التراحم الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

Self-compassion among middle school students

المرشدة التربوية
م. م شيماء مجيد حميد بهية

المشرفة الاختصاصية
م.د انوار خير الله نهاب

المستخلص

هدفت الدراسة الحالية إلى (التراحم الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية)في مدارس مركز و أقضية محافظة بابل عن طريق بناء مقياس التراحم الذاتي وقياس نسبة انتشار التراحم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية ولمعرفة فيما اذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة انتشار هذا السلوك حسب متغير الجنس ومتغير السكن .

نفذت الدراسة على عينة مختارة بشكل عشوائي مؤلفة من (160) طالب وطالبة للمرحلة الدراسية الاعدادية في محافظة بابل للعام الدراسي2020 _ 2021مقسمة إلى (80) طالب و (80) طالبة ينتمون إلى أربعة مدارس مدرستان للبنين ومدرستان للبنات مقسمة هذه المدارس الى مدرسة (بنين،بنات) ريف و (بنين،بنات) مدينة وبلغت النسبة المئوية للعينة (15 %) ونسبة العينة للمجتمع الأصلي (0.024%) .

على أساس الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة تم وضع مقياس والتأكد من صدقه من خلال عرض فقراته على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص من اجل إبداء الرأي في صلاحيتها وملائمتها من حيث المضمون والصياغة للفقرات، مع التأكد من ثبات الأداة من خلال توزيع المقياس بصيغته النهائية على عينة مؤلفة من (40) طالب وطالبة اختيروا بشكل عشوائي وبعد ذلك وزع نفس المقياس على الأشخاص أنفسهم بعد فترة (15) يوم لتحديد درجة الثبات.

تم تحليل نتائج الاستبيان إحصائيا للكشف عن نسبة انتشار التراحم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية وقد أشارت النتائج المستحصل عليها إن نسبة انتشار التراحم الذاتي (30 %) بالنسبة لمجموع العينة العام و (15%) بالنسبة لجنس مجتمع البحث إذ كانت نسبة انتشار التراحم الذاتي لدى الإناث (13.75%) وللذكور (1.25%) مما يشير إلى إن نسبة انتشار التراحم الذاتي لدى الإناث اكبر من الذكور. كما أشارت النتائج بعد تحليلها إحصائيا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في انتشار نسبة التراحم الذاتي بين طالبات الريف والمدينة ،إذ إن النسبة الأكبر لبنات الريف مقارنة ببنات المدينة. بينما ثبت من الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في انتشار نسبة التراحم الذاتي لدى الذكور في الريف أوالمدينة.

من هذه الدراسة يمكننا التوصية بوضع برامج تدريبية للمدرسين في المرحلة الاعدادية حول أساليب وكيفية التعامل مع طلاب هذه المرحلة لغرض فهم مطالبهم واحتياجاتهم النفسية لرفع التراحم الذاتي وتحقيق التوافق النفسي والتربوي والاجتماعي لهم .مع ضرورة مراعاة المراحل العمرية عند تنشئة الأفراد بحيث تختلف الأساليب التربوية المتبعة في تنشئة الأفراد تبعا لاختلاف أعمارهم . وضرورة إجراء دراسات مسحية بشان التعرف على المصادر المؤدية انخفاض التراحم الذاتي لدى الطلاب ومن ثم البدء في تحديدها والتعامل الإجرائي معها ...(أسريا،أكاديميا،أخلاقيا).

Abstract

The current study aimed at (self-compassion among middle school students) in the schools of the center and districts of the province of Babylon by building a measure of self-compassion and measuring the prevalence of self-compassion among middle school students and to find out whether there are statistically significant differences in the prevalence of this behavior according to a variable gender and housing variable.

The study was carried out on a randomly selected sample consisting of (160) male and female students for the preparatory school stage in Babil Governorate for the academic year 2020-2021, divided into (80) male students and (80) female students belonging to four schools, two schools for boys and two schools for girls, these schools are divided into a school (boys, Girls) rural and (boys, girls) city. The percentage of the sample was (15%) and the percentage of the sample for the original community was (0.024%).

On the basis of reviewing the literature and previous studies, a scale was developed and its validity was confirmed by presenting its paragraphs to a group of specialized arbitrators in order to express an opinion on its validity and suitability in terms of content and wording of the paragraphs, while ensuring the stability of the tool by distributing the scale in its final form to a sample It consisted of (40) male and female students who were chosen randomly, and then the same scale was distributed to the same persons after a period of (15) days to determine the degree of stability.

The results of the questionnaire were statistically analyzed to reveal the prevalence of self-compassion among middle school students. The obtained results indicated that the prevalence of self-compassion was (30%) for the general sample and (15%) for the gender of the research community, as the prevalence of self-compassion was among females. (13.75%) and for males (1.25%), which indicates that the prevalence of self-compassion in females is greater than in males. The results, after statistical analysis, also indicated that there were statistically significant differences in the prevalence of self-compassion between rural and city students, as the largest percentage of rural girls compared to city girls. While the study proved that there are no statistically significant differences in the prevalence of self-compassion among males in the countryside or the city.

