



التعاطف مع الذات وعلاقته بالشعور بالذنب لدى طلبة المرحلة الإعدادية

م.م سهى عبد علي حسين الربيعي

التخصص الدقيق للبحث: علم نفس الشخصية

التخصص العام للبحث: علم النفس العام

المستخلص

معلومات الورقة البحثية

يستهدف البحث تعرف التعاطف مع الذات وعلاقته بالشعور بالذنب لدى طلبة المرحلة الإعدادية إذ بلغ عدد أفراد العينة (400) طالب وطالبة اختيروا بالأسلوب العشوائي المتساوي ، ولقياس هذا الهدف تم إعداد مقياس لقياس التعاطف مع الذات تكون بصيغته النهائية من (25) فقرة إعداد مقياس لقياس الشعور بالذنب تكون بصيغته النهائية من (20) فقرة ، وقد استُخرج لكل من الأداتين شروط الصدق والثبات ، وبتطبيق الوسائل الإحصائية المناسبة ، وتشير أهم نتائج البحث إلى أن طلبة المرحلة الإعدادية لديهم تعاطف مع الذات وليس هناك فرق ذو دلالة احصائية في التعاطف مع الذات وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي و ان طلبة الإعدادية ليس لديهم شعور بالذنب وليس هناك فرق ذو دلالة احصائية بالشعور بالذنب وفق متغير الجنس فيما هناك فرق بالشعور بالذنب وفق متغير التخصص ولصالح التخصص الأدبي ، ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين التعاطف مع الذات والشعور بالذنب لدى طلبة المرحلة الإعدادية وأختتم البحث بعدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات الرئيسية:

الكلمات المفتاحية :
التعاطف ، الذات ، الشعور ، الذنب ، الطلبة .

keywords:

empathy, self,
feeling, guilt,
students.

■ مشكلة البحث:

ان الافراد في مواقف الفشل يتعرضون بطريقة أو باخرى للضغوط ، ومع هذا لا يتعرضون لمخاطرها بالدرجة ذاتها ؛ كون إستجاباتهم إليها تختلف وفق أنماط الشخصية لديهم ، وطبيعة البيئة الاجتماعية التي يعيشون فيها ، كما ان وجهات النظر التي يكونونها الافراد عن المواقف التي يخبرونها ، وأسلوب التعامل معها بهدف التخفيف من وطئتها حتى لا تتحول إلى أعراض نفسية تعيق ممارسة حياتهم بصورة سوية (الجنابي، 2008: 13-14).

مع هذا نجد ان هناك افراد يتعاملون مع الضغوط التي يتعرضون لها بطريقة وقائية عن طريق التعاطف مع ذواتهم كوسيلة للمحافظة على صحتهم النفسية و للتخلص من الآثار التي تسببها تلك الضغوط والتوقف عن لوم ذواتهم يلجأون إلى التعاطف مع ذواتهم كطريقة تدفع بسلوكهم العقلي المعرفي للعناية بذواتهم والآخرين أكثر مما تدفعهم للحاجة إلى تحقيق منجزات أكبر ومعرفة أفضل أو أداء أفضل من الآخرين مما يجنبهم تأثير الضغوط على الذات عند الفشل بمواجهة ضغط ما وبالتالي يستمرون بالتواصل مع الآخرين من خلال تبني فكرة أن الفشل والإخفاقات ما هي إلا خبرات يتعرض لها جميع الأفراد على مختلف مجتمعاتهم (Baer,2010:134) .

وفي ظل التفاعلات الاجتماعية بين الافراد عادة ما يحاول الفرد المحافظة على بعض الصفات الإيجابية التي تعزز ذلك التفاعل ؛ وتكون هذه المحاولة ناجمة عن طبيعة البنى المعرفية التي يتصفون بها ، ومع هذا قد يؤدي ذلك إلى نشوء نوع من القلق يسيطر على أفكار الأفراد وسلوكياتهم فعندما يُطلب من الأفراد أن يصفوا مواقف في حياتهم انتهكوا فيها معاييرهم والتي قادتهم للشعور بالذنب، فهم يتحدثون في عادة عن مواقف الحقوا الأذى بها بالآخرين، وأغلب هذه المواقف كانت تتضمن الإهمال، والتتمر، والعدائية (الشمري، 2001: 240).

يتضح مما سبق أن مشكلة هذا البحث ذات علاقة وثيقة بحياة طلبة المرحلة الإعدادية بسبب مرحلتهم العمرية ، وتحاول الإجابة عن التساؤل الآتي : ما قوة وإتجاه العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات والشعور بالذنب لدى طلبة المرحلة الإعدادية ؟

■ أهمية البحث :

التعاطف مع الذات من المفاهيم النفسية ذات الأهمية ؛ كونه وسيلة توجه الفرد نحو ذاته من حيث الإنتباه إليها والاهتمام بها عند التعرض إلى الضغوط النفسية أو الاجتماعية حيث يقوم بإتخاذ مجموعة من السلوكيات التي تظهر تعاطفه مع ذاته والذي من شأنه أن يخفف من تأثير تلك الضغوط التي تعرض لها ، فبدلاً من التوجه نحو لوم ذاته فإنه يتجه نحوها ، وعلى العكس من الأفراد الذين لا يتصفون بالتعاطف مع ذاتهم إذ يكونون أكثر توجه نحو لوم ذاتهم أو حتى كرها مما يؤدي بهم إلى زيادة الضغط النفسي والاجتماعي وتأثيراتهما (Kelly et al.,2010:3).

