

لوم الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة في محافظة ذي قار

إسراء حسن ياسر

تربية ذي قار

asraaalmosawi555@gmail.com

الملخص

يعد لوم الذات أحد أسباب التوتر والاكتئاب إذا لم يتم إدارة التوتر بشكل صحيح وإذا لم يتم التحكم في سيوثر على الطلبة وينعكس على القدرة على التحصيل الأكاديمي وعدم القدرة على تحقيق الأهداف والمهام لذلك هدف البحث التعرف على لوم الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة في محافظة ذي قار ولتحقيق ذلك اتبعت الباحثة المنهج الوصفي وتم اختيار عينة البحث من ٣٠٠ طالب وطالبة من المرحلة المتوسطة تم اختيارهم بشكل عشوائي من المدارس المتوسطة النهارية التابعة لمديرية تربية محافظة ذي قار وقامت الباحثة بتبني مقياس لوم الذات إعداد (جاسم: ٢٠٢٠) المؤلف من ٣٢ فقرة وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة تم تطبيق الأداة وتحليل البيانات باستخدام برنامج spss وقد أظهرت نتائج البحث ان عينة البحث تتمتع بمستوى مرتفع من لوم الذات كما أظهرت نتائج البحث عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى لوم الذات حسب متغير النوع الاجتماعي (ذكور_إناث) وقد تناول البحث مفهوم لوم الذات والنظريات المفسرة للوم الذات وتوفر النتائج رؤى قيمة حول الصحة النفسية لطلاب المرحلة المتوسطة في المدارس ومن التوصيات التي قدمها البحث تطوير برامج ارشادية وتدريبية لخفض مشاعر لوم الذات لدى الطلبة وتعزيز دور المرشد الطلابي في الكشف المبكر عن حالات لوم الذات.

الكلمات المفتاحية : لوم الذات-مرحلة متوسطة-المراهقة -الاكتئاب

Self-blame among middle school students in Dhi Qar Governorate

Researcher:

Israa Hassan Yasser

Dhi Qar Education

Email: asraaalmosawi555@gmail.com

Abstract

The current study aimed to identify the level of self-blame among middle school students. Self-blame is one of the causes of stress and depression. If stress is not managed properly and controlled, it will affect students and reflect on their ability to achieve academic goals and tasks. The aim of the research is to identify self-blame among middle school students in Dhi Qar Governorate. To achieve this, the researcher followed a descriptive approach and selected a sample of 300 students from middle school. The sample was chosen randomly from the day middle schools affiliated with the Dhi Qar Education Directorate. The researcher adopted the self-blame scale prepared by (Jasim: 2020), consisting of 32 items. After verifying the psychometric properties of the study tool, the tool was applied and the data was analyzed using the SPSS program. The research results showed that the sample has a high level of self-blame. The results also showed no statistically significant differences in self-blame level according to the gender variable (male-female). The research discussed the concept of self-blame and the theories explaining it. The results provide valuable insights into the mental health of middle school students in schools. Among the recommendations made by the research is the development of guidance and training programs to reduce students' feelings of self-blame and enhance the role of the student counselor in the early detection of self-blame cases..

Keywords: Self-blame, middle school, adolescence – depression

الفصل الأول: التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث

إن المتأمل لحياة الناس بصفة عامة نجد أنها لا تخلو من الخبرات التي تبعث على الانسحاب واليأس والعجز بسبب ما يتعرضون له من منكمسات مادية ومعنوية وهذه الخبرات تتلون حسب ما يستنتجها كل إنسان في ضوء تقييمه الذاتي وقدرته على ضبطها والتفاعل معها وقد يؤدي إلى حدوث بعض الأعراض المرضية حيث يسيطر عليه بعض المشاعر السلبية عن ذاته ومستقبله والعالم وتدني تقديراته لذاته (عطية، 2010: 130)

يعبر الفرد عن قدراته الاجتماعية والعقلية والانفعالية والجسمية من خلال التعرف على ذاته وتعتبر أفكاره الذاتية المحددة الأبعاد من أهم العناصر المختلفة في تكويناته الداخلية والخارجية وتشمل هذه العناصر التصورات والمدرجات التي تحدد خصائص الذات كما تنعكس اجرائياً في وصف الفرد لذاته كما يتصورها فقد عرف (Kazdin2000) الذات بأنها الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه وهي مجموعة الأفكار والمشاعر والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه أو الكيفية التي يدرك بها نفسه (سيف، 2018: 13)

تعد صورة الذات المحدد الرئيس لطبيعة البناء النفسي للأفراد إذ يشير كارل روجرز C.Rogers إلى أن أفضل موقع ممكن فهم السلوك من خلال الإطار المرجعي الداخلي للفرد نفسه فعندما يتعرض الفرد لاضطراب نفسي فإن صورته عن ذاته تختل إذ لا يدرك ذاته بدقة وقد يبالغ في صورته الذاتية بالتعظيم أو التحقير (عطية، 2010: 998)

ويتأثر التنظيم المعرفي للفرد بالضغط إذ تنشط النظم المعرفية البدائية للفرد عند تهديد المصالح الحيوية له مما تؤدي إلى ضعف القدرة على التحكم الإرادي بالتفكير ، فضلاً عن ضعف القدرة على التركيز والاستدعاء والاستدلال، وتنظيم الشخصية لدى الأفراد تتباين حسب حساسياتهم للضغط فما يشكل ضغطاً لفرد قد لا يشكل ضغطاً لفرد آخر ، واضطرابات القلق والاكتئاب وغيرهم أو ما يسمى باللزمات يتكون من مخططات منشطة بقدرة زائدة وذات مضمون خاص بالاضطراب المعين (Beck.1979:14-33)

