

التراحم الذاتي لدى المرشدين التربويين

الباحث : أمل نعمة عبد السادة
sycho21@qu.edu.iq

د. علي صكر جابر
ali.saqir@qu.edu.iq

كلية التربية جامعة القادسية

تاريخ الاستلام : ٢٠٢١-٨-٩

تاريخ القبول : ٢٠٢١-٨-٣٠

المستخلص

أستهدف البحث الحالي التعرف الى:

- ١- التراحم الذاتي لدى المرشدين التربويين
 - ٢- الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التراحم الذاتي لدى المرشدين التربويين تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور، اناث) ومدة الخدمة (١-٥، ٦-١٠، ١١ فأكثر) والمدرسة (الابتدائي، المتوسط، الاعدادي). ولتحقيق اهداف البحث اعتمدت الباحثة على ما يأتي:
 - ١- استخدام المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن التراحم الذاتي لدى المرشدين التربويين
 - ٢- بناء مقياس التراحم الذاتي لدى المرشدين التربويين، وذلك بالاعتماد على نظرية "نيف" للتراحم الذاتي تكون من ثلاثة أبعاد ثنائية القطب (اللفظ بالذات مقابل لوم الذات والوعي بالانسانية المشتركة مقابل العزلة واليقظة العقلية مقابل الافراط في تحديد الهوية) وبعد استكمال شروط الصدق والثبات والقوة التمييزية والاتساق الداخلي، تضمن (٣٩) فقرة توزعت على ابعاده الثلاثة.
 - ٣- واستكمالاً لذلك قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة قوامها (٣٠٠) مرشداً ومرشدة في مدارس مركز وأفضية والنواحي التابعة للمديرية العامة لتربية القادسية تم اختيارها بالطريقة الطبقية العشوائية على وفق الأسلوب المناسب. وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً بالاستعانة بالحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) توصل البحث الى نتائج الاتية:
 - ١- ان المرشدين التربويين في المدارس (الابتدائية، والمتوسطة، والاعدادية) يتمتعون بتراحم ذاتي أي بإمكانهم السيطرة والتوجيه الصحيح لفعاليات حياتهم وتقديم المساعدة.
 - ٢- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجات التراحم الذاتي لدى المرشدين تبعاً لجنس (ذكور، اناث)، ومدة خدمة (من ١-٥، ٦-١٠، ١١ سنة فأكثر).
 - ٣- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في التراحم الذاتي لدى المرشدين التربويين تبعاً لمتغير مدة الخدمة (١-٥ سنة، ٦-١٠ سنة، ١١ سنوات فأكثر)، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٠,٦٣٩)، وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (٣,٠٠٠)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥).
- واستكمالاً للنتائج التي توصل إليها البحث اوصت الباحثة بتوصيات ومقترحات عدة.
- الكلمات المفتاحية: التراحم، الذاتي، المرشدين، التربويين**

Self-compassion Among Educational Counselors

Prof. Dr. Ali Sakr Jaber & Amal Neama Abdel-Sada
College of Education, University of Al-Qadisiyah

Abstract

The current research aims to identify

1-Self-compassion among educational counselors

2-Statistically significant differences in self-compassion among educational counselors according to gender (males, females), length of service (1-5, 6-10, 11 and more) and .(school (primary, intermediate, preparatory

:To achieve the objectives of the research, the researcher relied on the following

1-Using the descriptive associative approach to detect self-compassion among educational counselors

2-Building a measure of self-compassion for educational counselors, based on the "Neff" theory of self-compassion, which consists of three bipolar dimensions (kindness in particular versus self-blame and awareness of shared humanity versus isolation and mental alertness versus excessive identification) and after completing the conditions of honesty, constancy and strength Discriminatory and internal consistency, it included (39) .paragraphs distributed over its three dimensions

3-To complement this, the researcher applied the two scales to a sample of (300) male and female guides in the schools of the center, districts and sub-districts affiliated to the General Directorate of Education for Qadisiyah, which were selected by stratified random method according to the proportional method. After collecting the data and processing it statistically using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS), the research reached :the following results

1-The educational counselors in schools (primary, middle, and preparatory) enjoy self-compassion, that is, they can control and properly direct their life activities and provide .assistance

2-There are no statistically significant differences in the counselors' self-compassion degrees according to gender (males, females), and length of service (from 1-5, 6-10, 11 .(years and over

3-There are no statistically significant differences in self-compassion among educational counselors according to the variable length of service (1-5 years, 6-10 years, 11 years and .(more). (3,00), at the significance level (0.05

To complement the findings of the research, the researcher recommended several recommendations and suggestions

❖ مشكلة البحث:

نظراً لطبيعة مكانة المرشد التربوي في المدارس العراقية ووجود الكثير من المعوقات التي تحد من نجاح عمله، حيث يواجهون مشكلات متباينة: أكاديمية ونفسية واجتماعية، إلا أنهم قد يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم ومع الآخرين عندما يتعرضون لتلك المشكلات. فقد ينجح بعضهم في ذلك، وقد يفشل البعض الآخر. لذا نجد بعضهم يتعامل مع خبرات الفشل والإحباط التي يتعرضون لها بتعاطف إيجابي مع أنفسهم، والانفتاح التام على خبراتهم بيقظة عقلية. بدلاً من إنكارها أو معالجتها بطريقة انفعالية، أو قد تصيب الافراد الذين ليس لديهم القدرة على التصالح مع أنفسهم والرافة بها، وخصوصاً الذين يفشلون في مواجهة خبراتهم المؤلمة، فهم نتيجة ذلك يعيشون حالة من القلق والاكتئاب، والتوتر، وتتسم شخصياتهم بالجمود الفكري، والعزلة الاجتماعية وقلة الثقة ونقد الذات. وان الرحمة بالذات ترتبط بالشخصية السوية والسعادة النفسية، باعتبارها معززة للشخصية وداعمة لها في توافيقها النفسي والاجتماعي، وان الافراد الذين يمتلكون مثل هذه الصفات هم أقل معاناة للقلق والتوتر والاكتئاب مقارنة مع الافراد الذين يتعاملون مع الذات بقسوة في تلك المواقف

(Allen & Knight, 2005:239-262) ومن هنا تحدث مشكلة البحث الحالي في الإجابة عن التساؤل التالي: هل يتصف المرشدين التربويين بالتراحم الذاتي؟

أهمية البحث:

يعد مفهوم التراحم من المفاهيم الإيجابية التي تساعد الفرد على تقليل معاناته وآلامه من خلال مكوناته المعرفية والوجدانية والسلوكية كما تساعده في التخفيف من حدة الاضطرابات والضغوط التي تواجهه في مواقف حياته المختلفة فعندما يكون الفرد لطيفاً وواعياً لا يحتاج الى التأثير بحياة الماضي وانما الأهم هو كيف يتصرف وكيف ينشط ذهنياً فهذا الشكل تبدأ الصفات الجيدة في الظهور في ذهنه وتبدأ الصفات السلبية في التلاشي (تشوسكي، ٢٠١٤: ١٧٥). وعليه ممارسة الفرد لهذا ينتج تغيرات كبيرة في الحد من اعراض القلق والتوتر وزيادة قدرات اليقظة والاحترام والتعاطف مع الذات (اريدونو، ٢٠١٥: ٤١٣). ويسعى كل فرد ان يحظى بحياة طيبة إلا ان بعض يجتهد في سعيه الى تحقيق أفضل ما يستطيع بما يناسب قدراته وإمكانياته ويشعر بالفخر والرضا، إلا ان البعض الآخر يتجه الى اهداف غير واقعية، لا تناسب إمكانياته وقدراته ولا يستطيع الوصول اليها ويصاحبه في ذلك شعور بالألم والمعاناة والضيق والتوتر ، لأنه لم ينجز الاهداف التي لا يستطيع في الواقع ان يحققها وإنما فرضها على نفسه والزامها بها دون رحمة، مما يجعله يعزو هذا الفشل الى ذاته، فمن خلال التراحم الذاتي يستطيع ان يتصرف بحساسية مع النفس بدلاً من انتقاده لنفسه في حالة الفشل، كما يجعله أكثر توافقاً وأكثر مرونة عاطفية مع النفس أثناء المشاعر السلبية في مواقف الحياة الحقيقية (آمال وابطاة، ٢٠١١: ١٢٤). وقد حث الدين الإسلامي على التراحم بين الناس والرحمة فيما بينهم وأوصى بها، وأمر بأن نتخلق ونتحلّى بهذه الصفة فقد جاءت رسالة الإسلام السمحة نموذجاً متميزاً للتراحم والرحمة، وما كانت بعثة رسول الله محمد "صلى الله عليه وآله وسلم" في قومه إلا رحمة لهم وللعالمين اجمعين، قال تعالى: (وما أرسلناك إلا رحمة للعالمين)

وأوضحت نيف (Neff,2021) ان التراحم الذاتي يمكننا من تلبية احتياجاتنا الخاصة، وتحفيز التغيير الضروري في أنفسنا وفي المجتمع، ويمكننا من تكوين علاقات اصيلة فتوضح نيف كيفية استعادة التوازن الداخلي في نفس الفرد، حتى يتمكن من المساعدة في استعادة التوازن في الآخرين (Neff,2021:10).