كما يؤكد العديد من الباحثين النفسيين ان هناك فوائد كثيرة للتعاطف مع الذات بوصفه عملية تُزيد من فاعلية الأفعال والسلوكيات الإيجابية ؛ وهذا ما أخذت تؤكد نتائج الدراسات ، وفي هذا الصدد أظهرت نتائج دراسة نيف وآخرون (Neff et al. (2007) أن الافراد الذين يكونون متعاطفين مع ذاتهم يكونون أكثر مقاومة لمشاعر القلق الناتجة عن الضغوط التي تواجههم (Neff et al., 2007:140)، وتوصلت نتائج دراسة جيلبرت وآخرون (Gilbert et al. (2008) إلى ان هناك علاقة إرتباطية موجبة وبدلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات ومتغيرات نفسية أخرى مثل السعادة والثقة بالنفس والإحساس بالأمان الاجتماعي (Gilbert et al.2008:182)، كما توصلت نتائج دراسة كل من نلي وآخرون (Neely et al. (2009) أن التعاطف مع الذات إرتبط إيجابياً وبدلالة إحصائية بمؤشرات الصحة النفسية وعكسياً بالعصابية والإكتئاب (Neely et al.,2009:9).

وعلى هذا الأساس يمكن القول بان كل من التعاطف مع الذات والشعور بها ، ونمو الضمير تعكس أنماطاً إيجابية في شخصية الفرد ، وعليه فقد حَظِيَ مفهوم الشعور بالذنب باهتمام العديد من الباحثين بالدراسة والبحث ، ومن هذه الدراسات ما تناول أثره على الصحة النفسية والجسمية ، فقد أشارت البحوث الحديثة إلى أن الشعور الحاد أو الدائم بالذنب يؤدي إلى الإصابة بعدد من الأمراض الجسدية منها: الذبحة الصدرية ، وارتفاع ضغط الدم ، وتهيج القولون (الزبيدي، 1999: 2) أو الإصابة بالوهم ومن ثم ظهور الوسواس المرضية أو اعتقاد الفرد بأنه أصبح مستهدفاً من الآخرين وبالتالي تولد لديه شعور بعدم القدرة على إتخاذ القرار بشأن علاقاته مع الآخرين وكذلك كرهه لذاته وعدم التعاطف معها (الشمري، 2001: 239).

وترى الباحثة ان أهمية هذا البحث تظهر في ما يأتي :

- إن البحث يحاول تعرف علاقة جديدة بين متغيرين لهما أثرهما على شخصية الفرد وصحته النفسية وعلاقاته الاجتماعية .

- يهتم البحث باختبار شريحة مهمة من شرائح المجتمع (طلبة المرحلة الإعدادية) و التعرف على خصائصهم النفسية .

- يوفر البحث أداتي قياس يمكن للباحثين الاستفادة منها في مجالات دراسية وعينات أخرى .

■ أهداف البحث :

يستهدف البحث الحالي تعرف :

1. التعاطف مع الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية .
2. الفروق في التعاطف مع الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفق الجنس والتخصص.
3. الشعور بالذنب لدى طلبة المرحلة الإعدادية .
4. الفروق في الشعور بالذنب لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفق الجنس والتخصص.
5. العلاقة الإرتباطية بين التعاطف مع الذات والشعور بالذنب لدى طلبة المرحلة الإعدادية .

■ حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة الصفوف الخامسة للمرحلة الإعدادية في مركز مدينة النجف الأشرف للعام الدراسي 2025-2026 ولكلا التخصصين العلمي والأدبي من الذكور والإناث .

■ تحديد المصطلحات :

تتحدد مفاهيم البحث الحالي بكل من :

أولاً. التعاطف مع الذات **Self-Compassion** :

عرفه كل من :

- نيف ولامب (Neff & Lamb (2010) " طريقة للإنتفاخ الإنفعالي والعقلي على الذات لمعالجة الجوانب السلبية فيها والخبرات المؤلمة التي تمر بها للتمكن من التحرر من القيود الإنفعالية الناجمة عنها والوصول إلى حالة من الرفاهية النفسية " (Neff& Lamb,2010:2).

- أكين (2010) Akin : " تبصر الفرد بذاته والتعامل معها بلطف عند مواجهة ظروف غير ملائمة وأوقات صعبة وإدراك هذه الظروف والتفاصيل والإعتراف بأن هذه المعاناة والفشل والإخفاقات ما هي إلا جزء من ظرف إنساني شائع وان جميع الناس بما فيهم هو هم أهل لهذا العطف" (Akin,2010:702).
- **التعريف النظري** : تم إعتقاد تعريف نيف ولامب (2010) Neff & Lamb بوصفه التعريف النظري المُعتمد في إعداد مقياس التعاطف مع الذات .
- **التعريف الإجرائي** : الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب بعد اجابته على فقرات مقياس التعاطف مع الذات الذي تم إعداده في هذا البحث .

ثانياً . الشعور بالذنب **Guilt Feeling** :

عرفه كل من :

- **تانجني (1992) Tangney** : " إحساس بالندم والأسف إزاء تصرف أو سلوك معين ويجب أن يكون الذنب مقترفاً " (Tangney,1992:199).
- **الحصناوي (2008)**: "شعور بالأسف أو الندم أو عدم الرضا عن الذات ينتج عن قيام الفرد بأفعال أو سلوكيات تخالف المعايير الخلقية أو الاجتماعية (الحصناوي،2008: 6).
- **التعريف النظري** : تم إعتقاد تعريف (1992) Tangney بوصفه التعريف النظري المُعتمد في إعداد مقياس الشعور بالذنب .
- **التعريف الإجرائي** : الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب بعد اجابته على فقرات مقياس الشعور بالذنب الذي تم إعداده في هذا البحث .

