

Measuring self-compassion in the elderly

Ayaat Mohamed Hassan

Bentalhuda768@gmail.com

Asst. Prof. Thuriayh Ali Hussein (Ph.D.)

University of Baghdad- College of Arts

DOI: [10.31973/aj.v3i137.1686](https://doi.org/10.31973/aj.v3i137.1686)**Abstract:**

The current research aimed to measure self-compassion in the elderly. Self-compassion in the elderly is identified according to the gender variable, and the place of residence outside homes for the elderly and inside homes for the elderly. The current research sample reached (286) elderly people in Baghdad governorate, in a random way. Research tool: The Neff scale (2003) Arabization of Zarzis (2010) was adopted. And then the psychometric properties of the scale were extracted. The results of the research showed: The elderly have statistically significant self-compassion, the presence of statistically significant differences among the elderly outside the role, and there are no statistically significant differences according to the gender variable.

Keywords: (self-compassion, the elderly)**قياس الاشفاق الذاتي لدى كبار السن**

أ.م.د ثريا علي حسين

جامعة بغداد / كلية الآداب

الباحثة آيات محمد حسن

جامعة بغداد / كلية الآداب

Bentalhuda768@gmail.com**(مُلخَصُ البَحْث)**

استهدف البحث الحالي قياس الاشفاق الذاتي (**self-compassion**) لدى كبار السن يتم التعرف على الاشفاق الذاتي لدى كبار السن وفقاً لمتغير الجنس ، ومكان الإقامة خارج دور المسنين وداخل دور المسنين. بلغت عينة البحث الحالي (٢٨٦) من كبار السن في محافظة بغداد بالطريقة العشوائية. أداة البحث: تم تبني مقياس نيف Neff (٢٠٠٣) تعريب جرجيس (٢٠١٠). وبعدها تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس. اظهرت نتائج البحث: لدى كبار السن اشفاق ذاتي دال احصائياً، وجود فروق دالة احصائياً لدى كبار السن خارج الدور ولا توجد فروق دالة احصائياً وفق متغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: (الاشفاق الذاتي، كبار السن).

مشكلة البحث :

ان ازدياد لوم الإنسان لنفسه وضعف المستوى التعاطفي مع ذاته بسبب خطأ اقترفه أو بسبب فشل أصاب جانباً من حياته يؤدي الى مشاكل نفسية معقدة وخطيرة منها الاكتئاب وقد يتفاقم الوضع الى نتيجة غير مرضية وهي شعور الإنسان بعدم أحقيته بالعيش وبالتالي قد يقدم على إنهاء حياته بالانتحار (Baer,2010,p4).

وهناك نمط آخر يتعامل مع الأزمات بحنكة وهدوء إذ يمارس آلية الإشفاق الذاتي عند الحاجة ، وهي وسيلة مثلى لتحقيق الصحة النفسية والسلام الداخلي للفرد وللتخلص من الكثير من الضغوط النفسية ، والإشفاق الذاتي هو أحد أهم أدوات العلاج والإرشاد النفسي ، وهي طريقة فعالة للسيطرة على القلق والخوف ، والتوقف عن لوم النفس ، ونقد الذات ، والتخلي عن النقد الهدام ، وتحقيق السلام الداخلي ، والمصالحة مع الذات ، ومساعدة الذات ، والعيش بسعادة ، مما يشير الى أن قوة الإرادة والانضباط الذاتي هما المفتاح لصحة أفضل ، وأن الإشفاق الذاتي لا يتعارض مع تدليل المرء لنفسه ، او النزول الى مستوى أدنى في الأداء والنجاح ، وقد أكدت الأبحاث التي أجريت في هذا المجال أن التهوين على أنفسنا وتقبل عيوبنا ربما هو الخطوة الأولى في طريق صحة أفضل ، فالأفراد الذين لديهم شفقة على انفسهم يكونون أقل قلقا واكتئابا ، بل ويكونوا أكثر سعادة وتفاؤلا . (الجنابي ، ٢٠٠٨ ، ص ١٦)

كما أظهرت دراسات اخرى ان في مرحلة الشيخوخة ، يرتبط الاندماج الذاتي مع القدرة على إدارة الشدائد وإجراء تغييرات الحياة الضرورية. وهذا ما أكدته (نيف ، ٢٠٠٥) إذ يستجيب الأفراد المشفقون على ذواتهم لضعفهم الشخصي وإخفاقاتهم وتحدياتهم بمهارات عالية من التكيف العاطفي و القدرة التحفيزية مقارنة مع ذويهم من الأفراد الأقل اشفاقاً مع الذات (Neff,2005,p56).

