

الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية كمنبئين بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الفيوم

دكتور

سيد أحمد محمد الوكيل

أستاذ علم النفس الإكلينيكي المساعد

كلية الآداب - جامعة الفيوم

مخلص

استهدفت الدراسة الحالية التعرف على العلاقة بين الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الفيوم، والتعرف على الفروق بين عينة الدراسة في كل من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة تبعاً للنوع والتخصص الأكاديمي والفرقة الدراسية، إضافةً إلى التعرف على الاسهام النسبي لكل من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، وتكونت العينة من (٥٥٠) من طلبة الفرقة الأولى والثانية بكليات الآداب والتربية النوعية والصيدلة والطب بجامعة الفيوم بواقع (١١٦) طالباً، (٤٣٤) طالبة تراوحت أعمارهم ما بين ١٨ و٢٠ عاماً بمتوسط عمري قدره ١٩,٦٠ عاماً وانحراف معياري قدره ١,٨٦٤ عاماً، وتضمنت أدوات الدراسة مقياس الرحمة بالذات إعداد نيف (2003) Neff وترجمة الباحث، وقائمة المساندة الاجتماعية متعددة الأبعاد من إعداد زيميت وكونتي مايكل (2000) Zimet & Conty-Mitchell وترجمة الباحث، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي الدسوقي (٢٠٠٣). واعتمدت الدراسة على استخدام عدد من الأساليب الإحصائية المتضمنة في حزمة البرامج الإحصائية المستخدمة في العلوم الاجتماعية في برنامجي SPSS و AMOS ٢٤ للتحقق من الكفاءة النفسية القياسية لأدوات الدراسة والتحقق من فروضها. وتبين من النتائج ما يلي:

- وجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ في كلٍ من التعقل والرضا عن الحياة الأكاديمية في اتجاه الطلاب، كما وجدت فروق دالة عند مستوى ٠,٠٥ في الرضا عن العلاقة بالزملاء في اتجاه الطلاب
- وجدت فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ في بُعد الانسانية المُشتركة في اتجاه طلبة الفرقة الثانية.
- لم توجد فروق دالة بين عينة الدراسة من طلبة وطالبات جامعة الفيوم ذوي التخصصات النظرية والعملية في كلٍ من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة.
- وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة بين كل من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة -أسهم كلٌ من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية (كمُتغيرات مُنبئة) في التنبؤ بالرضا عن الحياة (كمُتغير مُتنبأ به) لدى عينة الدراسة من طلبة وطالبات جامعة الفيوم.

الكلمات المفتاحية: الرحمة بالذات - المساندة الاجتماعية - الرضا عن الحياة - طلبة الجامعة.

المرحلة الجامعية تُعد من أهم المراحل الحياتية والدراسية لدى كثيرٍ من الطلاب والطالبات لأنها تُساهم بشكلٍ كبيرٍ في تشكيل شخصياتهم وفي تنمية قيمهم وقدراتهم (Abecia et al., 2014, 43-48)؛ فطلبة الجامعة هم أمل المجتمع ومستقبله وعلى عاتقهم سوف ينهض هذا المجتمع ويُحقق أهدافه وأماله المرجوة، ومن المعروف أن هؤلاء الطلبة يواجهون عديداً من التحديات الأكاديمية والشخصية خلال سنوات حياتهم الجامعية، وبالتالي فإن الوقوف على طبيعة هذه التحديات والاحتياجات يُعد من الأمور المهمة التي تضمن وتكفل لهم النجاح والتفوق، كما أن كثيراً من طلبة الجامعة يبدأون حياتهم الجامعية وهم مُحملين بالقلق والتوتر وغيره من المشكلات والضغوط النفسية المتعلقة بحياتهم الأكاديمية الجديدة مما يؤدي في النهاية إلى صعوباتٍ ومشكلاتٍ تعوق توافقهم النفسي والاجتماعي والأكاديمي مع هذه الحياة الجامعية (Yoldascan et al., 2009,1-8).

ولا شك بأن بعض طلبة وطالبات الجامعة الجدد يواجهون العديد من المشكلات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية، وتتفاوت قدراتهم في التعامل مع تلك المشكلات والتحديات، فقد ينجح بعضهم وقد يفشل بعضهم الآخر، وقد أكدت نتائج دراسة كل من تشان وآخرين (Chan et al., 2005) على أن طلبة الجامعة يكونون مُحملين بعبء الأنشطة والمسؤوليات والالتزامات Obligations والأعباء الأكاديمية والساعات المكتبية، بالإضافة إلى أنهم مطالبين بالتحلي بمهارة إدارة الوقت والعمل على تكوين علاقاتٍ إيجابيةٍ مع أقرانهم ومثل هذه المسؤوليات والمهام المُلقاة على عاتقهم ربما يكون لها تأثير سلبي على شعور بعضهم بالسعادة النفسية والرضا عن الحياة، ولأن الجامعة تمثل خبرة جديدة في حياة الطالب وعلى أساسها سيتحدد مستقبله؛ لذا فإن هذه الخبرة الجديدة تحتاج إلى السعي نحو المواجهة والتعايش الآمن والتحلي بالمتابعة وروح المنافسة (Neely et al., 2005, 88-97; Schneiderman et al., 2009). وقد يجد الطالب الجامعي نفسه مضطراً للمنافسة وتحمل المسؤولية المُلقاة على عاتقه، ولا يُقصد هنا المسؤولية الأكاديمية فقط بل إن عليه مسؤولياتٍ أخرى تتضمن مشاركته في الأنشطة الرياضية والترفيهية والاجتماعية والعلمية، ناهيك عن طبيعة الدراسة والموقع الجغرافي للجامعة الذي قد يفرض عليه الابتعاد عن الأسرة والأصدقاء لمسافة قد تطول أو تقصر لفترةٍ طويلةٍ من الزمن مما يُشكل عبئاً كبيراً على الطلاب الجدد قد يحول بينهم وبين تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والرضا عن الحياة الجامعية (Fong & Natasha, 2016, 431-441).

والخبرات التي يمر بها الطالب الجامعي في بداية حياته ليست خبرات نجاح فقط بل قد تكون خبرات فشلٍ وإحباطٍ أيضاً؛ لأن بعض الطلاب قد ينجح بعضهم الآخر قد يفشل، وبعض الطلاب قد يتعامل مع خبرات الفشل التي يمر بها بشيءٍ من التركيز والمتابعة والصمود والتعقل والتعاطف الإيجابي مع الذات والانفتاح التام على خبرات المحيطين بهم طلباً للدعم والمساعدة والمساندة، ومثل هذه السلوكيات تُعبر عن تحلي الطالب بكثيرٍ

من السمات الإيجابية التي تحمل في طياتها عديداً من معاني الرحمة بالذات Self- Compassion التي تُمكن صاحبها من مواجهة الخبرات السلبية والتغلب على الأزمات وتحقيق مستوى مرتفع من التوافق النفسي والاجتماعي وبالتالي تحقيق الرضا عن الحياة، وعلى النقيض من ذلك نجد أن بعض من يفشلون في مواجهة ضغوط وأعباء الحياة بصفة عامة والحياة الجامعية بصفة خاصة يميلون إلى لوم وتأنيب وتوبيخ ذاتهم ورفضها بشكلٍ يصل بهم إلى مرحلة جلد الذات Self-flagellation ورفضها واتهامها بالتخاذل والتكاسل، ومثل هذه السمات السلبية توقعهم في دائرة القلق والاكتئاب والتوتر والمُعاناة من العُزلة والانطواء وانخفاض مستوى الرضا عن الحياة، وبالتالي فإن الرحمة بالذات يُساعد الطالب على التوافق مع الحياة الجامعية (Terry et al.,2013) لأن الفرد الذي لديه ارتفاع في مستوى الرحمة بالذات، يكون قادراً على رؤية ذاته والتعامل معها بلطفٍ ورقةٍ حتى في أوقات الفشل والألم، ويرى أن جميع البشر يفشلون ويعانون من الألم؛ مثل مُعاناته وبالتالي فإنه يكون قادراً على تجربة المشاعر والعواطف دون دفعها بعيداً عنه أو التوحد معها بشكلٍ كاملٍ (Brenner,2018,2) والطلاب المتراحمون بذواتهم أقل خوفاً من الفشل، وأكثر إتقاناً في تحصيلهم الأكاديمي، بالإضافة إلى قدرتهم على التعايش ومواجهة خبرات الفشل الأكاديمي، والتحلي بالتعاطف الذاتي والوصول لمستوى مناسبٍ من الشعور بالصحة النفسية (Neff et al., 2005,263-287).

والرحمة بالذات مفهوم نفسي حديث نسبياً تم تقديمه لأول مرة على يد عالمة النفس الأمريكية كريستين نيف Kristin Neff عام ٢٠٠٣ وهو أحد المتغيرات الإيجابية في الشخصية، وأحد آليات الصمود النفسي Psychological Resilience، وهو وسيلة إيجابية تُسهم في توجيه الفرد نحو ذاته، لأنه شكل متوافق من علاقة الذات بالذات (Neff, 2003a,224)، كما أنه يُشير إلى القدرة على الاستجابة والتعامل مع مواطن الضعف لدى الفرد والأزمات التي يواجهها بشيءٍ من اللطف واللين والحنو والانفتاح بدلاً من توجيه النقد والنبذ واللوم لنفسه، وبالتالي فإنه يُعد دليلاً قوياً على أن الشخص الذي تتوفر فيه هذه السمات يعيش في علاقةٍ مُتميزةٍ وصحيحة مع نفسه مما يُساهم في تعزيز شعوره بالسعادة والرضا عن الحياة (Purdie, & Morley, 2015, 2354). ولا يُقصد بالرحمة بالذات أن يوهم الفرد نفسه بأنه في حالة جيدة ولكنه يتضمن الاعتراف بالمُعاناة الشخصية مع الرغبة الجادة في التخلص من هذه المُعاناة (Neff, 2010; Brenner, 2018,2)؛ فالرحمة بالذات هي توجيه الدفء والعناية والعاطفة نحو الذات في أوقات الأزمات (Trompetter et al.,2017, 460) وهي بمثابة القلب الذي يرتجف في وجه المُعاناة (فالرحمة يستلزم المُعاناة)، والرحمة هي استجابة للمُعاناة، والشدائد التي يواجهها البشر في حياتهم (Feldman, & Kuyken, 2011, 144) وبالتالي فإن الرحمة بالذات يتضمن في طياته عديدٍ من السمات الإيجابية التي تُعبر عن الرغبة في مشاركة الآخرين وجدانياً والتعاطف معهم ومحاولة التخفيف من آلامهم ومُعاناتهم (Potter et al., 2014, 33-43).

والرحمة بالذات تُمثل أهمية كبيرة لدى الطالب الجامعي فه تُسهم في التعايش والتوافق والتغلب على الفشل الأكاديمي (Neff et al., 2005,263-287) كما أنها تُساعد الطلاب بشكلٍ أكبر على التوافق مع الحياة الجامعية (Fong & Loi, 2016; Terry et al., 2013)، وهذا ما توصلت إليه من قبل نتائج دراسة كينونج (2013) Kyeong والتي أكدت أن الرحمة بالذات ساهمت في تعديل العلاقة بين الاحتراق النفسي الأكاديمي والشعور بالسعادة النفسية، كما أنها ساهمت في تعديل العلاقة بين الاحتراق النفسي والأكاديمي وبين مُعاناة الطلاب والطالبات من الاكتئاب مما يُعبر عن فاعلية الرحمة بالذات في حياة طلبة الجامعة باعتبارها من المتغيرات الايجابية التي تعمل كحائط صد ضد الأزمات والمشكلات التي يتعرضون لها في سياق حياتهم الجامعية (Baker & McNulty, 2011)، وهذا ما أكدت عليه نتائج دراسة كل من Mehr & Adams (2016) والتي تبين منها أن الرحمة بالذات يعمل كحائط صد ضد الإصابة بالكمالية العصابية أو المُعاناة من الأعراض الاكتئابية لدى طلبة الجامعة، كما أن نتائج دراسة هاريس (2020) Harris أشارت إلى أن الرحمة بالذات تُزيد من المرونة النفسية Psychological Flexibility.

وبالرغم من أن مُتغير الرحمة بالذات يُعد من المُتغيرات الحديثة في علم النفس الإيجابي فإنه قد أظهر عديداً من الارتباطات الإيجابية مع السمات الدالة على السعادة النفسية، مثل تقبل الذات، والرضا عن الحياة، والترابط الاجتماعي، واحترام الذات، والتعقل، والسيطرة على البيئة، والحياة الهادفة، والنمو الشخصي، والحكمة، والفضول والميل للاستكشاف في الحياة والسعادة والتفؤل، وقد أظهر أيضاً ارتباطات سلبية بالقلق والاكتئاب والنقد الذاتي والعصبية الزائدة، وقمع الفكر والكمالية العصابية (Kirkpatrick, 2005, 1-2).

والجدير بالإشارة أن ضعف الرحمة بالذات لدى الفرد يترتب عنه ارتفاع وتيرة نقد الذات والمُعاناة من الأعراض الاكتئابية، ولذا فإننا عندما نرغب في التخفيف من هذه الأعراض الاكتئابية فإن علينا أن نسعى جاهدين للارتقاء بمعدلات الرحمة بالذات لدى الفرد (Joeng, 2014, 1-2).

ولا يقف الأمر عند مُساعدة الطالب الجامعي على نجاحه والتغلب على صعوباته الأكاديمية فحسب بل إن الرحمة بالذات تُفيد في تدعيم العلاقات بين الأفراد، وهذا ما أكدته نتائج دراسة كل من نيف وبريتفاس (2013) Neff & Beretvas والتي تبين منها وجود علاقة ارتباطية بين الرحمة بالذات والعلاقات الاجتماعية، فالأفراد الذين حصلوا على درجاتٍ مرتفعةٍ في الرحمة بالذات حصلوا على درجاتٍ مرتفعةٍ في التفاعل الاجتماعي مع المحيطين بهم، ومن هنا تبدو أهمية المُساندة الاجتماعية بين أفراد المجتمع بصفةٍ عامةٍ ومجتمع الجامعة بصفةٍ خاصةٍ، لأن الطالب الجامعي في حاجةٍ ماسةٍ إلى المُساندة الاجتماعية Social Support من المحيطين به، وأنه يحظى بالتقدير والتقييم والدعم والمُساندة من قبل شبكة العلاقات الاجتماعية سواء في قاعة المحاضرات أو في نطاق الجامعة أو الأسرة، وتتعدد أنماط المُساندة الاجتماعية التي يحتاجها الطالب لتشمل المُساندة الوجدانية والتربوية والأكاديمية والصحية والسلوكية والنفسية والاجتماعية والأسرية والمُساندة من

الأصدقاء والأقران (Townsend, 2010,8-12). وبالتالي فإن المساندة الاجتماعية تُعد عاملاً مهماً من عوامل تعزيز التحصيل والتخفيف من الإرهاق النفسي والعصبي لدى طلبة الجامعة، لأن طلبة الجامعة خاصةً الجدد منهم يتأثرون بالبيئة الجامعية التي يعيشون فيها، كما أنهم في بداية حياتهم الجامعية يعانون من وجود بعض الصعوبات والعراقيل التي تحول دون توافقهم واندماجهم السريع مع البيئة الجامعية، وبالتالي فهم في حاجة ماسة إلى الدعم والمساندة من المحيطين بهم لإشعارهم بالأمان والكفاءة والاحتواء والمساعدة على تجاوز الأزمات والمشكلات الاجتماعية والأكاديمية التي قد تواجههم (Rayle & Chung, 2007,21-37).

ومن المُتفق عليه بين علماء النفس أن الدعم والمساندة الاجتماعية تُعد مورداً مفيداً يستقبله الفرد من العائلة والأصدقاء، وأن المساندة الاجتماعية لها عديد من الآثار الإيجابية على الصحة النفسية، كما أن تنمية مصادر المساندة الاجتماعية يُعد من العوامل الحاسمة التي تُساعد طلبة الجامعة الجدد على التوافق والتعايش مع الحياة الجامعية ومع المتغيرات البيئية الجديدة (Akien et al.,2011) في ظل ما قد يُعانونه من الابتعاد عن أسرهم وأصدقائهم القدامى (Joeng, 2014,17) فحصول الفرد على الدعم والمساندة الاجتماعية بشكلٍ جيد يُسهم في توجيهه الوجهة الإيجابية ويشعره بالتمتع بالصحة النفسية (Zarean et al., 2016, 770-775).

ولكي يصل الطالب الجامعي للشعور بالرحمة بالذات فإنه بحاجة ماسة إلى المساندة الاجتماعية من المحيطين به، لأن العلاقة بين الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية علاقة طردية، وهذا ما أكدته نتائج دراسة كل من سبريشر وفهر (Sprecher & Fehr (2005) التي انتهت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، فالرحمة بالذات تُزيد من المساندة الاجتماعية، والمساندة الاجتماعية تُزيد من الرحمة بالذات، وهي ذات النتيجة التي توصلت إليها دراسة كل من هوليانج ومياميو (Huoliang & Miaomiao (2015) ودراسة كل من ماهوكس وبراييس (Maheux & Price (2016) والتي تبين منهنما وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية والرحمة بالذات، وأن ارتفاع معدلات المساندة الاجتماعية من المحيطين يترتب عنه ارتفاع معدلات الرحمة، مما يُعزز الدور المُتبادل بين الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية.

