

الخصائص السيكومترية لمقياس "نيف" للتعاطف الذاتي على طلبة الجامعات الفلسطينية

Psychometric Properties of Neff's Self-Compassion Scale on Palestinian University Students

Nabil Jebreen Jondi

Professor / Hebron University / Palestine
jondin@hebron.edu

نبيل جبرين الجندي

أستاذ دكتور / جامعة الخليل / فلسطين

Hanan Sami Tantawi

Assistant Lecturer / Hebron University / Palestine
Hanantantawi94.an@gmail.com

حنان سامي طنطاوي

محاضر مساعد / جامعة الخليل / فلسطين

المخلص

هدفت هذه الدراسة إلى استخراج الخصائص السيكومترية لمقياس (نيف) للتعاطف الذاتي وتقنيته في البيئة الفلسطينية، ولذا فقد تم اختيار عينة عشوائية متوفرة قوامها 296 طالباً وطالبة من جامعات المحافظات الشمالية بفلسطين، وأمكن التحقق من دلالات صدق البناء وصدق الاتساق الداخلي، كما أمكن التحقق من دلالات الثبات بطريقة كرونباخ (ألفا)، وثبات الإعادة، وأسفر التحليل العاملي بعد تدوير المحاور بطريقة فاريماكس للاختبار عن ثلاثة عوامل تشبّع بها الاختبار أطلق عليها على الترتيب: عامل الرأفة بالذات، وعامل اليقظة والوعي بالذات، وعامل الأحاسيس الإنسانية المشتركة.

كما وأسفرت الدراسة عن وجود فروق في درجات التعاطف الذاتي تعزى لجنس الطالب لصالح الإناث، وإلى وجود فروق في التفاعل بين الجنس وموقع الجامعة لصالح فئة الإناث في كل من الشمال والوسط، فيما لم تكن هناك فروق تعزى لموقع الجامعة. وقد أوصت الدراسة بإجراء مزيد من الدراسات التي تستخدم الاختبار في بيئات عربية أخرى وكذلك على فئات عمرية أخرى.

الكلمات المفتاحية: مقياس نيف، التعاطف الذاتي، طلبة

الجامعات الفلسطينية.

Abstract

This study aimed to investigate the psychometric properties of the Neff's self-compassion scale in the Palestinian environment. Therefore, an available simple random sample consisting of 296 university students was chosen from the West Bank in Palestine to participate in the study. Cronbach α , test-retest validity was achieved. The Varimax rotation factor analysis method revealed that the Self-Compassion Scale consists of three main factors. These factors are: The self-kindness factor, mindfulness and self-awareness, and common humanity. The study found differences in self-compassion due to student gender and interaction between gender and the university location, whereas no differences were found due to the university location. Also, the study recommends the need for further studies using the scale in other environments and other age groups.

Keywords: Neff's Compassion Scale, Self-Compassion, Palestinian University Students.

المقدمة

يرتبط التعاطف الذاتي في أوجه القصور الشخصية التي يواجهها الأفراد في حياتهم، وقد تعيق أعمالهم، ونجاحاتهم في الحياة، فقد بين كل من نيف وداهم (Neff & Dham, 2015) أن التعاطف مع الذات تشكل مصدر راحة للفرد، وتساعد على أن يعيش بكفاءة في مجتمعه، لأن

القيام بخلاف ذلك يعني انفصاله عن ذاته، وينطوي التعاطف على الإحساس بالمعاناة إلى جانب الرغبة العميقة في التخفيف من تلك المعاناة، وهذا يعني أن على الفرد الاعتراف أولاً بالمعاناة والألم والتوقف والخروج عن إطار العيش المألوف والحياة الخاصة به، ثم النظر إلى المعاناة والألم الذي يعيشه بطريقة أخرى، والتفكير في وسيلة المساعدة لتجاوز المعاناة، والأخطاء، والفشل، وكذلك عند مواجهة مواقف الحياة العامة التي تسبب الألم الفكري أو العاطفي أو البدني.

ويعتبر كل من ماسلو وروجرز من أكثر العلماء اهتماماً بدراسة للتعاطف الذاتي، حيث يرى ماسلو أن الشخص المتعاطف المحقق لذاته هو من يستطيع أن يصل إلى الحالة التي يريد أن يكون عليها، وهو أكثر استمتاعاً بالحياة من غيره، ويعيش في حالة من الحماسة والتوجيه نحو أهدافه المستقبلية ومعنى ذلك أن دافع التعاطف الذاتي يجعل من الفرد على الرغم من الإحباطات والصعوبات والمشكلات التي تواجهه في محاولة من أن يحصل على أفضل ما يريد تحقيقه.

فيتعد التعاطف الذاتي طريقة للتخلص من التوتر، وللرضا عن الذات وإنقاذ الإنسان لذاته وتجميل صورة الذات ويحظى بأهمية كبيرة من الدراسات التي تجري بشكل واسع في البيئات الغربية وتقن الأدوات والمقاييس التي تكشف عنه.

وترى كانافوكسي (Kanovsky, 2017) أن الإنسان يخاطب العقل الباطن من أجل أن يحيا حياة كريمة وسليمة ويستطيع التعامل مع الآخرين بشكل صحيح، أو حتى لا تهدم شخصيته فيما بعد.

ونظراً لما يحتله التعاطف الذاتي أهمية كبيرة بين الناس نحو فهمهم لذواتهم فمن الضرورة أن تكون هناك أدوات ومقاييس قادرة على كشفه بصورة دقيقة في البيئات الإنسانية المختلفة وقد قامت (نيف) عام 2003 بنشر هذا المقياس ويستخدمها باحثون آخرون حالياً على نطاق واسع لمقياس مستوى امتلاك الشخص هذه الصفة.

وأظهرت نيف (Neff, 2003b) أن التعاطف مع الذات يرتبط بتحقيق نتائج مهمة على أرض الواقع فعلى وجه التحديد وجدت (نيف) أن الأشخاص الذين أحرزوا نقاطاً مرتفعة على مقياس التعاطف مع الذات هم أقل عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب، ويعتبر مقياس (نيف) من المقاييس الهامة التي تكشف عن حالات القلق والتوتر والاكتئاب وعدم الثقة بالنفس؛ إذ إن التعاطف الذاتي من شأنه أن يساعد الإنسان على فهم مشاعره، ودوافعه، وانفعالاته. وبالتالي من المهم أن هذا المقياس أن يتوفر بالبيئة العربية، كما أن عدم تقنين هذا المقياس في البيئة العربية يبقى على افتقار البيئة العربية الفلسطينية لمثل هذه المقاييس الضرورية لاستكشاف الحالات النفسية المتعلقة بالتعاطف الذاتي.

وتوضح نيف (Neff, 2003a) أن التعاطف الذاتي يتضمن أن يكون الفرد متفهماً لنفسه عندما يعاني أو يشعر بالنقص، وأن الأشخاص المتعاطفين مع ذواتهم يكونون لطفاء مع أنفسهم عند مواجهة تجارب جديدة بدلاً من الشعور بالغضب والنقد الذاتي، ويعتبر التحاور الداخلي مع النفس عامل تلطيف وتشجيع للفرد ويقلل من القسوة تجاه نفسه، فالحوارات الداخلية هي تلطيف وتشجيع بدلاً من القسوة والتقليل من

مشاركاً، وخلصت الدراسة إلى أن هناك نتائج تحليل العوامل لمقياس التعاطف الذاتي في مكونتين (الاستجابة الذاتية للشفقة، والاستجابة الذاتية غير الشاملة)، كما وأسفرت الدراسة عن وجود معاملات ارتباط عالية نسبياً بين مقياس التعاطف الذاتي والمتغيرات الخارجية ذات الصلة؛ مما يؤشر على صلاحية بناء المقياس التي تؤكد بعدد الاستجابة الذاتية للشفقة والاستجابة غير الشاملة.

