

## التراحم الذاتي لدى طالبات كلية التربية للبنات

م.م فاطمة سلمان داود

جامعه الكوفة / كلية التربية للبنات / قسم العلوم التربوية والنفسية

Fatimas.aldalam @uokufa .edu.iq

### المخلص:

يهدف البحث الحالي الى معرفة مستوى التراحم الذاتي لدى عينه البحث من طالبات كلية التربية للبنات جامعه الكوفة ومعرفة الفروق بين استجابات عينه الدراسة حول التراحم الذاتي تبعاً لمتغير التخصص (علمي -إنساني ) وتكونت عينه البحث من (١٢٠) طالبه مقسمين الى ٦٠ طالبه من تخصص العلمي و ٦٠ طالبه من تخصص الإنساني . وعلى أساس الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة تم وضع المقياس والتأكد من صدقه من خلال عرض فقراته على مجموعه من المحكمين من ذوي الاختصاص من اجل ابداء الراي في صلاحيتها وملائمتها من حيث المضمون والصياغة للفقرات مع التأكد من ثبات الأداة من خلال توزيع المقياس بصورته النهائية على عينة مؤلفة من ٣٠ طالبة اختيروا بشكل عشوائي وبعد ذلك وزع نفس المقياس على الأشخاص انفسهم بعد فترة اسبوعان لتحديد درجة المقياس ، وتوصلت نتيجة الدراسة الى : لا تتمتع طالبات كلية التربية للبنات بالتراحم الذاتي ولا يوجد فروق ذا دلالة إحصائية وفق متغير التخصص.

الكلمات المفتاحية : (التراحم الذاتي ، كلية التربية للبنات).

Self-compassion among female students of the college of education for girls

Fatima Salman Dawood

University of Kufa\Collage of Education for Girls\Department of Educational  
and psychological sciences

### Abstract:

The current research aims to know the level of self-compassion among a sample of female students of the College of Education for Girls, University of Kufa, and to know the differences between the responses of the study sample regarding self-compassion according to the variable of specialization between scientific and humanities. The study sample consisted of (120) male and female students divided into (60) male and female students from the scientific specialization and (60) male and female students from the

humanities specialization. The self-compassion scale prepared by the researcher herself was applied to them after reviewing previous studies. The results of the study concluded that the study sample does not have self-compassion and there are no statistically significant differences according to the variable of specialization

Keywords: (self-compassion, students of the college of education for girls).

## الفصل الأول :

### أولاً: مشكله البحث :

تعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الطالب باعتبارها المرحلة التي يتم فيها صقل شخصيته لكي يكون شخصاً متوافقاً مع ذاته ولديه القدرة على مواجهه المشكلات فلا بد ان يتمتع بعدد من الصفات الإيجابية التي تمكنه من التعامل الإيجابي مع ذاته في ظل هذه الظروف .

ولأن التراحم الذاتي يرتبط ارتباطاً مباشراً بمشاعر الرحمة والاهتمام بالآخرين فأنها تتطلب من الطالب ان يكون انانياً ولا يعني ان يعطي الأولوية لنفسه دون الآخرين الا انها تستلزم الاعتراف بأن المعاناة والفشل هي جزء من تجربته الإنسانية ككل وان جميع الناس بمن فيهم الفرد ذاته يستحقون التعاطف .(المقدادي، ٢٠٢٣: ٤٢٥)

وعلى الرغم من ان التراحم الذاتي يساعد على التقليل من المشاعر السلبية حيث ان الطلاب المشفقون على ذواتهم لا يكتبون مشاعرهم السلبية وانما يكونون اثر قدرة على التعامل معها حيث لا تستبدل المشاعر السلبية بالإيجابية وانما يحتضن المشاعر السلبية وتفهمها وتحولها لجوانب واقعيه ترتبط بالهناء النفسي والرضا عن الحياة على عكس الطلاب الذين يملكون مستوى منخفض من التراحم بالذات .(بهيه، ٢٠٢٢: ٢)

وفي ضوء ذلك يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي في السؤال التالي:..

(هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتراحم الذاتي لدى طالبات كلية التربية للبنات ).

### ثانياً: أهمية البحث :

تمثلت أهمية البحث الحالي بالنقاط التالي :

١- تسليط الضوء على متغير التراحم الذاتي الذي يعد من المفاهيم الإيجابية الهامة في تحقيق التوافق النفسي للفرد

٢- اثراء المجال البحثي بمقاييس تلائم مع البيئة العراقية تتمتع بمؤشرات سيكو مترية مقبولة تساعد الباحثين على تطبيقاتهم في دراستهم وابعادهم

٣- تقديم متغير التراحم الذاتي كوسيلة وقائية تساعد الطلاب على مواجهه الصعاب والضغوطات التي تمارسها الحياة

٤- يعد هذا البحث دافع للباحثين الاخرين لا جراء العديد من البحوث عن التراحم الذاتي وعلاقته ببعض المتغيرات

٥- حاجه الطلاب في مجتمع الجامعة الى محاوله البحث عن الأساليب الإيجابية التي تمكنهم من مواجهه ضغوط واعباء الحياة الأكاديمية وتحقق لهم الرضا عن الحياة بصورة عامه والحياة الأكاديمية بصورة خاصه

٦- نتائج الدراسة الحالية قد تساعد العاملين في حقل الجامعي على وضع خطط ير تقليديه للتغلب على المشكلات الأكاديمية والنفسية والاجتماعية لدى طلبة الجامعة الجدد.