والجدير بالإشارة أننا مطالبون بالعمل على التقليل من شعور الطلاب والطالبات بالتوتر والاضطراب والضغط النفسي ومشاعر الخوف من الفشل والاحباط وأن نعمل على تحسين معدلات الرضا عن حياتهم بصفة عامة والحياة الأكاديمية بصفة خاصة، ولن نتمكن من تحقيق ذلك إلا من خلال زيادة معدلات الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية لدى هؤلاء الطلاب والطالبات (Bozorgi & Homaei, 2018a,127-138) لأن ارتفاع

معدلات المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد تُسهم في ارتفاع معدلات الشعور بنوعية الحياة Quality of Life (Jeon et al., 2016,42).

والرضا عن الحياة Life Satisfaction يُعد بمثابة تقييم معرفي لحياة الفرد بصفة عامة وقدرته على تحقيق احتياجاته وأهدافه. ويُعبر هذا التقييم عن مدى تقبله لحياته فهو بمثابة تقييم كفي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد (Oladipo et al., 2013,292-297)، كما أن الرضا عن الحياة يُعد من أهم السمات المُعبّرة عن تمتع الفرد بالصحة النفسية، وهو هدف أسمى من أهداف أي مجتمع أو أية مؤسسة تعليمية أو مهنية، ويُقاس شعور الفرد بالصحة النفسية من عدمه من خلال التعرف على مستوى رضاه عن حياته.

وإذا كانت الرحمة بالذات ترتبط بالمساندة الاجتماعية، فإن الرحمة بالذات ترتبط أيضاً بالرضا عن الحياة، لأن زيادة معدلات الرحمة بالذات يترتب عنه زيادة معدلات الرضا عن الحياة، لكون الرحمة بالذات يجعل من الفرد أكثر رفقاً بذاته خاصةً عندما يواجه مشكلات أو أزمات أو عندما يشعر بوجود عيبٍ أو نقصٍ لديه، وبالتالي فإنه ندفع نحو قبول تلك المعاناة أو الفشل، والاعتقاد بأن الفشل هو حالة إنسانية مرتبطة بوجود البشر وأن البشر جميعاً بما فيهم هو مطالبون بأن يكونوا أكثر رفقاً أو رحمةً بذواتهم، وكلما ارتفع مستوى الرحمة بالذات، أدى ذلك لارتفاع مستوى الرضا عن الحياة (Akin,2009,105)؛ وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من برنارد وكوري (Barnard & Curry (2011) والتي أظهرت أن الأفراد الذين لديهم ارتفاع في مستوى الرحمة بالذات يكون لديهم ارتفاع في مستوى الرضا عن الحياة، ونتائج دراسة فلين (Flynn(2013، والتي أكدت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الرحمة بالذات والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وأن الرحمة بالذات تُمثل ٤٤% من التباين في معدلات الرضا عن الحياة بين طلبة الجامعة، كما أن نتائج دراسة كل من أنجارياني وكورنياوان (Anggraeni & Kurniawan (2012 ودراسة كل من هوب وآخرين (Hope et al. (2014 ودراسة كل من أمفري وشيرمبلوم (Umphery&Sherblom(2014 ودراسة كل من حُسين وآخرين (Hossein et al.(2017 أشارت إلى وجود علاقة بين الرحمة بالذات والرضا عن الحياة لدى الطلبة والطالبات، وأن ارتفاع معدلات الرحمة بالذات يترتب عنه ارتفاع معدلات الرضا عن الحياة، كما أن نتائج دراسة كل من ستيلمان وزملائه (Stallman et a.,(2018 أشارت إلى أن الحنو مع الذات كأحد الأبعاد الفرعية للرحمة بالذات يُسهم في ارتفاع معدلات الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، مما يُعطي قيمة وأهمية للرحمة بالذات في تنمية معدلات الرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة.

وتُعد المُساندة الاجتماعية مصدراً مهماً من مصادر الشعور بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وفقاً لما أكدته نتائج دراسة كل من كونج وزملائه (Kong et.al (2015 ونتائج دراسة كل من يو وزملائه (You et al (2018) والتي تبين منها وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية والرضا عن

الحياة لدى طلبة الجامعة، وهذا ما أشارت إليه أيضاً نتائج دراسة كل من ستيلمان وزملائه Stallman et al., (2018) والتي أفصحت عن أن المُساندة الاجتماعية في زيادة مُعدلات الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وهي ذات النتيجة التي توصلت إليها نتائج دراسة بيتس (2019) Beach والتي تبين منها وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المُساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وأن زيادة الدعم والمُساندة الاجتماعية من المحيطين يترتب عنه ارتفاع الرضا عن الحياة، كما أن دراسة أوبهرادكا (2019) Ubharadka توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المُساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، مما يُعطي أهمية بالغة للمُساندة الاجتماعية في زيادة الرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة.

وعلى ذلك تأتي الدراسة الحالية التي تستهدف الكشف عن الفروق في كلٍ من الرحمة بالذات والمُساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة تبعاً للنوع والتخصص، والفرقة الدراسية، والتعرف على العلاقة بين كلٍ من الرحمة بالذات والمُساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة، والتعرف على الإسهام النسبي لكل من الرحمة بالذات والمُساندة الاجتماعية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة من طلبة وطالبات جامعة الفيوم.

مشكلة الدراسة:

نبعت مشكلة الدراسة الحالية من خلال عدة مصادر يمكن إبرازها فيما يلي:

أولاً: أهمية دراسة الرحمة بالذات لما له من أهمية كبيرة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتقوية المناعة النفسية Psychological Immunity لدى الفرد بصفة عامة وطلبة وطالبات الجامعة بصفة خاصة، وبالتالي تحقيق مستوى مناسب من التوافق مع الحياة الجامعية والتغلب على الصعوبات الأكاديمية والشعور بالنفسية والرضا عن الحياة وفقاً لما انتهت إليه نتائج عديد من الدراسات التي سبق الإشارة إليها مثل دراسة كل من:

(Purdie, & Morley, 2015; Neff et al., 2005; Terry et al., 2013; Fong & Loi, 2016; Kyeong, 2013; Baker & McNulty, 2011; Meher & Adams, 2016; Kirkpatrick, 2005; Joeng, 2014; Akin, 2009; Flynn, 2013; Hope et al., 2014; Umphery & Sherblom, 2014; Anggraeni & Kurniawan, 2012; Akin & Akin, 2014; Hossien et al., 2017; Kong et al., 2015; You et al., 2018; Stallman et al., 2019; Harris, 2020).

ثانياً: التعارض في نتائج بعض الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة وذلك على النحو التالي:

(أ) فيما يتعلق بالفروق بين طلبة وطالبات الجامعة في الرحمة بالذات طبقاً للنوع والتخصص الأكاديمي، والفرقة الدراسية، فقد تعارضت نتائج بعض الدراسات، فقد أشارت نتائج دراسة كل من أنجارياني وكورنياوان (2012) Anggraeni & Kurniawan، ودراسة تاتوم (2012) Tatum ودراسة كاليستر وبلانت (2017) Callister & Plante ودراسة كل من بسام آدم، وكنعان الشيخ (٢٠١٨) والتي أفصحت عن وجود

فروق بين الطلاب والطالبات في **الرحمة بالذات** طبقاً للنوع، وفي المقابل أشارت نتائج بعض الدراسات مثل دراسة اسكيندر (2009) Iskender ودراسة طلب والأوامله (2013) Teleb & Alawamleh، ودراسة كل من جون وزملائه (2016) Jeon, et.al، ودراسة العبيدي (٢٠١٧)، ودراسة بالديني (2018) Baldini إلى عدم وجود فروق في **الرحمة بالذات** طبقاً للنوع، كما أن نتائج دراسة كل من آدم، والشيخ (٢٠١٨) انتهت إلى عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في الرحمة بالذات طبقاً للتخصص الأكاديمي.

(ب) فيما يتعلق بالفروق بين طلبة وطالبات الجامعة في **الرضا عن الحياة** طبقاً للنوع والتخصص الأكاديمي تبين من نتائج هذه الدراسات وجود تعارض في نتائج بعض نتائجها؛ فقد تبين من نتائج دراسة أوزبين Ozben (2013) وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة وطالبات الجامعة في الرضا عن الحياة في اتجاه الطالبات، وهي ذات النتيجة التي توصلت إليها دراسة كل من مالينوسكس وزملائه (2014) Malinauskas et al. وهي أيضاً ذات النتيجة التي توصلت إليها دراسة كل من جون وصحبه (2016) Jeon et.al ودراسة كل من يو وصحبه (2018) You et.al والتي أكدت وجود فروق بين الطلبة والطالبات في الرضا عن الحياة، كما أن نتائج دراسة كل موكسنس وزملائه (2019) Moksnes et al.، توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة وطالبات الجامعة في الرضا عن الحياة في اتجاه الطلبة. وفي المقابل أكدت نتائج دراسة كل من مصطفى وآخرين (٢٠١٤) عدم وجود فروق بين الطلبة والطالبات في الرضا عن الحياة، وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من هوب وزملائه (2014) Hope et al.، ونتائج دراسة كل من كونج وزملائه (2015) Kong et al.، والتي تبين من نتائجها جميعاً عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في الرضا عن الحياة، كما أن نتائج دراسة كل من كونج وصحبه (2015) Kong et al. انتهت إلى وجود فروق دالة في اتجاه الطلاب في المساندة الاجتماعية.

(ج) فيما يتعلق بعلاقة **الرحمة بالذات بالمساندة الاجتماعية** تبين للباحث وجود تعارض بين نتائج عدد من الدراسات التي ربطت بين الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية، فبعض الدراسات أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية مثل دراسة كل من كوفمان وجليجان & Coffman (2002) Gilligan ودراسة كل من نيلي وزملائه (2009) Neely et al. ودراسة كل من هوليانج ميامياو (2015) Huoliang & Miaomiao ودراسة كل من جون وزملائه (2016) Jeon et.al ودراسة كل من ماهوكس وبراييس (2016) Maheux & Price ودراسة كل من بوزورجي وهوماي Bozorgi & Homaei (2018b) ونتائج دراسة ستيلمان وزملائه (3018) Stallman et al.، والتي تبين من نتائجها جميعاً وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، كما أن نتائج ستيلمان وزملائه (2019) Stallman et al. أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الحنو بالذات

كأحد الأبعاد الفرعية للرحمة بالذات وبين الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. بينما أشارت نتائج دراسة كل من ألين ولاري (2010) Allen & Leary إلى عدم وجود علاقة بين الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية وهذا يعني أن الرحمة بالذات لا يرتبط بالمساندة الاجتماعية. ومثل هذا التضارب المتعلق بالفروق في متغيرات الدراسة طبقاً للنوع والتخصص بالإضافة إلى الفروق في طبيعة علاقة بعض متغيرات الدراسة ببعضها بعضاً يستوجب منا توجيه الاهتمام بالمزيد من الدراسات لحل هذا التضارب في نتائج هذه الدراسات التي تيسر للباحث الحصول عليها.

ثالثاً: وجود فجوة في الدراسات بالمجتمع المصري فيما يتعلق بمعالجة وتناول هذه المتغيرات مع بعضها بعضاً وفقاً للتصميم البحثي لهذه الدراسة بالرغم من أهمية تناولها مجتمعةً لما تمثله من فاعليةٍ وقيمةٍ كبيرةٍ في حياة الطالب الجامعي، وتتضح هذا الفجوة من مراجعة الدراسات العربية والذي يتبين منه محدودية في الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة مجتمعة على طلبة وطالبات الجامعة بصفةٍ عامةٍ وجامعة الفيوم بصفةٍ خاصةٍ، مما يُعطي هذه الدراسة أهميتها باعتبارها الدراسة العربية والمصرية الوحيدة - في حدود علم الباحث- التي حاولت معالجة متغيراتها هذه المتغيرات وفقاً للتصميم الارتباطي الفارقي.

وبناءً على ما سبق يمكن تحديد مُشكلة الدراسة الحالية في التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين عينة الدراسة من طلبة جامعة الفيوم في الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة طبقاً (للنوع، والتخصص، والفرقة الدراسية)؟
- ٢- هل توجد علاقة بين الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة من طلبة وطالبات جامعة الفيوم؟
- ٣- هل يُمكن للرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية كلٌّ منهما على حدة أو معاً التنبؤ بالرضا عن الحياة التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات جامعة الفيوم؟

أهمية الدراسة: تبرز أهمية الدراسة الحالية في جانبين رئيسيين هما:

(أ) جانب نظري: ويتمثل في:

-التأصيل النظري وتسلط الضوء على مُتغير الرحمة بالذات باعتباره متغيراً حديثاً من متغيرات علم النفس الإيجابي وحقق كثيراً من النجاحات ولاقي عديداً من مظاهر، وأوجه الاهتمام في المجتمعات الغربية، ولكنه لم يحقق أو يلقَ الاهتمام ذاته في المجتمع المصري بالرغم من أهميته وفاعليته في تحسين مستوى الصحة والمرونة النفسية والرضا عن الحياة.

-حاجة الطلبة والطالبات في مجتمع الجامعة إلى محاولة البحث عن الأساليب الإيجابية التي تمكنهم من مواجهة ضغوط وأعباء الحياة الأكاديمية، وتحقق لهم الرضا عن الحياة بصفة عامة والحياة الأكاديمية بصفة خاصة.

- تناول متغيرات بعينها لم تُعالج معاً من قبل في الدراسات المحلية.

(ب) جانب تطبيقي: ويتمثل في:

- ترجمة ونقل مجموعة من الأدوات والاستخبارات الحديثة التي تتناول متغيرات الدراسة، والتحقق من كفاءتها النفسية القياسية مما يُعد إضافةً لمكتبة المقاييس النفسية في البيئة المصرية.

- نتائج الدراسة الحالية قد تُفيد في وضع برامج إرشادية أو علاجية أو توعوية أو تنمية لرفع مستوى الرحمة بالذات والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

- نتائج الدراسة الحالية قد تُساعد العاملين في الحقل الجامعي على وضع خطط غير تقليدية للتغلب على المشكلات الأكاديمية والنفسية والاجتماعية لدى طلبة الجامعة الجدد.

التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

الرحمة بالذات: Self-Compassion اعتمد الباحث تعريف نيف (2003b,224) للرحمة بالذات بأنه " اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو مواقف الفشل، ينطوي على اللطف بالذات وعدم توجيه النقد أو الرفض لها، وإدراك الخبرة السلبية التي يمر بها الفرد على أنها جزء من الخبرة التي يعانها أغلب الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة بوعيٍ وعقلٍ مُنتهِجٍ". ويُعرفه الباحث إجرائياً بأنه مجموعة السمات والصفات المُعبِّرة عن الرفق بالذات والحنو عليها في مواقف الشدة والمُعبِّر عنه بعدد من الأبعاد الفرعية المُتمثلة في (الحنو مع الذات مقابل الحكم على الذات، الانسانية المشتركة مقابل العزلة، التعقل مقابل التوحد المفرط)، ويمكن تقديرها بالدرجة الكلية التي تحصل عليها عينة الدراسة من طلبة وطالبات جامعة الفيوم على مقياس الرحمة بالذات من إعداد نيف (2003b) وترجمة الباحث.

المُساندة الاجتماعية: Social Support يرى الباحث أن المُساندة الاجتماعية تُعبر عن الدعم الاجتماعي والنفسي والوجداني المُدرَك الذي يتلقاه الفرد من المحيطين به سواء أكانوا أفراد أسرته الصغيرة أم أقرابه أم أصدقائه أم زملائه في العمل أم جيرانه، الذي يستهدف تعزيز قدراته النفسية والاجتماعية والمادية ليتمكن من مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. وتُعرف إجرائياً بأنه مجموعة من السمات والمواقف المُعبِّرة عن الدعم والمُساندة التي يتلقاها الفرد من الأشخاص المحيطين به خاصةً الأسرة والأصدقاء في المواقف والأحداث الحياتية التي تستدعي هذا الدعم وتلك المُساندة، ويتم تقديرها بالدرجة الكلية التي تحصل عليها العينة على

مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد كل من زيميت وكونتي مايكل (Zimet &Conty-Mitchell (2000) وترجمة الباحث.

الرضا عن الحياة: Life Satisfaction يرى الباحث أن الرضا عن الحياة يُشير إلى تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يحيها اعتماداً على معايير الشخصية، ومدى تحقيقه لأهدافه ورغباته في الحياة. ويتضمن الرضا عن الحياة الرغبة الإيجابية لدى الفرد في تغيير حياته للأفضل مع شعوره بالارتياح عن ما حققه في حياته الماضية والحالية والمستقبلية مع تقبل وجهات نظر الآخرين ورضاه عن علاقاته الاجتماعية الراهنة، وقناعته بمستوى حياته الحالية، ويُقدر إجرائياً بالدرجة الكلية التي تحصل عليها عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده الفرعية من إعداد: مجدي الدسوقي (٢٠١٣) .

