

البناء العاملي لمقياس رحمة الذات لدى الطلاب المتأخرين تحصيلياً من طلاب جامعة قناة السويس*

إعداد

أ.م.د. سامية صابر محمد

ساندرا محمد ابراهيم محمد داود

د. طارق على محمود

أ.م.د. بديعة حبيب بنهان

مقدمة:

يحتاج الإنسان إلى رفع تقديره لذاته من أجل تحقيق الصحة النفسية . ومن المهام الأساسية لدى الآباء والمعلمين نحو أطفالهم هو غرس تقدير الذات لديهم. حيث أن ارتفاع مستوى تقدير الذات يؤدي على تقليل درجة الاكتئاب والقلق وأيضاً تزيد السعادة والرضا بالحياة ، ومع ذلك فإن الزيادة في تقدير الذات لها علاقة قوية بالأنانية (النرجسية) ، ومن هنا نحن نرى جيل الأنا Generation me ويسمى بهذا الاسم لأن درجة الأنانية تزداد من جيل إلى جيل ويظهر ذلك بشدة لان في يومنا هذا، وزيادة التقدير للذات التي نغرسها في أطفالنا لا تعمل على الإصلاح الأكاديمي أو الإصلاح في الأداء الوظيفي ولا تعمل على منع الأطفال من التدخين أو تناول المخدرات ، وهناك طريقة أخرى لیتصل الإنسان بنفسه بإيجابية بدون استخدام التقييم الذاتي والمقارنات الاجتماعية وهي رحمة الذات (Neff, 2009 , 211) .

*بحث مشتق من رسالة ماجستير للباحثه / ساندرا محمد ابراهيم محمد داود تحت اشراف :-

أ.م.د. سامية صابر محمد أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية بالإسماعيلية جامعة
قناة السويس

أ.م.د. بديعة حبيب بنهان أستاذ الصحة النفسية المساعد بكلية التربية بالإسماعيلية جامعة قناة
السويس

د. طارق على محمود مدرس الصحة النفسية بكلية التربية بالإسماعيلية جامعة قناة السويس

فالرحمة فضيلة من أعظم الفضائل التي يمكن أن يتمتع بها الإنسان، وهى عبارة عن القدرة على التعاطف والمواساة والرغبة فى التخفيف من معاناة الآخرين. ويعد مفهوم رحمة الذات من المفاهيم السيكولوجية الحديثة، فتشير نيف (Neff, 2003) بأن رحمة الذات (Self Compassion) هى مصطلح بديل لاحترام الذات، وتعتبر رحمة الذات مفهوم جديد فى الفلسفة الغربية ولكن تعود جذوره إلى قرون فى الفلسفة البوذية ، و هى شبيهة بالتعاطف مع الآخرين ولكن هذه المشاعر متجهة نحو الذات .

وتعد نيف مكونات رحمة الذات (Neff, 2003) كما يلي:

- ١- اللطف نحو الذات Self kindness فى مقابل النقد الذاتى Self judgment .
- ٢- الإنسانية المشتركة Common humanity فى مقابل العزلة Isolation.
- ٣- اليقظة الذهنية Mindfulness فى مقابل زيادة أخذ الأمور على أنها شخصية-Over-identification .

هذه المكونات الثلاثة متداخلة ومرتبطة ببعضها لخلق رحمة الذات ، وتتجلى رحمة الذات فى المواقف التي يشعر فيها الفرد بالمعاناة أو التقصير أو الفشل ، ويعد الفشل الدراسي من الخبرات التي يمر بها بعض الطلاب ويتأثر بها أطراف عدة متمثلة فى الفرد نفسه وأسرته والمدرسة والمجتمع كله ، فمن الطبيعي أن يمر الطالب بخبرات نجاح وفشل أثناء الدراسة.

هدف الدراسة:

التحقق البنية العاملية التي ينتظم حولها مفردات مقياس رحمة الذات لطلاب الجامعة.

أهمية الدراسة:

تنحصر أهمية الدراسة فى أنها تضيف مقياس للتراث السيكولوجي مقياس جديد، مقياس لرحمة الذات لطلاب المرحلة الجامعية وبخاصة الذين يعانون من التأخر التحصيلي باعتبارهم ذوي القصور فى رحمة الذات. كما طرحت الدراسة المحاولات الاولي لحساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة محددات المحددات التي عانت منها الأدبيات النفسية فى هذا الصدد.