لذا أصبح مفهوم التراحم الذاتي ذا أهمية كبيرة في الدراسات النفسية التي تتناول الموضوعات الشخصية والاجتماعية لما له من تأثير كبير على سلوكنا وتوافقنا الشخصي والاجتماعي، حيث ترتبط سعادة الفرد وتحقيقه للصحة النفسية في مدى

ممارسته للتراحم الذاتي فيصبح الفرد بإمكانه أنذاك من ملاحظة أخطاءه والسعي الى إيجاد حلول فيكون أكثر وعياً وفهماً لذاته (Schellenberg & Mosewich,2016:346).

أهداف البحث:

تستهدف الدراسة الحالية التعرف إلى:

- 1- التراحم الذاتي لدى المرشدين التربويين.
- 2- الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التراحم الذاتي لدى المرشدين التربويين تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور، إناث) ومدة الخدمة (1-5) (6-10) (11 فأكثر) والمدرسة (ابتدائي، متوسط، اعدادي).

❖ حدود البحث:

يحدد البحث الحالي بالحدود الآتية:

- 1- الحدود البشرية: المرشدين والمرشدات التربويين.
- 2- الحدود المكانية: المدارس الابتدائية والمتوسطة والاعدادية في المديرية العامة لتربية القادسية.
- 3- الحدود الزمنية: العام الدراسي (2020-2021).

❖ تحديد المصطلحات:

أولاً: التراحم الذاتي Self-Compassion:

تختلف الترجمات العربية لمصطلح (compassion) فالبعض يترجمه الشفقة وآخرون الرحمة والتراحم او العطف. غير ان جميع هذه التسميات تشير الى مفهوم واحد وهو (compassion) والذي تُرجم في البحث الحالي الى مصطلح التراحم، عرفه كل من:

- **نيف (Neff,2003):** هو قبول الفرد لمعاناته ووجود الرغبة لتخفيفها والتصرف بلطف وحساسية مع الذات بدلاً من لومها في حالة الألم او الفشل ورؤية التجارب السلبية باعتبارها جزء من حياة أي انسان، والذي يحفز الرغبة اللاحقة لمساعدة الآخرين والبحث عن حلول منطقية لتخفيف الألم (Neff,2003:85-102).
- **ورنر وآخرون (Werner et al,2012):** أن التراحم الذاتي هو القبول الذاتي للفرد، وقدرته على ان يكون قادراً على تقديم تقييم رحيم بذاته (Werner et al,2012:25).
- **النجار (2020):** هو قدرة الفرد على حماية ذاته واللطف بها، خاصة في مواقف الفشل والتعثر التي تواجهه الحياة، وذلك من خلال مراقبة أفكاره بحكمة وعقلانية، وضبط سلوكياته واعتبار المواقف خبرة إنسانية مشتركة (النجار، 2020:7).

وقد تبنت الباحثة تعريف نيف (Neff,2003) تعريفاً نظرياً للتراحم الذاتي.

التعريف الاجرائي للتراحم الذاتي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المرشد من خلال اجابته على مقياس التراحم الذاتي المعد لأغراض البحث الحالي.

ثانياً: المرشدين التربويين: المرشد التربوي عرفه كل من:

- **كينس (Kipnis,1997):** هو الشخص الذي يستطيع ان يخلص المسترشد من الأوهام او الخيالات التي لا ترتبط بالواقع والتي تؤثر في سلوكياته بحيث يجعله اكثر ادراكاً للواقع الذي يعيشه (Kipnis,1997:205).

- ادوارد (Edward,1997): هو الشخص الذي يمتلك المعرفة والتدريب على مساعدة الافراد في تحقيق توافقهم النفسي ويتميز بالقدرة على كشف الذات والتلقائية والسرية والمرونة بالعملية الارشادية (Edward,1997: 64).
- العزة (1999): هو من يبدي المساعدة للمسترشد على التخلص من الاتجاهات والأفكار غير العقلانية والاستعاضة عنها بأفكار منطقية (العزة، 1999: 142).

• مفهوم التراحم الذاتي:

يعد التراحم الذاتي من المفاهيم النفسية ذات الحضور في التراث الإنساني إذ شاع في الأفكار الدينية قديماً وعدّ من المبادئ الهامة والعناصر الأساسية، فالتراحم الذاتي مفهوماً قديماً وحديثاً في آن معاً، ويعد من المبادئ الهامة والعناصر الأساسية التي ارتكزت عليها الكثير من المدارس البوذية قديماً، ويصور التراحم في إطار التعاليم البوذية على أنه طريقة تساعد الافراد على تدريب عقولهم، مما يؤدي الى تحسين عام في جودة الحياة، وإذا ما تبنى الافراد التراحم نحو ذواتهم ونحو الاخرين، فإن ذلك يساعدهم ويمكنهم من التعايش مع المشاعر القوية ويمنحهم درجة كبيرة من الفهم والرعاية الموجهة ذاتياً والمساندة التي تساعد في إحداث أصعب أشكال التغيير (Pauley & Mcpherson, 2010: 3). وحديثاً صاغت العالمة كرستين نيف (Neff,2003) هذا المفهوم متأثرة بالأفكار والتعاليم البوذية، ومن خلال ممارستها الشخصية للتأمل Meditation واتساقاً مع هذه الأفكار تطور تطوراً دلاليًا، فأصبح يشير الى كيفية تعامل الفرد مع نفسه في حالات الفشل المدرك، او عندما يقع في خطأ ما، حيث يساعد التراحم على فهم الذات والوعي بها بشكل أكبر وكذلك فهم الاخرين والتراحم معهم (Neff,2003:312). وان الرحمة مزيج من الحب والحزن، حيث تمزج بين معرفة المعاناة والرغبة في تخفيفها (GoetzKeltner&SimonThomas,2010:351) وبذلك فالتراحم الذاتي هو التأثير بمعاناة الشخص الذاتية أي تجربة وممارسة مشاعر الاهتمام واللفظ اتجاه الذات، واخذ موقف المتفهم اتجاه الإخفاقات وأوجه القصور الذاتية، وإدراك ان التجربة الشخصية للفرد هي جزء من التجربة الإنسانية المشتركة (Neff,2003) ويعد التراحم الذاتي من المفاهيم الإيجابية التي تنتمي لعلم النفس الإيجابي، كما أنه من المفاهيم الحديثة الذي لاقى في الفترة الأخيرة اهتماماً نظراً لأهميته بالنسبة لحياة الفرد. ويعد أحد المؤشرات الرئيسية على الصحة النفسية، حيث يساعد الفرد على طيب الحياة، والرغبة في ان تكون مشاعرنا بعيدة عن المعاناة والمشقة، وذلك شرط أساسي لحدوث التراحم، لأنه نوع من القبول الذاتي الذي يواجه الألم والأسى مما يساعد الفرد على معايشة الخبرات المؤلمة دون مبالغة انفعالية (Neff,2015:47).

• الفرق بين التراحم الذاتي والمتغيرات الأخرى (الشفقة، التعاطف، العطف، الإيثار)

أشارت نيف (Neff,2003) ان التراحم الذاتي يختلف عن كل من الشفقة على الذات (Self-Pity) وحب الذات (Self-Love) والتعاطف (Sympathy) والعطف (Empathy) والايثار (Altruistic)، فقد استخدمت مصطلحات عدة لوصف المشاعر التي نشعر بها تجاه أنفسنا ومعاناة الاخرين، فالتراحم الذاتي هو قضية تشاركية بين الفرد والاخرين، والتي تعد جزءاً من الخبرة الإنسانية المشتركة، فخبرة التراحم الذاتي لدى الفرد لا يمكن ان تكون منفصلة ومعزولة عن الاخرين، وتكون اليات التعامل وفق أسلوب التراحم الذاتي من خلال عملية توازن بين المشاعر والالام التي تعاني منها الذات دون مبالغة فيها، وفي نفس الوقت عندما تقوم الذات بقمع تلك المشاعر والخبرات المؤلمة، فإن التراحم الذاتي يفقد قيمته كعنصر أساسي من عناصر الصحة النفسية، ويتحول من التراحم الى الشفقة على الذات أو لوم الذات أو جلد الذات والرئاء عليها (Jinpa,2018:43).

فالتراحم لا تعاطف ولا عطف ولا شفقة ولا إيثار. حيث التعاطف له رد فعل عاطفي أقل شدة من التراحم، ربما كونه استجابة مناسبة لمدى واسع من الحالات والظروف، ويمكن ان نعبر عن التعاطف من خلال البكاء حيال شخص يعاني من مرض مزمن او ظرف محرج، وان الشخص المتعاطف لا يتخذ أي اجراء لتخفيف المعاناة او الحزن، سوى أنه يعترف بخبرة الاخر (Mongrain M ,2010:966).

