



# "الخصائص السيكومترية للنسخة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة"

إعداد

د/ محمد أحمد هبيرة

أستاذ علم النفس التربوي المساعد

كلية التربية- جامعة عين شمس

أ.د/ جمال محمد على

أستاذ علم النفس التربوي

كلية التربية- جامعة عين شمس

بشرى إبراهيم عبدالرحمن عمرو

باحثة دكتوراة بقسم علم النفس التربوي

ISSN : 2535- 2032 print )

ISSN : 2735-3184 online )

العدد ١٣٦ يونيو ٢٠٢٢م

مقر المجلة: كلية التربية - جامعة عين شمس - روكسي - مصر الجديدة - القاهرة

web site. <https://pjas.journals.ekb.eg/>.

E. e.a.for.social.studies@gmail.com

T. 0 100 272 2265 \ 01061603061

## " الخصائص السيكومترية للنسخة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة "

الخصائص السيكومترية للنسخة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب  
الجامعة

أ.بشرى إبراهيم عبدالرحمن عمرو

### ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى فحص الخصائص السيكومترية للنسخة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات من خلال حساب صدق البنية للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي وبلغت العينة (ن=٢٠٨)، وتوصلت النتائج إلى أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة من خلال صدق البنية، وارتفاع الاتساق الداخلي، وكذلك ثبات ألفا كرونباخ الذي بلغ ٠.٨٤ وهو معامل ثبات مرتفع.

### Abstract

The current research aims to examine the psychometric properties of the abbreviated version of the self-Compassion scale by calculating the validity of the structure of the scale using confirmatory factor analysis and the sample reached (n = 208), and the results concluded that the scale has good psychometric properties through the sincerity of the structure, high internal consistency, as well as stability Alpha Cronbach, which reached 0.84, is a high stability coefficient.

الخصائص السيكومترية للنسخة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب  
الجامعة

أ.بشرى إبراهيم عبدالرحمن عمرو

المقدمة:

يعد مفهوم الشفقة بالذات Self compassion من المفاهيم المهمة التي حظيت بكثير من البحث والدراسة ركزت الدراسات على دراسة الشفقة بالذات Self compassion ، لذلك قامت الباحثة بترجمة وتعريب مقياس الشفقة بالذات إعداد: (Neff et al., 2010) وتعرفها (Neff,2003, 233) بأنها قدرة الفرد على الاهتمام بالذات ورعايتها ومواجهة المشكلات التي يمر بها، وشعوره بالدفء وعدم التسرع في إصدار الأحكام، ومواجهة نفسه بالنقد الذاتي، واعترافه بأن الوقوع في الأخطاء ومواجهة المشكلات هو جزء مشترك من الخبرة الإنسانية يمر بها جميع الأفراد وليس هو بمفرده. والشفقة بالذات هي ميل الفرد عند التعرض للفشل والمعاناة من المشكلات والضغوط النفسية باللطف بالذات وعدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراته كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس، وتجنب العزلة وسيطرة الأفكار غير العقلانية، ومعالجة المشاعر السلبية المؤلمة التي تواجهه بيقظة عقلية وعقل منفتح مما يساعده على التعامل مع المشكلات والضغوط النفسية التي يمر بها بموضوعية. (محمود رامز يوسف، ٢٠٢٠، ٣٣٢).

وهي إتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو في مواقف الفشل ينطوي على اللطف بالذات وعلى عدم الانتقاد الشديد لها وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها أغلب الناس ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي وبعقل منفتح. (سوزان صدقة عبدالعزيز، وجدان وديع محمد، ٢٠١٩، ٧٢٥).

وهي شعور الفرد تجاه ذاته بالرعاية والصبر والرأفة خلال الأوقات العصيبة، وتعزيز القدرات الشخصية في زيادة الشعور بالرضا عن الحياة، والسعادة والتفاؤل، والمبادرة، وتنمية مشاعر الترابط الإجتماعي، وخفض القلق والإكتئاب (Moreira et al, 2015, 2334).

وتعرفها الباحثة بأنها قدرة الفرد على توجيه المشاعر الإيجابية نحو ذاته، وتخفيف حدة المعاناة التي يعاني منها، ومواجهة المشكلات بهدوء ودون توتر، وهذا يتطلب اللطف بدلاً من نقدها بشكل مبالغ فيه، والتعامل مع الصعوبات كجزء من الحياة يمر به جميع الناس.