كما يرى فريدمان وداوني إن النظرة السلبية للذات باعتبارها تكون سرديّة مترسّخة في اللاوعي وهذه السردية هي جزء من قصة داخلية معقدة (سولومون، 2024: 204)

وقد بين لازاروس " Lazarus أنه كلما كانت درجة إدراك الفرد لذاته وقادر على التحكم في الموقف من حوله عالية كلما كانت درجة تعرضه للقلق قليلة والعكس صحيح (عليجات، 2015: 79)

وفقاً لبيك لوم الذات يحمل الفرد نفسه مسؤوليات الفشل عن كل ما يدور حوله ويعتبر نفسه مسؤولاً عن فشل الآخرين بشكل مبالغ فيه في تعميم وتضخيم الأمور (أبو اسعد ، 2011 : 389)

إن إسناد المسؤولية إلى الذات ناتج عن ضعف الشخصية أو الحكم الخاطئ من المتوقع أن يزيد من الألم الحالي الناتج عن المعاناة، ومن احتمال المعاناة في المستقبل. إن إسناد اللوم إلى الذات قد يضيف جانباً عقابياً إلى هذا العبء الشخصي كما أن عبء المهام والأنشطة المختلفة يتطلب حمولة معرفية كبيرة فالطلبة يتعرضون لمتطلبات التعليم ومشكلات عائلية وبيئية وذلك تجعل الطلبة يعنون من التوتر والقلق وإذا لم تتم إدارة التوتر بشكل صحيح سيؤدي ذلك إلى الاكتئاب الذي يؤدي إلى مشاكل تعليمية أخرى وأحد أسباب التوتر الاكتئاب هو لوم الذات عندما لا تتحقق الأهداف الشخصية ولوم الذات هو نوع من التعامل مع التوتر (Thalib, et al:2022:23)

وتتجلى مشكلة الدراسة في التساؤل التالي :

ما مستوى لوم الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة في محافظة ذي قار؟

ثانياً أهمية البحث :

إن تعرف الفرد على مشاعره واحترام ذاته تمكن الفرد من تقييم نفسه في مواجهة المواقف التي تواجهه في حياته والقدرة على التعايش مع المواقف و التحكم بالموقف الذي يعيشه إن معرفة سمات الشخصية التي تظهر على الشخص وإلى أية درجة

يمتلكها فذلك يساعد في التنبؤ بسلوك الشخص في المستقبل وفهم سلوكه الحالي فسمات الشخصية هي انعكاس للاتساق النسبي للسلوك بالنسبة إلى العديد من المواقف المختلفة ويمكن أن ينتج عنها أنواع من السلوك المتشابهة (الحوري، 2021: 24)

تعتبر المرحلة المتوسطة مرحلة المراهقة وهي مرحلة الاستعداد للحياة وتحمل المسؤولية مرحلة حرجة في حياة الفرد نظراً لما تشهده هذه المرحلة من تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية تؤثر على ظروف معينة أو تفرض على الفرد ظروفاً أخرى فعندما يعيش المراهق للضغوط يتعرض لكدمات عاطفية تؤثر على تكيفه الأمر الذي يدعونا إلى الاهتمام بهذه الشريحة الكبيرة والمهمة من المجتمع لكي يتمكن الفرد من بناء نفسه وبناء مجتمعه (عطية، 2010: 7)

تتجلى أهمية البحث:

- إثراء الأدبيات التربوية والنفسية المتعلقة بمفهوم لوم الذات وآثاره على الطلبة
- تقديم رؤى شاملة حول طبيعة ومستويات لوم الذات والمساهمة في تطوير مقاييس لتقييم مستوى لوم الذات
- تحديد مستويات لوم الذات السائدة لدى هذه الفئة العمرية، مما يساعد في التشخيص المبكر للمشكلات.
- تقديم أساس علمي لفهم الدور الوقائي والعلاجي للبرامج إرشادية وتدريبية في خفض لوم الذات
- المساعدة في وضع نقاط تساعد صناع القرار في وضع الآليات التي تساعد على التكيف النفسي والاجتماعي للطلبة
- أهمية دراسة لوم الذات في المرحلة المتوسطة لما تشهده هذه الفترة من تغيرات جسمية ونفسية وانفعالية تؤثر في مفهوم الذات

ثالثاً أهداف البحث :

تهدف الدراسة إلى التعرف على قياس لوم الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة في محافظة ذي قار وذلك من خلال تحقيق الأهداف التالية :

1. التعرف على لوم الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة
2. التعرف على الفروق الإحصائية في لوم الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث)

رابعاً حدود البحث :

البعد الزمني : العام 2024
البعد المكاني : المدارس المتوسطة النهارية التابعة لمديرية تربية ذي قار
البعد البشري : عينة من طلبة المرحلة المتوسطة

خامساً: تحديد المصطلحات :

يعرف (Bulman,1979) اللوم الذاتي حسب بولمان هو رد فعل شائع للأحداث المجهدة وله تأثيرات معينة على كيفية كيف الفرد ويم افتراض أنواع اللوم الذاتي لزيادة الاكتئاب والمساهمة فيه (Bulman, 1979, 10)

عرف (Beck.A:1993) لوم الذات أنها الاستجابة الانفعالية السلبية والسلوكيات اليانسة التي يعبر عنها الفرد عن نفسه وعن العالم من حوله نتيجة إدراك مشوه للواقع والآراء والمعتقدات للأحداث السلبية التي تستمد معانيها من اعتقاد الفرد حولها وقدرته على مواجهتها (Beck.A:1993:196)

