

**The Effect of Educational program according to (Gilbert- Neff)
Theory to Decrease Self- abasement for Mosul University Students**

Fatin Zaki AlKhalidi
Assistant Lecturer

م.م فاتن زكي الخالدي

مدرس مساعد

Dr. nada Fattah Alabaji
Professor

أ.د ندى فتاح العباजी

أستاذ

University of Mosul / College
of Education for Human
Sciences

جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم
الانسانية

Fatinalkhaldy17@uomosul.edu.iq
dr.nadaalabaji@uomosul.edu.iq

الكلمات المفتاحية: برنامج ، تربوي ، خفض ، جلد ، الذات

Keywords: educational , program , reduce, self, abasement

ملخص البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف الى : اثر برنامج تربوي وفقاً لنظرية (جلبرت - نيف) في خفض جلد الذات لدى طلبة جامعة الموصل تكون مجتمع البحث من (٤٤٣٣٣) طالباً وطالبة من جميع كليات الموصل (الصباحية) والبالغة (٢٤) كلية ، تألفت عينة التشخيص من (١٨٢٢) طالباً وطالبة موزعين على كليات الجامعة واقسامها وتألفت عينة البحث الأساسية من (٦٠) طالبة من كلية التربية الأساسية قسم رياض الأطفال ، موزعين على مجموعتين بواقع مجموعة تجريبية يبلغ عددها (٣٠) ومجموعة ضابطة يبلغ عددها (٣٠) ، ولتحقيق أهداف البحث استخدمت الباحثتان مقياس جلد الذات الذي اعدته في اطروحتها كما استخدمت الباحثتان البرنامج التربوي الذي اعدته في اطروحتها ، وقد تم اختيار التصميم التجريبي ذي المجموعتين (التجريبية والضابطة) وذي الاختبارين القبلي والبعدي التربوي ، وقد أجريت عملية التكافؤ بين المجموعتين في عدد من المتغيرات، وطبق البرنامج على مدى (عشرة أسابيع) على عينة التجربة الأساسية وبلغ عدد الطالبات (٣٠) طالبة ، وبعد انتهاء البرنامج أجري الاختبار البعدي ، توصلت النتائج الى ان افراد العينة وقعوا دون الوسط الفرضي إلا أنهم ضمن المستوى المتوسط لجلد الذات ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وهذا يدل على اثر البرنامج في خفض جلد الذات ، وقد وضعت الباحثة عدد من التوصيات والمقترحات .

Abstract:

The current research aims to identify The effect of an educational program according to the(Gilbert-Neff) theory in reducing self-abasement among students at the University of Mosul. The research community consisted of (44,333) male and female students from all of Mosul's (morning) colleges, which numbered (24) colleges. The diagnostic sample consisted of (1,822) male and female students distributed among the university's colleges and departments. The basic research sample consisted of (60) female students from the College of Basic Education, Kindergarten Department, distributed into two groups: an experimental group numbering (30) and a control group numbering (30). To achieve the research objectives, the researcher used the self-abasement scale that she prepared in her thesis. She also used the educational program that she prepared in her thesis. The experimental design was chosen with two groups (experimental and control) and with two educational pre and post-tests. The equivalence process was carried out between the two groups in a number of variables. The program was applied over a period of (ten weeks) on the basic experimental sample, and the number of female students was (30). After the program ended, the post-test was conducted. The results showed that the sample members fell below the hypothetical mean, but they were within The average level of self-abasement, and there are statistically significant differences between the experimental and control groups, which indicates the program's effect in reducing self-abasement. The researcher has put forward a number of recommendations and suggestions

مشكلة البحث :

يشعر الانسان عادة بضرورة مراجعة نفسه ومحاسبتها عما قامت به من سلوكيات أو من أحاسيس ومشاعر ومعتقدات ويصاحب هذه العملية آلاماً ومعاناة أو رضىً وارتياحاً كل حسب ما سبقه من عمل أو شعور ، ومهما كان الانسان على قدر من الاتزان الانفعالي والسوي فلا بد من ارتكابه بعض الأخطاء وشعوره بالخطأ ولوم الذات ومحاسبتها . وحالة جلد الذات تعد من الحالات النفسية القوية التي توجه سلوك الانسان وهذا الشعور ينتاب الفرد عندما يخالف المعايير الأخلاقية السائدة في المجتمع .

إن من الصحيح أن يشعر الانسان بوخز الضمير وأن ينتقد نفسه قبل أن ينتقده الآخرون فالانتقاد الايجابي المثمر يصحح من النفس ويتعلم من الأخطاء ويرشدها للأفضل ، ووخز الضمير الذي يمنعنا من تكرار الفعل مرة اخرى ، ولكن الافراط في هذا الشعور وبشكل غير صحيح وغير مبرر يؤدي إلى الوصول إلى مرحلة جلد الذات وهي مرحلة مدمرة للنفس قاتلة ، تكتب على صاحبها الفشل والدخول في مصيدة الصراع النفسي لا يخرج منها بسهولة .