## " الخصائص السيكومترية للنسخة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة "

ويعتبر مفهوم الشفقة هو أن يكون الفرد متعاطفًا مع نفسه في المواقف الصعبة والأحزان ومعاناة الآخرين وبمعنى آخر الوعي الداخلي العاطفي للألم والشعور بالوجدان الإيجابي تجاه هذا الألم فضلًا عن التعاطف والاهتمام بالآخرين (Morley, 2015, 233).

لذا تتجه الدراسة الحالية إلى بحث الخصائص السيكومترية للنسخة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات.

### مشكلة البحث:

للشفقة بالذات تأثير مزدوج إيجابيًا على الصحة الجسدية والعقلية للأشخاص الذين يعانون من حالات خطيرة أو أمراض مزمنة، وفي هذه الحالات، يساعد المستوى العالي من الشفقة بالذات الأفراد على التعامل مع الضغوط الناتجة عن مرض مزمن والعناية بأنفسهم والاهتمام بها ورعاية أفضل لصحتهم، كما أن الشفقة بالذات قد تقلل من هرمونات الضغوط التي تؤثر على عمليات التمثيل الغذائي، وبالتالي تساهم بشكل مباشر في الرفاهية الفسيولوجية والبدنية، وهذا يوضح أهمية الشفقة بالذات كمصدر مهم وطريقة إيجابية في التعامل مع النفس عند مواجهة الضيق والمعاناة ومصدر أيضا للسعادة النفسية للفرد، لأنها تمثل موقف راض ومتقبل للجوانب غير المرغوبة في ذات الفرد وحياته (Djurovic, 2019, 34).

وبالتالي إتجه معظم الباحثين للاهتمام بالشفقة بالذات وقياسها ، كما أن معظم الباحثين ركزوا على الشفقة بالذات وإعداد مقاييس لها ، ومن ضمن الباحثين الذين ركزوا على دراستها (Neff et al.,2010)، وقد اعتمد عليه العديد من الباحثين ، غير أن Neff أعدت صورة مختصرة لمقياس الشفقة بالذات ، وتوجد ندرة في الدراسات التي فحصت الخصائص السيكومترية للنسخة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات ومن هنا نشأت مشكلة الدراسة أن معظم الباحثين ركزوا على مقياس الشفقة بالذات ككل للشفقة بالذات ، لذلك ركزت الباحثة على فحص الخصائص السيكومترية للنسخة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات ، وهو هدف البحث الحالي.

### أهمية البحث:

تتبع أهمية الدراسة الحالية من كونها تتناول مفهوم مهم وهو "الشفقة بالذات"، حيث أن الشفقة بالذات تساعد في التخلص من الانفعالات السلبية التي تظهر في الصراع الداخلي لأعضاء الفريق في العمل الجماعي، كما ترجع أهمية الدراسة لتناولها حساب الخصائص السيكومترية للنسخة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات.

### أهداف البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة الخصائص السيكومترية للنسخة المختصرة لمقياس الشفقة من خلال حساب الصدق والثبات والإتساق الداخلى.

### مصطلحات الدراسة:

### الشفقة بالذات:

عرفت (Neff,2003) الشفقة بالذات بأنها قدرة الفرد على تحمل مشاعر المعاناة، والدفء، والحب والاهتمام، واقترحت ثلاثة مكونات رئيسية للشفقة بالذات تتمثل فى اللطف بالذات، والانسانية المشتركة، واليقظة الذهنية.

تعرفها ( أمانى عادل سعد، ٢٠٢٠، ٢٣١) بأنها اتجاه انفعالي إيجابى نحو الذات يجعل الطالب قادراً علي إدراك أوجه القصور أو الفشل التي يمر بها بدلاً من إصداره أحكام قاسية على ذاته، ويتحمل مشاعر المعاناة مع الوعي المتوازن الذي يجنبه النتائج السلبية. وتعرفها (نجوى أحمد عبدالله، ٢٠١٩، ١٦٣) الشفقة بالذات بأنها تعامل الفرد بشكل لطيف مع الذات في الأوقات العصيبة والتي تساعده علي مواجهة التحديات المختلفة وزيادة التسامح وزيادة الاصرار على تنفيذ المهام بعد تكرار الفشل.