ثالثا: اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على :

١- التراحم الذاتي لدى طالبات كلية التربية للبنات

٢- معرفه الفروق ذات الدلالة الإحصائية لدى طالبات كلية التربية للبنات وفق متغير التخصص (علمي ، انساني )

رابعا: حدود البحث:

الحد البشري: طالبات كلية التربية للبنات

الحد المكاني :جامعه الكوفة \ كليه التربية للبنات بإقسامها العلمية والإنسانية  
الحد الزمني: العام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤)  
خامسا: مصطلحات البحث:

تختلف الترجمات العربية لمصطلح (compaastion) فالبعض يترجمه الشفقة واخرون الرحمة والتراحم او العطف غير ان جميع التسميات تشير الى مفهوم واحد وهو (compassion) والذي ترجم في البحث الحالي الى مصطلح التراحم .

عرفه كل من

١-نيف (Neff,2003) : اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة او الخيبة او الفشل ينطوي على اللطف بالذات وعدم الانتقاد الشديد لها وفهم خبراتها كجزء من الخبرة الذي يعايشها نعظم الناس كمعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل منفتح

(Neff,K.D.2003,250)

٢-شاهين ٢٠١١: هو استبصار الشخص بعيوبه وتقبل اخطائه ونقاط ضعفه والتعامل مع ذاته بعطف في أوقات المحن والصعاب ووعيه بأن خبراته الشخصية جزء من الخبرة الإنسانية العامة وسعيه للسيطرة على أفكاره ومشاعره المؤلمة بدلا من الانغماس فيها (شاهين ،٢٠١١: ١١٧)

٣-ورنر واخرون (WERNER ,ETAL,2012) :هو القبول الذاتي للفرد وقدرته على ان يكون قادرا على تقديم رحيمًا بذاته

( WERNER ,ETAL,2012 .25)

٤-النجار (٢٠٢٠) : هو قدرة الفرد على حمايه ذاته واللطف بها خاصة في مواقف الفشل والتعثر التي تواجهه الحياة وذلك من خلال مراقبه أفكاره بحكمه وعقلانية وضبط سلوكياته واعتبار المواقف خبرة انسانيه مشتركه .(النجار ،٢٠٢٠: ٧)

٥- محمد و عبد الجواد ٢٠٢٢: تفهم الفرد لذاته في مواقف الألم والمعاناة وعطفه عليها ورؤيه الأفكار والمشاعر المؤلمة بوعي متوازن وعدم المبالغة في التوحد معها مع اصدار بعض الرسائل الذاتية التي تعطي الفرد احياء بتقبله لذاته والتسامح معها في مواقف الشعور بالتقصير علاوة على قبول الفرد لمشاعر الفشل ولمواقف الفشل في الحياه مع سعيه للتغلب عليه والنظرة الإيجابية للحياة رغم ما يتعرض له الفرد من ضغوط حياتيه (محمد وعبد الجواد، ٢٠٢٢)

التعريف الاجرائي : وهو الدرجة الكلية التي تكون مشتقه من خلال استجابات الطلبة على فقرات المقياس المستخدم في البحث الحالي .

الفصل الثاني : الاطار النظري والدراسات السابقة :

المحور الأول :الاطار النظري

أولاً: مفهوم التراحم الذاتي :

يعد التراحم الذاتي من المفاهيم النفسية القديمة والحديثة في أن واحد ويعد من العناصر الأساسية التي ارتكزت عليها الكثير من المدارس البوذية القديمة وفسروها البوذيين على انها طريقه تساعد الافراد على تحسين جوده حياتهم ، واذما ما تبني الافراد التراحم نحو ذواتهم ونحو الاخرين فذلك يساعدهم على التعايش مع مشاعرهم القوية ويمنحهم درجة كبيرة من الفهم والرعاية الموجهة ذاتيا والمساندة التي تساعد في احداث اصعب أثار التغيير (عبد السادة، ٢٠٢١: ١٦١)

. حيث يساعد التراحم على وعي الفرد بذاته والتعامل معها بلطف خاصه في أوقات التعرض للأحداث الضاغطة بدلا من توجيه النقد الحاد لها فيعد بمثابة الحاجز الواقي الذي يحصن الفرد من الوقوع في براثن القلق والتوتر وذلك اثناء مواجهه الفرد حالات الفشل وعدم الكفاءة وفقدان الثقة بالنفس .(منصور، ٢٠٢٢: ٤٤) .

ويتضمن مفهوم التراحم الذاتي الانفتاح والتحرك نحو معاناة الاخرين وآلامهم بحيث يرغب المرء في تخفيفها كما يتضمن الانفتاح على المعاناة الشخصية وتحريكها والرغبة في تخفيفها وتضميد

الجراح وتحقيق الشفاء كما يتضمن قبول المرء وادراكه لآلامه وضعفه وفشله وعدم الحكم على ذاته والاعتراف بان المعاناة والفشل والضعف جزء من الطبيعة البشرية وان كل البشر بما فيهم الفرد يستحقون الرحمة (Tompelpter et al, 2017; 460)

فعندما يتعرض الشخص الى الام النفسي او الاجتماعي او الظلم فبدلا من التوجه نحو نقد الذات او كرهها يبدا الشخص باتخاذ عدد من الإجراءات التي تظهر شففته بذاته التي من شأنها ان تخفف من وطأة ذلك الام او تهون من مواقف الفشل التي تعرض لها الشخص على عكس ذلك فان الأشخاص الذين لا يتصفون بالشفقة على ذواتهم يكونون اكثر توجها نحو نقد الذات ولومها وكرهها مما يوذي الى زياده الألم النفسي او الاجتماعي والعزلة والقلق (علي، ٢٠٢٣: ٣٠٥)