وفي دراسة مماثلة لكملندر ورفاقه (Kumlander, Lahtinen, Turunen, & Salmivalli, 2018) فحصت البناء العاملي لمقياس التعاطف الذاتي بشكل خاص، وكذلك التحقق من الأبعاد الستة من مقياس التعاطف الذاتي (اللفظ الذاتي، والإنسانية، والتعالي، والعزلة، والصفاء الذهني، والحكم الذاتي)، ولهذه الغاية استخدم اختبار التحليل العاملي، وقد خلصت الدراسة إلى وجود عاملين رئيسيين يتكون منهما المقياس، وبعد إجراء التحليل العاملي تبين أن المقياس التعاطف الذاتي يتكون من بعدين فقط هما: التعاطف الذاتي، والقوة الذاتية.

وكما عنيت دراسة أريكسون ورفاقه (Ronnlund, Astrom, & Germundsjo, 2018) إلى فحص آثار برنامج التعاطف الذاتي القائم على شبكة الإنترنت لمدة 6 أسابيع على أعراض الإجهاد والإرهاق لدى عينة قوامها (101) مشاركاً من علماء النفس، بحيث اشتمل البرنامج على تمارين تستهدف العقل والتعاطف الذاتي تجاه الآخرين، واستخدم مقياس نيف للتعاطف الذاتي، وخلصت الدراسة إلى أن البرنامج التدريبي قد قدم دعماً فعالاً لزيادة التعاطف الذاتي، والتقليل من البرودة الذاتية، والتخفيف من التوتر وأعراض الإرهاق، وأن النساء أكثر عرضة للسلوكيات والمواقف التي تحتاج إلى مساعدة من قبل الآخرين.

وكذلك عنيت دراسة ساندرمان ورائشور وشروفز (Sanderman, Ranchor & Schroevers, 2018) بالعلاقة بين التعاطف الذاتي والتعاطف مع الآخرين، واستقصاء علاقة كل منهما بالعافية النفسية وأثر المتغيرات الديموغرافية عليها، واختار الباحثون عينة مكونة من 328 مشاركاً ومشاركة، وطبق عليهم مجموعة من المقاييس المهنية التي تكشف عن كل من التعاطف مع الآخرين والتعاطف الذاتي، وأعراض الاكتئاب والمؤشرات ذات التأثير السلبي والتأثير الإيجابي على التعاطف الذاتي والتعاطف مع الآخرين. وأظهرت النتائج أن التعاطف مع الآخرين والتعاطف الذاتي لم يكونا مرتبطين ارتباطاً دالاً إحصائياً، وأن التعاطف الذاتي ظهر مرتبطين بدرجة كبيرة مع المؤشرات التي تنسب به بشكل أكثر من ارتباط التعاطف مع الآخرين بمؤشرات التسبب به.

وأسفرت الدراسة كذلك عن أن التعاطف مع الآخرين ظهر بصورة أعلى لدى النساء منه لدى الرجال، وظهر منخفضاً لدى الأفراد ذوي التعليم المرتفع، أما التعاطف الذاتي فكان أقل في الأفراد ذوي التعليم المنخفض.

وكما هدفت دراسة مورقو وماك وجونيل وفريجسون (Mosewich, Mack, Gunnell, & Ferguson, 2018) إلى استكشاف ما إذا كان التعاطف الذاتي يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالأداء الرياضي، وإذا كان النقد الذاتي يؤدي دوراً مهماً في الأداء الذاتي باستخدام

شأن الذات، وهذا يعني أنه بدلاً من معاقبة النفس باستمرار بسبب الفشل أو عدم الكفاءة في مجالات متعددة، فإن الفرد يبذل قصارى جهده نحو المهمة التي هو بصددتها، وكما ينطوي التعاطف الذاتي على المشاعر الإنسانية المشتركة، إذ أن الجميع قد يفشلون، أو يخطئون في بعض الأحيان، وغالباً يشعر الإنسان بخيبة أمل سواء في نفسه أو في ظروف حياته؛ لذا فإن أي فقدان أو خسارة أي شيء هو أمر طبيعي، وهذا النوع من الرؤية يجعل الإنسان لا يشعر بالوحدة والعزلة، ويخفف من معاناته في الحياة. أما اليقظة العقلية فتري نيف على أنها بناء منهج متوازن تجاه المشاعر السلبية، بحيث لا يتم المبالغة فيها، وتعتبر اليقظة العقلية والوعي عنصراً أساسياً في التعاطف الذاتي.

ووجدت (نيف) أن الأشخاص الذين أحرزوا نقاطاً مرتفعة على مقياس التعاطف مع الذات هم أقل عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب، وقد تشككت كراكوفسكي (Krakovsky, 2017) في قدرة التعاطف مع الذات على مساعدة الناس في التَّحَصُّن من تقلُّبات المشاعر المصاحبة بـ "الثقة المشروطة بالنفس"؛ وهي المشكلة التي تتمثل في ربط تقييمك لنفسك بعوامل مُتَقَلِّبَة، مثل النجاح الأكاديمي وموافقة الآخرين.

وقد تم استعراض مجموعة من الدراسات التي تناولت مقياس نيف للتعاطف الذاتي، فقد هدفت دراسة العصفرة (2019) إلى دراسة العلاقة الارتباطية بين التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي، وكذلك التعرف إلى مستوى التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية على عينة مؤلفة من 100 طالب وطالبة من طلبة السنة الأولى من تخصص الإرشاد والصحة النفسية والتربية الخاصة، واستخدم مقياس التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى متوسط في الدرجة الكلية لمقياس التعاطف الذاتي؛ حيث أظهرت الدراسة مستوى متوسطاً على أبعاد الحكم الذاتي، والعزلة، والإفراط في تحديد هوية الذات، بينما كانت أبعاد اللفظ الذاتي، والصفات الإنسانية المشتركة، واليقظة العقلية ذات مستوى منخفض، وقد أظهرت النتائج أيضاً وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين التعاطف الذاتي والاهتمام الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية.

وهدف دراسة كارفالهو واينيس وترنداد (Carvalho, Ines, & Trindade, 2019) إلى تقنين اختبار نيف للتعاطف الذاتي على البيئة السويدية، وكان الهدف الآخر هو معرفة ما إذا كان التعاطف الذاتي يختلف حسب العمر والجنس في البالغين الأكبر سناً مستخدماً مقياس التعاطف الذاتي على عينة قوامها 594 شخصاً من كبار السن تم اختيارهم عشوائياً تتراوح أعمارهم بين 66 و102 عاماً، وأظهرت الدراسة أن التعاطف الذاتي أعلى بشكل عام لدى الرجال عنه لدى النساء، لكنه لم يختلف حسب العمر في هذه العينة من كبار السن.

