



"الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لدى عينة من أمهات التوحد"

إعداد

إيمان سيد عبد المحسن عبد الحافظ

باحثة ماجستير في التربية تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي

إشراف

د/أشرف محمد عبد الحليم

مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعة عين شمس

أ.د/معتز محمد عبيد

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي

كلية التربية - جامعة عين شمس

ISSN : 2535- 2032 print)

ISSN : 2735-3184 online)

العدد ١٤٥ سبتمبر ٢٠٢٤م

مقر المجلة: ١٠ منشية البكري - 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 لمقياس الشفقة بالذات لدى عينة من أمهات التوحد

ايمان عبد المحسن

مستخلص البحث:

هدف البحث إلى التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لدى عينة من أمهات التوحد، وقد تكونت عينة الدراسة من (٧٥) أم من أمهات أطفال التوحد، تراوحت أعمارهم ما بين (٢١-٤٥) سنة، بمتوسط عمري قدره (٤٥,٣٨)، وانحراف معياري قدره (٤١,٦)، وطبقت الباحثة مقياس الشفقة بالذات (إعداد الباحثة)، وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي والاتساق الداخلي للتحقق من صدق المقياس، كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين هما ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لأبعاد المقياس، وقد أسفرت النتائج عن تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق والثبات مما يعنى أنه صالح للتطبيق لأغراض البحث العلمى والتشخيص النفسى.

الكلمات المفتاحية: القياس_ الخصائص السيكومترية_ الشفقة بالذات.

Abstract of the study:

The study aimed to verify the psychometric efficiency of the self-compassion scale among a sample of autism mothers. The study sample consisted of (75) mothers of autistic children, whose ages ranged between (21-45) years, with an average age of (45.38) and a standard deviation of (41.6). The researcher applied the self-compassion scale (prepared by the researcher). The psychometric properties of the scale were verified using confirmatory factor analysis and internal consistency to verify the validity of the scale. The researcher also calculated the stability of the scale using two methods: Cronbach's alpha and the split-half method for the dimensions of the scale. The results showed that the scale enjoyed a high degree of validity and stability, which means that it is suitable for application for the purposes of scientific research and psychological diagnosis.

Keywords: Measurement_ Psychometric properties_ Self-compassion.

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لدى عينة من أمهات التوحد

ايمان عبد المحسن

مقدمة

تواجه أمهات أطفال اضطراب طيف التوحد العديد من التحديات والضغوط النفسية حيال رعاية أطفالها، حيث أن تربية الأطفال ذوي الإعاقة أمر شاقا وصعبا ويمثل الكثير من الضغوط على الأسرة ككل وعلى الأم بصفة خاصة لأنها تتحمل مسئولية أطفالها من ذوي الإعاقة وما يترتب على ذلك من ضغوط نفسية من الممكن أن تؤثر على وظائف الأم وتصيبها بالقلق الدائم والخوف من المستقبل وعدم شعورها بالإيجابية في الحياة.

ويركز علماء النفس على توسيع نطاق البحوث باتجاه العوامل التي تعزز نمو الفرد، وتيسر توافقه الإيجابي وتتمى نقاط القوة لديه ، ومنها مفهوم الشفقة بالذات الذي ظهر في بداية القرن الحادي والعشرين كمفهوم من مفاهيم علم النفس والصحة النفسية على يد عالمة الأمريكية كرستين نيف Neff Kristin حيث نظرت إليه على أنه يتضمن بعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد وسمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية وحاجزا نفسياً من الآثار السلبية للحياة الضاغطة ، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل أو عدم الكفاية الشخصية في حل مشكلاته الشخصية (Neff,2003,114)

كما تعتبر الشفقة بالذات مدخلاً للصحة النفسية حيث يتوافق الفرد نفسياً نتيجة لفهمة لنفسه وتقبل أوجه الضعف والقصور لديه باعتبار أن الفرد يجب أن يتوافق مع نفسه قبل أن يسعى إلي توافقه الاجتماعي، حيث تعمل الشفقة دفاعياً كأحد العوامل المهمة لحماية الذات وتدعيمها في المواقف الضاغطة وحالات الفشل وعدم الكفاية والتي يمكن أن تهدد الصحة النفسية وسوء التوافق للفرد، حيث إن الشفقة بالذات لها علاقة إيجابية مع الرضا عن الحياة والحكمة والسعادة والتفاؤل والوجدان الإيجابي والترابط الاجتماعي كما ترتبط سلبياً بالنقد الذاتي والجمود الفكري أو العزلة الاجتماعية والاكتئاب والقلق (Neff,etal,2007,908-196)

لذلك يقصد بالشفقة بالذات في هذه الدراسة الحالية أن تتخذ أمهات أطفال التوحد اتجاهاً إيجابياً نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة أو الفشل وتنطوي على أن تكون الأم لطيفة بذاتها وتبعد عن الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها الذاتية كجزء من الخبرات التي يعانيتها معظم الناس وتعالج مشاعرها المؤلمة بالوعي والعقل المتفتح.

