

رحمة الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية

الكلمات المفتاحية: رحمة ،الذات ،المرحلة الاعدادية

م.م احمد سعد عباس

المديرة العامة لتربية ديالى

mahmedsad1990gg@gmail.com

تاريخ قبول نشر البحث ٢٦/١٢/٢٠٢٢

م.م عماد خالد مغير

المديرة العامة لتربية ديالى

madkhald634@gmail.com

تاريخ استلام البحث ٥/١٢/٢٠٢٢

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف على (رحمة الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية) من خلال التعرف هدف الاتي :-

وقد استخدم الباحث منهج البحث الوصفي، تحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الاعدادية ،وللمدارس الصباحية لكلا الجنسين في مركز قضاء بعقوبة لمديرية تربية ديالى وللعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) ، أما مجتمع البحث فقد تكون من (١٠) مدرسة ضمن المدارس الواقعة في مركز قضاء بعقوبة وكانت عدد طلابها (٤٦٠٨) طالب ، بلغت عينة البحث الأساسية (٤٠٠) طالب وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية ،قام البحث ببناء مقياس (رحمة الذات) والذي تم عرضه على مجموعه من المحكمين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وعلم النفس التربوي والقياس والتقويم، اذ بلغت نسبة الاتفاق (٨٠%) وبذلك تحقق الصدق الظاهري وأما الثبات فقد تم حسابة بطريقتين هما إعادة الاختبار وبلغ (٠,٨٠) وبطريقه ألفا كرونباخ وبلغ (٠,٧٧) واستخدم الباحث عددا من الوسائل الاحصائية لمعالجة بيانات البحث مثل (الاختبار التائي لعينة واحدة ، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ،معامل ارتباط بيرسون ،ألفا كرونباخ) وخرج الباحث في ضوء النتائج بعدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

توصل البحث الى النتائج الأتية: ان الفرد عينه البحث يتمتعون برحمة الذات وفي ضوء هذه النتائج خرج البحث بعدد الاستنتاجات من التوصيات.

مشكلة البحث :

تعد رحمة الذات من المصادر الرئيسية التي يواجهها الطلبة من مشاكل اثناء مسيرتهم الدراسية التي يسعون من خلالها للحصول على الانجازات الاكاديمية التي تمهد لحياتهم المستقبلية (Reddy.Janmenon&2018:p33) وان ضعف توفير الخدمات الصحة

النفسية الوقائية في البيئات التعليمية وكذلك ضعف التعاون بين الالباء والادارة وخدمات الارشاد التربوي تؤدي الى مشاكل بين الطلبة (Aldridge&Mcchesney,2018:23) وتعد رحمة الذات اتجاها صحيا في التعامل مع الذات في المواقف الحياة وضغوطها المختلفة وترى (Naff&Mcgehee,2010) أن الافراد المتعاطفين مع ذواتهم في المواقف الحياة الضاغطة يختلفون عن الافراد الغير متعاطفين في سماتهم الشخصية فهم اكثر مرونة وأكثر انفتاحا على خبراتهم واكثر عقلانية في التعامل مع جوانب الخبرة السلبية مما يجعلهم ينظرون الى نظرة تفهم وانسجام وعطف بدلا من جلد الذات (Naff&Mcgehee,2010:12) وتتنبق مشكلة البحث الحالي من خلال السؤال التالي هل لدى طلبة المرحلة الإعدادية رحمة الذات ؟ تلك هي مشكلة البحث التي ينبغي الوقوف عندها وتشخيصها.

أهمية البحث :

يعيش الإنسان في الوقت الحاضر في عالم متغير وتحت تأثيرات اجتماعية وثقافية وسياسية، وتعد الحياة التي يعيشها الفرد لم تجعله قادراً على تحقيق أهدافه، إذ أنها تحولت من البسيطة إلى المركبة، ولم تعد الأهداف قادرة على أن تجلب الطمأنينة أو الأمن النفسي للفرد، فالقلق من المستقبل وما يحمله من مفاجآت تغيرات تتخطى قدرة الكائن على التكيف معها، وهذا ما يجعل التوتر النفسي شديداً، ومن ثم تكون استجابة متطرفة في محاولة منه للتفوق بعيداً عن كل هذه التحديات وغيرها من المشاكل الاقتصادية والسياسية والأسرية تبعث في كثير من الأحيان الإحساس بالتوتر والضيق والقلق(العتال،٢٠٢٠:٢) وتعتبر رحمة الذات من العوامل المهمة في تحقيق العلاج النفسي وينمي الصحة النفسية ويحقق الكفاءة الذاتية المدركة وكذلك مواجهه الضغوط المؤلمة لدى الافراد، فالأفراد ذو رحمة بالذات تكون عندهم استجابات توافقية ومرونة عقلية لكل صعوبات الحياة المختلفة اكثر من هؤلاء الذين يعيشون اقل رحمة بالذات فعندما يتعرض الشخص الى الم النفسي او الاجتماعي أو الفشل، فبدلاً من التوجه نحو نقد الذات أو كرهها ويبدأ الشخص باتخاذ عدد من الاجراءات التي تظهر رحمة الذات التي من شأنها تخفف من الالم ومواقف الفشل التي يتعرض لها الشخص(Leary,2007:88)

وتعد الرحمة بالذات وسيلة توجه الشخص نحو ذاته من حيث الانتباه إليها والاهتمام بها أكثر عند التعرض لمواقف الألم النفسي أو الاجتماعي أو الفشل، فبدلاً من التوجه نحو نقد الذات وكرهها أو لومها يعمل على الحنو والشفقة على ذاته من أجل تخفيف وطأة الألم

وتجاوز مواقف الفشل التي تعرض لها الشخص، ما يساعد الفرد على بناء الذات سوية تتمتع بالصحة النفسية. (Kelly,et.at 2012:544)