مصطلحات الدراسة:

- التأخر التحصيلي:

يعرفه (غريب غريب، ٢٠٠٢) إجرائياً بطريقتين ، الأولى : بقاء التلميذ عام أو أكثر في الصف الدراسي retention ، والثانية : وقوع التلميذ في الأرباعي الأدنى في التوزيع التكراري لدرجات التحصيل لمجموعة المفحوصين التي ينتمي إليها.

- رحمة الذات:

تعرف رحمة الذات بأنها " توجه صحي للشخص " يتسم بانفتاح عقل الإنسان على ذاته وعلى المعاناة، مما يجعل الصراعات تأخذ معنى أشمل وأبعد مدى ، يعنى كذلك ترك الانتقاد الموجه للذات ، وفتح المجال للتقبل واللفظ فى اللحظة الحالية المتضمنة القدرة على فعل ما هو مريح ، كما يتضمن فهم المعاناة والفشل والكمال كجزء أساسي من خبرات الإنسان ، مما يساعد على التعامل مع جذور المشكلة ويصبح إحساس الفرد أوسع مدى يتعلق بالمعاناة الإنسانية وليس بالمعاناة الشخصية (Neff 2003).

حدود الدراسة:

الحدود الزمانية: تم تطبيق إجراءات الدراسة بالفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠١٤ / ٢٠١٥.

الحدود المكانية: تمت فعاليات الدراسة بكلية التربية بالإسماعيلية جامعة قناة السويس.

الدراسات السابقة لرحمة الذات:

أشارت دراسة " اسكندر" (Iskender, 2011) بعنوان " تأثير رحمة الذات علي التعثر الأكاديمي وحالات الفشل" التي هدفت إلي :

١) تحديد الفروق بين الجنسين فيما يتعلق برحمة الذات، والتعثر الأكاديمي وحالات الفشل.

٢) دراسة العلاقة بين رحمة الذات، التعثر الأكاديمي وحالات الفشل .

وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في رحمة الذات، التعثر الأكاديمي وحالات الفشل.

وأثبتت النتائج أيضاً أن رحمة الذات ترتبط ارتباطاً إيجابياً مع التعثر الأكاديمي وأنه لا توجد علاقة واضحة بين رحمة الذات وحالات الفشل كما لا توجد علاقة بين التعثر الأكاديمي وحالات الفشل .

وأشارت دراسة "فان دام" (Van Dam, 2011) بعنوان "رحمة الذات كمنبئ أفضل من اليقظة الذهنية بالأعراض الشديدة لجودة الحياة بما فيها القلق والاكتئاب" أن اليقظة الذهنية نالت درجة معتبرة من الاهتمام كمتغير مرتبط بجودة الحياة النفسية كآلية هامة لنجاح برامج التدخل القائمة علي اليقظة الذهنية (Mindfulness-based interventions (MBIs).

وتمثل رحمة الذات مفهوماً مهماً يرتبط بالكثير من الجوانب النظرية والعملية لبرامج التدخل القائمة علي اليقظة الذهنية. وقد يكون هذا المفهوم للتنبؤ بالصحة النفسية . وهدفت الدراسة الحالية إلى بحث قدرة مقياس رحمة الذات ومقياس الوعي باليقظة الذهنية علي التنبؤ بالقلق , الاكتئاب , الاضطراب وجودة الحياة لدي عينة من الباحثين عن مساعدة الذات من أجل مواجهة القلق (504n) . وأظهرت التحليلات الإحصائية أن رحمة الذات منبئ دال وقوي لأعراض ومظاهر جودة الحياة متفوقاً بعشرة أضعاف التباين في المتغيرات التابعة مقارنة باليقظة الذهنية. ومن أكثر المكونات قدرة علي التنبؤ كان مقياسي إدانة الذات والعزلة الفرعيين بمقياس رحمة الذات. وتفترض هذه النتائج أن رحمة الذات منبئ قوي وهام بالصحة النفسية وقد يكون مكون هام في برامج التدخل القائم علي اليقظة الذهنية لعلاج القلق والاكتئاب.