مشكلة البحث:

تتحدد مشكلة البحث من خلال شعور أمهات أطفال التوحد بالنقص والغضب والحزن وجلد الذات والنظرة التشاؤمية للحياة وعدم الرضا عنها والقلق على أطفالها المصابين بالتوحد، حيث تشكل ولادة طفل توحيدي في الأسرة صدمة قوية للأسرة بشكل عام وللأم بشكل خاص، وكثيراً ما يتولد الشعور بالالام والذنب والقلق والاكتئاب وتدني التقدير الذاتي للأم وعدم السيطرة علي ما يدور حولها من أحداث ضاغطة مادية ونفسية وصحية واجتماعية مرتبطة بجوانب القصور لهذا الطفل (سهام علي، ٢٠١٧، ١١٤)

وفى هذا السياق أثبتت الدراسات أن التدخل القائم على الشفقة بالذات يقلل من القلق، وأن هناك العديد من الأدلة أثبتت وجود تأثير وقائي لتدخلات الشفقة بالذات على أعراض القلق، ففي دراسة Candea & Szentagotai-Tatar (2018) أنخفضت أعراض القلق الاجتماعى بشكل ملحوظ بعد التدريب على الشفقة بالذات لمدة أسبوعين مقارنة بالتدريب على إعادة التقييم المعرفى.

كما أشارت دراسة (Leary, et al (2007) إلى أن الأفراد ذوى المستويات المرتفعة من الشفقة بالذات يبذلون جهداً ليكونوا أكثر فهما لانفعالاتهم ولديهم القدرة على مواجهة ضغوط الحياة بشكل أكثر إيجابية.

بينما وضحت نتائج دراسة (Mantelou & Karakasidou (2017) فعالية برنامج تدريبي قائم على الشفقة بالذات فى تعزيز الرضا عن الحياة والتحكم فى استجابات الأشخاص للأحداث الضاغطة والتأثير السلبى والإيجابى، حيث أشارت مجموعة التدخل إلى زيادة فى الشفقة بالذات والرضا عن الحياة وكذلك زيادة درجات التأثير الإيجابى وانخفاض درجات التأثير السلبى، مما يعنى أن الذين يتمتعون بدرجة عالية من الشفقة بالذات لديهم أيضاً تأثير إيجابى مرتفع والرضا عن الحياة.

كما أكدت نتائج دراسة (Han & Kim (2023) أن الشفقة بالذات تلعب دوراً رئيسياً فى التخفيف من أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر فى مختلف الفئات السكانية والأفراد الذين يعانون من الأم مزمنة.

ومن هنا تتبلور مشكلة البحث فى الإجابة على التساؤلات التالية:

١. ما هى الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات؟

٢. ما مستوى دلالة الصدق لمقياس الشفقة بالذات؟

٣. ما مستوى دلالة الاتساق الداخلى لمقياس الشفقة بالذات؟

٤. ما مستوى الثبات لمقياس الشفقة بالذات؟

هدف البحث:

يهدف البحث إلى إعداد مقياس للشفقة بالذات يتميز بكفاءة سيكومترية وذلك من خلال حساب الصدق والاتساق الداخلي ومعاملات الثبات لمقياس الشفقة بالذات لأمهات التوحد.

أهمية البحث:

تتبلور أهمية البحث في شقين:

١/ جانب نظري: يعرض مفاهيم الشفقة بالذات وأبعادها.

٢/ جانب تطبيقي: بناء مقياس للشفقة بالذات يساعد في التعرف على أمهات أطفال التوحد منخفضي الشفقة بالذات، ويكون إضافة في مجال رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهم.

مصطلح البحث:

الشفقة بالذات: Self-Compassion

تعرف الشفقة بالذات وفق منظور نيف بأنها اتجاه ايجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة والفشل، ينطوي على اللطف بالذات، وعلى عدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح (Neff,2003,225).

الإطار النظري:

ترى (Neff & Mcgehee, 2010, 226) أن الشفقة بالذات تعتبر وسيلة للتواصل مع الذات عند النظر لظروف الحياة الصعبة، ولذلك فإن الأفراد المشفقين بذواتهم يختلفون عن الأفراد الغير مشفقين بذواتهم في سماتهم الشخصية حيث ينظرون إلى ذواتهم نظرة تقبل وانسجام وعطف بدلا من المبالغة في الحكم والنقد السلبي وهو أكثر عقلانية في التعامل مع ضغوط الحياة.

أهداف الشفقة بالذات:

تهدف الشفقة بالذات إلى التخفيف من المعاناة، وفي بعض الأحيان ينظر البعض إلى الشفقة على الذات على أنها مجرد تهاون مع الذات، ولكنها تخفف من معاناتنا، غالبًا ما نحتاج إلى العمل الجاد أو اتخاذ خطوات نشطة لحماية أنفسنا، كما تتضمن الشفقة بالذات "التواجد مع" أنفسنا بطريقة متقبلة وتستلزم تهدئة أنفسنا وراحتها وطمانتنا بأننا لسنا وحدنا، والتواجد مع آلامنا وإثبات صحتها، هذه هي القوة العلاجية للشفقة على الذات، عندما نشعر بالأذى أو عدم الكفاءة نكون هناك من أجل أنفسنا بطريقة محبة،

ونعترف بألمنا ونحتضن أنفسنا كما نحن، كما تهدف الشفقة بالذات إلى بأن نكون أقل انشغالاً بما يحدث في تجربتنا سواء كان مؤلماً أو صعباً أو تحدياً أو مخيباً للأمل، وأن نكون أكثر تركيزاً على كيفية تعاملنا معها، كما تساعدنا الشفقة بالذات على التعافي من الصدمة وتعزز قبول الذات وتحارب الخجل (Finlay- Jones, et al, 2023, 4).

