمود. (٢٠٢٠). الشفقة بالذات والتدين كمنبئين بالاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة ذوي الإعاقة البصرية. *مجلة البحث العلمي في التربية. العدد الثاني (٢١)*، ١٥٦ - ١٩٩.
- سحر منصور القطاوي، نجوى حسن علي (٢٠١٦). المثابرة الأكاديمية وعلاقتها بالصلابة النفسية وتحمل الغموض لدى عينة من طلاب الجامعة المصرية والسعودية- دراسة مقارنة عبر ثقافية. *مجلة الإرشاد النفسي* ، (٤٨) ، ٥٤-٩٠ .
- سويسى دحمان (٢٠٠٨). البنية العاملة لدى العمال باستخدام نمذجة المعادلة البنائية (SEM). رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدى مرياح. ورقلة.
- عادل محمود المنشاوي. (٢٠١٦). نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم. *مجلة كلية التربية-جامعة الإسكندرية* ، ٢٦(٥) ، ١٥٣-٢٢٤.
- غادة عبد الحميد عبد العاطي منتصر. (٢٠٢٣). الشفقة بالذات القائمة على المعرفة كمدخل لخفض إعاقة الذات الأكاديمية والتسويق الأكاديمي لطلاب الجامعة. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مج ٣٣ (١٩٩) ، ٢٥٩ - ٣٣٦. مسترجع من [1385728/Record/com.mandumah.search://h](http://search.mandumah.com/Record/1385728)
- فاطمة خشبة السيد حسن. (٢٠١٨). لتنبؤ بمستوى اليقظة العقلية من خلال بعض المتغيرات النفسية لدى طالبات الجامعة. *مجلة التربية جامعة الأزهر*، ع ١٧٩ (١)، ٤٩٤ - ٥٩٨.
- مروة محمود عمار. (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلاب الجامعة. *مجلة البحث العلمي في التربية، الجزء السادس عشر* (١٩)، ٣٧٣-٤٢٤.
- نبيل جبرين الجندي، حنان سامي طنطاوي. (٢٠٢١). الخصائص السيكومترية لمقياس نيف للتعاطف الذاتي على طلبة الجامعات الفلسطينية. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، مج ١٢ (٣٤) ، ١٧٤ - ١٨٣ . مسترجع من <http://search.mandumah.com/Record/1131181>

المراجع الأجنبية:

- Amy Louise. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, *21*(2), 90-103.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical psychology & psychotherapy*, *18*(3), 250- 255.
- Saeed, Z., & Sonnentag, T. L. (2018). Role of Self-Compassion on College Students' Social Self-Evaluations and Affect Across Two Domains. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, *23*(2).
- Neef, D. Kristin & Vonk, Roos. (2009). Self compassion Versus global self – esteem Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, *77*(1), 23-50.
- Potter, R. F., Yar, K., Francis, A. J., & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, *14*(1), 33-43.
- Neef, K & Germer, C. (2018). The mindful self-compassion workbook. New York, NY: The Guilford Press.
- Neef, K., (2003a). Development and validation of scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*, 223-250.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, *41*(1), 139-154.
- Zhang, H., & Wang, Y. (2019). Bullying victimization and depression among young Chinese adults with physical disability: Roles of gratitude and self-compassion. *Children and Youth Services Review*, *103*, 51-56.