



مجلة كلية التربية



إعداد مقياس لوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

Developing A Measure of Self-Blame Among Primary School Students

(بحث مستل من رسالة ماجستير)

إعداد

أ.د/ عصام محمد زيدان

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة المنصورة

أسماء ناصر محمد معروف

باحثة ماجستير بقسم علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة دمياط

د/ سماح أبو السعود رسلان

مدرس علم النفس التربوي
كلية التربية - جامعة دمياط

أ.م.د/ عباس إبراهيم متولي (رحمه الله)

أستاذ الصحة النفسية (المتفرغ)
كلية التربية - جامعة دمياط

١٤٤٦ هـ - ٢٠٢٥ م

إعداد مقياس لوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي إلى إعداد مقياس لوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية، والتحقق من معاملات الثبات والصدق لهذا المقياس، وتكونت عينة البحث من (١٠٠) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدارس مدينة دمياط التابعة لإدارة دمياط التعليمية بمحافظة دمياط، وتراوحت أعمارهم الزمنية بين (٩ : ١٢) سنوات، بمتوسط عمري قدره (١٠,٤) وانحراف معياري (١,٠٢) وتم التحقق من ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرو نباخ وقد بلغت معاملات الثبات نسبة (٠,٧٩١) وتم التحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة الصدق الظاهري (صدق المحكمين) وتمثلت أداة البحث في مقياس لوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية (إعداد الباحثة) وأشارت نتائج البحث إلى أن مقياس لوم الذات يتمتع بمعاملات ثبات وصدق مقبولة، يمكن من خلالها الاعتماد على النتائج التي يتوصل إليها من خلاله.

الكلمات المفتاحية: لوم الذات - الخصائص السيكومترية - تلاميذ المرحلة

الابتدائية.

Development Of A Self-Blame Scale For Primary School Students.

Abstract:

The Current Research Aimed to Develop A Self-Blame Scale For Primary School Students And To Verify The Reliability And Validity Of This Scale. The Research Sample Consisted Of 100 Students (Boys And Girls) From Primary Schools In Damietta City, Under The Administration Of Damietta Educational Directorate, Damietta Governorate. Their Ages Ranged From 9 To 12 Years, With An Average Age Of 10.4 Years And A Standard Deviation Of 1.02. The Reliability Of The Scale Was Verified Using Cronbach's Alpha Method, With A Reliability Coefficient Of 0.791. The Validity Of The Scale Was Verified Using Face Validity (Judgment Of Experts). The Research Tool Was The Self-Blame Scale For Primary School Students (Developed By The Researcher). The Results Of The Research Indicated That The Self-Blame Scale Has Acceptable Reliability And Validity Coefficients, Making It A Dependable Tool For Obtaining Results.

Keywords:Self-Blame,PsychometricProperties,PrimarySchool Students.

مقدمة:

تعد مرحلة الطفولة من أهم مراحل حياة الإنسان، ليس من الناحية الصحية والتعليمية فقط، بل من ناحية التكوين الجسدي والصحة النفسية والتي تنعكس على الفرد والمجتمع ككل، ففيها تنمو قدرات الطفل وتنضج مواهبه ويكون قابلاً للتأثير والتوجيه والتشكيل، وترسخ شخصيته السوية وتعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو في حياة الإنسان لذا فإن العناية والاهتمام بها وبأنشطتها من أهم المؤشرات التي توضح تقدم المجتمعات ورفقيها، فالبلدان المتقدمة تتميز بالنمو السليم لأطفالها وأنهم أوسع ثقافة وأفضل تعليمًا مقارنة بالبلدان الأخرى (وجدان الشمري، ٢٠٠٥، ٢٣).

ويعتبر مفهوم لوم الذات من المفاهيم النفسية الأساسية التي تؤثر على التكوين النفسي والاجتماعي للأطفال وخاصة في المرحلة الابتدائية. يمر الأطفال في هذه المرحلة بعملية تطور معرفي وعاطفي تؤثر فيها الأسرة والمدرسة بقوة، وتحدث مشكلة لوم الذات عندما يلوم الطفل نفسه على المواقف السلبية، مما قد يؤدي إلى مشاعر سلبية مثل الإحباط، وتدني احترام الذات، وتطور ما يعرف بالعجز المتعلم، وتسلب بعض الدراسات، مثل دراسة كيم وآخرون (Kimetal.,2008) ودراسة بيرين وآخرون (Perrenetal.,2013) ودراسة عباس جاسم (٢٠٢٠) الضوء على أهمية قياس هذا المتغير لمعرفة مدى تأثيره على الأداء الأكاديمي والتوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

فعندما نوجه اللوم للذات، فإننا نقوم بعملية مراجعة ذاتية مستمرة، قد تكون مصحوبة بشعور سلبي مثل الحزن أو الشعور بالذنب، هذا الشعور قد يفهم أحياناً بشكل خاطئ على أنه وسيلة لتحفيز التحسين الذاتي، بينما يؤدي إلى نتائج عكسية تتمثل في تراجع الثقة بالنفس وزيادة التوتر هذا الشعور ينتاب الفرد عندما يخالف المعايير الأخلاقية السائدة في المجتمع (شيماء سعد، ٢٠١٩، ٢٠).

في هذا السياق، يُعد لوم الذات أسلوبًا غير صحي قد يؤثر على التفكير النقدي والإيجابي لدى الأفراد، حيث يجعلهم يشعرون بأنهم أقل قيمة مقارنة بالآخرين، هذه

الظاهرة قد تتجلى بوضوح لدى من يواجهون ضغوطاً نفسية أو اجتماعية كبيرة، ويُشار إلى أن اللوم المفرط للذات يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالشعور بعدم الكفاءة، مما قد يُفاقم مشاعر الإحباط والانسحاب من الحياة الاجتماعية (Brown,2006,132) .

مشكلة البحث:

يعد لوم الذات من المشكلات النفسية التي تواجه أفراد المجتمع نتيجة لتعرضهم للعديد من الضغوطات، النفسية والاجتماعية والأكاديمية وغيرها. والتي تختلف من فرد إلى آخر باختلاف الظروف المحيطة بكل فرد، إن لوم الذات له آثار سلبية على التلاميذ بمختلف الجوانب النفسية والأكاديمية، فالحياة التي يعيشها الأفراد بوجه عام لم تعد الحياة السهلة والبسيطة فقد أصبحت أكثر تعقيداً تفرض على الفرد الكثير من القيود والضغوط (عباس جاسم، ٢٠٢٠، ٤٢٦).

كما أن المعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته وفعاليتها الذاتية تؤدي به إلى حالة من التوافق النفسي، بينما معتقدات عدم الفعالية وعدم القدرة على الإنجاز تؤدي بالفرد إلى حالة من عدم الفاعلية المعرفية والسلوكية أيضاً، فالأفراد الذين يملكون فعالية ذاتية لديهم القدرة على مواجهة مواقف التحدي أو التهديد دون الإحساس بالقلق أو العجز أو الخوف أو اللوم، ويستطيعون تفسير الأحداث من حولهم على عكس من يملكون إحساساً قوياً باللوم تسيطر عليهم مشاعر الخوف والإحساس بالعجز وعدم التنظيم. (Maddux & Lewis ,1995).

لقد اتضح للباحثة الحاجة لإعداد مقياس لوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية كأداة من أدوات القياس لأهمية لوم الذات بصفة عامة وأهمية الفئة العمرية تلاميذ المرحلة الابتدائية بصفة خاصة ونظراً لعدم توافر مقاييس لهذه الفئة _ في حدود إطلاع الباحثة _ على الرغم من وجود بعض المقاييس، كمقياس كل من وي رو ولي مين (Wei-Ru,&Li-Ming,2019) ومقياس لوم الذات (إعداد: عباس اجاسم، ٢٠٢٠) التي تناولت لوم الذات لدى عينات أخرى إلا أن الباحثة قد رأت أن تقوم بإعداد هذه القائمة وذلك للأسباب التالية:

- ١- أن المقاييس، في حدود إطلاع الباحثة، قد تناولت أبعاد غير التي تناولها الدراسة الحالية حيث أن الباحثة تناولت أنسب الأبعاد لتلاميذ المرحلة الابتدائية.
- ٢- أن أغلب تلك المقاييس قد تم إعدادها في بيئة غير البيئة المصرية.
- ٣- أن تلك المقاييس قد تناولت فئات أخرى غير فئة الدراسة كالمراهقين وطلاب المرحلة الثانوية وطلاب الجامعات وغيرها.

ومن ثم فقد عمدت الباحثة إلى إعداد وتطوير مقياس لوم الذات بالمرحلة العمرية (٩ - ١٢) سنوات، مستفيدة من الاطلاع على الدراسات السابقة المتعلقة بلوم الذات، وعملاً بمتطلبات الاهتمام بهذه الفئة والتي تمثل مطلباً ملحاً يمكن من خلالها إعداد برامج إرشادية أو تدريبية للتلاميذ في ضوء تلك الاحتياجات التدريبية المتعلقة بمهارات المواجهة والتصدي والوقاية من لوم الذات.

يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤالين التاليين:

- ١- ما دلالات ثبات مقياس لوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟
- ٢- ما دلالات صدق مقياس لوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ١- إعداد أداة لتقدير لوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية اعتماداً على الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة بالمجال، وعلى هدي خصائص هذه الفئة من التلاميذ.
- ٢- الكشف عن مدى توفر دلالات ثبات وصدق مقبولة لمقياس لوم الذات تبرر استخدامه، ويمكن الوثوق في نتائجها.
- ٣- التحقق من مدى تحقيق مواقف مقياس لوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية لشروط القياس الجيد.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث الحالي في النقاط التالية:

تأتي أهمية البحث من أهمية الفئة التي تتناولها الدراسة، وهي فئة تلاميذ المرحلة الابتدائية والتي تمثل ركيزة أساسية في منظومة التعليم، وبقدر ما نوليهم من اهتمام نحقق ثروة بشرية وعلمية.