From this study, we can recommend the development of training programs for teachers in the preparatory stage on the methods and how to deal with students of this stage in order to understand their demands and psychological needs to raise self-compassion and achieve psychological, educational and social compatibility for them. With the need to take into account the age stages when raising individuals so that the educational methods used in upbringing differ. Individuals according to their age. And the necessity of conducting survey studies on identifying the sources that lead to low self-compassion among students and then starting to identify them and deal with them procedurally... (family, academic, moral).

الفصل الاول (التعريف بالبحث) **Chapter One (definition of research)**

أولا : مشكلة البحث**First: Research problem**

تعد المرحلة الإعدادية من أهم المراحل الدراسية التي تكون شخصية الطالب، وهي مرحلة التأثير الأكبر للبناء النفسي لهم فكثير من الخبرات التي يمرون بها قد تكون سببا في التغيرات الانفعالية الحاصلة سواء كانت خبرات سلبية ام ايجابية لذلك وجب دراسة المتغيرات ذات الطابع المرن ليتغلب على ما يصادفه من احباطات او سلبيات قد تشوه نظرته لنفسه وقدرته على المقاومة او تخطيه للخبرات المؤلمة .

اهتم الباحثون بكيفية تعامل الطلبة مع المهام الصعبة ، عندما بدأ بلوم أبحاثه في طريقه حل طلاب الإعدادية للمشكلات وما العوامل التي تؤثر على دافعية الطلاب عندما يواجهون شيئا صعبا وهذا ينطبق مع دراسة (حاجم 2018) .

لذا يعتبر انتشار التراحم الذاتي بين الطلاب مصدر لتجنب المعاناة التي قد يعاني منها سواء نتيجة الظروف الخارجية أو الداخلية, فهي وسيلة شفاء لطيفة لأوجه القصور في الشخصية أو نتيجة ارتكاب الأخطاء بحكم المرحلة العمرية وما يصاحبها من تغيرات انفعالية (. Neff;Germer,2017,1)

من خلال عمل الباحثة كمرشدة تربوية , لاحظت كثير من المشكلات التي تتعلق بالجانب الدراسي والذي يتمثل في ضعف الدافعية وانخفاض التحصيل الدراسي كذلك التي تتعلق بالجانب السلوكي مثل اللامبالاة وعدم الانضباط ..الخ .

حيث تؤثر كل خبرة يمرون بها لا سيما الخبرات المؤلمة التي لا يستطيعون التعامل معها فتحدث لهم بعض التغيرات الغير مرغوب بها فتظهر على سلوكهم فيوجهوه نحو ذاتهم ثم الأقران .

فهناك بعض الاعتقادات القوية التي تؤثر في دافعية الطلبة التي بدورها تكون سببا لان يتخذ بعض الطلبة أهدافا غير ملائمة ، وغير محفزة ولهذا يتخذ بعض الطلبة استراتيجيات محبطة لهم (علام 2010 : 841) .

وعلى الرغم من أن التراحم الذاتي يساعد على التقليل من المشاعر السلبية, حيث أن الطلاب المشفقين على ذواتهم لا يكبتون مشاعرهم السلبية وانما يكونون اكثر قدرة على التعامل مع الافكار والعواطف غير المرغوب بها, حيث لا تستبدل المشاعر السلبية بالمشاعر الايجابية او السلبية بالايجابية بل يظهر التراحم الذاتي عن طريق احتضان المشاعر السلبية وتفهمها وتحويلها لجوانب واقعية ترتبط بالهناء النفسي والرضا عن الحياة والحكمة والايجابية الاجتماعية, على عكس الطلاب الذين يملكون مستوى منخفض من التراحم الذات وهذا يتفق مع دراسة (علاجي 2020) .(Leary et al, 2007 894

و في ضوء ذلك يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال التالي :-

(هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتراحم الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية ؟) .

ثانيا :اهمية البحث:**Second: The importance of research**

يقوم الفرد من خلال تفاعله مع من يحيط به من آخرين وبيئة بالعديد من أنماط السلوك منها أنماط السلوك المنتجة البناءة التي يسعى من خلالها الى إشباع حاجاته بالشكل الذي لا يتعارض مع قيم وتقاليد المجتمع ولا تتقاطع مع نظم وقوانين المجتمع . ونمط أخر من السلوك يتقاطع مع اعتبارات المجتمع سواء مع قيمه وتقاليده وعاداته ومثله او مع ما موجود في المجتمع من قوانين ونظم واحد أنواع هذا السلوك هو التراحم الذاتي ، وقد حظي هذا الموضوع بأهمية كبيرة من قبل علماء النفس

والاجتماع والقانون ، لأننا أمام ظاهرة بدأت في الانتشار بين العديد من الشرائح الاجتماعية أو التعليمية الأمر الذي بات يستهدف الفرد والمجتمع على السواء .

نتيجة زحمة الحياة والظروف الصعبة التي يعيشها الانسان العراقي بوجه عام و الطالب بوجه خاص, فقد الانسان عمق الاحساس بالوجود والقيم ، وعاش الفرد و لايزال يعاني من غربته عن ذاته في أزمة هذا العصر .