### الإطار النظرى :

يعرف (Bayir,2016) الشفقة بالذات بالعمليات التي يقوم بها الفرد ليقدم لذاته الدعم المعنوي في لحظات التعب من خلال عدم إلقاء اللوم عليها أو انتقادها. وتعرفها (نجوى أحمد عبدالله، ٢٠١٩، ١٦٣) الشفقة بالذات بأنها تعامل الفرد بشكل لطيف مع الذات في الأوقات العصيبة والتي تساعده علي مواجهة التحديات المختلفة وزيادة التسامح وزيادة الاصرار على تنفيذ المهام بعد تكرار الفشل.

ويعرف (عبدالعزیز إبراهيم سليم، محمد السعيد عبدالجواد، ٢٠١٨، ١٣٧) الشفقة بالذات على أنها قدرة الشخص على الربط بين شعوره بالمعاناة بالتعاطف مع ذاته والتسامح معها بغض النظر عن ما به من جوانب قصور أو مظاهر ضعف أو تقصير ما. وهي تعنى تفهم الفرد لمعاناته واعترافه بأخطائه والتسامح معها، والإستجابة للمثيرات البيئية الإجتماعية بلطف، مما يعيد لذاته المضطربة تكيفها وتوازنها (Kalnins , 2015, 13).

وينكر (Landgraf,2013,4) أن الشفقة بالذات تساعد الفرد على مواجهة المشكلات وزيادة التسامح مع الذات وزيادة الإصرار على تنفيذ المهام بعد تكرار الفشل؛ وأثبتت نتائج دراسات (Neff, McGeehee,2010) أن ذوي المستويات المرتفعة من الميل إلى النقد الجارح للذات أكثر قلقًا واكتئابًا، مع وجود انخفاض دال في معتقدات فاعلية الذات، والذي يضعف

## " الخصائص السيكومترية للنسخة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة "

إمكانيات النجاح لديهم، والشعور بالخجل من الذات؛ وبالتالي يجعله أكثر عرضة للفشل والإخفاق، وعلى العكس من ذلك فإن الشفقة بالذات يزيد معها الصمود النفسي، وتدفع الشخص باتجاه التعبير عن ذاته الأصيلة.

ومن سمات الأفراد ذوي الشفقة بالذات أنهم أكثر وجدانية، ودفء، وتروى من أقرانهم إلى جانب تمتعهم بالشفقة الذاتية العالية، والإنسانية العامة أو المشتركة، ويمتازون بالثقة الذاتية تجاه أنفسهم، وقد يتصور البعض أن الشفقة بالذات يتسم أصحابها بالسلبية واللامبالاة، أو تجنب الفرد التفكير في إخفاقاته وأوجه قصوره ومظاهر ضعفه، بل العكس هو الصحيح، فالشفقة بالذات تقتضي أولاً وعياً تاماً من قبل الشخص بإخفاقاته وأخطائه وتقييمها تقييماً موضوعياً مع تجنب التأنيب والتجريح المهين لها، لذا فهي تحرير للشخص من الغرق في دوامة لوم الذات وتأنيبها (Yarnell et al., 2019, 1139).

### الدراسات السابقة :

#### دراسات تناولت الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات:

هدفت دراسة (Fereshte et al., 2013) إلى فحص الخصائص السيكومترية للنسخة الفارسية من مقياس الشفقة بالذات على عينة من طلاب الجامعة، وأظهرت النتائج أن التحليل العاملى أظهر أربع أبعاد لمقياس الشفقة بالذات، ومن ثم تم التحقق من الاتساق الداخلى للمقياس ، ومعامل الفاكرونباخ بلغ ٠.٧٠، وبلغت قيمة "ت" ٠.٩٨ باستخدام معامل اختبا"ت".

فحصت دراسة (Khosravi et al., 2013) مدى كفاية القياس النفسى لمقياس الشفقة بالذات بين الطلاب الإيرانيين، وتكونت عينة البحث من (٦١٩) طالباً جامعياً ، وتوصلت النتائج باستخدام التحليل العاملى إلى صدق البنية ومعامل ألفاكرونباخ للثبات بثبات مقياس الشفقة بالذات وإلى وجود ستة عوامل كامنة بنسبة ٠.٨٦، وهى دالة إحصائياً.