وأشارت دراسة "فيليب رايس" (Raes, 2011) بعنوان "تأثير رحمة الذات علي نمو الأعراض الاكتئابية لدي عينة غير إكلينيكية" أن رحمة الذات تتنبأ بشكل دال بالتغيرات في الأعراض الاكتئابية. بحيث أن المستويات العليا من رحمة الذات ارتبطت بشكل واضح بانخفاض كبير أو زيادة أقل في بعض الأعراض خلال فترة الخمسة شهور. تتفق هذه النتائج مع الفكرة القائلة بأن رحمة الذات تمثل عامل حماية هام بالنسبة للمشكلات الانفعالية مثل الاكتئاب . كما تفترض التحليلات الإضافية أن رحمة الذات خاصة ثابتة نسبياً مثل أي خاصية.

وأشارت "دراسة سكودا" (Skoda, 2011) بعنوان "العلاقة بين رحمة الذات, الاكتئاب والتسامح تجاه الآخرين" بحثت هذه الدراسة عن دور رحمة الذات وعلاقته بالاكتئاب والتسامح. أظهرت نتائج الدراسة أن رحمة الذات Self compassion والتفكير التأملي السلبي Ruminaton كل علي حدة تنبئ بالاكتئاب بشكل كبير.

هذه الدراسة أظهرت أيضاً أن رحمة الذات ترتبط بالتسامح . وبصورة خاصة الجوانب الايجابية من رحمة الذات

(اليقظة الذهنية Mindfulness واللفظ نحو الذات Self kindness) ترتبطان بشكل كبير بالتسامح.

وأظهرت "دراسة تيف" (Neff, 2009) دور رحمة الذات في التنمية, وهي أكثر طريقة صحية للاتصال بالذات, كما وجدت أن مساندة الأم والأداء الأسري المتناغم والعلاقات الآمنة كلها أمور تنبئ بمستوى عالي من رحمة الذات بين المراهقين, وأوضحت دراسة "تيف" أن رحمة الذات تتوسط جزئياً الرابط بين العوامل الأسرية وأنانية المراهقين. هذا يوضح أن الاستقامة الأسرية وتنمية العوامل المعرفية تؤثر علي أداء المراهقين من خلال تعزيز رحمة الذات, كما أشارت أن رحمة الذات أحد الجوانب العامة للنضج ولها ارتباط بسيط ولكنه ذو دلالة بالمرحلة العمرية. وأوضحت دراسة "تيف" أن رحمة الذات ترتبط بقوة بالذكاء الانفعالي والحكمة في التصرف وتبني أساليب صحية من العلاقة مع الذات خلال فترات العمر المختلفة.

الطريقة والاجراءات

أولا الطريقة:

(١) المنهج: اعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي للتحقق من النموذج العملي التوكيدي لمقياس رحمة الذات.

(٢) العينة: تم اشتقاق العينة بصورة مقصودة من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية بالإسماعيلية جامعة قناة السويس الذين رسيبوا في مادة أو أكثر من الشعب: تربية انجليزي, تربية عربي, تربية طفولة, تربية موسيقية, تربية تاريخ, تربية دراسات, وبلغ قوام العينة "٢٠٣" طالب وطالبة بواقع ٦٨ طالب ٣٣,٥% و ١٣٥ طالبة ٦٦,٥% بمتوسط عمري "١٩,١٨" عام وانحراف معياري "٠,٦٥٩".

(٣) الأدوات: مقياس رحمة الذات لنيف Neff و ترجمة محمد السيد عبدالرحمن.

ثانياً: إجراءات الدراسة:

- ١- الاطلاع علي العديد من الدراسات السابقة, والمقاييس الخاصة بمجال الدراسة.
- ٢- تم تحديد أدوات الدراسة المتعلقة برحمة الذات, وذلك في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة لتلك المتغير.