■ إطار النظري:

أولاً. التعاطف مع الذات **Self-Compassion**:

قدمت عالمة النفس الامريكية نيف (2003) Neff نموذج نظري لتفسير تعاطف الافراد مع ذواتهم ويقوم هذا النموذج على افتراض ان عدم أدراك الافراد لخبراتهم في كونها جزء من مجموعة غير محددة من الخبرات الإنسانية وخاصة تلك الخبرات المؤلمة المحبطة ، فهي شأنها شأن أية من الخبرات الأخرى التي يتعرضون لها عبر مراحل حياتهم وضرورة النظر إليها على أنها حالات ليست مقتصرة عليهم دون غيرهم ، إذ ان مثل هذا الإدراك للخبرات المؤلمة من شأنه أن يجعلهم يشعرون بالعزلة النفسية والإكتئاب والإنطواء على الذات وإقحام ذاته بالنقد الموجه إليها(Neff, 2003:223).

ويرى هذا النموذج ان هناك عدد من المصادر التي تساهم في تقدير الفرد لذاته ، وغالباً ما يكون الجانب الاساسي والمركزي لمفهوم التعاطف مع الذات هو الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع ذاته فهذه الطريقة تتضمن عدم غيذاء الفرد لذاته أو التقليل منها ، بل تتضمن محاولة الفرد اللطف بها بسلوكيات مختلفة عندما يتعرض إلى مواقف ضاغطة أو مواقف تتضمن الفشل بصورة أو بأخرى وبهذا يمكن القول ان التعاطف مع الذات تكبير الفرد المنطقي بذاته وليس التفكير الناقد لها عند حدوث حالات الفشل والإخفاق (Neff,2011:3).

وتعتقد نيف ان التعاطف مع الذات يتضمن إتران الفرد الانفعالي إضافة إلى وعي الفرد بالظروف والإحداث التي يتعرض لها ، في حين قد يتضمن مفهوم الذات نظرياً بعض التفاصيل السلبية إتجاه الإخفاقات التي يتعرض لها ، فان التعاطف مع الذات يشتمل على رغبة الفرد في تخفيف معاناته ولذلك فهو قوة دافعة تمكنه من النمو السليم وتمنحه القدرة على التغيير(Neff,2003:9).

ثانياً . الشعور بالذنب **Guilt Feeling**:

تُعد نظرية إريكسون (1968) Erikson واحدة من أهم النظريات المُفسرة للشعور بالذنب والتي ترى فيه ان هذا الشعور يتشكل في المرحلة الثالثة من مراحل النمو النفسي الاجتماعي الثمان والتي تماثل المرحلة القضيبية في نظرية فرويد ، ففي هذه المرحلة يكون قد تكون عند الفرد مايسمى بالضمير، وهو حجر الزاوية في الشعور الأخلاقي عند الفرد، لذلك إذا حُمِلَ هذا الضمير أكثر مما يحتمل نتيجة المعاملة الوالدية الصارمة فانه يدفع به إلى أن يكون قاسياً كما يلاحظ في الأطفال الذين يكفون أنفسهم عن عمل أي شي ويظهرون الطاعة المتناهية أكثر مما هو مطلوب وبذلك تتخفف لديهم روح المبادرة (عيسى وعوده،1984: 86).

وتؤكد النظرية أن أهم ما في هذه المرحلة هو كيف يكون سلوك الفرد بإرادته ؟ وكيف يختار بنفسه من دون أن يتعرض للشعور بالذنب ؟ ، لأن الإخفاق في ذلك سوف يؤثر على سلوك الفرد وشخصيته ، فإذا منع الوالدين الأبناء من القيام بما يرغبون به أو تم تأنيبهم على ما يقومون به من نشاطات فقد ينتج عن ذلك شخصية لا يمكن أن تعيش وفق ما تمتلكه من نقاط قوة تشجعهم على المبادرة والإكتشاف، وبالتالي يشعرون بالذنب حتى في المواقف التي لا تتطلب مثل هذا الشعور مما يؤدي بهم إلى الإنعزال عن الآخرين (الحصناوي،2008: 16)، بل قد يصبحون خائفين ويستمترون في الاعتماد على الوالدين أو الآخرين بدون حاجة فعلية إلى ذلك ويعاق نموهم في الكثير من المهارات ومما يلاحظ في هذه الحالة أن بعض الافراد ونتيجة للمعاملة الوالدية الصارمة يشعرون بالذنب لمجرد أنهم يفكرون في أفعال ينفذونها في خيالهم لا في الواقع في ، حين ان المعاملة الوالدية التي تقوم على إعطاء الأبناء

الوقت للإجابة عن الأسئلة، وليكتشفوا ويخبروا الأشياء فسيكون هذا تشجيعاً لهم ليكون لديهم المبادرة، وعدم الشعور بالذنب، وعندما يحددوا ويشعروا بنشاطاتهم التي أزعجتهم فسوف يشعرون بالذنب إتجاه الأشياء التي فعلوها (عيسى وعوده، 1984: 88).