ففي دراسة لليري (Leary,2007) و نيلي (Neely,2009) تم تعريض عينة من كبار السن لتجارب للفشل متنوعة. وقد اظهرت النتائج ان الأفراد المشفقين على الذات لديهم قدرة أكبر على إعادة توجيه الطاقة نحو أهداف جديدة وذات قابلية للتحقيق ، وقبول أكبر للألم المزمّن (Costa & Pinto-gouveia, 2011 , p:546). هذه النتائج تشير إلى أن الإشفاق الذاتي يوفر حماية ضد المواقف الصعبة ، والتي قد تشمل الخسائر المرتبطة بالشيخوخة على وجه التحديد. وتتجلى مشكلة البحث عن طريق تقديم الباحثة تساؤل بالاستناد الى الأطر النظرية والدراسات التي قدمها البحث الحالي :

- هل لدى كبار السن اشفاق ذاتي ؟

أهمية البحث:

يشمل الإشفاق الذاتي مشاعر غير مشروطة من الرعاية والقبول والعطف تجاه الذات عند التعامل مع التجارب الصعبة. (Gelber, 2009, p:78) وبينت نيف (Neef, ٢٠٠٣) الإشفاق الذاتي على أنه بنية تتألف من ثلاثة أبعاد مترابطة: اللطف مقابل الحكم الذاتي ، والشعور بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة ، والانتباه مقابل الإفراط في التحديد. كشفت الأبحاث والدراسات ، عن وجود ارتباطات قوية بين الإشفاق الذاتي والعلامات المتنوعة للصحة النفسية الإيجابية. (Barnard & Curry, 2011, p:456)

وتمثل العديد من روابط الإشفاق الذاتي مؤشرات للرفاهية النفسية ، والتي تم النظر إليها على أنها مكونات للشيخوخة الإيجابية (Knight & Ricciardelli, 2003, p34) وأشار كل من نيف و فونك (Neef & vonk , 2007) ان الافراد ذوي الإشفاق الذاتي العالي يتميزون بالسعادة والتأثير الايجابي والرضا العالي عن الحياة . وتأثر ضئيل بالحالات العصابية واضطراب المزاج واعراض اقل من الاكتئاب والقلق مقارنة مع الافراد الاقل اشفاقاً (Neef & vonk , 2007, p:254)

في المقابل ، اقتصر الدليل الذي يدعم العلاقة بين الإشفاق الذاتي والرفاهية النفسية على الارتباطات الإيجابية مع النمو الشخصي ومتغير الرفاهية النفسية هنا يشتمل على نسبة من التمسك في الحياة . (Neff, 2007, p:432)

ويتشابه مفهوم الإشفاق الذاتي مع مفهوم تقبل الذات غير المشروط (unconditional self-acceptance) الذي افترضه علماء النفس الإنسانيون امثال البرت الس (Albert Ellis) و كارل روجرز (Carl Rogers) على الرغم من ان مفهوم الإشفاق الذاتي أوسع من بنائه النظري لأنه يشتمل على مفهوم تقبل الذات ، بالإضافة الى إشفاق الشخص بذاته ، وعدم توجيه الحكم الناقد لها (non-jndgment) ويتضمن مفهوم الإشفاق الذاتي الإتزان الإنفعالي (Emotional equilibrium) فضلاً عن الوعي بالظروف والأحداث التي يتعرض لها الشخص، في حين قد يتضمن مفهوم تقبل الذات نظرياً بعض التفاصيل السلبية اتجاه الإخفاقات التي يتعرض لها الشخص ، فان الإشفاق الذاتي يشمل على رغبة الفرد في تخفيف معاناته ولذلك فهو قوة دافعة تمكن الشخص من النمو السليم وتمنحه القدرة على التغيير (Neff, 2003 a, P:8).

ويعد الإشفاق الذاتي هي الوسيلة المثلى لتحقيق الصحة النفسية للفرد والتخلص من الكثير من الضغوط النفسية، وهو احد اهم ادوات العلاج والإرشاد النفسي، وهي طريقة فعالة للسيطرة على القلق والخوف، والتوقف عن لوم النفس، ونقد الذات، والتخلي عن النقد الهدام، وتحقيق السلام الداخلي، والمصالحة مع الذات ومساعدة الذات، والعيش بسعادة، مما يشير

الى ان قوة الإرادة والانضباط الذاتي هما المفتاح لصحة أفضل. (العكيلي، ٢٠٠٠، ص ١٠). وبالتالي انتاجية اكبر وهذا يشمل الافراد كبار السن .

أهداف البحث :

- ١_ قياس الاشفاق الذاتي لدى كبار السن .
- ٢_ تعرف الفروق في الاشفاق الذاتي لدى كبار السن تبعا لمتغير الجنس (ذكور / اناث) ومكان الاقامة (خارج الدور / داخل الدور).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بـ :

عينة من المسنين في داخل دور المسنين وخارج دور المسنين الذين تراوحت اعمارهم بين (٦٠_٨٠) سنة في العراق للسنة الدراسية (٢٠١٨_٢٠١٩).

