

## مقياس الشفقة بالذات : الصدق، الثبات، الهيكل العاملي

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAlypsy-SelfCompassion.pdf>  
كاراكاسيدو إيريني - بيزيركيانيديس كريستوس

غالاناكيس مايكل - ستاليكاس أناستاسيوس

جامعة بانتيون، أثينا، اليونان

ترجمة: علي عبد الرحيم صالح

مدير مركز الارشاد النفسي

في جامعة القادسية - العراق

[ali\\_psycho5@yahoo.com](mailto:ali_psycho5@yahoo.com)



شهدت السنوات الاخيرة اهتماما فكريا بين توجهات الفلسفة الغربية والشرقية في علم النفس [1]- [3] مما ادى ذلك الى ظهور طرائق جديدة في فهم الجوانب العديدة للرفاهية النفسية [4,5] ويمثل الشفقة بالذات [6 Self-compassion] بنية اساسية في علم النفس الايجابي الذي ناقش الفلسفة الشرقية لعدة قرون [7] .

وعرفت نيف [6,8 Neff] الشفقة بالذات بانه قدرة الفرد على تحمل مشاعر المعاناة بدفء وحب واهتمام ، واقترحت ثلاثة مكونات رئيسة للشفقة بالذات ، تتمثل بـ اللطف بالذات self-kindness ، والانسانية المشتركة common humanity ، واليقظة الذهنية mindfulness . ويتضمن اللطف بالذات توجيه الفرد مشاعر اللطف والفهم نحو الذات بدلا من نقدها بصرامة شديدة، وتتضمن الانسانية المشتركة ادراك الفرد ان المعاناة جزء يشترك به مع الخبرة الانسانية بدلا من الاعتقاد بان هذه الخبرة تحدث له فقط، في حين تعني اليقظة الذهنية تحمل الفرد الخبرة المؤلمة من منظور ادراكي متزن بدلا من خبرة موقف المعاناة بصورة مبالغ فيها.

اظهرت الدراسات السابقة ان الشفقة بالذات ترتبط مع الرفاهية النفسية، وتقتصر ان الشفقة الذاتية قد تكون عاملا وقائيا مهما لحماية الذات من الالم، وتعزيز المرونة الانفعالية emotional resilience [9] كذلك وجدت الدراسات ان دعما كبيرا للعلاقة الايجابية بين الشفقة بالذات وجوانب الرفاهية المتعددة التي تتمثل بالرضا عن الحياة life satisfaction ، والسعادة الشخصية subjective happiness ، والوجدان الايجابي positive affect ، واسفرت نتائج الدراسة ايضا ارتباطات سلبية مع الوجدان السلبي negative affect ، والاكتئاب depression ، والضغوط stress ، والقلق anxiety ، ونقد الذات [6,8,10,11 self-criticism]

ووصفت نتائج البحوث ان الناس الذين يشفقون على ذاتهم لا يطورون الاعراض الاكتئابية بعد مواجهة المواقف المؤلمة، وانما يعملون على زيادة الانفعالات الايجابية والرضا عن الحياة، فضلا عن ذلك تعمل الشفقة بالذات على تقليل مشاعر القلق والضغوط والانفعالات السلبية [12,13] .

يقترح بعض الباحثون ان الشفقة بالذات بنية نفسية تزودنا ببديل جذاب لمفهوم اكثر ألفة يتمثل بتقدير الذات [10 self-esteem] ، إذ على الرغم من التضخيم النفسي لفوائد تقدير الذات على مدى عقد من الزمن فان البحوث الاخيرة كشفت عن الكلفة الممكنة التي ترتبط بتزايد حجم تقدير الذات المرتفع لدى الفرد [14] مثل خصائص النرجسية [15] والمدركات الذاتية الخاطئة [16] والتعصب والعنف اتجاه الذين يهددون الانا [15] في حين ان الشفقة بالذات يمكن ان تظهر فوائد

يمثل الشفقة بالذات  
بنية اساسية هي علم النفس  
الايجابي الذي ناقش الفلسفة  
الشرقية لعدة قرون

معرفة نيف  
بالذات بانه قدرة الفرد  
على تحمل مشاعر المعاناة  
بدفء وحب واهتمام

مجزية تتمثل بنفس فوائد تقدير الذات، فتزودنا الشفقة الذاتية بوجودان ايجابي وشعور قوي من القبول الذاتي [10 self-acceptance].