يعود جلد الذات بالآثار النفسية الخطيرة على الانسان وعلى المجتمع ، ويكون له في الأغلب بصمات مزمنة في العديد من مجالات الحياة فهو يحمل فيروس (عدم القدرة على الإبداع) و (عدم القدرة على مواجهة الازمات) و (تأزم التواصل في العلاقات) و (انعدام الامل في المستقبل) فضلا عن الارق وانعدام التركيز والكوابيس و الكآبة .

ويمكن تبلور مشكلة البحث من خلال الإجابة عن التساؤلات الآتية :

١- ما مستوى جلد الذات لدى طلبة جامعة الموصل ؟

٢- ما أثر البرنامج التربوي الذي ستعده الباحثة في خفض جلد الذات لدى طلبة جامعة الموصل؟

أهمية البحث :

ويعد دخول الطلبة للمرحلة الجامعية انتقاله كبيرة في حياتهم نظرا لما تحمل هذه المرحلة من أهمية في بناء شخصية الطالب الجامعي والنمو في مستوى التفكير والثقافة وعلى الرغم من أهمية المرحلة الجامعية في حياة الطلبة فإنهم يواجهون فيها الكثير من العقبات والصعوبات ، فضلاً عن ذلك فإن بيئة الجامعة تعطي مجالا أكبر للحرية وفي الوقت نفسه مسؤولية كبرى في اختيار التخصص أو التصرف أوقات الفراغ أو حضور المحاضرات أو الغياب بنسبة معينة (الزهراني ، ٢٠٢٠ : ٥)

وتعد الجامعات من أهم المؤسسات التي تؤثر وتتأثر بالجو الاجتماعي المحيط بها ، ولها دور مهم في خدمة مجتمعها بجانب دورها التعليمي والثقافي اذ تقوم بصياغة وتشكيل وعي الطلاب لتناول قضايا ومشكلات المجتمع والعمل على خدمته وتنميته (الالمعي : ٢٠٢٣ : ٢)

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 إلى اشباع حاجاته بالشكل الذي لا يتعارض مع قيم المجتمع وتقاليد و لا تتقاطع مع نظم وقوانين المجتمع ، ونمط آخر يتقاطع مع اعتبارات المجتمع سواء مع قيمه وتقاليد وعاداته ومثله أو مع ما موجود في المجتمع من قوانين ونظم

أثر برنامج تربوي قائم على نظرية (Gilbert- Neff) ... م.م فادن زكي و أ.د. ندى فتاح

وأحد أنواع هذا السلوك هو التراحم الذاتي (حميد ونهاب ، ٢٠٢٢ : ٣) ، ولقد خلق الله الانسان مكرماً قال تعالى : (ولقد كرّمنا بني آدم) (سورة الاسراء ، الآية ٧٠) وهذا التكريم اقتضى الحفاظ على النفس من إلحاق الضرر بها ، فالنفس الانسانية ليست ملكا لصاحبها ، فلا يجوز الاعتداء عليها من قبل صاحبها بالقتل والتعذيب أو الجلد فمن مقاصد الشريعة الاسلامية حفظ النفس من كل سوء تتعرض له ، وأنه لا ضرر ولا ضرار . (نجار ، ٢٠١١ : ٢)

إن جلد الذات سلوك سلبي غالباً ما ينتاب الشخص عندما يصاب بالإحباط فيتصدر الفشل الواجهة وتتوارى النجاحات التي غالباً ما تكون صورتها باهته وضعيفة وغير واضحة في ذهنه. وهو شعور سلبي ينتج عن رغبة الشخص اللاشعورية بالتغلب على الفشل بالهروب منه بدلاً من مواجهته لعجزه عن إدراك مواطن ضعفه وقوته وعدم معرفته بمواطن ضعف وقوة التحديات التي يواجهها بل واحيانا ما يعطيها حجم وقوة أكبر مما هي عليه . (رأفت ، ٢٠١٨ : ٣)

الأهمية النظرية :

وتتلخص الأهمية النظرية للبحث :

- ١- من خلال القاء الضوء على مشكلة من المشكلات التي يعاني منها طلبة الجامعة منها جلد الذات
- ٢- إعطاء خلفية نظرية حول مفهوم جلد الذات وأبعاده ومدى تأثيره في الحياة الجامعية .
- ٣- إن دراسة جلد الذات مهمة وضرورية للاهتمام بالصحة النفسية للأفراد .
- ٤- القاء الضوء على متغير جلد الذات ، إذ إنه مؤشر على بداية اضطراب نفسي يؤثر في حياة الفرد اليومية والدراسية .
- ٥- يعد هذا البحث من البحوث التجريبية الحديثة إذ لم تعثر الطالبة على دراسة محلية أو عربية تناولت جلد الذات لدى طلبة الجامعة .