أبعاد الشفقة بالذات:

تتكون الشفقة بالذات من ثلاثة أبعاد متميزة ومتداخلة في نفس الوقت لخلق إطار وجداني متسامح للعقل ويمكن أن تتسع الشفقة بالذات عندما تحدث معاناة من جانب الفرد وخاصة عندما تكون الظروف الحياتية مؤلمة ولا يمكن احتمالها فهذه الأبعاد هي :

١- اللطف بالذات Self-kindness في مقابل الحكم علي الذات Self- Judgment يشير هذا البعد إلى فهم الفرد نفسه في مواقف القصور وأن يكون داعماً لنفسه، ومتعاطف معها بدل من إصدار الأحكام القاسية عليها فهذا يستلزم من الفرد عند الوقوع في بعض الأخطاء والاختافات أن يكون متسامح مع نفسه والاعتراف بأن الكمال لله وحده، ولا يمكن تحقيقه .

ومن ثم اللطف بالذات يشمل شعور الفرد بالود والدفء ، والتعاطف مع نفسه ، وقبول ذاته قبول غير مشروط بدلاً من توبيخها. (Neff&Germer,2017,371)

وبالتالي يشير هذا البعد إلى قدرة الفرد علي التعامل مع ذاته بود ولطف ويتقهما في حالات الفشل والألم أو الشعور بعدم الكفاية بدلاً من النقد الجارح لها أو ذمها .

٢- الإنسانية المشتركة Common humanity في مقابل العزلة Isolation يشير هذا البعد إلى إدراك الفرد لتجاربه وخبراته الشخصية هي جزء من التجارب الإنسانية بدلاً من إدراكها علي أنها منفصلة عنها وأنه ليس الوحيد الذي يشعر بالمعاناة والفشل وأن الآخرين يمرون بخبرات الفشل ويتعرضون لأحداث الحياه الضاغطة ، فالمعاناة أمر طبيعي في الحياة . (Allen& Leary,2010,118)

وهذا يشير إلى ادراك الفرد بأن النقص والقصور خاصية ملازمة للإنسان في الوجود بدلاً من الشعور بالعزلة عند الإخفاق والتعرض لخبرات الفشل . (محمود رامز، ٢٠٢٠، ٣٣٤)

٣- اليقظة العقلية Mind fullness في مقابل التوحد المفرط Over identification يشير هذا البعد إلى ادراك الفرد لخبراته في اللحظة الراهنة وادراك أفكاره وانفعالاته المؤلمة بشكل متوازن بدلاً من التوحد معها (Neff,2003) إن تجاهل المشاعر المؤلمة السلبية ضاره

للفرد ، ويجب علي الشخص أن يكون متوازن بين اليقظة العقلية والشفقة ليكون مدركاً للعواطف كما هي .
وأشارت ايضاً (Neff,2016,263) أن هناك علاقة تبادلية ما بين اليقظة العقلية والشفقة بالذات ، كأن
يسهلان لبعضهما البعض ويساعدان في تحقيق الرفاهية الإيجابية ، وظهرت مدى فادتها في جودة الحياه
للمرضى .

وتشير (Neff,dahm,2015,122) لي أن هذه الأبعاد الثلاثة للشفقة بالذات تتداخل فيما بينهما ،
فممارسة اليقظة العقلية تساعد علي تحقيق الحكم علي الذات وتساعد الفرد للتعرف علي الصفات
الإنسانية المشتركة ، كما أن اللطف بالذات يقلل تأثير المشاعر ويقلل من لوم الفرد لذاته وتساعد
للتخلص من النظرة المحددة للمشكلات .

بينما يشير عادل محمود (٢٠١٦ ، ١٦٨) إلى أن الشفقة بالذات تتضمن بعدين هما:
البعد الإيجابي للشفقة بالذات: وهو يعبر عن الدفاء الذاتي Self- Warmth ويتضمن الأبعاد الإيجابية
للشفقة بالذات مثل (اللطف بالذات ، والإنسانية المشتركة ، واليقظة العقلية) .
البعد السلبي للشفقة بالذات: هو البرود الذاتي Self-coldness ويتضمن الأبعاد السلبية التي تشمل
الحكم الذاتي والعزلة والتوحد المفرط.

ويري (Jazaieri, et al, (2013,23) أن الشفقة بالذات بناء متعدد الأبعاد يتكون من أربعة مكونات
هي :

١_ الوعي بالمعاناة (مكون معرفي).

٢- التعاطف مع المعاناة (مكون وجداني).

٣- الرغبة في تخفيف المعاناة والتخلص منها (مكون قصدي).

٤- الاستعداد لتخفيف المعاناة (مكون دافعي).

دراسات سابقة:

دراسة (Khanajani, et al (2016) بعنوان " الخصائص السيكومترية للنسخة الإيرانية لمقياس
الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على الخصائص السيكومترية للنسخة الإيرانية لمقياس الشفقة بالذات، وطبقت
على عينة قوامها (٢١٠) طالب من طلاب الجامعة، وتوصلت النتائج باستخدام التحليل العاملي إلى

صدق البنية لمقياس الشفقة بالذات، وباستخدام ألفا كرونباخ إلى التحقق من ثباته، وأن الخصائص السيكومترية للمقياس مقبولة.