لذا اهتمت البحوث كالدراسات الحديثة في مجال الدافعية بتحديد الانماط المختلفة للمعتقدات الدافعية لدى الفرد, و اهم الظروف والعوامل التي تعمل على وجود هذه المعتقدات, و قد أظهرت نتائج تلك البحوث والدراسات وجود نمطين من المعتقدات الدافعية هما:

التوجه الداخلي للهدف، و فيه يتحرك الفرد نحو أداء المهمة من اجل الثواب الذاتي المتمثل في الشعور بالرضا الناتج عن النشاط الهادف كالسعادة الذاتية المرتبطة على تحقيق الاهداف، و يتميز الفرد الذي يتبنى هذا التوجه بالتحدي, كحب الاستطلاع كالمثابرة . و النمط الآخر هو التوجه الخارجي للهدف وفيه يتحرك الفرد نحو أداء المهمة من أجل الثواب الخارجي المتمثل في الحصول على الدرجة كالاحترام من قبل المدرس ، ، رضا الوالدين ، أو تجنب الاحكام السلبية من الاخرين .((Vansteenkist,et,al,2006,p20

فالتراحم الذاتي يمكن الفرد من تحويل التفهم والتقبل والحب إلى داخله بما يمثل إعادة صياغة تصوير التراحم من كونها حالة متعدية فقط إلى الآخرين، إلى حالة يمكن أن يتعدى تأثيرها إلى الذات، بمعنى آخر يشير التراحم الذاتي والرفق بها حالة من تقبل الذات والتسامح معها والتوقف عن جلدها وتأنيبها بل التوجه إلى التعاطف مع الذات والتفهم الوجداني للذات والغفران لها.

وبذلك التوجه الإيجابي نحو تقبل الذات والتسامح معها والرفق بها أمر يؤدي إلى التخلص من القلق والشعور بعدم الأمن، والتعاسة والكرب النفسي.

ثالثاً: أهداف البحث : **Third: Research Objectives**:

يهدف البحث الحالي التعرف على:

1-التراحم الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

2-الفروق ذات الدلاله الإحصائية وفقا لمتغير الجنس (ذكور،إناث) والسكن (ريف، مدينة) .

رابعاً: حدود البحث: **Fourth: Research limits**:

يقتصر البحث الحالي على قياس التراحم الذاتي لدى عينة مؤلفه من (160) طالبا وطالبة من المرحلة الإعدادية في محافظة بابل للعام الدراسي 2021- 2022 م .

خامساً: تحديد المصطلحات:**Fifthly: Definition of terms**

١- التراحم الذاتي : **Self-compassion**

عرفته كرستيف نيف ((Neff،٢٠٠٣اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة و الفشل ينطوي على اللطف بالذات، و على عدم الانتقاد الشديد لها، و فهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيها معظم الناس، كمعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل متفتح. (Neff, K. D.2003 , 250**)**

٢- التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف (Neff,2003) في الدراسة الحالية لأنه تناول المتغير بشكل مباشر .

3- التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي تكون مشتقة من خلال استجابات الطلبة على فقرات المقياس المستخدم في البحث الحالي.

الفصل الثاني :(أطار نظري) **Chapter Two: (theoretical framework)**

A theoretical framework for self-compassion أطار نظري للتراحم الذاتي:

اعتمدن الباحثتان نظرية وتعريف التراحم الذاتي لـ(Neff,2003)) كونها تناولت المتغير بشكل مباشر وهذا المفهوم يرجع إلى الأبحاث والدراسات التي قامت بها العالمة الأمريكية كريستني نيف Neff ,2003 .

حيث رأين ان التراحم الذاتي يتضمن بعدا أساسيا من أبعاد البناء النفسي لشخصية الفرد كما أنه يعد سمة من السمات الايجابية عند الفرد وأحد المتغيرات المهمة لمقاومة الآثار السلبية للضغوط اليومية التي يمر بها الفرد، وذلك عندما يعيش الفرد في حالة من حالات الضغط النفسي في حل مشكلاته اليومية، والنظر إليها على

أنهـا تمثـل جانبـا مـن الخبـرات الشـخصية المشـتركة، والانفتـاح والتحـرك نحـو مشـكلات الآخرين، مـع الإقرار بـأن جميع الأفراد يخطئون، ويظهـر عليهـم النقـص والعجـز .

كـما أن التراحم الذاتي يمثـل شـخصية مليئـة بالانفعالات الايجابية مقابـل المشـاعر السـلبية للـذات، ومسـاعدة الأفراد في إدراك هـذه المشـاعر علـى أ نهـا تهـدد حياتهـم (. Neff & Costigan , 2014, 116)

وقد طرحت نيف سؤالاً مفاده: ما السعادة النفسية؟ هل هي السلامة من الأمراض النفسية، أو الشعور بالرضا عن الذات؟ وأجابت عن هذا التساؤل بأ ن التراحم الذاتي هي مصدر السعادة النفسية الحقيقية للفرد .

وفي ضوء هذا المفهوم الذي استطاعت نيف اشتقاق ثلاثة عناصر رئيسية للتراحم الذاتي متداخلة مع بعضها بعضاً كبناء متعدد الأبعاد، وهي:

أ اللطف بالذات الحس الإنساني ،Self- Judgment مقابل الحكم أو انتقاد الذات Kindness

ج اليقظة العقلية .Isolation مقابل العزلة ،Common Humanity المشترك أو العام

Over -Identification. مقابل التو حد المفرط Mind fullness.