- ٣- تم انتقاء الطلاب الذين لديهم مادة رسوب واحدة علي الأقل لطلاب كلية التربية بالاسماعيلية جامعة قناة السويس الفرقة الأولى.
- ٤- قامت الباحثة بتخصيص جلسة تمهيدية مع الطلاب المعلمين مجموعة الدراسة في إحدى المعامل الدراسية بالكلية, لتوضيح الهدف من الدراسة وطبيعتها, وتوضيح التعليمات المتبعة وطرق تطبيق للمقياس. واستثارة الدافعية كما أوضحت الباحثة للطلاب المعلمين أن تطبيق أدوات الدراسة يستهدف التعرف علي أهمية وجود رحمة الذات لدي الانسان, فكلما زادت رحمة الذات لدي الإنسان قلت نسبة تعرضه للتأخر.
- ٥- تطبيق أدوات الدراسة علي عينة الدراسة, وذلك من خلال تطبيق: مقياس رحمة الذات.
- ٦- تحددت عينة الدراسة من طلاب كلية التربية الفرقة الأولى الذين رسبوا في مادة أو أكثر وكان عددهم ٢٠٣.
- ٧- تطبيق مقياس رحمة الذات.
- ٨- جمع البيانات وتحليلها احصائيا باستخدام برنامج spss.
- فرض الدراسة:
- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في أبعاد مقياس رحمة الذات.

النتائج

تشبعات المفردات علي الأبعاد وقيم الخطأ المعياري وقيم اختبارات علي كل مفردة:

البعد	م	التشبع	الخطأ المعياري	ت	البعد	م	التشبع	الخطأ المعياري	ت
اللفظ نحو الذات	٥	٠,٥٩٩	٠,٠٧٦	٧,٨٥ (*)	النقد الذاتي	١	٠,١٥٦	٠,٠٨٥	١,٨٥ (*)
	١٢	٠,٦٩٥	٠,٠٧٦	٩,١٤ (*)		٨	٠,٤٦٥	٠,٠٨٢	٥,٦٧ (*)
	١٩	٠,٦٨٧	٠,٠٧٦	٩,٠٢ (*)		١١	٠,٤٨٧	٠,٠٨٢	٥,٩٦ (*)
	٢٣	٠,٠٧٩	٠,٠٨٢	٩,٥٨		١٦	٠,٥٤٦	٠,٠٨٢	٦,٦٩ (*)
	٢٦	٠,٢٤٨	٠,٠٨١	٣,٠٦ (*)		٢١	٠,٤٣٢	٠,٠٨٢	٥,٢٥ (*)
البعد	م	التشبع	الخطأ المعياري	ت	البعد	م	التشبع	الخطأ المعياري	ت
الإنسانية	٣	٠,٢٤٤	٠,٠٨٥	٢,٨٧ (*)	العزلة	٤	٠,٣٤٧	٠,٠٧٩	٤,٤١ (*)

المشتركة				المشتركة			
البعد	م	التشيع	الخطأ المعياري	ت	البعد	م	التشيع
٧	٠,٦٥١	٠,٠٨٤	٧,٧٣ (*)	١٣	٠,٤٩٢	٠,٠٧٧	٦,٤١ (*)
١٠	٠,٦٠٤	٠,٠٨٣	٧,٢٦ (*)	١٨	٠,١٩٨	٠,٠٨٠	٢,٤٨ (*)
١٥	٠,٥٧٩	٠,٠٨٣	٦,٩٨ (*)	٢٥	٠,٦٨٨	٠,٠٧٨	٨,٨٠ (*)
البعد	م	التشيع	الخطأ المعياري	ت	البعد	م	التشيع
٩	٠,٥٣٨	٠,٠٩٠	٥,٩٧ (*)	٢	٠,٦٣٠	٠,٠٨٦	٧,٣١ (*)
١٤	٠,٤٥٤	٠,٠٨٩	٥,١١ (*)	٦	٠,٣٦٢	٠,٠٨١	٤,٤٨ (*)
١٧	٠,٤٩٦	٠,٠٨٩	٥,٥٥ (*)	٢٠	٠,٣٧٠	٠,٠٨١	٤,٥٩ (*)
٢٢	٠,١٧٢	٠,٠٩٠	١,٩٢	٢٤	٠,١٣٣	٠,٠٨٢	١,٦٢

وأُسفرت نتائج التحليل العاملي التوكيدي عن تشيع جميع المفردات علي العامل العام من الرتبة الأولي, وقد لوحظ عدم استبعاد أيًا من مفردات المقياس في ضوء قيم اختبار "ت".
ثبات المقياس:

تم حساب المقياس بطريقة إعادة التطبيق حيث للدرجة الكلية ٠,٩٣ كانت معاملات الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني علي النحو التالي:
٠,٨٥, والانسانية العامة, ٠,٨٠, لأبعاد الرحمة بالذات, والحكم الذاتي, والتوحد المفرط, ٠,٨٨, للمقياس, لبعدي العزلة, واليقظة الذهنية.