كما هدفت دراسة هالاموفا وكانوفسكي وباكوشوفا (Halamova, Kanovsky, & Pacuchova, 2017) إلى التحقق من الخصائص السيكمومترية للنسخة السلوكية من مقياس نيف واستخدم المقياس من خلال نظرية استجابة المادة وتحليل الصلاحية وتطوير القواعد وبلغت العينة الدراسية التي شملها الاستطلاع من 1181

تم التحقق من صحة ترجمة المقياس، وأظهرت الدراسة أن الأفراد يواجهون مشاعر سلبية مثل الحزن والإرهاق والفشل ومن أجل التغلب على هذه المشاعر السلبية، يجب عليهم التخفيف والهدوء، والتغلب على المشاعر السلبية وأن يعزز الأفراد تعاطفهم الذاتي مع هذه المشاعر السلبية.

وتعقيباً على الدراسات السابقة يمكن القول أن الدراسات التي تناولت مقياس نيف للتعاطف الذاتي قد تنوعت بين دراسة العلاقة الارتباطية بين التعاطف الذاتي ومفاهيم أخرى كالاهتمام الاجتماعي واليقظة العقلية والاكتئاب والقلق والخلل الوظيفي، فيما نحت دراسات أخرى لتقنين مقياس نيف للتعاطف الذاتي على البيئة السويدية والتركية والسلوكية وغيرها من البيئات العالمية، فيما عيّنت دراسات أخرى بدراسة مكونات المقياس العالمية والتحقق من خصائصه السيكومترية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

نظراً لما يحتله التعاطف الذاتي من أهمية كبيرة تحدد كثيراً من خصائص الفرد السلوكية والانفعالية، ذلك أنه أمر داخلي المنشأ، ويؤثر على حياة الأفراد وانعكاساتها بالتالي على المجتمع، ونظراً لما تزخر به الأدب والدراسات السابقة من اهتمام كبير في موضوع التعاطف الذاتي وعلاقته بكثير من المتغيرات النفسية والسلوكية، فمن الضرورة أن تتوفر مقاييس قادرة على كشفه بصورة دقيقة في البيئات الإنسانية المختلفة، وقد قامت (نيف) عام 2003 بنشر هذا المقياس وبستخدمه باحثون من بيئات مختلفة على نطاق واسع لقياس مستوى امتلاك الشخص سمة التعاطف الذاتي، لذا فإن هناك حاجة ماسة لتقنين هذا المقياس الذي يحظى باهتمامات عالمية، كي يتمكن الباحثون في فلسطين من قياس مستويات التعاطف الذاتي ومقارنة نتائج دراساتهم مع الدراسات العالمية التي تجري في المجال.

لذا تأتي هذه الدراسة لتقنين مقياس (نيف) في البيئة الفلسطينية والتحقق من خصائصه السيكومترية ومن مكوناته العالمية، كما وتكشف عن الفروق بين الجنسين والفروق بين الطلبة على اختلاف مواقع جامعاتهم في الضفة الغربية من فلسطين. وحاولت الدراسة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

1. ما المكونات العالمية للاختبار كما يكشف عنها التحليل العاملي بطريقة الفارماكس لتقدير المحاور؟
2. ما دلالات صدق الاتساق الداخلي لمقياس التعاطف الذاتي المعرب؟
3. ما دلالات ثبات اختبار التعاطف الذاتي للمجتمع الفلسطيني المعرب كما تكشف عنه كل معادلة كرونباخ ألفا ومعادلة سبيرمان بروان؟
4. ما درجة التعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كما يكشف عنه مقياس التعاطف الذاتي المعرب؟
5. هل تختلف درجات التعاطف الذاتي على المقياس المقنن على الطلبة الجامعيين الفلسطينيين باختلاف جنس الطالب، واختلاف موقع الجامعة (شمال الضفة الغربية، وسط الضفة الغربية، جنوب الضفة الغربية) وكذلك التفاعل بينهما؟

مقياس نيف للتعاطف الذاتي كأداة للدراسة على عينة قوامها 82 مشاركاً رياضياً، وخلصت الدراسة إلى أن التعاطف الذاتي مرتبط بشكل إيجابي بالأداء الرياضي الأمر الذي يتيح للرياضيين الفرصة للتعلم من أخطائهم أثناء إدراك أنفسهم بشكل أكثر وضوحاً ودقة وأكثر اتزاناً عند أدائهم للرياضة بينما وجد أن النقد الذاتي لا يرتبط أبداً بالأداء الرياضي.

وأيضاً هدفت دراسة داوود (2017) عن الكشف عن وجود فروق في اليقظة العقلية والتعاطف الذاتي لدى مرضى الاكتئاب الرئيس مقارنة بنظرائهم غير المرضى، وعن علاقة اليقظة العقلية والتعاطف الذاتي بالاكتئاب والخلل الوظيفي. وتكونت عينة الدراسة من 87 فرداً من الجنسين، واستخدمت استبانة العوامل الخمسة لليقظة العقلية ومقياس التعاطف الذاتي (SCS)، وقائمتي تقييم العجز لمنظمة الصحة العالمية وقائمة بيك الثانية للاكتئاب، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة بين مرضى الاكتئاب الرئيس ونظرائهم من غير المرضى في اليقظة العقلية والتعاطف الذات، كما كشفت عن وجود علاقة عكسية بين الاكتئاب واليقظة العقلية، وبين الاكتئاب والتعاطف الذاتي، كما تبين وجود ارتباط سلبى بين الخلل الوظيفي واليقظة العقلية وبين الخلل الوظيفي والتعاطف الذاتي.

وعيّنت دراسة موريس ورفاقه (Muris, Meesters, Pieirik & Kock, 2016) بدراسة العلاقات بين التعاطف الذاتي واحترام الذات والفعالية الذاتية وأعراض اضطرابات القلق والاكتئاب على عينة قوامها (132) مراهقا تتراوح أعمارهم بين (12-17) سنة، واستخدمت مقياس التعاطف الذاتي وأوضحت النتائج أولاً أن مقياس التعاطف الذاتي للمراهقين كان موثقاً به (أي أن جميع أبعاد كرونباخ كانت أكبر من 70) وصالحا من حيث التركيب وخلصت الدراسة إلى أن هناك علاقات إيجابية مع احترام الذات والفعالية الذاتية وأن هناك ارتباطات سلبية بين التعاطف الذاتي والقلق والاكتئاب. بحيث أن الطلبة الذين سجلوا درجات عالية من المقياس التعاطف الذاتي أظهروا عواظفاً أقل سلبية وموقفاً أكثر قبولا من الطلاب الذين سجلوا درجات منخفضة من مقياس التعاطف الذاتي.

وفحصت دراسة كوتسو ووليز (Kotsou & Leys, 2016) ملاءمة العوامل المكونة لمقياس للتعاطف الذاتي على عينة قوامها 1725 باستخدام عامل SCS كنوع من الصدق التلازمي، وأسفرت الدراسة إلى مؤشرات الملاءمة والتوافق مع درجات التعاطف الذاتي وبرودة النفس مما يؤشر إلى صدق المقياس وثباته.

وأيضاً عيّنت دراسة أندرسون (Anderson, 2015) إلى اختبار النسخة السويدية المترجمة على طلاب الجامعة مستخدماً مقياس التعاطف الذاتي على عينة قوامها 464 من الرجال وأظهرت النتائج درجات صدق بناء جيدة، ودرجات ثبات مرتفعة عن طريق إعادة تطبيق الاختبار والموثوقية حيث أظهر المقياس موثوقية جيدة وصلاحية للبناء.