التعريف النظري: تبني الباحثة تعريف بيك للوم الذات واعتمدت على نظريته

اجرائياً: ميل الطالب إلى إسناد مسؤولية الأحداث والنتائج غير المرغوبة إلى ذاته والشعور بالذنب والندم على ما حدث والاعتقاد أن الفشل بسبب قصور ذاته ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها طلبة المرحلة المتوسطة على مقياس لوم الذات

الفصل الثاني (خلفية نظرية ودراسات سابقة)

أولاً: خلفية نظرية :

وجدت بعض الدراسات وجدت أن لوم الذات مرتبط بسوء التكيف وتم اقتراح لوم الذات نظرة أكثر تفصيلاً من قبل (Janoff-Blame1997) الذي اقترح أن لوم الذات يمكن تصويره بطريقتين يميزها مصدر اللوم وافترض أن لوم الشخصية أو الميل كان شكلاً من أشكال لوم الذات الشخصي الذي يرتبط بنتائج غير متكيفة لأنه يركز على مصدر لا يمكن تغييره أو السيطرة عليه ويمكن توجيه لوم الذات إلى بعض الإجراء أو السلوك الذي يطلق عليه لوم الذات السلوكي والذي للشخص سيطرة عليه إلى حد ما واقترح أن لوم الذات السلوكي مرتبط بنتائج تكيفية (Voth,J.&Sirois,2009:5)

أنواع الذات :

تقسم الذات إلى ثلاثة أنواع : الذات الاجتماعية وهي تصورات يعتقد الفرد أن الآخرين يتصوروها عنه والذات المدركة : عبارة عن إدراك الفرد لذاته على حقيقتها وواقعها وتشمل إدراكه لمظهره وجسمه وقدراته والذات المثالية: وهي الحالة التي يرغب أن يكون عليها الفرد في المستقبل ويقوم الفرد بمراجعة ذاته ومواقفه وخططه من أجل تعديلها أو الإحجام عنها والاستمرار فيها وينبغي على الفرد مراجعة ذاته لمعرفة مدى التقدم نحو تحقيق الأهداف وتأخذ مراجعة الذات أشكالاً :

لوم الذات : يهدف إلى تأنيب الذات بشكل متكرر وهذا التأنيب يترك أثراً سلبياً في نفس الفرد في تواصله مع الآخرين بدلاً من الاستفادة من الخطأ وإيجاد الحلول المناسبة

نقد الذات : تهدف الكشف عن مواطن القوة والضعف أثناء وبعد القيام بعمل معين (سيف،2018:17)

. ، تشير نظرية اللوم إلى أن الباحثين في المستقبل في إسناد المسؤولية أو الاستحقاق للوم إلى الآخرين أو إلى الذات يجب أن يطرحوا على الأقل أسئلة منفصلة و متميزة حول السببية والمسؤولية واستحقاق اللوم. كما يجب على الباحثين أن ينتبهوا إلى ما إذا كانت المعاناة ناتجة عن مجموعة معقدة من المقدمات (واحد منها فقط هو سلوك الشخص المحفز) أو عن فعل محدد واحد للشخص المحفز (Kelly G. Shaver and Debra Drown:1986)

ومن المفاهيم المتداخلة مع مفهوم لوم الذات مفهوم الشعور بالذنب يرى عالما النفس أوزيل Ausubel و بينديكت Benedict أن مفهوم لوم الذات والشعور بالذنب من المفاهيم المركبة في علم النفس، فهو يتداخل في مؤشرات مع مفاهيم أخرى مثل: الخزي – الندم – الخرج وبالنسبة لتعريف كل من لوم الذات والشعور بالذنب ففي الواقع وعلى صعيد الممارسة فإن الأثر بين الاثنين غالباً ما يصعب قياسهما والتمييز بينهما إلا أنه بالرغم من ذلك فيمكن تعريف لوم الذات على أنه وجدان بدلاً من كونه حكماً أو معتقداً والذي يتناغم بصورة سلبية مثل الإحساس بالذنب والذي يكون مرتبطاً أكثر بإحساس المسؤولية والسببية عند الحدث أو المرض أو التفاعل البين شخصي أكثر مما يكون عليه الإحساس بالذنب. وبالرغم أن المظهرين الاثنين الوجدان السلبي وعزو المسؤولية السببية يمكن تمييزهم عن بعضهما إلا أنهما غالباً ما يحدثان معا عندما يلوم الناس أنفسهم عن المخرجات السلبية، فلوام الذات هو تحميل الفرد لنفسه المسؤولية عن الحدث أو العلاقة وعواقبها السلبية المدركة (Besharat, Eisler, Dare2002

وهناك عوامل تؤثر في لوم الذات كالانطواء فالشخص المنطوي والشديد الحرص والحساسية يجرح شعوره بسهولة وكثير الشك في نيات الناس ودوافعهم ويكون شديد القلق على ما يأتي به الغد ومتقلب المزاج دون سبب ظاهر كل ذلك يجعله في حالة من القلق المستمر ومن ثم يكون لذلك تأثير على لوم ذاته (الخطيب، 2015، 51-52)

كما ان للاكتئاب دور في ضعف الثقة بالنفس والشعور بعدم القيمة وعدم نقص تقدير الذات، مما يجعل الفرد كثير اللوم لذاته وشعوره بالذنب وتضخيم الأخطاء التي يرتكبها (الياصجين، 2024، 182)

نظريات فسرت لوم الذات :

نظرية الارشاد او العلاج المعرفي لبيك:

صاحب نظرية الارشاد او العلاج المعرفي آران بيك ، واستند بيك على عدد من الأسس في نظريته ممثلة بالطريقة التي تتشكل بها البنية المعرفية للأفراد هي التي تحدد كيف يشعرون ويسلكون ، ويحمل تفسير الموقف بين طياته مكامن الضغط ، والمعاناة السيكولوجية تختلف من فرد لآخر فكل فرد يمتلك حساسية فريدة عن الفرد الآخر وتستند النظرية على الفكرة القائلة ان ما يفكر فيه الأفراد أو ما يقلونه لأنفسهم فضلاً عن اتجاهاتهم وآرائهم ومثلهم يمثل أمور مهمة وذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح

والمرضي ، ويرى بيك ان ردود الفعل الانفعالية ليست استجابات مباشرة ولا تلقائية بالنسبة للمثير الخارجي وانما يجري تحليل دقيق لهذه المثيرات وتفسيرها من خلال النظام المعرفي (العقلي) الداخلي ، وينجم عن ضعف الاتساق بين النظام المعرفي الداخلي وبين المثيرات الخارجية وجود المشاكل والاضطرابات النفسية (الزغبي 2003 : 64)

أي أن التفكير المشوه حسب وجهة نظر بيك هو الذي يسبب المشاكل النفسية لدى الافراد ، ومن اهم الأفكار المشوهة التي حددها بيك { التفكير الثنائي، الاستلال الاعتباطي ، التجريد الانتقائي ، التعميم الزائد ، التكبير والتصغير ، التسمية أو فقدان التسمية ، الشخصية ، لوم الذات ، استعمال العبارات العاطفية ، التفكير القائم على الاستنتاجات الانفعالية ، التفكير الانتحاري (أبو أسعد ، وعريبات ، 2012 : 219-222)

نظرية بولمان:

قدم بولمان مصطلح اللوم السلوكي للذات واللوم الشخصي للذات في مصطلح متشابه إذ أن اللوم السلوكي للذات يركز على قدرة الفرد على ضبط سلوكه وتصرفاته بينما اللوم الشخصي للذات هو عزو مرتبط بالاحترام والذي يكرن سيء التكيف يرتبط بصورة عالية بالاكتئاب أكثر من اللوم السلوكي للذات، (Bulman,1979, 688).

وأشار بولمان أن انتقال الفرد باللوم السلوكي لذاته والذي يكون بالتفكير بطرق لتغيير سلوكياته لتجنب نفسه المحصلات السلبية في المستقبل وأن استجابة اللوم السلوكي للذات ربما تكون "لا ينبغي لي السير لوحدي في الشارع" أو "يجب ألا أدع ذلك الرجل يسكن وحده في الشقة" (Bulman, 1979, 57)

ثانياً: دراسات سابقة :

دراسات عربية :

(خماس ،نبراس طه: 2022)تأثير أسلوب بيك في خفض لوم الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة ديالى للبحوث الإنسانية ،

هدف البحث التعرف على أسلوب بيك في خفض لوم الذات لدى طلبة الجامعة وقامت الباحثة ببناء مقياس لوم الذات مؤلف من 18فقرة وتكونت عينة البحث من 12طالب وطالبة من طلبة الجامعة مقسمة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية (6 طلاب لكل مجموعة) وأظهرت النتائج فعالية البرنامج الإرشادي في خفض لوم الذات لدى طلبة الجامعة وأظهرت النتائج وجود تأثير للبرنامج الإرشادي ناجح في خفض لوم الذات لدى طلبة الجامعة

(جاسم، ينب علوان وإبناس محمد مهدي :2023)التفكير الارتياحي وعلاقته بلوم الذات لدى طالبات قسم رياض الأطفال لجامعة المستنصرية ،،كلية التربية الأساسية ،العدد35 المجلد17

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفكير الارتياحي (الشكوكي) ولوم الذات لدى طالبات قسم رياض الأطفال. تم اتباع المنهج الوصفي وقامت الباحثتان ببناء مقياس للتفكير الارتياحي مكون من 39 فقرة، وتبني مقياس لوم الذات المكون من 24 فقرة. تم التحقق من صدق وثبات المقياسين.تم تطبيق المقياسين على عينة من 400 طالبة من قسم رياض الأطفال في الجامعة المستنصرية. تم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية البسيطة أظهرت نتائج الدراسة أن طالبات قسم رياض الأطفال لا يتميزن بالتفكير الارتياحي ولا يعانين من لوم الذات. كما وجدت الباحثتان علاقة ارتباطية موجبة قوية بين التفكير الارتياحي ولوم الذات لدى هؤلاء الطالبات.في ضوء هذه النتائج، قدمت الباحثتان عدداً من التوصيات والمقترحات لمعالجة هذه القضايا لدى طالبات قسم رياض الأطفال.

(السعيد عبد الخالق عبد المعطي سالم :2023)نمذجة العلاقات السببية بين لوم الذات والشعور بالعار واستراتيجية تجنب المواجهة، واضطراب ما بعد الصدمة على العلاقة بين لوم الذات والتفكير في الانتحار لدى المراهقات المتعرضات للتحرش الجنسي، مجلة كلية الآداب بفتالمجلد23،العدد58 ،ص616-666

هدفت الدراسة إلى البحث في تأثير الشعور بالعار، واستراتيجية تجنب المواجهة، واضطراب ما بعد الصدمة على العلاقة بين لوم الذات والتفكير في الانتحار لدى المراهقات المتعرضات للتحرش الجنسي تكونت عينة الدراسة من 88 طالبة من الصفوف

الدراسية الأول والثاني والثالث الإعدادي، تم اختيارهن بشكل مقصود من عدد من المدارس الإعدادية. أشارت النتائج إلى أن الشعور بالعار، واضطراب ما بعد الصدمة، واستراتيجية تجنب المواجهة تتوسط كلياً العلاقة بين لوم الذات والتفكير في الانتحار و46.5% من الفتيات اللاتي تعرضن للتحرش فكرن في الانتحار مرة أو أكثر خلال الشهر الماضي، و14.6% منهن فكرن في الانتحار 10 مرات أو أكثر وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التفكير في الانتحار وكل من الشعور بالعار، ولوم الذات، وتجنب المواجهة، واضطراب ما بعد الصدمة.