هدفت دراسة (Khanajani et al., 2016) إلى دراسة الخصائص السيكومترية للنسخة الإيرانية لمقياس الشفقة بالذات ( النسخة المختصرة)، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٠) طالباً من طلاب الجامعة، وتوصلت النتائج باستخدام التحليل العاملى إلى صدق البنية لمقياس الشفقة بالذات، حيث بلغت  $NFI=0,84$ ،  $CFI=0,89$ ، وباستخدام معامل ألفاكرونباخ للثبات جاءت دالة إحصائياً لمفردات المقياس، كما أن الخصائص السيكومترية للمقياس مقبولة بين طلاب الجامعة، وأن النسخة المختصرة يمكن استخدامها فى الدراسات التى تستخدم عينات كبيرة ، وكذلك حالات العلاج التى تتطلب مراجعات متكررة للشفقة بالذات ، وبالتالي يكون النموذج المختصر مفيد جداً.

## " الخصائص السيكومترية للنسخة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة "

سعت دراسة (Costa et al., 2016) إلى التحقق من صحة الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٦١) رجلاً وإمرأة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى دعم تحليل العاملى التوكيدى لنموذج ثنائى العوامل للشفقة بالذات مقابل النقد الذاتى، وتم التحقق من الاتساق الداخلى ، وصدق البنية، والثبات لمقياس الشفقة بالذات.

هدفت دراسة (Cunha et al., 2016) إلى تحليل الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات المكون من سنة عوامل من خلال التحليل العاملى التوكيدى لعينة من المراهقين، وتكونت العينة من (٣١٦٥) مراهقاً ، وأكدت النتائج على ثبات المقياس عبر الجنس ، وتم التحقق من الاتساق الداخلى للمقياس، وأشارت النتائج أن المقياس صالح لتقييم المراهقين.

هدفت دراسة (Neff et al ., 2021) إلى إنشاء مقياسين للشفقة بالذات بناء على مقياس الشفقة بالذات ( نموذج طويل مكون من ١٨ عنصراً يمكن استخدامه لقياس ٦ أبعاد من مكونات الشفقة بالذات وستة عناصر من مقياس الشفقة بالذات للحالة " نسخة مختصرة"، وتكونت العينة من (٤١١) طالباً ، وتم استخدام التحليل العاملى التوكيدى للصدق ، وايضاً نمذجة المعادلة البنائية ، وتحليل البنية العاملية باستخدام العامل التحليلى الثنائى، وطبقت ذلك على عينة (١٣٩) طالباً، وتوصلت النتائج إلى أن النسخة المختصرة لها نفس الخصائص السيكومترية ولم تتغير ، وأن المقياس صالح للتطبيق

### الطريقة والإجراءات:

#### عينة البحث:

اختارت الباحثة عينة البحث الحالى من الطلاب المقيدى بالفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية، جامعة عين شمس من التخصصات العلمية والأدبية، في العام الدراسى الجامعى ٢٠٢٠-٢٠٢١، وكان الهدف من هذه العينة هو حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات. والجدول التالى يوضح وصف عينة البحث.

جدول (١) يبين توزيع أفراد مجموعة البحث

| المجموع | الفرقة الرابعة |      | الفرقة الثالثة |      | التخصص والفرقة النوع |
|---------|----------------|------|----------------|------|----------------------|
|         | أدبي           | علمي | أدبي           | علمي |                      |
| ٢٧      | ٥              | ٦    | ٣              | ١٣   | ذكور                 |
| ١٨١     | ٣٨             | ١٨   | ٧٤             | ٥١   | إناث                 |
| ٢٠٨     | ٦٧             |      | ١٤١            |      | المجموع              |

## " الخصائص السيكومترية للنسخة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة "

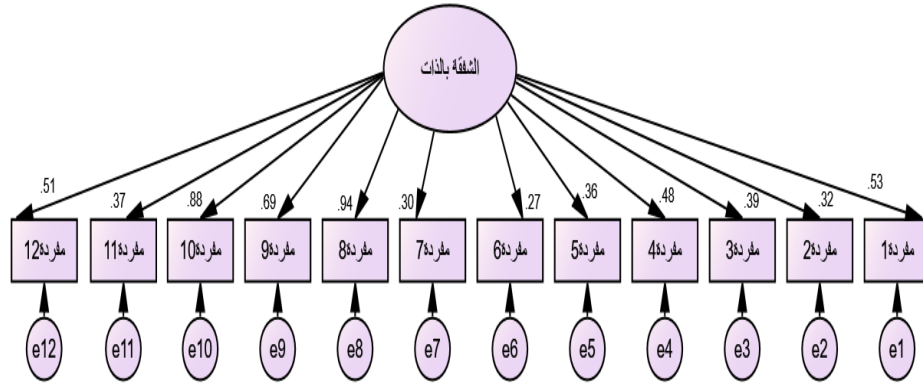
أداة البحث :