ورحمة الذات من العوامل المهمة في تعامل الفرد مع خبراته السلبية التي تجلب الالم والمعاناة والتقدير والتعاطف معها ولها ارتباط وثيق بجوانب شخصية الفرد كالانفتاح على الخبرة ويقظة الضمير وغيرها من السمات الشخصية وهذه ماكدته دراسة (العاسمي،٢٠١٤) عن وجود علاقة ارتباطية بين رحمة الذات وسمات الشخصية الانبساطية، يقظة الضمير المقبولية الاجتماعية (العاسمي، ٢٠١٤: ٥) وكذلك ترتبط الشخصية السوية والسعادة النفسية باعتبارها معززا للشخصية السوية وداعمة توافق النفسي والاجتماعي والطلاب الذين يمتلكون هذه الصفات هم أقل معاناه من القلق والتوتر والاكنتاب مقارنة مع الطلبة الذين يتعاملون مع الذات بقسوة في هذه المواقف (Neff,2003:p255) . كما ترتبط رحمة الذات عكسيا بكل من الاكنتاب والقلق ونقد الذات والكمالية العصابية واضطراب الاكل والخوف من الفشل حيث العصابية والغضب والشعور بالوحدة والتشوّهات المعرفية وإدمان الانترنت والقلق الاجتماعي والامر الاكثر تعزيزا للرحمة الذات هو فوائدها للصحة البدنية حيث تميل الى تخفيض هرمون الكورتيزول وزيادة تقلب معدل ضربات القلب المرتبطة بالقدرة على تهدئة النفس عند الشعور بالحزن الشديد ,Cleare,Gumley, (Gleare&OCnnor,2018,p619).

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي الى:-

- ١- معرفة مستوى رحمة الذات لدى طلاب المرحلة الاعدادية
- ٢- معرفة مستوى رحمة الذات لدى طالبات المرحلة الاعدادية؟
- ٣- معرفة مستوى رحمة الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية على وفق (متغير الجنس)

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الاعدادية /الدراسة الصباحية الحكومية في مركز قضاء بعقوبة والتابعة للمديرية العامة لتربية ديالى للعام الدراسي ٢٠٢١/٢٠٢٢

تحديد المصطلحات

رحمة الذات

١- عرفته (Neff, 2003)

بأنه مشاعر العطف تجاه معاناة الذات، واتخاذ وجهة تفهيمية غير تحكمية تجاه قصور الذات، واخفاقاتها، وادراك ان التجارب المؤلمة هي جزء من التجربة الانسانية المشتركة (Neff, 2003, P. 50).

٢- (Hein&Hagger,2007)

هو قدرة الافراد على تفكيرهم بأنفسهم بحيث يسعون الى تغيير مشاعرهم السلبية نحو ذواتهم الى مشاعر إيجابية (Hein&Hagger,2007,p150)

٣- (Neff&MeGehee,2010)

هو قدرة الفرد على تحويل مشاعرة من المعاناة الى الشعور بالدفء والاتصال والرحمة بالذات يمكن أن تمتد نحو الذات عند حدوث المعاناة أو عندما تكون ظروف الحياة للفرد المؤلم وصعبة التحمل (Neff&MeGehee,2010 ,p226)

بعد الاطلاع على التعاريف السابقة تبني الباحث تعريف (Neff) بناءً على تبني الباحث لإطارها النظري لتفسير رحمة الذات، أما التعريف الاجرائي لرحمة الذات هو:-
الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس رحمة الذات.

الفصل الثاني

مفهوم رحمة الذات

يعدّ مفهوم رحمة الذات من المفاهيم الحديثة وقامت بدراسته نيف (Neff, 2003) بعدّه استراتيجية مهمة جداً للتغلب على الضغوط والمعاناة التي تواجه البشر ومقاومة الاكتئاب والإحباطات الحياتية بكل أنواعها، فرحمة الذات هو تفهم للمعاناة التي تفوق المرض والألم، وهو شعور الفرد بالتفهم والاستبصار بذاته وبالآخرين في حالات الفشل والألم، مثال ذلك أفعال الممرضات وسلوكهن عندما يعتنين بمريض ما، إذ تقود الإنسانية المشتركة لدى الممرضات إلى الشعور بالإشفاق الذاتي، أي الإشفاق على الذات والآخرين كون حالة المعاناة هذه هي إنسانية مشتركة لدى كل الناس (Neff, 2003, PP.85-101).

انواع رحمة الذات:

- ١- الشفقة على الآخرين :وتتضمن توجيه الشفقة تجاه الافراد الاخرين.
- ٢- الشفقة من الآخرين :وتتضمن الاخبار الاخبار وتقبل الشفقة من الاخرين
- ٣- الشفقة بالذات : والتي تهتم برعاية وتنمية الشفقة داخل الفرد وتوجيه الشفقة الى أجزاء مختلفة عديدة تجاه الذات.

(Beaumont&Martin,2016:9-10)

ابعاد رحمة الذات :

- ١- اللطف بالذات مقابل الحكم الذاتي :
- يعد اللطف بالذات الذي يستلزم التعامل مع الاخطاء بطريقة دقيقة وتفهم والنغمة الانفعالية للغة المستخدمة نحو الذات تكون نغمة رقيقة وداعمة بدلا من انتقاد انفسنا دون رحمة على عدم جديتها وعندما تكون الظروف الخارجية في الحياة صعبة يتوجه الفرد الى ذاته ليقدّم التهدئة والراحة بدلا من طريقة اللامبالاة (Naff&Germer,2013:p28-29)
- ٢- الانسانية المشتركة مقابل العزلة :

ويشير هذا البعد إلى أن الفرد يدرك جميع الخب ارت الانفعالية السعيدة والمؤلمة، وهي خب ارت انفعالية شائعة يعيشها كل البشر، فهي خبرات انفعالية ومشاعر غير شخصية، ولكن يخبرها الفرد ويعيشها كما يعيشها كل البشر، ويعترف لنفسه بأن جميع البشر لديهم هذا النق