■ المجتمع وعينته:

تحدد بطلية الصفوف الخامسة في المدارس الإعدادية / مركز محافظة النجف الأشرف / للعام الدراسي (2025-2026) ، الدراسة الصباحية والبالغ عددهم (4193) طالباً وطالبة ، مصنفيين وفق الجنس والتخصص الدراسي ، وتم أخذ عينة بالأسلوب المتساوي تألفت من (400) طالب وطالبة بواقع (200) من الذكور و (200) من الإناث وجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

عينة البحث موزعة وفق الجنس والتخصص الدراسي

الجنس	التخصص		الجنس	التخصص	
	علمي	أدبي		علمي	أدبي
الذكور	100	100	الإناث	100	100
المجموع	200		المجموع	200	

■ أدوات البحث:

أ. مقياس التعاطف مع الذات :

تطلب توفر أداة تتصف بالصدق والثبات ولغرض تعرف التعاطف مع الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، وبعد الاطلاع على المقياس السابقة تم صياغة (26) فقرة وفق نموذج نيف (2003) تتسق والتعريف النظري للمفهوم وعينة البحث ، وتحديد البدائل التي تناسب الإجابة عن تلك الفقرات قبل تحديد صلاحيتها وعرضها على المحكمين .

- **مفتاح التصحيح:** وضعت بدائل الإجابة على فقرات المقياس فإذا كانت إجابة الطالب عن احد فقرات المقياس ذات الاتجاه الايجابي بـ (دائماً) تعطى له (أربعة درجات) في حين اذا كانت أجابته عن فقرة المقياس بـ(ابداً) تعطى له (درجة واحدة) ، اما اذا كانت الإجابة على أحد الفقرات ذات الاتجاه السلبي بـ(دائماً) ستعطى له (درجة واحدة) واذا كانت أجابته عن فقرة المقياس بـ(ابداً) ستعطى له (أربعة درجات) .
- **صلاحية المقياس:** عُرض المقياس المكون من (26) فقرة على (10) من المحكمين المختصين في علم النفس لمعرفة آرائهم وملاحظاتهم في صلاحية المقياس و ملاءمته للهدف الذي وضع لأجله وتعديل ما يرونه مناسباً أو حذف ما هو غير مناسب ، ومدى صلاحية بدائل الإجابة وبعد جمع آراء المحكمين وباعتماد نسبة اتفاق (80%) فاكثر من أجل قبول الفقرة تم حذف الفقرة (11) ، وجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2)

آراء المحكمين في فقرات مقياس التعاطف مع الذات

الفقرات	الموافقون		المعارضون	
	العدد	النسبة	العدد	النسبة
1,2,4,5,6,7,8,10,11,12,14	10	100%	صفر	صفر%
3,9,11,15,17,18,19,20,21,23,24,25,26	9	90%	1	10%
11	7	70%	3	30%

- **وضوح المقياس:** طبق المقياس على مجموعة من طلبة المرحلة الإعدادية ، وذلك لمعرفة وضوح فقرات المقياس وتعليماته وبدائله ، إضافة إلى معرفة الوقت المستغرق للإجابة ، وذلك على عينة عشوائية مكونة من (25) طالباً وطالبة، وبهذا الإجراء أتضح أن التعليمات والفقرات كانت مفهومة وأن الوقت المستغرق للإجابة بمتوسط (10) دقائق .

- **التحليل الإحصائي :** تم استخراج القوة التمييزية للمقياس بعد تطبيقه على عينة البحث المكونة من (400) طالباً وطالبة ؛ ويقصد بالقوة التمييزية للمقياس قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد الجيدين في الصفة التي

يقيسها المقياس وبين الأفراد غير الجيدين في تلك الصفة (الامام، 1991:114) ، وتم إستخراج تمييز الفقرات بطريقتين هما :

أ. المجموعتين الطرفيتين :

بعد تصحيح إجابات الطلبة وإعطاء درجة كلية لكل استمارة ، رُتبت تنازلياً من أعلى درجة كلية إلى أقل درجة ثم أخذت نسبة الـ (27%) العليا من الإستمارات بوصفها حاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا التي بلغت (108) استمارة ، ونسبة الـ (27%) الدنيا والحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا التي بلغت (108) استمارة أيضاً ، وفي هذا الصدد أكد (Ebel) أن اعتماد نسبة الـ (27%) العليا و الدنيا تحقق مجموعتين حاصلتين على أفضل ما يمكن من حجم و تمايز (عودة، 1985:243) .
ومن أجل استخراج القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس التعاطف مع الذات تم إستعمال الإختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين العليا و الدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس وجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

القوة التمييزية لمقياس التعاطف مع الذات بأسلوب المجموعتين الطرفيتين

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		النتيجة
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف	
1	3.55	1.40	2.85	1.52	دالة
2	3.59	1.39	3.21	1.03	دالة
3	1.77	0.41	1.60	0.49	دالة
4	3.34	1.29	2.13	0.91	دالة
5	1.90	0.29	1.20	0.40	دالة
6	2.84	1.16	1.92	0.86	دالة
7	3.67	0.92	1.80	0.90	دالة
8	3.94	1.33	2.45	1.15	دالة
9	3.99	1.26	3.40	1.13	دالة
10	2.80	1.02	2.01	0.99	دالة
11	3.30	0.72	2.79	1.040	دالة
12	2.57	1.180	1.31	0.63	دالة
13	2.10	1.08	1.54	0.79	دالة
14	3.12	1.18	1.81	0.97	دالة
15	3.56	3.98	2.36	1.183	دالة
16	2.50	1.14	1.71	1.03	دالة
17	2.92	1.11	1.35	0.70	دالة
18	2.94	1.18	2.19	2.19	دالة
19	2.90	2.90	1.86	1.06	دالة
20	2.54	1.11	1.67	0.98	دالة
21	3.50	0.84	2.50	1.10	دالة
22	3.41	0.53	2.86	0.67	دالة
23	3.57	0.59	2.84	0.85	دالة
24	3.29	0.64	2.65	0.92	دالة
25	3.90	0.29	3.27	0.94	دالة

جميع الفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214)