لذلك يعبر التراحم عن تبني الفرد موقفا متوازنا تجاه ذاته عند تعرضه للخبرات الشخصية المؤلمة بحيث يكون قادرا على الانفتاح لمعاناته الشخصية والوعي بها فلا ينفصل عنها ولا يهونها ولا يهولها ويتوحد معها ويصبح اكثر قدرة على التخفيف منها من خلال اللطف مع الذات وادراك معاناته كجزء من الخبرة الإنسانية الأكبر. (الوكيل، ٢٠٢٠: ١١)

حيث تشير التجربة الإنسانية المشتركة الى ان الناس غالبا ما يكونون اكثر الما نحو انفسهم في أي وقت مضى مما يتطلب عناية الاخرين بهم في حين ان شدة المعاناة نحو الذات تتبع من الخوف من الأثانية وغفران الذات او التمرز حول الذات حيث يكون الفرد مشفقا بذاته وليس متمركز حولها. (العاسمي، ٢٠١٤: ٢٥)

حيث يرى نيف وماك وجيفي (Neef and mc Gehee 2010) ان الافراد المشفقين بأنفسهم في المواقف المؤلمة يختلفون عن الافراد غير المشفقين في سماتهم الشخصية فهم اكثر مرونة واكثر انفتاحا على خبراتهم وانهم اكثر عقلانية في التعامل مع كل جوانب الخبرة السلبية كما ان الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة والتقاؤل والشخصية الناضجة فالأفراد المشفقون على ذواتهم عندما يمرون بخبرات مؤلمه او حالات من الفشل قد ينظرون الى انفسهم نظره تقهم وانسجام وعطف بدلا من المبالغة في الحكم الذاتي او جلد الذات لما يحدث لهم حيث تقول نيف ان الشفقة بالذات هي اكثر

من مجرد حب الذات هي معاشه الخبرة الذاتية المؤلمة بيقظه عقليه عالية ومن دون مبالغة انفعاليه ولكن عندما تسيطر الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الألم فان الشفقة بالذات تفقد قيمتها وتتحول بسرعه الى الشفقة على الذات . (العاسمي، ٢٠١٤: ١٩)

حيث يمكن الفرد من تحويل التفهم والتقبل والحب الى داخله بما يمثل إعادة صياغه تصوير التراحم من كونها حاله متعديه فقط الى الاخرين الى حاله يمكن ان يتعدى تأثيرها الى الذات بمعنى اخر يثير التراحم الذاتي والرفق بها حاله من تقبل الذات والتسامح معها والتوقف عن جلدتها وتأنيبها بل التوجه الى التعاطف مع الذات والفهم الوجداني للذات والفران لها وبذل التوجه الإيجابي نحو تقبل الذات والتسامح معها والرفق بها امر يؤدي الى التخلص من القلق والشعور بعدم الامن والتعاسة والكره النفسي (بهيه، ٢٠٢٢: ٣).

كما أوضحت دراسة PHILLIPS2018 ان التراحم الذاتي هو سلوك إيجابي يساعد على التفاوض مع الذات حول المعاناة الشخصية مما يعزز الاستجابة التكيفية للماضي المؤلم والتعامل مع التجارب الحالية ويزيد هذا من الدافعية لتعويض وتجنب لتكرار أخطاء الماضي

(الشافعي، ٢٠٢٢: ٥)

ويسعى كل فرد ان يحظى بحياة طيبه الا ان البعض يجتهد في سعيه الى تحقيق افضل ما يستطيع بما يناسب قدراته وأمنيته ويشعر بالفخر والرضا الا ان البعض الاخر يتجه الى اهداف غير واقعيه لا تناسب امكانياته وقدراته ولا يستطيع بالوصول اليها و يصاحبه في ذلك شعور بالألم والمعاناة والضيق والتوتر لأنه لم ينجز الأهداف التي لا يستطيع الواقع ان يحققها وانا فرضها على نفسه والزامها به دون رحمه مما يجعله يعزوا هذا الفشل الى ذاته فمن خلال التراحم الذاتي يستطيع ان يتصرف بحساسيه مع النفس بدلا من انتقاده لنفسه في حاله الفشل كما يجعله اكثر توافقا ومرونة عاطفيه مع النفس اثناء المشاعر السلبية في مواقف الحياه الحقيقية (امال واباضه، ٢٠١١: ١٢٤)

حيث يمثل التراحم الذاتي وسيلة توافقية للذات عندما نفر في أوجه القصور الشخصية او مواقف الحياه الصعبة ، حيث يتكون التراحم الذاتي من سته مكونات : اللطف الذاتي واليقظة العقلية

والإنسانية المشتركة مقابل العزلة والحكم على الذات والافراط في تحديد الهوية تتفاعل هذه المكونات مع بعضها البعض لخلق القدرة على التراحم الذاتي في مواجهه الفشل وخيبه الامل (الطاحون، ٢٠٢٠: ١٩٠).

#### ثانيا: ابعاد التراحم الذاتي :

استطاعت نيف اشتقاق ثلاثة عناصر رئيسيه للتراحم الذاتي متداخله مع بعضها البعض كبناء متعدد الابعاد:

#### أولاً: اللطف بالذات :

عنصر يشتمل على ادراك الفرد لطبيعته وفهم نفسه في تجارب والمواقف المختلفة وذلك بدلا من نقدها ولومها وإصدار قرارات قاسيه عليها ، كما يعني اللطف بالذات شعور الفرد بالتعاطف مع نفسه وخاصة عندما يواجه صعوبات ومشكلات ما او يتعرض للفشل وخيبة الامل في موقف ما وهذا يؤثر على مدى قدرته على مواجهه الصعوبات والمشكلات التي يتعرض لها مع مختلف مجالات الحياة. (خصاونه، ٢٠٢٠: ٥١).