❖ نظرية نيف Neff (المنظور النفسي الاجتماعي)

يعتبر التراحم الذاتي (Self-Compassion) من الأساليب الأساسية التي تنتمي الى علم النفس الإيجابي، بوصفه دليل فعال في رفع منسوب عناصر القوة الإيجابية بالفرد، وبالتالي قد يعالج مواطن الضعف بشكل تلقائي، فإن تقوية عناصر القوى في الشخصية من شأنه ان يخفض منسوب نقاط الضعف فيه وهذه الآلية في العلاج من اهم مقومات علم النفس الإيجابي. اما ظهور التراحم الذاتي فقد ظهر في التراث النفسي مع بداية الألفية الثالثة، حيث قدمت عالمة النفس الامريكية كرستين نيف تأصيلاً نظرياً لهذا المفهوم من خلال دراسات متتالية في (٢٠٠٣) كما طورت مقياساً لقياسه، وقد صاغت هذا المفهوم وتمت ترجمته الى عدة لغات. (الضبع، ٢٠١٨: ٥٧١) وقد طرحت نيف (Neff) سؤالاً مفاده، ما السعادة النفسية؟ هل هي السلامة من الامراض النفسية، او الشعور بالرضا عن الذات؟ وأجابت عن هذا التساؤل بأن التراحم الذاتي Self-Compassion هو مصدر السعادة النفسية الحقيقية للفرد (Neff,2003:312-318). حيث يتضمن ايضاً حياة اجتماعية فاعلة مع الاخرين ولا سيما مع الاسرة والأصدقاء المقربين التي تؤثر بالخبرات التي تتكون لدى الفرد، وان التراحم الذاتي هو أكثر من مجرد حب الذات، انها معايشة الخبرة الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية عالية، ومن دون مبالغة انفعالية، ولكن عندما تسيطر الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الألم، فإن التراحم الذاتي يفقد قيمته ويتحول الى الشفقة على الذات self-Pity (Neff,2003: 85-101). وأصبح بعدها أسلوب علاجي ووقائي في مجال الصحة النفسية مرتكزاً على أسس ونظريات علمية، وقد عرفت نيف (Neff,2003) التراحم الذاتي بأنه رؤية الفرد للإخفاقات الخاصة به كأمر عادي، أي كجزء من حالة أي انسان وتشجيع الافراد على الشعور بالارتياح مع أنفسهم في حالة وجود صعوبات وعندما يشعرون بعدم الكفاية والتراحم الذاتي هو القبول الذاتي للفرد وقدرته على ان يكون قادراً على تقديم تقييم رحيم عن نفسه (Neff, 2003:142).

• أبعاد التراحم الذاتي:

يعد نموذج التراحم الذاتي الذي صمته نيف (Neff,2003) أول نموذج للتراحم الذاتي أسفر عن مقياس التراحم الذاتي، ثم ترجم للكثير من اللغات للتحقق من المقياس والابعاد الثلاثة للتراحم الذاتي، وأسفر النموذج عن بنية ثلاثية الابعاد ثنائية القطب للتراحم الذاتي هي: اللطف الذاتي مقابل الحكم الذاتي، والوعي بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة، واليقظة العقلية مقابل الافراط في تحديد الهوية (Neff,2003:86).

وفيما يأتي توضيح لهذه الابعاد:

١ - لطف الذات Self-Kindness مقابل لوم الذات Self-Blame:

هي حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية او المعاناة او الفشل من إصدار أحكام قاسية عليها او لومها. (Neff,2003:223-249)

٢ - الوعي بالإنسانية المشتركة Awareness of a Common Humanity مقابل العزلة Isolation:

يتضمن هذا البعد الدمج المتوازن بين الذات والآخرين فهو إدراك الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الآخرين فهو يتضمن إدراك بأن المعاناة الشخصية وعدم الكفاية الذاتية هو جزء من التجارب الإنسانية العامة المشتركة (Neff,2007:908-916).

٣ - اليقظة العقلية Mental alertness مقابل الافراط في تحديد الهوية Over-Identification:

اليقظة العقلية هي الوعي المعرفي الذي يساعد الناس على تقبل العواطف المؤلمة والأكثر دون ان يتحمس او ينجرف لها (Neff,2003:47) كنهج لأدراك الفرد احداث الحياة عن طريق منع رد الفعل المعتاد وتشجيع الفرد على الاستجابة

المدرسة والأكثر تكيفاً للتجارب، مقابل الافراط في تحديد الهوية الذي يشير الى ميل الفرد عندما يكون لديه شعور محبط الى ان يسيطر على شعوره قدرته على إصلاح كل شيء خطأ لديه (Baer et al,2004).

• **نظرية جيلبرت Gilbert (المنظور التطوري للرحمة، نظرية العقلية الاجتماعية)**

تفسر نظرية العقلية الاجتماعية Social Mentalities Theory ل (جيلبرت ٢٠٠٥ Gilbert) تطور التراحم من خلال نموذج تطوري، والذي يفترض ان خبرات الحياة تشكل أدمغة الافراد من خلال تعزيز عدد من أنظمة المعالجة وعدد من التراكيب الحيوية النفسية في الدماغ، من حيث تنظيم العاطفة، ويفترض (جيلبرت، ٢٠٠٩) ان هناك ثلاث أنظمة رئيسة هي:

١- نظام الاستجابة للتهديد a system for responding to threat

٢- نظام التحفيز / الاستثارة an incentive /excitement system

٣- نظام التهدئة / والتخفيف a soothing / calming system

يتم تطوير نظام التهدئة / والتخفيف لدى الفرد من خلال التعلق الامن بالأخر المهم (غالباً ما يكون أحد الوالدين) الذي يتبنى موقف رحيم نحو الفرد بحيث تهدأ وتخف حالات توتر الفرد بشكل مناسب. ونتيجة لذلك تتم الرحمة لدى الفرد نحو نفسه تدريجياً مما يعزز تطوير السلوك المهدى ذاتياً (Gilbert,2005,2009)

أولاً: منهجية البحث:

لتحقيق اهداف البحث استعملت الباحثة المنهج الوصفي أحد أساليب البحث العلمي الملائمة لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات، إذ هو يعتمد دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً (Mcmillan & Schmacher, 2001: 29).

حيث يقوم بوصف العلاقات التي توجد بين الظواهر ويفسرها ويحللها، كما يساعد على تكوين صورة مستقبلية على أساس المؤشرات الحالية (فان دالين، ١٩٨٥: ٣١٢).

ثانياً: مجتمع البحث:

يتمثل بالمجموعة الكلية ذات العناصر التي تسعى الباحثة الى ان تعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة (عودة، ١٩٩٨: ١٥٩). ويتحدد مجتمع البحث الحالي بالمرشدين التربويين ومن كلا الجنسين الموجودين في المدارس (الابتدائية، والمتوسطة، والاعدادية)، التابعة الى المديرية العامة للتربية في محافظة القادسية للعام الدراسي (٢٠٢٠-٢٠٢١)، ممن يعملون على الملاك الدائم، والبالغ عددهم (٥٩٣) مرشداً ومرشدة في جميع المدارس الحكومية في مركز واقضية محافظة القادسية، موزعين بحسب الجنس بواقع (٣٢٩) مرشداً وبنسبة (٥٥%) من حجم المجتمع، و (٢٦٤) مرشدة بنسبة (٤٥%)، وجدول (١) يوضح مجتمع البحث الكلي موزع بحسب متغيرات مدة الخدمة والمراحل الدراسية والجنس.

الجدول (١)

يوضح مجتمع البحث الكلي وفق مدة الخدمة والمراحل الدراسية والجنس. *

المجموع	اعدادي		متوسط		ابتدائي		المراحل الدراسية مدة الخدمة
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	

١١٠	١١	٦	١٧	٩	٢٧	٤٠	سنة (٥-١)
١٧١	١٥	١١	٢٢	١٧	٣٥	٧١	سنة (١٠-٦)
٣١٢	٢٨	٢٠	٤١	٢٩	٦٨	١٢٦	(١١ سنة فأكثر)
٥٩٣	٥٤	٣٧	٨٠	٥٥	١٣٠	٢٣٧	المجموع الكلي
	٥٩٣						

ثالثاً: عينة البحث:

العينة تعرف بأنها مجموعة جزئية ومنتقاة من وحدات المجتمع الذي يختاره الباحث، فهي مميزة من حيث ان لها نفس خصائص المجتمع، وتم انتقاؤها من مجتمع الدراسة وفق إجراءات وأساليب محددة (البطش وأبو زينة، ٢٠٠٧: ٩٦-٩٧)، ووفقاً لذلك اختيرت عينة التطبيق النهائي بالطريقة العشوائية ذات الأسلوب المتناسب من أجل الحصول على عينة أكثر تمثيلاً للمجتمع وعددها (٣٠٠) مرشداً ومرشدة، في جميع المدارس الحكومية في مركز واقضية محافظة القادسية بواقع (١٦٠) مرشداً بنسبة بلغت (٥٣%) و(١٤٠) مرشدة بنسبة بلغت (٤٧%)، وجدول (٢) يوضح عينة البحث بحسب متغيرات مدة الخدمة والمراحل الدراسية والجنس.