ب . علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

يعني هذا الإجراء أن الفقرة تسير بالاتجاه نفسه الذي يسير فيه المقياس ككل (Anastasi,1976: 28) وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس بعد ان طبقته على ذات العينة المكونة

من (400) طالب وطالبة ، وأظهرت النتائج أن معاملات الارتباط جميعها دالة بعد مقارنتها بالقيمة الحرجة لدلالة معامل الارتباط البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398). وجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التعاطف مع الذات

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	330.3	10	330.4	19	480.2
2	7130.	11	110.5	20	330.2
3	280.2	12	290.3	21	270.2
4	350.2	13	360.3	22	330.2
5	260.3	14	250.2	23	280.2
6	210.3	15	440.3	24	190.2
7	070.2	16	220.4	25	4330.
8	440.4	17	250.3	-	-
9	360.2	18	160.4	-	-

■ مؤشرات صدق المقياس:

تم استخراج صدق مقياس التعاطف مع الذات بالطرائق الآتية:

1. **الصدق الظاهري:** تحقق هذا النوع من الصدق للمقياس بعد عرضه على المحكمين والاخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات المقياس وتعليماته.
2. **مؤشرات صدق البناء:** تحقق ذلك من استعمال قوة تمييز الفقرات في ضوء أسلوب المجموعتين الطرفيتين ، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

■ مؤشرات الثبات:

أعتمدت الباحثة في استخراج الثبات الطريقتين الآتيتين :

1. الإختبار إعادة الإختبار:

لتحقيق ذلك طبق مقياس التعاطف مع الذات على عينة مكونة (36) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية ، وبعد فترة أسبوعين من التطبيق الأول للمقياس تم إعادة تطبيقه مره ثانية ، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين تبين أن معامل بهذه الطريقة بلغ (0.75) ، وتعد هذه القيمة مقبولة لأغراض البحث العلمي، إذ يعد معامل الثبات جيداً إذ كان مربعه (0.50) فأكثر.

2. **معادلة ألفا كرونباخ :** باستخدام معادلة الفا كرونباخ للثبات ، وجد أن ثبات المقياس بلغ (0.73) ، وهو معامل ثبات جيد يُشير إلى إتساق إجابات الطلبة .

■ المقياس بصيغته النهائية:

أصبح مقياس التعاطف مع الذات بصيغته النهائية يتكون من (25) فقرة يستجيب في ضوئها الطالب على أربعة بدائل ، وبذلك فإن أعلى درجة للمقياس يمكن أن يحصل عليها الطالب هي (100) وادنى درجة هي (25) وبمتوسط فرضي (62.5).

ب. مقياس الشعور بالذنب :

بعد الاطلاع على المقاييس السابقة تم صياغة (20) فقرة لمقياس الشعور بالذنب وفق نظرية إريكسون (1968) تتسق والتعريف النظري للمفهوم وعينة البحث ، وتحديد البدائل التي تناسب الإجابة عن تلك الفقرات قبل تحديد صلاحيتها وعرضها على المحكمين .

- **تصحيح المقياس:** تم استعمال أسلوب (ليكرت) في وضع بدائل الإجابة على فقرات المقياس فإذا كانت إجابة الطالب عن احد فقرات المقياس ذات الاتجاه الايجابي بـ (دائماً) تعطى له (أربعة درجات) في حين اذا كانت أجابته عن فقرة المقياس بـ(أبداً) تعطى له (درجة واحدة) ، اما اذا كانت الاجابة على أحد الفقرات ذات الاتجاه السلبي بـ(دائماً) ستعطى له (درجة واحدة) واذا كانت أجابته عن فقرة المقياس بـ(أبداً) ستعطى له (أربعة درجات) .

- **صلاحية المقياس:** عُرض المقياس المكون من (20) فقرة على (10) من المحكمين المختصين في علم النفس – وهم أنفسهم الذين عرض عليهم مقياس التعاطف مع الذات - لمعرفة آرائهم وملاحظاتهم في صلاحية المقياس و ملاءمته للهدف الذي وضع لأجله وتعديل ما يرونه مناسباً أو حذف ما هو غير مناسب ، ومدى صلاحية بدائل الإجابة ، وبعد جمع آراء المحكمين وباستخدام نسبة اتفاق (80%) فاكتر تم قبول جميع الفقرات ، وجدول (5) يوضح ذلك .

جدول (5)

آراء المحكمين في فقرات مقياس الشعور بالذنب

المعارضون		الموافقون		الفقرات
النسبة	العدد	النسبة	العدد	
صفر%	صفر	100%	10	20,19,18,16,15,14,13,12,10,9,8,6,5,3,2,1
10%	1	90%	9	17,11,7,4

- التطبيق الاستطلاعي للمقياس: تم إجراء تطبيق إستطلاعي لمقياس الشعور بالذنب لمجموعة من طلبة المرحلة الإعدادية ، وذلك لمعرفة وضوح فقرات المقياس وتعليماته وبدائله ، إضافة إلى معرفة الوقت المستغرق للإجابة ، وذلك على عينة عشوائية مكونة من (25) طالباً وطالبة، وبهذا الإجراء أتضح أن التعليمات والفقرات كانت مفهومة ، وأن الوقت المستغرق للإجابة بمتوسط (8) دقائق .
- تحليل الفقرات إحصائياً : تم إستخراج تمييز الفقرات بطريقتين هما :
 - أ. المجموعتين الطرفيتين :
 من أجل استخراج القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس الشعور بالذنب تم إستعمال الإختبار التائي (T-Test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس وجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6)