الأهمية التطبيقية

تتلخص الأهمية التطبيقية للبحث :

- ١- يقدم البحث الحالي معلومات تساعد الطلبة والأفراد على كيفية خفض جلد الذات ، والحد منه من خلال تجنب الأسباب والعوامل المؤدية اليه .
- ٢- إمكانية وضع نتائج البحث موضع التطبيق والاستفادة منها في المؤسسات المهنية والتربوية .

٣- دعم المكتبة التربوية والنفسية بمرجع جديد يمكن أن يستفيد منه الدارسون والباحثون والأكاديميون العاملون في التعليم العالي .

حدود البحث :

١- الحدود البشرية : وتشمل طالبات قسم رياض الأطفال في كلية التربية الأساسية / جامعة الموصل .

٢- الحدود المكانية : وتشمل جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية

٣- الحدود الزمنية : العام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٥) .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف الى :

- ١- مستوى جلد الذات لدى طلبة جامعة الموصل .
- ٢- أثر برنامج تربوي وفقاً لنظرية (جلبرت - نيف) في خفض جلد الذات لدى طلبة جامعة الموصل
- أ- الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .
- ب - الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي .
- ج - دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي . وللتأكد من تحقيق هذا الهدف تمت صياغة الفرضيات الآتية :
- ١- (لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية
- ٢- (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي)
- ٣- (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية على أبعاد مقياس جلد الذات)
- ٤- (لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي)

اولاً: الاثر : عرفة:

(العبيدي ، ٢٠١٢) : مقدار التغيير الذي يطرأ على الظاهرة موضوع الدراسة (المتغير الدراسة) نتيجة تحكم وتأثير المتغير المستقل . (العبيدي ، ٢٠١٢ : ١٧)

التعريف النظري للأثر :

هو ما سيحدث من تغيير وانخفاض في جلد الذات نتيجة لتطبيق البرنامج التربوي الذي أعدته الباحثة .

التعريف الإجرائي :

هو الفرق الحاصل بين درجات الطالبات في جلد الذات من المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي والفرق الحاصل بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي .

ثانياً : البرنامج التربوي :

(الدبوني ، ٢٠٢٣)

مجموعة من الخبرات والانشطة المخطط لها والمبنية على أسس علمية فضلاً عن امثلة وتمارين متنوعة تقدم للطلبة من أجل تحقيق هدف البرنامج . (الدبوني ، ٢٠٢٣ : ١٩)

التعريف النظري للبرنامج :

هو مجموعة من الممارسات المخططة والمستمدة من أبعاد نظرية (نيف- جلبرت) التي تم تنسيق أنشطتها وخبراتها وفقاً لجدول زمني متتابع في صورة جلسات جماعية في جو نفسي ملائم .

التعريف الإجرائي :

هو عدد من الدروس التي أعدتها الباحثة وفقاً لنظرية (نيف - جلبرت) بلغ عددها (٢٠) درساً يتضمن كل درس (اهدافاً عامة وخاصة ومقدمة وعرض الدرس)

(Neff & Gilber,2017)

هو تنشيط نظام التهديد الذاتي تتبعه كل أنواع الاستجابات العاطفية والانفعالية والسلوكية والجسدية غير السارة التي تبدأ بنقد الذاتي السلبي وتنتهي بجلد الذات الذي يبقي الفرد عالقاً وغير قادر على المضي قدماً في الصراع والمعاناة التي يواجهها ويعاني منها (Neff & Gilber,2017)

التعريف النظري : تبنت الباحثتان تعريف (Gilbert & Neff ٢٠١٧) .

التعريف الإجرائي لجلد الذات :

هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة بعد الإجابة على مقياس جلد الذات الذي أعدته الباحثة .

دراسات السابقة

بعد اطلاع الباحثتان على الدراسات والبحوث السابقة لم تجدا اي دراسات تجريبية حول موضوع جلد الذات لذلك تم عرض دراسات ارتباطية حول الموضوع وكالتالي :

١- دراسة (بسيوني ومؤمنة ، ٢٠٢٠)

(الصداع التواتري النفسي وعلاقته بجلد الذات والاليكسثيميا لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز دراسة وصفية ارتباطية تحليلية) .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الصداع التواتري النفسي، وعلاقته بجلد الذات والاليكسثيميا لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز ، وقد استخدمت الدراسة مقياس الصراع التواتري (النفسي) (شقير ، ٢٠٠٣) ومقياس إيذاء الذات (شقير ، ٢٠٠٦) ، ومقياس الاليكسثيميا (كفاي ، ٢٠١١) وقد بلغت عينة الدراسة (٨٢) طالبة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز ، وقد استخدمت الدراسة معامل ارتباط بيرسون ، معامل كرونباخ - الفا ، التكرارات ، والنسب المئوية ، الاختبار التائي ، لعينتين مستقلتين واختبار تحليل لتباين الأحادي ، وتوصلت الدراسة الحالية إلى عدد من النتائج تتمثل في أنه : يوجد ارتباط دال احصائياً بين الصداع التواتري وجلد الذات ، ويوجد ارتباط دال إحصائياً بين الصداع التواتري والاليكسثينيا ، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة

أثر برنامج تربوي قائم على نظرية (Gilbert- Neff) ... م.م فائق زكي و أ.د. ندى فتاح
أفراد العينة حول جلد الذات تبعاً لمتغير العمر والوظيفة ، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة حول إهمال الذات لاختلاف متغير الوظيفة وذلك بين (إداري - طالب) لمصلحة إداري ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة حول مقياس إيذاء الذات تعزى إلى اختلاف متغير الحالة الاجتماعية لمصلحة أعزب ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابة أفراد العينة حول الدرجة الكلية لجلد الذات بجميع محاوره تبعاً لاختلاف متغير المؤهل العلمي ، الحالة الاجتماعية .

٢- دراسة (مسلم وجمعة ، ٢٠٢٤)

(التنافر العاطفي وعلاقته بجلد الذات لدى طلاب الجامعة)

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى العلاقة بين التنافر العاطفي وجلد الذات لدى عينة من طلاب الجامعة وذلك على عينة قوامها (٧٨٠) طالباً وطالبة بواقع (٣٩٠) من الذكور و(٣٩٠) من الإناث من جامعة بغداد ، واستخدم البحث مقياس التنافر العاطفي الذي أعده (الآلوسي ، ٢٠٢٠) وإعداد مقياس جلد الذات ، واستخدمت الدراسة عدداً من الوسائل الإحصائية منها : معامل ارتباط بيرسون ، الفاكرونباخ ، الاختبار التائي لعينة واحدة ، معادلة سبيرمان براون وأظهرت النتائج أن أفراد العينة لديهم تنافر عاطفي وجلد ذات كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في التنافر العاطفي وجلد الذات وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص ، ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التنافر العاطفي وجلد الذات . (مسلم وجمعة ، ٢٠٢٣ : ٢)

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي المعتمد على التصميم التجريبي ذي المجموعتين المستقلتين المتكافئتين (التجريبية - الضابطة) ذي الاختبارين القبلي والبعدي.

مجتمع البحث : يتحدد مجتمع البحث جميع كليات جامعة الموصل (الدراسة الصباحية) والبالغة (٢٤) كلية، إذ بلغ عدد طلبة جامعة الموصل (٤٤٣٣٣) طالباً وطالبة.

جدول (١) : عينات البحث

ت	نوع العينة	العدد
٣	عينة التشخيص	١٨٢٢
٥	عينة البحث	٦٠

تكافؤ مجموعتي البحث :

جدول (٢) : تكافؤ مجموعات البحث

المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة
الاختبار القبلي	التجريبية	١٢٢.٨٣٣٣	١٠.٨٢٤٨٩	٠.٦٢٣	٢.٠٠٢	متكافئة
	الضابطة	١٢١.٢٦٦٧	٨.٥٣٣٦٤			
العمر الزمني	التجريبية	٢٤٦.٣٤٠٠٠	٣.٧٤٧١٨	١.٩٠٨	٢.٠٠٢	متكافئة
	الضابطة	٢٤٤.٨٠٠٠	٢.٦٥٧٤٦			
الذكاء	التجريبية	٤١.٣٦٦٧	٦.١٧٢٧١	٠.٥٦٣	٢.٠٠٢	متكافئة
	الضابطة	٤٢.٤٠٠٠	٧.٩٢٩٠٠			
مكان السكن	التجريبية	٤١.٣٦٦٧	٦.١٧٢٧١	٠.٥٦٣	٢.٠٠٢	متكافئة
	الضابطة	٤٢.٤٠٠٠	٧.٩٢٩٠٠			
جلد الذات	التجريبية	١٢٢.٨٣٣٣	١٠.٨٢٤٨٩	٠.٦٢٣	٢.٠٠٢	متكافئة
	الضابطة	١٢١.٢٦٦٧	٨.٥٣٣٦٤			

مقياس جلد الذات :

اعتمدت الباحثة على مقياس جلد الذات المعد من قبل الباحثة في أطروحتها حيث يتكون المقياس من (٤٠) فقرة خماسي البدائل (موافق بدرجة كبيرة جداً ، موافق بدرجة كبيرة ، موافق بدرجة متوسطة ، موافق بدرجة قليلة ، موافق بدرجة قليلة جداً) وتم التحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس من خلال صدق المحكمين والتحليل العاملي والاتساق الداخلي حيث

أثر برنامج تربوي قائم على نظرية (Gilbert- Neff) ... م.م فاتن زكي و أ.د. ندى فتاح
تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٠٥٧ - ٠.٦٣١) اما القيمة التائية فتراوحت ما بين (١٠.١٣٩ - ١٦.٢٢٧) وتم التحقق من الثبات بطريقة إعادة الاختبار حيث بلغ معامل الثبات (٠.٧٩) وبطريقة الفاكرونباخ حيث بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٨٣) .