جدول (٢)
يوضح عينة البحث وفق مدة الخدمة والمراحل الدراسية والجنس

المجموع	اعدادي		متوسط		ابتدائي		المراحل الدراسية مدة الخدمة
	اناث	ذكور	اناث	ذكور	اناث	ذكور	
٥٧	٦	٣	٩	٥	١٤	٢٠	سنة (٥-١)
٥٨	٨	٥	١١	٨	١٩	٣٤	سنة (١٠-٦)
١٥٨	١٥	١٠	٢٢	١٤	٣٦	٦١	(١١ سنة فأكثر)
٣٠٠	٢٩	١٨	٤٢	٢٧	٦٩	١١٥	المجموع الكلي
	٣٠٠						

رابعاً: أداة البحث:

تعد أداة البحث طريقة موضوعية مقننة لقياس عينة من السلوك، وان اختيار الأداة له أهمية كبيرة في التعرف على الخاصية المراد قياسها (Anastasi, 1976;15). وبما ان البحث الحالي يستهدف قياس (التراحم الذاتي)، ونتيجة لتعذر حصول الباحثة على اداة بحث ملائمة للمجتمع البحث بحسب ما أتيج للباحثة من الاطلاع عليه، إذ لم تجد مقياساً مناسباً

يقيس التراحم الذاتي على وفق المنطلقات النظرية لكرستين نيف (٢٠٠٣)، والتي تم تبني نظريتها في البحث الحالي، لذا ارتأت الباحثة بناء مقياس يتناسب مع مجتمع البحث الحالي، وبناءً على ما تقدم ومن أجل تحقيق أهداف البحث الحالي فقد تم اعتماد الخطوات في بناء المقياس وهي:

- ١- التخطيط للمقياس، جمع الفقرات وصياغتها.
 - ٢- عرض الفقرات على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص.
- تطبيق المقياس على عينة البناء ممثلة لمجتمع البحث (محمد، ٢٠١٢: ٦١).

مقياس التراحم الذاتي:

❖ تحديد مفهوم التراحم الذاتي:

لقد اكدت ادبيات القياس النفسي على ضرورة تحديد وتعريف المفاهيم والابعاد التي من خلالها يمكن تقدير مدى ما يمتلك الافراد منها كمياً عند بناء المقياس، وذلك لان دقة المقياس تعتمد على دقة تحديد المفاهيم المعتمدة في بناء المقياس قبل الشروع في إجراءات البناء (Cronbach,1970;469).

وهو الامر الذي يتطلب من الباحثة تحديد المنطلقات النظرية التي في ضوئها يتم تحديد ذلك، إذ اعتمدت الباحثة نظرية نيف (Neff,2003) منطلقاً نظرياً للتراحم الذاتي، في بناء مقياس له تبنت الباحثة تعريف نيف (Neff,2003) للتراحم الذاتي والتي عرفته بأنه "قبول الفرد لمعاناته ووجود الرغبة لتخفيفها والتصرف بلطف وحساسية مع الذات بدلاً من لومها في حالة الألم او الفشل ورؤية التجارب السلبية باعتبارها جزء من حياة أي انسان، والذي يحفز الرغبة اللاحقة لمساعدة الاخرين والبحث عن حلول منطقية لتخفيف الألم" (Neff, 2003: 102).

١- أسلوب تصحيح مقياس التراحم الذاتي:

لغرض تصحيح المقياس وإيجاد الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب، وضعت الباحثة امام كل فقرة خمسة بدائل للإجابة عليها ويتم اختيار احداها وهي (تنطبق عليّ تماماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ نادراً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ ابداً)، ولحساب الدرجة الكلية للمستجيب على المقياس تعطى الاوزان (١،٢،٣،٤،٥) في حالة كانت الفقرات ايجابية، وتعكس هذه الاوزان الى (١،٢،٣،٤،٥) بالنسبة للفقرات السلبية في قياس الظاهرة، وجدول (٣) يوضح ذلك. بينما جدول (٤) يوضح اتجاه الفقرات السلبية والايجابية لمقياس التراحم الذاتي.

جدول (٣)

بدائل وأوزان الاستجابة على فقرات مقياس (التراحم الذاتي)

اتجاه الفقرة	تنطبق عليّ تماماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ احياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ ابداً
الإيجابية	٥	٤	٣	٢	١
السلبية	١	٢	٣	٤	٥

جدول (٤)

الفقرات	اتجاه الفقرة
٣٠، ٢٨، ٢٧، ٢٥، ٢٤، ٢٢، ٢٠، ١٧، ١٦، ١٤، ١٢، ١٠، ٩، ٨، ٧، ٥، ٤، ٢، ١	الإيجابية

٤٥، ٤٣، ٤٢، ٤٠، ٣٨، ٣٦، ٣٤، ٣٢، ٣١	
٤١، ٣٩، ٣٧، ٣٥، ٣٣، ٢٩، ٢٦، ٢٣، ٢١، ١٩، ١٨، ١٥، ١٣، ١١، ٦، ٣	السلبية

اتجاه الفقرات الإيجابية والسلبية لمقياس التراحم الذاتي

❖ تحليل صلاحية الفقرات:

ان التحليل المنطقي يعد ضرورياً في بداية صياغة الفقرات لأنه يؤثر مدى تمثيل الفقرة ظاهرياً للسمة التي أعدت لقياسها (الكبيسي، ٢٠٠١: ١٧١). ووفقاً لذلك تم عرض فقرات المقياس بصيغتها الأولية البالغ عددها (٤٥) على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (٣٠) محكماً من المختصين في العلوم التربوية والنفسية ملحق (٢) متضمناً ذلك التعريف النظري للتراحم الذاتي ولكل بعد من ابعاد المقياس، لبيان آرائهم في صلاحية الفقرات ومدى ملاءمتها للمتغير الذي تنتمي إليه، مع تعديل او حذف أية فقرة يرونها غير مناسبة وإضافة أية فقرة يرونها مناسبة ، وبما يجعل المقياس مناسباً لعينة البحث الحالي، ولمعرفة دلالة الفرق بين المحكمين ولتحليل آرائهم طبق اختبار مربع (كا)، بين الموافقين وغير الموافقين، وقد اتضح من خلاله ان فقرات المقياس صالحة، كون قيمة مربع (كا) المحسوبة دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (٣،٨٤) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (١) وبنسبة مئوية لا تقل عن (٨٠%)، باستثناء الفقرات (٢٢، ٣٠)، وكما مبين في جدول (٥).

آراء المحكمين

جدول (٥)

على مدى صلاحية فقرات مقياس التراحم الذاتي

الرقم	قيمة مربع كاي		آراء المحكمين		أرقام الفقرات	المجالات
	الجدولية	المحسوبة	المعارضون	الموافقون		
١٠	٣،٨٤	٣٠	صفر	٣٠	١٤، ٣، ٢، ١	لطف الذات
٧	٣،٨٤	٢٦، ١٣	١	٢٩	١٠، ٦، ٥، ٤	مقابل لوم الذات
٣	٣،٨٤	٢٢، ٥٣	٢	٢٨	١٥، ٩، ٨، ٧	
١٠	٣،٨٤	١٩، ٢٠	٣	٢٧	١٣، ١٢، ١١	
٧	٣،٨٤	٣، ٣٣	١٠	٢٠	٣٠	
١٠	٣،٨٤	٣٠	صفر	٣٠	١٩، ١٧، ١٦، ٢٦	الوعي بالإنسانية
٧	٣،٨٤	٢٦، ١٣	١	٢٩	٢٨، ٢٥، ٢٠	المشتركة مقابل العزلة
٣	٣،٨٤	٢٢، ٥٣	٢	٢٨	٣٠، ٢١، ٢٦، ٢٣	
١٠	٣،٨٤	١٩، ٢٠	٣	٢٧	٢٧، ٢٤، ١٨	

٧	٣،٨٤	٣،٣٣	١٠	٢٠	٢٢	
٠	٣،٨٤	٣٠	صفر	٣٠	٣٧،٣٦،٣٢	اليقظة العقلية
٧	٣،٨٤	٢٦،١٣	١	٢٩	٤٣،٤٢،٤٠	مقابل
٣	٣،٨٤	٢٢،٥٣	٢	٢٨	٣٣،٣١ ٤٤،٣٥،٣٤	الافراط في تحديد
٠	٣،٨٤	١٩،٢٠	٣	٢٧	٤١،٣٩،٣٨ ٤٥	الهوية

❖ وضوح الفقرات والتعليمات ومعرفة الوقت المخصص للإجابة:

لبيان معرفة مدى فهم العينة لتعليمات المقياس وفقراته وبدائله، ومعرفة معدل الوقت الذي يستغرقه المستجيب في الإجابة على المقياس، فضلاً عن الكشف عن الفقرات الغامضة ومحاولة تعديلها، (فرج، ١٩٨٠: ١٦٠) لذا سعت الباحثة الى تطبيق المقياس على عينة عشوائية سحبت من مجتمع البحث مكونة من (٣٠) مرشداً ومرشدة من المدارس، التابعة الى مديرية التربية لمحافظة القادسية. بواقع (١٥) مرشداً، و(١٥) مرشدة، وجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

أفراد عينة التجربة الاستطلاعية

المجموع	عدد المدارس	العدد	الجنس
٣٠	١٥	١٥	ذكور
	١٥	١٥	اناث
	٣٠		المجموع

قراءة التعليمات
والاستفسار عن أي

حيث طلب منهم
والفقرات

غموض يواجههم وإبداء ملاحظاتهم عن أي فقرة، وقد اظهر التطبيق ان تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة وان الفقرات ملائمة، اما زمن الإجابة يتراوح بمدى ما بين (٨-١٢) دقيقة وبمتوسط مقداره (١١) دقيقة.