تحديد المصطلحات :

١_ نيف (Neff, 2003) :

الشفقة واللفظ الذي يوجهه الشخص نحو ذاته في ضوء الألم والفضل الذي يتعرض له بدلاً من نقد ذاته أو كرهها ، وإدراك خبرة الفضل على إنها جزء من كم هائل من الخبرات الإنسانية التي قد يتعرض لها اي شخص بدلاً من النظر اليها على انها حالة فردية لتجنب الشعور بالوحدة النفسية (Neff, 2003 b ,P:223)

٢- جلبرت (Gilbert, 2009)

بأنه العطف الأساس مع ادراك العمق لمعاناة الذات والآخرين، والرغبة لتحقيق الأهداف، والسعادة لفهم طبيعة هذه المعاناة (Gilbert, 2009, PP. 29-73). بعد الاطلاع على التعاريف السابقة تبنت الباحثة تعريف نيف (Neff, 2003)، بناءً على تبني الباحثة لإطارها النظري لتفسير الاشفاق الذاتي ، أما التعريف الاجرائي للاشفاق الذاتي هو: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس الاشفاق الذاتي المستعمل في هذه الدراسة.

الجوانب النظرية للاشفاق الذاتي :

١. نظرية تنظيم الذات (self-regulatory)

اشار العالم باندورا (Bandura) ان النظرية تفسر مفهوم الاشفاق الذاتي على أساس متغير الكفاءة وخطط تنظيم الذات، إذ ان لكل واحد هنا قواعد واستجابات معينة خاصة بأدائه، وفي غياب تلك المحددات الخارجية او ما يراقب سلوك الافراد فإنهم يحققون أهداف الأداء ويضعونها لأنفسهم ، وعندما يخفقون في تحقيقها فإنهم يقومون بنقد نواتهم على أساس عدم القدرة على الوصول الى مستوى هذه المعايير، اما إذا ما وصلوا الى مستوى هذه

المعايير فإن تكريمهم يكون ذاتياً من خلال الرضا عن الذات والإقتناع بأنفسهم وعلى أساس هذه النظرية فإن عملية تنظيم الذات هي المعيار الأساس لعملية الاشفاق الذاتي فعند الإخفاق في تحقيق المعايير الصعبة أو صعوبة المنال قد يلجأ الشخص الى إعادة تنظيم ذاته من خلال عملية الاشفاق عليها واستبعاد المعايير السابقة وتحديد معايير جديدة تتمكن الذات من تحقيقها والوصول اليها وبذلك نحقق الرضا على ذواتهم والإقتناع بها كما هو الحال عندما يفشل الشخص في دراسة الطب ومن ثم يتجه الى دراسة الهندسة (Bandura,1991,P:248).

٢. نظرية الاشفاق الذاتي لنيف Neff (2003):

أما عالمة النفس الأمريكية نيف (Neff,2003) فقد وضعت نظرية متكاملة في تفسير مفهوم الاشفاق الذاتي إذ انها تنظر الى هذا المفهوم من حيث ثلاث صفات وخصائص أساسية تتضمن مفهوم اللطف بالذات (self-Kidness) و الإنسانية المشتركة (common humanity) والتيقظ العقلي (Mind fulness) وتشير (Neff) في نظريتها الى ان الجانب الأساسي والمركزي لمفهوم الاشفاق الذاتي يتضمن الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع نفسه والتي تتضمن حالة من اللطف والحنو إتجاهها عند تعرضها الى أشياء خاطئة أو غير صحيحة أو فشل معين، فمثلاً عندما يواجه الناس حالة من الإخفاق والفشل أو أنهم يرتكبون خطأً يستدعي إنتقادهم فإن الناس الذين يمتلكون مستوى عالي من الاشفاق الذاتي يميلون الى التعامل مع أنفسهم بمستوى عالٍ من اللطف والعناية والعطف وأدنى مستوى من نقد الذات او توجيه اللوم لها أو الغضب عليها مقارنة بالناس الذين يمتلكون مستوى واطى من الاشفاق الذاتي (Neff,2003,P:22).

وأكدت (Neff) ان الاشفاق الذاتي يعد من العوامل المهمة في تحقيق نجاح العلاج النفسي، ويعزز الكفاية المدركة والصحة العقلية لدى الأفراد ومواجهة الضغوط المؤلمة وهذا ما اكده (Leary)، بان الأشخاص المشفقين ذاتياً لديهم إستجابات توافقية ومرونة فكرية أكبر لكل الصعوبات اليومية والحياتية المختلفة من أولئك الذين يكون الاشفاق الذاتي لديهم متدنٍ. (Leary,2007,P:887-904)

وهذا يدل على ان الاشفاق الذاتي يتضمن نمطاً من التفكير العقلاني والمنطقي بخصوص المخرجات السلوكية للذات بدلاً من توجيه التفكير الناقد لها عند ارتكابها بعض الأخطاء، باستخدام هذه الاستراتيجية في التعامل مع الذات فان حالة تنظيم الذات ومعالجتها تتم من خلال بعض السلوكيات الظاهرة سواء كان على المستوى انفعالي أي تسخير المنظومة الإنفعالية في خدمة الذات أو على المستوى المعرفي والعقلي وتسخير العمليات العقلية جميعها في خدمة الذات. (Neff,2003,P:22).