تصحيح المقياس وحساب الدرجات :

تكون المقياس بصيغته النهائية مكوناً من (٤٠) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد وتم تصحيح استجابة كل مفحوص عبر تحديد أوزان درجات بدائل الاستجابة لل فقرات وهي على النحو الآتي:

١- (٥) درجة للبديل (موافق بدرجة كبيرة جداً)

٢- (٤) درجة للبديل (موافق بدرجة كبيرة)

٣- (٣) درجة للبديل (موافق بدرجة متوسطة)

٤- (٢) درجة للبديل (موافق بدرجة قليلة)

٥- (١) درجة للبديل (موافق بدرجة قليلة جداً)

التصميم التجريبي :

و يقصد بالتصميم التجريبي تعديل مقصود للظروف المحددة لظاهرة من الظواهر وملاحظة تفسير التغيرات التي تطرأ عليها (عبد الرحمن وعدنان ، ٢٠٠٧ : ٤٧٤) استخدمت الباحثة التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين ذو الاختبار القبلي والبعدي وعلى وفق هذا التصميم طبق الاختبار القبلي على المجموعتين ثم تعرضت المجموعة التجريبية لمتغير مستقل (البرنامج التربوي) بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة للمتغير المستقل وعند الانتهاء من تطبيق البرنامج تعرضت كلتا المجموعتين لاختبار بعدي ، والجدول (٣) يبين ذلك .

جدول (٣) : التصميم التجريبي ذي المجموعتين

المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	الفرق
التجريبية	قياس جلد الذات	تتعرض للبرنامج التربوي	قياس جلد الذات	المقارنة بين المجموعتين
الضابطة	قياس جلد الذات	لم تتعرض للبرنامج التربوي	قياس جلد الذات	في الاختبار القبلي والبعدي

لغرض بناء البرنامج اطلعت الباحثة على الأدبيات والنظريات السابقة وقد تبنت الباحثة نظرية (نيف - جيلبرت ، ٢٠٠٣) في التراحم الذاتي .

جدول (٤): توزيع دروس البرنامج التربوي على أيام الاسبوع للمجموعة التجريبية

الدرس	عنوان الدرس	اليوم	التاريخ
الدرس الأول	التعارف بين الباحثة والطلبة	الاثنين	٢٦ / ٢ / ٢٠٢٤
الدرس الثاني	مفهوم التراحم الذاتي	الأربعاء	٢٨ / ٢ / ٢٠٢٤
الدرس الثالث	اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات	الاثنين	٤ / ٣ / ٢٠٢٤
الدرس الرابع	اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات	الأربعاء	٦ / ٣ / ٢٠٢٤
الدرس الخامس	اللطف بالذات	الاثنين	١١ / ٣ / ٢٠٢٤
الدرس السادس	نقد الذات	الأربعاء	١٣ / ٣ / ٢٠٢٤
الدرس السابع	اليقظة العقلية مقابل التوحد	الاثنين	١٨ / ٣ / ٢٠٢٤
الدرس الثامن	اليقظة العقلية مقابل التوحد	الأربعاء	٢٠ / ٣ / ٢٠٢٤
الدرس التاسع	اليقظة العقلية مقابل التوحد	الاثنين	٢٥ / ٣ / ٢٠٢٤
الدرس العاشر	خلق الصور الذهنية	الأربعاء	٢٧ / ٣ / ٢٠٢٤
الدرس الحادي عشر	تخيل منح الرحمة	الاثنين	١ / ٤ / ٢٠٢٤
الدرس الثاني عشر	التصور الرحيم	الأربعاء	٣ / ٤ / ٢٠٢٤
الدرس الثالث عشر	اللطف بالذات / اللطف مع الآخرين	الاثنين	٨ / ٤ / ٢٠٢٤
	عطلة العيد	الأربعاء	١٠ / ٤ / ٢٠٢٤
الدرس الرابع عشر	لا يؤذيك الآخرون حتى تؤذي نفسك	الاثنين	١٥ / ٤ / ٢٠٢٤
الدرس الخامس عشر	الاعتناء بأنفسنا	الأربعاء	١٧ / ٤ / ٢٠٢٤
الدرس السادس عشر	الاعتناء بالآخرين	الخميس	١٨ / ٤ / ٢٠٢٤
الدرس السابع عشر	جلد الذات وقبول النفس	الاثنين	٢٢ / ٤ / ٢٠٢٤
الدرس الثامن عشر	تقبل ضعف الذات	الأربعاء	٢٤ / ٤ / ٢٠٢٤
الدرس التاسع عشر	جلد الذات	الخميس	٢٥ / ٤ / ٢٠٢٤
الدرس العشرين	جلد الذات بسبب الخوف من الآخرين	الاثنين	٢٩ / ٤ / ٢٠٢٤
الدرس الواحد والعشرين	الاختبار البعدي	الأربعاء	١ / ٥ / ٢٠٢٤

أثر برنامج تربوي قائم على نظرية (Gilbert- Neff) ... م.م فاتن زكي و أ.د. ندى فتاح
الوسائل الإحصائية :

لغرض تحقيق أهداف البحث وفرضياته وتحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً، ثم استخدام الوسائل الإحصائية بالاستعانة ببرنامج المعالجة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) .