❖ التحليل الاحصائي للفقرات:

تعد عملية الاحصائي للفقرات من المتطلبات الأساسية في بناء المقاييس النفسية والتربوية لان عملية التحليل المنطقي للفقرات قد لا تكشف احياناً عن صلاحية او صدق الفقرات بشكل دقيق، لهذا يستخدم التحليل الاحصائي للدرجات ليكشف عن دقة الفقرات في قياس ما وضعت لقياسه،

(Ebel, 1972: 405) وهي ذاتها ستكون عينة التطبيق النهائي في جدول (٢).

وتم اعتماد اسلوبين في التحليل الاحصائي لمقياس التراحم الذاتي هما:

١- أسلوب المجموعتين المتطرفتين (Contrasted Groups) لإيجاد تمييز الفقرات.

٢- أسلوب الاتساق الداخلي (Internal Consistency) لإيجاد صدق الفقرات.

جدول (٧)
الاختبار الثاني لعينتين مستقلتين لمعرفة القوة التمييزية لفقرات مقياس التراحم الذاتي بأسلوب
المجموعتين الطرفيتين

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	قيمة (t-test) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	٦,٥٠٨	١,١٩٧	٢,٣٥٨	١,٢١١	٣,٦٠٥	١
دالة	٨,٠٩٢	١,٤٩١	٢,٠٢٥	١,٤٤٢	٣,٩١٤	٢
دالة	٤,٧٥٦	١,٣١٩	٢,٣٠٩	١,٢٥٧	٣,٢٨٤	٣
دالة	٥,٩٦٢	١,٣٨٥	٣,٢٥٩	٠,٨٣٩	٤,٣٤٦	٤
دالة	٤,٦٦٣	١,٤٤٦	٣,٣٩٥	٠,٩٧٠	٤,٣٠٩	٥
غير دالة	-٠,٣٩٤	١,٢٨٩	١,٨٠٢	١,٠٦١	١,٧٢٨	٦
دالة	٦,٦٢٤	١,٢٦٤	٣,٥٨٠	٠,٦٢١	٤,٦٣٠	٧
دالة	٦,٤١٧	١,٣٦٥	١,٣٨٣	١,١٧٧	٢,٦٣٠	٨
دالة	٤,٩٠٣	١,٢١٤	٣,٦٦٧	٠,٧٥٩	٤,٤٢٧	٩
دالة	٥,٣٢٩	١,٤٣٢	٣,٥٤٣	٠,٧٢٧	٤,٥٠٦	١٠
دالة	٥,٥٢١	١,٢٣١	١,٩٠١	١,٢١٤	٢,٩٧٥	١١
دالة	٧,١٩٢	١,٣٧٩	٣,١٤٨	٠,٧٢١	٤,٤٠٧	١٢
دالة	٦,٨٨٩	١,٤٩٨	٢,٤٠٧	١,٢٦٣	٣,٩٢٦	١٣
دالة	٥,٣٢٣	١,٣٥٦	٣,٢٤٧	٠,٩٣٩	٤,٢٣٥	١٤
غير دالة	٠,٣٦٣	١,٣٣٢	٢,٣٣٣	١,٢٣٣	٢,٤٠٧	١٥
غير دالة	١,٥٠١	١,٤٨٧	٣,٣٧٠	١,٢٩٩	٣,٧٠٤	١٦
دالة	٣,٢٠٤	١,٣٣٢	٣,٧٢٨	٠,٩٠٣	٤,٣٠٩	١٧
دالة	٤,٦٦٦	١,٤٤٩	٢,٥٥٦	١,١٦٣	٣,٥٣١	١٨
دالة	٢,٢٨٠	٠,٧٨٤	٤,٦١٧	٠,٣٦٩	٤,٨٤٠	١٩
دالة	٣,٤٣٦	١,٤٠٢	٢,٩٠١	١,٢٥٩	٣,٦٣٠	٢٠
دالة	٣,٣٢١	١,٤٦٦	٢,٢٧٢	١,٢٨٥	٣,٠٠٠	٢١
حذفت	-	-	-	-	-	٢٢
دالة	٥,٩٥١	١,٥٤٢	٢,٤٦٩	١,٣٤٦	٣,٨٤٠	٢٣
دالة	٩,٧٥٦	١,٢٩٧	٢,٧٦٥	٠,٦٩٩	٤,٣٨٣	٢٤
دالة	٥,٠٦٨	١,٥٨٧	٣,٠٧٤	١,٠٥٤	٤,١٦٠	٢٥
دالة	٤,٣٨٢	١,٥٤٨	٢,٣٢١	١,٦٠٤	٣,٤٢٠	٢٦
دالة	٣,٨١٩	١,٥٥٥	٣,١٣٦	١,٢٣٠	٣,٩٨٨	٢٧
دالة	٩,٠٣٣	١,٤١٢	٣,١٣٦	٠,٥٢٤	٤,٦٦٧	٢٨

دالة	٣,٢٤٢	١,٥٤٥	٢,٦٣٠	١,٤٢٠	٣,٣٩٥	٢٩
حذفت	-	-	-	-	-	٣٠
دالة	٨,٣٨٧	١,٤٤١	٢,٥٤٣	٠,٩٢٨	٤,١٦٠	٣١
دالة	٧,٥٨٣	١,٢٧٣	٢,٨٢٧	٠,٨٨٢	٤,١٤٨	٣٢
دالة	٨,٣٠٧	١,٥٠٠	٢,٤٥٧	١,٠٥٨	٤,١٧٣	٣٣
دالة	٦,١٢٢	١,٤٤٠	٢,٦٦٧	١,١٥٥	٣,٩٣٨	٣٤
غير دالة	١,٦٨٩	١,٦٢٩	٢,٨٥٢	١,٣٩٤	٣,٢٥٩	٣٥
دالة	٣,١٣٠	١,٤٤٥	٢,٢٤٧	١,١٦٨	٢,٩٠١	٣٦
دالة	٥,٤٢٧	١,٤٩١	٣,٤٣٢	٠,٧٢٥	٤,٤٤٤	٣٧
دالة	٣,٤٨٧	١,٤٣١	٢,٥٦٨	١,٤١٧	٣,٣٥٨	٣٨
دالة	٧,٣١١	١,٣٦٥	٢,٦١٧	١,٠٠٦	٤,٠١٢	٣٩
دالة	٣,٠٠٥	١,٤٣٤	٢,٧١٦	١,٠٧٠	٣,٣٢١	٤٠
دالة	٦,٣٩٦	١,٢٩٩	٢,٩٨٨	٠,٨٦٦	٤,١١١	٤١
دالة	٨,٢٠٠	١,٤٣٠	٣,١٣٦	٠,٧٠١	٤,٦٠٥	٤٢
دالة	٥,٠٧٨	١,٥٢٦	٢,٤٩٤	١,٢٤١	٣,٦١٧	٤٣
دالة	٨,٣٩٨	١,٢٩٢	٢,٥٩٣	٠,٩١١	٤,٠٨٦	٤٤
دالة	٩,٥٥٧	١,٤٣٦	٣,٠٣٧	٠,٥٢٠	٤,٦٧٩	٤٥

القيمة الجدولية عند درجة حرية (١٦٠) ومستوى دلالة (٠,٠٥) هي (١,٩٦)

تم حذف الفقرات (٢٢، ٣٠) من قبل المحكمين.

صدق الفقرات بأسلوب الاتساق الداخلي (Internal Consistency):

ويقصد بالاتساق الداخلي هو ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

(عوض، ١٩٩٨: ٥٧).