#### ثانيا : الإنسانية المشتركة :

وتتضمن ادراك الفرد وان جميع الخبرات الانفعالية سواء السارة او المؤلمة هي خبرات انفعاليه شائعه يعيشها كل الافراد فهي خبرات انفعاليه ومشاعر غير فرديه ولكن يخبرها كل الافراد ويعترف لنفسه بان جميع الافراد لديهم هذا النقص او لديهم هذا الفشل ووجود هذا الوعي يجعل الفرد يدرك هذه التجارب السلبية كجزء من تجربته الإنسانية ،بدلا من الشعور بالعزلة عن المجتمع فالفرد المنعزل عن المجتمع عندا يفشل او يمر بتجارب مؤلمه يشعر انه الوحيد الذي يتعرض لهذه المواقف اما حينما ينفث عن المجتمع فيجد المساندة والمشاركة من الاخرين وبالتالي لا يشعر بانه الوحيد الذي يفشل بأداء بعض مهام عمل ما(محمد وعبد الجواد، ٢٧: ٢٠٢٢-٢٨)

ثالثا : اليقظة العقلية :

وهي حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوحد الامل في الهوية الذاتية وعدم الارتباط بالخبرة ويتبع رؤيه واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر وتعني أيضا الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والاحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد ومعايشه الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن (البكاوي ،٢٠٢٠: ١٠٨)

ثالثا: صفات الافراد مرتفعي التراحم بالذات :

أشار العديد من الباحثين الى ان الافراد مرتفعي التراحم بالذات المرتفع يتصفون بالعديد من الخصائص ومنها : ان لديهم القدرة على التعامل مع الظروف والاحداث الضاغطة اكثر من ذوي المستوى المنخفض من التراحم بالذات ويمكنهم تقسيم مواقف المعاناة واسبابها وتقديم الدعم النفسي الذاتي لتعزيز مواقف النجاح ويمكنهم اتباع برامج الرعاية النفسية ودعم الصحة النفسية بسهولة ولديهم قناعه ببذل الجهد لفهم الذات وجميع الانفعالات ولديهم مرونة واكثر انفتاحا على الخبرة واكثر عقلانية في التعامل مع المواقف المختلفة (محمد وعبد الجواد ،٢٠٢٢: ٢٨-٢٩)

لذلك ان الأشخاص المتمتعين بمستوى من الرحمة بالذات لديهم القدرة على موازنه الأمور واداره مشاعرهم السلبية ومواجهه المشكلات الحياتية السلبية والتسامح مع الذات ومع الاخرين بالإضافة الى الانفتاح على الخبرة الحياتية والتفكير المستقبلي الواعي وانخفاض معدل القلق والتوتر الناتج عن تأنيب الضمير او لوم الذات (منصور ،٢٠٢٢: ٤٨)

وان الافراد يسهل عليهم تشكيل الروابط الاجتماعية بسهولة ويترددون في كسرهما لذلك فإن تكوين الروابط الاجتماعية يشكل عواطف ايجابية لدى الفرد بينما كسرهما يشكل عواطف سلبية وهناك البعض الظروف التي يمكن ان تؤثر على الفرد مثل وفاه احد عزيز عليه والابتعاد عن المنزل للدراسة او الوظيفة فهذه الظروف يمكن ان تؤثر على تكيف الافراد معها

(بسيوني وخياط ،٢٠١٩: ٥٢٨)

## المحور الثاني: الدراسات السابقة :

تم الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة وذلك من خلال البحث في الدوريات والملخصات العلمية والرسائل الجامعية وتبين وجود بعض الدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة ،وفيما يلي عرض لبعض منها مرتبة ترتيبا زمنيا من الاقدم الى الاحدث .

أولاً : دراسة منصور حمزه نعمه ٢٠١٢:

هدفت الى معرفه مستوى الرحمة على الذات لدى طلبة الجامعة والتعرف على دلالة الفروق في هذه المتغيرات ومستوى الخوف من التقييم الاجتماعي السلبي وطبيعة واتجاه العلاقة الارتباطية بين الرحمة على الذات والخوف من التقييم الاجتماعي السلبي وأشارت نتائج البحث على وجود رحمة على الذات وفق متغير النوع لصالح الذكور واتصاف طلبة الجامعة بالخوف من التقييم الاجتماعي السلبي بدرجة متوسطة مع وجود فروق داله احصائيا في الخوف من التقييم الاجتماعي السلبي وفق متغير الاناث وكذلك وجود علاقه ارتباطيه عكسيه بين الرحمة على الذات والخوف من التقييم الاجتماعي السلبي لدى عينه البحث وهي اعلى عند الاناث

ثانيا :دراسة مروه محمود عمار ٢٠١٨:

تناولت العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة حيث تكونت العينة من ٣٢٠ طالبا بكلية التربية جامعه الإسكندرية وقامت الباحثة بأعداد المقياس واطهرت النتائج اختلاف مستوى الشفقة واطهرت النتائج اختلاف مستوى الشفقة بالذات لدى طلاب الجامعة ووفقا للنوع تجاه الاناث ووفقا للتخصص تجاه الشعب الأدبية كما أظهرت النتائج وجود علاقه ارتباطيه موجبه داله احصائيا بين الشفقة بالذات وبين المشكلات النفسية والاجتماعية .