أ- اللطف بالذات " :(Self-Kindness)

حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة كما يتضمن الذاتية أو المعاناة بدلاً من إصدار أحكام قاسية عليها" كما يتضمن هذا البعد الفهم والدفء العاطفي نحو الذات، وخصوصاً عندما يواجه الفرد معاناة ما، أو الفشل في تحقيق أمر ما، وذلك بدلاً من نقد الذات Self-Judgment . فالأفراد على سبيل المثال الذين لديهم شفقة بالذات يعترفون بأّنهم غير كاملين، وقد يفشلون في تحقيق أهدافهم في الحياة، وهذا أمر لا مفر منه في أحيان كثيرة، لذلك يميلون إلى أن يكونوا لطيفين مع أنفسهم عندما يواجهون خبرات مؤلمة بدلاً من لوم الذات أو انتقادها، وهذا ما يساعدهم على التعامل مع خبراتهم السلبية التي يمرون بها بموضوعية وبعقل منفتح دون انفعال مبالغ فيه. وبالمقابل نجد الفرد الذي يرفض الواقع، وينتقد ذاته بقسوة عندما يمر بالخبرات غير السارة، تزداد معاناته، والتي تتخذ أشكالاً من التوّتر والإحباط والنقد الذاتي (Beaumont, E, Durkin 2016 : 45) .

ب- الإنسانية العامة(المشتركة) (Common Humanity) عبارة عن" رؤية الفرد لخبراته الخاصة كجزء من الخبرة الإنسانية الكبيرة بدلاً من رؤيتها معزولة ومنفصلة عن رؤية الآخرين"

وترى نيف أ ن البشر جميعهم يعانون، وهذه معاناة إنسانية عامة، وعندما لا يعترف الفرد إ لا بمعاناته وحده في هذا العالم، فإن معاناته هذه تعني: الموت، أو الكمالية، أو وتستطرد نيف قائلة:" إذا كان من شأن الألم في, العزلة العادة أن يقربنا من الآخرين، فذلك لأن شقاء الفرد ينكشف لنا بكلّ قسوة في لحظة تألمه. وبالتالي نجد أنفسنا مدفوعين إلى مشاركة الآخرين في آلامهم مشاركة إيجابية مباشرة

ج- اليقظة العقلية:(Mindfulness) وتعرفها نيف بأّنها "حالة من الوعي المتوازن الذي يجّنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل في الهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر. وتعني أيضاً الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن". بينما يعرفها لانجر((Langer, 1989 بأّنها "مجال مرن للقدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظرة خاصة، ويسمح برؤية جيدة ومنفتحة على خبرات الشخص العقلية والحسية, كّلها، ومن دون إصدار أحكام" (واعر: ٢٠١٩ ، ٦٧).

الفصل الثالث (منهجية البحث وإجراءاته)Chapter Three (Research Methodology and Procedures)

إن منهج البحث المتبع في هذا البحث هو المنهج الوصفي في عملية جمع البيانات وتحليلها لملائمة هذا المنهج موضوع الدراسة في البحث الحالي.

مجتمع البحث::**research community**

يتضمن مجتمع البحث طلبة المرحلة الإعدادية ضمن الرقعة الجغرافية في محافظة بابل والبالغ عددهم (160) طالبا وطالبه للعام الدراسي2020 _ 2021،وقد استعانة الباحثة من شعبة الإحصاء في المديرية العامة لتربية بابل لمعرفة عدد طلبة المرحلة الإعدادية في محافظة بابل، أما عدد طلاب المرحلة الإعدادية البالغ عددهم (65630) طالب وطالبة .

عينة البحث**The research sample**:

حددت الباحثتان عينة بحثها في مرحلة الاعدادية من الذكور والإناث للأسباب الأتية :-

1-سهولة الوصول اليهم ضمن مواقع وجودهم.

2-استنادا للدراسات التي أشارت الى ان طبيعة اغلب المجتمعات تساهم في إبراز السلوك التراحمي لدى الذكور والإناث (علاجي ٢٠٢٠ : ٥٩٢)لذا قررت الباحثة بأخذ عينه مؤلفه من الذكور والإناث وإيجاد التراحم الذاتي بينهما .

اما بالنسبة لعدد أفراد العينة فقد اختارت الباحثة عينه عشوائية من طلبة المرحلة الاعدادية ضمن المدارس الريفية ومدارس المدينة، وبلغ عدد أفراد العينة (160) طالبا و طالبه وبنسبة (0.24%) من مجتمع البحث مقسمه الى (80) ذكور و (80) إناث وتتضمن العينة أربع مدارس اثنان تقع ضمن المناطق الريفية واثنان ضمن المدينة.