قامت الباحثة بترجمة وتعريب النسخة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات ( Neff et al., 2010 ) ، ويتكون المقياس من (١٢) مفردة، للإستجابة لكل مفردة، تم وضع مقياس خماسي بطريقة ليكرت؛ دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً. وللإجابة عليه يضع الطالب علامة (٧) في الخانة التي تتوافق معه. ويأخذ الطالب خمس درجات إذا اختار البديل " دائماً " وأربع درجات إذا اختار البديل " غالباً " وثلاث درجات إذا اختار البديل " أحياناً " ودرجتين إذا اختار البديل " نادراً " ودرجة واحدة إذا اختار البديل " أبداً". وتتراوح الدرجة على المقياس من (١٢-٦٠)، وكلما زادت الدرجة دلت على ارتفاع الشفقة بالذات، وتم افتراض أن جميع مفردات المقياس تنتظم حول عامل كامن واحد.

### الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات :

صدق المقياس:

تم التحقق من صدق البنية (التكوين) للمقياس، باستخدام التحليل العاملي التوكيدي confirmatory factor analysis، من خلال النمذجة باستخدام برنامج Amos22 وذلك لاختبار صدق البناء الكامن للمقياس على عينة الأدوات (ن=٢٠٨)؛ حيث تم افتراض أن جميع مفردات المقياس تنتظم حول عامل كامن واحد، كما هو موضح بالشكل التالي:



شكل (١) نموذج أحادي العامل للشفقة بالذات

وقد حظي النموذج أحادي العامل على مؤشرات حسن مطابقة جيدة، ويعرض الجدولان التاليان لمؤشرات حسن المطابقة لهذا النموذج، وكذا معاملات الصدق لمفردات المقياس.



## " الخصائص السيكومترية للنسخة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة "

### جدول (٢)

مؤشرات حسن المطابقة للنموذج أحادي العامل لبنية الشفقة بالذات (ن=٢٠٨)

| المؤشر                        | القيمة | المؤشر                              | القيمة |
|-------------------------------|--------|-------------------------------------|--------|
| مؤشر المطابقة المعياري<br>NFI | ٠,٩٥   | مؤشر المطابقة التزايدى<br>IFI       | ٠,٩٨   |
| مؤشر المطابقة المقارن<br>CFI  | ٠,٩٨   | مؤشر حسن المطابقة<br>GFI            | ٠,٩٧   |
| مؤشر حسن المطابقة<br>GFI      | ٠,٩٧   | جذر متوسط مربع خطأ التقريب<br>RMSEA | ٠,٠٥   |
| مؤشر حسن المطابقة<br>GFI      | ٠,٩٧   | جذر متوسط مربع خطأ التقريب<br>RMSEA | ٠,٠٥   |

يتضح من جدول (٢) حسن مطابقة النموذج أحادي العامل مع بيانات عينة الأدوات، وكانت قيمة  $\chi^2$  للنموذج = ٧٩,٤٦ بدرجات حرية = ٤٠، وهى دالة إحصائياً، وكانت النسبة بين قيمة  $\chi^2$  إلى درجات الحرية = ١,٩٩ > ٣، ومؤشرات حسن المطابقة وقعت جميعها فى المدى المثالى لكل مؤشر، مما يدل على وجود مطابقة جيدة للنموذج أحادي العامل للشفقة بالذات، والجدول التالى يوضح معاملات الصدق (التشبعات)، والأوزان الإنحدارية غير المعيارية، وأخطاء القياس، والنسبة الحرجة، ودالاتها.