القوة التمييزية لمقياس الشعور بالذنب بأسلوب المجموعتين الطرفيتين

النتيجة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرة
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
دالة	8.45	1.241	2.44	0.982	3.73	1
دالة	11.26	1.136	1.98	1.075	3.68	2
دالة	11.39	1.122	2.05	0.975	3.68	3
دالة	4.98	1.18	2.50	1.60	3.46	4
دالة	5.41	1.11	2.39	1.24	3.26	5
دالة	3.05	1.07	3.04	1.51	3.59	6
دالة	2.74	1.17	3.52	1.20	3.97	7
دالة	6.53	1.07	2.51	0.77	3.39	8
دالة	6.68	1.00	2.64	0.66	3.46	9
دالة	3.71	0.90	2.20	1.02	2.72	10
دالة	5.78	1.01	2.77	0.72	3.50	11
دالة	6.85	1.079	2.43	0.80	3.37	12
دالة	8.47	0.93	2.83	0.46	3.73	13
دالة	4.89	1.00	3.11	0.61	3.70	14
دالة	11.04	0.68	1.38	1.13	2.86	15
دالة	2.32	0.95	1.49	1.19	1.85	16
دالة	15.72	0.64	1.35	0.95	3.18	17
دالة	8.71	1.03	2.17	0.94	3.41	18
دالة	9.37	1.17	2.10	0.86	3.49	19
دالة	2.72	0.96	1.53	1.13	1.94	20

جميع الفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214)

ب . علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

باستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس بعد ان طبقته على ذات العينة المكونة من (400) طالب وطالبة ، وأظهرت النتائج أن معاملات الارتباط جميعها دالة بعد مقارنتها بالقيمة الحرجة لدلالة معامل الارتباط البالغة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398). وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الشعور بالذنب

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	0.371	8	0.273	15	0.290
2	0.444	9	0.424	16	0.384
3	0.411	10	0.352	17	0.460
4	0.322	11	0.550	18	0.420
5	0.371	12	0.380	19	0.360
6	0.382	13	0.264	20	0.390
7	0.513	14	0.330	21	-

■ مؤشرات صدق المقياس :

استخرج صدق مقياس الشعور بالذنب بالطرائق الآتية:

1. الصدق الظاهري: تحقق هذا النوع من الصدق للمقياس بعد عرضه على المحكمين والخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات المقياس وتعليماته.

2. مؤشرات صدق البناء: تحقق ذلك من استعمال قوة تمييز الفقرات في ضوء أسلوب المجموعتين الطريقتين ، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

■ مؤشرات الثبات: تم استخراج الثبات بالطريقتين الآتيتين :

1. الإختبار إعادة الإختبار: لتحقيق ذلك طبق مقياس الشعور بالذنب على عينة مكونة (36) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية ، وبعد فترة أسبوعين من التطبيق الأول للمقياس تم إعادة تطبيقه مره ثانية وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين تبين أن معامل بهذه الطريقة بلغ (0.77) وتعد هذه القيمة مقبولة لأغراض البحث العلمي، اذ يعد معامل الثبات جيداً اذ كان مربعه (0.50) فأكثر.

2. معادلة ألفا كرونباخ باستعمال معادلة الفا كرونباخ للثبات ، وجد أن ثبات المقياس بلغ (0.71) وهو معامل ثبات جيد يُشير إلى إتساق إجابات الطلبة .

■ المقياس بصيغته النهائية:

مقياس الشعور بالذنب بصيغته النهائية يتكون من (20) فقرة يستجيب في ضوءها الطالب على أربعة بدائل ، وبذلك فإن أعلى درجة للمقياس يمكن أن يحصل عليها الطالب هي (80) وادنى درجة هي (20) وبمتوسط فرضي (50).

■ الوسائل الإحصائية :

لمعالجة بيانات البحث استعملت الباحثة مجموعة من الوسائل الإحصائية ، و هي :

1. الإختبار التائي لعينة واحدة لغرض تعرف دلالة الفرق الإحصائي بين المتوسط الحسابي لعينة البحث والمتوسط الفرضي.

2. الإختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف القوة التمييزية لفقرات مقياسي البحث .

3. معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الثبات بطريقة إعادة الإختبار وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية .

4. معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات لمقياسي البحث .

5. معامل ارتباط بيرسون لتعرف العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث .

6. تحليل التباين التثاني لتعرف دلالة الفروق في متغيري البحث وفق الجنس والتخصص الدراسي .

■ عرض النتائج وتفسيرها :

أولاً. التعاطف مع الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية :

بلغ المتوسط الحسابي للطلبة (78.303) وبانحراف معياري قدره (12.433) فيما كان المتوسط الفرضي (62.5) وباستعمال الإختبار التائي لعينة واحدة ، ظهر أن القيمة المحسوبة (25.42) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.96) وتشير هذه النتيجة إلى وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (399) ولصالح المتوسط الحسابي - بمعنى- أن الطلبة يتصفون بالتعاطف مع ذاتهم، وجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (8)

الموازنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي

عدد أفراد العينة	المتوسط	الانحراف	الفرضي	درجة الحرية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	0.05 دالة
400	78.303	12.433	62.5	399	25.42	1.96	دالة

يمكن أن تعود هذه النتيجة وفق نموذج نيف (2003) ان طلبة المرحلة الإعدادية هم في مرحلة عمرية تتطلب منهم إكتشاف هويتهم والعمل على تحقيق أهدافهم الدراسية مما يجعلهم يتجهون نحو ذواتهم وتجنب لومها والإنفعالات الناجمة عن ذلك اللوم ، والإستمرار بتحقيق أهدافهم الدراسية .