الأطر النظرية المفسرة لمفاهيم الدراسة:

أولاً: الرحمة بالذات Self-Compassion:

الرحمة بالذات مفهوم نفسي حديث نسبياً مُشتق من علم النفس التأملي البوذي القديم (Potter et al., 2014, 35) تم تقديمه لأول مرة في الأدب العلمي الغربي على يد الباحثة الأمريكية كريستين نيف Kristin Neff عام ٢٠٠٣ حيث قدمته من خلال دراسات متتابة، وقدمت تأصيلاً نظرياً له، كما وضعت مقياساً لقياسه تُرجم إلى عدة لغات في عدة ثقافات، ويستخدم في معظم بحوث الرحمة بالذات (Neff, 2003b, 223). ويتضمن مفهوم الرحمة بالذات الانفتاح والتحرك نحو مُعانة الآخرين ولامهم، بحيث يرغب المرء في تخفيفها، كما يتضمن الانفتاح على المُعانة الشخصية وتحريكها، والرغبة في تخفيفها وتضميد الجراح وتحقيق الشفاء، كما يتضمن قبول المرء وإدراكه لآلامه وضعفه وفشله وعدم الحكم على ذاته، والاعتراف بأن المُعانة والفشل والضعف جزء من الطبيعة البشرية، وأن كل البشر بما فيهم الفرد يستحقون الرحمة (Neff, 2003b, 224; Neff et al., 2005; Jazaieri et al., 2013, 1115 ; Potter, et al., 2014, 35 ; Muris et al., 2016, 607; Brion et al., 2014, 218; Trompeter et al., 2017, 460).

وبالتالي فإن الرحمة بالذات تُعد نوعاً من الحوار الداخلي الذي يتسم باللطف مع الذات، ويرتبط بالسعادة والتفاؤل والمشاعر الإيجابية والمقبولية بدلاً من النقد الذاتي ولوم الذات، والمقارنات الذاتية غير المرغوب فيها والتوقعات غير الواقعية (Umphrey & Sherblom, 2018, 24). وعلى ذلك فإن الرحمة بالذات يُعبر عن تبني الفرد موقفاً متوازناً تجاه ذاته عند تعرضه للتجارب والخبرات الشخصية المؤلمة، بحيث يكون قادراً على الانفتاح على معاناته الشخصية والوعي بها فلا ينفصل عنها ولا يهونها ولا يهولها ويتوحد معها، ويصبح أكثر قدرةً على التخفيف منها من خلال اللطف مع الذات، وإدراك مُعاناته كجزء من الخبرة الإنسانية الأكبر.

أبعاد الرحمة بالذات:

أوضحت كريستين نيف (Neff, 2003b, 225) أن الرحمة بالذات تتكون من ثلاثة مكونات رئيسة ثنائية القطب، وهذه المكونات تتكامل مع بعضها بعضاً لخلق إطار وجداني مُتسامح للعقل، وهي:

١- **الحنو على الذات Self-Kindness** مقابل **الحكم على الذات Self-Judgment** ويُشير إلى قيام الفرد بالتعامل مع نفسه برأفة ورفق دون إطلاقٍ للأحكام القاسية عليها، وأن يتفهم صعوباته ويكون لطيفاً دافئاً مع نفسه في مواقف الفشل والإحباط، فلا يستخدم لغة داخلية قاسية ومحرجة لذاته، كأن يقول لنفسه (كم كنت غيباً جداً، كم أنا كسول، يجب علياً أن أحجل من نفسي) (Neff, 2003b, 225; Gilbert & Procter, 2006, 358; Muris et al., 2016; Neff, 2016, 265). فحواراتنا الداخلية يجب أن تكون لطيفة ومشجعة وأن لا تكن قاسية ومُقلقة، وهذا يعني أنه بدلاً من معاقبة أنفسنا باستمرار لعدم كفاءتها، فإننا نُقر بأننا نبذل قصارى جهدنا، وعندما تكون ظروف الحياة الخارجية صعبة التحمل أو خارجة عن إرادتنا فإننا نقوم بتهدئة ورعاية أنفسنا، والتخفيف من معاناتنا (Neff & Dahm, 2015, 122)؛ فالحنو على الذات يُعبر عن الرفق بالذات وعدم توجيه النقد أو اللوم الشديد عند مواجهة المشكلات، وفي المقابل فإن الحكم على الذات يُعبر عن القسوة والحزم مع الذات عند مواجهة المشكلات (Mistretta, 2019, 5).

٢- **الإنسانية المُشتركة Common Humanity** مقابل **العزلة Isolation**: إن الشعور بالإنسانية المُشتركة هو مركز الرحمة بالذات، وتعني رؤية الفرد لتجاربه المؤلمة على أنها جزء من التجربة الإنسانية المُشتركة بدلاً من إدراكها على أنها خبرة فردية ومُنعزلة ومُخزية؛ فجميع البشر يفشلون ويخطئون، ونحن لا نحصل دائماً على ما نُريد في أنفسنا أو ظروف حياتنا، (Neff, 2003b, 225; Gilbert & Procter, 2006, 358; Albertson et al., 2015, 4; Neff & Dahm, 2015, 122; Muris et al., 2016; Neff, 2016, 265). فالإنسانية المُشتركة تُشير إلى الاعتقاد بأن ما أمر به من ظروفٍ وصعوباتٍ وأزماتٍ ومشكلاتٍ يمر به غيري، هذه المشكلات وتلك الأزمات موجودة لدى جميع الأفراد في المجتمع؛ فالمشاعر المؤلمة تُعد جزءاً لا يتجزأ من الحالة الإنسانية التي يُعاني منها البشر جميعاً، وفي المقابل فإن العزلة Isolation تُعبر عن الميل للابتعاد عن المحيطين عند مواجهة المشكلات، والشعور بأنه لا يوجد سوانا في هذا المجتمع يُعاني من المشكلات مما يترتب عنه الشعور بالعزلة والوحدة والانسحاب من الحياة الاجتماعية.

٣- **التعقل Mindfulness** مقابل **التوحد المفرط Over-Identification**: تعني إدراك المرء لتجاربه المؤلمة بطريقةٍ متوازنةٍ، فلا يتجاهل المشاعر والأفكار المؤلمة ولا يهولها، أو يفرط في التوحد معها (Albertson et al., 2015, 4). فالفرد يعي تجاربه ومشاعره السلبية المؤلمة ويعايشها في اللحظة الراهنة بشكلٍ متوازنٍ دون إطلاق أحكام سلبية أو تجنب أو قمع، فالتعقل يُساعد الفرد على قبول تجاربه الداخلية السلبية برباطة جأش، عند

نشوئها في اللحظة الحالية (Neff, 2003, 225; Gilbert & Procter, 2006, 358; Neff & Dahm, 2015, 122; Neff, 2016, 265; Wong et al., 2016, 1386) فالتعقل يُعبر عن تمتع الفرد بانفعالات متوازنة عندما تواجهه مشكلات فلا يتجاهل هذه المشكلات ولا يهولها أو يفرط فيها بل يتعامل معها بنوع من العقلانية والاتزان (Mistretta, 2019, 5) فالتعقل يتضمن الحفاظ على وعي متوازن بمُعانة الفرد بقصد عدم تجاهلها من ناحية وعدم التركيز على الفشل والاحباط الذي يُعاني منه من ناحية أخرى (Tatum, 2012, 5-6)، **مقابل التوحد المفرط Over-Identification** والذي يُعبر عن استحواذ الأفكار والمشاعر السلبية على الفرد عندما تواجهه مشكلات أو إحباطات.

والأبعاد الثلاثة الخاصة بالرحمة بالذات مُتداخلة ومُتفاعلة مع بعضها بعضاً ويؤثر كل منها في الآخر، فمثلاً التعقل يُقلل من إصدار الأحكام الذاتية، ويوفر البصيرة اللازمة للفرد لإدراك الإنسانية المشتركة للخبرات التي يمر بها، وبالمثل فإن الحنو على الذات يُقلل من تأثير الخبرات الانفعالية السلبية، مما يجعل تقبلها سهل على الفرد كجزء من التجربة الإنسانية المشتركة، وهو ما يُسهل في التقليل من اللوم الذاتي، ويحد من التوحد المفرط مع الذات، ولذا فمن الأفضل فهم الرحمة بالذات كمركب واحد يتألف من أبعادٍ متفاعلة Neff & Dahm, (2015, 122; Sutton, 2014, 7; Wong et al., 2016, 1386).

ثانياً: المساندة الاجتماعية: Social Support

المُساندة الاجتماعية مفهوم مُتعدد الأبعاد فقد عرفها كل من أتري وشارما (Atri & Sharma, 2006) بأنها عبارة عن الدعم المادي والنفسي والاجتماعي المُستمد من شبكة العلاقات الاجتماعية المُحيطة بالفرد، مما يُسهل في تعزيز قدرته على التعايش مع مطالب الحياة اليومية، كما عرفها كل من أريان وصحبه (Arean et al., 2016) بأنها إدراك الفرد وتقييمه المعرفي للدعم والمساندة والمساعدة التي يتلقاها من قبل المحيطين به سواء أكانوا الأهل أم الأصدقاء أم الأخوة أم الأقارب أم الجيران أو أي من الأفراد القريبين منه، كما عرفها تشين (Chen, 2018) بأنها مشاعر الفرد وخبراته الذاتية المُتعلقة بتقييم الدعم والمساندة والمساعدة التي يتلقاها من الآخرين من خلال عمليات التفاعل الاجتماعي البناء معهم، ومن خلال شبكة العلاقات الاجتماعية التي يكونها مع المحيطين به، كما عرفها بيتش (Beach, 2019) بأنها تُعبر عن الدعم الحقيقي مادياً ومعنوياً الذي يتلقاه الفرد من المحيطين به سواء أقرانه أو شبكة علاقاته الاجتماعية أو المجتمع بأكمله، ويظهر هذا الدعم وتلك المُساندة عندما يتعرض هذا الفرد للمشكلات التي تفرضها أحداث الحياة الضاغطة، والمصادر الأساسية للمساندة الاجتماعية تتضمن عدة مؤسسات منها الأسرة والأصدقاء والأشخاص القريبين من الفرد كالمعلمين والجماعات الاجتماعية الأخرى. ومن هنا فإن المُساندة الاجتماعية تُعبر عن إدراك الفرد لوجود مصادر

اجتماعية حقيقية من حوله تُقدم له الدعم والمساندة بشكلٍ رسمي أو غير رسمي عندما يحتاج إليها (Newhart, 2019).

والعلاقات الاجتماعية التي يكونها الفرد والدعم والمُساندة الاجتماعية التي يحصل عليها من المُحيطين تُعد مصدراً مُهماً من مصادر الشعور بالرضا عن الحياة؛ والتغلب على الأعباء والأزمات، فعندما يتعرض الفرد لأزمة من الأزمات فإنه يكون بحاجة ماسة إلى من يدعمه للتغلب على هذه الأزمة، وهنا يأتي دور الأهل والأصدقاء والأقارب لتقديم هذا الدعم وتلك المُساعدة والمساندة.

العلاقة بين الرحمة بالذات والمُساندة الاجتماعية:

اتفقت نتائج كثير من الدراسات على وجود علاقة بين الرحمة بالذات والمُساندة الاجتماعية، فنتائج بعض الدراسات أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الرحمة بالذات والمُساندة الاجتماعية وفقاً لما أكدت عليه نتائج دراسة أكين (2014) Akin، ونتائج دراسة كل من هوليانج ومياميو Huoliang & Miaomiao (2015) ونتائج دراسة كل من جون وزملائه (2016) Jeon et al.، ونتائج دراسة كل من بوزورجي وهوماي (2018b) Bozorgi & Homaei فقد أوضحت نتائج هذه الدراسات وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الرحمة بالذات والمُساندة الاجتماعية وهي ذات النتيجة التي توصلت إليها دراسة بلوش (2018) Bloch والتي أفصحت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الأبعاد الموجبة من مقياس الرحمة بالذات وبين المُساندة الاجتماعية، كما أسهم بُعد الحنو بالذات في التنبؤ بالمُساندة الاجتماعية لدى عينة الدراسة، كما وجدت علاقة ارتباطية دالة بين الرحمة بالذات بأبعاده الفرعية وبين المُساندة الاجتماعية من المحيطين، وأشارت نتائج الدراسة إلى الأهمية المُتبادلة بين الرحمة بالذات والمُساندة الاجتماعية وتحقيق الكفاءة في العلاقات الشخصية.

ثالثاً: الرضا عن الحياة: Life Satisfaction

اختلفت الآراء حول موضوع الرضا عن الحياة من جانب المُهتمين بالعلوم النفسية؛ ومعنى ذلك أن مفهوم الرضا عن الحياة لا يعني الشيء نفسه لهم جميعاً، ومع ذلك يمكن القول أن العامل المشترك في تعريف عديد من الباحثين والمُهتمين هو العبء الذي يقع على كاهل الفرد وما يتبعه من استجابات من جانبه للتأقلم والتوافق مع التغير الذي يواجهه (عسكر، ٢٠٠٣) ومن هنا ظهر عديد من التعريفات التي تعكس رؤى الباحثين ووجهات نظرهم، فقد عرفته زايد (٢٠٠١) بأنه شعور الفرد بالارتياح تجاه حالته الصحية (الجسم والنفس)، وعلاقاته الاجتماعية والعمل الذي يؤديه وتقبله لذاته، وأن يكون مجاله الحيوي مُشبعاً لحاجاته الأولية والثانوية ولديه قدر من الايمان بالله، وأن يكون متوافقاً مع أسرته ومجتمعه. وقد استخدم كورف (2006) Korff الرضا عن الحياة

كمصطلح مرادف للشعور بحسن الحال Well-Being وأكد أن الرضا عن الحياة هو إدراك الشخص لمدى إشباع حاجاته الأساسية مع إدراكه لنوعية الحياة الخاصة به.

وعرفه عبد الخالق (٢٠٠٨) بأنه التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتماداً على حكمه الشخصي، وأكد تفاحه (٢٠٠٩) أن الرضا عن الحياة يُعد سمة نفسية تتكون لدى الفرد من خلال تقييمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات، وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به، وما يشعر به من حماية وتلبية لحاجاته بصورة مُرضية له. وعرفته سليمان (٢٠١٠) بأنه حالة شعورية بسيطة تُصاحب بلوغ الفرد لغاية ما، وتعقب إشباع الحاجات وتحقيق الرغبات والأمان، وهو الشعور المُصاحب للاقتناع النفسي لما حققه الفرد في مجال ما من مجالات الحياة وما سوف يحققه مستقبلاً. وقد أكد فونتنس (2012) أن الرضا عن الحياة "بناءً شخصي يتضمن تقييم الفرد لنوعية حياته بوجه عام بما في ذلك الصحة والحياة الأسرية والحياة الاجتماعية". وعرفه الدسوقي (٢٠١٣) بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه يُناسب حياته.

وعلى ذلك فإن الرضا عن الحياة يُعد محركاً جوهرياً لكل جوانب السلوك الانساني وهو التقييم الإيجابي من قبل الفرد للجوانب المتنوعة والتي تجعله يشعر بالرضا عن وجوده وحياته (West,2006,19)، على الرغم من أن الوصول للرضا الكلي عن الحياة يُعد أمراً صعباً نظراً لتعدد مجالات الحياة (Van Beuningen,2012,1-23). فالرضا عن الحياة يُعد بناءً نفسياً فريداً يقيس كيفية قيام الأفراد بالحكم على نوعية حياتهم بناءً على ما قد يعتبرونه مهماً ومرضياً بالنسبة لهم، إذن فالرضا عن نفسه وإدراكه لحياته ومكوناتها هو الفيصل في شعوره بالرضا عن حياته من عدمه، لأن تقييمه لحياته سواء بصورة إيجابية أم سلبية هو الذي يُرسخ في ذهنه مفهوم الرضا من عدمه، كما أن تقييم نوعية الحياة يختلف من فردٍ لآخر طبقاً لأفكاره ومعتقداته واتجاهاته ومجالات اهتمامه سواء من الناحية الصحية أو المادية أو الاجتماعية أو المهنية أو الأسرية، إلا أن النتيجة النهائية تعكس مدى تقدير الفرد ورضاه عن جانبٍ أو أكثر من جوانب حياته (Ivins-Lukse, 2018, 10).

النظريات المُفسرة للرضا عن الحياة:

من خلال مراجعة الإنتاج النفسي يمكن تلخيص بعض نظريات الرضا عن الحياة فيما يلي:

١- **نظرية المواقف:** أشارت إلى أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يعيش في ظروف يشعر فيها بالأمن والقدرة على تحقيق ما يريد من أهدافه، فيجد الصحبة الطيبة، ويتزوج المرأة الصالحة، ويكون أسرة مُتماسكة ويحصل على عملٍ جيدٍ مع المعافاة في البدن، ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضياً وسعيداً ومتمتعاً بالتوافق النفسي والاجتماعي (الفيتوري، ٢٠١٦، ١٤١).

٢- **نظرية الخبرات السارة:** أشارت إلى أن الإنسان يرضى عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة، وليست الظروف أو المواقف الطيبة هي مصدر الرضا، وإنما ما يدركه الإنسان من خبراتٍ سارةٍ في هذه الظروف، والإدراك مسألة نسبية تختلف من شخصٍ لآخر (عبد الوهاب، ٢٠٠٧، ٢٥٦).

٣- **نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز:** وطرحت هذه النظرية فكرة مؤداها أن الإنسان يشعر بالرضا عن حياته عندما يُحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته، وبالتالي يجب على الإنسان أن يضع لنفسه طموحات يستطيع تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وعن حياته (عبد الوهاب، ٢٠٠٧، ٢٥٦).

٤- **نظرية المقارنة مع الآخرين:** ورأت أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين، ويجد أن ما حققه من إنجازاتٍ أو أعمالٍ أفضل مما حققه الآخرون (عبد الوهاب، ٢٠٠٧، ٢٥٦).