١- استخدام المقياس المطور في البحوث والدراسات ذات الصلة لتطوير البحث العلمي في مجال الصحة النفسية.

٢- قد تسهم نتائج البحث في الإمداد بمعلومات تسهم في إعداد البرامج الإرشادية التي تستهدف تنمية مهارات التلاميذ لخفض لوم الذات لدى الفئات الأخرى.

٣- قد تسهم نتائج البحث الحالي في مساعدة الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية والإرشاد والتوجيه النفسي في إجراء المزيد من البحوث والدراسات الوصفية والتجريبية حول متغير لوم الذات.

المصطلحات والمفاهيم الأساسية:

تتمثل مصطلحات البحث في:

١- لوم الذات: Self-Blame

وتعرف الباحثة لوم الذات إجرائياً بأنه:

شعور سلبي ينتاب الفرد أثناء تعرضه لأحداث وإخفاقات متكررة وخيبات متتالية يعزو الفرد فيه للتفكير غير العقلاني ولوم ذاته على كل ما يحدث له من عقبات ويتنامى لديه شعور بتدني الذات والنقص والعجز معبراً عنه بدرجة الفرد على مقياس لوم الذات.

الإطار المفاهيمي للبحث:

ماهية لوم الذات:

يعتقد أن لوم الذات موجود منذ خلق الإنسان ومع تلك التطورات العلمية التي نراها وأوجه التقدم زادت المشكلات التي تواجه الأفراد على مختلف الظروف التي

يمرون بها، إذ يميل بعض الأفراد إلى إلقاء اللوم على أنفسهم وتحميلها المسؤولية عن كل ما يحدث لها من صعوبات أو مشكلات تواجههم فهنا الفرد لا يدرك ذاته الإدراك الصحيح و إنما ينظر إليها نظرة سلبية نتيجة لعجزها وفشلها في تحقيق ما يطمح إليه فهو بذلك لا يشعر بالرفاهية والسعادة لأن ذلك الشعور يتطلب منه أن يكون واثق من نفسه ومدركًا بذاته ويكون قادرًا على التحكم بمجريات الأمور من حوله فيلجأ إلى لوم ذاته وعدم التسامح معها. (رواء محي الدين، ٢٠٢٢، ٤١).

إن لوم الذات هو أحد المفاهيم النفسية التي تتعلق بتوجيه الشخص النقد لنفسه بسبب أخطاء حقيقية أو متخيلة، أو إخفاقات لم يتوقعها. يمكن أن يُنظر إليه على أنه استجابة داخلية للإحباط أو الفشل، مما قد يؤدي إلى الشعور بالذنب وتأثيرات سلبية على الصحة النفسية إذا استمر لفترة طويلة، ويعد لوم الذات آلية دفاعية أو محاولة لتفسير الأحداث السلبية في سياق شخصي، ولكنه إذا أصبح مفرطًا، فإنه يمكن أن يساهم في تطوير اضطرابات نفسية (Tangney & Dearing, 2002, 67).

لوم الذات: Self-Blame

ويعرف لوم الذات **Self- Blame** بأنه "عزو العواقب التي يتعرض لها المرء إلى كونها نتيجة مباشرة لأفعال الشخص أو شخصيته" (Voth, Sirois, 2009, 100).

يعرف لوم الذات بأنه حالة نفسية تتضمن مشاعر الأسف والندم والضييق والحزن مصحوبة بتأنيب الذات وإدانتها ناجم عن أفعال أو تصرفات قام بها الفرد يرى أنها كانت خاطئة أو مشينه أو إخفاق في تحقيق غاية أو هدف أو فاتت عليه فرصة (شيماء سعد، ٢٠٢٠، ٥٤٥).

ويشير إبراهيم إسماعيل (٢٠٢١، ٢٨٥) للوم الذات **Self-blame** أنه تلك الأفكار المتعلقة بتوجيه التلميذ اللوم لنفسه لما يعايشه أو يمر به من أحداث، حيث يُحمل التلميذ نفسه المسؤولية لما يمر به من أحداث سلبية ومواقف ضاغطة.

النظريات التي حاولت تفسير لوم الذات

أولاً نظرية كارين هورني (Karen Horney 1952)

تري هورني Horney أن اتهام الذات أو لوم الذات يخبئ تحته مشاعر الذنب التي تكون في الغالب مشاعر غير عقلانية ولا يقتصر ذلك الاتهام على اتهام الفرد لذاته وحسب بل يشمل اتهامه لمشاعره التي تعلمها وبأنه لا يستحق أي تقدير أو عطف ويكون الفرد مقتنع تماماً أنه بدون فائدة، كما يظهر نوع من التناقض وذلك بين مشاعر الذنب الظاهرة وبين مشاعر المذلة التي ترافقها ففي الوقت الذي يشعر أنه عديم الفائدة بسبب كثرة أخطائه تراه يطالب باحترام وتقدير الآخرين و يبحث عن استحسانهم ورضاهم.

ثانياً نظرية بيك (Beck, 1976)

لقد فسر بيك Beck لوم الذات بناء عن الآراء والمعتقدات السلبية التي يعبر بها الفرد عن ذاته وعن العالم من حوله وعن المستقبل كذلك، كما أن الخبرات التي يمر بها الفرد تتبع مفاهيمها السلبية والمكتئبة واليائسة من خلال تفاعلها وبالتالي فإن الاعتماد على هذا الأسلوب يؤدي بالفرد إلى إدراك مشوه للواقع بشكل سلبي ومن ثم إصدار الاستجابة الانفعالية والسلوكيات اليائسة والسلبية (عباس جاسم، ٢٠٢٠، ٤٢٩).

ثالثاً نظرية جانوف بولمان (Janoff-Bulman 1979)

تري جانوف بولمان Janoff-Bulman أن بعض حالات العزو للأحداث السلبية من الممكن أن تمثل إحدى حالات الدفاع النفسية والتي تتمثل في قدرة الفرد على السيطرة والتحكم في ما يحدث من حوله ولذا فان بولمان Bulman قد ميزت بين نوعين من اللوم "اللوم السلوكي للذات" و"اللوم الشخصي للذات" بشكل مترابط، حيث يركّز اللوم السلوكي للذات على قدرة الفرد في التحكم بسلوكياته وتصرفاته، بينما يرتبط اللوم الشخصي للذات بمفهوم احترام الذات ويُعتبر اللوم الشخصي للذات أكثر سوءاً من حيث التوافق النفسي، وله ارتباط قوي بالاكنتاب مقارنةً باللوم السلوكي للذات. وقد أشارت بولمان Bulman إلى أن اللوم الشخصي للذات يرتبط بشكل

واضح بمشاعر الذنب، والتي تم وصفها بأنها نتيجة سلبية للأحداث. عادةً ما تكون استجابة الفرد للوم الشخصي للذات مشبعة بمشاعر الضعف، مثل التفكير بـ "أنا شخص ضعيف وغير قادر على تجنب المشاكل." وترى بولمان Bulman أن لوم الذات يكون لوم ذاتي سلوكي أو لوم ذاتي شخصي، اللوم السلوكي للذات واللموم الشخصي للذات يُعتبران مفهومين متميزين نسبياً، ولكنهما يرتبطان بالاكنتاب بشكل كبير (زينب جاسم، ٢٠٢٣، ٧٤).

وقامت الباحثة بتصميم مقياس لوم الذات اعتماداً على نظرية جانوف بولمان 1979 (Janoff-Bulman) وعلى الأسس والمبادئ والمفاهيم الأساسية التي وضعتها بهدف قياس تأثير لوم الذات على التوافق النفسي للتلاميذ، وتعتبر نظرية جانوف بولمان إطاراً مفاهيمياً رئيسياً لفهم عزو الأحداث السلبية وآليات الدفاع النفسي وعلاقتها بالتوافق النفسي، وقد وضعت بولمان BULMAN بعض الأسس التي تتعلق بتأثير نوعين من لوم الذات (لوم الذات السلوكي) و(لوم الذات الشخصي) على الصحة النفسية للأفراد.

أبعاد لوم الذات:

وبناءً على مراجعة الأدوات البحثية والمقاييس السابقة، سيتم بناء القياس الحالي بناءً على أربعة أبعاد رئيسية هي:

البعد الأول: الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالحديث الذاتي Irrational Thoughts
related to self-talk ما يحدث به الأفراد أنفسهم ويحدد بالطريقة التي يستجيبون بها للأحداث من حولهم.

البعد الثاني: الشعور بالذنب Feeling Of Guilty حالة انفعالية وشعور داخلي يتضمن مشاعر مؤلمة ناتجة عن تأنيب الضمير بسبب ارتكاب فعل أو التسبب بحدث يمكن أن يندم عليه الفرد لاحقاً.

البعد الثالث: اتهام الذات Self-Accusation رغبة الفرد الشديدة في تحمل اللوم عن أي حدث غير سار، وتوجيه النقد لذاته نتيجة لاعتقاده أنه قادر على دفع الضرر عن الآخرين لو أنه تمكن من التصرف بطريقة مناسبة.

البعد الرابع: تقدير الذات والكفاءة الذاتية Self-esteem and self-efficacy

حكم ذاتي على جدارة الشخص ويعبر عنه باتجاهاته نحو نفسه.