أداة البحث:**Search Tool**

نظرا لعدم وجود أداة بحث جاهزة قامت الباحثتان بإعداد أداة بحثها وذلك من خلال الأدبيات والدراسات السابقة (علاجي ٢٠٢٠212 :، واعر ٢٠١٩ : ٩٥ ، حاجم ,خالد أحمد . 2018 : 88) إذ قامت بجمع عدد من الفقرات بلغ مجموعهما (26) فقره ووضعها على شكل استبيان لغرض عرضها على مجموعه من المحكمين لصدق المقياس اما ميزان الاستجابة يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٥) فقره، بتدرج خماسي حسب أسلوب ليكرت (تنطبق تماما، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق تماما،) حيث تأخذ هذه الاستجابات الخمس الدرجات (، ١,٢,٣,٤,٥) وتم التعامل في هذا البحث مع الأبعاد الفرعية حيث تكون كل العبارات موجبة الاتجاه. تعليمات المقياس : حرصت الباحثة على ان تكون تعليمات المقياس واضحة ودقيقة حيث طلب من افراد العينة الاجابة عنها بكل صدق وصراحة لغرض البحث العلمي ، وذكرت انه لا داعي لذكر الاسم ، وان الاجابة لن يطلع عليها احد سوى الباحثة وذلك ليطمئن الافراد على سرية الاجابة. صلاحيةالفقرات: عرضت الفقرات على (30)من المحكمين في علم النفس والقياس النفسي للحكم على مدى صلاحيتها في قياس ما وضعت من أجل قياسه ،وبعد الأخذ بما أشار اليه المحكمين من ملاحظات ومدى صلاحية كل فقرة في قياس التراحم الذاتي حصلت الفقرات جميعا على موافقة المحكمين وبذلك أصبح المقياس يتكون من (25) فقره . التحليل الاحصائي لفقرات مقياس التراحم الذاتي: لغرض التحليل الإحصائي للفقرات وإيجاد درجة اتساقها الداخلي وايجاد صدق المقياس وثباته ومن ثم التعرف على التراحم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية طبق المقياس بصورته النهائية على عينة مكونة من (160) طالب وطالبة وبعد جمع البيانات اعتمدت الباحثة الخصائص السيكو مترية للمقياس :ولتحقيق الصدق اعدت الباحثة الصدق الظاهري و الذي تعني به : المظهر الخارجي للأداة من ناحية وضوح مفرداتها ومناسبتها لقياس السمة التي وضعت لقياسها (ملحم 2000: 584) إذ قامت الباحثة بتوزيع الفقرات بصيغتها الأولية على مجموعه من المحكمين من ذوي الاختصاص بلغ عددهم (30)محكم لمعرفة مدى صلاحية الفقرات في قياس التراحم الذاتي ،وبعد الاطلاع على أراء المحكمين أجرت الباحثة التعديلات التي اقترحها الخبراء فقد قامت بدمج الفقرتين (15 _ 9) في فقره واحده كونها مكرره وإجراء التعديلات على الفقرات الأخرى وبذلك أصبح المقياس بصيغته النهائية مكون من (25) فقره إذ لم يرفض أي من المحكمين أي فقره باستثناء إجراء التعديلات ب- الثبات :وحسب الثبات لهذه الأداة بطريقة إعادة الاختبار حيث طبق الاختبار على عينه مؤلفة من (40) طالبا وطالبة قسمت إلى (20) ذكور و(20) إناث، ثم أعيد تطبيق الأداة مره ثانيه بعد (15) يوم من التطبيق الأول ،لان فترة الأسبوعين هذه وان حدث تغير في الحالة النفسية للطالب فأنها لاتصل إلى حد إن الطالب قد عدل سلوكه تماما ،لان أثار هذا السلوك لا يمكن إن تختفي تماما بعد مرور أسبوعين ،ويوضح ذلك في (Adams 1964) في إعادة تطبيق المقاييس للتعرف على ثباتها،يجب أن لا يتجاوز أسبوعيين من تطبيقها عليه من المرة الأولى . بعده اوجدت العلاقة بين درجات التطبيق بالاستعانة بمعامل ارتباط بيرسون حيث بلغ معامل الثبات (0.82) وهو معامل ارتباط دال إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) لان القيمة التائية(8.8) وهي اكبر من القيمة الجدولية التائية (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (40).

التطبيق النهائي :تم تطبيق أداة البحث من قبل الباحثتان بتاريخ 2022/3/10-2022/3/18لأفراد العينة لغرض الإجابة على بعض الاستفسارات أو الإيضاحات التي يحتاجها أفراد العينة.

الفصل الرابع (نتائج البحث وتفسيرها)**Chapter Four (Search Results and Interpretation)**

أولا: تفسير النتائج **First: Interpret the results**

الهدف الأول (بناء مقياس التراحم الذاتي)

تحقق هذا الهدف من خلال الإجراءات التي قامت بها الباحثتان في الفصل الثالث (فصل الإجراءات) وأصبح جاهزا للتطبيق بعد إن قامت الباحثة باستخراج صدقه وثباته ،وقد تكون المقياس من (25) فقرة وأمام كل فقرة خمس بدائل (تنطبق تماما، تنطبق بدرجة كبيرة، تنطبق بدرجة متوسطة، تنطبق بدرجة قليلة، لا تنطبق تماما(.