٥- **النظرية التكاملية:** إذا تأملنا النظريات الأربع السابقة نجد أنها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة؛ لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة، وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من وقتٍ إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة، وتسير وفق ما يريدون، وغيرهم يرضون عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عندما يحققون طموحاتهم وأهدافهم في الحياة، وفريق رابع يرضون بالحياة عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين ويدركون تفوقهم على غيرهم (مرسي، ٢٠٠٠، ٤٨).

ويتفق الباحث مع وجهة النظر التكاملية في تفسيرها للرضا عن الحياة؛ وذلك لشموليتها واتفاقها مع الواقع فالرضا عن الحياة لا يُمكن فهمه وتفسيره بُناءً على عاملٍ واحدٍ أو وجهة نظرٍ واحدةٍ، فأسباب الرضا عن الحياة تختلف بين الأفراد وبين بعضهم بعضاً، كما أنها تختلف داخل الفرد الواحد تبعاً لتغير الظروف والمواقف فالسبب الذي يجعل الفرد راضٍ عن حياتها اليوم، قد لا يكون هو نفسه سبب رضاه عن حياته في الغد.

العلاقة بين الرحمة بالذات والرضا عن الحياة:

إذا كانت الرحمة بالذات ترتبط بالمساندة الاجتماعية فإن الرحمة بالذات ترتبط أيضاً بالرضا عن الحياة، لأن الزيادة في معدلات الرحمة بالذات يترتب عنه زيادة في معدلات الرضا عن الحياة، لكون الرحمة بالذات يجعل من الفرد أكثر رفقاً بذاته خاصةً عندما يواجه مشكلات أو أزمات، أو عندما يشعر بوجود عيبٍ أو نقصٍ لديه، وبالتالي فإنه يندفع نحو قبول تلك المُعانة أو الفشل، والاعتقاد بأن الفشل هو حالة إنسانية مُرتبطة بوجود البشر وأن البشر جميعاً بما فيهم هو مطالبون بأن يكونوا أكثر رفقاً أو رحمةً بذواتهم، وكلما ارتفع مستوى الرحمة بالذات أدى ذلك لارتفاع مستوى الرضا عن الحياة (Akin,2009,105) وهذا ما انتهت إليه نتائج دراسة كل من نيف ومجهي (Neff & McGhee (2010) والتي كشفت عن أن الرحمة بالذات ترتبط بشكلٍ إيجابي بالرضا عن الحياة لدى المراهقين وصغار الراشدين، ونتائج دراسة كل من برنارد وكوري Barnard & Curry

(2011)، والتي أظهرت أن الأفراد الذين لديهم ارتفاع في مستوى الرحمة بالذات يكون لديهم ارتفاع أيضاً في مستوى الرضا عن الحياة، كما أن نتائج دراسة كل من أنجارياني وكورنياوان Anggraeni & Kurniawan (2012) أوضحت وجود علاقة موجبة بين الرحمة بالذات والرضا عن الحياة، وهي ذات النتيجة التي توصلت إليها نتائج دراسة فلين (2013) Flynn والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الرحمة بالذات والرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة وأن الرحمة بالذات تمثل ٤٤% من التباين في معدلات الرضا عن الحياة بين طلبة وطالبات الجامعة، ونتائج دراسة كل من هوب وآخرين (2014) Hope, et. al ، ونتائج دراسة كل من أمفري وشيربلوم (2014) Umphery & Sherblom ونتائج دراسة كل من حسين وآخرين (2017) Hossein et al., والتي أشارت جميعها إلى وجود علاقة بين الرحمة بالذات والرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة القدامى والجدد، وأن ارتفاع معدلات الرحمة بالذات يترتب عنه ارتفاع معدلات الرضا عن الحياة، مما يُعطي قيمة وأهمية للرحمة بالذات في تنمية معدلات الرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة.

العلاقة بين المُساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة:

المساندة الاجتماعية تُعد مصدرًا مهمًا من مصادر الشعور بالرضا عن الحياة لدى أفراد المجتمع بصفة عامة ولدى طلبة وطالبات الجامعة بصفة خاصة، فقد تبين من نتائج عدد من الدراسات وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المُساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة ومن هذه الدراسات دراسة كل من كوفمان وجيليان (2002) Coffman & Gilligan ، ودراسة كل من كونج وآخرين (2015) Kong et al., ودراسة كل من أليبور وتاجفائي (2016) Alipour & Taghvai، ودراسة كل من يو وآخرين (2018) You et al., ودراسة بيتش (2019) Beach حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المُساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة، فزيادة معدلات المُساندة الاجتماعية يؤدي إلى زيادة معدلات الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي، فمجرد وجود أشخاص يُمثلون مصدراً للدعم والمُساعدة يولد لدى الفرد شعوراً بالأمن والهدوء والتوافق والسكينة والاستقرار، ويقلل لديه من معدلات القلق والخوف والاضطراب، وهذه السمات تُعد من أهم السمات المُرتبطة بالرضا عن الحياة.

تعقيب على الاطار النظري لمفاهيم الدراسة

باستعراض نتائج الدراسات التي تيسر للباحث الحصول عليها، والتي تم عرضها في الجزء السابق يتبين عدد من الملاحظات يمكن إيجازها فيما يأتي:

١- اتفقت نتائج الدراسات التي تيسر للباحث الحصول عليها على وجود علاقة بين الرحمة بالذات والرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة وفقاً لما أكدته نتائج دراسة كل من نيف ومجهي Neff & McGhee

(2010)، ونتائج دراسة كل من أنجارياني وكورنياوان (Anggraeni & Kurniawan, 2012) ونتائج دراسة فلين (Flynn, 2013)، ونتائج دراسة كل من هوب وآخرين (Hope et al., 2014)، ونتائج دراسة كل من حُسين وآخرين (Hossien et al., 2017)، والتي أشارت نتائجهم إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الرحمة بالذات والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

٢- اتفقت نتائج الدراسات السابقة على وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة وفقاً لما أفصحت عنه نتائج دراسة كل من كوفمان وجيليان (Coffman & Gilligan, 2002)، ونتائج دراسة كل من كونج وآخرين (Kong et al., 2015)، ونتائج دراسة كل من أليبور وتاجفائي (Alipour & Taghvaei, 2016)، ودراسة كل من يو وآخرين (You, et.al, 2018) فقد تبين من نتائج هذه الدراسات وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة، فزيادة معدلات المساندة الاجتماعية يؤدي إلى زيادة معدلات الرضا عن الحياة.

٣- اتفقت نتائج عدد من الدراسات السابقة على وجود علاقة بين الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية، وفقاً لما كشفت عنه نتائج دراسة أكين (Akin, 2014)، ونتائج دراسة كل من هوليانج ومياميو (Huoliang & Miaomiao, 2015)، ونتائج دراسة كل من جون وآخرين (Jeon et al., 2016)، ونتائج دراسة كل من بوزورجي وهوماي (Bozorgi & Homaei, 2018a) فقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية.

٤- تعارضت نتائج بعض الدراسات التي تم عرضها حول الفروق في كل من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة طبقاً للنوع والتخصص والفرقة الدراسية؛ فبعض الدراسات مثل دراسة كل من أنجارياني وكورنياوان (Anggraeni & Kurniawan, 2012) ودراسة تاتوم (Tatum, 2012) ودراسة كل من كالستر وبلانت (Callister & Plante, 2017) ودراسة كل من آدم، والشيخ (٢٠١٨) قد أفصحت عن وجود فروق دالة بين الطلبة والطالبات في الرحمة بالذات وفي المقابل أشارت نتائج بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق في بعض متغيرات الدراسة طبقاً للنوع مثل دراسة إسكندر (Iskender, 2009)، ودراسة كل من طلب والأوامله (Teleb & Alawamleh, 2013)، ودراسة كل من جون وآخرين (Jeon, et.al, 2016)، ودراسة العبيدي (٢٠١٧)، والتي أشارت نتائجهم إلى عدم وجود فروق في الرحمة بالذات طبقاً للنوع، كما أن دراسة كل من طلب والأوامله (Teleb & Alawamleh, 2013) ودراسة كل من آدم، والشيخ (٢٠١٨) قد انتهت إلى عدم وجود فروق بين الطلبة والطالبات في الرحمة بالذات طبقاً للتخصص الأكاديمي. كما أن نتائج دراسة كل من جون وآخرين (Jeon, et.al, 2016) قد أوضحت عدم وجود فروق بين الطلبة والطالبات في كل من المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة، إلا أن نتائج دراسة كل من كونج، وآخرين (Kong, et.al, 2015) كشفت عن عدم وجود فروق دالة بين الطلبة والطالبات في معدلات الرضا عن الحياة، بينما وجدت فروق دالة

في اتجاه الطلبة في المساندة الاجتماعية، كما أن نتائج دراسة كل من يو وآخرين (2018) You et al., قد كشفت عن وجود فروق بين الطلبة والطالبات في الرضا عن الحياة.

٥- أشارت نتائج الدراسات التي تيسر للباحث الحصول عليها إلى أن الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية يُسهمان في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة.

٦- وجود فجوة في تناول متغيرات الدراسة مجتمعة في البيئة العربية بصفة عامة والمصرية بصفة خاصة لوجود محدودية في تناول متغيرات الدراسة معاً في البيئة المصرية.

فروض الدراسة:

طبقاً لما توصلت إليه نتائج الدراسات السابقة والإطار النظري أمكن صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً لدى عينة الدراسة من طلبة جامعة الفيوم في كل من: الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة طبقاً (للنوع، والتخصص، والفرقة الدراسية).
- ٢- توجد علاقة دالة موجبة بين كل من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة من طلبة وطالبات جامعة الفيوم.
- ٣- يُسهم كل من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية (كمتغيرات مُنبئة) في التنبؤ بالرضا عن الحياة (كمتغير مُنتبأ به) لدى عينة الدراسة من طلبة وطالبات جامعة الفيوم.

المنهج والإجراءات:

المنهج: اعتمدت الدراسة الحالية على استخدام المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمُقارن؛ وذلك للكشف عن علاقة كل من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية بالرضا عن الحياة، وكذلك الكشف عن الدور الذي يقوم به كل منهما في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات جامعة الفيوم، والفروق في متغيرات الدراسة وفقاً للنوع والتخصص والفرقة الدراسية. وفيما يلي شرح لمكونات المنهج:

أولاً: التصميم البحثي: ستعتمد الدراسة على التصميم الارتباطي الذي يُتيح الفرصة للكشف على العلاقات الارتباطية من ناحية، والكشف عن الفروق بين الطلبة والطالبات، وإسهام كل من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى كل من الطلبة والطالبات.

ثانياً: وصف العينات:

١- عينة الدراسة الاستطلاعية: تكونت من ٢٠٠ طالباً وطالبة من كليات الآداب والتربية النوعية والطب والصيدلة بجامعة الفيوم من ذات التخصصات والمستويات العمرية والفرق الدراسية المُكافئة لعينة الدراسة

الأساسية، وتم استخدامها بهدف التحقق من الكفاءة النفسية القياسية لأدوات الدراسة، وتراوحت أعمارها ما بين ١٨ و ٢٠ عاماً بمتوسط عمري قدره ١٩,١٠ عاماً وانحراف معياري قدره ١,١١ عاماً.

٢- عينة الدراسة الأساسية: تكونت من ٥٥٠ طالباً وطالبة من جامعة الفيوم بواقع (١١٦) طالباً و (٤٣٤) طالبة من الفرقتين الأولى والثانية بكليات الآداب والتربية النوعية والطب والصيدلة وتراوحت أعمارهم ما بين ١٨ و ٢٠ عاماً بمتوسط عمري قدره ١٩,٦٠ عاماً وانحراف معياري قدره ١,٨٦٤ عاماً وفيما يلي خصائص عينة الدراسة:

١- فيما يتعلق بتوزيع عينة الدراسة على الكليات المشاركة في الدراسة فإن ٦١,١% كانت من كلية التربية النوعية، ٢٤,٤% من العينة كانت من كلية الآداب، ١٠,٢% كانت من كلية الصيدلة، و ٤,٤% كانت من كلية الطب، وهذا يشير إلى أن عينة الكليات ذات التخصصات النظرية بلغت ٨٥,٤% وعينة التخصصات العملية بلغت ١٥,٦%

٢- فيما يتعلق بتوزيع العينة على التخصصات الأكاديمية فإن ٢٩,٨% من العينة كان تخصصها تربية فنية، ٢٥,٣% تخصص تكنولوجيا التعليم، ١٥,٥% تخصص علم الاجتماع، ١٠,٢% تخصص صيدلة إكلينيكية، ٩,١% تخصص علم النفس، ٥,٨% تخصص اقتصاد، ٤,٤% تخصص طب بشري، وهذا يُعبر عن تنوع التخصصات الأكاديمية لعينة الدراسة.

١- فيما يتعلق بتوزيع عينة الدراسة على الفرق الدراسية عينة الفرقة الأولى بلغت نسبتها ٧٠,٩% بينما عينة الفرقة الثانية بلغت نسبتها ٢٩,١%

ثالثاً: وصف أدوات الدراسة:

١- مقياس الرحمة بالذات Self-Compassion Scale إعداد نيف (2003) Kristin D. Neff وترجمة الباحث

٢- مقياس المساندة الاجتماعية متعدد الأبعاد Multi-dimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) إعداد كل من زيميت وكونتي-مايكل (2000) Zimet &Conty-Mitchell وترجمة الباحث

٣- مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (٢٠١٣)

أولاً: مقياس الرحمة بالذات Self-Compassion Scale إعداد نيف (2003b) Neff وترجمة الباحث

أعدت هذا المقياس كرستين نيف عام ٢٠٠٣ ويُعد هذا المقياس من أهم وأفضل المقاييس المستخدمة في قياس وتقدير الرحمة بالذات، ويتكون من ٢٦ بنداً موزعين على ثلاثة أبعاد قطبية فرعية هي:

١- **الحنو على الذات** ويعبر عن الرفق بالذات وعدم توجيه النقد أو اللوم الشديد عند مواجهة المشكلات مقابل **الحكم الذاتي** ويُعبر عن القسوة والحزم مع الذات عند مواجهة المشكلات.

٣- **الإنسانية المشتركة** وتشير إلى الاعتقاد بأن ما يمر به الفرد من ظروف وصعوبات وأزمات ومشكلات يمر به غيره، فهذا النقص أو هذه المشكلات موجودة لدى جميع الأفراد في المجتمع فالمشاعر المؤلمة تُعد جزءاً لا يتجزأ من الحالة الإنسانية التي يُعاني منها جميع الأفراد في المجتمع. مقابل **العزلة Isolation** وتعبّر عن الميل للابتعاد عن المحيطين عند مواجهة المشكلات، والشعور بأنه لا يوجد سوانا في هذا المجتمع يُعاني من المشكلات مما يترتب عنه الشعور بالعزلة والوحدة.

٣- **التعقل** ويُعبر عن تمتع الفرد بانفعالات متوازنة عندما تواجهه مشكلات، فهو لا يتجاهل هذه المشكلات ولا يهولها أو يفرض فيها بل يتعامل معها بنوعٍ من العقلانية والالتزان، فالليقظة العقلية تتضمن الحفاظ على وعيٍ متوازنٍ بمعاناة الفرد بقصد عدم تجاهلها من ناحية وعدم التركيز على الفشل والاحباط الذي يُعاني منه من ناحيةٍ أخرى (Tatum,2012,5-6) مقابل **التوحد المفرط** والذي يُعبر عن استحواذ الأفكار والمشاعر السلبية على الفرد عندما تواجهه مشكلات أو إحباطات. وعلى ذلك فإن مقياس الرحمة بالذات يتضمن ستة (٦) عوامل ثلاثة منهم تمثل العوامل الإيجابية (**الحنو على الذات، والإنسانية المشتركة، والتعقل**) في مقابل ثلاثة عوامل سلبية هي (**الحكم الذاتي، والعزلة، والتوحد المفرط**). وتتوزع بنود القائمة على العوامل الستة، ويتم الإجابة عن كل بند من بنود القائمة وفقاً لمقياس ليكرت خماسي الاستجابة وفقاً للاستجابات (دائماً، كثيراً، أحياناً، نادراً، أبداً) وتتراوح درجات الاستجابة على كل بند ما بين ١ إلى ٥ مع مراعاة العبارات الإيجابية والسلبية في القائمة، وبذلك فإن الدرجة الكلية للقائمة تتراوح ما بين ٢٦ إلى ١٣٠ درجة. وقد قامت واضعة القائمة نيف (Neff(2003b) بالتحقق من الكفاءة النفسية القياسية للقائمة من خلال استخراج صدقها وثباتها بالتطبيق على عينة قوامها (٣٩١) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من قسم علم النفس التربوي بالجامعة المفتوحة جنوب غرب الولايات المتحدة الأمريكية بواقع (١٦٦) طالباً، (٢٢٥) طالبة، وكان متوسط أعمارهم ٢٠,١٩ عاماً بانحراف معياري قدره ٢,٢٧ عاماً (Neff,2003b, 228). وقد حصلت نيف (Neff(2003) على الصدق بعدة طرق من أهمها **الصدق العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis** اعتماداً على مؤشرات حسن المطابقة، حيث أظهر نموذج العوامل الستة (٣ أبعاد) مؤشرات جيدة من مؤشرات حسن المطابقة، حيث بلغ مؤشر المطابقة المعياري (Normed Fit Index(NFI)=٠,٩٠، كما بلغ مؤشر المطابقة المُقارن Comparative Fit Index(CFI)=٠,٩٢، مع تشبع بنود كل عامل من العوامل الستة عند مستوى أكبر من ٠,٠٠١ وقد تراوحت معاملات تشبع بُعد **الحنو مع الذات** ما بين (٠,٧١، ٠,٧٧) بينما تراوحت معاملات تشبع بُعد **الحكم الذاتي** ما بين (٠,٦٥، ٠,٨٠) وتراوحت معاملات تشبع بُعد **الإنسانية المشتركة** ما بين (٠,٥٧، ٠,٧٩) بينما تراوحت معاملات تشبع عامل **العزلة** ما بين (٠,٦٣، ٠,٧٥) كما تراوحت معاملات تشبع بُعد **التعقل** ما بين

(٠,٦٢,٠٠,٨٠) بينما تراوحت مُعاملات تشبع بُعد التوحيد المُفرط ما بين (٠,٦٥, ٠,٧٨). كما قامت نيف(٢٠٠٣) بالحصول على ثبات المقياس من خلال ثبات إعادة التطبيق باستخراج معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق على ذات العينة، وبلغ معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس ٠,٩٣، كما بلغت معامل الثبات لبعد الحنو مع الذات ٠,٨٨، والحكم الذاتي ٠,٨٨ والإنسانية المُشتركة ٠,٨٠، والعزلة ٠,٨٥، والتعقل ٠,٨٥، والتوحيد المُفرط ٠,٨٨ (Neff,2003b, 223-250).