أو لديهن هذا الفشل، ووجود هذا النوع من الوعي بالإنسانية المشتركة، يجعل الفرد يدرك هذه التجارب السلبية كجزء من التجربة الإنسانية الكبيرة، بدلا من الشعور بالعزلة عن المجتمع، فالعزلة تشير إلى ميل الفرد إلى أن يشعر نفسه بأنه إنسان فاشل- (Neff, 2003a, 223-25)

٣- اليقظة العقلية مقابل التوحد المفرط

بأنها حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل في الهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، ويتبع رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر، وتعني أيضاً الانفتاح على عالم الأفكار، والمشاعر والأحاسيس المؤلمة، والخبارة غير السارة لدى الفرد، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن " (العاسمي، ٢٠١٤: ٢٧)

أبعاد رحمة الذات :

البعد الاول: الدفاء الذاتي : يتضمن الابعاد الايجابية والمتمثلة (اللف بالذات ،الانسانية المشتركة ، اليقظة العقلية)

البعد الثاني : البرود الذاتي: ويتضمن الابعاد السلبية المتمثلة (محاكمة الذات ، العزلة ،التوحد المفرط)،

ويرى هالفونرسون (٢٠١٥) Halvorson أن الرحمة بالذات بنية نفسية متعدد الابعاد تتضمن ثلاث ابعاد اساسية وهي كما يلي

أ-الامانة والوضوح :وهي تقييم الذات بأمانة وموضوعية دون تهديد أو تهويل

ب-الرقة والتلطف :وهو تركيز على ما يمكن تعلمة من الاخطاء والاختافات مع تجنب تأنيب الذات وأهانتها .

ج- الانفتاح والرؤية :وهو يقين بأن كل ابن ادم خطأ ،وان النقص والقصور متضمن بنية الطبيعية البشرية.

النظرية التي فسرت رحمة الذات

نظرية الإشفاق الذاتي لـ (Neff) (٢٠٠٣):

تعد نظرية الإشفاق الذاتي من النظريات الحديثة في تفسير السلوك الانساني، وقد اكدت على مشاعر الفرد الإيجابية اتجاه ذاته عند التعرض للخبرات السيئة، فالإشفاق هو شعور الفرد في

التفهم لتجاربه المؤلمة والفاشلة التي يتعرض لها كل البشر وهي جزء من التجربة الإنسانية المشتركة فالفرد المشفق على ذاته سيكون لديه عطف Self-kindness على نفسه وعلى الآخرين أيضاً في حالة مرورهم بتجربة الألم او الفشل.

وهكذا المشاعر تكون ايجابية ولا يتوحد الفرد بما يسمى بالتوحد المفرط Over-Identifying أي المشاعر السلبية المؤلمة، ومن ثم يصبح اكثر تفهماً للتجارب القاسية وان لا يحكم الفرد على نفسه وعلى الآخرين بطريقة تقوض افعاله وانجازاته وطموحاته لأن الحياة فيها الكثير من المعاناة التي تجعل من الفرد حالة خاصة بانفعالاته ومن ثم يصنع الفرد من تلك المعاناة عالماً مليئاً بالقوة والإرادة والانفعالات الايجابية والتقدم بالحياة ويصل الفرد الى حالة من التوازن العقلي في مشاعره وانفعالاته المختلفة وتحويل المشاعر السلبية الى ايجابية وذلك باستبصاره وتفهمه الشخصي، وهذا يسمى بحالة اليقظة Mindfulness والابتعاد عن التوحد والعزلة والكآبة والذي يؤدي الى سوء التوافق النفسي والصحي.

وعلى هذا فإن رحمة الذات شعور ايجابي ينتج لدى الفرد في كافة المواقف التي تسبب الألم والحزن فمثلا يتعلم الفرد من فشله ويحدد امكانياته بدلاً من وصول الفرد الى حالة من العصاب السلبي والذي يسمى بالعصاب المتكامل، وان يجعل من التجربة السلبية ايجابية على ان كل البشر قد يتعرضون لهذه الخبرات المؤلمة في الحياة.

وتعد رحمة الذات هو آلية دفاعية يساعد الفرد على التواصل في الحياة على الرغم من صعوباتها وتجاربها المؤلمة، والتوافق مع النفس والآخرين والوصول الى صحة نفسية جيدة وادراك الأزمات بشكل ايجابي لتخطي الصعوبات.

وقد اتفقت (Neff) مع بولبي بأن الأفراد الذين لديهم الشعور بالإشفاق الإيجابي يكونون أكثر سلامة وصحة نفسية على عكس الأفراد الذين يكون شعورهم بالإشفاق الذاتي بشكل سلبي ويتجنبون التفاعلات والعلاقات الحميمة مع الآخرين، أي يكون تعلقهم سلبياً وفيه عدم ثقة وتوازن بين تفاعلاتهم على عكس الأفراد الذين لديهم تعاطف حميمي فهم لا يعانون التوحد المفرط والانسحاب وإنما يكونون أكثر تفاعلاً إيجابياً مع الآخرين.

فالشعور برحمة الذات يخفف الألم والمعاناة وهذا ما اكدت عليه Neff في نظريتها التي اثبتت نجاحها في التنبؤ بالسلوك وحلها الكثير من العضلات في مجال الاضطرابات الشخصية وهذا ما أكدته الدراسات، ووضع برامج لعلاج القلق وكل التوترات الانفعالية الاخرى ومساعدة

الفرد في جعله متوافقاً مع نفسه والآخرين في أزماتهم النفسية ولهذا تعد هذه النظرية حديثة في افكارها واثبتت النجاح في ميدان علم نفس وهذا ما دفع الباحثة إلى تبنيها في بحثها هذا.