الهدف الثاني(معرفة نسبة انتشار التراحم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية)

قياس انتشار التراحم الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، فقد تحقق هذا الهدف من خلال تحليل نتائج تطبيق المقياس على عينة البحث وقد بلغ المتوسط الحسابي لأفراد العينة على المقياس يساوي (31.4) وبانحراف معياري مقداره (10.48) ولغرض معرفة نسبة انتشار التراحم الذاتي بين أفراد العينة اعتمدت الباحثة نقطة قطع هي (المتوسط الحسابي + انحراف معياري واحد). وبذلك تكون نقطة القطع (31.4+ 10.48) وتساوي (41.88) وبذلك كان عدد الأفراد الذين حصلوا على هذه الدرجة هم (24) فردا وبلغت النسبة المئوية بشكل عام (30%) و نتيجة الدراسة الحالية هي اقل من دراسة (علاجي 2020) البالغة (**63.11%**). وكما موضح في الجدول (1).

(جدول1)

الخصائص الإحصائية لمقياس التراحم الذاتي بعد تطبيقه على عينة البحث

الخصائص الإحصائية	القيمة الحسابية
المتوسط الحسابي	31.4
الانحراف المعياري	10.48
التباين	109.83
المدى	41

إن هذه الخصائص تؤيد صدق المقياس إذ إن النتائج المستحصلة تطابق الافتراضات التي طرحت، وإذا أخذنا بنقطة القطع على المقياس التي فصلناها في مناقشتنا السابقة والتي كانت انحراف معياري واحد فوق الوسط الحسابي لقياس مدى انتشار هذا السلوك بين طلبة المرحلة الاعدادية (عينة البحث) فان نسبة انتشار التراحم الذاتي (عينة البحث) وفق نقطة القطع هذه تبلغ (41%) تقريبا حيث كان عدد المشخصين وفقا للمقياس هو (24) طالب وطالبة.

الهدف الثالث :- معرفة فيما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير الجنس (ذكور،إناث)

يلاحظ إن عدد الإناث اللواتي لديهن تراحم ذاتي أكثر من الذكور فقد كان عددهن (22) طالبة و بنسبة مقدارها (13.75%) على أساس العدد الكلي للعينة (إناث وذكور) ونسبة (27.5%)على أساس عدد الطالبات الكلي بينما كان عدد الذكور (2) طالب بنسبة مقدارها (1.25%) على أساس العدد الكلي للعينة (إناث وذكور) ونسبة (2.5%)على أساس عدد الطلبة الذكور الكلي (كما موضح بالجدول / 2).

جدول/2

عدد المشخصين الذين لديهم تراحم ذاتي والنسبة المئوية لهم

الجنس	عدد العينة	عدد المشخصين وفق المقياس	النسبة المئوية	النسبة المئوية لانتشار التراحم الذاتي
ذكور	80	2	2.5%	1.25%
إناث	80	22	27.5%	13.75%
المجموع	160	24	30%	15%

حيث بلغ متوسط درجات الإناث على المقياس (34.63) بانحراف معياري مقداره (10.55) بينما بلغ متوسط درجات الذكور على المقياس نفسه (27.66) و بانحراف معياري مقداره (5.16) ولغرض معرفة فيما إذا وجدت فروق ذات دلالة إحصائية استخدمت الباحثتان الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، فقد ظهر إن القيمة التائية المحسوبة تساوي (10.25) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) (الجدول /3يوضح ذلك).

جدول /3

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين الإناث والذكور في التراحم الذاتي

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	27.66	5.16	10.25	1.98	0.05
إناث	34.63	10.55			

وهذا يعني أن الإناث من طالبات المرحلة الاعدادية يسجلن درجات أعلى من الذكور على مقياس التراحم الذاتي وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسات (علاجي 2020 ، حاجم 2018، واعر 2019).

الهدف الرابع :- معرفة فيما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقا لمتغير السكن(ريف،مدينة) للطالبات بلغ متوسط درجات الإناث من سكنة المدينة على المقياس (27.77) بانحراف معياري مقداره (3.43) بينما بلغ متوسط درجات الإناث من سكنة الريف (41.5) وبانحراف معياري مقداره (10.46) وظهر إن القيمة التائية المحسوبة تساوي (7.89) (كما موضح في الجدول /4).

جدول/4

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين الإناث (ريف،مدينة) للتراحم الذاتي

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
إناث (ريف)	41.5	10.46	7.89	2.021	0.05
إناث (مدينة)	27.77	3.43			

وهذا يعني إن مجتمع الإناث في الريف أكثر تراحم ذاتي من الإناث في المدينة ،وهذه النتيجة يمكن تفسيرها لظروف التنشئة الاجتماعية فان الإناث في مجتمعنا الشرقي وبالأخص بالريف العراقي نتيجة للتربية التي تؤكد على سند نفسها بنفسها وتعزيز ذاتها جراء السلوك الايجابي لتحقيق ما تصبو اليه ، ومتابعة الاسرة لكل ما يتعلق بالطالبة حرصاً عليها ، وهذا يتوافق مع نتائج دراسة **Germer & Neff** (٢٠١٧) ، حاجم (٢٠١٨) حيث يستطيعن الطالبات المشفقات بذواتهن تجنب المعاناة مهما كانت الظروف الداخلية والخارجية التي يعيشها الطالب كما هو الحال مع الفتيات في المدينة لذلك فأنهن أكثر عرضة للإهمال الأسري و القلق مما يولد العزلة وانخفاض الدافعية وهذا لا يمكنهن من التراحم مع الذات بسبب الضغوط وكثرة المسؤوليات التي يكلفن بها مما يؤدي بالبعض منهن إلى إتباع السلوك العدواني كرد فعل اتجاه الظروف المحيطة بهن في الهروب من تلك المواقف،كذلك من خلال المرحلة العمرية التي تجتازها الفتيات من حيث رغبتهن في إثبات ذواتهن، ويمكن تفسيرها كذلك من خلال نظرية الإحباط فمعظم الإناث في البيئة الشرقية يتعرضن لكم كبير من الأوامر والنواهي والأساليب التربوية والأسرية كذلك مشكلات الانضباط الذي تعاني منه وزارة التربية والمديريات ومشكلات السلوك كالعنف والتنمر وعدم تحمل المسؤولية أدى ببنات المدينة الى هذه السلوكيات لإثبات ذواتهن بسبب عدم الرقابة من الأهل وعدم التأهيل النفسي للتراحم مع الذات .