كما تم حساب معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس رحمة الذات والتي بلغت للبعد الأول "0.628" في حين بلغت ثبات ألفا للبعد الثاني "0.466" والبعد الثالث "0.585" والبعد الرابع "0.295" والبعد الخامس "0.444" والبعد السادس "0.414", وفيما يلي معاملات ثبات ألفا كرونباخ بعد استبعاد كل مفردة.

ثبات مفردات مقياس رحمة الذات معاملات ثبات ألفا كرونباخ عند حذف كل مفردة ومعاملات الارتباط المصحح لمفردات مقياس رحمة الذات:

اللفظ نحو الذات		النقد الذاتي		الإنسانية المشتركة		العزلة		اليقظة الذهنية		الإفراط في التوحد	
م	الثبات	م	الثبات	م	الثبات	م	الثبات	م	الثبات	م	الثبات
١	٠,٥٢١	١	٠,٥٣٧	١	٠,٦٥٦	١	٠,٢١٦	١	٠,٣٧٩	١	٠,٢٩٣
٢	٠,٤٧٨	٢	٠,٣٧٤	٢	٠,٤٢١	٢	٠,٠٧٦	٢	٠,٢٧٦	٢	٠,٣٥٩

البناء العاملي لمقياس رحمة الذات لدى الطلاب المتأخرين /-----/ ساندرا محمد ابراهيم

٠,٣١٦	٣	٠,٢٩٧	٣	٠,٤٨٩	٣	٠,٤٥٩	٣	٠,٣٦٩	٣	٠,٥٠٠	٣
٠,٤٠٨	٤	٠,٥١٣	٤	٠,٠٢٠	٤	٠,٤٦٩	٤	٠,٣٩١	٤	٠,٦٩٨	٤
		٠,٣٧٧	٥			٠,٤٦٤	٥	٠,٣٥٩	٥	٠,٦٠٤	٥

وهكذا يتمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات وبلغ معامل ثباته دراسة إنجين دينز وآخرين Dienz et al, 2008 بجامعة سيلكون بتركيا بطريقة إعادة التطبيق 0.83, ودراسة نيف وآخرين 2008 للمقارنة بين الأمريكيين والتايوانيين والتايلانديين في الرحمة بالذات وكانت مؤشرات ثباته منخفضة نسبياً لكنها في حدود قابليته للاستخدام, وهو ما يؤكد علي صدق وثبات المقياس وصلاحيته لاستخدامه في معظم الثقافات, وهو ما دفع بنا لتقنيه في البيئة العربية.

ترجمة المقياس (محمد السيد عبد الرحمن وآخرون, ٢٠١٥) :

تمت ترجمة بنود المقياس من اللغة الانجليزية إلي العربية بواسطة القائمين علي تقنين المقياس في البيئة العربية ثم اختيار أفضل صياغة لكل عبارة, وبعد ذلك تم عرض النسختين العربية والانجليزية علي متخصص في اللغة الانجليزية لمراجعتها بهدف التأكد من مطابقة المعني في اللغتين العربية والانجليزية, وقد انتهت المراجعة إلي بعض المقترحات التي تم الأخذ بها.

العينة الاستطلاعية:

في محاولة من الباحثين للتحقق من وضوح بنود المقياس المستخدم ومدى القدرة علي فهم عباراته علي عينة مماثلة لعينة الدراسة في منطقة عسير, قام الباحثون بدراسة استطلاعية علي (٣٠) طالباً من طلاب المرحلة الجامعية حيث تم تطبيق المقياس بصورته الأولية, ولاحظ الباحثون عدم وجود أي شكوى من صياغة البنود أو صعوبة فهمها, وخلو المقياس من أي بنود تتنافي مع الثقافة العربية والإسلامية أو تتعارض مع القيم في المجتمع السعودي, كما أقر المفحوصون بوضوح التعليمات وبأن طول الاختبار مناسب واستغرق تطبيقه أقل من (٢٥) دقيقة في معظم الحالات مما جعلنا نطمئن إلي إمكانية الانتقال إلي تطبيقه علي عينة التقنين الأساسية.