دراسة (Neff, et al (2021) بعنوان " تطوير وإثبات مقياس الشفقة بالذات للطلاب (الصيغة الطويلة والقصيرة)

هدفت الدراسة إلى إنشاء مقياسين لحالة الشفقة بالذات بناءً على مقياس الشفقة بالذات، مقياس الشفقة للذات للحالة، النموذج الطويل المكون من ١٨ عنصراً والذي يمكن استخدامه لمقياس المكونات الستة للشفقة بالذات، ومقياس الشفقة بالذات للحالة - النموذج القصير المكون من ستة عناصر والذي يمكن استخدامه كمقياس للشفقة بالذات في الحالة الشاملة، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (ن = ٤١١) طالبا تم استخدام تحليلات العوامل التأكيدية ونمذجة المعادلات البنوية الاستكشافية (ESEM) والنمذجة ثنائية العوامل لتحليل بنية العوامل، وطبقت أيضا على عينة قوامها (١٣٩) طالبا وتوصلت النتائج إلى: كان لمقياس خصائص سيكومترية جيدة وكان مقياس SSCS-S مناسباً أيضاً . دراسة بشرى إبراهيم، وآخرون (٢٠٢٢) بعنوان " الخصائص السيكومترية للنسخة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة"

هدفت الدراسة 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، وثبات ألفا كرونباخ.

دراسة (Kocur, et al (2022) بعنوان " صحة وثبات مقياس الشفقة بالذات (النسخة البولندية).

هدفت الدراسة إلى تحليل بنية العوامل للتكيف البولندي لمقياس الشفقة بالذات، وطبقت على عينة قوامها (٦٨٨) مشارك، وتؤكد نتائج التحليلات باستخدام نمذجة المعادلات البنوية ونمذجة المعادلات البنوية الاستكشافية بنية مقياس الشفقة بالذات المكونة من ستة مكونات وإمكانية التمييز بين عامل أساسي واحد، وتشير نتائج هذه التحليلات إلى أن الشفقة بالذات يختلف مفهوميًا عن سمات الشخصية والحكم على الذات، كما تظهر نتائج الدراسة أن النسخة البولندية من مقياس الشفقة بالذات هو مقياس موثوق وصالح للتعاطف مع الذات.

دراسة آيه أسامة، وآخرون (٢٠٢٤) بعنوان "الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال الروضة ذوى الإعاقة العقلية البسيطة"

هدفت الدراسة إلى إعداد مقياس لتقييم وقياس الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال الروضة ذوى الإعاقة العقلية البسيطة، والتحقق صدقه وثباته وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٧٥) أم من أمهات أطفال الروضة، تراوحت أعمارهم ما بين (٣٥-٤٥) سنة، بمتوسط عمري (٣٥,٥) وانحراف معيارى (٥,٦٤)، وتمت معالجة البيانات إحصائياً للتحقق من صدقه وثباته وبالتالي أصبح المقياس صالح للاستخدام بدرجة عالية من الثقة.

إجراءات البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الإحصائى السيكومتري وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة، ولتحقيق أهداف البحث

عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (٧٠) أم من أمهات أطفال التوحد، وتكونت عينة المجموعة التجريبية والضابطة من (٢٠) أم ممن حصلن على درجات منخفضة على مقياس الشفقة بالذات.

أداة البحث:

مقياس الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال التوحد، حيث تمثلت عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات البحث من (٧٥) أم من أمهات أطفال التوحد.

خطوات إعداد المقياس:

اعتمدت الباحثة فى بناء المقياس على العديد من المصادر الرئيسية، ولتحديد بنية هذا المقياس قامت الباحثة بالاستعانة بالمصادر التالية:

التعريفات المختلفة للشفقة بالذات .

- الدراسات السابقة - العربية والأجنبية - المتعلقة بموضوع الشفقة بالذات.

- الأطر النظرية المختلفة للشفقة بالذات.

-الاعتماد على عدد من المقاييس السابقة التي قاست الشفقة بالذات مثل مقاييس :
- الكفاءة السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لعينة من شباب الجامعة
واستناداً الى كل هذه المصادر ، تم تصميم مقياس الدراسة - مقياس الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال التوحد .

وصف المقياس

تكون المقياس فى صورته المبدئية من (٣٠) عبارة موزعة على ثلاث أبعاد أبعاد هى:

البعد الأول: اللطف بالذات مقابل الحكم عليها، ويتضمن هذا البعد من (١٠) عبارات.

البعد الثاني: الانسانية المشتركة في مقابل العزلة، ويتضمن هذا البعد من (١٠) عبارات.

البعد الثالث: اليقظة العقلية في مقابل التوحد المفرط مع الذات، ويتضمن هذا البعد من (١٠) عبارات.

وقد روعى عند إعداد العبارات ما يلى:

أن تكون العبارات واضحة وسهلة الفهم بالنسبة لأفراد العينة.

أن تعبر كل عبارة عن البعد الذى تقيسه.

أن تتناسب العبارات مع خصائص أفراد العينة.

الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات لدى أمهات أطفال التوحد :

وتم تطبيق مقياس الشفقة بالذات على عينة قوامها (٧٥) أم من أمهات أطفال التوحد لحساب صدق وثبات المقياس ، و ذلك على النحو التالى :

مؤشرات صدق البنية لمقياس الشفقة بالذات:

قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لمقياس الشفقة بالذات باستخدام التحليل العاملى التوكيدى

عن طريق برنامج AMOS20 ، و يوضح جدول (١) معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية

وأخطاء القياس و النسبة الحرجة و مستوى الدلالة لتشبع كل مفردة على أبعاد مقياس الشفقة بالذات :

جدول (١)

يوضح نتائج تكافؤ أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة على مقياس الشفقة بالذات

البعد	المجموعة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	قيمة Z	مستوى الدلالة
اللفظ بالذات مقابل الحكم عليها	ضابطة	١٠	١٤,٣٠	٣,٣٠	١٠,٣٠	١٠٣,٠٠	٤٨	٠,١٥	غير دالة
	تجريبية	١٠	١٤,٥٠	٣,٤٧	١٠,٧٠	١٠٧,٠٠			
الانسانية المشتركة في مقابل العزلة	ضابطة	١٠	١٧,٦٠	٣,٧٥	١٠,٨٥	١٠٨,٥٠	٤٦,٥	٠,٢٦	غير دالة
	تجريبية	١٠	١٧,٣٠	٣,٤٠	١٠,١٥	١٠١,٥٠			
اليقظة العقلية في مقابل التوحد المفرط مع الذات	ضابطة	١٠	١٨,٥٠	٣,٧٥	١٠,٦٠	١٠٦,٠٠	٤٩	٠,٠٧	غير دالة
	تجريبية	١٠	١٨,٤٠	٤,٢٧	١٠,٤٠	١٠٤,٠٠			
الدرجة الكلية	ضابطة	١٠	٥٠,٤	١٢,٩٣	١٠,٨٠	١٠٨,٠٠	٤٧	٠,٢٢	غير دالة
	تجريبية	١٠	٥٠,٢	١٢,٩٩	١٠,٢٠	١٠٢,٠٠			

قيمة Z الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٩٦ ، و عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٥٨

يتضح من نتائج جدول (١) أن جميع قيم (Z) المحسوبة لأبعاد مقياس الشفقة بالذات والدرجة الكلية بلغت على الترتيب (٠,١٥، ٠,٢٦، ٠,٠٧، ٠,٢٢) ، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج

جدول (٢)

تشبعات مفردات أبعاد مقياس الشفقة بالذات باستخدام التحليل العائلي التوكيدي

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
اللطيف بالذات مقابل الحكم عليها	٢٦	٠,٥١	١,١٩	٠,١٨	٦,٨	٠,٠١
	٢٥	٠,٥٥	٠,٩٩	٠,١٤	٧,٢٩	٠,٠١
	٢٠	٠,٦٤	١,٣٥	٠,١٦	٨,٣٧	٠,٠١
	١٩	٠,٤٨	٠,٩٦	٠,١٥	٦,٤٨	
	١٤	٠,٦	١,٢٦	٠,١٦	٧,٨٩	٠,٠١
	١٣	٠,٥١	١,٢	٠,١٨	٦,٨٨	٠,٠١
	٨	٠,٦٥	١,٥٢	٠,١٨	٨,٤٨	٠,٠١
	٧	٠,٦٨	١,٤	٠,١٦	٨,٧١	٠,٠١
	٢	٠,٤٤	٠,٩٥	٠,١٦	٦,٠٦	٠,٠١
	١	٠,٦٣	١	-	-	-
الانسانية المشتركة في مقابل العزلة	٢٨	٠,٥١	٠,٨٣	٠,١١	٧,٢٣	٠,٠١
	٢٧	٠,٧١	١,٢٢	٠,١٢	٩,٨٥	٠,٠١
	٢٢	٠,٦٧	١,٠٦	٠,١١	٩,٣١	٠,٠١
	٢١	٠,٦٢	١,٠١	٠,١٢	٨,٧	٠,٠١
	١٦	٠,٦٦	٠,٩٣	٠,١	٩,٣١	٠,٠١
	١٥	٠,٥٧	٠,٧٧	٠,٠٩	٨,١٢	٠,٠١
	١٠	٠,٥٩	١,٠٧	٠,١٣	٨,٣٦	٠,٠١
	٩	٠,٧٢	١,١٤	٠,١٢	٩,٩٧	٠,٠١
	٤	٠,٧٦	١,١٦	٠,١١	١٠,٥٦	٠,٠١
	٣	٠,٦٨	١	-	-	-
اليقظة	٣٠	٠,٥٩	١,٠٧	٠,١٣	٧,٩٦	٠,٠١

البعد	المفردة	الوزن الانحداري المعياري	الوزن الانحداري	خطأ القياس	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة
العقلية في مقابل التوحد المفرط مع الذات	٢٩	٠,٦٣	٠,٩٤	٠,١١	٨,٣١	٠,٠١
	٢٤	٠,٧٩	١,٢٢	٠,١٢	١٠,٠٦	٠,٠١
	٢٣	٠,٥٦	٠,٩٣	٠,١٢	٧,٥٢	٠,٠١
	١٨	٠,٦٨	١,٠٧	٠,١٢	٨,٩	٠,٠١
	١٧	٠,٥٦	١,٠٣	٠,١٤	٧,٥٩	٠,٠١
	١٢	٠,٧	١,١٦	٠,١٣	٩,٠٩	٠,٠١
	١١	٠,٦٨	١,١	٠,١٢	٨,٨٧	٠,٠١
	٦	٠,٧	١,٣٢	٠,١٤	٩,١٩	٠,٠١
	٥	٠,٦٤	١	-	-	-

يتضح من جدول (٢) أن جميع مفردات مقياس الشفقة بالذات كانت دالة عند مستوى ٠,٠١، و قامت الباحثة بحساب مؤشرات صدق البنية لأبعاد مقياس الشفقة بالذات. ويوضح جدول (٧) مؤشرات صدق البنية لمقياس الشفقة بالذات.