وكما هدفت دراسة ديزن ورفاقه (Deniz, Kesici, & Sumer, 2008) إلى تقنين مقياس التعاطف الذاتي في البيئة التركية، وأجريت الدراسة على أربع مراحل على عينة قوامها 341 طالباً جامعياً، ثم

أهداف الدراسة

نفسه، ويتكون من الشفقة مع الذات (Kindness) والمشاعر الإنسانية المشتركة (Common Humanity) والتعقل (Mindfulness). ويعرف التعاطف الذاتي إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس (نيف) المعرب في هذه الدراسة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

تشمل إجراءات الدراسة كلاً من عينة الدراسة ومجتمعها وأدواتها ودلالات صدقها وثباتها، وآليات تطبيق أدوات الدراسة.

مجتمع الدراسة وعينتها: تكون مجتمع الدراسة من طلبة الجامعات النظامية في الضفة الغربية والبالغ عددهم حوالي 90500 طالب وطالبة وفقاً للأرقام المعلنة على مواقع الجامعات الفلسطينية. في حين شملت عينة الدراسة بصورتها النهائية 294 طالباً وطالبة في جامعات الضفة الغربية النظامية، بمختلف الأعمار تم اختيار هذه العينة بطريقة العينة المتوفرة، التي أمكن الوصول إليها أثناء تطبيق أدوات الدراسة، والجدول (1) يبين توزيع أفراد العينة وفقاً للجنس وموقع الجامعة.

جدول (1) توزيع أفراد العينة وفقاً للجنس وموقع الجامعة

الجنس/الجامعة	جامعات شمال الضفة الغربية	جامعات وسط الضفة الغربية	جامعات جنوب الضفة الغربية	المجموع
ذكور	31	32	64	127
إناث	71	60	36	167
المجموع	102	92	100	294

أدوات الدراسة:-

مقياس نيف (Neff) للتعاطف الذاتي: وهو مقياس يكشف عن الفروق بين الأشخاص في درجات التعاطف مع الذات، وقد أظهرت نيف أن التعاطف مع الذات يرتبط بتحقيق نتائج مهمة على أرض الواقع. وعلى وجه التحديد، ويتكون المقياس من 26 فقرة وهو يضم الأبعاد الآتية:

- بعد الشفقة **Self-Kindness** ويشمل الفقرات: 5، 12، 19، 26، 23
- بعد عناصر الحكم الذاتي **Self-Judgment** ويشمل الفقرات: 1، 8، 11، 16، 21
- بعد العناصر الإنسانية المشتركة **Common Humanity** ويشمل الفقرات: 3، 7، 10، 15
- عناصر العزلة **Isolation Items** وتشمل الفقرات: 4، 13، 18، 25
- عناصر اليقظة **Mindfulness** وتشمل الفقرات: 9، 14، 17، 22
- عناصر عامة غير محددة **Over-identified** وتشمل الفقرات: 2، 6، 20، 24.

ترجمة المقياس: تم اللجوء إلى آلية الترجمة العكسيّة (back translation) للتحقق من صحة ترجمة فقرات مقياس نيف للتعاطف الذاتي، إذ تمت ترجمة الفقرات للعربية، ثم أعطيت هذه الفقرات لأحد

تهدف الدراسة إلى تقنين مقياس التعاطف الذاتي على البيئة العربية الفلسطينية، واستخراج خصائصه السيكومترية من دلالات صدق وثبات في البيئة العربية الفلسطينية الأمر الذي يسمح باستخدام هذا الاختبار في تشخيص وقياس التعاطف الذاتي بدرجة يمكن التعويل عليها، وكذلك تهدف الدراسة للتحقق من الفروق في درجات التعاطف الذاتي وفقاً لكل من موقع الجامعة التي يتعلم فيها الطالب، وجنس الطالب.

أهمية الدراسة

تنطوي دراسة التعاطف الذاتي على أهمية كبيرة في حياة الفرد لما لها من تأثير كبير على الدوافع الإنسانية متعاطف مع الذات هي تلك العمليات التي يسعى إليها الشخص إلى تنمية إمكاناته وفهم ذاته وتقبلها، وتكمن أهمية الدراسة في أنها تحاول دراسة الخصائص السيكومترية لاختبار التعاطف الذاتي على البيئة العربية الفلسطينية، وهو من المقاييس الهامة التي تكشف عن التعاطف الذاتي لدى فئات الناس كافة، وتفتقر البيئة العربية الفلسطينية لمثل هذا النوع من المقاييس التي تعنى بمواضيع نفسية هامة، ولذا فقد تأتي الدراسة لغايات تقنين هذا المقياس بما يتلاءم مع خصوصية البيئة الفلسطينية الحضارية، وبما يسمح بتطبيق هذا المقياس على جميع مختلف الفئات في هذه البيئة العربية بموثوقية.

متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة: الجنس، وموقع الجامعة.
المتغير التابع: التعاطف الذاتي.

حدود الدراسة ومحدداتها

اقتصرت هذه الدراسة على عينة من طلبة الجامعات النظامية في الضفة الغربية (جامعة الخليل وجامعة البوليتكنيك، وجامعة بيرزيت، وجامعة النجاح، وجامعة القدس، وجامعة جنين الأمريكية في نهاية الفصل الدراسي الأول للعام 2019-2020، كما واقتصرت على ما يتمتع به مقياس التعاطف الذاتي المعرب من دلالات سيكومترية مما يحدّ تعميم النتائج على بيئات أخرى.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

تعد الحاجة إلى التعاطف الذاتي الهدف الأسى الذي يتحرك من أجل تحقيق الدوافع الأخرى، ويؤدي التعاطف الذاتي دوراً كبيراً، فشعور الناس بالعجز عن التعاطف لذواتهم وإيجاد أدوارهم المناسبة في المجتمع، يؤدي إلى أن يشعر الفرد بالتوتر وفقدان القيمة الجوهرية والمعنى في الحياة.

وعليه فإن التعاطف الذاتي كما تعرّفه نيف (Neff, 2003a) هو تقبل الفرد لذاته وما لديه من نقاط قوة وضعف، ومدى رضاه الشخصي عن قدراته وإمكاناته بشكل يجعله مستمتعاً بحياته راضياً عن

بين متغيرات الدراسة التي تشكل مجموعة من العوامل الخفية، ثم تركيز المتغيرات على عدد أقل من العوامل في صورة مصفوفة العوامل والتي يتم تفسيرها باستخدام طريقة المكونات الأساسية.

إن كل عامل من العوامل التي سيتم تفسيرها يعظم جميع المتغيرات، وبعد الحصول على مصفوفة الارتباطات بين المتغيرات وتحليلها، ظهرت (3) عوامل من المكونات الرئيسية تفسر ما نسبته (65.40) من إجمالي التباين. والجدول (2) يبين تشبعات العوامل قبل التدوير.