الفصل الثالث

أولاً: منهجية البحث واجراءاته :-

يحتوي هذا الفصل تحديد منهج البحث والاجراءات التي يتبعه الباحث في تحديد مجتمع البحث والعينة ووصف خصائصه واجراءات اعداد اداتي البحث وكذلك الوسائل الاحصائية التي استخدمت في تحليل بياناته وعلى النحو الاتي.

ثانياً: مجتمع البحث community of the Research

يقصد به جميع مفردات الظاهرة الذي يقوم الباحث بدراستها يتضمن تحديد نوع وحجم عينة البحث (الداهري، ٢٠١٠: ١١١)، وقد حدد الباحث مجتمع البحث الحالي بمدارس المرحلة الاعدادية في محافظه ديالى التابعة الى المديرية العامة لتربية محافظة ديالى في قضائي بعقوبة وللعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) وبلغ عدد المدارس المرحلة الاعدادية والثانوية في قضاء بعقوبة (٤٦٠٨) مدرسه وكما موضح في الجدول (١) .

الجدول (١)

مجتمع البحث موزع حسب المدرسة وعدد الطلبة

ت	أسماء المدارس	عدد الطلبة
١	إعدادية شريف الرضي	٤٩٦
٢	إعدادية المركزية	٥٧٩
٣	إعدادية ديالى	٥٢٦
٤	إعدادية المعارف	٤٠٠
٥	إعدادية الطلع النضيد	٥٣٠
٦	اعدادية القدس	٣٢٥
٧	اعدادية امنا بنت وهب	٧٩٧
٨	اعدادية ام حبيبية	٨٠١
٩	اعدادية ثوية الاسلامية	٧٩٧
١٠	اعدادية الخيزران	٧٨٧
	المجموع	٦,٠٣٨

ثالثا عينة البحث (Sample of Research)

تعد العينة جزء من المجتمع التي تطبق فيه البحث حيث قام الباحث باختيار عينة البحث بصورة عشوائية وفقا لأسلوب البحث وظروف إجرائها فمن الصعوبة دراسة المجتمع كله لأسباب إجرائيه وتطبيقه واقتصادية ولكي تكون الدراسة موضوعية ينبغي إن تكون العينة ممثلة للمجتمع التي سحبت منه تمثله تمثيلا حقيقيا يجب أن تحمل خصائص وسمات المجتمع المراد دراسته (النعيمي، ٢٠١٤: ٦٣) وقد قام الباحث بختيار عدد من العينات كما وضح في جدول (٢)

جدول (٢)

العينات المستخدمة في البحث الحالي مع اعدادها

ت	هدف التطبيق	عدد الافراد
١	عينة وضوح التعليمات	٣٠
٢	عينة التحليل الاحصائي	٤٠٠
٣	عينة الثبات	٥٠
	المجموع	٥٨٠

أ- عينة وضوح التعليمات

للتحقق من مدى وضوح فقرات مقياس رحمة الذات وفهمها وتحديد الوقت المستغرق في الإجابة عليها، اختار الباحث بالطريقة العشوائية البسيطة مدرستين اعدادية (جمانة للبنات - الشريف الرضي) من مجتمع المدارس الاصلية، وبعد ذلك سحب منها (٣٠) طالباً وطالبة اختيروا بطريقة الطبقيّة العشوائية، بواقع (١٥) طالب وطالبة من كل مدرسة .

ب- عينة التحليل الإحصائي:-

اختار الباحث (٤) مدارس بالطريقة العشوائية البسيطة من مدارس مجتمع البحث، وبعدها تم اختيار (٤٠٠) طالباً وطالبة موزعين على (٤) مدارس بواقع (١٠٠) طالباً وطالبة من كل مدرسة ، وكان الغرض من استعمال هذه العينة استخراج المؤشرات الإحصائية لمقياس رحمة الذات ، وكذلك ولإستخراج صدق وثبات المقياس، كما موضح في الجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

عينة البحث

ت	اسم المدرسة	عدد الطلبة		المجموع الكلي
		ذكور	اناث	
١-	إعدادية شريف الرضي	١٠٠	-	١٠٠
٢-	إعدادية المركزية	١٠٠	-	١٠٠
٣-	اعدادية القدس	-	١٠٠	١٠٠
٤-	اعدادية امنة بنت وهب	-	١٠٠	١٠٠
	مجموع	٢٠٠	٢٠٠	٤٠٠

رابعاً: اداتا البحث:

قام الباحثان ببناء مقياس رحمة الذات لطلبة المرحلة الإعدادية معتمداً على نظرية نظرية الإشفاق الذاتي لـ (Neff) (٢٠٠٣) في بناء المقياس وتحديد أبعاده كما اطلع الباحث على عدد من الدراسات ذات العلاقة أو التي تناول بعض من أبعاد هذا المقياس في دراستها، و اعد الباحث فقرات المقياس من خلال الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة.

تعليمات المقياس و ورقة الإجابة:

اعد الباحثان تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة على فقراته واستخدام ورقة الإجابة الخاصة ، وحث المجيب على الدقة والسرعة في الإجابة على الرغم من أن زمن الإجابة غير محدد ، فضلا عن أن التعليمات تضمنت هدف المقياس بصورة غير مباشرة. كما أكد الباحث للطلاب على عدم الحاجة إلى ذكر الأسماء أو أية عناوين أخرى ، كما تضمنت ورقة الإجابة تسلسل للفقرات يقابلها بدائل الإجابة .