جدول (٣)

مؤشرات صدق البنية لمقياس الشفقة بالذات

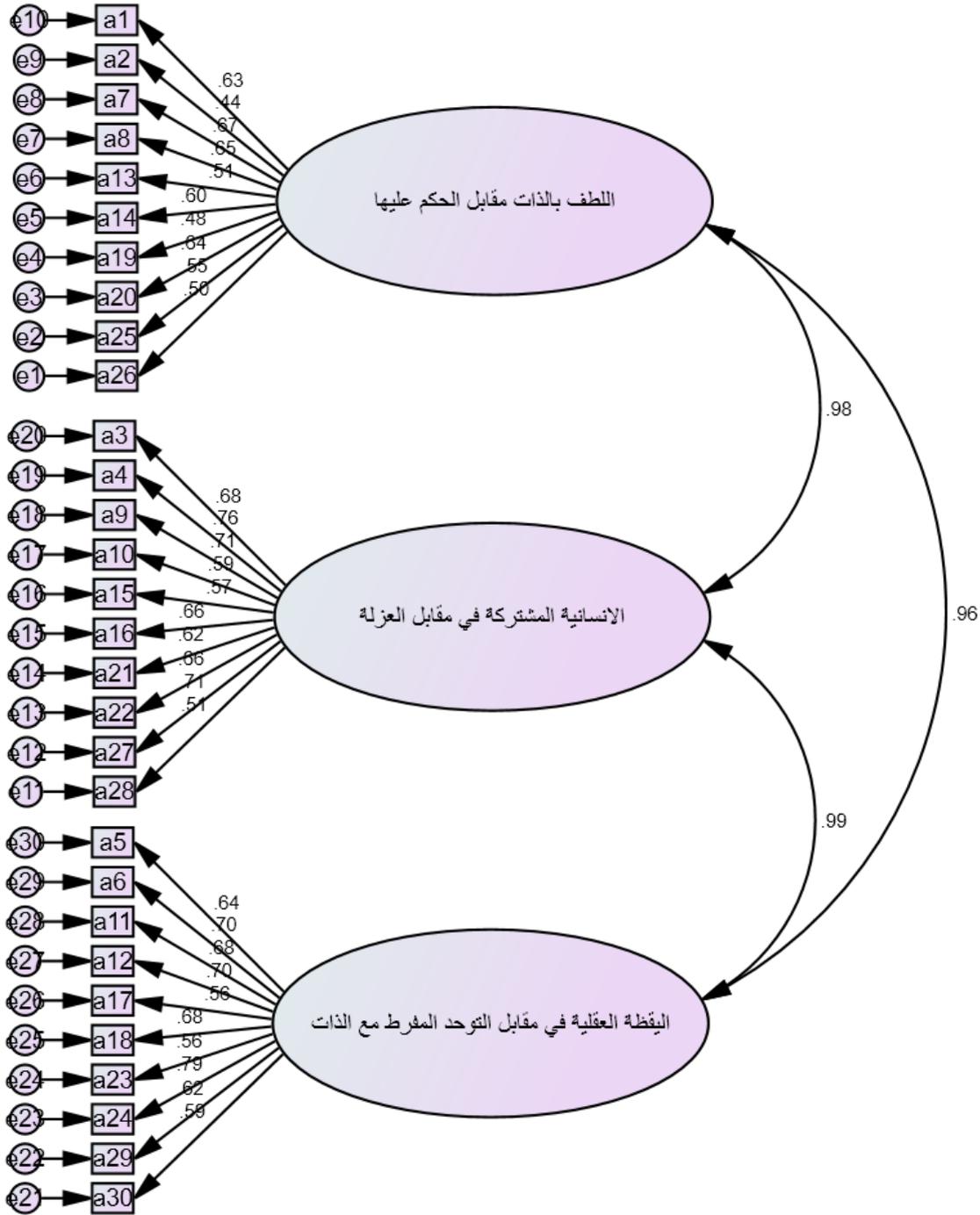
المؤشر	القيمة	المدى المثالي
Chi-square(CMIN)	١٠٥٥,٣٥	
مستوى الدلالة	داله عند ٠,٠١	
DF	٤٠٢	
CMIN/DF	٢,٦٢	أقل من ٥
GFI	٠,٩٥	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
NFI	٠,٩٣	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.

المؤشر	القيمة	المدى المثالي
IFI	٠,٩١	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
CFI	٠,٩٤	من (صفر) إلى (١): القيمة المرتفعة (أى التى تقترب أو تساوى ١ صحيح) تشير إلى مطابقة أفضل للنموذج.
RMSEA	٠,٠٨	من (صفر) إلى (٠,١): القيمة القريبة من الصفر تشير إلى مطابقة جيدة للنموذج.