عرض النتائج ومناقشتها

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء أهداف البحث وفرضياته :

١ - نتائج الهدف الأول : (مستوى جلد الذات لدى طلبة جامعة الموصل)

بعد تطبيق المقياس على العينة البالغة (١٨٢٢) وتم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري ووجد أن الوسط الحسابي لأفراد العينة يساوي (٨٣,٩٥٨٣٣) وبانحراف معياري (١٥,٨٩٣٩) وعند مقارنة هذا الوسط بالوسط الفرضي البالغ (١٢٠) باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وجد أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (٦,٠٨١٣) وهي أكبر من الجدولية الباعة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٨٢١) وهذا يعني أن الفروق دالة إحصائياً لمصلحة الوسط الفرضي كما في جدول (٥) أي أن أفراد العينة وقعوا دون الوسط الفرضي إلا أنهم ضمن المستوى المتوسط لجلد الذات .

جدول (٥)

الاختبار التائي للفرق بين الوسط المتحقق لأفراد العينة والوسط الفرضي

المجموعة	الوسط المتحقق	العدد	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة
العينة الكلية	٨٣,٩٥٨٣٣	١٨٢٢	١٥,٨٩٣٩	١٢٠	٦,٠٨١٣

وتعني هذه النتيجة أن طلبة جامعة الموصل لديهم مستوى متوسط لجلد الذات إلا أنه أصغر من المتوسط الفرضي وجاءت هذه النتيجة متفقة مع دراسة (بسيوني ومؤمنة ، ٢٠٢٠) التي توصلت في دراستها إلى أن أفراد العينة كانوا بمستوى متوسط في جلد الذات ، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن جامعة الموصل بيئة صحية ، وتمكن الطلبة من الوصول إلى مرحلة الاستقرار إذ تمكنوا من تحقيق أحلامهم واختيار التخصصات الدراسية التي تتوافق مع ميولهم ،

كما ان البيئة الجامعية هي مكان خصب للطلبة لتكوين شخصياتهم وذواتهم المتوافقة مع أنفسهم ومع الآخرين .

٢- نتائج الهدف الثاني : والذي ينص على (أثر البرنامج التربوي المستند إلى نظرية (نيف - جيلبرت) لخفض جلد الذات لدى طلبة جامعة الموصل) ولتحقيق هذا الهدف تم إجراء :

أ - الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

بعد تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية تم تطبيق الاختبار البعدي وحساب الدرجات وللتعرف على أثر البرنامج التربوي تم حساب دلالة الفروق بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وذلك باستخدام الاختبار التائي لعينتين مترابطتين كما في الجدول (٦)

الجدول (٦)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مترابطتين بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الأبعاد	الاختبار	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدالة
					المحسوبة	الجدولية	
الحكم على الذات	قبلي	٣٠	٣٩.٢٠٠٠	٦.٠٨٧٨٦	١٥.١٦٧	٢.٠٤٥ (٠.٠٥) (٢٩)	يوجد فرق دال لمصلحة الاختبار البعدي
	بعدي		٢٠.٩٣٣٣	٣.٨٥٠٠٦			
التوحد المفرط	قبلي	٣٠	٤٣.٠٦٦٧	٥.٨٣.٥٦	١٥.٣٨٨		يوجد فرق دال لمصلحة الاختبار البعدي
	بعدي		٢٢.٩٠٠٠	٣.٦٧٠٤٨			
العزلة	قبلي	٣٠	٤٠.٥٦٦٧	٦.٥٣٧٣٤	١٤.٨٢١		يوجد فرق دال لمصلحة الاختبار البعدي
	بعدي		٢٠.٤٣٣٣	٣.٣٢٨٩١			
الدرجة الكلية	قبلي	٣٠	١٢٢.٨٣٣٣	١٠.٨٢٤٨٩	٢٣.٧٢٦		يوجد فرق دال لمصلحة الاختبار البعدي
	بعدي		٦٤.٢٦٦٧	٩.٣٢٥٢٨			