الهدف الخامس :- معرفة فيما إذا كانت توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق المتغير السكن (مدينة،ريف) للطلبة الذكور

بلغ متوسط درجات الذكور من سكنت المدينة على المقياس (26.95) بانحراف معياري مقداره (4.68) بينما بلغ متوسط درجات الذكور من سكنت الريف (28.37) بانحراف معياري مقداره (5.59) وظهر إن القيمة التائية المحسوبة تساوي (1.23) (كما موضح في الجدول /5) .

جدول/5

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين الذكور (ريف،مدينة) للتراحم الذاتي

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور(ريف)	**28.37**	**5.59**	**1.23**	**2.021**	**0.05**
ذكور(مدينة)	**26.95**	**4.68**			

يلاحظ من الجدول(5) أن القيمة التائية المحسوبة هي أعلى من القيمة التائية الجدولية لذا يمكن أن نستنتج بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور في الريف والمدينة في التراحم الذاتي لان الذكور في الريف لديهم مجال بشكل أفضل في إشباع رغباتهم من الإناث وخصوصا في المجتمع الشرقي لان المجتمع الشرقي يسمح للذكور سواء كان في الريف او المدينة

بحرية اكبر مما يسمح له للفتاة ،في نفس الوقت المجتمع يشجع السلوك الذكوري رفي كل المواقف سواء كانت سلبية ام ايجابية دون اللجوء الى الشفقة على ذاته بينما لا يسمح للإناث بذلك ،لذلك فلدى الذكور فرصة اكبر لتفريغ نزعاتهم السلبية بأشكال متعددة على العكس تماما من الإناث .

ثانياً- النتائج:**RESULTS**

1- الطلبة لديهم تراحم ذاتي في حياتهم اليومية.
2-أن الإناث من طالبات المرحلة الإعدادية يسجلن درجات أعلى من الذكور على مقياس التراحم الذاتي.
3- إن مجتمع الإناث في الريف أكثر تراحم ذاتي من الإناث في المدينة.
4-لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور في الريف والمدينة في التراحم الذاتي .

ثالثاً _ التوصيات**Third: Recommendations**

١- وضع برامج تدريبية للمدرسين في المرحلة الثانوية حول أساليب وكيفية التعامل مع طلاب هذه المرحلة لغرض فهم مطالبهم واحتياجاتهم النفسية لخفض معدلات توبيخ الذات وانخفاض الدافعية والتحصيل الدراسي وتحقق التوافق النفسي والتربوي والاجتماعي لهم .
٢- ضرورة مراعاة المراحل العمرية عند تنشئة الأفراد بحيث تختلف الأساليب التربوية المتبعة في تنشئة الأفراد تبعا لاختلاف أعمارهم .
٣- يمكن إجراء عدد من المسابقات سواء كانت مسابقة رياضية او مهرجانات تساعد على إيجاد من شانها أن تقلل أو تحد من التوتر والانفعال لدى الأفراد في هذه المرحلة العمرية .
٤- ضرورة وجود مراكز ترفيهية وثقافية تستوعب الأفراد في هذه المرحلة العمرية لكي يستطيعوا ان يفرغوا مابداخلهم وتكون معبرة عن سلوكياتهم أو إشباع حاجاتهم .
٥- توجيه وسائل الإعلام المسموعة والمرئية الى التركيز على القيم الأخلاقية الحميدة والسلوك الايجابي تجاه الذات والاخرين لدى النشء ومن خلال البرامج التمثيلية أو الندوات الثقافية لما لهذه الوسائل من اثر بارز في التأثير على سلوك الأفراد .

رابعاً- المقترحات**Fourth: Proposals**

١- ضرورة إجراء دراسات مسحية بشان التعرف على المصادر المؤدية الى عدم الشفقة بالذات لدى الطلاب والطالبات، ومن ثم البدء في تحديدها و التعامل الإجرائي معها ...(اسريا،أكاديميا،أخلاقيا).
٢- إجراء دراسات للفروق بين الجنسين حول أساليب التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة من حيث مصادر الضغوط وأساليب مواجهتها والعقبات التي تحول دون المواجهة الفعالة بغرض تفعيل الدور الإجرائي (التطبيقي) للنتائج البحثية بصورة إجراءات فعلية .
٣- استحداث برامج ارشادية لتنمية التراحم الذاتي لدى الطلاب (ذكور – إناث).
٤- دراسة تأثير التراحم الذاتي على انخفاض معدل الدافعية والتحصيل الدراسي.
٥- إجراء دراسة لمعرفة اثر اختلاف أنماط التنشئة الاجتماعية في الريف والمدينة وأثرها على السلوك بالنسبة للجنسين .