دراسات وبحوث سابقة:

تتناول الباحثة الدراسات والبحوث التي تناولت لوم الذات وذلك على النحو التالي:

دراسة تيلغمان وأوزبورن (Tilghman & Osborne, 2007):

هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الشعور بالذنب، والعار، ولوم الذات، والسلوكيات الشخصية، ومدى ارتباطها بأعراض الاكتئاب لدى المراهقين. وتكونت العينة من ٢٢١ مراهقًا من طلاب المدارس الإعدادية والثانوية وتم استخدام الأدوات التالية: مقياس الشعور بالذنب والعار (BSB) ومقياس لوم الذات السلوكي والشخصي (CSB) وقياسات متعلقة بأعراض الاكتئاب وأسلوب الإسناد وتم الاستعانة بسبعة مقاييس مختلفة لقياس المتغيرات المرتبطة وأظهرت النتائج أن الشعور بالذنب والعار مرتبطان بشكل كبير بميل الأفراد لتفسير الأحداث السلبية من خلال سمات داخلية، كما لوحظ تقارب بنيوي بين الشعور بالعار ولوم الذات الشخصي (CSB) وأكدت الدراسة أهمية الشعور بالذنب والعار كعوامل تؤدي إلى الاكتئاب لدى المراهقين.

٢. دراسة كيم وآخرون (Kim et al., 2008):

هدفت إلى قياس تأثير صراع الوالدين على سوء التوافق النفسي لدى التلاميذ، مع التركيز على دور التهديد ولوم الذات كوسيطين تكونت العينة: ١٦٩ طالبًا بالمرحلة الثانوية (١٤-١٩) عامًا وتم استخدام الأدوات التالية: استبيانات لتقييم التهديد ولوم الذات وأظهرت النتائج: أن التهديد يتوسط جزئيًا العلاقة بين صراع الوالدين والمشاكل الخارجية مثل العدوانية، ولوم الذات يتوسط العلاقة بين الصراع الأسري والمشاكل الداخلية مثل القلق والاكتئاب، كما أكدت الدراسة أن الصراعات العائلية تسهم بشكل كبير في ظهور المشكلات النفسية لدى التلاميذ ومن أهم تلك المشكلات لوم الذات.

٣. دراسة جولد وآخرون (Gold et al., 2011):

هدفت الدراسة إلى تحليل العلاقة بين إساءة المعاملة والجنوح العنيف، مع التركيز على دور اللوم كوسيط بين الإساءة والجنوح وتكونت العينة من ١١٢ مراهقًا (٩٠ ذكرًا

و٢٢ أنثى) تتراوح أعمارهم بين (١٢-١٩) عامًا. وتم استخدام الأدوات التالية: نموذج مفاهيمي لربط الإساءة الأبوية بالتحويلات النفسية التي تؤدي إلى السلوك العنيف، وأظهرت النتائج: أن الأبوة المسيئة تؤدي إلى تحويل الشعور بالعار إلى لوم الذات وكان لوم الآخرين مرتبطًا بشكل مباشر بالسلوك المنحرف والعنيف، وسلطت الدراسة الضوء على أهمية التدخل النفسي لتخفيف تأثير الإساءات الأسرية على المراهقين.

٤. دراسة سوانيل وآخرون (Swannell et al., 2012):

هدفت الدراسة لتحليل دور لوم الذات كوسيط في العلاقة بين سوء معاملة الأطفال والإيذاء الجسدي مع فحص تأثير التفكك واللكسيثيميا. وتكونت العينة من ٤٢٣ بالغًا استرالياً (ذكور وإناث) تم اختيارهم عشوائيًا، واستخدمت الدراسة مقياس للوم الذات، واستبيانات ومقابلات هاتفية لجمع البيانات حول تاريخ سوء معاملة الأطفال (الاعتداء الجنسي، الاعتداء الجسدي، الإهمال)، وأظهرت النتائج: الارتباط الوثيق بين سوء معاملة الأطفال ولوم الذات، حيث كان التأثير أكبر بين الإناث كما أشارت الدراسة إلى إمكانية استخدام العلاج المعرفي السلوكي للتخفيف من تأثير لوم الذات، وحددت العوامل النفسية (التفكك واللكسيثيميا) كآليات محتملة لتأثير سوء المعاملة.

٥. دراسة بيرين وآخرون (Perren et al., 2013):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير إيذاء الأقران على سوء التوافق النفسي والسلوك العدواني، مع تحليل دور السمات العدائية ولوم الذات كآليات وسيطة. وتكونت العينة: ٤٧٨ طفلًا من الصف الخامس إلى السابع. واستخدم الباحثون الأدوات التالية: مقياس للوم الذات واستبيانات وتقارير الأقران وأولياء الأمور والمعلمين. وإطار للعجز المكتسب لتفسير العلاقة بين المتغيرات. وأظهرت النتائج: أن الأطفال الذين تعرضوا للإيذاء أظهروا زيادات في العدوانية والمشاكل النفسية، وأن لوم الذات أدى إلى تفاقم المشاكل النفسية الداخلية، وأكدت الدراسة أهمية دعم الأطفال نفسيًا وتقليل لوم الذات كإستراتيجية لتخفيف الآثار السلبية لإيذاء الأقران.

دراسة عباس جاسم (٢٠٢٠):

هدفت الدراسة إلى قياس لوم الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة وتكونت عينه البحث من (٤٠٠) طالب وطالبة وتم التحقق من صدق المقياس وصدق البناء واستخدم الباحث مقياس لوم الذات وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود لوم ذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة وأن هؤلاء الطلبة يعانون من لوم الذات ويعزز الباحث أسباب لوم الذات إلى الظروف الاقتصادية والاجتماعية والنفسية التي يعاني منها طلبة المرحلة المتوسطة.

دراسة تانزر وآخرون (Tanzer et al., 2020):

هدفت إلى استكشاف الفروق الفردية في الاستجابة لسلسلة شدة الإهمال، ودور استراتيجيات تنظيم العاطفة، تكونت عينة الدراسة من (٦٤ من الإناث) وتشير النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي بين إهمال الطفولة والسلوكيات الداخلية للأطفال، وأنهم يعانون من لوم الذات كاستجابة للتوتر اليومي الذي يتوسط جزئيًا العلاقة بين سلوكيات الإهمال والسلوكيات الداخلية.

دراسة كوروس وآخرون (Kouros et al., 2020):

اختبرت الدراسة اللوم الذاتي للأطفال كوسيط بين أعراض اكتئاب الأم والأعراض الداخلية لدى الأطفال، حيث تناولت الدراسة اكتئاب الأم ولوم الأطفال والعلاقات بين التعاطف مع الذات ولوم الذات واضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب لدى النساء بعد الاعتداء الجنسي، بجامعة لورين آن هامريك ` كان المشاركون (١٢٩) ثنائي من الأم و الطفل واستخدم الباحثون الأدوات التالية: مقياس لوم الذات ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة وأشارت النتائج إلى أهمية تقييم الأطفال حول أعراض اكتئاب الأمهات وأن التدخلات الوقائية يجب أن تستهدف الأطفال الذين لديهم مستويات أعلى من لوم الذات.

دراسة مارتينيز وجونزاليس (Martínez, & González, 2020):

هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين (الذكور والإناث) لدى عينة من المراهقين فيما يتعلق بلوم الذات والضغط النفسية واستخدم الباحثين الأدوات التالية:

مقياس الضغوط النفسية ومقياس لوم الذات وتوصلت الدراسة إلى أن الإناث يعانون من مستويات أعلى من لوم الذات مقارنة بالذكور، وهذا يفسر الفروق في مستويات الضغوط النفسية بين الجنسين.

دراسة جونسون وفريزر (Johnson, & Fraser, 2021):

تناولت الدراسة العلاقة بين لوم الذات والعجز المتعلم لدى التلاميذ في بيئات مدرسية متنوعة، ومدى تأثير الضغوط النفسية على التلاميذ واستخدم الباحثين الأدوات التالية: مقياس العجز المتعلم ومقياس لوم الذات وأظهرت النتائج أن التلاميذ الذين يميلون إلى لوم الذات لديهم مستويات أعلى من العجز المتعلم، خاصة في الأوقات التي يواجهون فيها تحديات تعليمية.

دراسة أدي بانجو (ADEBANJO, 2024):

هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين العنف الأسري، ولوم الذات -SELF BLAME، والثقة بالنفس، والصحة النفسية، لدى الطالبات، وتكونت عينة الدراسة من (٣٨٥) طالبة، واستخدمت تقنية الاختيار المحدد، وتم جمع البيانات عن طريق الاستبيانات وشملت أدوات الدراسة أربع مقاييس، مقياس العنف ضد المرأة (WHO-VAWI)، ومقياس لوم الذات (SBS)، و مقياس الاكتئاب والقلق والتوتر (DASS-21) و مقياس الثقة بالنفس لريسنبرغ، وأظهرت الدراسة وجود علاقة بين لوم الذات والصحة النفسية، ووجود علاقة إيجابية بين العنف الأسري ولوم الذات لدى الطالبات وأنهن أكثر عرضه للوم أنفسهن على الأمور السلبية التي تحدث.

تعقيب على الدراسات والبحوث السابقة:

شهدت الدراسات السابقة اهتمامًا كبيرًا بقياس لوم الذات من خلال تطوير مقاييس متعددة مع التركيز على الخصائص السيكومترية لضمان دقة موثوقية أدوات القياس وقد اعتمدت هذه الدراسات على معامل الفاكرونباخ لقياس الاتساق الداخلي بالإضافة إلى معامل ارتباط بيرسون والمعاملات الارتباطية الأخرى للتحقق من صدق وثبات للمقاييس.