أثر برنامج تربوي قائم على نظرية (Gilbert- Neff) ... م.م فاتن زكي و أ.د. ندى فتاح

إذ وجد ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (٢٣,٧٢٦) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية والتي تساوي (٢,٠٤٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني يوجد فرق دال لمصلحة الاختبار البعدي، إذ من خلالها تستدل الباحثة بأنه تم رفض الفرضية الصفرية (لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية) وقبول الفرضية البديلة (توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الاختبارين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية) ، وهذا يعني أن البرنامج كان له أثر في خفض جلد الذات وتعزى هذه النتيجة إلى فعالية البرنامج التربوي المعتمد على نظرية (Neff – Gilbert) في خفض جلد الذات لدى طلبة الجامعة ، ومن خلال الدروس القصص والفيديوهات التي قدمت في البرنامج والتي تضمنت (التراحم مع الذات ، اليقظة العقلية ، الانسانية المشتركة ، الاسترخاء ، التأمل الخ)

ب - الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي :

بعد تطبيق الاختبار البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة تم تحليل البيانات باستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ووجد أن القيمة التائية المحسوبة للدرجة الكلية تساوي (٢٥,٩٨٧) وهي أكبر من الجدولية لذا الفرق دال لمصلحة المجموعة التجريبية كما في الجدول (٢٨) وبهذا ترفض الفرضية الصفرية (لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي

وللتأكد من أثر البرنامج المستند إلى نظرية (نيف - جلبرت) لخفض جلد الذات لدى طلبة جامعة الموصل تم التحقق من صحة الفرضية الثانية (لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي) ، لأجل الحصول على دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة تم حساب الاختبار التائي لعينتين مستقلتين كما في الجدول (٧)

الجدول (٧)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولكل بعد من الأبعاد

الأبعاد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الحكم على الذات	تجريبية	٣٠	٢٠.٩٣٣٣	٣.٨٥٠٠٦	١٩.٩٠١	٢.٠٠٢ (٠.٠٥)	يوجد فرق دال لمصلحة التجريبية
	ضابطة	٣٠	٣٨.٤٦٦٧	٢.٩٠٩٣٦			
التوحد المفرط	تجريبية	٣٠	٢٢.٩٠٠٠	٣.٦٧٠٤٨	١٩.٨١١	(٥٨)	يوجد فرق دال لمصلحة التجريبية
	ضابطة	٣٠	٤٢.١٦٦٧	٣.٨٦٠٣٥			
العزلة	تجريبية	٣٠	٢٠.٤٣٣٣	٣.٣٢٨٩١	١٦.٨٦٥		يوجد فرق دال لمصلحة التجريبية
	ضابطة	٣٠	٣٨.٨٣٣٣	٤.٩٦٢٥٠			
الدرجة الكلية	تجريبية	٣٠	٦٤.٢٦٦٧	٩.٣٢٥٢٨	٢٥.٩٨٧		يوجد فرق دال لمصلحة التجريبية
	ضابطة	٣٠	١١٩.٤٦٦٧	٦.٩٥٦٦٨			

أ - ظهر فرق دال إحصائياً في بعد (الحكم على الذات) بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي إذ كانت القيمة التائية المحسوبة في هذا البعد تساوي (١٩,٩٠١) وهي أكبر من الجدولية البالغة (٢,٠٠٢) عند درجة حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) .

أ - أظهر الجدول أن الفرق في بعد (التوحد المفرط) بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي دال إحصائياً إذا ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (١٩,٨١١) وهي أكبر من الجدولية البالغة (٢,٠٠٢) عند درجة حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) .

ج - ووجد ان الفرق في بعد (العزلة) دال إحصائياً إذ ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (١٦,٨٦٥) وهي أكبر من الجدولية البالغة (٢,٠٠٢) عند درجة حرية (٥٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) .

وجميع هذه الفروق في الأبعاد الثلاثة كانت لمصلحة المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

أثر برنامج تربوي قائم على نظرية (Gilbert- Neff) ... م.م فاتن زكي و أ.د. ندى فتاح

د- ويظهر من خلال الجدول أعلاه بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في درجات الاختبار البعدي الكلية لجلد الذات إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢٥,٩٨٧) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (٢,٠٠٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني يوجد فرق دال لمصلحة الاختبار البعدي، وبهذا ترفض الفرضية الصفرية الثانية (لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي) لجلد الذات وهذا يشير إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في خفض جلد الذات مما يشير إلى أن البرنامج التربوي المعد من قبل الباحثة أحدث تأثيراً واضحاً على طلبة المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة وهذا يدل على أن البرنامج له تأثير إيجابي . وبهذا تم رفض الفرضية الثالثة (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على أبعاد مقياس جلد الذات)

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات :

أولاً : الاستنتاجات :

تستنتج الباحثتان من خلال النتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي ما يأتي :

١- إن البرنامج التربوي كان له الأثر في خفض جلد الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية .

٢- إن أبعاد جلد الذات (اللطف بالذات مقابل الحكم على الذات ، اليقظة العقلية مقابل التوحد ، الانسانية المشتركة مقابل العزلة) قد طرأ عليها تعديل ما بين الاختبارين (القبلي والبعدي) وهذا يدل على تأثر هذه الأبعاد في البرنامج التربوي .