المصادر**References**

اولا : المصادرالعربية **First: Arabic References**

١. واعر، نجوى أحمد عبد الله. (٢٠١٩). الشفقة بالذات والعبء كمنبئات بالاجهاد التعلمي لدى طالبات كلية التربية. المجلة التربوية. (٦٢).جامعة الوادي الجديد.
٢. علاجي، أميرة بنت المعادي. (٢٠٢٠). الهناء النفسي وعلاقته بالشفقة بالذات لدى طالبات المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية. (١٨٥ج١). جامعة الأزهر.
٣. حاجم ,خالد أحمد . 2018 . المعتقدات الدافعية وعلاقتها بالوجود النفسي الممتلئ والشفقه بالذات عند طلبة الجامعة , جامعة بغداد , العراق .
٤. علام, صالح الدين محمود(2010) علم النفس التربوي, عمان- الاردن – دار الفكر.

٥. ملحم، سامي محمد(:)٢٠٠٠القياس والتقويم في التربية وعمم النفس، ط١، دار المسيرة لمنشر والتوزيع، الأردن

ثانياً :المصادر الاجنبية **Second: English References**

١. Neff, K. D. & Germer, C. (2017). **Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In J. Doty (Ed.)** *Oxford Handbook of Compassion Science,* Chap. 27. Oxford University Press.

٢. Vansteenkiste, et al(2006): **Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory, Another look at the Quality of Academic Motivation**, Educational Psycholodist, 41(1)

٣. -Neff, K. D. & Germer, C. (2017). **Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In J.** Doty (Ed.) Oxford Handbook of Compassion Science, Chap. 27. Oxford University Press

٤. Neff, K. D. (2003a**). The development and validation of a scale to measure self-compassion**,Self and Identity, 2, 223 – 250

٥. Beaumont, E, Durkin, M., Beaumont, E& Hollins Martin, C.J., Carson, J. (2016). **A pilot study exploring the relationship between self compassion, self-judgment, self-kindness, compassion, professional quality of life and wellbeing among UK community nurses**,Nurse ,Educatio Today.

مقياس التراحم الذاتي

ت	الفقرات	تنطبق تماما	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق برجة قليلة	لا تنطبق تماما
١.	اتراحم مع ذاتي عندما اعاني من شيء معين .					
٢.	اكن متفهمًا وصبورًا تجاه نفسي في الأوقات الصعبة					
٣.	متسامح مع نفسي حتى وان اخطأ					
٤.	اكون مطمأن تجاه نفسي عند تجربة المعاناة مع موقف مشابه لها في السابق					
٥.	عندما أشعر بعدم كفاية بطريقة ما ، أحاول تذكير نفسي بأن مشاعر الملاءمة مشتركة بين معظم الناس					
٦.	اشعور بأن الآخرين أكثر سعادة مني.					
٧.	اشعر بالتراحم مع ذاتي عندما يكون ذلك أمرًا مهمًا بالنسبة لي					
٨.	عندما يحدث شيء مؤلم ، أحاول أخذ نظرة متوازنة للموقف.					

٩.	عندما أشعر بالإحباط ، أحاول أن أقترب من مشاعري بلطف وانفتاح					
١٠.	عندما يزعجني شيء ما ، فإن مشاعري تنفجر					
١١.	عندما اشعر بالدونية، فاني اميل الى القلق والتثبت بكل ما هو خاطئ					
١٢.	احاول ان اكون متفهما وصبورا تجاه الجوانب التي لا احبها في شخصيتي .					
١٣.	أفكر في الألمر بعقالنية عندما افشل في شئ ميم بالنسبة لي					
١٤.	اكون رفيقا بنفسي عندما أعاني خبرة الم					
١٥.	امنح الرعاية لنفسي عندما اعاني من شيء معين .					
١٦.	اكن متفهمًا وصبورًا تجاه نفسي في الأوقات الصعبة					
١٧.	متسامح مع نفسي حتى وان اخطأ					
١٨.	عندما أشعر بعدم كفاية بطريقة ما ، أحاول تذكير نفسي بأن مشاعر الملاءمة مشتركة بين معظم الناس					
١٩.	اشعور بأن الآخرين أكثر سعادة مني.					
٢٠.	عندما يحدث شيء مؤلم ، أحاول أخذ نظرة متوازنة للموقف.					
٢١.	عندما أشعر بالإحباط ، أحاول أن أقترب من مشاعري بلطف وانفتاح					
٢٢.	عندما يزعجني شيء ما ، فإن مشاعري تنفجر					
٢٣.	عندما اشعر بالدونية، فاني اميل الى القلق والتثبت بكل ما هو خاطئ					
٢٤.	احكم على نفسي من خلال عيوبي وضعفي					
٢٥.	عند حدوث شيء ما ، احاول إبقاء حركاتي في موضع السيطرة					