ومن خلال ما تم عرضه من دراسات وبحوث سابقة تم التوصل إلى النقاط التالية:

١- ندرة الدراسات التي استهدفت إعداد مقاييس لتقدير لوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

٢- كما تعرضت بعض الدراسات والأبحاث الأجنبية لظاهرة لوم الذات لدى فئات متنوعة وعينات متعددة مثل فئة الأطفال كدراسة كوروس و آخرون (Kouros et al., 2020) وفئة المتمتمرين من تلاميذ المرحلة الابتدائية كدراسة وي رو ولي مينغ (Wei-Ru,& Li-Ming,2019) وفئة المراهقين كدراسة تيلغمان وأوزبورن (Tilghman ,Osborne ,2007) وفئة الجانحين من التلاميذ كدراسة جولد وآخرون (Gold et al., 2011).

٣- أن بعض الدراسات تناولت لوم الذات وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى مثل الشعور بالذنب وسوء التوافق والذنب والعار والإساءة والجروح وإيذاء الأقران والتتمر والاكنتاب الشديد وإهمال الطفولة كدراسة تانزر وآخرون (Tanzer et al.,2020) ودراسة تيلغمان وأوزبورن (Tilghman-Osborne ,2007)، دراسة كيم وآخرون (Kim et al., 2008).

٤- تعددت المقاييس المستخدمة في قياس لوم الذات حيث تم تطوير عدة أدوات بحثية تناولت أبعادًا مختلفة لهذا المفهوم من بين هذه المقاييس مقياس لوم الذات الذي أعده (عباس جاسم، ٢٠٢٠) والذي ركز فيه على بعدي الأفكار المشوهة والمشكلات والأحداث السلبية وحقق معامل ثبات قدره (٠,٨٢٥)، كما قدمت (ريما حرب، ٢٠١٩) مقياسًا آخر للوم الذات، تناول من خلاله الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالحديث الذاتي، وُبعد الشعور بالذنب، وُبعد اتهام الذات وُبعد تقدير الذات والكفاءة الذاتية وتكون هذا المقياس من ٤٣ فقرة، وفي هذا السياق ذاته قام (محمد عباس، ٢٠٢٣) بتطوير مقياس آخر للوم الذات اشتمل على ٢٨ فقرة موزعة على بُعدين رئيسيين (البُعد السلوكي) و(البُعد الشخصي) وحقق معامل ثبات قدره (٠,٨٥) أما (نبراس خماس، ٢٠٢٢) فقد قدم مقياسًا تناول بعد الحوار الداخلي وبعد التفرد بالذات وبعد اجتماعي وسجل معامل ثبات قدره (٠,٨٤) وانطلاقًا من هذه

المقاييس سيتم في بناء المقياس الحالي تبني أربعة أبعاد رئيسية وهي: بعد الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالحديث الذاتي وبعد الشعور بالذنب وبعد اتهام الذات وبعد تقدير الذات والكفاءة الذاتية وذلك بهدف توفير أداة قياس أكثر تكاملاً وشمولاً لمفهوم لوم الذات.

وتري الباحثة أن هذه الدراسات تعكس أهمية الدور الوسيط للوم الذات والعوامل النفسية الأخرى في العلاقة بين الأحداث السلبية والمشاكل النفسية والسلوكية، مما يؤكد الحاجة إلى تصميم تدخلات نفسية متكاملة (برامج إرشادية) تستهدف هذه العوامل لتقليل آثارها السلبية التي تؤثر على الأداء الأكاديمي والنفسي للتلاميذ في المرحلة الابتدائية.

فروض البحث:

في ضوء مشكلة البحث، ومن خلال نتائج الدراسات والبحوث السابقة يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي:

١- يحقق مقياس لوم الذات المطور معاملات ثبات مقبولة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

٢- يحقق مقياس لوم الذات المطور معاملات صدق مقبولة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

إجراءات البحث:

المنهج المتبع بالبحث:

تم الاستعانة بالمنهج الوصفي للكشف عن دلالة معاملات الثبات والصدق لمقياس لوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية، فالمنهج الوصفي الارتباطي هو منهج بحثي ينتمي إلى البحوث الكمية التي تهدف إلى استكشاف طبيعة العلاقة بين (Bryman, 2016, 104) متغيرات محددة، وقياس قوة هذه العلاقة باستخدام تقنيات إحصائية.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة الابتدائية بعمر زمني يتراوح بين (٩-١٢) سنة بمحافظة دمياط للعام ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥ م

عينة البحث:

تكونت عينة البحث الاستطلاعية من (١٠٠) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدارس دمياط التابعة لإدارة دمياط التعليمية.

أداة البحث: مقياس لوم الذات

قامت الباحثة بإعداد مقياس للوم الذات وفق الخطوات التالية:

أولاً: تحديد الهدف العام من المقياس

ثانياً: الاطلاع على تعريفات لوم الذات في الأطر النظرية والدراسات السابقة.

ثالثاً: الاطلاع على المقاييس العربية والأجنبية والدراسات السابقة التي أعدت في مجال لوم الذات.

رابعاً: إعداد الصورة المبدئية للمقياس.

خامساً: التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس لوم الذات بإجراء الدراسة الاستطلاعية.

سادساً: التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس.

وفيما يلي وصف لهذه الخطوات بالتفصيل.

أولاً: تحديد الهدف العام من المقياس يهدف المقياس الحالي إلى قياس مستوى لوم الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، حيث يعتبر لوم الذات من المتغيرات الجديدة والمهمة في مجال الصحة النفسية بوجه عام، ولأن مرحلة الطفولة المتأخرة تحتاج إلى مزيد من الاهتمام من قبل الآباء والمربين والتربويين في هذه المرحلة، تتزايد حاجة الأطفال لفهم مشاعرهم والتعامل معها، ومواجهة مواقف الفشل المتكرر، وحتى لا يكونوا عرضة للوقوع في دائرة من التفكير السلبي الذي يعزز من مشاعر اللوم والعجز.

مبررات إعداد المقياس

تم إعداد المقياس للمبررات التالية:

(١) ندرة مقاييس لوم الذات في البيئة المصرية والعربية فلم تجد الباحثة - في حدود اطلاعها- سوى مقاييس صممت لقياس لوم الذات لدى أمهات الأطفال من ذوي طيف التوحد بالإضافة إلى فئات أخرى.....

(٢) أغلب المقاييس التي أعدت لقياس لوم الذات SELF-BLAME أعدت لتناسب عينات وفئات أخرى تختلف عن عينة الدراسة (تلاميذ المرحلة الابتدائية) مثل: أمهات الأطفال من ذوي طيف التوحد، طلاب الجامعة، طلاب المرحلة المتوسطة، المراهقين بالمرحلة الابتدائية والثانوية، الأمهات المعرضين للاكتئاب، الطلاب المعرضين للتنمر، ونجد أن أغلبها وضعت في بيئات مختلفة تختلف عن البيئة المصرية.

(٣) المقاييس الأجنبية (لوم الذات) SELF-BLAME صممت لتناسب مع بيئات ثقافية واجتماعية تختلف عن البيئة المصرية والعربية وبالتالي فلا يصلح استخدامها، إلا بعد تقنينها (إعدادها) للبيئة المصرية، كما أن أغلبها طبق على عينة تختلف عن عينة الدراسة.

ثانياً: الاطلاع على تعريفات لوم الذات في الأطر النظرية والدراسات

السابقة: في سبيل إعداد المقياس قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت مفهوم لوم الذات وأبعاده والنظريات المفسرة له، ومن الأطر النظرية والدراسات التي استفادت منها الباحثة؛ دراسة (نبراس خماس، ٢٠٢٢)؛ دراسة (السعيد سالم، ٢٠٢٣) ودراسة (زينب جاسم، ٢٠٢٣)؛ (محمد عباس، ٢٠٢٣).

ثالثاً: الاطلاع على المقاييس العربية والأجنبية والدراسات السابقة ذات الصلة بلوم الذات.

١- قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المقاييس العربية والأجنبية والدراسات السابقة التي أعدت في مجال لوم الذات بوجه عام؛ لتفنيدها وبيان مكوناتها والوقوف على أهم البنود والأبعاد الأكثر شيوعاً

وقد قامت الباحثة بالاطلاع على المقاييس العربية ذات الصلة بلوم الذات ومنها:

أ- قائمة الشعور بالذنب: (إعداد: جهاد علاء الدين، ٢٠٠٣) هدفت للتعرف على العلاقة بين الشعور بالذنب وعقاب الذات لدى عينة من طلبة الجامعة.

ب- مقياس لوم الذات: (إعداد: ريما حرب، ٢٠١٩) هدف المقياس إلى التعرف على مستوى لوم الذات لدى أمهات الأطفال من ذوي طيف التوحد.

ج- مقياس لوم الذات لطلبة المرحلة المتوسطة: (إعداد: عباس جاسم، ٢٠٢٠) هدف إلى التعرف على مستوى لوم الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة.

د- مقياس لوم الذات للأحداث الجانحين: (إعداد: شيماء سعد، ٢٠٢٠) هدف للتعرف على مستوى لوم الذات لدى الأحداث الجانحين.

هـ- مقياس لوم الذات: (إعداد: محمد عباس، ٢٠٢٣) قام الباحث ببناء مقياس لوم الذات بالاعتماد على نظرية (جانوف بولمان ١٩٧٩).