فالأفراد المشفقين على ذواتهم يمتلكون قوة نفسية ومشاعر غيابية مثل السعادة والتفاؤل والتأثر الإيجابي. (Neff,etal,2007,P:908-916) أما الصفة الثانية لمفهوم الاشفاق الذاتي فإنها تتضمن المشاركة الانسانية والتي تشتمل على تمييز وادراك الخبرات المؤلمة التي تعرضت لها إنما هي جزء من كم هائل من الخبرات الإنسانية التي من الممكن ان يتعرض لها كل شخص مما يؤدي الى تقليل شدة الألم التي تسببه لنا، فعندما يتعرض اي انسان الى الفشل أو خبرات فقدان أناس أعزاء أو حتى رفضهم لنا أو إهمالهم لمشاعرنا او مواجهة أي احداث سلبية أخرى فإننا غالباً ما نشعر بان مثل هذه الأحداث والخبرات هي خاصة بنا ولن تصيب أحداً سوانا، في حين ان واقع الحال يشير الى ان كل شخص يتعرض في حياته لمثل هذه المشكلات والمعاناة، ومثل هذا الإدراك الحقيقي للخبرة او المشكلة يعمل على تخفيض المشاعر المصاحبة لها ولا سيما مشاعر العزلة (Isolation) مما يسمح لنا بالتعامل مع المشكلة بشكل توافقي وتكفي (Neff,2003,P:22).

وأخيراً فان الصفة الثالثة لمفهوم الاشفاق الذاتي على وفق نظرية (Neff, 2003) تتضمن امتلاك الشخص منظوراً متوازناً عن الموقف الذي وضعت فيه الذات من جراء الموقف الذي تعرضت له الذي يبتعد عن الحالة ذات الشحنة انفعالية العالية ، فعندما تقع الذات في محنة معينة او تصطدم ببعض العقبات الحياتية فان الاشخاص الذين يمتلكون مستوى واطى من الاشفاق الذاتي يميلون الى الإنجرار وراء سلبية الموقف والسماح لانفعالاتهم بالتعبير عن نفسها بخلاف اولئك الأشخاص الذين يمتلكون مستوى عالي من الاشفاق الذاتي اذ يكونون قادرين على الاحتفاظ بمنظور عقلي خاص بهم لمواجهة الضغط الحاصل من جراء موقف الإخفاق والفشل وبذلك يتمكنون من الاقتراب من الموقف بدرجة عالية من التيقظ العقلي الذي يمكنهم من التعامل مع المشكلة بنجاح أكبر وأكثر ، وبذلك شخصت العالمة (Neff) حالة التيقظ العقلي الذي بوصفها مكوناً اساسياً من مكونات الاشفاق الذاتي وأشارت الى ان وصول الشخص الى حالة التيقظ العقلي العالي بمشاعره التي يمر بها هي عنصر اساسي في إظهار اشفاق الشخص على ذاته (Gilbert&Irons,2004,P:507).

مجتمع البحث:

تم اعتماد مجتمع البحث من المسنين ، كون هذه الدراسة أعدت لهذه الفئة العمرية ولخصائص هذين المتغيرين فضلاً عن كون فئة كبار السن هي شرائح لها اهمية كبيرة في مجتمعنا كونها طاقة من الطاقات التي تساهم في نهضة المجتمع. شمل مجتمع البحث الحالي كبار السن من داخل دور المسنين و من خارج الدور من المتقاعدين وقد بلغ عدد المتقاعدين الكلي المدني في العراق (3093646) متقاعدًا. إذ بلغ عدد المتقاعدين الذكور

المدني (1261234) ، أما عدد المتقاعدين الإناث المدني (1832412) وبالنسبة لعدد المتقاعدين العسكريين الكلي فهو (2202366) إذ بلغ عدد المتقاعدين العسكريين الذكور (1201245) أما عدد المتقاعدين العسكريين الإناث (1001121).

جدول (١) يوضح اعداد المسنين في دور رعاية المسنين في محافظة بغداد

السكن	ذكور	اناث	المجموع
دار مسنين الصليخ	٢٩	١٧	٤٦
دار مسنين الرشاد	٤٠	٢٦	٦٦
المجموع	٦٩	٤٣	١١٢

وأما كبار السن النزلاء في دور رعاية المسنين الخاصة بالدولة ، والذين بلغ عددهم (١١٢) مسناً ومسنّة ، فقد كان عددهم في دار مسنين الصليخ (٤٦) منهم (٢٩) ذكوراً و (١٧) إناثاً، وفي دار مسنين الرشاد كان عددهم (٦٦) منهم (٤٠) ذكورا و (٢٦) إناثاً كما موضح في الجدول ادناه.