## " الخصائص السيكومترية للنسخة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة "

جدول (٣)

معاملات الصدق لمفردات مقياس الشفقة بالذات، والأوزان الإنحدارية غير المعيارية، والخطأ المعياري لتقدير معاملات الصدق، والنسبة الحرجة، ودالاتها

| النسبة الحرجة | خطأ القياس | الوزن الانحداري غير المعيارية | معامل الصدق "التشبع" | مؤشرات العامل الكامن | العامل الكامن |
|---------------|------------|-------------------------------|----------------------|----------------------|---------------|
| -             | -          | ١                             | ٠.٥٣                 | مفردة ١              | الشفقة بالذات |
| **٥.٦٣        | ٠.٠٩       | ٠.٤٩                          | ٠.٣٢                 | مفردة ٢              |               |
| **٦.٦٠        | ٠.١١       | ٠.٧٠                          | ٠.٣٩                 | مفردة ٣              |               |
| **٨.٨٥        | ٠.١٠       | ٠.٨٨                          | ٠.٤٨                 | مفردة ٤              |               |
| **٦.٢٦        | ٠.١٠       | ٠.٦٣                          | ٠.٣٦                 | مفردة ٥              |               |
| **٤.٨٥        | ٠.١٠       | ٠.٤٩                          | ٠.٢٧                 | مفردة ٦              |               |
| **٥.٤١        | ٠.٠٩       | ٠.٥٠                          | ٠.٣٠                 | مفردة ٧              |               |
| **١١.١٥       | ٠.١٦       | ١.٨٠                          | ٠.٩٤                 | مفردة ٨              |               |
| **٩.٥٣        | ٠.١٤       | ١.٣٠                          | ٠.٦٩                 | مفردة ٩              |               |
| **١١.١٦       | ٠.١٥       | ١.٦٦                          | ٠.٨٨                 | مفردة ١٠             |               |
| **٦.٤١        | ٠.١١       | ٠.٦٧                          | ٠.٣٧                 | مفردة ١١             |               |
| **٨.١٣        | ٠.١١       | ٠.٨٩                          | ٠.٥١                 | مفردة ١٢             |               |

(\*\*) دالة عند ٠,٠١

كما يتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الصدق أو تشبعات مفردات المقياس بالعامل الكامن دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١). وقد جاءت التشبعات (معاملات الصدق) مقبولة من حيث القيمة والاشارة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، مما يعد دليلاً على أنها مؤشرات مقبولة لهذا العامل. وقد جاءت أعلى معاملات الصدق، وقيمتها (٠,٩٤) مُتمثلةً في المفردة (٨) كأفضل

## " الخصائص السيكومترية للنسخة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة "

مؤشر للعامل الكامن. مما يدل على صدق جميع مفردات المقياس في تمثيل متغير الشفقة بالذات.

د- الإتساق الداخلي للمقياس: تم التحقق من الإتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وذلك على عينة الأدوات (ن=٢٠٨)، كما هو موضح بجدول (٤):

### جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات مفردات مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية للمقياس (ن=٢٠٨)

| المفردة | الدرجة الكلية | المفردة  | الدرجة الكلية |
|---------|---------------|----------|---------------|
| مفردة ١ | **٠.٦١        | مفردة ٧  | **٠.٥٠        |
| مفردة ٢ | **٠.٥٣        | مفردة ٨  | **٠.٧٨        |
| مفردة ٣ | **٠.٦٤        | مفردة ٩  | **٠.٦٥        |
| مفردة ٤ | **٠.٥٦        | مفردة ١٠ | **٠.٧٥        |
| مفردة ٥ | **٠.٦١        | مفردة ١١ | **٠.٤٩        |
| مفردة ٦ | **٠.٥٠        | مفردة ١٢ | **٠.٦٣        |

(\*\*) دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى ٠.٠٠١، وقد تراوحت قيم الارتباطات من ٠,٤٩ إلى ٠,٧٨. ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال حساب معامل ألفا كرونباخ، وقد بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ ٠,٨٤ وهي قيمة مقبولة.

ومن العرض السابق للمؤشرات السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات يتضح تمتعه بدرجة مقبولة من الصدق، والإتساق الداخلي، والثبات، مما يجعل من المتاح استخدامه عملياً داخل البيئة العربية.

### ثالثاً: إجراءات الدراسة

١- تطبيق أدوات الدراسة (مقياس الشفقة بالذات) على عينة الدراسة الأساسية والتحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات، وذلك للتحقق من خصائصها السيكومترية.

٢- تفرغ وتصحيح درجات الطلاب على أدوات الدراسة.

## " الخصائص السيكومترية للنسخة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة "

- ٢- التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، وإجراء التعديلات اللازمة، تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة الأساسية.
- ٣- القيام بالمعالجة الإحصائية للبيانات.
- ٤- تفسير النتائج ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة: استخدمت الدراسة الأساليب الإحصائية:

- معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات.
- التحليل العاملي التوكيدي لحساب الصدق.
- معامل الارتباط لبيرسون لحساب الإتساق الداخلى لأدوات الدراسة.