جدول (2) تشبعات العوامل قبل التدوير

المكونات	المتغيرات
3	1
.84	12. عند مروري بأوقات عصبية فإنني أظهر لنفسي الاهتمام والرقعة والحنان.
.83	21. أكون غير مبالي لنفسي حين أواجه المعاناة
.83	19. أكون ودياً مع ذاتي عندما أشعر بالمعاناة والألم.
.81	20. عندما يزعجني بعض الأشياء فإنني أذهب بمشاعري بعيداً عنها.
.80	4. عندما أفكر في أوجه قصوري فإنني أميل إلى العزلة والابتعاد عن بقية الناس.
.80	26. أحاول أن أكون متفهماً وصبوراً تجاه الجوانب السلبية في شخصيتي.
.80	16. عندما أنظر إلى الجوانب السلبية في شخصيتي فإنني أشعر بالإحباط.
.80	18. عندما أكون في حالة صراع فإنني أميل إلى الشعور مثل الناس الآخرين الذين يجب أن يقللوا من شأن ذلك.
.79	1. أرفض التسرع في الحكم على عيوبي وأوجه القصور لدي.
.79	14. عندما أواجه مواقف مؤلمة فإنني أنظر للموقف نظرة متوازنة
.79	23. أتسامح مع عيوبي وأوجه قصوري.
.78	17. عندما أخفق بشيء مهم بالنسبة لي، أحاول أن أضع الأمور في نصابها الصحيح.
.78	10. عندما أشعر بعدم الكفاءة أحاول أن أذكر نفسي بأن هذا الشعور مشترك بين العديد من الناس.
.77	11. أكون غير متسامح وناقد الصبر تجاه النواحي التي لا أحبها في شخصيتي.
.77	22. عندما ينتابني شعور بالإحباط فإنني أحاول مقارنة مشاعري بالانفتاح وحب الاستطلاع.
.77	6. أشعر بعدم الكفاءة عندما أخفق في شيء مهم بالنسبة لي.
.76	8. عندما تكون ظروف قاسية فإنني أميل للقسوة على نفسي
.76	24. عندما تحدث لي أشياء مؤلمة فإنني أتهدد للتخلص منها.
.72	13. عندما ينتابني شعور بالإحباط فإنني أميل للشعور لغالبية الناس بالسعادة نسبياً أكثر مني.
.72	9. عندما تحدث لي بعض الأشياء المزعجة فإنني أميل إلى الاحتفاظ بتوازن مشاعري.
.72	7. عندما أكون محبطاً فإنني أذكر نفسي بأن هناك الكثير من الناس ينتابهم نفس الشيء
.71	25. عندما أخفق في بعض الأشياء المهمة بالنسبة لي فإنني أميل للشعور بأنني وحيد في إخفاقي.
.66	5. أحاول أن أكون محباً لنفسي عندما ينتابني شعور بالألم العاطفي .
.60	15. أحاول أن أنظر لإخفاقاتي على أنها جزء لا يتجزأ من حال الآخرين.
.58	3. الصعوبات اليومية هي جزء من جوانب الحياة التي يمر بها الجميع.
.57	2. عندما أشعر بالإحباط فإنني أحصر تفكيري في الأشياء الخطأ.

الجذر الكامن = 65.40

قيمة اختبار (KMO) = 0.96

اختبار Bartlett's (χ^2) = (6180.14) = (الدلالة الإحصائية) (0.00)

ويشير الجدول (3) إلى تشبعات العوامل بعد التدوير.

جدول (3) تشبعات العوامل بعد التدوير

المكونات	المتغيرات	
3	2	1
.74	23. أتسامح مع عيوبي وأوجه قصوري.	
.74	22. عندما ينتابني شعور بالإحباط فإنني أحاول مقارنة مشاعري بالانفتاح وحب الاستطلاع.	
.72	24. عندما تحدث لي أشياء مؤلمة فإنني أتهدد للتخلص منها.	
.72	19. أكون ودياً مع ذاتي عندما أشعر بالمعاناة والألم.	
.68	9. عندما تحدث لي بعض الأشياء المزعجة فإنني أميل إلى الاحتفاظ بتوازن مشاعري	
.60	26. أحاول أن أكون متفهماً وصبوراً تجاه الجوانب السلبية في شخصيتي.	
.57	21. أكون غير مبالي لنفسي حين أواجه المعاناة.	

المختصين بالترجمة الإنجليزية وطلب منه إعادة المقياس إلى اللغة الإنجليزية، وبعد ذلك تم عقد جلسة مواءمة اشتملت على ثلاثة من المختصين في علم النفس للتحقق من سلامة الترجمة، وتم تعديل بعض الكلمات.

الفحص الأولي للمقياس: تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها 30 طالباً وطالبة من طلبة جامعة الخليل في نهاية العام 2019، وتم حساب الزمن الذي يحتاجه المقياس للتطبيق فوجد أنه يستغرق حوالي 4-5 دقائق.

وقد حظي الاختبار بدلالات ثبات عن طريق إعادة التطبيق على العينة الاستطلاعية بفاصل زمني قدره أسبوعان وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون ($r = 0.85$) بين التطبيقين القبلي والبعدي.

تصحيح المقياس: مقياس نيف للتعاطف مقياس خماسي الاستجابة بطريقة (ليكرت) حيث يحصل المستجيب على 5 درجات عندما يجيب (موافق بشدة)، 4 درجات عندما يجيب (موافق)، 3 درجات عندما يجيب (محايد)، ودرجتين عندما يجيب (معارض)، ودرجة واحدة عندما يجيب (معارض بشدة). وتشير الدرجة من 1-2.33 إلى تعاطف ذاتي منخفض، والدرجة من 2.33-3.66 تشير إلى تعاطف ذاتي معتدل، والدرجة من 3.66-5 تشير على درجة عالية من التعاطف الذاتي، وهذا التصحيح هو ذاته الذي استخدمته نيف (Neff, 2003a) في دراستها الأصل، ويتم عكس الفقرات السلبية عند حساب الدرجة الكلية للتعاطف الذاتي.

المعالجة الإحصائية

اعتمد الباحثان في تحليل بيانات دراستهما بعد تطبيق المقياس على أفراد عينة الدراسة، حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية، واستخدمت التحليل العاملي الاستكشافي (EFA)، واستخدمت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية ومعادلة كرونباخ ألفا، ومعامل ارتباط سبيرمان براون ومعادلة جتمان العامة، ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار تحليل التباين المتعدد، واختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات الثنائية البعدية.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول، ونصه "ما المكونات العاملية للاختبار كما يكشف عن التحليل العاملي بطريقة الفارماكس لتقدير المحاور؟" للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية على العينة المكونة من (294) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات في الضفة الغربية، إذ تكون مقياس التعاطف الذاتي من (26) متغيراً تم تصنيفها حسب التعاطف الذاتي، وتم التأكد من كفاية حجم العينة باستخدام اختبار (KMO) الذي بلغت قيمته (0.96)، واستخدم اختبار (Bartlett's test of Sphericity) حيث بلغت قيمة χ^2 (6180.14) بدلالة إحصائية بلغت (0.00) وبعد هذا مؤشراً لاختلاف مصفوفة الارتباط عن مصفوفة الوحدة، بمعنى أنه توجد تباينات مشتركة

لكل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك كما هو واضح في الجدول (5).