اولاً: علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه:

جدول (٨)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه لمقياس التراحم الذاتي

اليقظة العقلية مقابل الافراط في تحديد الهوية	الوعي بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة	اللطيف بالذات مقابل لوم الذات
--	--	-------------------------------

الدالة عند ٠,٠٥	معامل الارتباط	ت	الدالة عند ٠,٠٥	معامل الارتباط	ت	الدالة عند ٠,٠٥	معامل الارتباط	ت	ثانياً: علاقة درجة الفقر ة بالدر جة الكلية للمقيا س: تم حسا ب معام ل الار تباط بين درجة كل
دالة	0.573	٣١	حذفت	-	١٦	دالة	0.502	١	
دالة	0.427	٣٢	دالة	0.369	١٧	دالة	0.553	٢	
دالة	0.515	٣٣	دالة	0.298	١٨	دالة	0.325	٣	
دالة	0.434	٣٤	دالة	0.248	١٩	دالة	0.423	٤	
حذفت	-	٣٥	دالة	0.346	٢٠	دالة	0.471	٥	
دالة	0.243	٣٦	دالة	0.213	٢١	حذفت	-	٦	
دالة	0.402	٣٧	دالة	0.432	٢٢	دالة	0.489	٧	
دالة	0.246	٣٨	دالة	0.369	٢٣	دالة	0.212	٨	
دالة	0.516	٣٩	دالة	0.535	٢٤	دالة	0.246	٩	
دالة	0.295	٤٠	دالة	0.416	٢٥	دالة	0.388	١٠	
دالة	0.460	٤١	دالة	0.238	٢٦	دالة	0.391	١١	
دالة	0.460	٤٢	دالة	0.337	٢٧	دالة	0.504	١٢	
دالة	0.410	٤٣	دالة	0.504	٢٨	دالة	0.430	١٣	
دالة	0.565	٤٤	دالة	0.205	٢٩	دالة	0.404	١٤	
دالة	0.218	٤٥	دالة	0.413	٣٠	حذفت	-	١٥	

فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للمقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون، وقد كانت جميع معاملات الارتباط دالة احصائياً عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٩٨) والبالغة (٠,١١٣) وجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي

الدالة عند ٠,٠٥	معامل الارتباط	ت	الدالة عند ٠,٠٥	معامل الارتباط	ت	الدالة عند ٠,٠٥	معامل الارتباط	ت
دالة	0.469	٣١	حذفت	-	١٦	دالة	0.386	١
دالة	0.406	٣٢	دالة	0.249	١٧	دالة	0.459	٢
دالة	0.449	٣٣	دالة	0.305	١٨	دالة	0.249	٣
دالة	0.372	٣٤	دالة	0.321	١٩	دالة	0.416	٤

حذفت	-	٣٥	دالة	0.241	٢٠	دالة	0.378	٥
دالة	0.203	٣٦	دالة	0.201	٢١	حذفت	-	٦
دالة	0.354	٣٧	دالة	0.351	٢٢	دالة	0.440	٧
دالة	0.223	٣٨	دالة	0.385	٢٣	دالة	0.085	٨
دالة	0.446	٣٩	دالة	0.514	٢٤	دالة	0.315	٩
دالة	0.219	٤٠	دالة	0.305	٢٥	دالة	0.370	١٠
دالة	0.392	٤١	دالة	0.259	٢٦	دالة	0.336	١١
دالة	0.492	٤٢	دالة	0.219	٢٧	دالة	0.470	١٢
دالة	0.342	٤٣	دالة	0.416	٢٨	دالة	0.439	١٣
دالة	0.478	٤٤	دالة	0.239	٢٩	دالة	0.343	١٤
دالة	0.280	٤٥	دالة	0.483	٣٠	حذفت	-	١٥

ثالثاً: علاقة درجة البعد بالأبعاد الأخرى والدرجة الكلية للمقياس

تم التحقق من ذلك خلال استعمال معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين درجات الافراد على كل بعد والابعاد الأخرى والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لان ارتباطات الابعاد الفرعية ببعضها البعض وبالدرجة الكلية للمقياس هي قياسات أساسية للتجانس وتساعد على تحديد مجال السلوك المراد قياسه (Anastasi, 1976:155).

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والأبعاد الأخرى والدرجة الكلية لمقياس التراحم الذاتي

الدرجة الكلية	اليقظة العقلية مقابل الافراط في تحديد الهوية	الوعي بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة	اللطف بالذات مقابل لوم الذات	المجالات
٠,٨٣	٠,٥٦	٠,٥٥	١	اللطف بالذات مقابل لوم الذات
٠,٨٤	٠,٦١	١	-	الوعي بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة

٠,٨٦٤	١	-	-	اليقظة العقلية مقابل الإفراط في تحديد الهوية
-------	---	---	---	--

❖ الخصائص (السايكومترية) لمقياس التراحم الذاتي:

هناك ضرورة للتحقق من الخصائص السايكومترية الأساسية كما يراها المختصون بالمقياس النفسي والتي من أهمها الصدق والثبات (علام، ١٩٨٦: ٢٠٩).

مؤشرات الصدق (Validity Indexes):

ان مدى صلاحية المقياس واستخدامه في البحوث التربوية والنفسية تتوقف على مدى توفر خاصية الصدق في هذا المقياس على اعتبار ان الصدق من أهم الشروط الواجب توفرها في المقياس النفسي قبل الشروع في تطبيقه كونه يعكس جودته وصدقه بوصفه أداة لقياس ما وضع لقياسه.

(Fongy & Higgitt, 1984: 21)

مؤشرات الثبات (Reliability Indexes):

يشير الثبات الى الدقة والاتساق في أداء الافراد، والاستقرار في النتائج عبر الزمن (Anastasi&Urbina, 2010: 172) فالقياس الثابت يعطي النتائج نفسها إذا تم تطبيقه على الافراد أنفسهم مرة ثانية (Baron ,1981: 418).

طريقة الاتساق الخارجي (الاختبار- إعادة الاختبار (Test-Retest)

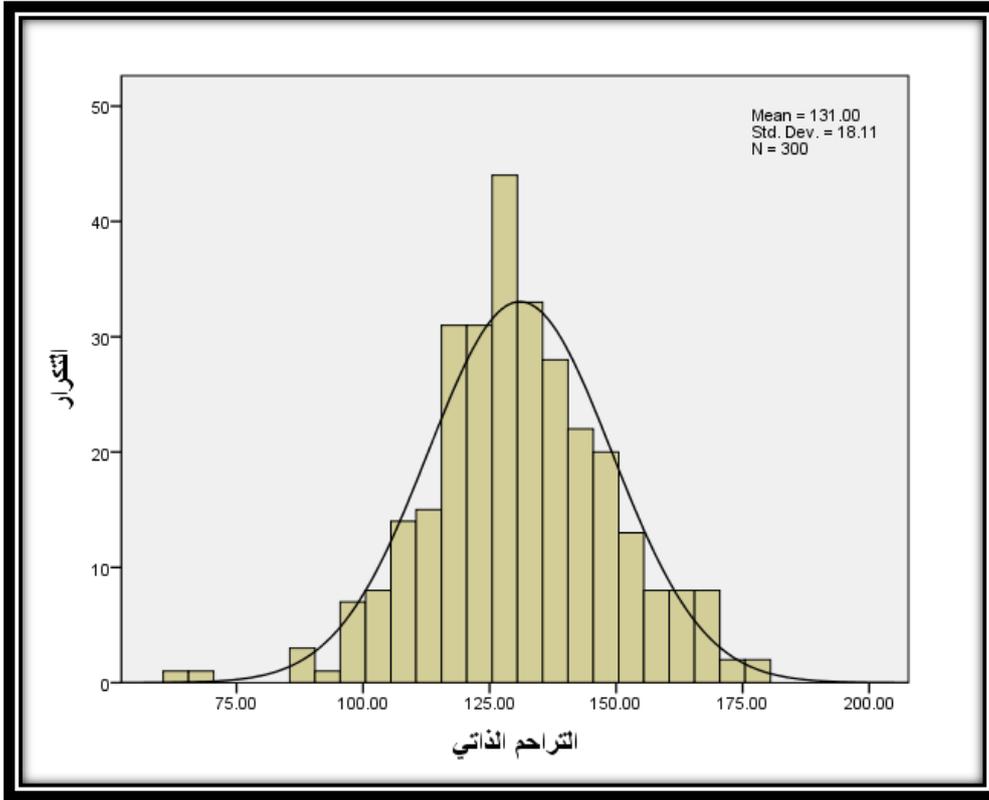
هذه الطريقة تتضمن تطبيق المقياس على عينة ممثلة من الافراد، ثم إعادة تطبيق المقياس عليها مرة أخرى بعد مرور فترة من الزمن، إذ يرى آدمز (Adams) أن إعادة تطبيق المقياس للتعرف على ثباته، يجب ان يكون خلال فترة لا تقل عن اسبوعين (Adams,1964:58) ولقد قامت الباحثة بتطبيق مقياس التراحم الذاتي لاستخراج الثبات بهذه الطريقة على عينة مكونة من (٥٠) مرشداً ومرشدة، من بعض المدارس التابعة لمديرية تربية محافظة القادسية. وبعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول للمقياس اعيد تطبيق المقياس ذاته مرة أخرى وعلى العينة ذاتها، وبعد استعمال معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) للتعرف على طبيعة العلاقة بين درجات التطبيق الأول والثاني، ظهرت ان قيمة معامل الثبات للمقياس (٠,٨٨).