ثانياً. الفروق في التعاطف مع الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفق الجنس والتخصص: لغرض تعرف دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية لدرجات الطلبة على مقياس التعاطف مع الذات وفق متغيري الجنس، والتخصص والتفاعل بينهما استعملت الباحثة تحليل التباين الثنائي (Tow way Anova) عند مستوى دلالة (0.05) ، وجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

دلالة الفروق وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي

مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
الجنس	36.276	1	36.276	2.026	3.84	0.05
التخصص	19.406	1	19.406	1.084		
تفاعل (الجنس x التخصص)	40.115	1	40.115	2.241		
الخطأ	7088.660	396	17.900			
الكلية	7184.457	400				

تبين النتائج في جدول (9) ما يأتي:

أ- الفرق وفق الجنس :

أن الفرق بين الطلبة الذكور والإناث على مقياس التعاطف مع الذات غير دال إحصائياً عندما نقارن القيمة الفائية المحسوبة البالغة (2.026) بالقيمة الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ويمكن تفسير هذه النتيجة في ان كل من الذكور والإناث يعيشون الظروف الاجتماعية ذاتها وبالتالي هم في مرحلة عمرية تتطلب منهم الحنو نحو ذواتهم بدلاً من إنتقادها أو لومها .

ب- الفرق وفق التخصص:

أن الفرق بين الطلبة في التخصصين العلمي والأدبي على مقياس التعاطف مع الذات غير دال إحصائياً عندما نقارن القيمة الفائية المحسوبة البالغة (1.084) بالقيمة الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ويمكن تفسير هذه النتيجة في ان التعاطف مع الذات أو لومها أو إيذائها لا يتأثر بالتخصص الدراسي بل هو حالة توجد عند جميع الافراد .

ج- تفاعل الجنس و التخصص :

أن الفروق بين الطلبة الذكور والإناث في كلا التخصصين غير دالة إحصائياً عندما نقارن القيمة المحسوبة البالغة (2.241) بالقيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) وبذلك لم يظهر تفاعلاً للجنس والتخصص في التأثير بالتعاطف مع الذات .

ثالثاً. تعرف الشعور بالذنب لدى طلبة المرحلة الإعدادية :

بلغ المتوسط الحسابي للطلبة (53.500) وبانحراف معياري قدره (8.211) فيما كان المتوسط الفرضي (50) وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، ظهر أن القيمة الثانية المحسوبة (8.52) وهي أصغر من القيمة الجدولية (1.96) وتشير هذه النتيجة إلى أن الطلبة لديهم شعور بالذنب وجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10)

الموازنة بين بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي

عدد أفراد العينة	المتوسط	الانحراف	الفرضي	درجة الحرية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	0.05
400	53.500	8.211	50	399	8.52	1.96	غير دالة

يمكن تفسير هذه النتيجة ان الضمير لدى الطلبة صارماً يشعرهم بالذنب عند مخالفتهم لمعايير المجتمع ، ولعل ذلك يعود الى أثر التنشئة الاجتماعية التي يمارسها الآباء في تربية الابناء منذ طفولتهم على ما هو مقبول أو مرفوض اجتماعياً وخلقياً ودينياً وهذا ما تؤكد نظرية (إريكسون) في ان الشعور بالذنب يتشكل أساساً من أزمة المبادرة – الشعور بالذنب منذ الطفولة واذا لم تحل هذه الازمة تنتقل الى مرحلة المراهقة نتيجة الصرامة في التعامل الوالدي .

رابعاً. الفروق في الشعور بالذنب لدى طلبة المرحلة الإعدادية وفق الجنس والتخصص:

لغرض تعرف دلالة الفروق بين الاوساط الحسابية لدرجات الطلبة على مقياس الشعور بالذنب وفق متغيري الجنس، والتخصص والتفاعل بينهما استعملت الباحثة تحليل التباين الثنائي (Tow way Anova) عند مستوى دلالة (0.05) وجدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11)

دلالة الفروق في الشعور بالذنب وفق متغيري الجنس والتخصص الدراسي

مصدر التباين	مجموعة المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
الجنس	22.287	1	22.287	1.578	3.84	0.05
التخصص	58.812	1	58.812	4.166		
تفاعل (الجنس x التخصص)	18.056	1	18.056	1.279		
الخطأ	5589.960	396	14.116			
الكلية	5689.115	400				

تبين النتائج في جدول (11) ما يأتي:

أ- الفرق وفق الجنس:

أن الفرق بين الطلبة الذكور والإناث على مقياس الشعور بالذنب غير دال إحصائياً عندما نقارن القيمة الفائية المحسوبة البالغة (1.578) بالقيمة الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ويمكن تفسير هذه النتيجة في ان كل من الذكور والإناث تعرضوا لذات التنشئة الاجتماعية التي يمارسها الآباء في تربية الابناء منذ طفولتهم على ما هو مقبول أو مرفوض اجتماعياً وخلقياً ودينياً.

ب- الفرق وفق التخصص:

أن الفرق بين الطلبة في التخصصين العلمي والأدبي على مقياس الشعور بالذنب دال إحصائياً ولصالح التخصص الأدبي عندما نقارن القيمة الفائية المحسوبة البالغة (4.166) بالقيمة الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التوجهات الحالية للمجتمعات وأولياء الأمور في ضرورة إلتحاق الابناء في التخصصات العلمية إنسجاماً والتطور العلمي في مختلف المجالات .

ج- تفاعل الجنس و التخصص :

أن الفروق بين الطلبة الذكور والإناث في كلا التخصصين غير دالة إحصائياً عندما نقارن القيمة المحسوبة البالغة (1.279) بالقيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) وبذلك لم يظهر تفاعلاً للجنس والتخصص في التأثير بالشعور بالذنب .