جدول (5) نتائج معامل الارتباط بيرسون لمصفوفة ارتباط كل فقرة من المقياس مع الدرجة الكلية

القيمة الاحتمالية	معامل بيرسون	الفقرات
.00	.85**	أتسامح مع عيوي وأوجه قصوري.
.00	.83**	عندما ينتابني شعور بالإحباط فأبني أحاول مقارنة مشاعري بالانفتاح وحب الاستطلاع.
.00	.82**	عندما تحدث لي أشياء مؤلمة فأبني أتهدد للتخلص منها.
.00	.83**	عندما أشعر بعدم الكفاءة أحاول أن أذكر نفسي بأن هذا الشعور مشترك بين العديد من الناس.
.00	.76**	عندما تحدث لي بعض الأشياء المزعجة فأبني أميل إلى الاحتفاظ بتوازن مشاعري.
.00	.83**	أحاول أن أكون متفهماً وصبوراً تجاه الجوانب السلبية في شخصيتي.
.00	.83**	أكون غير مهبال لنفسي حين أواجه المعاناة.
.00	.75**	عندما أخفق في بعض الأشياء المهمة بالنسبة لي فأبني أميل للشعور بأني وحيد في إخفاقي.
.00	.82**	عند مرورى بأوقات عصيبة فأبني أظهر لنفسي الاهتمام والرقعة والحنان.
.00	.68**	أحاول أن أكون محباً لنفسي عندما ينتابني شعور بالألم العاطفي.
.00	.87**	أكون ودياً مع ذاتي عندما أشعر بالمعاناة والألم.
.00	.84**	عندما أنظر إلى الجوانب السلبية في شخصيتي فأبني أشعر بالإحباط.
.00	.82**	عندما أخفق بشيء مهم بالنسبة لي، أحاول أن أضع الأمور في نصابها الصحيح.
.00	.84**	عندما أكون في حالة صراع فأبني أميل إلى الشعور مثل الناس الآخرين الذين يجب أن يقللوا من شأن ذلك.
.00	.78**	عندما ينتابني شعور بالإحباط فأبني أميل للشعور لغالبية الناس السعداء نسبياً أكثر مني.
.00	.68**	أحاول أن أنظر لإخفاقاتي على أنها جزء لا يتجزأ من حال الآخرين.
.00	.81**	عندما أواجه مواقف مؤلمة فأبني أنظر للموقف نظرة متوازنة.
.00	.83**	عندما يزعجني بعض الأشياء فأبني أذهب بمشاعري بعيداً عنها.
.00	.80**	عندما أفكر في أوجه قصوري فأبني أميل إلى العزلة والابتعاد عن بقية الناس.
.00	.72**	الصعوبات اليومية هي جزء من جوانب الحياة التي يمر بها الجميع.
.00	.81**	عندما أكون محبباً فأبني أذكر نفسي بأن هناك الكثير من الناس ينتابهم نفس الشعور.
.00	.86**	أرفض التسرع في الحكم على عيوي وأوجه القصور لدي.
.00	.81**	أشعر بعدم الكفاءة عندما أخفق في شيء مهم بالنسبة لي.
.00	.83**	أكون غير متسامح وناقد الصبر تجاه النواحي التي لا أحبها في شخصيتي.
.00	.80**	عندما تكون ظروف في قاسية فأبني أميل للقسوة على نفسي.
.00	.67**	عندما أشعر بالإحباط فأبني أحصر تفكيري في الأشياء الخطأ.

تشير المعطيات الواردة في الجدول (4) إلى أن جميع قيم مصفوفة ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية دالة إحصائياً، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات المقياس، وهذا بالتالي يعبر عن صدق فقرات المقياس في قياس ما صيغت من أجل قياسه.

كما يمكن حساب معاملات ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية، والجدول (6) يبين مصفوفة معاملات ارتباط درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

جدول (6) مصفوفة معاملات ارتباط درجة كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس.

المتغيرات	معامل ارتباط بيرسون (r)	مستوى الدلالة
العامل الأول * الدرجة الكلية	.96**	.00
العامل الثاني * الدرجة الكلية	.95**	.00
العامل الثاني * الدرجة الكلية	.90**	.00

.56	25. عندما أخفق في بعض الأشياء المهمة بالنسبة لي فأبني أميل للشعور بأني وحيد في إخفاقي.
.54	12. عند مروري بأوقات عصيبة فأبني أظهر لنفسي الاهتمام والرقعة والحنان.
.44	5. أحاول أن أكون محباً لنفسي عندما ينتابني شعور بالألم العاطفي.
14.82	الجذر الكامن للعامل الأول
65.99%	نسبة التباين المفسر من قبل العامل
.70	2. عندما أشعر بالإحباط فأبني أحصر تفكيري في الأشياء الخطأ.
.69	16. عندما أنظر إلى الجوانب السلبية في شخصيتي فأبني أشعر بالإحباط.
.68	17. عندما أخفق بشيء مهم بالنسبة لي، أحاول أن أضع الأمور في نصابها الصحيح.
.67	11. أكون غير متسامح وناقد الصبر تجاه النواحي التي لا أحبها في شخصيتي.
.66	1. أرفض التسرع في الحكم على عيوي وأوجه القصور لدي.
.65	8. عندما تكون ظروف في قاسية فأبني أميل للقسوة على نفسي.
.62	14. عندما أواجه مواقف مؤلمة فأبني أنظر للموقف نظرة متوازنة.
.62	20. عندما يزعجني بعض الأشياء فأبني أذهب بمشاعري بعيداً عنها.
.52	6. أشعر بعدم الكفاءة عندما أخفق في شيء مهم بالنسبة لي.
1.24	الجذر الكامن للعامل الثاني
4.76%	نسبة التباين المفسر من قبل العامل
.78	3. الصعوبات اليومية هي جزء من جوانب الحياة التي يمر بها الجميع.
.70	7. عندما أكون محبباً فأبني أذكر نفسي بأن هناك الكثير من الناس ينتابهم نفس الشعور.
.70	13. عندما ينتابني شعور بالإحباط فأبني أميل للشعور لغالبية الناس السعداء نسبياً أكثر مني.
.65	4. عندما أفكر في أوجه قصوري فأبني أميل إلى العزلة والابتعاد عن بقية الناس.
.65	18. عندما أكون في حالة صراع فأبني أميل إلى الشعور مثل الناس الآخرين الذين يجب أن يقللوا من شأن ذلك.
.57	15. أحاول أن أنظر لإخفاقاتي على أنها جزء لا يتجزأ من حال الآخرين.
.52	10. عندما أشعر بعدم الكفاءة أحاول أن أذكر نفسي بأن هذا الشعور مشترك بين العديد من الناس.
1.00	الجذر الكامن للعامل الثالث
3.65%	نسبة التباين المفسر من قبل العامل

تشير البيانات في الجدول (3) أن الفقرات قد تغير توزيعها وقيم تشعبها على العوامل المستخلصة، وتم قبول العامل بشرط أن تشعب عليه ثلاث فقرات دالة على الأقل، وأن يكون تشعب الفقرة على العامل الذي تنتمي له (0.3) أو أكثر.