دراسات أجنبية :

(Reddy:2023) مقياس لوم الذات: التطوير، الخصائص السيكومترية وعلاقته بالنقد الذاتي والتأكيد على الذات

هدفت الدراسة الحالية إلى تطوير وتقنين أداة على بناء "لوم الذات" في المجتمع الهندي، ودراسة علاقته بالنقد الذاتي والتأكيد على الذات. تكونت العينة من 216 مشاركاً بالغاً تتراوح أعمارهم بين 20-40 عاماً (متوسط العمر = 23.95 ، انحراف معياري = 4.51). تم توزيع نماذج إلكترونية على المشاركين تضمنت ملخصاً موجزاً للدراسة، نموذج موافقة، المقياس المطور من قبل الباحث حول لوم الذات، ومقياس "أشكال النقد الذاتي / الهجوم على الذات والتأكيد على الذات (Sommers- Spijkerman et al., 2018 أظهرت نتائج البحث وجود فرق دال إحصائياً في التأكيد على الذات فقط بين الجنسين. وأسفرت التحليلات العاملية الاستكشافية عن 22 بنداً لـ "مقياس لوم الذات" بمعامل ألفا كرونباخ (0.891) كشفت صدق التمييز بين لوم الذات والتأكيد على الذات عن ارتباط سلبى دال إحصائياً المقياس موثوق وصالح إحصائياً، ويمكن استخدامه لأغراض البحث والتطبيقات السريرية للبالغين في المجتمع الهندي تم أيضاً تطوير معايير لـ "مقياس لوم الذات".

(Thalib,T&Adity.A& Narhikmah (2022) العلاقة بين لوم الذات والإسناد المسؤولية والدوافع للعمل المدرسي والسلوك، بالنسبة لتقدير الذات والتصورات الذاتية.

هدفت الدراسة استكشاف إسناد لوم الذات والمسؤولية والأنماط الدافعية للتجنب والاجتهاد المتزايد لدى طلاب المدارس الابتدائية والمتوسطة، مع التركيز على خبرات الفشل. شملت عينة الدراسة شملت (298) طالباً من الصف الثالث إلى السادس، و396 طالباً من الصف السادس إلى الثامن تم قياس إسناد لوم الذات والمسؤولية والدوافع والاستجابات الانفعالية تجاه الفشل الأكاديمي والسلوكي. الطلاب الذين أسندوا لوم الذات أبلغوا عن مستويات أقل من تقدير الذات والكفاءة الأكاديمية والأمل، وقلق أكبر تجاه المدرسة والطلاب ذوو التوجهات الدافعية التجنبية أبلغوا عن تقييمات أقل لأهمية النجاح الأكاديمي والكفاءة الأكاديمية والأمل، وأكثر شرطية في دعم آبائهم تم العثور على أنماط مماثلة للإسناد والدوافع فيما يتعلق بالسلوك.

التعليق على الدراسات السابقة :

1. ركزت معظم الدراسات على أهمية دراسة لوم الذات وربطها بمتغيرات أخرى وأهمية سمات الشخصية وانعكاسها على الأداء
2. تعد هذه الدراسة امتداداً للجهود البحثية في مجال لوم الذات
3. تختلف البحث عن الدراسات السابقة في تناولها قياس لوم الذات لطلبة المرحلة المتوسطة
4. معظم الدراسات اعتمدت المنهج الوصفي وهو ما اعتمدت عليه الدراسة الحالية
5. تم الاستفادة من الدراسات السابقة في الطريقة والمنهج وتصميم الاستبانة وأساليب معالجة البيانات

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

أولا منهج البحث:

تم الاعتماد على المنهج الوصفي ، كونه يعمل على توصيف الواقع ، حيث إنّ التوصل إلى النتائج بحاجة إلى تقصّي عن أفراد عيّنة البحث وجمع البيانات عن الموضوع، وتوصيفها وفرزها وتفسيرها ومناقشتها. لظاهرة معينة، ومن ثم يعمل على وصفها (ملحم، 2010 : 369).

ثانياً اجراءات البحث:

1. مجتمع البحث وعينته :

ضم مجتمع البحث طلبة المرحلة المتوسطة في المدارس المتوسطة النهارية الحكومية التابعة لمحافظة ذي قار وتم اختيار 300 طالب وطالبة في المرحلة المتوسطة تم اختيارهم بشكل عشوائي من كلا الجنسين (195 ذكر و105 أنثى) في عدد من المدارس المتوسطة في المحافظة.