الثالثا: ( Neff-2020 ) :

دراسة هدفت الى اعداد مقياس عن الرحمة بالذات والمخصص تطبيقه على عينه من المراهقين وتكونت عينه الدراسة من مجموعتين الأولى من ٢٧٩مراهق والثانية من ٤٠٢ من الشباب وطبق عليهم مقياس المكون من ٣٦ فقرة مقسمين الى ثلاثة ابعاد اللطف الذاتي والإنسانية المشتركة واليقظة العقلية ونتائج الدراسة توصلت الى صلاحية تطبيق المقياس على عينه الشباب كما أظهرت ان درجات هذا المقياس كانت مرتبطة بشكل كبير باليقظة العقلية والمرونة

رابعاً: دراسة (الوكيل ٢٠٢٠) :دراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية كمنبئين بالرضا عن الحياه لدى طلاب الجامعة الفيوم والتعرف على الفروق بين افراد العينة في كل من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية تبعا لمتغير التخصص الدراسي وتكونت عينه الدراسة من ٥٥٠ من طلبه المرحلة الاولى والثانية بكلية التربية والآداب وطبق مقياس نيف ٢٠٠٣ وتوصلت نتائج الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين عينه الدراسة من طلبه وطالبات الجامعة ذوي التخصصات العلمية والنظرية في الرحمة بالذات

خامساً: دراسة محمد وعبد الجواد ٢٠٢٢:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على اثر تفاعل كل من اليقظة العقلية والتراحم بالذات والحساسية الانفعالية في التنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى الطلاب المعلمين وقد أجريت الدراسة على عينه قوامها ٤٧٥ طالبا وطالبه في المرحلتين الثالثة والرابعة بكليات التربية (تعليم عام واساسي ) وقام الباحثان بإعداد أدوات الدراسة المتمثلة بكل متغيرات البحث وتوصلت الدراسة الى نتائج أهمها : وجود علاقه ارتباطيه سالبه داله احصائيا بين اليقظة العقلية وقلق المستقبل المهني ووجود علاقه ارتباطيه سلبيه دال احصائيا بين التراحم الذات وقلق المستقبل

جوانب الإفادة من الدراسات السابقة :

لقد استفدت من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة في الجوانب التالية:

١-التعرف على الأهداف التي ترمي اليها وعلاقتها بمشكلة البحث الحالي

٢- التعرف على المنهج المتبع في الدراسة

٣- ساهمت في التعرف على المصادر والمراجع التي تحتاجها الباحثة

٤- التعرف على الوسائل الإحصائية المتبعة في تحليل البيانات

٥- أسهمت في تحليل نتائج الدراسة الحالية وتفسيرها

### الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي ، لكونه يعد افضل المناهج لتحقيق اهداف البحث والوصول الى نتائج المطلوبه لمثل هذا النوع من الدراسات

#### أولاً: مجتمع البحث population:

هو جميع الافراد او الأشياء او العناصر الذين لهم خصائص واحده يمكن ملاحظتها وعناصر المعاينة هي الوحدات التي يتكون منها المجتمع (رزوقي، علي، ١٨: ٢٠٢٣)، ويقصد بالمجتمع الإحصائي للبحث جميع الأفراد الذين يقوم الباحث بدراسة الظاهرة والحدث لديهم ( ملحم، 219: 2009 ص . ) ، يتحدد مجتمع البحث الحالي بطالبات كلية التربية للبنات جامعة الكوفة للعام الدراسي-2024 ( 2023) إذ بلغ المجموع الكلي للطالبات (8490) وطالبة موزعين حسب التخصصات العلمية والانسانية.

#### ثانياً: عينة البحث: sample of research:

وتعرف العينة المستخدمة في البحث العلمي بأنها مجموعه فرعيه من عناصر مجتمع البحث وهي ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختيارها وفق قواعد وطرق علميه بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (در محمد، ٢٠١٧: ٣١٣)

وبناء على ما سبق تتألف عينة البحث التالي من (١٢٠) طالبة من مجموع طالبات المرحلة الثالثة لطالبات كلية التربية للبنات وقد اختيرت عينه الطالبات بالطريقة العشوائية البسيطة مع مراعاة متغير (التخصص)

جدول ( ١ )

يوضح افراد عينة البحث الاساسية حسب متغير التخصص

المرحلة الثالثة	التخصص	القسم	التسلسل
٣٠	انساني	التاريخ	١
٣٠	انساني	اللغة العربية	٢
٣٠	علمي	علوم الحياة	٣
٣٠	علمي	الفيزياء	٤

❖ أدوات البحث (Tools of the research): هي الأداة التي يستخدمها الباحث في استفتائه او

حصوله على المعلومات المطلوبة من المصادر المعنية في بحثه (أبو عواد واخرون ، ٢٠٠٦: ٢٣٧) ولغرض التحقق من اهداف البحث قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات السابقة والادبيات والاطار النظري وفي ضوء ذلك قامت الباحثة ببناء مقياس لقياس التراحم الذاتي لطالبات كليه التربية للبنات جامعه الكوفة .

الخصائص السايكومترية للمقياس :

• صدق المحكمين (Trustees validity) ان احد مؤشرات الصدق هو الصدق الظاهري وهو ان يكون الاختبار في مظهره يشير الى انه صادق ويعني عرضه على مجموعه من المختصين والمحكمين في مجال الذي يقيسه الاختبار على ان هذا الاختبار يقيس السلوك المراد قياسه ، فعلى الباحثة الاعتماد على حكم الخبراء . (عيدان ، ١٩٩٦: ٢٠٠) .

وللتحقق من مدى صلاحية فقرات المقياس التراحم الذاتي تم عرضه بصيغته الأولية البالغ عددها (24) فقرة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية للحكم على مدى صلاحية فقرات المقياس ملحق ( 1 ) وليبيدي كل منهم رأيه في كل فقرة من فقرات المقياس كذلك وضعت الباحثة ثلاثة بدائل تحكيمية هي (صالحة ، غير صالحة ،بحاجة إلى تعديل) وقد اعتمدت الباحثة نسبة (80%) فأكثر من آراء الخبراء بالموافقة على جميع الفقرات المقياس .