وبالنظر للعوامل المستخلصة من التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة فارماكس (Varimax) ومضامينها، فقد تبين وجود ثلاثة عوامل، العامل الأول عامل الرقعة بالذات، والعامل الثاني: عامل اليقظة والوعي بالذات، والعامل الثالث: عامل الأحاسيس الإنسانية المشتركة. ويلاحظ أن هذه الأبعاد قد اختلفت عن الأبعاد التي تم استنباطها للمقياس في بيئات أخرى مثل دراسة هالاموفا ورفقاها (Halamova, Kanovsky, & Pacuchova, 2017)، ودراسة كملندار ورفاقه (Kumlander, Lahtinen, Turunen, & Salmivalli, 2018)، ودراسة ديزن ورفاقه (Deniz, Kesici, & Sumer, 2008).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني، وذهه " ما دلالات صدق الاتساق الداخلي لمقياس التعاطف الذاتي المعرب؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation)

جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجة التعاطف الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة مرتبة تنازلياً.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الرتبة	درجة الموافقة
العامل الثالث: عامل الأحاسيس الإنسانية المشتركة	4.01	.55	80.2%	1	كبيرة
العامل الثاني: عامل اليقظة والوعي بالذات	3.92	.64	78.4%	2	كبيرة
العامل الأول: عامل الرأفة بالذات	3.80	.67	76.0%	3	كبيرة
الدرجة الكلية للتعاطف الذاتي	3.91	.62	78.2%		كبيرة

تشير البيانات الواردة في الجدول (7) إلى أن درجة التعاطف الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة كانت كبيرة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للتعاطف الذاتي (3.91) ونسبة مئوية بلغت (78.2%).

وقد جاء العامل الثالث (عامل الأحاسيس الإنسانية المشتركة) في المركز الأول بمتوسط حسابي (4.01) ونسبة مئوية (80.2%)، تلاه في المركز الثاني العامل الثاني (عامل اليقظة والوعي بالذات) بمتوسط حسابي (3.92) ونسبة مئوية (78.4%)، وجاء في المركز الثالث العامل الأول (عامل الرأفة بالذات) بمتوسط حسابي (3.80) ونسبة مئوية (76.0%).

وتختلف هذه النتيجة مع بعض الدراسات التي أجريت في البيئة العربية مثل دراسة العصفرة (2019) التي وجدت تعاطفاً ذاتياً بدرجات متوسطة لدى طلبة الجامعات الأردنية.

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس، وذاه "هل تختلف درجات التعاطف الذاتي على المقياس المقنن على الطلبة الجامعيين الفلسطينيين باختلاف جنس الطالب، واختلاف موقع الجامعة (شمال الضفة الغربية، وسط الضفة الغربية، جنوب الضفة الغربية) والتفاعل بينهما؟"
للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الثنائي لاختبار دلالة الفروق في درجات التعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لكل من الجنس وموقع الجامعة والتفاعل بينهما، والجدول رقم (8) يبين ذلك.

جدول (8) تحليل التباين الثنائي لاختبار دلالة الفروق في درجات التعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لكل من الجنس وموقع الجامعة والتفاعل بينهما

مصدر التباين	مجموع المربعات	د ح	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
النموذج	3015680.78	6	502613.46	2216.28	.01
الجنس	1404.57	1	1404.57	6.19	.03
موقع الجامعة	634.92	2	317.46	1.40	24.
التفاعل	2270.06	2	1135.03	5.00	01.
الخطأ	65313.21	288	226.78		
المجموع	3080994	294			

يتضح من خلال البيانات الواردة في الجدول (5) أن جميع المجالات ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.001$) حيث إن معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس كان قوياً، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات المقياس وأنها تشترك معا في قياس التعاطف الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة، وهذا يؤشر على الاتساق الداخلي كأحد الخصائص السيكومترية الهامة للمقياس.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث، وذاه "ما دلالات ثبات مقياس التعاطف الذاتي المعرب في البيئة الفلسطينية كما تكشف عنه كل معادلة كرونباخ ألفا ومعادلة سبيرمان براون؟"
للإجابة عن هذا السؤال قام الباحثان بحساب الثبات باستخدام معادلة كرونباخ α وكذلك بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وذلك كما هو موضح في الجدول (7).

جدول (7) معاملات الثبات لمقياس التعاطف الذاتي

المتغيرات	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا	التجزئة النصفية
العامل الأول: عامل الرأفة بالذات	10	.94	.92
العامل الثاني: عامل اليقظة والوعي بالذات	9	.93	.93
العامل الثالث: عامل الأحاسيس الإنسانية المشتركة	7	.89	.87
الدرجة الكلية للمقياس	26	.97	.94

تشير البيانات الواردة في الجدول (6) أن قيمة معامل ثبات كرونباخ ألفا لجميع مجالات المقياس وللدرجة الكلية للمقياس كانت مرتفعة، حيث تراوحت قيم معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات المقياس ما بين (0.89 – 0.94)، وبلغ معامل ثبات كرونباخ ألفا للدرجة الكلية للمقياس (0.97)، كذلك تم التحقق من ثبات المقياس بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وبلغ معامل سبيرمان براون المصحح للدرجة الكلية للمقياس (0.94)، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات، وهذا يشير إلى أن المقياس صالح للتطبيق في البيئة الفلسطينية، مما يعطي الباحثين درجة عالية من الثقة عند استخدام المقياس كأداة كاشفة عن التعاطف الذاتي، ويؤشر إلى أن المقياس يمكن أن يعطي النتائج نفسها أو نتائج متقاربة إذا ما أعيد تطبيقه في ذات الظروف التطبيقية.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع، وذاه "ما درجة التعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كما يكشف عنه الذاتي المعرب؟"
للإجابة عن هذا السؤال استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لدرجة التعاطف الذاتي لدى أفراد عينة الدراسة، كما هو موضح في الجدول (8).

الجامعيين في الضفة الغربية يعيشون في الظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية نفسها ويتعرضون لذات الضغوط الأمر الذي لم يجعل بينهم فروقاً في متوسطات التعاطف الذاتي، وأما بالنسبة للتفاعل بين الجنس و موقع الجامعة فقد بلغت قيمة ف (5.00) وهي قيمة دالة عند مستوى ($\alpha \geq 0.007$) وبالنظر إلى قيمة اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية فقد تبين وجود فروق بين الإناث والذكور في منطقة وسط الضفة الغربية، إذ بلغت قيمة الفروق في المتوسطات (9.75) وهي دالة إحصائياً لصالح الإناث، وكذلك بلغت قيمة الفروق في المتوسطات بين الذكور والإناث في منطقة شمال الضفة الغربية (7.66) وهي أيضاً دالة إحصائياً لصالح الإناث، فيما لم تكن هناك فروق في المتوسطات في منطقة جنوب الضفة الغربية.

إن هذه النتيجة في درجات التعاطف الذاتي في كل من شمال الضفة الغربية ووسطها لصالح الطالبات الإناث تؤكد على أن الإناث أكثر تعاطفاً ذاتياً مع أنفسهن وربما يعزى ذلك إلى أن طبيعة الإناث أكثر تعاطفاً مع أنفسهن ومع الآخرين، وعزز هذا التعاطف انفتاح الطالبات في هذه المناطق على المجتمع بعكس منطقة الجنوب التي توصف بأنها أكثر محافظة، وهذا الأمر ساعد في اكتساب الإناث درجات عالية من الوعي بالذات والاستقلالية في التفكير وتحسس نقاط القوة والضعف في شخصياتهن مما ساعدهن على تكوين درجات أعلى من الذكور على التعاطف الذاتي.