٢- بعض الدراسات التي استفادت منها الباحثة في بناء المقياس:

دراسة (نبراس خماس، ٢٠٢٢)؛ دراسة (السعيد سالم، ٢٠٢٣) ودراسة (زينب جاسم، ٢٠٢٣)؛ (محمد عباس، ٢٠٢٣). التي هدفت للكشف عن لوم الذات وتم الاستفادة من المقاييس المعدة في تلك الدراسات في صياغة بعض عبارات المقياس إلا أنها صممت لعينات أخرى غير عينة البحث.

رابعاً: إعداد الصورة المبدئية للمقياس، وتتضمن ما يلي:

وتكونت الصورة الأولية للمقياس من (٣٥) موقف لكل موقف ثلاث بدائل، موزعة على أربعة أبعاد، وروعي عند صياغة المواقف البساطة، والوضوح، واحتواء الموقف على فكرة واحدة، والابتعاد عن المواقف التي تقيس أكثر من فكرة، ويتم الاستجابة

على كل موقف من مواقف المقياس بالاختيار من بين أحد البدائل الثلاث التالية (أ).
 ب. ج) وعند التصحيح توزع الدرجات على النحو التالي:
 تدل الدرجة (١) على البديل الذي يعبر عن درجة منخفضة.
 تدل الدرجة (٢) على البديل الذي يعبر عن درجة متوسطة.
 تدل الدرجة (٣) على البديل الذي يعبر عن درجة شديدة.
 في حين يتم احتساب الدرجات بطريقة عكسية على المواقف السالبة يوضح جدول
 (١) توزيع المواقف على أبعاد مقياس لوم الذات.
 جدول (١) توزيع المواقف والبدائل على أبعاد المقياس.

المواقف		الأبعاد
عدد المواقف في كل بعد	أرقام المواقف	
٨	٧-١	البعد الأول: الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالحديث الذاتي
٩	١٦-٨	البعد الثاني: الشعور بالذنب
٩	٢٥-١٧	البعد الثالث: اتهام الذات
٩	٣٥-٢٦	البعد الرابع: تقدير الذات والكفاءة الذاتية
٣٥	العدد الكلي للمواقف	

خامسًا: التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية على (١٠٠) من تلاميذ المرحلة الابتدائية وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، فكانت النتائج على النحو التالي:

أ- التحقق من صلاحية مفردات المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من صلاحية مفردات المقياس من خلال:

١- العرض على المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على (١٢) من السادة المحكمين من أساتذة الجامعات المصرية المتخصصين في مجال علم النفس التربوي والصحة النفسية لإبداء الرأي حول عبارات المقياس من حيث:

أ- مدى صحة الصياغة اللغوية لبدائل المقياس.

ب- مدى ارتباط كل موقف بالبعد الذي يتضمنه.

ج- مدى ملائمة المواقف لعينة الدراسة من تلاميذ المرحلة الابتدائية.

د- مدى مناسبة بدائل الاستجابة لعينة الدراسة.

وقد قامت الباحثة بتفريغ ملاحظات ومقترحات السادة المحكمين، وإجراء بعض التعديلات في صياغة بعض المواقف وفق لآراء السادة المحكمين وقد أبقّت الباحثة على جميع المواقف حيث حصلت جميعها على نسبة اتفاق تراوحت بين (٨٠، ١٠٠) % ما عدا موقف رقم (٦) تم الحذف بناءً على رأي السادة المحكمين، كما حرصت الباحثة على إجراء المقابلات الشخصية مع السادة المحكمين ومناقشتهم في المقياس ككل وفي المواقف كل على حدة، وقد اتفق معظم المحكمين على إجراء التعديلات على بعض المواقف وتم مراعاتها في الصورة النهائية للمقياس، مع الإبقاء على كافة المواقف.

كما هو موضح بجدول رقم (٢).

جدول (٢) المواقف التي تم تعديلها بمقياس لوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية

م	المواقف قبل التعديل	المواقف بعد التعديل وفقاً لآراء السادة المحكمين
١	أمي لم تأخذني معها لأنني سيئ، لو كنت مطيع كانت أخذتني معها.	أمي لم تأخذني معها لأنني غير مطيع.
٢	إذا كنت أحد أعضاء فريق مدرستك في مسابقة أوائل الطلبة للتنافس مع مدرسة أخرى ماذا تفعل؟	إذا كنت أحد أعضاء فريق مدرستك في مسابقة رياضية، للتنافس مع مدرسة أخرى، ماذا تفعل؟
٣	حصلت على المركز الثاني في المسابقة وأثناء التكريم، شعرت بـ	حصلت على المركز الثاني في مسابقة الرسم وأثناء التكريم، شعرت بـ
٤	أشعر أن هذا خطئي، أنا السبب في ضياع القلم.	أشعر أن هذا خطئي.
٥	أنا السبب في ذلك؛ لقد خذلت صديقي.	ألوم نفسي على ما فعلت لأنني خذلت صديقي.
٦	ذهبت إلى مسجد المدرسة للصلاة، ووجدت بعض أصدقائك يتشاجرون، وأثناء محاولتك لفض الشجار دفعك أحد الأصدقاء، فسقطت أرضاً، ماذا تفعل؟	تم حذف الموقف.
٧	أشعر بحزن شديد لقد أخطأت في حق معلمي.	أحزن بشدة لقد أخطأت في حق معلمي.
٨	قام زميل لك بالتنمر على ثوبك قائلاً أنت ترتدى ملابس العام الماضي أنت فقير، ماذا تفعل؟	قام زميل لك بالتنمر على ملابسك قائلاً أنت ترتدى ملابس العام الماضي أنت فقير، ماذا تفعل؟
٩	دائمًا ما يحدث لي ذلك؛ أنا شخص سيء.	دائمًا ما يحدث لي ذلك؛ أنا شخص مهمل.
١٠	أتكلم بشكل سيء مع ذلك المعلم، وأرفض ترك مقعدي.	أرفض ترك مقعدي.
١١	ليتني اجتهدت، واستطعت التفوق في الرياضيات.	لو أنني اجتهدت أكثر وذاكرت، كنت استطعت التفوق في الرياضيات.

٢- حساب الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس وتماسكه من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل موقف والبعد الذي ينتمي إليه، ثم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية له، وجاءت النتائج كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه

معامل الارتباط	رقم المفردة	معامل الارتباط	رقم المفردة	البعد
**٠.٣٩٨	٥	**٠.٥١٦	١	الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالحديث الذاتي
*٠.٢٥٥	٦	**٠.٣٥	٢	
**٠.٣٧٤	٧	**٠.٢٧١	٣	
		**٠.٥٧٧	٤	
**٠.٣٨١	١٣	*٠.٢٠٨	٨	الشعور بالذنب
*٠.٢٠٣	١٤	**٠.٤٨٩	٩	
**٠.٢٨٨	١٥	**٠.٣٨	١٠	
**٠.٣٤١	١٦	**٠.٣٣٦	١١	
		**٠.٣٥	١٢	
**٠.٦١٨	٢٢	*٠.٢٢	١٧	اتهام الذات
**٠.٤١٣	٢٣	**٠.٢٨٤	١٨	
**٠.٢٦٨	٢٤	**٠.٤٠٤	١٩	
**٠.٣٧٨	٢٥	**٠.٥٠٤	٢٠	
		**٠.٢٧٢	٢١	
**٠.٤٥١	٣١	**٠.٣٩٩	٢٦	تقدير الذات والكفاءة الذاتية
**٠.٣٠٥	٣٢	**٠.٥٥٢	٢٧	
*٠.٢٣٨	٣٣	*٠.٢٥٦	٢٨	
**٠.٤٢٢	٣٤	**٠.٣٩٩	٢٩	
		**٠.٤٧٥	٣٠	

(*) دال عند (٠,٠٥)

(**) دال عند (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط للمفردات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه قد جاءت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥ و ٠,٠١). ومن ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين كل بعد فرعي والدرجة الكلية للمقياس فكانت معاملات الارتباط كما بالجدول (٤):

جدول (٤) معاملات الارتباط بين كل بعد فرعي والدرجة الكلية للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالحديث الذاتي	٠.٤٣٢	٠,٠١
الشعور بالذنب	٠.٤٦٣	٠,٠١
اتهام الذات	٠.٥٤٢	٠,٠١
تقدير الذات والكفاءة الذاتية	٠.٦١٦	٠,٠١

يتضح من الجدول (٤) أن جميع معاملات الارتباط بين كل بعد فرعي والدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) وهو ما يدل على التماسك الداخلي للمقياس.

نتائج البحث وتفسيرها:

لتحقيق أهداف هذا البحث تم إعداد مقياس لوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية وتطويره على عينة مؤلفة من (١٠٠) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدارس دمياط، وذلك للإجابة عن أسئلة البحث ولإختبار فروضه التالية:

الفرض الأول يحقق مقياس لوم الذات معاملات ثبات مقبولة لدى تلاميذ المرحلة

الابتدائية ولإختبار هذا الفرض تم حساب معاملات ثبات الفرض بطريقتين كما يلي:

أ- حساب ثبات المقياس:

قصد بثبات أداة القياس أن تعطي النتائج نفسها إذا أعيد تطبيقها على نفس العينة في نفس الظروف بفارق زمني أسبوعين على الأقل، واستخدمت الباحثة طريقتين للتأكد من ثبات المقياس كما يلي:

١- باستخدام معامل سبيرمان براون للتجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين المواقف الفردية والزوجية وذلك لنصف المقياس فكانت قيمته (٠,٦٢٧)، وقد تم تصحيحه باستخدام معامل سبيرمان - براون للتجزئة النصفية فأصبح قيمة معامل الارتباط للمقياس ككل (٠,٧٧١)، وهو مؤشر إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

٢- باستخدام معامل ألفا كرونباخ:

يمكن حساب ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ، وقد بلغت قيمته (٠,٧٩١)، وهي نسبة مقبولة.