## المراجع

أمانى عادل سعد علي (٢٠٢٠). النموذج البنائي للعلاقة بين الشفقة بالذات والنهوض الأكاديمي لدى طلاب الصف الأول الثانوي، مجلة كلية التربية جامعة بنها، ١٢١ (٣١)، ٢٢٤-٢٨٢.

سوزان صدقة عبدالعزيز، وجدان وديع محمد (٢٠١٩). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية، بكلية التربية جامعة أسيوط، ٣٥ (٤)، ٥١٧-٥٥١.

عبدالعزیز إبراهيم سليم، محمد السعيد عبدالجواد (٢٠١٨). أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة بالذات والتوجه الروحي في الحياة لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسيا بكلية التربية جامعة دمنهور، مجلة الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس، ٥٥، ١٣٣-٢٢٣.

محمود رامز يوسف (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٠٨ (٣٠)، ٣٢٧-٣٨٤.

نجوى أحمد عبدالله (٢٠١٩). الشفقة بالذات والعبء المعرفي كمنبئات بالإجهاد التعليمي لدى طالبات كلية التربية بالوادي الجديد، مجلة كلية التربية بجامعة سوهاج، ٦٢، ١٥٥ نجية إبراهيم محمد (٢٠٢٠). جودة الحياة لدى الأيتام في المرحلة المتوسطة، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية بجامعة الموصل، ١٦ (٣)، ٢٦-٤٩.

Bayir,A (2016). Difficulties generating self-compassion; An Interpretative Phenomenological Analysis. *The Journal of Happiness & Well Being*, 4 (1).15-33.

Costa, j., Maroco, j., Gouveia, J., Ferreira, c & Castiloh, P.(2016).Validation of the psychometric properties of the self-compassion scale. Testing the factorial validity and factorial

invariance of the measure among borderline personality.  
*Clinical psychology & Psychotherapy*,23 (5),460–468.

Cunha, M., Xavier, A., &Castilho, P.(2016). Understanding self-compassion in adole scents: Validation study of the self-compassion scale. *Personality and individual differences* (93),56–62.

Djurovic,J.(2019). *Psychological and Physiological Benefits of Self-Compassion for Chronic Illness; Proposing a Condition-Specific Self-Compassion Program*. Thesis Clinical Psychology. Faculty of The Illinois School of Professional Psychology,University, Schaumburg.

Fereshte, M., Shahriar, sh., Fereshteh, M., & Mahmood, H.(2013). Psychometric properties of Afarsi version of the self-compassion scale , *Contemporary psychology* 2(16),27–40.

Kalnins, G. (2015). *A Journey with Self-Compassion: Exploring Self-Compassion within the Context of the Christian Faith*. M. A. Trinity Western University.

Khanajani, S., Foroughi, A., Sadghi, Kh., Bahrainian, S. (2016). Psychometric properties of Iranian version of self-compassion scale (short form). *Pajoohandeh journal* 21(5),282–289.

Khosravi, S., Sedeghi, M., & Yabandeh, M. (2013). Psychometric properties of self-compassion scale (scs), *Journal of psychology moodles and methods*,3 (13), 47–58.

- Landgraf, A., (2013). Under Pressure: Self-Compassion as a Predictor of Task Performance and Persistence UNF Theses and Dissertations.453. <http://digitalcommons.unf.edu/etd/453>.
- Moreira, H., Gouveia, M.; Carona, C.; Silva, M. & Canavero, M. (2015). Maternal Attachment and Children's Quality of Life: The
- Morley, R. (2015). Violent Criminality and Self-Compassion. *Aggression & Violent Behavior, 24*, 226-240.
- Neff, K. (2003). Development and Validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*,233-250.
- Neff, K.D., Raes, F., Pommier, E., & Gucht, D.V. (2010). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 18*, 250-255.
- Priyanka, M., & Laliteshwari, K.(2017). Self-compassion and cognitive emotion regulation among juvenile delinquents. *Indian Journal of Health & Wellbeing, 8(8)*,805-816.
- Neff,D.,Toth-Khiraly,I.,Knox.M.,Kuchar,A.,Davidson,O.(2021).The development and validation of the state self-compassion (long and short form).*Mindfulness*,12,121-140.
- Yarnell, L. M., Neff, K.D., Davidson, O.A.& Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness, 10 (6)*, 1136-1152.