## جدول (2)

فقرات المقياس وإعداد المحكمين وعدد الموافقين وغير الموافقين

والنسبة المئوية لصلاحية مقياس التراحم الذاتي

النسبة المئوية	غير الموافقون	الموافقون	عدد خبراء	الفقرات
100%	0	7	7	1-24

**الثبات Reliability:** الثبات يعني اتساق نتائج المقياس مع نفسها والاستقرار في النتائج اذا ما اعيد تطبيقه على الافراد انفسهم وفي الطرائق نفسها. (منسي، ١٩٨٩: ١٤٧) وتكمن أهمية قياس درجه ثبات أداة جمع البيانات في أهمية الحصول على نتائج صحيحة كلما أتم استخدامه فالأداة المتذبذبة لا يمكن الاعتماد عليها ولا الأخذ بنتائجها ومن ثم ستكون نتائج هذه الدراسة غير مطمئنه ومضلله. (الكبيسي، ٢٠٠٧: ٢٥٥).

لذا تحققت الباحثة من ثبات مقياس التراحم الذاتي بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار ومن خلال درجات عينة الثبات البالغ حجمها (٣٠) طالبة من طالبات كلية التربية للبنات وقد تم حساب الثبات بطريقة على النحو التالي:

**الاختبار وإعادة الاختبار (Test-Retest method):** وقد طبقت الباحثة المقياس على عينة مكونة من ٣٠ فردا بعد أسبوعين من التطبيق الأول وبلغ معامل الارتباط ٠.٧٦ وبمستوى دلالة (٠.٠٥) الأمر الذي يشير إلى وجود ارتباط دال إحصائيا بين نتائج التطبيقين مما يؤكد استقرار إجابات العينة في الاختبارين على الرغم من اختلاف فترات التطبيق.

### جدول (٣)

#### ثبات مقياس التراحم الذاتي بطريقة إعادة الاختبار

الثبات	نوع الطريقة
٠.٧٦	إعادة الاختبار

❖ نظام التدرج وحساب درجاته: تتضمن المقياس ميزانا رباعيا يحدد نظام تدرج الإجابات المفحوصين على فقراته هي ( تنطبق تماما ، تنطبق بدرجة كبيرة ، تنطبق بدرجة متوسطة ، تنطبق بدرجة قليلة ، لا تنطبق تماما ) وزعت الباحثة الدرجات على البدائل بالشكل التالي :

- الوسائل الإحصائية :

لابد للباحث من معرفة الوسائل الإحصائية اللازمة لتحليل البيانات سواء في بناء المقياس أم بتحليل البيانات النهائية أو لمعالجة نتائج البحث إحصائيا ، وقد استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية لإيجاد بعض النتائج كما مبين أدناه ، وكذلك استعانت الباحثة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لإيجاد النتائج المتبقية وذلك للمزاوجة بين الطريقة القديمة والطريقة الحديثة في العمليات الإحصائية:

- معامل ارتباط بيرسون.:

(١) إيجاد معامل الثبات لأداة البحث باستعمال طريقة إعادة الاختبار .معامل ارتباط بيرسون.:

٢) (اختبار التائي لعينتين مستقلتين: استعما ، لإيجاد دلالة الفروق بين أفراد العينة على وفق متغير ع (علمي - انساني )

(٢) النسبة المئوية:

(٣) الاختبار التائي لعينة واحدة: لاختبار الفروق بين متوسط درجات أفراد العينة والمتوسط الفرضي لأداة البحث.

### الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث على وفق أهدافه المرسومة وتفسير ومناقشة النتائج ومن ثم بيان التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج المتوصل إليها:  
الهدف الأول: التعرف على التراحم الذاتي لدى طالبات كلية التربية للبنات :

ولتحقيق هذا الهدف اختير الفرق بين المتوسطين باستخدام الاختبار التائي لعينه واحده ،حيث تبين ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (-٥.٣٦) في حين ان القيمة التائية الجدولية تساوي (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجه حريه (١١٩) ومتوسط حسابي (٦٥,٥٤) وانحراف معياري (١٣,١٩) ومتوسط فرضي (٧٢) وبما ان القيمة التائية المحسوبة اقل من القيمة الجدولية فهذا يدل على ان عينه البحث لا يتمتعون بمستوى من التراحم الذاتي أي انهم يواجهون صعوبة في تعاملهم مع مواقفهم الصعبة وضغوطات الحياه حيث يواجهون النقد الذاتي الحاد لأنفسهم بدلا من الرفق بها هكذا مواقف، وذلك لان المتوسط الحسابي اقل من المتوسط الفرضي فهو فرض حقيقي غير ناجم عن الصدفة. وجدول (٤) يوضح ذلك

#### جدول (٤)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لدرجات أفراد عينه البحث على مقياس التراحم الذاتي

العينة	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجه الحرية	قيمه تائيه محسوبة	قيمه تائيه جدوليه	مستوى دلالة (0.05)الدلالة
١٢٠	٦٥.٥٤	١٣.١٩	٧٢	١١٩	-٥.٣٦	١.٩٦	غير دالة

الهدف الثاني : التعرف على دلالة الفروق في التراحم الذاتي لدى طالبات كلية التربية للبنات وفق متغير التخصص (علمي .انساني)

لتحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطالبات (انساني - علمي) على مقياس التراحم الذاتي فبلغ متوسط درجات التخصص الانساني على مقياس التراحم الذاتي (٦٧.٦٦) و(٦٣.٤١) (بانحراف معياري) ١١.١٦ (في حين إن متوسط درجات التخصص العلمي (٦٣.٤١) (وبانحراف معياري) ١٤.٧٣ (ولغرض معرفة دلالة الفروق بين المتوسطين تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين بالعدد وقد أظهرت النتائج إن القيمة التائية المحسوبة (-١.٧٨) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (١١٨) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية (1.96) وهذه النتيجة تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التراحم الذاتي حسب متغير التخصص ( انساني , علمي )