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

١- القوة التمييزية للفقرات :

لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس رحمة الذات اتبع الباحث الخطوات الآتية:

- تطبيق المقياس بعد إن حصل على الصدق الظاهري المؤلف من (٢٠) فقرة على عينة التحليل الاحصائي المؤلفة من (٤٠٠) طالبا وطالبة، حيث تم اعطاء درجة لكل اجابة على كل فقرة وفق طريقة تصحيح مقياس رحمة الذات، لذا تم حساب الدرجة الكلية لكل مستجيب من خلال الجمع الجبري لجميع فقرات المقياس.
- ترتيب الدرجات الكلية الذي حصلت عليها عينة البحث تنازلياً من أعلى درجة الى ادنى درجة .
- اختيار (٢٧%) من الدرجات العليا للمقياس وتسمى المجموعة العليا والتي عددها (١٠٨) استمارة، و (٢٧%) من الدرجات الدنيا وتسمى المجموعة الدنيا وعددها (١٠٨) استمارة، وبذلك أصبح لدى الباحث مجموعتين عليا ودنيا مجموعهما (٢١٦) استمارة .
- بعد تحديد المجموعتين العليا والدنيا استعمل الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لايجاد القوة التمييزية لجميع فقرات مقياس رحمة الذات ، وقد تبين لنا بعد التحليل الأحصائي بأن الفقرات جميعها كانت مميزة حيث كانت القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) والجدول (٤) يوضح ذلك :

الجدول (٤)

القوة التمييزية لفقرات مقياس رحمة الذات باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين

التميز	القيم التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرات
		الأحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الأحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
مميزة	5.13700	11.6407	2.50930	10.3068	3.27780	١
مميزة	7.31100	97.245	2.37040	82.718	3.26850	٢
مميزة	7.80300	88.700	2.12960	96.027	3.11110	٣
مميزة	7.72400	98.073	2.19440	88.422	3.17590	٤
مميزة	8.39800	87.700	2.18520	80.669	3.14810	٥
مميزة	10.09000	84.196	2.03700	80.303	3.16670	٦
مميزة	12.09100	88.069	2.00930	80.303	3.32410	٧
مميزة	8.58600	94.647	2.03700	70.815	3.10190	٨
مميزة	11.34800	85.070	1.87960	87.477	3.21300	٩
مميزة	9.83800	94.812	2.12960	87.596	3.30560	١٠
مميزة	11.37400	84.826	1.99070	80.255	3.25930	١١
مميزة	10.04400	80.168	1.95370	78.978	3.11110	١٢
مميزة	8.48600	95.575	2.24070	88.954	3.25930	١٣
مميزة	10.07300	88.407	2.14810	80.152	3.28700	١٤
مميزة	95.4600	82.640	2.09260	77.400	3.18520	١٥
مميزة	10.85200	91.580	2.24070	85.542	3.46300	١٦
مميزة	10.91400	86.827	2.11110	72.892	3.37040	١٧
مميزة	11.38500	73.601	2.01850	82.703	3.23150	١٨
مميزة	12.63600	80.862	1.98150	82.718	3.30560	١٩
مميزة	11.40800	78.516	2.01850	72.934	3.25930	٢٠

٢- الأتساق الداخلي:

إنَّ طريقة الاتساق الداخلي للمقياس تقيس علاقة فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس إذ إنَّها تستخدم في تحديد موقع كل فقرة من فقرات المقياس، وكذلك تستخدم في تحديد مدى تجانس فقرات المقياس (مجيد، ٢٠١٥: ١٢٣). لذا تعد طريقة الاتساق الداخلي من الاطرائق الشائعة الاستخدام في حساب الثبات (محاسنة، ٢٠١٣: ١٣٢) وقد تم حساب الأتساق الداخلي للمقياس كالآتي:-

* علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب درجة كل فقرة ومعرفة ارتباط كل درجة منها بالدرجة الكلية للمقياس ولأجل معرفة ذلك استعملت الباحثة (معامل ارتباط بيروسون) بأستعمال عينة التحليل الاحصائي للفقرات

والتي تكونت من (٤٠٠) طالبا وطالبة وقد كانت جميع القيم المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية (٠,٠٩٨) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) والجدول (٥) يوضح ذلك :

الجدول (٥)

قيم معامل الارتباط بيرسون لعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.544	١١	0.398
2	0.299	١٢	0.289
٣	0.240	١٣	٠.٣٥٦
٤	0.357	١٤	٠.٢٧٩
٥	0.247	١٥	٠.٣٠٤
٦	0.294	١٦	٠.٣٣٧
٧	0.359	١٧	٠.٢٢٣
٨	0.344	١٨	٠.٢٤٤
٩	0.284	١٩	٠.٢٢٠
١٠	0.299	٢٠	٠.٢٧٠

الخصائص السايكومترية :

الصدق (Validity)

يعد الصدق من أهم الاعتبارات في تقويم الاختبارات التربوية والنفسية والاجتماعية ، ويعرف بأن تقييم شامل يوفر من خلاله الدليل المادي والمبرر النظري اللازمين لإثبات كفاية وملائمة بمعنى التأويل أو الفعل يبني على درجة الاختبار ويرى المختصون في مجال القياس النفسي أن الصدق هو الخاصية الوحيدة التي تحدد جوانب الاختبار وترتبط درجاته بدرجة عالية مع السلوك الفعلي الذي كان يهدف إلى قياسه (حسن ، ٢٠٠٦ : ص ١٧).

لذلك قام الباحث من التحقق من صدق المقياس بطريقتين هما :-

أ-الصدق الظاهري (Face Validity) :-

يعتبر من أنواع مظاهر صدق المحتوى ويسمى الصدق الخارجي أو الصدق السطحي بالنسبة لل فقرات ويعني تكون الفقرات تقيس السمة الذي تقيسه أو تنتمي للسمة التي تقيسه ويتم توفيره من خلال حكم المختصين في مجال السمة المراد قياسها (محاسنه ، ٢٠١٣ : ١٥٠)

وتحقق الباحث من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي وعلم النفس التربوي والقياس والتقويم للحكم على صلاحية المقياس وقد بلغت نسبة الاتفاق المحكمين على مقياس المتبنى أكثر من (٨٠%).