الفرض الثاني يحقق مقياس لوم الذات المطور معاملات صدق مقبولة لدى تلميذ المرحلة الابتدائية. ولاختبار هذا الفرد تم التحقق من صدق المقياس باستخدام طريقتين كما يلي:

ب- حساب صدق المقياس:

١- صدق المحكمين (الصدق الظاهري):

للتحقق من ذلك؛ قامت الباحثة بعرض المقياس في صورته المبدئية على (١٢) من المتخصصين بمجال علم النفس والصحة النفسية، لإبداء الرأي حول عبارات المقياس من حيث:

أ- مدى ارتباط كل موقف بالبعد الذي يتضمنه.

ب- مدى ملاءمة الموقف لعينة الدراسة.

ج- مدى دقة الصياغة اللغوية لبدائل المقياس.

د- إضافة أو حذف أو تعديل أو إعادة صياغة بعض المواقف والبدايل بما يحقق الهدف الذي من أجله وُضع المقياس.

وقد أقيمت الباحثة على جميع المفردات حيث حصلت جميعها على نسبة اتفاق تراوحت بين (٨٠، ١٠٠) % ما عدا موقف تم الحذف بناءً على رأي السادة المحكمين، كما حرصت الباحثة على إجراء المقابلات الشخصية مع السادة المحكمين ومناقشتهم في المقياس ككل وفي مفرداته

كل على حدة، وقد اتفق معظم المحكمين على إجراء بعض التعديلات على المواقف والبدائل تم مراعاتها في الصورة النهائية للمقياس، مع الإبقاء على كافة المواقف.

٢- طريقة صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي):

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس باستخدام طريقة المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) وذلك من خلال ترتيب درجات عينة التقنين (١٠٠) من تلاميذ المرحلة الابتدائية تنازلياً، ثم تم حساب دلالة الفروق بين متوسطي (٢٧%) الأعلى و(٢٧%) الأدنى على المقياس باستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين الأعلى والأدنى فكانت النتائج كما بالجدول (٥).

جدول (٥) دلالة الفروق بين متوسطي (٢٧%) الأعلى و(٢٧%) الأدنى على مقياس لوم الذات

الدلالة	قيم (ت)	الإرباعي الأدنى (ن = ٢٧)		الإرباعي الأعلى (ن = ٢٧)		الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠.٠١	١٢.٩٤	١.٤٥	١١.٤٤	١.٠٩	١٥.٩٦	الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالحديث الذاتي
٠.٠١	١٧.٢٩	٠.٩٣	١٦.١١	١.٢٢	٢١.٢٢	الشعور بالذنب
٠.٠١	١٥.٣٤	١.١٥	١٣.٥٩	١.٥٣	١٩.٢٦	اتهام الذات
٠.٠١	١٠.٢٦	٣.١٤	١٥.٢٩	١.٣	٢٢	تقدير الذات والكفاءة الذاتية
٠.٠١	١٤.٣٩	٣.٦١	٦١.٤٨	٢.٢٥	٧٣.٢٦	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند (٠,٠١) بين متوسطي درجات التلاميذ ذوي المستوى المرتفع ومتوسطي درجات التلاميذ ذوي المستوى المنخفض في مقياس لوم الذات، مما يعني تمتع المقياس بصدق تمييز قوي.

سادساً: الصورة النهائية للمقياس:

بعد التحقق من كفاءة مقياس لوم الذات والخصائص السيكومترية له، توصلت الباحثة للصورة النهائية للمقياس، ويتكون المقياس من (٣٤) موقف، موزعة على أربعة أبعاد هما البعد الأول: الأفكار اللاعقلانية المتعلقة بالحديث الذاتي ويتضمن (٧) مواقف، البعد الثاني: الشعور بالذنب ويتضمن (٩) مواقف، البعد الثالث: اتهام الذات ويتضمن (٩) مواقف، البعد الرابع: تقدير الذات والكفاءة الذاتية ويتضمن (٩) مواقف، لكل موقف ثلاث بدائل، وقد راعت الباحثة عند إعداد المقياس وضوح المواقف وسهولة فهمها ومناسبتها لفئة العمرية المستهدفة.

التوصيات

١. إعداد برامج توعوية للمعلمين وأولياء الأمور لخفض السلوكيات النقدية التي تُعزز لوم الذات لدى الأطفال.
٢. تنفيذ جلسات علاج معرفي سلوكي للأطفال الذين يظهرون ميولاً عالية للوم الذات.
٣. إجراء دراسات طولية لفهم كيف يتطور لوم الذات لدى الأطفال وتأثيراته طويلة الأمد.

بحوث مقترحة:

- ١- نمذجة العلاقات السببية بين لوم الذات واضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة.
- ٢- العلاقة التنبؤية بين لوم الذات والضعف النفسي وتقدير الذات المنخفض لدى المراهقين.
- ٣- دراسة العلاقة بين لوم الذات والمعتقدات المعرفية كالتشوهات المعرفية لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية.

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم السيد إسماعيل. (٢٠٢١). كفاءة التمثيل المعرفي للمعلومات واستراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية وعلاقتها بقلق التحدث أمام الآخرين لدى طالبات كلية التربية. *مجلة البحث العلمي في التربية*، ٣(٢٢)، ٢٦١ - ٣٢٠.
- السعيد عبد الخالق سالم. (٢٠٢٣). نمذجة العلاقات السببية بين لوم الذات والشعور بالعار واضطراب ضغوط ما بعد الصدمة واستراتيجية تجنب مجابهة الضغوط والتفكير في الانتحار لدى المراهقات المتعرضات للتحرش الجنسي. *مجلة كلية الآداب بقنا*، ٣٢(٥٨)، ٦١٥ - ٦٦٦.
- جهاد محمود علاء الدين. (٢٠٠٣). الشعور بالذنب وعقاب الذات لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية. *مجلة العلوم التربوية*، معهد البحوث التربوية ١- ٢٦.
- ريما سليم حرب. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي في خفض حدة لوم الذات لدى أمهات الأطفال ذوي التوحد. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك، إربد.
- رواء عبد المحسن محي الدين. (٢٠٢٢). اجترار التفكير وعلاقته بلوم الذات لدى تدريسي العقود، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للبنات، جامعة الكوفة، علم النفس التربوي.
- زينب علوان جاسم، إيناس محمد مهدي (٢٠٢٣). التفكير الارتياحي وعلاقته بلوم الذات لدى طالبات قسم رياض الأطفال. *مجلة أبحاث النكاء*، ١٧(٣٥)، ٤٣-٥٨.
- شيماء شعبان سعد. (٢٠٢٠) لوم الذات والسياق الاجتماعي لدى عينة من الأحداث الجانحين غير السيكيوباتيين. *مجلة الآداب والعلوم الإنسانية*، كلية الآداب، جامعة المنيا، ٩١(٤)، ٥٤٣ - ٥٦٤.
- عباس لطيف جاسم. (٢٠٢٠) لوم الذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة وعلاقته ببعض المتغيرات. *مجلة الفتح، كلية التربية الأساسية*، جامعة ديالى، (٨٣)، ٤٢٥-٤٤٧.
- محمد محمد عباس. (٢٠٢٣). لوم الذات وعلاقته بقلق البطالة لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، (١٥٢)، ٢٥٧ - ٢٩٤.
- نبراس طه خماس. (٢٠٢٢). تأثير أسلوب بيك في خفض لوم الذات لدى طلبة الجامعة. *مجلة ديالى للبحوث الإنسانية*، (٩٤)، ١٧٨ - ٢٠٩.
- وجدان الشمري. (٢٠٠٥). دور القصة في تنمية القدرات والسمات الإبداعية لدى أطفال الروضة، القاهرة، الدار العالمية للنشر.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

- Adebanjo, S. (2024). The Relationship Between Domestic Violence, Self-Blame, Self-Esteem and Psychological Well-Being Among Female Students. M.Sc. Thesis, Near East University, Nicosia.
- Brown, N.W. (2006), Coping with infuriating, Mean, Critical People The Destructive Narcissistic Pattern..
- Bryman, A. (2016). Social research methods (5th ed.). Oxford University Press.
- Bulman, J. R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(10), 1798-1809
- Gold, J. 'Sullivan 'Mw ' & Lewis 'M. (2011). The Relation Between Abuse and Violent Delinquency: The Conversion of Shame to Blame In Juvenile Offenders, 35(7),459-467.
- Johnson, M., & Fraser, L. (2021). Self-Blame And Learned Helplessness: A Predictive Relationship In Student Populations. *Journal Of Educational Psychology*, 113(4), 583-601. <https://doi.org/10.1037/edu0000538>
- Kim 'K 'Jackson 'Y. 'Conrad 'S ' & Hunter 'H. (2008). Adolescent Report of Interparental Conflict: The Role of Threat and Self-Blame Appraisal on Adaptive Outcome. *Journal of Child and Family Studies*, 17(5),735-751.
- Kouros, C., Wee, S., Carson, C., & Ekas, N. (2020). Children's Self-Blame Appraisals About Their Mothers' Depressive Symptoms and Risk for Internalizing Symptoms. *Journal Of Family Psychology*, 34(5), 534-543.
- Maddux, J. E., & Lewis, J. (1995). Self-Efficacy and Adjustment: Basic Principles and Issues. In *Self-Efficacy, Adaptation, And Adjustment: Theory, Research, And Application* (37-68). Boston, Ma: Springer Us.
- Martínez, C., & González, E. (2020). Gender Differences in Self-Blame And Psychological Stress Among Adolescents. *Developmental Psychology Review*, 46(2), 325-342. <https://doi.org/10.1016/j.dpr.2020.101032>
- Perren, S., Ettekal, I., & Ladd, G. W. (2013). "Peer Victimization, Self-Blame, And Learned Helplessness In Children: A Longitudinal Study". *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 34(2), 45-53.
- Swannell, S, Martin, & Graham. (2012). Child Maltreatment, Subsequent Non-Suicidal Self-Injury And The Mediating Roles Of Dissociation, Alexithymia And Self-Blame. *Child Abuse & Neglect: The International Journal*, 36 (7), 572-584 Jul-Aug.

- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). Shame And Guilt. Guilford Press Outcome. Journal Of Child And Family Studies, 17 (5), 735-751 Oct.
- Tanzer, J., Zahn, R., & Elliott, R. (2020). "Childhood Neglect And Self-Blame: Pathways To Learned Helplessness In Adolescence". Child Abuse & Neglect, 102, 104-114.
- Tilghman-Osborne, C. (2007). The Relation of Guilt, Shame, Behavioral Self-Blame, and Characterological Self-Blame to Depression in Adolescents over Time (Doctoral dissertation) , 1-67.
- Voth, J., & Sirois, F. M. (2009). The Role Of Self-Blame And Responsibility In Coping With Inflammatory Bowel Disease. Rehabilitation Psychology, 54, 99-108
- Wei-Ru, L., & Li-Ming, W. (2019). "The Impact Of Bullying And Self-Blame On Learned Helplessness Among Elementary And Middle School Students". School Psychology International, 40(4), 325-340.

ملحق (٢)

مقياس لوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية
البيانات الشخصية لتلميذ المرحلة الابتدائية

الاسم:.....	الصف:.....
المدرسة.....	العمر:.....

تعليمات المقياس

عزيزي التلميذ..... عزيزتي التلميذة.....

يشمل المقياس (٢٢) موقفاً (مفردات من نوع الاختيار من متعدد) من المواقف التي تواجهها، ويتكون كل موقف من فقرة صغيرة يليها أربعة بدائل يجب أن تختار ما تفعله في هذا الموقف من وجهة نظرك، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة؛ فجميعها وجهات نظر، والزمن المحدد للإجابة عن مواقف المقياس (٣٥) دقيقة، والمطلوب منك عزيزي التلميذ.....عزيزتي التلميذة ما يلي:
قبل البدء في الإجابة عن الأسئلة الرجاء ملء البيانات المطلوبة في الصفحة المخصصة.

لا تبدأ الإجابة قبل أن يؤذن لك، ولا تكتب شيئاً على كراسة الأسئلة.
قراءة المواقف قراءة جيدة ومتأنية.

لا تترك سؤالاً دون إجابة.

اختر أحد البدائل الموجودة أسفل كل موقف بما يتفق مع وجهة نظرك.

ضع علامة (√) أمام البديل الذي يمثل وجهة نظرك في ورقة الإجابة

لا تختار أكثر من بديل للموقف الواحد.

إذا رغبت في تغيير إحدى إجاباتك تأكد من محو الإجابة السابقة تماماً.

الالتزام بالوقت المحدد للإجابة على مواقف المقياس

إليك المثال التالي:

جاء موجه إلى مدرستك لزيارة فصلك، قال لك المعلم: قم من مكانك في الأمام

وارجع إلى الخلف ولا ترفع يدك للإجابة لأن مستواك ضعيف، فما موقفك؟

أ- أمتنع عن الذهاب للمدرسة بعد ذلك.

ب- أفضل الجلوس بالخلف لا توجد مشكلة.

ت- ليتني اهتمت بدروسي من قبل أن يحدث معي ذلك.

بدائل			م
ج	ب	أ	

ملحوظة: لن يسمح لأحد بالاطلاع على هذه البيانات ولن تستخدم إلا لغرض

البحث العلمي

- ١ دخلت مدرستك مع والدك فوجدت مجموعة من التلاميذ يضحكون، فماذا تعتقد؟
 - أ- أعتقد أنهم يضحكون علي. ()
 - ب- لا أريد أن أعرف لماذا يضحكون، لا يهمني ذلك. ()
 - ج- ليتني لم أذهب مع والدي إلى المدرسة اليوم. ()
- ٢ ذهبت والدتك لزيارة إحدى صديقاتها ورفضت أن تأخذك معها، فماذا يدور في ذهنك؟
 - أ- أمي لم تأخذني معها لأن ليس لدى صديقتها أطفال أعب معهم. ()
 - ب- أمي لم تأخذني معها لأنني لم أكمل واجباتي في أمس. ()
 - ج- أمي لم تأخذني معها لأنني غير مطيع. ()
- ٣ كنت في طاوور الصباح وشاهدت تصفيق حار لأحد زملائك في البرنامج الإذاعي، فما موقفك؟
 - أ- أتمنى الاشتراك في البرنامج الإذاعي. ()
 - ب- لا يمكنني أن أشارك في البرنامج الإذاعي. ()
 - ج- ليتني اشتركت من قبل في البرنامج الإذاعي، أحب هذا الشعور. ()
- ٤ أراد والدك أن تشترك في أحد الألعاب الرياضية بالمدرسة، فماذا يكون جوابك؟
 - أ- لا أريد الاشتراك، من الممكن أن تكون اللعبة صعبة. ()
 - ب- لن اشترك، فأنا لا أستطيع النجاح. ()
 - ج- ليت أبي أخذ رأيي من قبل، فأنا لا أجد اللعب. ()

٥ إذا كنت أحد أعضاء فريق مدرستك في مسابقة رياضية، للتنافس مع مدرسة أخرى،
تفعل؟

- أ- أطلب من المعلم أن انسحب من الفريق. ()
ب- أشعر أننا سنخسر بسبب وجودي في الفريق. ()
ج- ألوم نفسي لأنني لم أهتم بتحسين مستواي الأكاديمي. ()

٦ طلب منكم المعلم تقسيم أنفسكم للعمل ضمن فريق وعلى رأس كل فريق اختيار المعلم
قائد ولم يقع اختيار المعلم عليك، فما موقفك:

- أ- أعترض على ذلك لأنني استحق أن أكون القائد. ()
ب- ليتني جذبت انتباه معلمي؛ كان اختارني للقيادة. ()
ج- لا يهمني ذلك؛ فأنا لا أرغب في العمل مع الفريق. ()

٧ في نهاية اليوم الدراسي طلبت منك المعلمة أن تظل بالمدرسة لعمل خطة تحسين لأنك
ضعيف في الإملاء، ونظر إليك زملائك وانصرفوا، فما موقفك:

- أ- ألوم نفسي على تقصيري وفشلي. ()
ب- أشعر أنني سيء، وأنا السبب في ذلك. ()
ج- أرفض أن أظل حتى لا ينظر لي أصدقائي هكذا مرة أخرى. ()

٨ حصلت على المركز الثاني في مسابقة الرسم وأثناء التكريم، شعرت بـ

- أ- أنني قصرت في أدائي؛ كان من الممكن أن أحصل على المركز
الأول. ()

- ب- الحزن، كم تمنيت أن أكون الأول. ()
ج- الفرح بالجائزة فمن الجيد أنني فزت. ()

٩ قام زميل لك بسرقة طعامك من الحقيبة أثناء نقلك للواجب من السبورة، فماذا تفعل؟

- أ- انتظر، وأخبر والدي بذلك عند عودتي. ()
ب- أشعر بالندم؛ لأنني تركت حقيبتي مفتوحة. ()
ج- لو كنت قويًا، وقادرًا على الاهتمام بأغراضي، لما حدث لي ذلك. ()

- ١٠ أهداك عمك قلم غالي الثمن وأوصاك بالمحافظة عليه فقامت بإحضار القلم معك إلى المد وفي نهاية اليوم نظرت في الحقيبة فلم تجد القلم، فماذا تفعل؟
- أ- ابحت عنه مرة أخرى. ()
- ب- أشعر أن هذا خطئي. ()
- ج- كان يجب على عدم إحضار القلم والحفاظ عليه، كما أوصاني عمي. ()
- ١١ أثناء مشاهدة التلفزيون مع أخيك قمتما بمشاجرة معًا، فقام والدكما بإغلاق التلفزيون: موقفك؟
- أ- أتمنى لو أنني لم أتشاجر مع أخي كنت شاهدت مباراتي المفضلة الآن. ()
- ب- أصرخ ليس خطئي أنا، هو من بدأ بذلك. ()
- ج- أشعر أنني أخطأت، إنه ذنبي أنا. ()
- ١٢ قام معلمك باختيار بعض زملاء المتفوقين في الفصل ليساعدوا زملاء آخرين متأخرين دراسيًا فاخترتك المعلم ضمن المتأخرين، فما موقفك:
- أ- أرفض أن يساعدني أحد زملائي. ()
- ب- ليتني اجتهدت من قبل، كنت ضمن الزملاء المتفوقين. ()
- ج- أنا فاشل في جميع الأحوال، لا أرى فائدة من تلك المساعدة. ()
- ١٣ ذهبت لزيارة صديق لك مريض، لم يأت للمدرسة منذ أسبوع وأثناء الزيارة تألم صديقك أمامك بشدة، تشعر بـ
- أ- أنك السبب، لقد أطلت في مدة الزيارة. ()
- ب- ليتني أستطيع أن أزيل عنه الألم. ()
- ج- أغادر المنزل سريعًا، ليرتاح صديقي. ()
- ١٤ أخبرك أحد أصدقائك بسر، وقمت بإفشاء هذا السر، وتسببت في عقاب لصديقك من قبل المعلم، فما موقفك؟
- أ- أذهب إلى صديقي واعتذر منه. ()
- ب- أغادر المدرسة سريعًا. ()
- ج- ألوم نفسي على ما فعلت لأنني خذلت صديقي. ()