#### جدول (٥)

الفروق التراحم الذاتي حسب متغير التخصص (انساني , علمي )

المتغير	التخصص	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة تائييه محسوبة	قيمة تائييه جدوليه	مستوى دلالة
التراحم الذاتي	انساني	٦٠	٦٧.٦٦	١١,١٦	١١٨	-١.٧٨	1.96	غير داله
	علمي	٦٠	٦٣,٤١	١٤.٧٣				

أن النتائج التي يظهرها الجدول تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير التخصص (علمي ، انساني )

حيث اتفقت هذه النتائج مع نظرية نيف NEFF المتبناة من قبل الباحثة كون إن المنظر نيف لم يشر في نظريته إلى وجود أو عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير التخصص (علمي - إنساني) ،وترى الباحثة إن هذا التفسير ينسجم مع نتائج البحث الحالي التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على وفق هذا المتغير

#### الاستنتاجات

١- لا تتمتع طالبات كلية التربية للبنات بالتراحم الذاتي

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير التخصص (علمي-إنساني)

## التوصيات :

- ١-توصيه الباحثين بضرورة دراسة متغير التراحم الذاتي على مختلف المراحل التعليمية لما له من تأثير قوي على الرفاهية
- ٢-توصيه الطالب بالمثابرة والامل والتفاؤل امام الضغوطات التي تواجهه سواء كانت ضغوطات أكاديمية او نفسيه او غير ذلك
- ٣-زياده وعي أعضاء هيئه التدريس بأهمية التراحم الذاتي واثرة على التعامل مع طلبه الجامعة ٤- توجيه وسائل الاعلام المسموعة والمرئية الى التركيز على القيم الأخلاقية الحميدة والسلوك الإيجابي تجاه الذات والآخرين لدى النشأ ومن خلال البرامج التمثيلية والندوات الثقافية لما لهذه الوسائل من اثر بارز في التأثير على سلوك الافراد

## المقترحات :

- ١-استحداث برامج ارشاديه لتنمية التراحم الذاتي لدى الطلاب (ذكور اناث)
- ٢-دراسة تأثير التراحم الذاتي على انخفاض معدل الدافعية والتحصيل الدراسي
- ٣-ضروره اجراء دراسات مسحيه بشأن التعرف على المصادر المؤدية الى عدم الشفقة بالذات لدى الطلاب والطالبات ومن ثم البدء في تحديدها والتعامل الاجرائي معها (اسريا اكاديميا أخلاقيا )٤- اجراء دراسات تتناول متغيرات البحث على شرائح اجتماعيه أخرى ومراحل عمرية مختلفة من اجل معرفه الفروق بينها وبين هذه الدراسة المصادر: .

\*البكاوي ،براءة محمد(٢٠٢٢): الشفقة بالذات وعلاقتها بالقلق الاجتماعي لدى عينه من طلبة الدراسات العليا في كلية التربية بجامعة دمشق في ظل جائحه كورونا ، مجله جامعه البعث ، مجلد ٤٤، العدد ١٨، كلية التربية ، جامعه دمشق

\*الشافعي ، ايه صالح محمد (٢٠٢٢): توسيط التراحم الذاتي في العلاقة بين التوجيه المهني والالتزام التنظيمي بالتطبيق على معاوني أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنصورة ، مجله النيل للعلوم التجارية والقانونية ونظم المعلومات ، مجلد ٢ ، العدد ٤ ، معهد النيل العالي للعلوم التجارية وتكنولوجيا الحاسب المنصورة

\*العاسمي ، رياض نايل (٢٠١٤): الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدى عينه من طلاب جامعه الملك خالد ، مجله جامعه دمشق، المجلد ٣٠، العدد الأول، كلية التربية، جامعه دمشق  
\*الكبيسي ، عبد الواحد حميد (٢٠٠٧): القياس والتقويم تجريدات ومناقشات ، ط١، دار حرير للنشر والتوزيع

\*الوكيل ، سيد احمد محمد (ب ت ) : الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية كمنبئين بالرضا عن الحياه لدى طلاب جامعه الفيوم ، مجله جامعه الفيوم للعلوم التربوية والنفسية ، كلية الآداب ، جامعه الفيوم  
\*بسيوني ، سوزان صدقه عبد العزيز ، خياط ، وجدان وديع محمد (٢٠١٩): الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعه ام القرى بالمملكة العربية السعودية ، مجله العلمية للبحوث والنشر العلمي ، مجلد ٣٥، العدد ٤، كلية التربية ، جامعه ام القرى

\*بهيه ، شيماء مجيد حميد (٢٠٢٢): التراحم الذاتي لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، مجله العلوم الإنسانية ، المجلد ١٣، العدد الرابع، كلية التربية للعلوم الإنسانية  
\*خصاونه ، امنه حكمت (٢٠٢٠): مستوى الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة اربد من وجهات نظرهم ، مجلة جامعه القدس المفتوحة ، مجلد ١١، العدد ٣١، جامعه حائل ، المملكة العربية السعودية

\*در محمد ، جامعه عمار التليجي ، الجزائر (٢٠١٧)  
\*طاحون ، رحاب سمير (٢٠٢٠): التراحم الذاتي والدعم النفسي كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط التوقعات الأكاديمية والرفاهية العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية ، مجله البحث العلمي في التربية ، مجلد ١٣