الثبات (Reliability): -:

تم حساب الثبات بطريقتين :

إعادة الاختبار (Test Retest)

يعد الهدف من إعادة الاختبار في هذه الطريقة على إجراء الاختبار على مجموعة من الأفراد ثم إعادة إجراء الاختبار على نفس المجموعة من الأشخاص وفي ظروف مماثلة بعد مضي فترة زمنية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني (ربيع، ٢٠٠٩: ٨٣)

لذلك قام الباحث بتطبيق مقياس رحمة الذات على عينة من (٤٠) طالب طالبة بواقع (٢٠) طالبا و(٢٠) طالبة تم سحبهم من عينه التحليل الاحصائي ومن ثم إعادة تطبيقه على نفس العينة بمرور (١٤) يوما من الاختبار الأول للمقياس وبعد أن استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون بين الاختبارين الأول والثاني بلغ معامل الارتباط (٠,٨٠) وهو معامل ثبات جيد وهذا يدل وجود درجة استقرار في إجابات الأفراد عبر الزمن (الرشدي، ٢٠٠٠: ٧٠)

• طريقة ألفا كرونباخ (Alpha-Crobach mothed):

تعد طريقة ألفا كرونباخ إحدى الطرق التي تزود الباحث بمؤشرات جيدة حول ثبات الأداة وهي الخاصية الداخلية التي يتمتع بها الاختبار وهي تمثل العلاقة الإحصائية بين الفقرات إي أنها تقيس متغير واحد (عودة وملكاوي، ١٩٩٢: ٣٥٤) ولحساب درجة الثبات وتم سحب من (٢٥) استمارة من عينة التحليل الإحصائي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ بلغ معامل ثبات المقياس (٠,٧٧) وهو معامل ثبات .

وصف مقياس رحمة الذات

يتكون مقياس رحمة الذات من (٢٠) فقرة وأمام كل فقرة اربعة بدائل ((تنطبق علي احيانا، تنطبق علي غالبا ، لا تنطبق علي ، لا تنطبق عليأبدا)) وكانت درجات البدائل هي (١,٢,٣,٤) ولأجل الحصول على الدرجة الكلية لكل مستجيب التي يحصل عليها من استجابته على أعلى درجة التي يمكن ان يحصل عليها هي (٨٠) درجة وقل درجة هي ()

(٢٠) بمتوسط فرضي (٥٠) اي كلما زاد مجموع الدرجات يدل على ارتفاع رحمة الذات وكلما انخفضت عنة دل على انخفاض رحمة الذات لدى عينة البحث .

الوسائل الاحصائية:

١- الاختبار التائي لعينه واحده (sample Caset- Test on) للتعرف على رحمة الذات لدى طلاب المرحلة الاعدادية

٢-معامل ارتباط بيرسون (Coefficient person person correlation) لحساب معامل ثبات المقياس في طريقه اعاده اختبار واستخراج درجه ارتباط كل فقره من الدرجة الكلية بدرجة المجال للمقياس.

٣-معادلة الفا كرونباخ (Grohbach - Alpha) لحساب ثبات المقياس.

٤-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على القوة التمييزية لمقياس رحمة الذات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين .

الفصل الرابع

عرض النتائج :

يتناول الباحث في هذا الفصل عرضا للنتائج التي توصل اليها البحث ،ومن ثم تفسير وتحليل لتلك النتائج ، وذلك بعد قيام الباحث باستخدام الاساليب الاحصائية الملائمة للتحقق من اهداف البحث والتوصل الى هذه النتائج كما يتضمن تقديم الاستنتاجات وعدد من التوصيات والمقترحات لا بحاث لاحقة :

الهدف الاول :تعرف على رحمة الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية

ومن اجل تحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس رحمة الذات والبالغة (٥٤.٧٤) وبانحراف معياري قدره (١٣,٣٦) في حين بلغ المتوسط الفرضي (٥٠) ولمعرفة دلالة الفروق الاحصائية بين متوسط الحسابي والمتوسط الفرضي تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة واطهرت نتائج الاختبار ان القيمة التائية المحسوبة (٧,٠٩) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٣٩٩) وهذا يشير الى ان افراد عينة البحث لديهم رحمة الذات كما موضح في الجدول (٦) .

جدول رقم (٦) نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
٤٠٠	٥٤,٧٤	١٣,٣٦	٥٠	٣٩٩	٧,٠٩	١,٩٦	دالة

ومن خلال الجدول اعلاه يتضح ان لدى الطلبة المرحلة الاعدادية لديهم رحمة بذات وهذا ما توصلت اليه نتائج دراسة (٢٠٠٧) Leary Adams Allen Hancock الى ان ذوي المستويات المرتفعة من الرحمة الذات يبذلون جهدا كبيرا ليكونوا اكثر فهما لذواتهم وانفعالاتهم ولديهم القدرة على مواجهة احداث الحياة بشكل ايجابي وتوصلت دراسة قام بها (Landgraf2013) الى ان الرحمة بالذات تعمل على تعزيز المعرفي والعمليات الانفعالية والسلوكية للفرد كما تعمل على مساعدة الفرد في مواجهه الصعاب وتقليل القلق وزيادة التسامح بالذات وما تساعد الطلبة على الاصرار والاستمرار في اداء المهام تحت الضغط وتجعلهم اكثر دقة في حل المهام .