الكفاءة القياسية للقائمة في الدراسة الحالية

قام الباحث بترجمة بنود المقياس للعربية وتم الحصول على صدقه وثباته وذلك على النحو التالي:

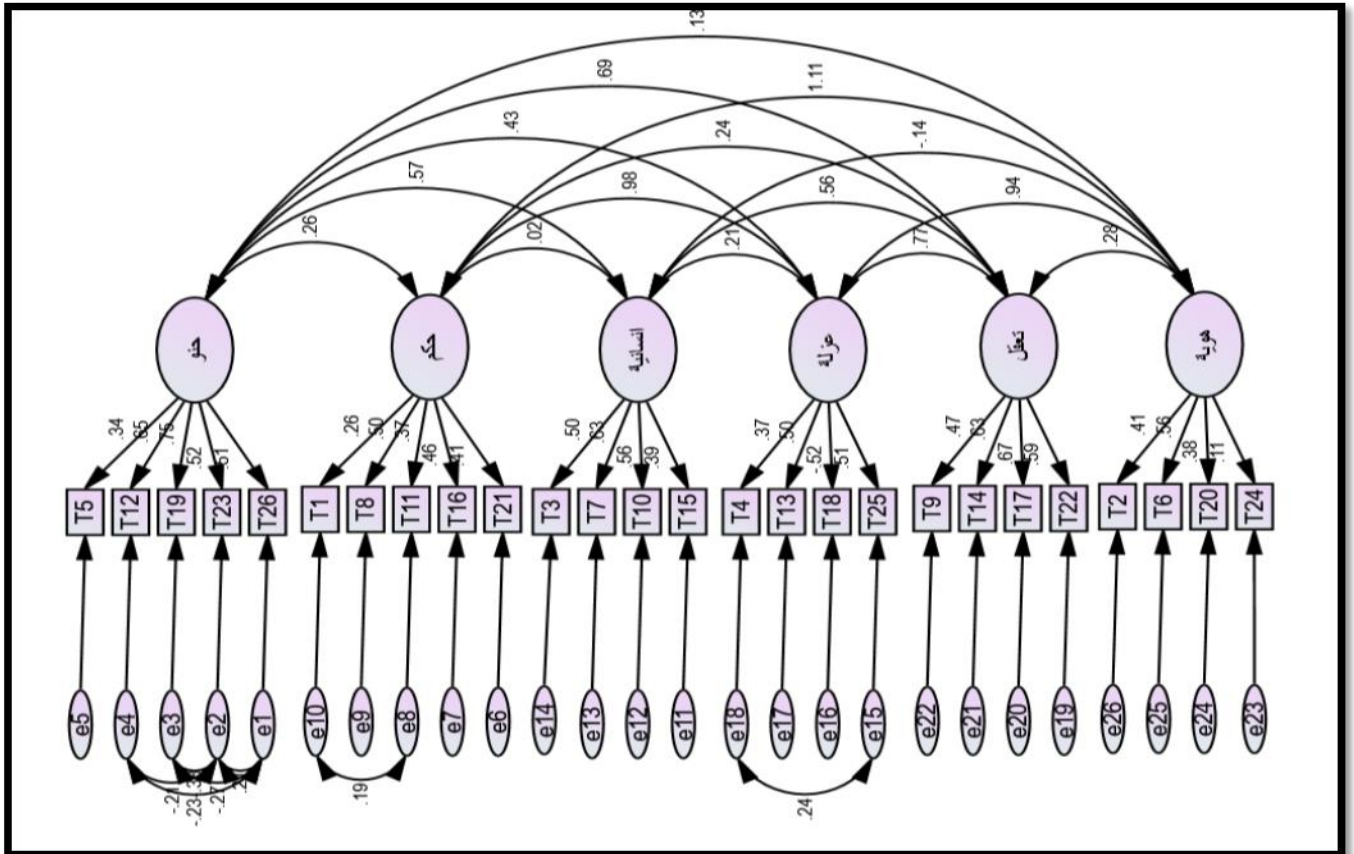
أولاً: الصدق: Validity وتم الحصول على الصدق باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي

(أ) **الصدق العاملي الاستكشافي:** أُجرى التحليل العاملي الاستكشافي على عينة استطلاعية قوامها (٢٠٠) من طلبة وطالبات جامعة الفيوم والمُشابهة للعينة الكلية في المُستويات العمرية والتعليمية، وتم التأكد من كفاية حجم العينة حيث بلغت قيمة اختبار KMO لحجم وكفاية العينة الخاصة بقائمة الرحمة بالذات ٠,٧٣٢، وهي قيمة جيدة وأكبر من الحد الأدنى المطلوب للقيمة التي حددها كايزر لكفاية العينة وهي ٠,٥، مما يُعبر عن كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي. وأجرى التحليل العاملي الاستكشافي للقائمة باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية بطريقة المكونات الأساسية لهوتيلنج مع تدوير العوامل تدويراً متعامداً بطريقة فاريماكس Varimax لكاييزر لفحص البنية العاملية للقائمة شريطة أن يكون البُعد أو العامل الواحد مُتشعباً عليه ثلاثة بنود على الأقل وجذره الكامن واحد صحيح فأكثر وأسفرت النتائج عن استخلاص ستة أبعاد بعد تدوير العوامل المُستخرجة تدويراً متعامداً وبلغت نسبة التباين الكلي للأبعاد الستة ٥٠% وهي نسبة مرتفعة تدل على قوة العناصر والبنود المُستخلصة والمُتشعبة على القائمة (ملحق ١).

وتكشف العوامل المستخرجة عن اتساق في العلاقات بين البنود وبعضها، وأيضاً أشارت النتائج أن جميع بنود المقياس (٢٦ بنداً) تشبعت تشعباً دالاً أو جوهرياً على العوامل المستخرجة (التي تمثل مكونات الرحمة بالذات) مع ارتفاع قيمة النسبة الكلية للتباين مما يؤكد قيمة العوامل واتساقها مما يُعد مؤشراً جيداً لصدق هذه القائمة، وتراوحت معاملات تشبع بنود العامل الأول ما بين ٠,٧٧ ، ٠,٥٤، وبلغ جذره الكامن ٤,٦٠٥ ونسبة التباين ١٧,٧١٠% . كما تراوحت معاملات تشبع بنود العامل الثاني ما بين ٠,٧١ ، ٠,٤٤، وبلغ جذره الكامن ٤,٥٩٨ ونسبة تباين ١٠,٩٤٣% ، وتراوحت معاملات تشبع بنود العامل الثالث ما بين ٠,٧٠ ، ٠,٥١، وبلغ جذره الكامن ٣,٨٥ ونسبة التباين ٦,٢١٣%، كما تراوحت معاملات تشبع بنود العامل الرابع ما بين ٠,٧٦ ، ٠,٥٢، وبلغ جذره الكامن ٣,٨ ونسبة التباين ٥,٨٦%، وتراوحت معاملات تشبع بنود العامل الخامس ما بين ٠,٧٧ ، ٠,٤٩، وجذره الكامن ٣,٤٢ ونسبة تباين ٤,٦٦%، بينما تراوحت معاملات تشبع بنود العامل السادس

ما بين ٠,٠٦٦ ، ٠,٥١ وبلغ جذره الكامن ٣,٢٢ ونسبة تباين ٤,٥٤ % ، مما يُعبر عن ارتفاع معاملات التشبع لبندود القائمة على عواملها الستة.

(ب) الصدق العملي التوكيدي: قبل البدء بالتحليل العملي التوكيدي قام الباحث بتصميم نموذج قائمة الرحمة بالذات وفقاً للإطار النظري لمعد القائمة ونتائج التحليل العملي الاستكشافي الذي تشبعت عليه بنودها وأبعادها وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



شكل (١)

النموذج المقترح لأبعاد قائمة الرحمة بالذات وتشبعاتها باستخدام برنامج أموس ن = ٢٠٠

وأجري التحليل العملي التوكيدي على ذات العينة الاستطلاعية وحسب من خلال برنامج أموس AMOS

٢٤ ، وتبين منه ارتفاع مؤشرات حسن المطابقة وبالتالي تحقق الصدق التوكيدي للقائمة وهذا ما يوضحه

الجدول الآتي:

جدول (١)

مؤشرات حسن المطابقة للنموذج الخاص بقائمة الرحمة بالذات ن = ٢٠٠

المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر	مؤشرات حسن المطابقة
(٠ إلى ٥)	١,٧٩٠	النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية X^2/df
(٠ إلى ١)	٠,٩٤١	مؤشر حسن المطابقة GFI
(٠ إلى ١)	٠,٨٩٩	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجة الحرية AGFI

مؤشر المطابقة المعياري NFI	٠,٩٤٤	(٠ إلى ١)
مؤشر المطابقة المقارن CFI	٠,٩٧٢	(٠ إلى ١)
مؤشر المطابقة التزايدى IFI	٠,٩١٩	(٠ إلى ١)
مؤشر توكر لويس TLI	٠,٩١١	(٠ إلى ١)
مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA	٠,٠٥١	(٠ إلى ٠,١)

يتضح من الجدول السابق أن النموذج المُفترض لأبعاد قائمة الرحمة بالذات يؤكد تشبعها على ستة عوامل من خلال عديدٍ من المؤشرات الدالة على جودة المطابقة والتي يتم قبول النموذج المُفترض للبيانات أو رفضه في ضوءها والتي تُعرف بمؤشرات حسن المطابقة، حيث وقعت النسبة بين كلاً ودرجات الحرية في المدى المثالي وهي (١,٧٩٠) فإذا كانت هذه القيمة أقل من (٥) فإنه يتم قبول النموذج، بالإضافة إلى مؤشر حسن المطابقة GFI، ومؤشر حسن المطابقة المُصحح بدرجات الحرية أو المعدل AGFI، ومؤشر المطابقة المعياري NFI، ومؤشر المطابقة المقارن CFI، مؤشر المطابقة التزايدى IFI، ومؤشر توكر لويس TLI وجميعها قيم مُرتفعة تصل إلى حد تساويها مع الحد الأقصى لهذه المؤشرات (واحد صحيح). وتشير القيمة المرتفعة في هذه المؤشرات إلى تطابق أفضل للنموذج مع بيانات العينة وبالتالي جودة النموذج كما في نتائج النموذج الحالي، بالإضافة إلى مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي RMSEA وهو من أهم مؤشرات جودة المطابقة في التحليل العاملي التوكيدي، وبلغت قيمته للمقياس الحالي (٠,٠٥١) وهو مُعدل مقبول ويدل على أن النموذج يطابق تماماً البيانات، وهو ما يؤكد الصدق البنائي لأبعاد قائمة الرحمة بالذات في الدراسة الحالية، وأنها تتمتع بدلالات الصدق العاملي على عينة الدراسة.

ثانياً: الثبات: تم الحصول عليه من خلال حساب ثبات معامل ألفا لكرونباخ للدرجة الكلية للقائمة وأبعادها الفرعية وثبات التجزئة النصفية مع تصحيح طول القائمة باستخدام معادلة جتمان؛ نظراً لعدم تساوي تباين نصفي الاختبار، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٢)

ثبات قائمة الرحمة بالذات (ن=٢٠٠)

البعد	معامل ألفا	التجزئة النصفية وتصحيح الطول باستخدام معادلة جتمان
الحنو على الذات	٠,٧٧٢	٠,٦١٥
الحكم الذاتي	٠,٧٢٤	٠,٦٧٩
الإنسانية المشتركة	٠,٧٦٤	٠,٧٢٧
العزلة	٠,٧١٨	٠,٧٢١
التعقل	٠,٧٣٦	٠,٧١١
التوحد المفرط	٠,٧٥٨	٠,٧٢٣
الدرجة الكلية للرحمة بالذات	٠,٧٩٠	٠,٧٥٤

يتبين من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات للدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية الستة مرتفعة سواء بطريقة ألفا لكرونباخ أو بالتجزئة النصفية وتصحيح الطول باستخدام معادلة جتمان مما يُعبر عن ثبات القائمة.

ثانياً: مقياس المساندة الاجتماعية: (Zimet &Conty-Mitchell, 2000)، وترجمة الباحث

تكون هذا المقياس من (١٢) بنداً تصف علاقة الفرد بالأسرة والأصدقاء والأشخاص المؤثرين في حياته ومدى شعوره بدعمهم ومساندتهم عند تعرضه لمشكلة من مشكلات حياته اليومية، ويتم الإجابة عن كل عبارة باختيار بديل من سبعة بدائل حسب مقياس ليكرت سباعي الاستجابة تتراوح بين (١=غير موافق بشدة، ٧=موافق بشدة)، ويهتم المقياس بتقييم ثلاثة أنماط من المساندة الاجتماعية وهي (المساندة الأسرية، والمساندة من الأصدقاء، والمساندة من الأشخاص المؤثرين) (Zimet &Conty-Mitchell, 2000, 392-393). وقام واضع المقياس بالحصول على صدقه وثباته من خلال تطبيقه على عينة قوامها ٢٣٧ مراهقاً متطوعاً من الذكور والإناث من طلبة الجامعة والمدارس الثانوية، وذلك على النحو التالي:

صدق المقياس: حيث قام مُعدا المقياس بالحصول على صدقه من خلال الصدق العملي فتم إجراء التحليل العملي الاستكشافي على العينة سالفة الذكر، وتم تدوير العوامل تدويراً متعامداً بطريقة الفريماكس، وقد أسفرت النتائج عن تشبع بنوده على ثلاثة عوامل هي (المساندة الأسرية، والمساندة من الأصدقاء، والمساندة من الأشخاص المؤثرين)، وبلغت نسبة التباين الكلي للعوامل ٧٩,٣٪ وهي نسبة مرتفعة جداً تؤكد قوة وبنية المقياس العملية، كما أن جميع البنود تشبعت على الأبعاد الفرعية للمقياس، ففي العامل الأول (المساندة الأسرية) تراوحت تشبعت البنود ما بين ٠,٨٩ إلى ٠,٧٧، وفي العامل الثاني (المساندة من الأصدقاء) تراوحت تشبعت بنوده ما بين ٠,٩٠، ٠,٦٦ والعامل الثالث (المساندة من الآخرين) تراوحت تشبعت بنوده ما بين ٠,٩٢، ٠,٦٧ مما يُعبر عن ارتفاع الصدق العملي لبنود المقياس (Zimet &Conty-Mitchell, 2000, 395-397).

الثبات: قام معدا المقياس بالحصول على ثبات من خلال ثبات الاتساق الداخلي باستخدام طريقة ألفا لكرونباخ للدرجة الكلية للمقياس وللأبعاد الفرعية حيث بلغ معامل الثبات للمقياس ككل ٠,٩٣ وللأبعاد الفرعية كان على النحو التالي: **بعد المساندة الأسرية** وبلغ معامل ألفا ٠,٩١، بينما بلغ معامل ألفا في **بعد المساندة من الأصدقاء** ٠,٨٩ في حين بلغ معامل ألفا في **بعد المساندة من الآخرين** ٠,٩١ وهي معاملات مرتفعة تُعبر في الوقت ذاته عن ثبات المقياس (Zimet&Conty-Mitchell, 2000, 397).