عينة التقنين الأساسية:

لتقنين المقياس في البيئة العربية تم تطبيقه علي عينة مصرية وأخري سعودية يمكن توضيح خصائصهما علي النحو الآتي :

١- العينة المصرية:

تم تطبيق المقياس علي عينة قوامها (٣٠٠) طالب جامعي (١٤٦ من الذكور, ١٥٤ من الإناث) بالفرقتين الأولى والرابعة في جامعة طنطا في الفئة العمرية بين (١٨ - ٢٢) سنة بمتوسط عمري قدره ١٩,٩٥ سنة وانحراف معياري قدره ١,٤ (محمد السيد عبد الرحمن وآخرون, ٢٠١٥).

٢- العينة السعودية:

تم تطبيق المقياس علي عينة قوامها (٣٠٠) فرد من الجنسين (١٥٠) من الذكور, (١٥٠) من الإناث في الفئة العمرية بين (١٨ - ٢٢) سنة من طلاب وطالبات المرحلة الجامعية بمدينة أبها, بمتوسط عمري قدره (٢٠,٥٤) وانحراف معياري قدره (١,٢١) (محمد السيد عبد الرحمن وآخرون, ٢٠١٥).

نتائج الدراسة

تم إدخال البيانات وتصحيحها ومعالجتها باستخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS.19). وقد أشارت النتائج إلي تمتع المقياس بدرجة جيدة من الاتساق الداخلي والصدق العاملي والثبات سواء للأبعاد أو الدرجة الكلية للمقياس, كما هو واضح في عرض نتائج التحليل الإحصائي (محمد السيد عبد الرحمن وآخرون, ٢٠١٥).

صدق المقياس:

١- الصدق الظاهري:

يتمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق الظاهري, كما تشير إلي ذلك القراءة الأولية للمقياس من قبل أي متخصص, فتعليمات المقياس واضحة ومفهومة, كما أن بنوده قصيرة وواضحة ولم يشك الطلاب من أي غموض في الصياغة (محمد السيد عبد الرحمن وآخرون, ٢٠١٥).

٢- الصدق العاملي التوكيدي :

لحساب الصدق العاملي للمقياس تم إجراء التحليل العاملي للأبعاد الفرعية للمقياس بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج وتدوير المحاور بطريقة الفاريماكس لكايزر، واتضح تشبع أبعاد المقياس علي عاملين بنسبة تباين إجمالية قدرها ٦٢,٥٤ % يستوعب العامل الأول ٣٠,٠٨ % من التباين الكلي ويتشبع بأبعاد: النقد الذاتي، والعزلة، والإفراط في التوحد، ويمكن تسميته بعامل عدم الرحمة بالذات حيث يستوعب الأقطاب السلبية من الأبعاد القطبية للرحمة بالذات . أما العامل الثاني، فيستوعب ٢٩,٤٧ % من التباين الكلي، ويتشبع بالأبعاد : اللطف نحو الذات والإنسانية المشتركة واليقظة الذهنية ويمكن تسميته بعامل الرحمة بالذات، حيث يستوعب الأقطاب الإيجابية من الأبعاد القطبية للرحمة بالذات (محمد السيد عبد الرحمن وآخرون، ٢٠١٥).

ثبات المقياس:

للتعرف علي ثبات المقياس، تم حساب معاملات ثبات المقياس بطريقتي ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان براون وجتمان.

وأوضحت النتائج تمتع أبعاد المقياس بدرجة مقبولة من الثبات، حيث تراوحت قيم الثبات المحسوبة بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان براون وجتمان بين ٠,٥٩ - ٠,٧٥ وهي قيم مناسبة وقريبة نسبياً من معاملات ثبات المقياس التي حصلت عليها "نيف Neff" في كل من تايلاند وتايوان، وتجعلنا نثق الي حد كبير في نتائجه في البيئة السعودية والمصرية. (محمد السيد عبد الرحمن وآخرون، ٢٠١٥).