الهدف الثاني: التعرف على رحمة الذات لدى الطلاب المرحلة الاعدادية

لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عن مستوى دلالة (٠.٠٥) بين الوسط الحسابي للذكور والوسط الفرضي اي ان الطلاب ليس لديهم رحمة الذات والجدول (٧)

جدول (٧)

نتائج الاختبار لعينة واحدة على مقياس رحمة الذات لدى طلاب المرحلة الاعدادية

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
٢٠٠	٥١,١٠	١٠,٩٠	٥٠	١٩٩	١,٤٢	١,٩٧	٠,٠٥

يتبين من الجدول اعلاه ان متوسط افراد العينة في مقياس رحمة الذات كان اكبر من المتوسط الفرضي وهذا يعني ان طلاب المرحلة الاعدادية يفتقرون الى رحمة الذات وبدرجة متوسطة.

الهدف الثالث : التعرف على رحمة الذات لدى طالبات المرحلة الاعدادية.

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المتوسط الحسابي والوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي أي ان الطالبات المرحلة الاعدادية يتمتعن برحمة الذات لان القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية كما في جدول (٨)

جدول (٨)

نتائج الاختبار لعينة واحده على مقياس رحمة الذات لدى طالبات المرحلة الاعدادية

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة					
٠.٠٥	١,٩٧	٨,٣٠	١٩٩	٥٠	١٤,٦٣	٥٨,٥٩	٢٠٠

هدف الرابع: التعرف على رحمة الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفقا لمتغير الجنس (ذكور ، اناث).

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطلاب والطالبات ولصالح الاناث أي ان الطالبات اكثر رحمة بالذات من الذكور كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (0.05) بين استجابات افراد العينة حول الرحمة بالذات تبعًا لمتغير الجنس ويمكن ان تعزي هذه النتيجة الي طبيعة الاناث بصفة

عامة وتركيبهم النفسي بصفة خاصة فإنهن يملن الي الرحمة واللفظ بالذات بصرف النظر عن التخصص الدراسي فالفتاة الجامعية ذات قلب رحيم لان العاطفة والتقدير سمات أساسية في شخصيتها بالإضافة الي القدرة على التصالح وقبول الذات غير المشروط فهي اكثر وعي في التعبير عن افكارها ومشاعرها، كما تتمتع بنوع من المرونة ومعايشة الخبرات والاحداث الحالية وتفسيرها بطريق اكثر موضوعية، كما لديها القدرة على تقدير ذاتها وتفهمها والتعاطف معها والتقبل غير المشروط لها (Neff & Pommier, 2013), وبذلك اتفق البحث الحالي مع دراسة (العبيدي ، 2017)، ودراسة (القطراني، الطعان، 2022) كما في الجدول (٩)

جدول (٩)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين على مقياس رحمة الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية وفقاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث)

عدد العينة	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						الجدولية	المحسوبة	
٢٠٠	ذكور	٥١,١٠	١٠,٩٠	٥٠	٣٩٨	١,٩٦	٥,٨٠	٠,٠٥
	اناث	٥٨,٥٩	١٤,٦٣					

الاستنتاجات :

- ١- ان طلبة المرحلة الاعدادية لديهم رحمة الذات
- ٢- يوجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح الطالبات
- ٣- ان طلاب المرحلة الاعدادية يفتقرون الى رحمة الذات عكس الطالبات الذين لديهم رحمة الذات ويعزو هذا الى ان الطلاب المرحلة الاعدادية يواجهون مشكلات اكااديمية واجتماعية ونفسية وتفاوت قدراتهم في التعامل مع تلك المشكلات والتحديات .

التوصيات :

- ١- ضرورة التركيز على المتغيرات الايجابية في البحوث النفسية التي تركز على الجوانب الايجابية في شخصية الفرد.
- ٢- قيام المرشدين التربويين ومرشدي الصفوف بالأنشطة التثقيفية وبث روح التفاؤل والثقة بين الطلاب .
- ٣- عقد جلسات ارشاد جماعي للطلبة من اجل تنمية برحمة الذات
- ٤- بناء برنامج ارشادي للطلبة لأثراء مفهوم رحمة الذات لدى طلاب المرحلة الاعدادية .

Self-compassion among middle school students**M. M. Imad Khaled Mughair****M. M Ahmed Saad Abbas****Ministry of Education / General Directorate of Diyala Education****Summary of the research**

The current research aims to identify (self-compassion among middle school students) by identifying the following goal :-

The researcher used the descriptive research method, the current research was determined by middle school students, and for morning schools for both sexes in the Baquba district center of the Diyala Education Directorate for the academic year (2021-2022), while the research community consisted of (10) schools within the schools located in the Baquba district center The number of its students was (4608) students, the main research sample was (400) male and female students who were chosen randomly. The agreement was (80%) and thus the apparent honesty was achieved. As for the stability, it was calculated by two methods, namely the re-test and it amounted to (0.80) and the Alpha Cronbach method and it amounted to (0.77). For two independent samples, Pearson's correlation coefficient, Cronbach's alpha) and the researcher came out in the light of the results with a number of conclusions, recommendations and suggestions

The research reached the following results: that the same individual in the research enjoys self-compassion, and in the light of these results, the research .came out with a number of conclusions and recommendations

مصادر

- الرشيدى، بشير صالح (٢٠٠٠) قياس الشخصية، دار الكتاب -جامعه الكويت
- عودة، أحمد سليمان، وملاكوي فتحي (١٩٩٢) أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، أريد طبعه الأولى، جامعه اليرموك، الأردن
- العتال .وصال صائب درويش(٢٠٢٠) الشفقة بالذات والامن النفسي علاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة، رسالة ماجستير، جامعه الاقصى -غزة
- العبيدي، عفراء خليل (2017) الشفقة بالذات لدي طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات.مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة بغداد، 26، 55 - 41