الكفاءة النفسية القياسية للمقياس في الدراسة الحالية:

قام الباحث بترجمة المقياس والتحقق من صدقه وثباته وذلك على النحو التالي:

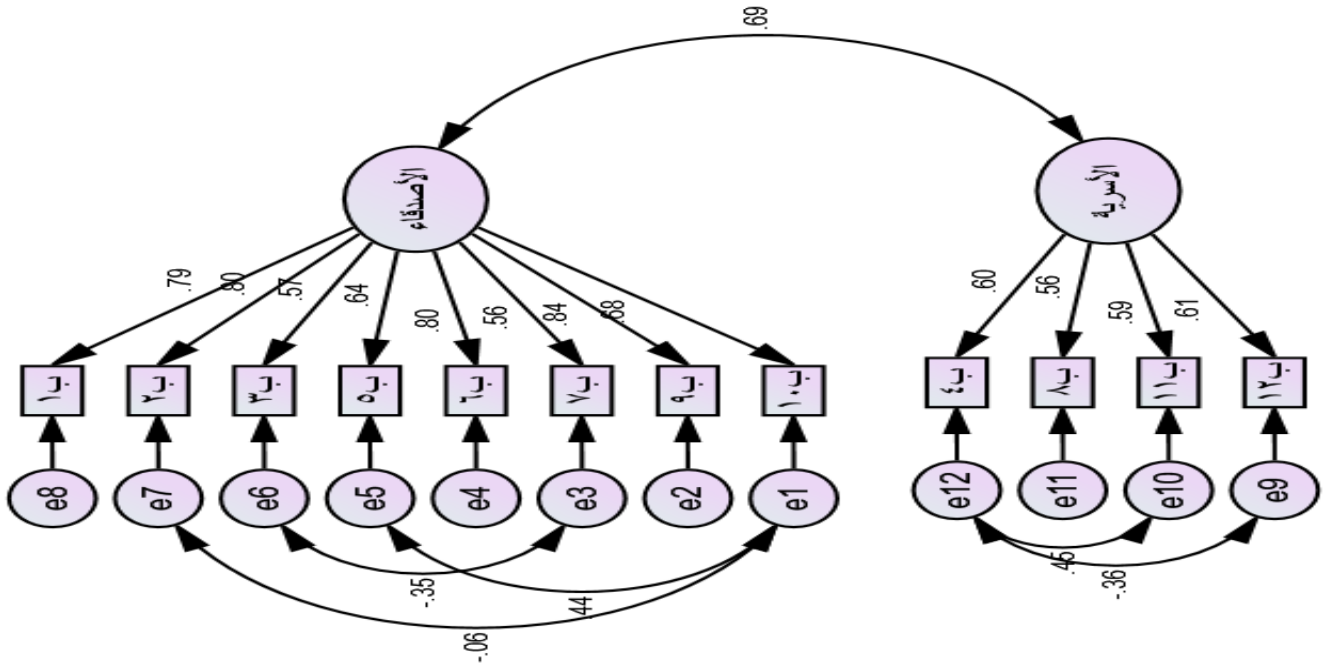
أولاً: الصدق: قام الباحث بإجراء التحليل العملي الاستكشافي والتوكيدي للتأكد من الصدق العملي للمقياس على عينة قوامها (٢٠٠) من طلبة وطالبات جامعة الفيوم، وقام الباحث بالتأكد من كفاية حجم العينة، حيث

بلغت قيمة اختبار KMO لحجم وكفاية العينة الخاصة بمقياس المساندة الاجتماعية ٠,٨٨٨، وهي قيمة أكبر من الحد الأدنى المطلوب للقيمة التي حددها كايزر لكفاية العينة وهي ٠,٥، كما أنها أقرب للواحد الصحيح مما يُعبر عن كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي.

(أ) **الصدق العاملي الاستكشافي:** وحُسب باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية بطريقة المكونات الأساسية لهوتلينج Hottelling مع تدوير العوامل تدويراً متعامداً بطريقة فاريماكس Varimax لكاييزر لفحص البنية العملية للمقياس شريطة أن يكون العامل الواحد مُشبعاً عليه ثلاثة بنود على الأقل، وجذره الكامن واحد صحيح فأكثر. وأسفرت النتائج عن استخلاص عاملين للمقياس وبلغت نسبة التباين الكلي للعاملين ٦٧,٤٩٩% وهي نسبة مُرتفعة تدل على قوة العناصر والبنود المُستخلصة والمُتشعبة على المقياس (ملحق ٢).

وتكشف العوامل المُستخرجة عن اتساق في العلاقات بين البنود وبعضها، وأيضاً أشارت النتائج أن جميع بنود المقياس (١٢ بنداً) تشبعت تشبعاً دالاً أو جوهرياً على العوامل المُستخرجة (التي تمثل مكونات المساندة الاجتماعية) مع ارتفاع قيمة النسبة الكلية للتباين مما يؤكد قيمة العوامل واتساقها مما يعد مؤشراً جيداً لصدق هذا المقياس. واستوعب العامل الأول بمفرده ٤٥,٢٩٠% من التباين الكلي للمقياس وبلغ جذره الكامن ٥,٤٣٥ وتشبع عليه ثمانية بنود (١، ٢، ٣، ٥، ٦، ٧، ٩، ١٠) وتراوحت تشبعاتها ما بين ٠,٨٣١، ٠,٧٤٠ وهي معاملات تشبع مُرتفعة كما أن بنود هذا العامل تدور حول المساندة من الأصدقاء، لذا يمكن تسمية هذا العامل (بالمساندة من الأصدقاء) بينما استوعب العامل الثاني ٢٢,٠٩% من التباين الكلي للمقياس وبلغ جذره الكامن ٢,٦٦٥ وتشبع عليه أربعة بنود هي (٤، ٨، ١١، ١٢) وتراوحت تشبعاتها ما بين ٠,٧٢٨ و ٠,٨٨٠ وهي معاملات تشبع مُرتفعة، كما أن بنود هذا العامل تدور جميعها حول المساندة الأسرية لذا فإنه يمكن تسميته **المساندة الأسرية**.

(ب) **الصدق العاملي التوكيدي:** قبل البدء بالتحليل العاملي التوكيدي، قام الباحث بتصميم نموذج مقياس المساندة الاجتماعية وفقاً للإطار النظري لمعد المقياس، ونتائج التحليل العاملي الاستكشافي الذي تشبعت عليه بنود وأبعاد المقياس، وهذا ما يوضحه الشكل التالي:



شكل (٢)

النموذج المفترض لأبعاد مقياس المساندة الاجتماعية وتشعبات مكوناته باستخدام برنامج أموس ن=٢٠٠. وأجري التحليل العاملي التوكيدي على ذات العينة الاستطلاعية وحسب من خلال برنامج أموس AMOS ٢٤، وتبين منه ارتفاع مؤشرات حسن المطابقة وبالتالي تحقق الصدق التوكيدي للمقياس وهذا ما يوضحه الجدول الآتي:

جدول (٣)

مؤشرات حسن المطابقة للنموذج الخاص بمقياس المساندة الاجتماعية (ن=٢٠٠)

المدى المثالي للمؤشر	قيمة المؤشر	مؤشرات حسن المطابقة
(٥ إلى ٠)	٢,١١٤	النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية
(١ إلى ٠)	٠,٩١٠	مؤشر حسن المطابقة
(١ إلى ٠)	٠,٨٧٧	مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية
(١ إلى ٠)	٠,٩١٠	مؤشر المطابقة المعياري
(١ إلى ٠)	٠,٩٣١	مؤشر المطابقة المقارن
(١ إلى ٠)	٠,٨٨٥	مؤشر المطابقة التزايدية
(١ إلى ٠)	٠,٩٢٤	مؤشر توكر لويس
(٠,١ إلى ٠)	٠,٠٥٣	مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي

ويتضح من الجدول السابق أن النموذج المفترض لمقياس المساندة الاجتماعية يُطابق تماماً بيانات العينة المصرية، ويؤكد تشعب أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية على عاملين من خلال العديد من المؤشرات الدالة على جودة هذه المطابقة، والتي يتم قبول النموذج المفترض للبيانات أو رفضه في ضوءها، والتي تُعرف بمؤشرات جودة المطابقة، حيث وقعت النسبة بين كاي ودرجات الحرية في المدى المثالي وهو (٢,١١٤)؛ فإذا كانت هذه

القيمة أقل من (٥) تدل على قبول النموذج، بالإضافة إلى مؤشر حسن المطابقة، ومؤشر حسن المطابقة المُصحح بدرجات الحرية أو المعدل، ومؤشر المطابقة المعياري، ومؤشر المطابقة المقارن، ومؤشر المطابقة التزايدية، ومؤشر توكر لويس، وجميعها قيم مرتفعة تصل إلى حد تساويها مع الحد الأقصى لهذه المؤشرات (واحد صحيح) وتشير القيمة المرتفعة في هذه المؤشرات إلى تطابق أفضل للنموذج مع بيانات العينة، وبالتالي دل ذلك على جودة النموذج كما في نتائج النموذج الحالي، بالإضافة إلى أن مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي تم حسابه، لأنه من أهم مؤشرات جودة المطابقة في التحليل العاملي التوكيدي، وبلغت قيمته في البحث الحالي (٠,٠٥٣) وهو معدل يؤكد جودة النموذج، وأن النموذج يُطابق تماماً البيانات، وهو ما يؤكد الصدق البنائي لمقياس المساندة الاجتماعية في الدراسة الحالية، وأنه يتمتع بدلالات الصدق العاملي على البيئة المصرية.

ثانياً: الثبات: تم الحصول عليه من خلال حساب ثبات معامل ألفا لكرونباخ للدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية وثبات التجزئة النصفية مع تصحيح طول المقياس باستخدام معادلة سبيرمان- براون وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول (٤)

ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس المساندة الاجتماعية (ن=٢٠٠)

البعد	معامل ألفا	التجزئة النصفية وتصحيح طول الاختبار باستخدام معادلة سبيرمان- براون
المساندة من الأصدقاء	٠,٨٨٧	٠,٨٩٩
المساندة الأسرية	٠,٧٠٤	٠,٧٠٣
الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية	٠,٨٧٧	٠,٨٩٥

يتبين من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات للدرجة الكلية للمقياس وبعديه الفرعيين سواء بطريقة مُعامل ألفا لكرونباخ أو بالتجزئة النصفية بطريقة سبيرمان براون مرتفعة مما يُعبر عن ثبات المقياس.

ثالثاً: مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي (٢٠١٣)

ويتكون المقياس من (٣٠) بنداً موزعة على ستة أبعاد هي: (السعادة، والاجتماعية، والطمأنينة، والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي، والقناعة). ويتم الإجابة عن كل بند تبعاً للبدائل الخمسة التالية (دائماً، كثيراً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وقد وضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة كالآتي: دائماً (٥)، كثيراً (٤)، أحياناً (٣)، نادراً (٢)، أبداً (١). والدرجة المرتفعة على المقياس تُشير إلى مستوى مُرتفع من الرضا عن الحياة، والدرجة المنخفضة تُشير إلى مستوى منخفض من الرضا عن الحياة. وقد قام مُعد المقياس بالتحقق من الكفاءة السيكومترية للمقياس من خلال الحصول على صدقه وثباته وذلك على النحو التالي:

صدق المقياس: حيث تم حساب الصديق بعدة طرق منها:

(أ) **الصدق البنائي أو التكويني:** وذلك بحساب ارتباط درجة كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية على بقية البنود بعد استبعاد قيمة هذا البند من الدرجة الكلية، على مجموعة قوامها (١٥٠) طالب وطالبة من طلبة وطالبات الدراسات العليا، وتراوحت قيم معاملات الارتباط الناتجة ما بين (٠,٢٦٣)، (٠,٤١٢) وجميع هذه المعاملات مرتفعة وتشير إلى اتساق المقياس وصدق محتواه (بنوده) في قياس ما وضع لقياسه.

(ب) **الصدق التمييزي:** حيث تم تطبيق المقياس على ثلاث مجموعات، تضمنت الأولى طلبة وطالبات المرحلة الجامعية (ن=٢٠٠)، وتضمنت الثانية طلبة وطالبات الدراسات العليا (ن=٢٠٠)، وتضمنت الثالثة مجموعة من العاملين والعاملات بالمصالح الحكومية (ن=٢٠٠) وتم حساب النسبة الحرجة لدرجات للإرباعي الأعلى (٢٧%)، والأدنى (٢٧%) لأفراد كل مجموعة على حدة فجاءت قيم النسبة الحرجة كالآتي: (١٢,٩١) بالنسبة لطلبة وطالبات الجامعة، و٢٠,٤٠ بالنسبة لطلبة وطالبات الدراسات العليا، و(٢٥,٠٦) بالنسبة للعاملين والعاملات، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الرضا عن الحياة.

(ت) **الصدق التلازمي:** بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها مجموعة من طلبة وطالبات المرحلة الجامعية (ن=١٠٠)، والدرجات التي حصل عليها مجموعة من طلبة وطالبات الدراسات العليا (ن=٧٩)، والدرجات التي حصل عليها مجموعة من العاملين والعاملات (ن=٩٠) على المقياس الحالي كلّ على حدة، وبين درجاتهم على مقياس السعادة إعداد/ مایسة النیال وماجدة خمیس (١٩٩٥) فتم التوصل إلى معامل ارتباط قدره (٠,٦٨٢) بالنسبة لطلبة وطالبات الجامعة، ومعامل ارتباط قدره (٠,٥٩٢) بالنسبة لطلبة وطالبات الدراسات العليا، ومعامل ارتباط قدره (٠,٦١٨) بالنسبة للعاملين والعاملات، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى صدق تلازمي مرتفع للمقياس.

(ث) **الصدق العاملي:** وتم استخدام أسلوب التحليل العاملي، حيث تم عمل المصفوفة الارتباطية المُستخرجة من العينة الكلية (ن=٥٠٠) طالب وطالبة من بين طلبة وطالبات الدراسات العليا باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتيلنج، وتم تدوير العوامل تدويراً مُتعامداً بطريقة الفارماكس Varimax لكایزر Kaiser للوقوف على التركيب العاملي للمقياس، وتم استخدام محك الجذر الكامن واحد صحيح، ومحك التشبع الجوهري للبند العامل $\leq 0,3$ ، ومحك جوهرية العامل هو أن يحتوي على ثلاثة تشبعات جوهرية على الأقل، وقد أسفر إجراء التحليل العاملي عن ظهور سبعة عوامل، وبناءً على المعايير التحكيمية السابقة تم استبعاد عامل واحد وهو العامل السابع والأخير، ولم يسفر التحليل العاملي عن استبعاد أية بنود للمقياس ليصبح عدد بنود المقياس ٣٠ بنداً.

ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس باستخدام الطرق الآتية:

(أ) **طريقة إعادة الاختبار:** تم تطبيق المقياس ثم أعيد تطبيقه مرة أخرى بفواصل زمني قدره شهر على أفراد عينة الكفاءة السيكومترية وهم (١٠٠) من طلبة وطالبات الجامعة وبلغت قيمة معامل الثبات ٠,٦٩٤, (١٠٠) من طلبة وطالبات الدراسات العليا وبلغت قيمة معامل الارتباط ٠,٧١١, (٧٠) من العاملين والعاملات وبلغت قيمة معامل الثبات ٠,٨٠٣.

(ب) **طريقة التجزئة النصفية:** تم حساب معامل الارتباط بين درجات البنود الفردية، ودرجات البنود الزوجية لأفراد كل مجموعة، وبعد ذلك تم تصحيح معاملات الثبات الناتجة باستخدام معادلة سبيرمان- براون، وبلغت قيمتها ٠,٨٨، بالنسبة لعينة طلبة الجامعة، و٠,٩٠، بالنسبة لعينة طلبة الدراسات العليا، و٠,٩٣، بالنسبة للعاملين والعاملات مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بقدر جيد من الثبات.

(ت) **طريقة كرونباخ (معامل ألفا):** تم استخدام أسلوب معامل ألفا لكرونباخ في التحقق من ثبات المقياس، وبلغت قيمته ٠,٨٥٥، بالنسبة لطلبة الجامعة، و٠,٨٧٣، بالنسبة لطلبة الدراسات العليا، و٠,٨٤٦، بالنسبة للعاملين والعاملات مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بقدر جيد من الثبات.

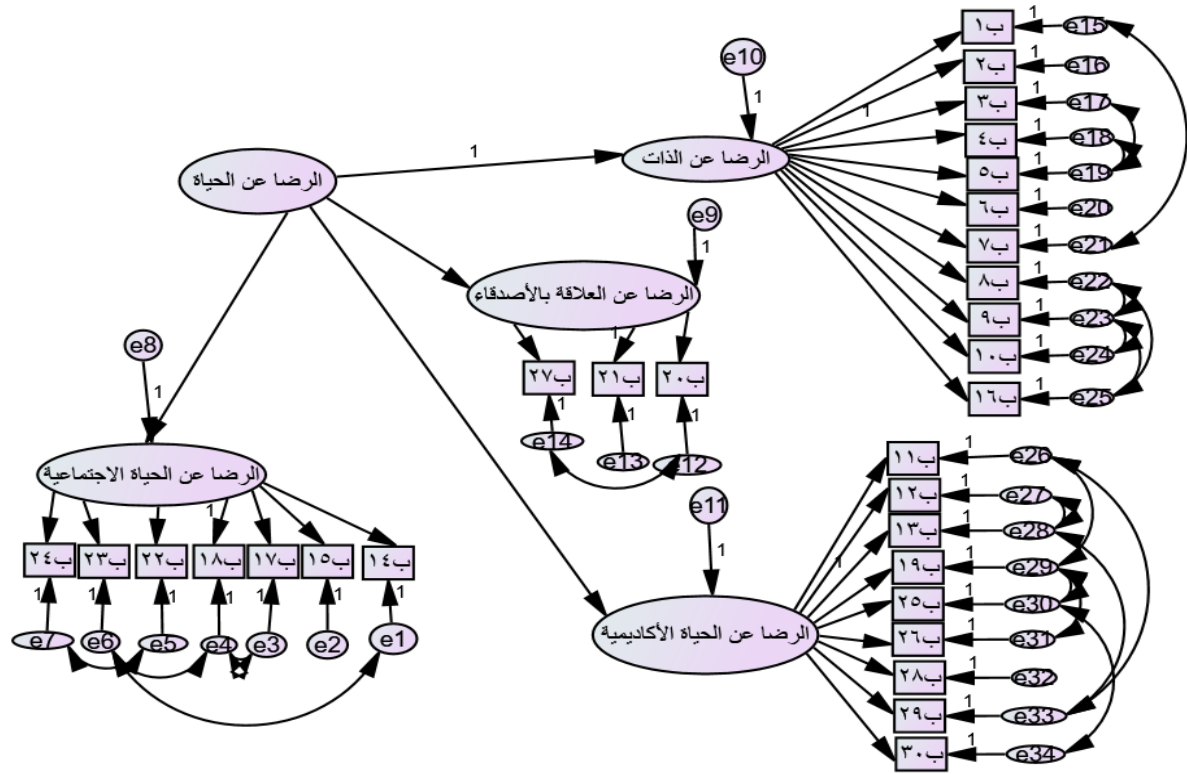
الكفاءة السيكو مترية للمقياس في الدراسة الحالية:

أولاً: الصدق: قام الباحث بإجراء التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي للتأكد من الصدق العاملي للمقياس على العينة الاستطلاعية، وتم التأكد من كفاية حجم العينة حيث بلغت قيمة اختبار KMO لحجم وكفاية العينة الخاصة بمقياس الرضا عن الحياة ٠,٨٦٢، وهي قيمة أكبر من الحد الأدنى المطلوب للقيمة التي حددها كاييرز لكفاية العينة وهي ٠,٥، كما أنها أقرب للواحد الصحيح مما يُعبر عن كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي.