خامساً. العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات والشعور بالذنب لدى طلبة المرحلة الاعدادية :

استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة في كلا المقياسين وقد بلغ معامل الارتباط (-0.21) وهو معامل يُشير إلى أنه هناك علاقة إرتباطية عكسية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) بين المتغيرين وجدول (12) يوضح ذلك.

جدول (12)

العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات والشعور بالذنب

المتغيرات	الارتباط	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	درجة الحرية	0.05
التعاطف مع الذات / الشعور بالذنب	-0.21	-4.29	1.96	398	دالة

وترى الباحثة ان هذه النتيجة منطقية في ان التعاطف مع الذات قد يساعد الفرد على التعامل مع الإخفاقات التي يرتكبها بصورة أكثر إيجابية مما يقلل لديه إنتقاد الذات وبالتالي إنخفاض الشعور بالذنب .

■ التوصيات :

بناءً على ما توصل إليه البحث من نتائج توصي الباحثة بالآتي:

1. الإفادة من مقياس التعاطف مع الذات في المجالين النفسي والتربوي كأداة موضوعية لمعرفة خصائص الطلبة .
2. تنمية المناخ الصفي لما له من دور كبير في تشجيع الطلبة للحد من الشعور بالذنب والعمل على تحقيق أهدافهم والتخلص من لوم الذات .
3. قيام المؤسسات التعليمية بحث المرشدين النفسيين والتربويين فيها بتشخيص الطلبة الذين لديهم شعور بالذنب لغرض إتباع البرامج الإرشادية لخفض مثل هذا الشعور .

■ المقترحات:

تقترح الباحثة إجراء البحوث الآتية التي استقرأتها اثناء إنجاز بحثها لإتمام الإستفادة منها:

1. إجراء بحث عن طبيعة وإتجاه العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات وبعض المتغيرات مثل أنماط الشخصية ، الأسس الأخلاقية.
2. إجراء بحث مشابه للبحث الحالي يستهدف تعرف الشعور بالذنب لدى طلبة المرحلة المتوسطة .
3. إجراء بحث تجريبي يستهدف أثر تنمية التعاطف مع الذات في خفض الشعور بالذنب المرتفع لدى طلبة المرحلة الإعدادية .

■ المصادر:

- الشمري، جاسم فياض (2001): الشعور بالذنب لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة آداب المستنصرية، العدد 37، ص237-264.
- الامام، مصطفى محمود(1991): التقويم والقياس، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد.
- الجنابي ، بلسم عواد (2008) استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق الجامعي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية- ابن الهيثم – جامعة بغداد.
- الحصناوي، سعد عبد الزهرة (2008): دراسة مقارنة في الشعور بالذنب بين طلبة الصف الثالث المتوسط الفاقدين للأب وقرأنهم غير الفاقدين، مجلة آداب المستنصرية .
- الزبيدي، هيثم احمد (1999): الشعور بالذنب لدى المصابين ببعض الأمراض السايكوسوماتية، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- عودة، احد سليمان (1985): القياس والتقويم في العملية التدريسية المطبعة الوطنية، اربد.
- عيسى، محمد رفقي، وعوده، محمد (1984): الطفولة والصبا، ط1، دار القلم، الكويت.
- فرج ، صفوت . (1980) : القياس النفسي ، القاهرة ، دار الفكر العربي.

- Akin,A,(2010):Self –compassion and Lonelinss ,international onlines ohrnal of Educational Sciences ,2(3),702-718.
- Baer, R. A. (2010). Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness- and acceptance-based treatments. In R. A. Ebel ,R.L(1972).Essentials of education measurement ,New Jersey ,Prentice-Hill.
- Gilbert, P. &McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A., & Rockliff, H. (2008). Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stress, and self-criticism. The Journal of Positive Psychology, 3, 182–191.

- Kelly, A.C, David C. Zuroff, and Clare L. Foa (2010) Who Benefits from Training in Self-Compassionate Self-Regulation? A Study of Smoking Reduction Journal of Social and Clinical Psychology, Vol. 29, No. 7, pp. 727-755. -
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. Motivation and Emotion, 33, 88–97. -
- Neff, K. D. (2011) Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being, University of Texas at Austin Social and Personality Psychology Compass 5/1.1–12. -
- Neff, K. D. and Lamb, L.M (2010). Self-Compassion, University of Texas at Austin To appear in: S. Lopez (Ed.), The Encyclopedia of Positive Psychology. Blackwell Publishing. -
- Neff, K. D. & Kirkpatrick K, Rude SS. (2007) Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. Journal of Research in Personality. 41:139–154. -
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion Self and Identity, 2, 223-250. -
- Tangney, J.P. (1992). Situational Determinants of shame and guilt in young adulthood, Journal of personality and Social Psychology Bulletin, Vol.18, N., pp.129-206. -

Abstract

This research aims to identify self-compassion and its relationship to guilt among middle school students. The sample size was (400) students, selected using equal random sampling. To measure this objective, a self-compassion acceleration scale was developed, consisting of (25) items in its final form, and a guilt scale was developed, consisting of (20) items in its final form. The validity and reliability of both instruments were established using statistical methods. The most important findings of the research indicate that middle school students have self-compassion and there is no statistically significant difference in self-compassion according to the variables of gender and academic specialization, and that middle school students have a feeling of guilt and there is no statistically significant difference in the feeling of guilt according to the gender variable, while there is a difference in the feeling of guilt according to the specialization variable, in favor of the literary specialization, and there is a Reversible correlation between self-compassion and the feeling of guilt among middle school students. The research concluded with a number of recommendations and suggestions.