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها ، تقدم الباحثتان عدداً من التوصيات إلى الجهات المعنية وكالاتي

١- دعوة أساتذة الجامعة في الاستفادة من البرنامج التربوي المعد في هذه الدراسة لخفض جلد الذات لدى طلبة جامعة الموصل .

٢- الاهتمام بالجانب النفسي للطلبة من خلال تنظيم جلسات التفرغ الانفعالي والتعبير عن مشاعرهم

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثتان تم اقتراح الدراسات الآتية :

١-فاعلية برنامج تربوي لتنمية التراحم الذاتي وتحسين الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة .

٣- فاعلية برنامج تربوي قائم على التراحم الذاتي لخفض أعراض الاكتئاب والوحدة النفسية

لدى طلبة الجامعة .

المصادر :

- ❖ الالمعي ، علي اسحاق (٢٠٢٣) : دور الجامعة في تعزيز المسؤولية الاجتماعية لدى الشباب الجامعي ، جامعة الملك خالد ، مدينة ابها .
- ❖ بسيوني ، سوزان صدقة و دينا خالد مؤمنة (٢٠٢٠) : الصداق التوتري النفسي وعلاقته بجلد الذات والاكسثيميا لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز دراسة وصفية ارتباطية تحليلية ، مجلة جامعة الملك عبد العزيز ، المجلد ٢٨ ، العدد ٥.
- ❖ بهية ، شيماء مجيد و نهاب ، انور خير الله (٢٠٢٢) : التراحم الذاتي لدى طلبة المرحلة الاعدادية ، مجلة العلوم الانسانية ، المجلد ١٣ ، العدد ٤ .
- ❖ الدبوني ، الاء عبد الجبار (٢٠٢٣) : اثر برنامج تربوي وفقاً لنظرية (Baumeister) في تعديل نضوب الانا لدى طلبة جامعة الموصل ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية للعلوم الانسانية ، جامعة الموصل .
- ❖ رأفت ، رشا (٢٠١٨) : تطوير الذات والتنمية البشرية ، ط١ ، القاهرة ، مصر
- ❖ عبد الرحمن ، انور حسين وعدنان زنكنة (٢٠٠٧) : الانماط المنهجية وتطبيقاتها في العلوم الانسانية ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، العراق .
- ❖ العبيدي ، سري غانم محمود (٢٠١٤) : اثر برنامج تعليمي في تحسين اداء الذاكرة لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي بمركز محافظة نينوى ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة الموصل .
- ❖ مسلم ، زهرة ماهود و نور محمد جمعة (٢٠٢٤) : التناظر العاطفي وعلاقته بجلد الذات لدى طلاب الجامعة ، مجلة كامبريدج للبحوث العلمية ، العدد ٢٦ ، مملكة البحرين .
- ❖ نجار ، حسن محمد (٢٠١١) : العبث بالذات ، دار المشرق ، ط١ ، السعودية .
- ❖ Neff & Gilbert, 2017: Building self- compassion ,National Center for Mental Health Promotion, Australia.

- ❖ Al-Almai, Ali Ishaq (2023): The role of the university in promoting social responsibility among university youth, King Khalid University, Abha City.
- ❖ Basyouni, Susan Sedka and Dina Khaled Moamen (2020): Psychological tension headaches and their relationship to self-flagellation and alexithymia among a sample of female graduate students at King Abdulaziz University, a descriptive, correlational, and analytical study, King Abdulaziz University Journal, Volume 28, Issue 5.
- ❖ Bahiya, Shaima Majeed and Nihab, Anwar Khair Allah (2022): Self-compassion among middle school students, Journal of Humanities, Volume 13, Issue 4.
- ❖ Al-Dibouni, Alaa Abdul-Jabbar (2023): The effect of an educational program according to Baumeister's theory in modifying ego depletion among students at the University of Mosul, PhD thesis, College of Education for Human Sciences, University of Mosul.
- ❖ Abdul Rahman, Anwar Hussein and Adnan Zangana (2007): Methodological Patterns and Their Applications in the Humanities, House of Books and Documents, Baghdad, Iraq.
- ❖ Al-Ubaidi, Sari Ghaem Mahmoud (2014): The effect of an educational program in improving memory performance among fifth-grade primary school students in the center of Nineveh Governorate, PhD thesis, College of Education, University of Mosul.
- ❖ Najjar, Hassan Muhammad (2011): Self-abuse. Dar Al-Mashreq, 1st ed., Saudi Arabia.
- ❖ Muslim Zahra Ma Hood and Nour Muhammad Juma (2024): Emotional dissonance and its relationship to self-flagellation.
- ❖ Raafat, Rasha (2018): Self-Development and Human Development, 1st ed., Cairo, Egypt .