(أ) **الصدق العاملي الاستكشافي:** قام الباحث بإجراء التحليل العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية لهوتيلنج Hottelling مع تدوير متعامد للمحاور بطريقة فاريماكس Varimax لكاييرز لفحص البنية العاملية للمقياس شريطة أن يكون البعد أو العامل الواحد متشعباً عليه ثلاثة بنود على الأقل وجذره الكامن واحد صحيح فأكثر. وأسفرت النتائج عن استخلاص أربعة عوامل وبلغت نسبة التباين الكلي للعوامل الأربعة ٥١,١% وهي نسبة مرتفعة تدل على قوة العناصر والبنود المستخلصة والمتشعبة على المقياس (ملحق ٣) **فالعامل الأول** تشعب عليه (١١) بنوداً واستوعب بمفرده ٢٦,٨٦٧% من حجم التباين للمقياس وبلغ جذره الكامن ٨,٠٦، ومن خلال فحص البنود المتشعبة عليه وُجد أن جميعها تدور حول السعادة والرضا عن الذات، لذا يمكن تسميته **(بالرضا عن الذات)**. **والعامل الثاني** تشعب عليه (٩) بنود واستوعب ٩,٩٤٥% من حجم التباين للمقياس وبلغ جذره الكامن ٢,٦٥، ومن خلال فحص البنود المُشعبة عليه وُجد أنها تدور حول الرضا عن الحياة الدراسية والتفاؤل بالمستقبل والقدرة على اتخاذ القرارات الأكاديمية لذا يمكن تسميته **(بالرضا عن الحياة الأكاديمية)**.

والعامل الثالث تشبع عليه (٧) بنود واستوعب ٧,٩٥١ % من حجم التباين للمقياس وبلغ جذره الكامن ١,٥٧، ومن خلال فحص البنود المُشعبة عليه وُجد أنها تدور حول الرضا عن الحياة الاجتماعية والتفاعل مع المحيطين والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية معهم لذا يمكن تسميته **(بالرضا عن الحياة الاجتماعية)**.
والعامل الرابع: وتشبع عليه (٣) بنود واستوعب ٦,٢٨٨ % من حجم التباين للمقياس وبلغ جذره الكامن ١,٣٨، ومن خلال فحص البنود المُشعبة عليه وُجد أنها تدور حول الرضا عن العلاقة بالزملاء والثقة فيهم والتقدير الاجتماعي من قبل الزملاء لذا يمكن تسميته **(بالرضا عن العلاقة بالزملاء)**.

(ب) الصدق العملي التوكيدي: قبل البدء بالتحليل العملي التوكيدي قام الباحث بتصميم نموذج مقياس الرضا عن الحياة وفقاً لنتائج التحليل العملي الاستكشافي الذي تشبعت عليه بنود وأبعاد المقياس وهذا ما عرض له الشكل التالي:



شكل (٣)

النموذج المفترض لأبعاد مقياس الرضا عن الحياة وتشعبات مكوناته باستخدام برنامج أموس ن=٢٠٠ وأجري التحليل العملي التوكيدي على ذات العينة الاستطلاعية وحسب من خلال برنامج أموس ٢٤. وتبين منه ارتفاع مؤشرات حسن المطابقة، وبالتالي تحقق الصدق التوكيدي للمقياس وهذا ما أوضحه الجدول الآتي:

جدول (٥)

مؤشرات حسن المطابقة للنموذج الخاص بمقياس الرضا عن الحياة (ن=٢٠٠)

مؤشرات حسن المطابقة	قيمة المؤشر	المدى المثالي للمؤشر
النسبة بين مربع كاي ودرجات الحرية	١,٦٨	(٠ إلى ٥)
مؤشر حسن المطابقة	٠,٨٩١	(٠ إلى ١)
مؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية	٠,٨٩٩	(٠ إلى ١)
مؤشر المطابقة المعياري	٠,٨٧١	(٠ إلى ١)
مؤشر المطابقة المقارن	٠,٨٩٢	(٠ إلى ١)
مؤشر المطابقة التزايدية	٠,٨٩٩	(٠ إلى ١)
مؤشر توكر لويس	٠,٨٨٧	(٠ إلى ١)
مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي	٠,٠٤٩	(٠ إلى ٠,١)

يتضح من الجدول السابق أن النموذج المُفترض لأبعاد مقياس الرضا عن الحياة يؤكد تشعبه على أربعة عوامل من خلال عديد من المؤشرات الدالة على جودة هذه المطابقة والتي يتم قبول النموذج المُفترض للبيانات أو رفضه في ضوءها، والتي تُعرف بمؤشرات جودة المطابقة، حيث كانت النسبة بين كاي^٢ ودرجات الحرية وقعت في المدى المثالي وهي (١,٦٨) فإذا كانت هذه القيمة أقل من (٥) تدل على قبول النموذج، بالإضافة إلى مؤشر حسن المطابقة، ومؤشر حسن المطابقة المصحح بدرجات الحرية أو المعدل، ومؤشر المطابقة المعياري، ومؤشر المطابقة المقارن، ومؤشر المطابقة التزايدية، ومؤشر توكر لويس وجميعها قيم مُرتفعة تصل إلى حد تساويها مع الحد الأقصى لهذه المؤشرات (واحد صحيح). وتشير القيمة المرتفعة في هذه المؤشرات إلى تطابق أفضل للنموذج مع بيانات العينة، وبالتالي دل ذلك على جودة النموذج كما في نتائج النموذج الحالي، بالإضافة إلى مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي وهو من أهم مؤشرات جودة المطابقة في التحليل العملي التوكيدي، وبلغت قيمته في البحث الحالي (٠,٠٤٩) وهو معدل مقبول، ويدل ذلك على أن النموذج يُطابق تماماً البيانات، وهو ما أشار إليه الصدق البنائي لأبعاد مقياس الرضا عن الحياة في الدراسة الحالية، وأنها تتمتع بدلالات الصدق العملي على عينة الدراسة.

ثانياً: الثبات: وتم الحصول عليه من خلال حساب ثبات معامل ألفا لكرونباخ للدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية وثبات التجزئة النصفية مع تصحيح طول المقياس باستخدام معادلة سبيرمان- براون وهذا ما أوضحه الجدول التالي:

جدول (٦)

ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية (ن=٢٠٠)

التجزئة النصفية بطريقة سبيرمان - براون	معامل ألفا	البعد
٠,٨١١	٠,٨٥٥	الرضا عن الذات
٠,٧٤٧	٠,٧٨٨	الرضا عن الحياة الأكاديمية
٠,٦٢٢	٠,٧٢٢	الرضا عن الحياة الاجتماعية
٠,٧٦٠	٠,٧٨٦	الرضا عن الزملاء
٠,٨٠٩	٠,٨٩٣	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات للدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الأربعة سواء بطريقة ألفا لكرونباخ أو بالتجزئة النصفية بعد تعديل طول الاختبار باستخدام معادلة سبيرمان - براون مرتفعة مما يُعبر عن ثبات المقياس.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائية لدى عينة الدراسة من طلبة وطالبات جامعة الفيوم في كلٍ من الرحمة بالذات والمُساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة طبقاً للنوع، والفرقة الدراسية والتخصص". وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة آنفة الذكر ومعالجة نتائج التطبيق احصائياً وذلك على النحو التالي:

(أ) الفروق في متغيرات الدراسة طبقاً للنوع: والجدول الآتي يوضح قيمة ت ودلالاتها للفروق بين الطلبة والطالبات في الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لكل من الرحمة بالذات والمُساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين العينة في كل من الرحمة بالذات والمُساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة طبقاً للنوع (ن=٥٥٠)

المتغيرات	النوع	م	ع	ت	درجات الحرية	دلالة ت
الحنو على بالذات	طلبة = ١١٦	١٧,٢١	٣,٧٥٧	٠,١٧١-	٥٤٨	٠,٨٦٤
	طالبات = ٤٣٤	١٧,٢٧	٣,٥٩٨			
الحكم الذاتي	طلبة = ١١٦	١٣,٩٧	٣,٦٢٩	١,٠٢٤-	٥٤٨	٠,٣٠٦
	طالبات = ٤٣٤	١٤,٣٤	٣,٣١٧			
الإنسانية المشتركة	طلبة = ١١٦	١٢,٧٧	٢,٨٩٣	٠,٤٧٥	٥٤٨	٠,٦٣٥
	طالبات = ٤٣٤	١٢,٦٢	٣,١٠٢			
العزلة	طلبة = ١١٦	١٠,٦٥	٢,٧٧٦	٠,٣٩٤-	٥٤٨	٠,٦٩٤

تابع : جدول (٧) السابق

			٢,٤٧٢	١٠,٧٥	طالبات = ٤٣٤	
٠,٠٠٠	٥٤٨	٣,٧٥٦	٣,١٤٥	١٤,٦٧	طلبة = ١١٦	التعقل
			٢,٩٨٠	١٣,٤٩	طالبات = ٤٣٤	
٠,٤٩٨	٥٤٨	٠,٦٧٨	٢,٥٠٦	١١,٠٠	طلبة = ١١٦	التوحد المفرد
			٢,٦٢٧	١٠,٨٢	طالبات = ٤٣٤	
٠,٣٥٩	٥٤٨	٠,٩١٨	١١,٣٥٩	٨٠,٢٧	طلبة = ١١٦	الدرجة الكلية للرحمة بالذات
			١٠,٠٠٥	٧٩,٢٨	طالبات = ٤٣٤	
٠,٣٧٣	٥٤٨	٠,٨٩١	٧,٣٦٩	٢٨,٠٩	طلبة = ١١٦	المساندة من الأصدقاء والمحيطين
			٨,١٢١	٢٧,٣٥	طالبات = ٤٣٤	
٠,٩٩٦	٥٤٨	٠,٠٠٥-	٤,٢٨٠	١٤,٢٧	طلبة = ١١٦	المساندة الأسرية
			٤,١٧١	١٤,٢٧	طالبات = ٤٣٤	
٠,٤٨٠	٥٤٨	٠,٧٠٧	٩,٦٧٧	٤٢,٣٦	طلبة = ١١٦	الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية
			١٠,٠٩٦	٤١,٦٢	طالبات = ٤٣٤	
٠,٤٨٧	٥٤٨	٠,٦٩٥	٧,٩٠٨	٣٥,١٢	طلبة = ١١٦	الرضا عن الذات
			٨,٢٧٣	٣٤,٥٣	طالبات = ٤٣٤	
٠,٠٠٤	٥٤٨	٢,٨٥٤	٦,١١٨	٢٩,٤٣	طلبة = ١١٦	الرضا عن الحياة الأكاديمية
			٦,٣٣٤	٢٧,٥٦	طالبات = ٤٣٤	
٠,٤١٠	٥٤٨	٠,٨٢٥	٤,٧٣٧	٢٧,٤٧	طلبة = ١١٦	الرضا عن الحياة الاجتماعية
			٤,٣٧٨	٢٧,٠٩	طالبات = ٤٣٤	
٠,٢١	٥٤٨	٢,٣٠٩	٢,٠٤٧	١٠,٩٨	طلبة = ١١٦	الرضا عن العلاقة بالزملاء
			٢,١٨٠	١٠,٤٦	طالبات = ٤٣٤	
٠,٠٦٩	٥٤٨	١,٨٢١	١٧,٥٨٦	١٠٣,٠١	طلبة = ١١٦	الدرجة الكلية للرضا عن الحياة
			١٧,٨٣٢	٩٩,٦٢	طالبات = ٤٣٤	

تُشير نتائج الجدول السابق إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ في كل من التعقل والرضا عن الحياة الأكاديمية في اتجاه الطلبة كما وجدت فروق دالة عند مستوى ٠,٠٥ في الرضا عن العلاقة بالزملاء في اتجاه الطلبة، بينما لم توجد فروق دالة بين الطلبة والطالبات في الدرجة الكلية للرحمة بالذات وأبعادها الفرعية الأخرى، ولم توجد فروق في الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية أو أبعادها الفرعية، ولم توجد فروق بين الطلبة والطالبات في الدرجة الكلية للرضا عن الحياة وأبعادها الفرعية الأخرى مما يُعبر عن تحقق جزئي لهذا الفرض. وفيما يتعلق بالرحمة بالذات نلاحظ أن نتائج هذا الفرض قد كشفت عن أن الطلبة كانوا أكثر ارتفاعاً في مستوى التعقل من الطالبات، وهذا بدوره يشير إلى أنهم أكثر إدراكاً لتجاربهم المؤلمة بطريقة متوازنة، فهم يتجاهلون المشاعر والأفكار المؤلمة ولا يهولونها، ولا ويفرطون في التوحد معها (Albertson, et al., 2015, 4)

فالتعقل يُشير إلى أن الفرد يعي تجاربه ومشاعره السلبية المؤلمة ويعايشها في اللحظة الراهنة بشكلٍ متوازن دون إطلاقه لأحكامٍ سلبيةٍ أو تجنب أو قمع، والتعقل يُساعد الفرد على قبول تجاربه الداخلية السلبية برباطة جأش، عند نشوئها في اللحظة الحالية. وقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من طلب والأوامله Teleb & Alawamleh (2013) والتي تبين منها وجود فروق بين الطلبة والطالبات في التعقل في اتجاه الطلبة.

وفي المقابل لم تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة تاتوم (2012) Tatum ودراسة العاسمي (٢٠١٤) ودراسة كل من جون وزملائه Jeon et al., (2016) ودراسة كل من كالليستر وبلانت Callister& Plante (2017) ودراسة كل من آدم، والشيخ (٢٠١٨) دراسة كل من بوزورجي وهوماي Bozorgi & Homaei (2018a)، ودراسة كل من بوزورجي وهوماي (2018b) Bozorgi & Homaei حيث كشفت نتائج هذه الدراسات عن وجود فروق في الرحمة بالذات بأبعادها الفرعية في اتجاه الطالبات، في حين توصلت نتائج دراسة بالديني (2018) Baldini إلى عدم وجود فروق بين طلبة وطالبات الجامعة في الرحمة بالذات، وربما يرجع هذا الاختلاف بين نتائج الفرض الحالي ونتائج هذه الدراسات إلى الفروق الثقافية والاجتماعية بين مجتمعي الدراسة.

وفيما يتعلق بالرضا عن الحياة نُلاحظ أن نتائج هذا الفرض قد أظهرت نتائج ارتفاع مُعدلات الرضا عن الحياة الأكاديمية والرضا عن طبيعة العلاقات الاجتماعية المُتبادلة بين الطلبة وبين زملائهم داخل جامعة الفيوم حيث كانت الفروق في اتجاههم، وقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من موكسنس وزملائه Moksnes et al., (2019) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات في الرضا عن الحياة في اتجاه الطلبة، بينما اختلفت هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من أنجارياني وكورنياوان Anggraeni & Kurniawan (2012) ودراسة كل من مصطفى وآخرين (٢٠١٤) والتي أكدت نتائجها على عدم وجود فروق بين الطلبة والطالبات في الرضا عن الحياة، وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة كل من هوب وآخرين Hope et al., (2014) وهي ذات النتيجة التي توصلت إليها نتائج دراسة كل من كونج وآخرين (2015) Kong, et.al ، ونتائج دراسة كل من جون وآخرين (2016) Jeon et al., والتي كشفت عن عدم وجود فروق بين الطلبة والطالبات في الرضا عن الحياة، واختلفت أيضاً مع نتائج دراسة وأزبن (2013) Ozben والتي تبين منها وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة وطالبات الجامعة في الرضا عن الحياة في اتجاه الطالبات، وهي ذات النتيجة التي توصلت إليها دراسة كل من مالمينوسكس وزملائه Malinauskas et al., (2014) ونتائج دراسة كل من يو وزملائه You et al., (2018) والتي أشارت إلى وجود فروق بين الطلبة والطالبات في الرضا عن الحياة في اتجاه الطالبات. وربما يعود هذا الاختلاف إلى طبيعة مجتمع الفيوم والقيود المفروضة من قبل بعض الأسر فيه على بناتهم سواء فيما يتعلق بطبيعة الدراسة أو المحدودية في إقامة العلاقات الاجتماعية.