وتم اختيار العينة من عدد من المدارس المتوسطة كالآتي:

الجدول(1): عينة الدراسة

50	متوسطة المقداد للبنين
29	متوسطة فخر الدين الحضارية
35	البشائر للبنات
45	متوسطة ذي قار للبنين
45	الأندلس للبنين
51	متوسطة الحصري المختلطة
45	الناصرية المتوسطة للبنات
300	المجموع

2. أداة البحث:

مقياس لوم الذات

بعد الاطلاع على الأدب النظري والاستفادة من بعض الدراسات السابقة قامت الباحثة بتبني مقياس لوم الذات إعداد (جاسم : 2020) المؤلف من 32 فقرة وفق التدرج الثلاثي

الخصائص السيكومترية لمقياس لوم الذات:

قامت الباحثة بالتأكد من صدق الأداة وثبات نتائجها من خلال مجموعة من الاجراءات حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها 50 طالب وطالبة من خارج عينة الدراسة صدق الأداة : تعني التأكد من أن المقياس سيقاس الظاهرة التي أعدت من أجلها و قام الباحثة بحساب صدق الأداة بعدة طرق:

الصدق الظاهري : من أجل التعرف على صلاحية الفقرات لمقياس لوم الذات والصدق الظاهري له عرض المقياس بصورته الأولية على (7) محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول فقرات المقياس للحكم على مدى ملائمته لقياس ما أعد لأجله وفي ضوء ما قرره المحكمون تم تعديل بعض الفقرات وقد اعتمدت الباحثة على مقياس كاي مربع لمعرفة صلاحية الفقرات وكانت قيمة كاي مربع المحسوبة عند مستوى دلالة ودرجة حرية $df=1$ للفقرات كانت أكبر من الجدولية عند مستوى دلالة فلا داعي (0.05) لحذف هذه الفقرات وتم التقيد بآراء المحكمين من إضافة وحذف وتعديل بعض الفقرات واستقرت الاستبانة بشكلها النهائي مكونة 30 فقرة

صدق الاتساق الداخلي : يتم حساب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس و درجة البعد الذي تنتمي معامل الارتباط بيرسون بين فقرات المقياس مع الدرجة الكلية المنتمية إليها دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.001)، (0.005) مما يدل أن أبعاد المقياس صادقة ومتسقة بنيوياً وداخلياً

ثبات المقياس : يعبر مفهوم ثبات المقياس على درجة التوافق والاتساق في درجات مجموعات من الأفراد عند تكرار تطبيق المقياس (ملحم، 2012 : 249) ويعد معامل ألفا كرونباخ الشكل الأكثر شيوعاً لاختبار معامل الثبات فقد تم حساب معامل ألفا كرونباخ لفقرات المقياس ككل وقد بلغت 0.754 وهي معامل ثبات جيد ومقبول

كما قام الباحث بالتأكد من الثبات عن طريق:

أ- طريقة إعادة الاختبار: قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من 50 طالب اختبرت بشكل عشوائي ثم أعيد التطبيق على العينة نفسها بعد مرور عشرة أيام وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين وحساب معامل الثبات بين التطبيقين 0.757 وهو معامل ثبات جيد

ب- معامل التجزئة النصفية: تم استخراج معامل التجزئة النصفية من خلال حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الفردي والزوجي وبلغ 0.764

الأساليب الإحصائية المعتمدة في البحث:

معامل الارتباط بيرسون لحساب معاملات الصدق والثبات-معامل الف كرونباخ لحساب الثبات -الاحصاءات الوصفية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة موافقة إجابات أسئلة البحث -معاملات الارتباط بيرسون في اختبار الفرضيات لحساب العلاقة بين المتغيرين واختبار "ت" لعينتين مستقلتين.

الفصل الرابع

النتائج الإحصائية والتوصيات

النتائج المتعلقة بالهدف الأول : تعرف مدى لوم الذات التي يتمتع بها طلبة المرحلة المتوسطة

تم استخراج المتوسطات والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة لمعرفة مستوى لوم الذات لدى عينة البحث من الطلبة المتوسطة كما في الجدول رقم (2)

الجدول رقم (2) المتوسطات والانحرافات المعيارية لأفراد عينة الدراسة

الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	التسلسل	
0.519	2.46	6	1
0.537	2.35	16	2
0.553	2.32	25	3
0.579	2.37	14	4
0.574	2.38	12	5
0.553	2.30	26	6
0.545	2.41	7	7
0.583	2.23	31	8
0.621	2.26	30	9
0.593	2.16	32	10

0.544	2.30	27	11
0.574	2.30	28	12
0.476	2.74	3	13
0.536	2.69	4	14
0.598	2.38	13	15
0.557	2.37	15	16
0.631	2.33	23	17
0.581	2.35	20	18
0.589	2.40	9	19
0.616	2.37	16	20
0.600	2.53	5	21
0.608	2.33	24	22
0.592	2.40	10	23
0.613	2.35	21	24
0.575	2.35	22	25
0.651	2.36	17	26
0.635	2.36	18	27
0.602	2.41	8	28
0.610	2.39	11	29
0.225	2.94	2	30
0.211	2.95	1	31
0.662	2.28	29	32
0.263	2.42		الكلية

من الجدول السابق (2) تراوحت المتوسطات الحسابية ما بين (2.11-2.69) إذ جاء في المرتبة الأولى الفقرة (31) "ألوم نفسي عندما أكون غير قادر على اتخاذ القرار "بمتوسط حسابي (2.95) وانحراف معياري (0.211) وفي المرتبة الثانية ' الفقرة (30) التي تنص "أتمنى وجود فرصة ثانية لتصحيح خطأ قمت به" بمتوسط حسابي (2.94) وانحراف معياري (0.225) (وفي المرتبة الثالثة الفقرة (13) التي تنص على "ألوم ذاتي عادة من علاقتي من الآخرين " بمتوسط حسابي (2.74) وانحراف معياري (0.476) وفي المرتبة الرابعة الفقرة (14) التي تنص "أشعر بالإحباط عندما تكون الأمور عكس توقعاتي