عينة البحث:

تألّفت عينة البحث الحالي من عينتين وهما عينة البناء والتي تألفت من (١٨٤) مسناً ومسنّة من عمر (٦٠) سنة فأكبر على وفق متغيري الجنس والإقامة (خارج دور المسنين وداخل دور المسنين)، حيث بلغ عدد الذكور (٩٧) وعدد الاناث (٨٧) وعينة القياس البالغ عددها (٢٨٠) وبلغ عدد الذكور (١٥٩) وعدد الاناث (١٢١) ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، وقد بلغ عدد افراد العينة من النزلاء في دور المسنين (١١٢) مسناً ومسنّة، منهم (٤٣) إناثاً و (٦٩) ذكور، ومن غير النزلاء (١٦٨) مسناً ، منهم (٩٠) ذكور و (٧٨) من الاناث. والجدول ادناه يوضح ذلك.

جدول (٢) يوضح توزيع عينة البناء لكبار السن حسب متغيري الجنس والإقامة

المجموع	اناث	ذكور	الإقامة	
97	31	66	خارج الدور	
			دايرة التقاعد	
31	19	12	مكاتب البطاقة الذكية	
			دايرة التقاعد	
23	8	15	داخل الدور	
			دار مسنين الصليخ	
33	13	20	دار مسنين الرشاد	
			دار مسنين الرشاد	
184	71	113	المجموع	

جدول (٣) يوضح توزيع عينة القياس لكبار السن حسب متغيري الجنس والاقامة

المجموع	اناث	ذكور	الاقامة	
98	38	60	دائرة التقاعد	خارج الدور
126	30	96	مكاتب البطاقة الذكية	
23	9	14	دار مسنين الصليخ	داخل الدور
33	13	20	دار مسنين الرشاد	
280	90	190	المجموع	

اعتمدت الباحثة مقياس الاشفاق الذاتي لنيف (Neff,2003) الذي ترجمته جرجيس سنة ٢٠١٠ لمعرفة الاشفاق الذاتي لدى افراد عينتها من كبار السن. وذلك للأسباب الآتية:
١. إنه من المقاييس التي تتلاءم ومجتمع البحث الحالي والذي يتمثل بكبار السن في محافظة بغداد.

٢. يعد اخر مقياس مترجم حديث لنفس النظرية وقد استخدمت في بنائه الاجراءات العلمية كافة.

تحديد بدائل الاستجابة و اوزانها واتجاه الفقرات وتصحيحها :

بما ان عينة البحث الحالي كبار السن فقد اعتمدت الباحثة بدائل الاستجابة الثلاثية لسهولة تطبيقها على كبار السن وسهولة فهمها لكون تعليمهم متوسط ، فكان لكل فقرة من فقرات مقياس الاشفاق الذاتي البالغ عددها ١٨ فقرة، ثلاثة بدائل متدرجة تأخذ اوزان من (1,2,3) لاتجاه الفقرات مع المفهوم ومن (3,2,1) لاتجاه الفقرات عكس المفهوم، ويوضح الجدول (٤) ذلك:

الجدول (٤) البدائل وميزان الاجابة على مقياس الاشفاق الذاتي

اتجاه الفقرة	تتطبق عليّ تماماً	تتطبق عليّ الى حد ما	لا تتطبق عليّ
مع المفهوم	٣	٢	١
عكس المفهوم	١	٢	٣

*إعداد تعليمات المقياس (Preparation of Scale Instruction) :

لإعداد تعليمات المقياس سعت الباحثة ان تكون التعليمات واضحة ودقيقة لتعريف الشيوخة الايجابية، إذ طلب من المستجيب التفضل بالحكم على مدى تلبية خبرات ومشاعر مر بها، وذلك من خلال اختيار احد البدائل الموضوعه أمام كل فقرة بوضع إشارة (/) تحت البديل المناسب. وأشارت الباحثة الى عدم ترك أية عبارة من دون إجابة ، مذكرة

ان لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة ، وأن الإجابة لن يطلع عليها أحد سوى الباحثة ولن تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي ولا حاجة لذكر الاسم .

*صلاحية الفقرات (The Validity of Items)

لذلك قامت الباحثة بالتحقق من مدى صلاحية فقرات مقياس حماية الذات والبالغ عددها (١٨) فقرة وذلك بعرضها بصيغتها الاولية على مجموعة من المحكمين في علم النفس* وعددهم (١١) محكمين وطلب منهم على وفق التعريف النظري الذي تبنته للأشفاق الذاتي ابداء ملاحظاتهم وآرائهم حول صلاحية المقياس ، وتعديل بعض الفقرات او حذفها او اضافتها، وكذلك صلاحية بدائل الاستجابة ، ولتحديد الفقرات الصالحة من غير الصالحة اعتمدت الباحثة نسبة الاتفاق (٨٠%) فاكثر معيارا لقبول الفقرة حسب الدراسات السابقة. وبعد جمع آراء الخبراء وتحليلها، تم اعتماد نسبة اتفاق مقدارها (٨٠%) فأكثر، وفي ضوء آراء الخبراء تم التوصل إلى الآتي:

- ١- أبدى الخبراء موافقتهم على ملائمة التعليمات لعينة البحث الحالي.
 - ٢- وأبدى الخبراء موافقتهم على ملائمة الفقرات لعينة البحث الحالي لمقياس الإشفاق الذاتي.
 - ٣- وأبدى الخبراء موافقتهم على ملائمة الفقرات بعد تلك الإجابة لمقياس الأشفاق الذاتي.
- الجدول (٥) النسبة المئوية لموافقة المحكمين على فقرات مقياس الاشفاق الذاتي

أرقام الفقرات	عدد الفقرات	عدد الموافقين	عدد غير الموافقين	النسبة المئوية	النتيجة
1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11	11	11	٠	١٠٠%	تقبل
,12,13,14, 15,16,17,18	7	10	١	٩٣.٣٣%	تقبل

*عينة وضوح الفقرات والتعليمات وحساب الوقت :

لغرض التأكد من وضوح فقرات المقياس ، وسهولة استيعابها ، وامكانية الاجابة على بدائلها من دون التباس ، قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (٢٠) مسناً ومسنة من محافظة بغداد ، وبعد تطبيق المقياس على العينة تبين ان تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة ومفهومة بالنسبة للعينة ، وكان مدى زمن الاجابة على فقرات المقياس يتراوح بين (٢٠_٢٥) دقيقة .

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

وقد لجأت الباحثة الى استعمال طريقة المجموعتين المتطرفتين وعلاقة الفقرة بالمجموع

الكلي للمقياس

أ_ طريقة المجموعتين المتطرفتين (Extreme Group Method):

ولتحقيق ذلك أتبعته الباحثة الخطوات الآتية:

١- قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاشفاق الذاتي على عينة من كبار السن بلغ عددهم (184).

٢- تصحيح كل استمارة وتحديد الدرجة الكلية لكل منها .

٣- ترتيب الدرجات التي حصل عليها المستجيبين تنازليا (من أعلى درجة إلى أدنى درجة).

٤- إختيار نسبة قطع لتحديد المجموعتين المتطرفتين ، فقد حين أشار أيبل Eble إلى أن نسبة (٢٧%) تعد أفضل نسبة لتحديد المجموعتين المتطرفتين وذلك لأنه على وفق هذه النسبة يتم الحصول على عينة بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن (Eble,1972,p.261).

وفي ضوء هذه النسبة (٢٧%) بلغ عدد الاستمارات لكل مجموعة (50) استمارة، أي إن عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل بلغ (100) استمارة . قامت الباحثة بتطبيق الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة، وتعد الفقرة مميزة إذا كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية^١، وقد اتضح من هذا الاجراء ان هناك ثلاث فقرات غير مميزة في مقياس الاشفاق الذاتي وهي (٦، ١٠، 17) غير مميزة والجدول (٦) يوضح ذلك .

ب_ طريقة الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي) Internal Method Consistency:

ولتحقيق ذلك استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون Pearson لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس الاشفاق الذاتي والدرجة الكلية ل (184) استمارة أي العينة ككل ، وعند موازنة قيم الارتباط مع قيمة معامل ارتباط بيرسون الجدولية البالغة (0,14) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (182) أتضح أن الارتباطات كلها دالة إحصائيا والجدول (٧) يوضح ذلك

*القيمة التائية الجدولية (1.٩٦) ودرجة الحرية ٩٨ ومستوى دلالة ٠.٠٥ .

جدول (٦)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الاشفاق الذاتي باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين

الدالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
دالة	8.26	0.34	1.08	0.77	2.06	١
دالة	6.59	0.43	1.24	0.77	2.06	٢
دالة	10.65	0.51	1.32	0.64	2.56	٣
دالة	10.59	0.24	1.06	0.74	2.22	٤
دالة	11.85	0.44	1.18	0.61	2.44	٥
غير دالة	-1.77	0.62	2.68	0.73	2.44	٦
دالة	7.86	0.39	1.18	0.79	2.16	٧
دالة	6.97	0.42	1.22	0.79	2.10	٨
دالة	5.07	0.44	1.18	0.87	1.88	٩
غير دالة	-1.97	0.65	2.52	0.86	2.22	١٠
دالة	13.12	0.56	1.36	0.53	2.80	١١
دالة	14.59	0.48	1.24	0.54	2.72	١٢
دالة	9.02	0.35	1.14	0.84	2.30	١٣
دالة	6.48	0.33	1.12	0.86	1.96	١٤
دالة	12.64	0.37	1.16	0.70	2.58	١٥
دالة	6.50	0.70	1.40	0.81	2.38	١٦
غير دالة	0	0.57	2.58	0.67	2.58	١٧
دالة	11.40	0.44	1.18	0.68	2.48	١٨

جدول (٧) التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الاشفاق الذاتي باستعمال أسلوب علاقة درجة
الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	0.62	٦	0.57	١١	0.61
٢	0.52	٧	0.55	١٢	0.50
٣	0.68	٨	0.48	١٣	0.73
٤	0.63	٩	0.72	١٤	0.48
٥	0.68	١٠	0.68	١٥	0.62

صدق المقياس:

وقد تم التحقق من مؤشرات صدق المقياس الحالي بأسلوبين على النحو الآتي:

أ. الصدق الظاهري **Face Validity**:

وقد جرى التحقق من الصدق الظاهري للمقياس ، إذ تفحصت الباحثة أولاً المقياس بما يتضمنه من بناء نظري وتعريفات وفقرات وبدائل ومجالات، ثم عرضها على لجنة من المحكمين صادقت عليها بعد أن استبعدت منها تسع فقرات على نحو ما مر ذكره سابقاً في صلاحية الفقرات.