مقارنة بدراسة (جمال محمد، ٢٠١٩)، إذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٥) درجة، وهي قيمة مرتفعة تشير الى ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الثبات بطريقة تحليل التباين باستعمال معادلة (الفارونباخ (Method): Variance Analysis

أوضحت ادبيات القياس النفسي ان هذه الطريقة تعتمد على حساب الارتباطات بين درجات جميع فقرات المقياس، على أساس ان الفقرة تمثل مقياس قائم بذاته، ويؤشر معامل الثبات على اتساق أداء الفرد أي التجانس بين جميع فقرات المقياس (عوده، ٢٠٠٠: ٢٥٤). بالاعتماد على الحد الأعلى الذي يصل اليه معامل الثبات، فإذا كانت قيمة الفا مرتفعة، فهذا يدل بالفعل على ثبات المقياس.

(النبهان، ٢٠٠٤: ٣٨٢)، استعملت الباحثة إجابات عينة التحليل الإحصائي البالغ حجمها (٣٠٠) مرشداً ومرشدة، وكان معامل الثبات كما (٠,٨٣) مما يشير إلى انسجام الفقرات فيما بينها، ويعد مؤشر جيد يضاف الى المؤشر الاخر الذي تم الحصول عليه فيما يخص ثبات الاختبار بطريقة الاتساق الخارجي.



شكل (١)

التوزيع الاعتمادي لفقرات مقياس التراحم الذاتي

❖ عرض النتائج وتفسيرها:

الهدف الأول: التعرف على التراحم الذاتي لدى المرشدين التربويين.

لغرض تحقيق هذا الهدف تم حساب البيانات الخاصة بمقياس التراحم الذاتي على عينة البحث الأساسية البالغ عددها (٣٠٠) مرشداً ومرشدة

الجدول (١٣)

نتائج الاختبار التائي لكشف الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس التراحم الذاتي

مستوى الدلالة ٠،٠٥	درجة الحرية	القيمة التائية (t)		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط	عدد أفراد العينة	المتغير
		الجدولية	المحسوبة					
دالة	٢٩٩	١،٩٦	١٣،٣٩٣	١١٧	١٨،١٠٩٦	١٣١،٠٠٣	٣٠٠	التراحم الذاتي

وتفسر هذه النتيجة بأن المرشدين التربويين يوجد لديهم تراحم ذاتي، وبإمكانهم السيطرة والتوجيه الصحيح لفعاليات حياتهم وتقديم المساعدة، وبناءً على ما جاء في الإطار النظري، ان التراحم الذاتي رحمة موجودة في داخل أنفسنا بهدف الرعاية والاهتمام لمواجهة المعاناة (Neff,2003:352).

الهدف الثاني: التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التراحم الذاتي لدى المرشدين التربويين تبعاً لمتغيرات الجنس ومدة الخدمة (٥-١، ١٠-٦، ١١ فأكثر) والمدرسة (ابتدائي، متوسط، اعدادي) لتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة تحليل التباين الثلاثي وكانت النتائج كما في جدول (٢١).

جدول (٢١)

نتائج تحليل التباين الثلاثي للكشف

عن دلالة الفروق في التراحم الذاتي لدى المرشدين التربويين تبعاً لمتغيرات:

النوع (ذكور، إناث) ومدة الخدمة (من ٥-١ سنة، ومن ١٠-٦ سنة، من ١١ سنة وأكثر) والمدرسة (ابتدائي، متوسط، اعدادي)

الدلالة عند مستوى	القيمة الفائية		متوسط المربعات M.S	درجة الحرية D.F	مجموع المربعات S.S	مصدر التباين S.qv
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	٣,٨٥	٠,٠٠٤	١,٢٧٩	١	١,٢٧٩	الجنس
غير دالة	٣,٠٠	٠,٦٣٩	٢٠٦,١٤٤	٢	٤١٢,٢٨٨	مدة الخدمة
دالة	٣,٠٠	٣,٩٢٦	١٢٦٦,٢٨٤	٢	٢٥٣٢,٥٦٨	المدرسة
غير دالة	٣,٠٠	٠,٤٩٣	١٥٩,٠٢٤	٢	٣١٨,٠٤٨	الجنس*مدة الخدمة
غير دالة	٣,٠٠	٠,٥٥٠	١٧٧,٢٤٩	٢	٣٥٤,٤٩٩	المدرسة*الجنس
غير دالة	٢,٣٨	٠,٦٩٩	٢٢٥,٥٦٣	٤	٩٠٢,٢٥٢	المدرسة*مدة الخدمة
غير دالة	٢,٣٨	٠,٧٠٥	٢٢٧,٣٦٠	٤	٩٠٩,٤٤٠	التفاعل الثلاثي
			٣٢٢,٥٤٢	٢٨٢	٩٠٩,٥٦,٩٥١	الخطأ
				٢٩٩	٩٦٣٨٧,٣٢٥	الكل Total

ومن خلال الاطلاع على جدول (٢١) تشير المعالجة الإحصائية إلى الآتي:

❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التراحم الذاتي لدى المرشدين التربويين تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور، إناث)، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٠,٠٠٤)، وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (٣,٨٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (١-٢٨٢).

❖ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التراحم الذاتي لدى المرشدين التربويين تبعاً لمتغير مدة الخدمة (من ٥-١ سنة، ومن ١٠-٦ سنة، من ١١ سنة وأكثر) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٠,٦٣٩) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (٣,٠٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجتي حرية (٢-٢٨٢).

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التراحم الذاتي لدى المرشدين التربويين تبعاً لمتغير المدرسة (الابتدائي، المتوسط، الاعداي) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٣،٩٢٦) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٣،٠٠) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجتي حرية (٢-٢٨٢)، ولمتابعة الفروق في التفاعل تبعاً لمتغير المدرسة (ابتدائي، متوسط، اعداي)، استعملت الباحثة اختبار شيفيه للمقارنة البعدية بين الأوساط الحسابية للمتغيرين واستخراج الفرق بين الأوساط فظهرت النتائج كما في جدول (١٤).

جدول (١٤)

نتائج تحليل المقارنات البعدية للفروق بين الأوساط الحسابية لمقياس التراحم الذاتي وفق تفاعل المدرسة (ابتدائي، متوسط، اعداي) حسب اختبار شيفيه

الدلالة عند مستوى (٠،٠٥)	قيمة شيفيه	الفروق بين المتوسطات	المتوسطات	حجم العينة	المجموعات
دالة	٣،٣٥٣	٥،٨٧٦	١٣٥،٩٨٧	١٨٦	الابتدائي
			١٣٠،١١١	٥٥	المتوسط
دالة	٣،٥٣٧	٨،٤٥٥	١٣٥،٩٨٧	١٨٦	الابتدائي
			١٢٧،٥٣٢	٤٨	الاعداي
دالة	٤،٣١٥	٢،٥٧٩	١٣٠،١١١	٥٥	المتوسط
			١٢٧،٥٣٢	٤٨	الاعداي

- وتظهر هذه النتيجة ان المرشدين التربويين للمدارس الابتدائي لديهم تراحم ذاتي أكثر من باقي مرشدين عينة البحث.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التراحم الذاتي تبعاً لتفاعل الجنس (ذكور، اناث) مع مدة الخدمة (من ١-٥، ٦-١١ فأكثر)، إذ كانت القيم الفائية المحسوبة هي (٠،٦١١)، وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (٣،٠٠)، عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجتي حرية (٢-٢٨٢).
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التراحم الذاتي تبعاً لتفاعل الجنس (ذكور، اناث) مع المدرسة (الابتدائي، المتوسط، الاعداي)، إذ كانت القيمة الفائية المحسوبة هي (٠،٥٥٠) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (٣،٠٠)، عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجتي حرية (٢-٢٨٢).
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التراحم الذاتي تبعاً لتفاعل مدة الخدمة (١-٥، ٦-١٠، ١١ فأكثر) مع المدرسة (ابتدائي، متوسط، اعداي)، إذ كانت القيمة الفائية المحسوبة هي (٠،٦٩٩)، وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢،٣٨)، عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجتي حرية (٤-٢٨٢).
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التراحم الذاتي تبعاً لتفاعل المتغيرات الثلاث حيث القيمة الفائية (٠،٧٠٥)، وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (٠،٣٨)، عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجتي حرية (٤-٢٨٢).

يمكن تفسير هذه النتيجة ان التراحم الذاتي يعد من اهم الدوافع الشخصية لدى (الذكور والاناث)، يتضمن الدعم والمساعدة والتقدير والامتنان، ويقترن هذا بمهنة المرشد التربوي (جلبرت، ٢٠١٠: ٤٥)

• الاستنتاجات:

- وفي ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية:
- ١- ان متغير التراحم الذاتي دال لدى المرشدين التربويين الامر الذي يؤشر شيوعه لديهم.
- ٢- توجد فروق تبعاً للجنس في التراحم الذاتي، حيث يتمتع الذكور بنسبة عالية من التراحم الذاتي.
- ٣- توجد فروق تبعاً لمتغير المدرسة في التراحم الذاتي ففي المدارس الابتدائية يميلون الى التراحم الذاتي أكثر من المدارس الأخرى
- ٤- المرشدين التربويين ذوي مدة خدمة (١-٥ سنة) يتمتعون بتراحم ذاتي مقارنة ب مدة (١١ سنة فأكثر)

• التوصيات:

- في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يأتي:
- ١- الاستفادة من مقاييس البحث الحالي الذي تم اعداده من قبل الباحثة للمرشدين التربويين الموجودين في مديرية التربية وذلك لتطوير وتحسين عملهم
 - ٢- على مديرية الارشاد التربوي في وزارة التربية بالتعاون مع أساتذة مختصين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في الجامعات العراقية فتح دورات تأهيلية للمرشدين التربويين ذوي التراحم الذاتي المنخفض وإقامة لتنميته التراحم الذاتي.