" بمتوسط حسابي (2.69) وانحراف معياري (0.536) وفي المرتبة الخامسة الفقرة (21) التي تنص "أشعر بالحر جرح ومشاعري لأبسط نقد موجه إلي بمتوسط حسابي (2.53) وانحراف معياري (0.600) وجاء في المرتبة الأخيرة الفقرة (10) التي تنص "أشعر أن معظم أصدقائي يستغلونني" بمتوسط حسابي (2.16) وانحراف معياري (0.593) ولمعرفة مدى الفروق بين استجابات أفراد العينة قامت الباحثة بإجراء اختبار t العينة الواحدة وفي كما في الجدول (3) :

الجدول (3) اختبار "ت" لعينة واحدة للفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس لوم الذات

أفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
300	2.42	0.232	248	68.689	1.96	دالة

من الجدول (3) يلاحظ أن المتوسط الكلي لاستجابات أفراد العينة بلغ (2.42) وانحراف معياري (0.232) باستجابة مرتفعة أن قيمة t المحسوبة أكبر من t الجدولية بمعنوية دالة مما يدل على أن طلبة المرحلة المتوسطة يتمتعون بمستوى مرتفع من لوم الذات وتفسر الباحثة النتيجة أن طبيعة المرحلة العمرية المتوسطة تتميز بتغيرات جسدية ونفسية واجتماعية كبيرة وهذه التغيرات تجعل الطلبة عرضة للأسباب التي تؤدي إلى فشل التعامل مع التحديات وبالتالي لوم الذات فالطلبة في هذه المرحلة يواجهون صعوبة في إدارة انفعالاتهم وتنظيم أفكارهم مما يؤدي إلى ظهور مشاعر لوم الذات.

النتائج المتعلقة بالهدف الثاني: التعرف على الفروق في لوم الذات بين الطلبة عينة البحث حسب عامل المتغير الاجتماعي (ذكور – إناث)

لتحقيق هذا الهدف تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما في الجدول الآتي :

الجدول (4) اختبار "ت" لعينتين مستقلتين للفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة على مقياس لوم الذات في تعزيز تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي

أفراد العينة	الجنس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
195	ذكور	2.38	0.25335	248	2.760-	1.96	دالة
105	إناث	2.45	0.19732				

يتبين من الجدول السابق (4) يتبين أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ (2.38) وهو قيمة متوسطة مقارنة بمتوسط الإناث (2.45) وهي قيمة مرتفعة مما يدل على وجود فروق بين متوسط استجابات العينة حسب المتغير الاجتماعي لصالح الإناث، كما بلغت قيمة t (2.765) المحسوبة وهي أكبر من الجدولية بمستوى معنوية دال مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة عينة البحث يعزى للنوع الاجتماعي لصالح الإناث وتفسر الباحثة ذلك أن الإناث في المرحلة المتوسطة تتعرض لضغوط نفسية أكبر نتيجة التغيرات البيولوجية والنفسية والتحديات المرتبطة بالنوع الاجتماعي وطبيعة الإناث أكثر ميلاً للتركيز على الجوانب السلبية للموقف والنقد الذاتي وهذا ينعكس على مستويات لوم الذات لدى الإناث.

الاستنتاجات

أظهر تحليل النتائج المتعلقة بالهدف الاول وجود مستوى مرتفع من لوم الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة وهذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة (خماس، نبراس طه: 2022) ونتائج دراسة (Thalib, T&Adity.A& Narhikmah: 2022)) العلاقة بين لوم الذات والإسناد المسؤولية والدوافع للعمل المدرسي والسلوك، بالنسبة لتقدير الذات والتصورات الذاتية.

أظهرت تحليل النتائج المتعلقة بالهدف الثاني عدم وجود فروق في مستوى تبعاً لمتغير الجنس . (جاسم، ينب علوان وإيناس محمد مهدي :2023) التي توصلت التفكير الارتيابي وعلاقته بلوم الذات لدى طالبات قسم رياض الأطفال ودراسة (السعيد عبد الخالق عبد المعطي سالم :2023) التي وضحت العلاقات السببية بين لوم الذات والشعور بالعار واستراتيجية تجنب المواجهة

التوصيات:

- تطوير برامج ارشادية وتدريبية لخفض مشاعر لوم الذات لدى الطلبة
- تعزيز دور المرشد الطلابي في الكشف المبكر عن حالات لوم الذات
- تدريب المرشدين الطلابيين على آلية التعرف على حالات لوم الذات
- تنظيم ورش عمل وبرامج توعية بالتعاون مع أولياء الأمور لمساعدة أبنائهم في تقبل ذواتهم
- اجراء المزيد من الدراسات التجريبية حول موضوع لوم الذات لاختبار فعالية البرامج في خفض لوم الذات واجراء دراسات موسعة لفهم تطور هذه المشكلة وانتشارها
- تعزيز دور الأنشطة اللاصفية كالرياضة والفنون لما لها من دور في تعزيز الثقة بالنفس

المقترحات :

استكمالاً لموضوع البحث يقترح البحث:

- علاقة العوامل الأسرية والمجتمعية بلوم الذات لدى الطلبة
- دور الضغوط النفسية في لوم الذات لدى المراهقين
- دور المرشد الطلابي في تخفيض حالات لوم الذات لدى الطلبة
- أثر لوم الذات على التحصيل الأكاديمي للطلبة
- دور الأنشطة اللاصفية في تعزيز الثقة بالنفس وخفض لوم الذات