\*عبد الساده ، امل نعمه (٢٠٢١): التراحم الذاتي لدى المرشدين التربويين ، مجله القادسية للعلوم الإنسانية ، مجلد ٢٤، العدد ٤، جامعه القادسية

\*علي ، سماح توفيق احمد (٢٠٢٣): الشفقة بالذات كمتغير معدل للعلاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الإيجابي لدى عينه من المراهقين الايتام ، مجله كلية الآداب بقتا ، العدد ٥٨، جامعه جنوب الوادي

\*محمد ، محمد شعبان احمد ، عبد الجواد ، احمد سيد عبد الفتاح (٢٠٢٢): اثر تفاعل كل من اليقظة العقلية والتراحم بلذات الحساسية الانفعالية في التنبؤ بقلق المستقبل المهني لدى الطلاب المعلمين (دراسة سيكومترية -كلينيكية)، مجله جامعه الفيوم للعلوم التربوية والنفسية ، المجلد ١٦ ، العدد ٧، جامعه الفيوم

\*مقدادي ، امنه فيصل (٢٠٢٣): مستوى الشفقة بالذات والتحيزات المعرفية لدى طلبة الجامعات الأردنية النرجسيين وغير النرجسيين ، المجلة الدولية للبحوث النفسية والتربوية ، مجلد ٢ ، العدد ٣ ، منظمه انقاذ الطفل ، الأردن

\*ملحم ، سامي محمود (٢٠٠٩): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة ، عمان  
\*منذور ، دينا احمد محمد (٢٠١٩): الرحمة بالذات والكمالية العصابية لدى المراهقين بالمرحلة الثانوية المتفوقين اكاديميا والعادين (دراسة مقارنة )، مجله البحث العلمي في التربية ، المجلد ١٥ ، العدد ٢٠  
\*منصور ، ايناس محمد سليمان علي (٢٠٢٢): مستوى الرحمة بالذات لدى عينه من طالبات الجامعة ، مجله البحث العلمي في التربية ، مجلد ٢٣ ، العدد ٥، جامعه عين الشمس  
المصادر الأجنبية :

\*Neff,k,D,(2003);The development and vailidation of ascale to measure self –compassion .self and identity 250

\*Werner,k,H.jazaieri,H,goldin,p.r.,ziv,m,.Heimberg,R.G.,and gross, j.z (2012).self – compassion and social anxiety disorder, anxiety stress and coping ; an international journal,25

## ملحق (١)

مقياس التراحم الذاتي المعد للتطبيق النهائي

جامعه الكوفة اكلية التربية للبنات

قسم العلوم التربوية والنفسية

عزيزتي الطالبة ....

تحية طيبة .....

تضع الباحثة بين ايديكم عدد من الفقرات تمثل مواقف يتعرض لها كل منا في حياته اليومية ، يرجى الإجابة عنها بما تراه مناسباً من وجهة نظرك وذلك بوضع علامة (صح) امام الفقرة وتحت البديل المناسب الذي يمثل استجاباتكم ازائها علماً ان اجابتك لن يطلع عليها سوى الباحثة ولا تستخدم الا لأغراض البحث العلمي وانه لا توجد اجابه صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن ارائك نحوها وتأمل الباحثة تعاونكم معها في الإجابة على جميع الفقرات ولا داعي لذكر الاسم ولا تترك فقرة بدون اجابه ولا تضع علامتين للفقرة الواحدة

مع خالص الشكر والتقدير

التخصص : علمي

انساني

ت	الفقرات	تتطبق بدرجة كبيرة	تتطبق بدرجة متوسطة	تتطبق بدرجة قليله	لا تتطبق تماما
١	أكون متفاهماً وصبوراً تجاه نفسي في الأوقات الصعبة				
٢	اتسامح مع نفسي حتى وإن أخطأ				
٣	اشعر بان الآخرين اكثر سعادة مني				
٤	عندما يحدث شي مؤلم أحاول اخذ نظرة متوازنة للموقف				
٥	عندما يزعجني شي ما فأن مشاعري تنفجر				
٦	عندما اشعر بالدونية فأني اميل الى القلق والتشبيث بكل ما هو خاطئ				
٧	أحاول ان اتسامح مع عيويي واتقبل نواقصي				
٨	استطيع تجاوز معاناتي ولدي القدرة على تحقيق				

					التقدير الذاتي
				٩	اشعر بقله الكفاءة والتوتر عندما لا احقق شيء
				١٠	تتكون لدي نظرة سلبية عن نفسي عندما أرى قدرات الآخرين افضل
				١١	اجد من الصعوبة تقبل اراء ومقترحات الآخرين
				١٢	ابتعد عن الآخرين عندما واجه مشكلة يصعب حلها
				١٣	اؤجل حل المشكلات عندما أكون بمزاج سيء
				١٤	أحاول ان أكون رؤوفا مع نفسي عندما اشعر بصدمة انفعاليهما
				١٥	احافظ على اتزاني الانفعالي عندما يزعجني شي ما
				١٦	افكر في الامر بعقلانية عندما افشل في شيء مهم بالنسبة لي
				١٧	عندما تتخفف روحي المعنوية ابحث عن أسباب ذلك باهتمام وفضول
				١٨	يستحوذ على تفكيري بأن كل شي سي عندما اشعر بالإحباط
				١٩	اميل الى ان اقسو على نفسي عنما تمر بي أوقات صعبه
				٢٠	اجد ان مشاعري تتبدل عنما اقا سي من خبرة او تجربة فيها معاناة
				٢١	في الغالب لا استحسن اخطائي وعبوبي
				٢٢	أحاول النظر الى اخطائي كجزء من أخطاء البشر
				٢٣	أعيش بعواظي مع أي شيء يغضبني
				٢٤	عندما يحدث لي شيء مولم اشعر بان ذلك امر عارض