مؤشرات الإحصاء الوصفي لأبعاد مقياس رحمة الذات:

تم حساب مؤشرات الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة وهي: الأعراض الاكتئابية وأبعاد رحمة الذات وهي: اللطف نحو الذات والنقد الذاتي والانسانية المشتركة والعزلة واليقظة الذهنية والافراط في التوحد؛ وفيما يلي قيمة مؤشرات النزعة المركزية والتشتت والتكامل:

الإفراط في التوحد	اليقظة الذهنية	العزلة	الإنسانية المشتركة	النقد الذاتي	اللطف نحو الذات	الأعراض الاكتئابية		
٢٠٢	٢٠٢	٢٠٣	٢٠١	١٩٨	١٩٩	١٩٤	الفعلي	ن
١	١	صفر	٢	٥	٤	٩	غائبه	
١٣,٤١	١٣,٣٣	١٣,٤٧	١٣,٠٦	١٥,٩١	١٦,٦٢	٧٧,٥١	المتوسط	
١٤	١٣	١٤	١٣	١٦	١٧	٧٩	الوسيط	
١٣,١٧	٣,٢٢	٢,٩٩	٣,٥٦	٣,٩٦	٤,١٦	١٠,٦٦	الانحراف المعياري	
٠,٣٦٣-	٠,١٤١-	-	٠,٠٦٠	٠,٥١٧-	٠,٠٩٠-	٠,٤٥٢-	الالتواء	
٠,١٤٧	٠,٠٠٨	٠,٢٥٧	٠,٤٤٨	٠,٠١٥	٠,٥٣٠	٠,٣٢٠	التفرطح	

- بلغ متوسط الأعراض الاكتئابية القيمة ٧٧,٥١ بوسيط ٧٩ وانحراف المعياري ١٠,٦٦ بالتواء - ٠,٤٥٢ وبلغ قيمة التفرطح ٠,٣٢ .
- وبلغ متوسط بعد اللطف نحو الذات ١٦,٦٢ بوسيط ١٧ وانحراف معياري ٤,١٦ بالتواء - ٠,٠٩٠ بينما بلغ قيمة التفرطح ٠,٥٣٠ .

المراجع

- غادة علي حمد المساعدة (٢٠١٠) : أثر برنامج تدريبي قائم على التمكين النفسي في تحسين الحنو على الذات والرضا الزوجي لدى أمهات الأطفال المعاقين.
- غريب عبدالفتاح (٢٠٠٢) : التأخر التحصيلي والأعراض الاكتئابية لدى تلاميذ مرحلة المراهقة المبكرة, المؤتمر السنوي التاسع للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس , ٢٣-٢١ ديسمبر, ٧٦٧ - ٧٣٣ .
- محمد السيد عبد الحميد وعلي سعيد العمري ورياض نايل العاسمي, فتحي عبدالرحمن الضبع (٢٠١٤): دراسة ميدانية لتقنين مقياس الشفقة بالذات علي عينات عربية. القاهرة: دار الكتاب الحديث .

- Iskender, M. (2011).The influence of self-compassion on academic procrastination and dysfunctional attitudes. *Educational Research and Reviews*, 6,2, 230-234.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion.*Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff,K.(2009). The Role of Self-Compassion in Development :A Healthier Way to Relate to Oneself . *Human Development*;52:211-214
- Raes, F. (2011).The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2, 33-36.
- Skoda, A. (2011). The relation between self-compassion, depression and forgiveness of others.An Unpublished Master thesis.University of DAYTON.
- Van -Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed

ملخص البحث:

هدف البحث إلي دراسة البناء العاملي لمقياس رحمة الذات لدي الطلاب المتأخرين تحصيلياً من طلاب جامعة قناة السويس, وقد اشتمت العينة بصورة مقصودة من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية بالإسماعيلية بجامعة قناة السويس وبلغت العينة (٢٠٣) طالب وطالبة بواقع (٦٨) طالب ٣٣,٥ % و (١٣٥) طالبة ٦٦,٥ % بمتوسط عمري (١٩,١٨) وانحراف معياري (٠,٦٥٩) بالعام الجامعي (٢٠١٤/ ٢٠١٥), وقد استخدمت مقياس رحمة الذات (تعريب:محمد السيد) وقد استخدمت التحليل العاملي التوكيدي للتحقق من مصداقية أدوات الدراسة وحسبت مصفوفة الارتباط بين الدرجة الكلية أبعاد لرحمة الذات وقد أسفرت النتائج عن الآتي: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في أبعاد مقياس رحمة الذات.