ب. صدق البناء **Construct Validity**:

وتحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي من خلال ايجاد علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية: وقد تم التحقق من صحة هذا المؤشر لصدق البناء في الاجراءات السابقة من خلال تحليل فقرات المقياس احصائياً وحساب معاملات تمييزها ومعاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية .

*ثبات المقياس :

توجد أكثر من طريقة لتقدير معامل الثبات نظراً لتعدد مصادر أخطاء القياس ، وقد

قامت الباحثة بحساب الثبات لمقياس الاشفاق الذاتي بطريقتين هما :

١_ طريقة اعادة الاختبار ٢_ طريقة معامل الفا

١_ طريقة اعادة الاختبار :

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاشفاق الذاتي على عينة مكونة من (٤٠) مسناً ومسنة من محافظة بغداد وتم اختيارهم بطريقة قصدية وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول على المقياس قامت الباحثة بإعادة تطبيق المقياس مرة أخرى على العينة ذاتها ، وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Cofficient) بلغت قيمة معامل الثبات

لمقياس الاشفاق الذاتي بهذه الطريقة (0.736) وهو معامل ارتباط عالي عند مقارنته بالدراسات السابقة .

٢_ معامل ألفا للاتساق الداخلي Alpha Coefficient for Internal Consistency

ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة خضعت استمارات عينة التحليل الإحصائي البالغة (184) استمارة لمعادلة ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach Formula) وقد بلغ معامل ثبات المقياس للاشفاق الذاتي (0.877) وهو ثبات جيد عند مقارنته بالمعيار المطلق وهو (٠.٥٤١) ، على النحو المبين في الجدول (٨):

جدول (٨) معاملات الثبات بطريقة اعادة الاختبار والفا كرونباخ للاشفاق الذاتي

المتغير	طريقة اعادة الاختبار	طريقة الفا كرونباخ
الاشفاق الذاتي	0.736	0.877

وصف مقياس الاشفاق الذاتي بصورته النهائية :

ينكون مقياس الاشفاق الذاتي بصيغته النهائية من تعليمات الاجابة و (١٥) فقرة وامام كل فقرة من فقرات المقياس مدرج ثلاثي (تطبق عليّ تماماً ، تنطبق عليّ الى حد ما ، لاتتطبق عليّ) للاجابة على فقراته وتأخذ الابدال الاوزان (١,٢,٣) إذ يأخذ البديل (تتطبق عليّ تماماً) الوزن (٣) ويأخذ البديل (لاتتطبق عليّ) الوزن (١) وان أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (٤٥) والتي تكشف عن أعلى حالات الاشفاق الذاتي واقل درجة هي (١٥) وتكشف عن ادنى حالات الاشفاق الذاتي والمتوسط الفرضي للمقياس هو (٣٠) .

التطبيق النهائي:

بعد أن تم التأكد من استخراج الخصائص السايكومترية لمقياس الاشفاق الذاتي أصبحت جاهزة للتطبيق. وقد تم تطبيق المقياس على عينة البحث التطبيقية والبالغة (٢٨٠) من كبار السن بناءً على كتب تسهيل المهمة التي زودت بها الباحثة الصادرة من عمادة كلية الآداب والمعنون الى دور الدولة . وقد أوضحت الباحثة للعينة أثناء التطبيق طبيعة الدراسة من دون ذكر متغيري الدراسة بصورة مباشرة ، والتأكيد على مدى أهمية صدق ودقة المستجيب ، إضافة الى توضيح طريقة الإجابة ، وقامت بالإجابة على أي تساؤل او استفسار مطروح من عينة البحث .

النتائج:

اولاً : قياس الاشفاق الذاتي لدى المسنين .

بعد تطبيق مقياس الاشفاق الذاتي على عينة البحث التطبيقية البالغة (٢٨٠) مسناً ومسنة ، أظهرت النتائج أن مقياس الاشفاق الذاتي قد بلغ فيه المتوسط الحسابي (٣١) درجة

وبانحراف معياري قدره (٥.٨١) درجة، في حين كان المتوسط الفرضي لمقياس الاشفاق الذاتي قد بلغ (30) وباستعمال الاختيار التائي لعينة واحدة، تبين أن القيمة التائية المحسوبة كانت (2.902) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٦) عند درجة حرية (٢٧٩) وبمستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً لصالح الوسط الحسابي للعينة، أي ان عينة البحث تتمتع بالاشفاق الذاتي.