المراجع والمصادر:

أولاً المصادر العربية

- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف، (2011)، **العملية الإرشادية**، دار المسيرة، عمان، ط1.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف، وعربيات، أحمد عبد الحليم(2012) **نظريات الإرشاد النفسي والتربوي**، دار المسيرة، عمان، ط2.
- أندرو سولومون(2024) ، **عصير الكتب للترجمة ترجمة عمر فتحي**.
- الخطيب**، صالح أحمد، (2015) **الإرشاد النفسي أسسه طرائقه تطبيقاته**، دار الكتاب الجامعي، العين، دولة الإمارات العربية المتحدة.
- خماس ،نيراس طه: (2022)**تأثير أسلوب بيك في خفض لوم الذات لدى طلبة الجامعة**،مجلة دياي للبحوث الإنسانية،العدد الرابع والتسعون،ص187-209
- الزغبي، أحمد محمد، (2003)**التوجيه والإرشاد النفسي أسسه نظرياته طرائقه مجالاته برامج**، دار الفكر، دمشق، ط1.
- سيف أحمد عبد الرحمن (2018) **تطوير الذات**، دار المعزز للنشر والتوزيع
- عطية، محمود(2010) **ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها**، الأنجلو المصرية

عليقات ،خالد (2015)*ضغوط العمل وأثرها على الأداء*، دار الخليج

ملحم ، سامي محمد (2010) : *القياس والتقويم في التربية وعلم النفس* . دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن , الطبعة الأولى

الياصجين، فرحان،(2024) *دراسات في نظريات علم نفس النمو والتعلم*، دار الجنان، عمان،

ثانياً المراجع الاجنبية :

Besharat, m., eislerm,i., dare,c. (2002), the self and the other blame scale (sobs). The background and presentation of a new instrument blame in families. Journal of family therapy 23 (2)

Beck.A(1993)*Cognitive therpy :past present and future American psychological association ,journal of consulting and co]linical,v61,n2p194-198*

Ettxebarria ,i., 2000, guilt: an emotion under suspicion, journal of psi cothema, spain, vol 12, p101-108.

Silfver, m,. 2007, coping with guilt & shame: a narrative approach journal of moral education, 36, (2). P 168- 183.

Brown, N,W. 2006, Coping With Infuriating, Mean, Critical People The Destructive Narcissistic Pattern.

Bulman Janoff. R. 1979, Character logical Versus Behavioural Self-Blame: Inquiries Into Depression And Rape. Journal of Personality And Social Psychology, Vol 37 (10).

Voth, J. and Sirois, F.M. (2009) The Role of Self-Blame and Responsibility in Adjustment to Inflammatory Bowel Disease. Rehabilitation Psychology , 54 (1). 99 - 108.

The Self-blame Scale: Development, Psychometric Properties and its

Relationship with Self-criticism and Self-reassurance

Vol. 49, No. 1, 73 – 80

Thalib,T&Adity.A& Narhikmah (2022)*Self-Blame and Tension Reduction: Self-Criticism Stability Study on TheStudents4th Ria Medical Scientific and Expo2020NST .proceeding 23-28*

Kelly G. Shaver and Debra Drown (1986)*On Causality, Responsibility, and Self-Blame: A Theoretical Note Journal of Personality and Social Psychology Vol. 50, No. 4, 697-702*

الملحق (1) فقرات مقياس لوم الذات

الفقرات	لا تنطبق	محاييد	تنطبق
يلومني والداي من التعبير داخل الأسرة			
عندما يراودني الشعور بالفشل أشعر أنني أقل شأنًا			
أنزعج من الآخرين عندما لا يتقنون بتوقعاتي			

			أحزن لحزن زملائي .
			أشعر بمعاملة واهتمام أقل من الآخرين
			انزعج عادة عندما أرتكب خطأ
			أشعر بخيبة الامل بعض الأحيان من الناس
			التفكير في المستقبل يشعروني أحياناً بالضيق
			ألوم نفسي اذا لم يكن لي صديق .
			أشعر أن معظم اصدقائي يستغلوني .
			انتقد ذاتي إذا لم اكن قادرا على ارضاء اصدقائي.
			يسرنني أن أكون مطيعاً للآخرين.
			ألوم ذاتي عادة من علاقتي مع الآخرين
			أشعر بالإحباط عندما تكون الأمور عكس توقعاتي
			أشعر باليأس والصعوبة في حل مشكلاتي.
			ألوم نفسي عندما لا السجم مع الآخرين بسهولة.
			لا اعتقد بأنني سوف أشعر بالم بالساعدة والاهتمام في كلوقت.
			أشعر بأنني عديم الفائدة ..
			الآخرين لدى لتدني المستوى الشعر يحم تقدير
			أعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأيي.المادي
			أشعر بالحرج وجرح مشاعري لابسظ نقد موجه الي .
			يضايقتني عدم سماح والذي بدعوة اصدقائي لزيارتي في البيت.
			ألوم نفسي عندما انقل خبرا يسبب الحزن للآخرين.
			تصرفاتي الشخصية تسبب نفور اصدقائي مني
			ألوم نفسي عن بعض الاخطاء الخارجة عن إرادتي
			أحاسب نفسي على اتفه الأشياء.
			ألوم نفسي كي أكثر عن أخطائي.
			أشعر بلوم على الاخطاء التي بدرت مني ..

			ألوم نفسي عندما انفجر غضبا.
			أتمنى وجود فرصة ثانية لتصحيح خطأ قمت به
			ألوم نفسي عندما أكون غير قادر على اتخاذ القرار.
			أشعر بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء والمدرسين