يتضح من جدول (٣) أن مؤشرات النموذج جيدة حيث كانت قيمة χ^2 للنموذج = ١٠٥٥,٣٥ بدرجات حرية = ٤٠٢ وهى دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ ، و كانت النسبة بين قيمة χ^2 إلى درجات الحرية = ٢,٦٢ ، ومؤشرات حسن المطابقة (GFI= 0.95، NFI= 0.93، IFI= 0.91، CFI= 0.94 ، RMSEA= 0.08) ، مما يدل على وجود مطابقة جيدة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الشفقة بالذات. ومما سبق يمكن القول أن نتائج التحليل العاملي التوكيدي قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء لمقياس الشفقة بالذات . ويمكن توضيح نتائج التحليل العاملي التوكيدي لبنية أبعاد الشفقة بالذات من خلال الشكل التالى.

شكل (١)

البناء العاملي لأبعاد مقياس الشفقة بالذات



حساب الاتساق الداخلي:

تم حسابه عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين العبارة والدرجة الكلية للبعد الذى تنتمى إليه والجدول التالى يوضح هذه المعاملات:

جدول (٤)

الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الشفقة بالذات

الليظة العقلية في مقابل التوحد المفرط مع الذات		الانسانية المشتركة في مقابل العزلة		اللفظ بالذات مقابل الحكم عليها	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**٠,٥٧	٥	**٠,٤٨	٣	**٠,٦٢	١
**٠,٦٥	٦	**٠,٥٦	٤	**٠,٥٤	٢
**٠,٥٩	١١	**٠,٤٧	٩	**٠,٦٨	٧
**٠,٤٨	١٢	**٠,٤٨	١٠	**٠,٥٧	٨
**٠,٦٧	١٧	**٠,٥٣	١٥	**٠,٦٧	١٣
**٠,٦٤	١٨	**٠,٦٦	١٦	**٠,٥٦	١٤
**٠,٧١	٢٣	**٠,٧٧	٢١	**٠,٥٣	١٩
**٠,٧٣	٢٤	**٠,٥٩	٢٢	**٠,٥٩	٢٠
**٠,٦٦	٢٩	**٠,٧٠	٢٧	**٠,٧٠	٢٥
**٠,٥٤	٣٠	**٠,٦١	٢٨	**٠,٤٩	٢٦

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٤) أن جميع مفردات أبعاد المقياس كانت دالة عند مستوى ٠,٠١ ، والذى يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس و كانت النتائج كما بالجدول التالي:

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين الأبعاد الفرعية و الدرجة الكلية للمقياس

اللبعد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
اللطيف بالذات مقابل الحكم عليها	** ٠,٨١
الانسانية المشتركة في مقابل العزلة	** ٠,٨٣
اليقظة العقلية في مقابل التوحد المفرد مع الذات	** ٠,٨٠

** دال عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٥) أن الأبعاد تتسق مع المقياس ككل حيث تتراوح معاملات الارتباط بين: (٠,٨٠) - (٠,٨٣) وجميعها دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى أن هناك اتساقا بين جميع أبعاد المقياس.

ثبات المقياس :

حسبت قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام طريقة ألفا كرونباخ ، والجدول التالي يوضح هذه

المعاملات :

جدول (٦)

يوضح ثبات أبعاد مقياس الشفقة بالذات و المقياس ككل

العامل	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
اللطيف بالذات مقابل الحكم عليها	٠,٨٤	٠,٨٣
الانسانية المشتركة في مقابل العزلة	٠,٨٢	٠,٨٠
اليقظة العقلية في مقابل التوحد المفرد مع الذات	٠,٧٦	٠,٧٥
المقياس ككل	٠,٨٩	٠,٨٧

يتضح من الجدول السابق (٦) أن جميع معاملات الثبات مرتفعة والذي يؤكد ثبات المقياس وذلك من خلال أن قيم معاملات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، و بذلك فإن الأداة المستخدمة تتميز بالصدق و الثبات و يمكن استخدامها علمياً.

نتائج البحث:

كشفت البحث عن كفاءة الخصائص السيكومترية لمقياس الشفقة بالذات من صدق وثبات واتساق داخلي، مما يجعل منه أداة صالحة للاستخدام في أغراض الدراسات الأكاديمية وأغراض التشخيص النفسى.

توصيات البحث:

- المهارات الاجتماعية والانفعالية والمعرفية اللازمة للتفاعل مع الآخرين ومواجهة تحديات المجتمع.
- تدعيم الجوانب النفسية والاجتماعية لدى أمهات أطفال التوحد.
- دراسة أهم المشكلات التى تواجه أمهات أطفال التوحد ووضع حلول مقترحة لها .

قائمة المراجع.

أولا :- المراجع العربية.

بشرى إبراهيم عبد الرحمن، جمال محمد على ومحمد أحمد هيبية (٢٠٢٢) الخصائص السيكومترية للنسخة المختصرة لمقياس الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، (١٣٦)، ٥٩٦-٦٠٩.

سهام علي عبدالغفار عليوة (٢٠١٩) فعالية برنامج علاجي بالتقبل والالتزام في تنمية الشفقة بالذات لتخفيف (الاجهاد المدرك) الضغوط الحياتية لدى أمهات الأطفال مرضى الصرع، مجلة التربية الخاصة، كلية علوم الإعاقة والتأهيل (جامعة الزقازيق)، ١٣٨.