جدول (٩) الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لعينة البحث لمقياس الاشفاق الذاتي

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الاشفاق الذاتي	٢٨٠	٣١	٥.٨١	٣٠	2.902	١.٩٦	دالة

وهذا ما اكدته دراسة نيف عن وجود علاقة بين العمر والاشفاق الذاتي ، وكان ذلك إيجابياً وهاماً. وبالتالي ، قد تحدث زيادة في الاشفاق الذاتي بشكل طردي في التقدم في العمر. (Neff & Vonk , 2009, p47)

ثانياً: التعرف على الفروق في الاشفاق الذاتي وفق متغير الجنس (ذكور _ اناث) و وفق متغير السكن (داخل دور المسنين وخارج دور المسنين).

ولتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثة تحليل التباين التائي Two Way Anova، للتعرف على دلالة الفروق في الشيخوخة الايجابية وفق متغير الجنس (ذكور _ اناث) ووفق متغير السكن (داخل دور المسنين وخارج دور المسنين)، والجدولين (١٠_١١) يوضح ذلك.

جدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الاشفاق الذاتي حسب الجنس والسكن

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور خارج الدور	102	32.88	5.02
اناث خارج الدور	68	32.88	5.14
كلي خارج الدور	170	32.88	5.05
ذكور دور	80	27.45	5.55
اناث دور	30	29.87	5.91
كلي دور	110	28.11	5.73
ذكور كلي	182	30.49	5.90
اناث كلي	98	31.96	5.53
المجموع الكلي	280	31	5.81

جدول (١١) نتائج تحليل التباين للكشف عن دلالة الفروق في الاشفاق الذاتي وفق متغير الجنس (ذكور _ اناث) و وفق متغير السكن (داخل دور المسنين وخارج دور المسنين)

الدلالة Sig	القيمة الفائية F	متوسط المربعات M.S	درجة الحرية D.F	مجموع المربعات s.of.s	مصدر التباين s.of.v
دال عند ٠,٠٥	50.859	1429.392	1	1429.392	السكن
غير دال عند ٠,٠٥	1.58	44.399	1	44.399	الجنس
غير دال عند ٠,٠٥	2.954	83.026	1	83.026	الجنس * السكن
	----	28.105	276	7756.914	الخطأ
	----	----	280	278610	الكلية

وتشير نتائج جدول (١١) إلى ما يأتي :

١- هناك فرق ذو دلالة إحصائية في الاشفاق الذاتي وفق متغير السكن ولصالح خارج الدور لان متوسطهم أعلى من الساكنين في الدور ، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (50.859) وهي أعلى من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-276) .

٢- ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في الاشفاق الذاتي وفق متغير الجنس ، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (1.58) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-276) .

٣- ليس هناك تفاعل دال بين متغيري (السكن والجنس) في الاشفاق الذاتي إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (2.954) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-276) .

وتتفق النتيجة مع نتائج دراسة باولي وماك فيرسون (Pauley and McPherson,2010) الى ان الاشفاق الذاتي يرتبط ايجابياً بالمقبولية الاجتماعية والانفتاح على الخبرة ، حيث ان كبار السن من خارج الدور هم اكثر تفاعلاً بالمجتمع وبذلك يكون لديهم اشفاق ذاتي اعلى ممن هم داخل الدور .

التوصيات :

استكمالاً لمتطلبات البحث الحالي وفي ظل النتائج التي توصل إليها البحث الحالي توصي الباحثة بما يأتي:

١- توجيه وزارة العمل والشؤون الاجتماعية / دائرة الرعاية الاجتماعية للعمل على توفير فرصة عمل للمتقاعدين الذين لديهم القدرة على ممارسة أعمال إضافية على أن يكون هذا العمل يتناسب مع قدراتهم البدنية والمرحلة التي هم فيها.

٢- توجيه مؤسسات الدولة للعمل على تقديم برامج الدعم الاجتماعي والمادي لكبار السن للتأكد من بقائهم في حالة متواصلة من الإنتاج والتطوير الذاتي للاستفادة من خبراتهم الطويلة .

المصادر :

المصادر العربية :

- الجنابي ، بلسم عواد (٢٠٠٨) استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن الهيثم - جامعة بغداد .
- العكيلي ، جبار وادي باهض (٢٠٠٠) : قلق المستقبل وعلاقته بدافع العمل ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، الجامعة المستنصرية

References:

1. Baer, R. A. (2010). Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness- and acceptance-based treatments. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing Mindfulness & Acceptance Processes in Clients* (pp. 135–154). Oakland: New Harbinger.
2. Bandura, A. (1991). *Social Cognitive theory of Self-Regulation , organizational Behavior and human decision processes , 50, 248-287.*
3. Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualizations, research, and use in psychotherapy.* New York: Routledge.
4. Leary, M.R. (2007). Motivation al and emotional aspects of the self. *Annual Review of psychology, 58, 317-344.*
5. Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion *Self and Identity, 2, 223-250.*
6. Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9, 225–240.* <http://doi:10.1080/15298860902979307>
7. Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77, 23–50.* <http://doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537>