- العاسمي، رياض نايل (٢٠١٤) (الاشفاق بالذات وعلاقته بالسمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعه ملك خالد .مجلة جامعه دمشق، ٣٠، (١)، ٥٦-١٧)
- العاسمي، رياض نايل(٢٠١٥) علم النفس السريري الإيجابي الجزء الثاني، الطبعة الأولى، الأردن، عمان :دار العلمي للنشر والتوزيع.
- سليم، عبد العزيز ابراهيم، ابو حلاوة، محمد سعيد(٢٠١٨) أصالة الشخصية وعلاقتها بكل من الشفقة الذات والتوجه الروحي نحو الحياه لدى طلاب الدراسات العليا المتفوقين دراسيا بكلية التربية جامعه دمنهور ،مجلة الارشاد النفسي ،عدد ٥٥، ص ١٣٣-٢٢٣.
- حسن، السيد محمد ابو هاشم (٢٠٠٦) الخصائص السايكومترية لأدوات القياس في البحوث النفسية والتربوية باستخدام (spss) كلية التربية -جامعة ملك سعود
- الأنعمي، مهند محمد عبد الستار (٢٠١٤) القياس النفسي في التربية وعلم النفس، طبعه الأولى، دار الكتب الوثائق العراقية، بغداد.
- ٩-الداهري، صالح احمد حسن(٢٠١٠): اساسيات القياس النفسي في الارشاد والصحة النفسية، الاردن، دار الحامد للنشر والتوزيع.
- الكطراي، اكنار خليل إبراهيم، الطعان، مائدة مردان محي (2020) الشفقة بالذات لدي طلبة جامعة البصرة .مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، 45 353 - 381
- المحاسنه، إبراهيم محمد (٢٠١٣) القياس النفسي في ظل النظرية التقليدية والنظرية الحديثة، عمان، طبعه الأولى، دار الجريب للنشر وطباعه، الأردن
- مجيد، عبد الحسين رزوقي وعيال، القياس والتقويم للطالب الجامعي، مكتبة اليمامة للطباعة والنشر، كلية التربية - ابن رشد، جامعة بغداد - العراق، ٢٠١٣.
- ربيع، محمد شحاتة (٢٠٠٩) قياس الشخصية، عمان، دار المسيرة للنشر وطباعه

المصادر الاجنبية :

- Kelly, H.Werner, Hooria, Jazair, Philippe. R, G, Michal, Z, Richard, G. H and James, J. Cross.(2012). self-compassion and social anxiety disorder, Department of psychology, **Stanford University**, 25 (5), 543-558.
- 2-Leary, M.R.(2007). Motivational and emotional aspects of the self **Annual Review of Psychology**, (58), 317-34.
- 3-Landgraf,A,M(2013) Under pressure :self –compassion as apredictor of task performance
- Neff, K. (2003c). Understanding how universal goals of independence and interdependence are manifested within particular cultural contexts. *Human Development*, 46 (5), 312-318.
- Neff, K. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- 6-Neff, K.D., (2003), The development and validation of scale to measure self-compassion, **Journal of Self and Identity**, V.(2).
- Cleare, S., Gumley, A., Cleare, C.J., & O'Connor, R.C. (2018). An investigation of the factor structure of the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 9(2), 618-628.
- Neff, K. & Germer, C.K. (2013). A pilot study and randomizd controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة...

يسعى الباحث إنجاز بحثة الموسوم (رحمه الذات لدى طلاب المرحلة الاعدادية)، ولتحقيق ذلك أقتضي متطلبات البحث الحالي إعداد أداة لقياس (رحمه الذات). معتمدا على نظرية (Neff2003) وتعريفها الذي عرفتها (بأنه مشاعر العطف تجاه معاناة الذات، واتخاذ وجهة تفهمية غير تحكمية تجاه قصور الذات، واخفاقاتها، وادراك ان التجارب المؤلمة هي جزء من التجربة الانسانية المشتركة)

علماً ان بدائل المقياس كانت متدرجة من (١-٤) وهي (لا تنطبق علي تماما ، تنطبق علي احيانا ، لا تنطبق علي، تنطبق عليا أحيانا).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة واطلاع، يرجى بيان رأيكم في مدى صلاحية من خلال الحكم على صلاحية فقرات المقياس وبدائله وفيما إذا كان بحاجة إلى إضافة أو حذف أو تعديل.

مع الشكر والتقدير

ت	فقرات	لا تنطبق علي تماما	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي	تنطبق علي احيانا
١-	أحاول أن أكون حليلةً بنفسني عندما أشعر بالصدمة .				
٢-	عندما يضايقتني شيء احافظ على اتزاني الانفعالي				
٣-	اسعى لترميم ذاتي عندما اتعرض للإحباط.				
٤-	استطيع التقبل وتفهم امور الحياه .				
٥-	اطمح لحياه مستقرة .				
٦-	ابتسم من جديد كلما شعرت بالانهيار				
٧-	ابتعد عن المواقف المحرجة التي تؤثر على حياتي .				
٨-	ألوم نفسي عندما ارى اشياء لا احبها				
٩-	أحاول أن أجعل مشاعري متوازنة عندما يزعجني أو يقلقني شيء .				
١٠-	أتعامل مع مشاعري بانفتاح وفضول.				
١١-	إنني أرفض وأنتقد عيوبي وأخطائي.				
١٣-	أشعر بألم عاطفي عندما أكون محبا لنفسني .				
١٤-	عندما يزعجني أو يقلقني شيء فإنني أنساق مع عواطفني.				
١٥-	انني لا أمتلك الصبر إزاء الجوانب التي لا أحبها في شخصيتي.				
١٦-	أسعى جادة لإسعاد نفسي رغم تحديات الحياة.				
١٧-	أحرص على وقاية ذاتي من الضغوط الحياة.				
١٨-	إنني عطوف على نفسي عندما أمر في معاناة ما.				
١٩-	أمنح نفسي قسطاً من الراحة كلما شعرت بالإرهاق النفسي				
٢٠-	أحنو على نفسي عندما تمر بي أوقات الصعبة.				