• المقترحات:

- يقترح البحث الحالي استكمالاً للجوانب ذات العلاقة بالبحث، تقترح الباحثة بعض الدراسات الآتية:
- ١- اجراء دراسات تتناول متغيرات البحث على شرائح اجتماعية أخرى ومراحل عمرية مختلفة، من اجل معرفة الفروق بينها وبين هذه الدراسة.
 - ٢- اجراء دراسة تتناول علاقة التراحم الذاتي بمتغيرات أخرى ك (احداث الحياة الضاغطة، الفاعلية الإدراكية، الفلق الاجتماعي، المساندة الاجتماعية).

❖ المصادر العربية:

- إبراهيم، عبد الستار (١٩٩٥): تدريب الثقة وتأكيد حرية التعبير عن المشاعر، الظهران، دار المريخ للنشر والتوزيع.
- أبو جادو، صالح محمد علي (٢٠٠٠): علم النفس التربوي، دار المسيرة، للنشر والتوزيع، ط٢، عمان.
- أبو حطب، فؤاد وآمال صادق (١٩٩٩): نمو الانسان من مرحلة الجنين الى مرحلة المسنين، مكتبة الانجلو المصرية، ط٤، القاهرة.
- أبو عيطة، سهام (١٩٩٧): مبادئ الارشاد النفسي، عالم الكتب، القاهرة.
- _____ (٢٠٠٢): مبادئ الارشاد النفسي، دار العمال، للطباعة والنشر، الأردن.

- الخفاجي، عفاف زياد وادي (٢٠٠٢): بناء مقياس عن التحكم الذاتي لدى طلبة جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، ابن رشد، جامعة بغداد.

المصادر الاجنبية

- Brion, J.M., Leary, M.R, & Drabkin, A.S. (2014): Self-compassion and reaction to serious illness: Th case of HIV. J ournal of Health Psychology, 19(2)218-229.
- Brown, Lee (1 Janusry 2000) compassion and societal well Being: pacific Dhilosophical Quarterly.
- Giibert, P ., Baldwin, M, Irons, C ,Baccus, J. R, & Palmer, M. (2006): Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. Journal of Cognitive Psychotherapy,20, 183-200.
- Germer, C.K., Neff, K.D. (2013) : Self-compassion in clinical practice. Journal of clinical Psychology, 69(8), 865-867.
- Lundasen, Susanne wallman & Tragardh, Lars. (2013) social trust and Raligion in Sweden thceology ical Belief versus Social.
- and sons.
- Neff, K, D.,(2003a): The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2, 223-250.
- Neff, K.D.Kirpatrick,k.L.,&Rude , S..S.(2007): Self-compassion and Adaptive Psychological functioning . Journal of Research in Personality,41(1),139-154>
- Werner,K.H.,Jazaieri,H.,Goldin,P.R.,Ziv,M.,Heimberg,R.G.,&Gross, J.J(2012). Self-compassion and social anxiety disorder .Anxiety Stress & Coping: An International Journal, 25(5).
- Choi, Y.M. Lee.D,& Lee,H : (2012) The effect of when
- Neff. K.D, (2009) Self- Compassion in M.R, Leary .R.H, Hoyle .M. R. Leary .R.h.Hoyle (Eds). H .and book of Individual differences in social behavior (561-573). New York, US: Guilford presses.

ملحق (٧)

مقياس التراحم الذاتي المعد للتطبيق النهائي

جامعة القادسية/ كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدارسات العليا/ ماجستير

أخي المرشد:

أختي المرشدة:

تحية طيبة.....

تضع الباحثة بين يديك عدد من الفقرات تمثل مواقف يتعرض لها كل منا في حياته اليومية، يرجى الإجابة عنها بما تراه مناسباً من وجهة نظرك، وذلك بوضع علامة (√) امام الفقرة وتحت البديل المناسب الذي يمثل استجابتك إزائها، علماً أن اجابتك لن يطلع عليها أحد سوى الباحثة، ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، وأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن آرائك نحوها، وتأمل الباحثة تعاونكم معها في الإجابة على جميع الفقرات، ولا داعي لذكر الاسم ولا تترك فقرة بدون إجابة ولا تضع علامتين للفقرة الواحدة

مع خالص الشكر والتقدير

ملاحظة: يرجى تدوين المعلومات الآتية:

الجنس: ذكر ، انثى

مدة الخدمة: سنة

العمر: سنة

المدرسة: ابتدائية ، متوسطة ، اعدادية

ت	الفقرات	تنطبق علي				لا تنطبق علي
		تماماً	غالباً	أحياناً	نادراً	
١	أكون لطيفاً مع نفسي عندما أشعر بالألم					
٢	أقدم لنفسي الرعاية والتأثير الإيجابي عند التعرض لمواقف محبطة					
٣	اميل للقسوة اتجاه نفسي عندما لا أستطيع انجاز عملي بشكل تام					
٤	أتعامل مع الخبرات المؤلمة بموضوعية وعقلانية					
٥	أحاول ان اتسامح مع عيوبي واتقبل نواقصي					
٦	أستطيع تجاوز معاناتي ولدي القدرة على تحقيق التقدير الذاتي					
٧	اتوافق مع الجوانب التي لا ارغب بها في شخصيتي عند اخفاقي بأمر ما					

					أحاول ان أكون متفهماً ومتقبلاً وصبوراً على الجوانب التي لا ارغب بها	٨
					اسعى الى الوصول لحل المشكلة حتى لو كانت مستحيلة	٩
					اشعر بقلّة الكفاءة والتوتر عندما لا احقق غايتي	١٠
					ادعم نفسي لتحسين حالة الإحباط والمعاناة في مواقف الألم	١١
					تتكون لدي نظرة سلبية عن نفسي عندما أرى قدرات الاخرين أفضل من قدراتي	١٢
					أستطيع تحقيق أي هدف أصر عليه	١٣

					أرى الصعوبات والخبرات المؤلمة كجزء من حياة الجميع	١٤
					اشعر بقلّة الكفاية عند مواجهة مشكلة ما	١٥
					أجد من الصعوبة تقبل آراء ومقترحات الاخرين	١٦
					عند عدم قدرتي على مواجهة المشكلات أذكر نفسي ان هذه الحالة مشتركة مع معظم الناس	١٧
					ابتعد عن الاخرين عندما أواجه مشكلة يصعب حلها	١٨
					أعاني عندما لا احقق رغباتي واشعر ان الاخرين أفضل مني	١٩
					أمتلك القدرة على مواجهة الاحداث السيئة	٢٠
					أؤمن ان شعوري بالإحباط سيزول سريعاً عند مشاركة اوقاتي مع الاخرين	٢١
					أفضل الانعزال عندما أشعر بضعف شخصيتي وقلّة كفاءتي في الوصول الى غايتي	٢٢

					أوجّل حل المشكلات عندما أكون بمزاج سيء	٢٣
					يمكنني الاستفادة من اخفاقاتي بتجنبها مستقبلاً	٢٤
					لا أستطيع تقبل الفشل واقسو على نفسي عندما لا أمتلك القدرة لمواجهة الأحداث	٢٥

					أحافظ على اتزاني واسيطر على انفعالي عند حصول حدث ما	٢٦
					أعيش الخبرة في اللحظة الجارية بشكل متوازن	٢٧
					أنجرف مع الأفكار السلبية والهوس عندما تسوء الأمور بالنسبة لي	٢٨
					أرفض الأفكار غير العقلانية التي تراودني	٢٩
					عندما استرجع الأفكار والتخيلات المحزنة أشعر بالهدوء بعد وقت قصير	٣٠
					يتولد شعور محبط عندما لا أستطيع اصلاح الموقف الخطأ	٣١
					أستخدم أكثر من فكرة في مواجهة المواقف التي تزعجني	٣٢
					أتوحد مع الألم وانتقد ذاتي عند حدوث امر محزن	٣٣
					أتعامل مع مشاعري بانفتاح اثناء مواجهة تجارب سلبية	٣٤
					أميل الى القنوط اتجاه نفسي عندما اشعر بعدم القدرة على إيجاد أفكار جديدة	٣٥
					أكون لدي رؤية واضحة لتقبل الخبرات المؤلمة	٣٦

					أدرك ان الخبرات المؤلمة لا بد ان تنتهي إذا تعاملت معها بإيجابية	٣٧
					لا أستطيع السيطرة على افكاري اثناء مواجهة تجارب محبطة	٣٨
					أكون مرن في التعامل مع الخبرات غير السارة	٣٩