يتم تقييم الشفقة بالذات عبر استعمال المقاييس النفسية، إذ طورت نيف مقياس خاص بالشفقة بالذات [6,8] يتكون من 26 فقرة موزعة على ستة مكونات : اللطف بالذات، الحكم على الذات، الانسانية المشتركة، العزلة، اليقظة العقلية، اثبات الهوية المفرط [8] ويتم تقدير الفقرات على هذه المكونات وفق مدرج خماسي يبدأ من (أبدأ) وينتهي بـ (دائما) ، إذ يعطى للبدل (أبدأ: 1درجة) وللبدل (دائما:5 درجة) .

وتحسب درجات المقاييس الفرعية من خلال اضافة درجات الفقرة، ففي النهاية يتم جمع الدرجات الكلية الشفقة بالذات من خلال عكس فقرات المقاييس الفرعية السلبية، ومن ثم اضافة جميع درجات المقاييس الفرعية، ويتراوح مدى درجات الاجابة على المقياس من (26 الى 130 درجة) ، بثبات اتساق داخلي بلغ 0.91.

وعلى الرغم من استعمال بنية العامل الواحد للشفقة بالذات [6,8,10,17] فان بعض الدراسات فشلت في تأكيد بنية العامل الواحد ذو الرتبة العليا [18-20] واطهرت الادلة الاخيرة ان المقاييس الفرعية مستقلة ولا تقيس بنية واحدة للشفقة [21]. طور الباحثون بعد بناء هذا المقياس مجموعة من النسخ ، إذ طورت نيف مقياس الشفقة بالذات بالنسخة الهولندية [9] وقامت نيف بحذف فقرتان من هذه النسخة مقياسة بالنسخة الاصلية (الانجليزية) وذلك بسبب صعوبة ترجمتها الى اللغة الهولندية، كذلك تمت ترجمة مقياس الشفقة بالذات والتأكد من صدقه باللغة الإيطالية [19] والإسبانية [18] والتركية [23] ولدى عينات تايلاندية وتايوانية [17]. واجرى مانترزوس وآخرون Mantzios et al بتكييف مقياس الشفقة بالذات باللغة اليونانية، وأكدت النتائج أن النسخ المترجمة تعادل التحليلات الأصلية للمقياس ، واثبتت صدقه وثباته في تعرف الشفقة بالذات لدى الافراد عبر الثقافات.

بعد ذلك قامت نيف باختزال مقياس الشفقة بالذات، واعداد نسخة مختصرة مكونة من 12 فقرة ، يجاب عنها بخمسة بدائل (أبدأ، نادرا، احيانا، غالبا، دائما)، ويتكون مجال اللطف بالذات من فقرتان، ومجال الانسانية المشتركة من فقرتان، ومجال الحكم على الذات فقرتان، ومجال العزلة فقرتان، ومجال اليقظة العقلية فقرتان، ومجال اثبات الهوية المفرط فقرتان.

النسخة الانجليزية المختصرة لمقياس الشفقة بالذات

ت الفقرة ابدأ نادرا احيانا غالبا دائما

1. عندما افشل في شيء مهم بالنسبة لي، فاني اصبح منشغلا بمشاعر عدم الكفاءة.
2. احاول ان اكون متفهما وصبوراً تجاه الجوانب التي لا احبها في شخصيتي.
3. عندما اواجه الاشياء المؤلمة، فاني احاول تبني وجهة نظر متوازنة لهذا الموقف.
4. عندما اشعر بالدونية، فاني اميل الى التفكير بان معظم الناس اكثر سعادة مني.
5. احاول ان ارى اخطائي كجزء من الحالة الانسانية.
6. عندما امضي عبر الاوقات الصعبة، فاني اعطي لنفسني الرعاية والحنان الذي احتاجه.
7. عندما يزعجني شيئاً ما، فاني احاول الحفاظ على توازن انفعالاتي.

يتضمن اللطف

بالذات توجيه الفرد مشاعر

اللطف والفهم نحو الذات

بدلاً من نقدها بصراحة

شديدة

تتضمن الانسانية

المشتركة ادراك الفرد ان

المعاناة جزء يشترك به مع

الخبرة الانسانية بدلاً من

الاعتقاد بان هذه الخبرة

تحدث له فقط.

تعني اليقظة

الذهنية تحمل الفرد الخبرة

المؤلمة من منظور ادراكي

متزن بدلاً من خبرة موقفه

المعاناة بصورة مبالغ فيها

8. عندما افشل في شيء مهم بالنسبة لي، فاني اميل الى الشعور بالوحدة مع مشاعر فشلي.
9. عندما اشعر بالدونية، فاني اميل الى القلق والتثيت بكل ما هو خاطئ.
10. عندما أشعر بعدم الكفاية بطريقة ما، فاني أحاول أن أذكر نفسي بأن مشاعر عدم الكفاية مشتركة لدى معظم الناس.
11. احكم على نفسي من خلال عيوبي وضعفي.
12. انا غير متسامح وقليل الصبر تجاه المظاهر التي لا احبها في شخصيتي.