- ١٥ وأنت في طريقك للصلاة بمسجد المدرسة، وجدت بعض أصدقائك يتشاجرون، وأثناء محاولتك لفض الشجار دفعك أحد الأصدقاء، فسقطت أرضاً، ماذا تفعل؟
- أ- أنصرف متجهًا إلى الأخصائي الاجتماعي لأخبره بذلك. ()
- ب- أشعر أنني أخطأت لئلا تتركهم وشأنهم وانصرفت. ()
- ج- أطلب منهم الاعتذار والكف عن الشجار. ()
- ١٦ وجدت أصحابك يسخرون من أحد المعلمين بالمدرسة، وشاركتهم في ذلك، وفعلت مثلما فعلوا، فنظر لك المعلم وانصرف، ماذا تفعل؟
- أ- أذهب إلى المعلم واعتذر منه. ()
- ب- انصرف إلى منزلي، لا يهمني ذلك. ()
- ج- أحزن بشدة لقد أخطأت في حق معلمي. ()
- ١٧ تم فتح باب التقديم لمسابقة فنية بالمدرسة وقالت لك المعلمة: أنت تمتلك صوتًا جميلًا، وعليك الاشتراك في المسابقة، فماذا سيكون جوابك؟
- أ- لن أقدم في المسابقة لأن صوتي سيء جدًا ولا أصلح لتلك المسابقة. ()
- ب- أنا فاشل المعلمة تسخر مني. ()
- ج- أفضل السكوت وعدم الإجابة على المعلمة. ()
- ١٨ خرجت مع أخيك لشراء احتياجات المنزل قام أخوك بإيذاء قطة بالشارع وأصيب أخوك بالأذى من هذه القطة، تشعر بـ
- أ. أنك المسؤول، كان يجب أن تحميه. ()
- ب. لئلا تتركه معي، لقد تأذى بسببي. ()
- ج. أعود للمنزل؛ ليس لي ذنب في ذلك، هو من أخطأ. ()
- ١٩ قام زميل لك في المدرسة بضربك وأجبرك على عمل الواجبات له، فما موقفك نحوه؟
- أ- أرفض عمل الواجبات لزميلي. ()
- ب- أقوم بأداء الواجبات لأنني لا أقدر على التصدي له. ()
- ج- أشعر أنني ضعيف، لا أستطيع أن أدافع عن نفسي. ()

- ٢٠ قام زميل لك بالتنمر على ملابسك قائلاً أنت ترتدى ملابس العام الماضي أنت فقير، ماذا تفعل؟
- أ- لا أهتم لذلك، فهو دائماً يتنمر على الآخرين. ()
ب- لديه حق، فأنا ثوبي سيء ورديء. ()
ج- ليتني لم أذهب للمدرسة هذا العام. ()
- ٢١ كنت تلعب مع إخوتك بالمنزل، وأثناء اللعب حدث بينكم خلاف، فقامت الأم بمعاقتك وحدك وتركت أخواتك دون عقاب، فما موقفك؟
- أ- استحق ذلك، أنا سيء تلك العقوبة تناسبني. ()
ب- أصرخ، أمتي تكرهني أنا بالذات. ()
ج- ليتني لم أفعل ذلك، ونلت رضى أمتي. ()
- ٢٢ أثناء سؤال المعلم: من منكم لم ينهي واجباته اليوم؟، قامت إحدى الصديقات بمساعدتك في الواجبات سريعاً كي لا تعاقب من قبل المعلم، فبماذا تشعر؟
- أ- أقدم لها الشكر على ذلك. ()
ب- أنا شخص مهمل استحق العقاب. ()
ج- أعطي كراستي للمعلم وانتظر العقاب. ()
- ٢٣ نهاية اليوم الدراسي تفوق عليك زميل بالمدرسة في امتحانات الشهر، بفصل درجة، فما موقفك؟
- أ- أهني زميلي وأتمنى له التوفيق. ()
ب- أشعر أنني أهملت دروسي، أنا السبب في ذلك. ()
ج- أهتم بدروسي في المرة المقبلة بشكل أفضل. ()
- ٢٤ ت في الفصل، قام أحد أصدقائك بإفشاء سر من أسرارك، كنت قد أخبرته به من قبل، فما موقفك؟
- أ- أرفض الكلام معه مرة أخرى. ()
ب- أتوعده بالضرب بعد انتهاء اليوم الدراسي. ()
ج- ليتني لم أخبره بأسراري. ()

٢٥ وأنت في المدرسة دعاك زملاؤك للقيام بمزحة لإخافة زميل آخر وعندما فعلت وقع على الأرض ماذا تفعل؟

- أ- أذهب وأخبر المعلم عن هؤلاء الزملاء. ()
 ب- أعتذر لزميلي معبراً له عن أسفي الشديد. ()
 ج- ليتني لم امزح معه، أنا السبب في وقوعه. ()

٢٦ ليلة الامتحان طلبت مني أمي الاهتمام بواجباتي والمذاكرة جيداً، فلم استجب لكلام أمي وحصلت على درجات سيئة في الامتحان، فماذا تشعر؟

- أ- ليتني استمعت لكلام والدي، واهتمت بدروسي. ()
 ب- لو أنني اجتهدت جيداً لحصلت على درجات أعلى. ()
 ج- أذهب إلى غرفتي فالدرجات ليست سيئة للغاية. ()

٢٧ أثناء اللعب مع صديق لك قال: سأنضم للفريق الأزرق، وأنت لا تستطيع الانضمام للفريق معي، لأنهم لا يرغبون في اللعب معك، فماذا تشعر؟

- أ- أحترم رأيهم ورغبتهم في ذلك. ()
 ب- ليتني نلت إعجابهم كنت الآن ألعب معهم. ()
 ج- أشعر أن جسدي ضعيف، وأني العب ببطء أنا سيء في هذه اللعبة. ()

٢٨ طلبت والدتك منك غلق باب المنزل عند عودتك من المدرسة، قبل وضع الطعام فلم تسمع كلام والدتك فدخلت القطة وأكلت شيئاً من الطعام، فما موقفك؟

- أ- ليتني سمعت كلام أمي، كنت تناولت طعامي الآن. ()
 ب- إنه ليس خطئي، القطة من فعلت ذلك. ()
 ج- اعتذر من أمي لقد أخطأت، سأغلق الباب بعد ذلك. ()

٢٩ قمت برسم لوحة جديدة وأنت بالمنزل ولا تعرف ما إذا كانت جيدة أم سيئة، فماذا تفعل؟

- أ- أضع اللوحة في الدرج ولا أخبر بها أحد. ()
 ب- ليتني لم أرسم تلك اللوحة، أنا لا أجيد الرسم. ()
 ج- أشعر أن اللوحة سيئة لو أنني استخدمت اللون الوردي لكانت اللوحة أفضل. ()

- ٣٠ ذهبت مع صديق إلى المكتبة لشراء إحدى القصص وعند عودتك قمت بفتح قصتك فوجدت بها بعض الصفحات المقطوعة، فإنك
- أ- تشعر أن هذا خطأك؛ كان يجب أن افتحها قبل الشراء. ()
- ب- دائماً ما يحدث لي ذلك لأنني شخص مهمل. ()
- ج- ليتني اشتريت قصة أخرى؛ لما حدث معي ذلك. ()
- ٣١ تنمر عليك أحد الزملاء عندما وقعت أثناء الجري في ملعب المدرسة، ونظر اليك ضاحكاً، فما موقفك من ذلك؟
- أ- أغادر المكان، وأبكي بمفردي. ()
- ب- أشعر أن لديه الحق في ذلك؛ فأنا ضعيف ولم أهتم ببناء جسمي رياضياً. ()
- ج- لن أتحدث مع هذا الزميل مرة أخرى. ()
- ٣٢ كنت بالمدرسة وجاء والد زميلك لزيارة الفصل فطلب منك المعلم أن تقوم من مكانك وتتركه لزميلك بدون سبب، فما موقفك؟
- أ- أرفض ترك مقعدي وأتكلم بشكل سيء مع ذلك المعلم. ()
- ب- أفضل ترك مكاني تجنباً للمشاكل. ()
- ج- ليس هناك مشكلة، هنا أو هناك لا فرق في ذلك. ()
- ٣٣ جاء أحد أقاربك إلى المنزل وقال ما رأيك بعمل مسابقة في المسائل الرياضية بينك وأبناء عمك، فردت أمك سريعاً، لا فهو ضعيف في مادة الرياضيات، فما جوابك؟
- أ- أطلب من أمي السكوت؛ ليتها لم تتكلم عني بهذه الطريقة. ()
- ب- أغادر الحجرة؛ أنا أكره المسائل الحسابية بالفعل. ()
- ج- لو أنني حسنت مستواي، كنت استطعت التفوق في الرياضيات. ()
- ٣٤ قال المعلم لأمي إن مستواي الدراسي ضعيف جداً واحتاج للمزيد من الاهتمام، عادت للمنزل ونظرت إلى بحزن شديد، ماذا تفعل؟
- أ- أسكت ولا أتحدث مع أحد. ()
- ب- أبذل قصارى جهدي للاجتهاد في دراستي. ()
- ج- ليتني أستطيع إسعاد أمي هي تستحق ذلك. ()