التوصيات

1. في ضوء نتائج الدراسة تخلص الدراسة إلى توصية بضرورة الآتي:
استخدام مقياس التعاطف الذاتي بأبعاده الثلاثة المستخرجة في البيئة الفلسطينية في دراسات أخرى والتحقق من دلالاته على فئات أخرى.
2. إجراء دراسات ارتباطية بين التعاطف الذاتي ومتغيرات نفسية أخرى ترتبط بالتعاطف الذاتي.
3. تدريب الطلبة في الجامعات الفلسطينية على عملية التعاطف ذي المعنى مع الذات لأن من شأن ذلك أن يساعد على بناء صحة نفسية سليمة.
4. تدريب الطالبات الجامعيات في مناطق جنوب الضفة الغربية من أجل تمكينهن من بناء درجات أفضل في التعاطف الذاتي.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر والمراجع العربية

- داود، أحمد. (2017). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والتعاطف الذاتي بالخلل الوظيفي لدى المرضى الاكتئاب الرئيس، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية.
- شاكر، عبد الحميد. (1995). علم النفس الإبداع، القاهرة: دار غريب

كما تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الذكور والإناث وكذلك وفقاً لموقع الجامعة والجدول التالي رقم (9) يبين ذلك.

جدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لجنس الطالب وموقع الجامعة

الجنس	موقع الجامعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
ذكور	شمال الضفة الغربية	98.29	16.19	64
	وسط الضفة الغربية	93.50	19.93	32
	جنوب الضفة الغربية	101.23	13.48	31
	المجموع	98.56	16.16	127
إناث	شمال الضفة الغربية	105.95	13.59	36
	وسط الضفة الغربية	103.25	13.07	60
	جنوب الضفة الغربية	97.72	17.43	71
	المجموع	103.20	14.58	167
المجموع	شمال الضفة الغربية	103.62	14.78	100
	وسط الضفة الغربية	99.85	16.37	92
	جنوب الضفة الغربية	99.97	15.03	102
	المجموع	101.20	15.43	294

تشير النتائج في الجدول (8) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التعاطف الذاتي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كما كشف عنه مقياس التعاطف المعزى للجنس، إذ بلغت قيمة ف (6.19) وهي دالة عند مستوى ($\alpha \leq 0.03$) ولما كان المتوسط الحسابي للإناث (103.20) أعلى من الذكور (98.56) فإن ذلك يشير إلى أن مستوى التعاطف الذاتي لدى الإناث أعلى من الذكور.

ولعل ذلك يعود إلى طبيعة الإناث التي تحاول أن تتضامن مع نفسها في أوقات الضغوط التي يتعرضن لها، وأن من سمات الإناث أنهن أكثر تعاطفاً ورافة بأنفسهن وذلك يستنبط من عمليات التنشئة الاجتماعية التي تربي الأثني على أنها رقيقة في البناء والمشاعر، بعكس الذكور الذين يتم تنشئتهم على بعض من القسوة في التنشئة الاجتماعية، وأن من صفات الرجولة التحمل، مما يجعل كثير من الذكور يعتبر أن التعاطف مع الذات هو نوع من الوهن النفسي، وأن على الذكور تحمّل المشاق والصعوبات فقط لكونهم رجالاً وفق منظومة التنشئة الاجتماعية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ساندرمان ورفاقه (Sanderman, Ranchor & Schroevers, 2018) التي أظهرت تفوقاً للإناث في التعاطف الذاتي، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة أريكسون ورفاقه (Ronnlund, Astrom, & Germundsjo, 2018) ومع دراسة يارنيل ورفاقها (Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Knox, & Mullarkey, 2015) التي أسفرت عن أن الذكور لديهم درجات أعلى في التعاطف الذاتي، ولعل هذا الاختلاف يعود إلى اختلاف البيئة الحضارية التي أجريت فيها تلك الدراسات.

أما فيما يتعلق بموقع الجامعة فلم تظهر هناك دلالة إحصائية في الفروق في متوسطات التعاطف الذاتي تعزى لموقع الجامعة إذ بلغت قيمة ف (1.40) وهي غير دالة إحصائياً، مما يشير إلى أنه سواء كان الطلبة يتعلمون في شمال الضفة الغربية أو وسطها أو جنوبها فإنهم لا يختلفون في مستويات التعاطف الذاتي، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطلبة

- relations with psychological well-being, affect and depression. *PLoS ONE* 11(4).
- Krakovsky, M. (2017). *The Self-Compassion Solution: Building on a Buddhist principle, psychologists are learning how being kind to yourself can bolster resilience, buffer against stress and improve relationships. Scientific American Mind*, 175.
 - Kumlander S, Lahtinen O, Turunen T, Salmivalli C (2018) Two is more valid than one, but is six even better? The factor structure of the Self-Compassion Scale (SCS). *Plos One* 13(12).
 - Mosewich, A., Mack, D., Gunnell, K., & -Ferguson, L. (2018). Women athletes' self-compassion, self-criticism, and perceived sport performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 297-307. <http://dx.doi.org/10.1037/spy0000127>.
 - Neff, K. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2: 223-250
 - NEFF, K. (2003b). *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself, Self and Identity*, 2: 85-101.
 - Neff, K. (2012). *The Science of Self-Compassion*. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.
 - Neff, K., & Dahm, K. (2015) *Self-Compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness*, New York: Springer.
 - Muris, P., Meesters, C., Pierik, A. et al. (2016). Good for the self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in Non-Clinical Youths. *Journal of Child and Family Studies* 25(2): 607-617.
 - Sanderman, R., Schroevers, J., & Lopez, A., (2018). A Close Examination of the Relationship Between Self-Compassion and Depressive Symptoms, *Mindfulness*, 9: 1470-1478.
 - Yarnell L., Stafford R., Neff K., Reilly, E., Knox, M. & Mullarkey, M. (2015) Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5):1-22.
 - العصفرة، إيهاب. (2019). التعاطف الذاتي وعلاقته بالاهتمام الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الأردنية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية 27(6): 837-855.
- ثانياً: ترجمة المصادر والمراجع العربية إلى اللغة الإنجليزية**
- Dawood, Ahmed (2017). *Predictability of Mindfulness and Self-Compassion in Functional Impairment among Major Depression Patients*, Master thesis, Amman Arab University.
 - Shaker, Abel-Hameed (1995). *Psychology of creativity*, Cairo: Dar Alghareeb.
 - Asafreh, Ehab (2019). *Self-Compassion and its Relationship to the Social Interest with the University of Jordan Students*. *IUG Journal of Educational and Psychology Science* 27(6): 837-855.
- ثالثاً: المصادر والمراجع الأجنبية**
- Anderson, A. (2015). *Translation and Psychometric Evaluation of Neff's Self-Compassion Scale in a Swedish Sample* (Dissertation). Retrieved from <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:mdh:diva-44350>
 - Carvalho, S., Trindade I., Gillanders D., Pinto-Gouveia J. and Castilho, P. (2019) *Self-Compassion and Depressive Symptoms in Chronic Pain (CP): A 1-Year Longitudinal Study*. *Mindfulness* 13, <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01292-7>.
 - Deniz, M., Kesici, S., & Sumer, A. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1159. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.9.1151>.
 - Halamova, J., Kanovsky, M., & Pacuchov, M. (2017). Self-compassion scale: IRT psychometric analysis, validation, and factor structure - Slovak translation. *Psychologica Belgica*, 57(4): 190-209. <https://doi.org/10.5334/pb.398>.
 - Kotsou I, Leys C (2016) *Self-Compassion Scale (SCS): Psychometric Properties of the French translation and its*