#### المصادر:

1. Molino A (1998) The couch and the tree: Dialogues in psychoanalysis and Buddhism. North Point Press, New York.
2. Rubin JB (1996) Psychotherapy and Buddhism: Toward an integration. Plenum, New York.
3. Watson G, Batchelor S, Claxton G (1999) The psychology of awakening. Red Wheel-Weiser, Boston.
4. Kabat-Zinn J, Chapman-Waldrop A (1988) Compliance with an outpatient stress reduction program: Rates and predictors of program completion. J Behav Med 11: 333-352.
5. Kabat-Zinn J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG (1992) Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. Am J Psychiatry 149: 936-943.
6. Neff KD (2003b) Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self Identity 2: 85-102.
7. Allen AB, Leary MR (2010) Self-compassion, stress and coping. Soc Personal Psychol Compass 4: 107-118.
8. Neff KD (2003a) The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self Identity 2: 223-250.
9. Neff KD (2009) The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. Hum Dev 52: 211-214.
10. Neff KD, Kirkpatrick KL, Rude SS (2007) Self-compassion and adaptive psychological functioning. J Res Pers 41: 139-154.
11. Neely ME, Schallert DL, Mohammed SS, Roberts RM, Chen YJ (2009) Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation and support in college students' well-being. Motiv Emot 33: 88-97.
12. Diedrich A, Grant M, Hofmann SG, Hiller W, Berking M (2014) Self-compassion as an emotion

ان الشفقة الذاتية قد تكون عاملاً وقائياً مهماً لحماية الذات من الألم، وتعزيز المرونة الانفعالية

ان الناس الذين يشفقون على ذاتهم لا يطورون الاعراض الاكتئابية بعد مواجهة المواقف المؤلمة، وانما يعملون على زيادة الانفعالات الايجابية والرضا عن الحياة

ان الشفقة بالذات بنية نفسية تزودنا بمديل جذاب لمفهوم اكثر ألقة يتمثل بتقدير الذات

regulation strategy in major depressive disorder. Behav Res Ther 58: 43-51.

.13 Trompetter HR, de Kleine E, Bohlmeijer ET (2017) Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. Cogn Ther Res 41: 459-468.

.14 Crocker J, Park LE (2004) The costly pursuit of self-esteem. Psychol Bull 130: 392-414.

.15 Bushman BJ, Baumeister RF (1998) Threatened egotism, narcissism, self-esteem and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence? J Pers Soc Psychol 75: 219-229.

.16 Sedikides C (1993) Assessment, enhancement, and verification determinants of the self-evaluation process. J Pers Soc Psychol 65: 317-338.

.17 Neff KD, Pisitsungkagarn K, Hsieh YP (2008) Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand and Taiwan. J Cross Cult Psychol 39: 267-285.

.18 Garcia-Campayo J, Navarro-Gil M, Andres E, Montero-Marin J, Lopez-Artal L, et al. (2014) Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). Health Qual Life Outcomes 12: 1-9.

.19 Petrocchi N, Ottaviani C, Couyoumdjian A (2014) Dimensionality of self-compassion: Translation and construct validation of the self-compassion scale in an Italian sample. J Ment Health 23: 72-77.

.20 Phillips WJ, Ferguson SJ (2013) Self-compassion: A resource for positive aging. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci 68: 529-539.

.21 Williams M, Dalglseih T, Karl A, Kuyken W (2014) Examining the factor structures of the five facet mindfulness questionnaire and the self-compassion scale. Psychol Assess 30: 669-689.

ان الشفقة بالذات  
يمكن ان تظهر فوائد  
مجزية تتمثل بنفس فوائد  
تقدير الذات، فتزودنا  
الشفقة الذاتية بوجودان  
ايجابي وشعور قوي من  
القبول الذاتي

قامت نيته باختزال  
مقياس الشفقة بالذات،  
واعداد نسخة مختصرة  
مكونة من 12 فقرة، يجاب  
عنها بخمسة بدائل (ابدأ،  
نادرا، احيانا، غالباً، دائماً)

\*\*\* \*\*



شبكة علوم النفس العربية  
نحو لياقة نفسانية أفضل

مؤسسة العلوم النفسية العربية  
معاً ... نذهب أبعد

مركز باصائل الأبحاث والدراسات النفسية  
Bassaaer  
وفي تفكيركم قبله تبحرون