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

عادل محمود المنشاوي (٢٠١٦) نموذج سببي للعلاقات المتبادلة بين الشفقة بالذات وكل من الإرهاق والصمود الأكاديمي لدى الطالب المعلم، مجلة كلية التربية بالأسكندرية، ٢٦ (٥)، ١٥٣-٢٢٥.
اية أسامة حسن، أمل محمد حسونة، شرين محمد دسوقي ومنى إبراهيم هبد (٢٠٢٤) الخصائص السيكومترية للمقياس الشفقة بالذات لأمهات أطفال الروضة ذوى الإعاقة العقلية البسيطة، المجلة العلمية لكلية الطفولة المبكرة ببورسعيد، (٣١)، ١٥٩-٢٠٢.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and personality psychology compass*, 4(2), 107-118.

Cândeia, D. M., & Szentágotai-Táatar, A. (2018). The impact of self-compassion on shame-proneness in social anxiety. *Mindfulness*, 9(6), 1816-1824.

Finlay-Jones, A., Bluth, K., & Neff, K. (Eds.). (2023). *Handbook of Self-compassion*. Springer.

Han, A., & Kim, T. H. (2023). Effects of self-compassion interventions on reducing depressive symptoms, anxiety, and stress: a meta-analysis. *Mindfulness*, 14(7), 1553-1581.

Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2013). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and emotion*, 38, 23-35.

- Khanjani, S., Foroughi, A. A., Sadghi, K., & Bahrainian, S. A. (2016). Psychometric properties of Iranian version of self-compassion scale (short form). *Pajoohandeh Journal*, 21(5), 282-289.
- Kocur, D., Flakus, M., & Fopka-Kowalczyk, M. (2022). Validity and reliability of the Polish version of the Self-Compassion Scale and its correlates. *Plos one*, 17(5), e0267637.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.
- Mantelou, A., & Karakasidou, E. (2017). The effectiveness of a brief self-compassion intervention program on self-compassion, positive and negative affect and life satisfaction. *Psychology*, 8(4), 590-610.
- Neff, K. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults Self and Identity ,vol, 9(3), 225–240.
- Neff, K. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer, New York,
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A., & Davidson, O. (2021). The development and validation of the state self-compassion scale (long-and short form). *Mindfulness*, 12, 121-140.
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological. *The Oxford handbook of compassion science*, 371.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits . *Journal of Research in personality*, 41, 908.

رقم	العبارات	تنطبق علي تماماً	تنطبق علي احياناً	لا تنطبق علي ابداً
١	أقبل شخصيتي كما هي بعيوبها			
٢	أقسو علي ذاتي عند الفشل			
٣	أري أن المشكلات التي تواجهني هي جزء من الحياة التي يمر بها الجميع			
٤	ليس هناك من يشاركني احزاني			
٥	أفكر بعقلانية في المواقف الضاغطة			
٦	أشعر بالوحدة عند تقصيري في أداء مهامي الحياتية			
٧	احنو علي نفسي اثناء الضغوط			
٨	ألوم نفسي علي أخطائي			
٩	لست وحدي من يفشل أتفهم أن كل انسان معرض للفشل في بعض الاحيان			
١٠	احب الجلوس مع نفسي في كثير من الاحيان			
١١	اتعامل باستبصار اثناء المواقف المؤلمة دون تجاهلها أو كبتها			
١٢	لا استطيع حل مشكلاتي بمفردي			
١٣	انا متسامح مع نفسي عند الفشل			
١٤	أقسو علي نفسي في المواقف الضاغطة			
١٥	احب أن أشارك الآخرين معاناتهم			
١٦	أشعر بأن لا أحد يشعر بالامي			
١٧	افكر في حلول عند التعرض لمواقف عصبية			
١٨	تستثير انفعالاتي بسهولة عند الاحداث الضاغطة			
١٩	أنا عوناً لنفسي عند المعاناة			
٢٠	أقوم بتأنيب نفسي عند الخطأ			

٢١	استفيد من خبرات الناس في حل مشكلاتهم		
٢٢	عندما اتذكر اخطائي انعزل عن الآخرين		
٢٣	استطيع السيطرة علي انفعالاتي التي تعيق أدائي للمهام الحياتية		
٢٤	أشعر بالمعاناة والألم اثناء التعرض للمواقف الضاغطة		
٢٥	أنا داعماً لنفسي للتغلب علي صعوبات الحياة		
٢٦	اعترف بأن عيوبي كعيوب غيري من الناس		
٢٧	لدى إرادته قوية لا تضعفها التعرض للمشكلات		
٢٨	أنا عطوفاً علي ذاتي وقت مواجهة المشكلات		
٢٩	أدرك أن ما أشعر به من للألم هو ما يشعر به الآخرين من الناس		
٣٠	انتقبل الصعوبات التي امر بها في الحياة فهي أمر طبيعي		

توزيع أرقام العبارات علي أبعاد مقياس الشفقة بالذات

العبارات السالبة	العبارات الموجبة	أرقام العبارات	البعد
(٢٠-١٤-٨-٢)	(٢٨-١٩-١٣-١)	(١-٢-٧-٨-١٣) ١٤-١٩-٢٠-٢٥	اللفظ بالذات مقابل الحكم عليها
(٢٢-١٦-١٠-٤)	(٣-٩-١٥-٢١)	(٣-٤-٩-١٠-١٥) ١٦-٢١-٢٢-٢٦	الانسانية المشتركة في مقابل العزلة
(٢٤-١٨-١٢-٦)	(٥-١١-١٧-٢٣)	(٥-٦-١١-١٢) ١٧-١٨-٢٣-٢٤	اليقظة العقلية في مقابل التوحد المفرط مع الذات