(ب) الفروق في متغيرات الدراسة طبقاً للفرقة الدراسية:

والجدول الآتي يوضح قيمة ت ودلالاتها للفروق بين عينة الدراسة في كل من الرحمة بالذات والمساندة

الاجتماعية والرضا عن الحياة طبقاً للفرقة الدراسية:

جدول (أ)

دلالة الفروق بين العينة في كل من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة طبقاً للفرقة الدراسية (ن=٥٥٠)

المتغيرات	الفرقة	م	ع	ت	درجات الحرية	دلالة ت
الحنو على بالذات	الأولى = ٣٩٠	١٧,٤٠	٣,٦٥٠	١,٤٣٣	٥٤٨	٠,١٥٣
	الثانية = ١٦٠	١٦,٩١	٣,٥٦١			
الحكم الذاتي	الأولى = ٣٩٠	١٤,١٠	٣,٤٢٣	١,٧٠٦-	٥٤٨	٠,٠٨٩
	الثانية = ١٦٠	١٤,٦٤	٣,٢٧١			
الإنسانية المشتركة	الأولى = ٣٩٠	١٢,٤٨	٣,١٠٦	٢,٠١٥-	٥٤٨	٠,٠٤٤
	الثانية = ١٦٠	١٣,٠٦	٢,٩٠٤			
العزلة	الأولى = ٣٩٠	١٠,٦٦	٢,٥٣٨	١,٠١٢-	٥٤٨	٠,٣١٢
	الثانية = ١٦٠	١٠,٩٠	٢,٥٣٣			
التعلل	الأولى = ٣٩٠	١٣,٨٥	٣,١٠٠	١,٣٥٨	٥٤٨	٠,١٧٥
	الثانية = ١٦٠	١٣,٤٦	٢,٩٢٢			
التوحد المفرط	الأولى = ٣٩٠	١٠,٩١	٢,٦١٤	٠,٧١٢	٥٤٨	٠,٤٧٧
	الثانية = ١٦٠	١٠,٧٣	٢,٥٧٢			
الدرجة الكلية للرحمة بالذات	الأولى = ٣٩٠	٧٩,٤٠	١٠,٥٣٢	٠,٣١٩-	٥٤٨	٠,٧٥٠
	الثانية = ١٦٠	٧٩,٧١	٩,٧٤٩			
المساندة من الأصدقاء والمحيطين	الأولى = ٣٩٠	٢٧,٢٠	٨,٢٨١	١,٤٢٢-	٥٤٨	٠,١٥٦
	الثانية = ١٦٠	٢٨,٢٦	٧,١١٥			
المساندة الأسرية	الأولى = ٣٩٠	١٤,٣٤	٤,٢٨٨	٠,٦٠٦	٥٤٨	٠,٥٤٥
	الثانية = ١٦٠	١٤,١٠	٣,٩٤٨			
الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية	الأولى = ٣٩٠	٤١,٥٤	١٠,٣٩٥	٠,٨٧٧-	٥٤٨	٠,٣٨١
	الثانية = ١٦٠	٤٢,٣٦	٨,٩٨٧			
الرضا عن الذات	الأولى = ٣٩٠	٣٤,٣١	٨,٤٧٠	١,٥٣٦-	٥٤٨	٠,١٢٥
	الثانية = ١٦٠	٣٥,٤٩	٧,٤٣٦			
الرضا عن الحياة الأكاديمية	الأولى = ٣٩٠	٢٨,٠٩	٦,٤٧٩	٠,٨٠٣	٥٤٨	٠,٤٢٢
	الثانية = ١٦٠	٢٧,٦١	٥,٩٥٦			
الرضا عن الحياة الاجتماعية	الأولى = ٣٩٠	٢٧,٣٢	٤,٥٢٢	١,٢٣٠	٥٤٨	٠,٢١٩
	الثانية = ١٦٠	٢٦,٨١	٤,٢٧٧			

تابع : جدول (٨) السابق

٠,٩١٨	٥٤٨	٠,١٠٣-	٢,١٣١	١٠,٥٧	الأولى = ٣٩٠	الرضا عن العلاقة بالزملاء
			٢,٢٤١	١٠,٥٩	الثانية = ١٦٠	
٠,٩١٢	٥٤٨	٠,١١٠-	١٨,٣٨٢	١٠٠,٢٨	الأولى = ٣٩٠	الدرجة الكلية للرضا عن الحياة
			١٦,٤٤٥	١٠٠,٤٧	الثانية = ١٦٠	

من الجدول السابق يتبين عدم وجود فروق دالة إحصائية في كل من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة بين عينة الدراسة تبعاً للفرقة الدراسية، والفرق الوحيد وُجد في بُعد الانسانية المشتركة، وكان دالاً عند ٠,٠٥ في اتجاه طلبة وطالبات الفرقة الثانية. وهذا يُعبر عن أن طلبة وطالبات الفرقة الثانية يعتقدون أنهم ليسوا وحدهم الذين يواجهون ويتعرضون للمشكلات في سياق حياتهم اليومية، بل إن ما يمرون به من ظروفٍ وصعوباتٍ وأزماتٍ ومشكلاتٍ يمر به غيرهم، فهذا النقص الذي يشعرون به أو هذه المشكلات التي يمرون بها يعتقدون أنها موجودة لدى أقرانهم بالكيفية ذاتها، فالمشاعر المؤلمة تُعد جزءاً لا يتجزأ من الحالة الإنسانية التي يُعاني منها البشر جميعاً. ولم تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسة العبيدي (٢٠١٧) والتي كشفت عن عدم وجود فروق في الرحمة بالذات بين طلبة وطالبات الجامعة وفقاً للمرحلة الدراسية.

(ت) الفروق في متغيرات الدراسة طبقاً للتخصص:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين العينة في كل من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة تبعاً للتخصص (ن=٥٥٠)

المتغيرات	التخصص	م	ع	ت	دلالة ت
الحنو على الذات	تخصصات نظرية = ١٣٤	١٧,٢٦	٣,٤١٤	٠,٠٠١	٠,٩٩١
	تخصصات عملية = ٤١٦	١٧,٢٦	٣,٦٩٩		
الحكم الذاتي	تخصصات نظرية = ١٣٤	١٤,٦١	٣,٥١٣	١,٣٨٥	٠,١٦٧
	تخصصات عملية = ٤١٦	١٤,١٥	٣,٣٣٩		
الإنسانية المشتركة	تخصصات نظرية = ١٣٤	١٢,٩٢	٢,٩٣٣	١,١٧٩	٠,٢٣٩
	تخصصات عملية = ٤١٦	١٢,٥٦	٣,٠٩٥		
العزلة	تخصصات نظرية = ١٣٤	١٠,٨٩	٢,٥٨٩	٠,٨٣٤	٠,٤٠٥
	تخصصات عملية = ٤١٦	١٠,٦٨	٢,٥٢١		
التعقل	تخصصات نظرية = ١٣٤	١٣,٤٩	٢,٨٩٩	١,١٠٤-	٠,٢٦٠
	تخصصات عملية = ٤١٦	١٣,٨٢	٣,٠٩٨		
التوحد المُفرط	تخصصات نظرية = ١٣٤	١٠,٨٧	٢,٧٤١	٠,٠٥٧	٠,٩٥٥
	تخصصات عملية = ٤١٦	١٠,٨٥	٢,٥٥٧		

تابع : جدول (٩) السابق

٠,٤٨٤	٠,٧٠١	١٠,٣٠٤	٨٠,٠٣	تخصصات نظرية = ١٣٤	الدرجة الكلية للرحمة بالذات
		١٠,٣٠٨	٧٩,٣١	تخصصات عملية = ٤١٦	
٠,٥٥٢	٠,٥٩٥	٨,١١٦	٢٧,٨٧	تخصصات نظرية = ١٣٤	المساندة من الأصدقاء والمحيطين
		٧,٩٢٦	٢٧,٣٩	تخصصات عملية = ٤١٦	
٠,٥٢٤	٠,٦٣٨	٣,٧٦٩	١٤,٤٧	تخصصات نظرية = ١٣٤	المساندة الأسرية
		٤,٣١٩	١٤,٢٠	تخصصات عملية = ٤١٦	
٠,٤٥٩	٠,٧٤٢	٩,٨١٢	٤٢,٣٤	تخصصات نظرية = ١٣٤	الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية
		١٠,٠٧١	٤١,٦٠	تخصصات عملية = ٤١٦	
٠,٥١٩	٠,٦٤٥-	٧,٩٠٧	٣٤,٢٥	تخصصات نظرية = ١٣٤	الرضا عن الذات
		٨,٢٨٩	٣٤,٧٨	تخصصات عملية = ٤١٦	
٠,٢٨٣	١,٠٧٤-	٥,٨٩٦	٢٧,٤٤	تخصصات نظرية = ١٣٤	الرضا عن الحياة الأكاديمية
		٦,٤٦١	٢٨,١٢	تخصصات عملية = ٤١٦	
٠,١٧٠	١,٣٧٤-	٤,٥٣٥	٢٦,٥٤	تخصصات نظرية = ١٣٤	الرضا عن الحياة الاجتماعية
		٤,٤١٤	٢٧,٣٨	تخصصات عملية = ٤١٦	
٠,٠٥٨	١,٨٩٨-	٢,٢٠١	١٠,٢٧	تخصصات نظرية = ١٣٤	الرضا عن العلاقة بالزملاء
		٢,١٤٢	١٠,٦٧	تخصصات عملية = ٤١٦	
٠,٦١	١,٨٧٧-	١٧,٣١٠	٩٨,٥٠	تخصصات نظرية = ١٣٤	الدرجة الكلية للرضا عن الحياة
		١٧,٩٥٩	١٠٠,٩٣	تخصصات عملية = ٤١٦	

يتبين من نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق دالة في كل من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة تبعاً للتخصص، مما يُعبر عن رفض هذا الفرض واعتماد الفرض البديل الذي يمكن صياغته على أنه "لا توجد فروق دالة بين عينة الدراسة من طلبة وطالبات جامعة الفيوم ذوي التخصصات النظرية والعملية في كل من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة". وقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من طلب والأومله (2013) Teleb & Alawamleh والتي انتهت إلى عدم وجود فروق بين الطلبة والطالبات في الرحمة بالذات طبقاً للتخصص الأكاديمي، واتفقت أيضاً مع نتائج دراسة العبيدي (٢٠١٧) التي توصلت أيضاً إلى عدم وجود فروق بين الطلبة والطالبات في الشفقة بالذات وفقاً للتخصص الدراسي، وهذا ما توصلت إليه بعض النتائج الخاصة بدراسة كل من آدم، والشيخ (٢٠١٨) التي أوضحت عدم وجود فروق بين الطلبة والطالبات في الشفقة بالذات طبقاً للتخصص. بينما اختلفت هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من آدم، والشيخ (٢٠١٨) والتي أشارت إلى وجود فروق بين طلبة وطالبات جامعة دمشق في السعادة النفسية (الرضا عن الحياة) وفقاً للتخصص في اتجاه طلبة الكليات العملية، وربما تعود هذه الفروق للمتغيرات الثقافية والحضارية المرتبطة بمجمعي الدراسة.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين كل من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة". وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة لدى الطلبة والطالبات كل منهما على حدة والعينة الكلية وهذا ما يوضحه الجدول الآتي:

جدول (١٠)

دلالة معاملات ارتباط كل من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية بالرضا عن الحياة وبين بعضها بعضاً لدى العينة الكلية

المتغيرات	النوع	الرحمة بالذات	المساندة الاجتماعية	الرضا عن الحياة
الرحمة بالذات	الطلبة ن = ١١٦		**٠,٤٥٨	**٠,٦٤٧
	الطالبات ن = ٣٣٤		**٠,٣٠٠	**٠,٥٣٧
	العينة الكلية ن = ٥٥٠		**٠,٣٣٦	**٠,٥٦٢
المساندة الاجتماعية	الطلبة ن = ١١٦	**٠,٤٥٨		**٠,٥٩٧
	الطالبات ن = ٣٣٤	**٠,٣٠٠		**٠,٥١٥
	العينة الكلية ن = ٥٥٠	**٠,٣٣٦		**٠,٥٣٢
الرضا عن الحياة	الطلبة ن = ١١٦	**٠,٦٤٧	**٠,٥٩٧	
	الطالبات ن = ٣٣٤	**٠,٥٣٧	**٠,٥١٥	
	العينة الكلية ن = ٥٥٠	**٠,٥٦٢	**٠,٥٣٢	

*دالة عند مستوى ٠,٠٥

**دالة عند مستوى ٠,٠١

من الجدول السابق يتبين وجود علاقة ارتباطية مُتبادلة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين الرحمة بالذات وكل من (المساندة الاجتماعية، والرضا عن الحياة) وبين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة من الطلبة والطالبات والعينة الكلية مما يُعبر عن تحقق هذا الفرض تماماً، ويؤكد في الوقت ذاته على إمكانية إجراء تحليل الانحدار المُتعدد للتعرف على إمكانية تنبؤ المتغيرات المُنبئة (الرحمة بالذات، والمساندة الاجتماعية) بالمتغير المُتنبأ به (الرضا عن الحياة). فلكي يصل الطالب الجامعي للشعور بالرحمة بالذات فإنه بحاجة ماسة إلى تلقي المساندة الاجتماعية والدعم من المحيطين به، لأن العلاقة بين الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية علاقة طردية، وهذا ما أوضحت نتائج دراسة كل من كوفمان وجليجان Coffman & Gilligan (2002) ; ونتائج دراسة كل من سبريشر وفهر (Sprecher & Fehr (2005) ; ونتائج دراسة كل من نيلى وآخرين (Neely et al., (2009) التي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة وطالبات الجامعة، فالرحمة بالذات تُزيد من المساندة الاجتماعية، والمساندة الاجتماعية تُزيد من الرحمة بالذات، وهي ذات النتيجة التي توصلت إليها دراسة كل من هوليانج ميامياو (Huoliang & Miaomiao (2015) ; ودراسة كل من جون وآخرين (Jeon et.al (2016) ; ودراسة كل من

ماهوكس وبراييس (2016) Maheux & Price ; ودراسة كل من بوزورجي وهوماي Bozorgi & Homaei (2018b) ; ودراسة كل من ستيلمان وزملائه Stallman et al.,(2018) والتي تبين من نتائجها جميعاً وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة وطالبات الجامعة؛ فارتفاع معدلات الرحمة بالذات يؤدي إلى ارتفاع معدلات المُساندة الاجتماعية، كما أن ارتفاع معدلات المساندة الاجتماعية من المحيطين يترتب عنه ارتفاع معدلات الرحمة بالذات، مما يُعزز الدور المتبادل بين الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية. وبالرغم من هذا الاتفاق حول العلاقة التبادلية بين الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية إلا أن نتائج دراسة كل من ألين ولاري (2010) Allen & Leary أكدت أن الرحمة بالذات لا ترتبط بالمساندة الاجتماعية. وإذا كانت الرحمة بالذات ترتبط بالمساندة الاجتماعية فإن الرحمة بالذات ترتبط كذلك بالرضا عن الحياة، لأن الزيادة في معدلات الرحمة بالذات يترتب عنه زيادة في معدلات الرضا عن الحياة، لكون الرحمة بالذات تجعل من الفرد شخصياً أكثر نكاهاً ورقياً ورفقاً بذاتها خاصةً عندما يواجهها مشكلات أو أزمات، أو عندما تشعر بوجود عيبٍ أو نقصٍ لديها، وبالتالي فإنها تندفع نحو قبول تلك المُعانة أو الفشل، والاعتقاد بأن الفشل هو حالة إنسانية مرتبطة بوجود البشر، وأن البشر جميعاً بما فيهم هو مطالبون بأن يكونوا أكثر رفقاً أو رحمةً بذواتهم، وكلما ارتفع مستوى الرحمة بالذات أدى ذلك لارتفاع مستوى الرضا عن الحياة (Akin,2009,105) وهذا ما أوضحته نتائج دراسة كل من برنارد وكوري (2011) Barnard & Curry، والتي أظهرت أن الأفراد الذين لديهم ارتفاع في مستوى الرحمة بالذات يكون لديهم أيضاً ارتفاع في مستوى الرضا عن الحياة، ونتائج دراسة فيلين (2013) Flynn والتي أوضحت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الرحمة بالذات والرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة، كما أن نتائج دراسة كل من هوب وزملائه (2014) Hope et al., ونتائج دراسة كل من أمفري وشيرمبلوم (2014) Umphery&Sherblom ; ونتائج دراسة كل من أكين وأكين (2014) Akin&Akin ونتائج دراسة كل من أنجارياني وكورنياوان (2016) Anggraeni & Kurniawan ; ونتائج دراسة كل من حُسين وآخرين (2017) Hossien et al., قد أكدت وجود علاقة ارتباطية دالة بين الرحمة بالذات والرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة وأن ارتفاع معدلات الرحمة بالذات يترتب عليه ارتفاع معدلات الرضا عن الحياة، مما يُعطي قيمة وأهمية للرحمة بالذات في تنمية معدلات الرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة. **وتُعد المساندة الاجتماعية مصدراً مهماً من مصادر الشعور بالرضا عن الحياة لدى أفراد المجتمع بصفةٍ عامةٍ وطلبة وطالبات الجامعة بصفةٍ خاصةٍ، فقد تبين من نتائج عدد من الدراسات وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المُساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة، ومن هذه الدراسات دراسة كل من كوفمان وجليجان (2002) Coffman & Gilligan، ودراسة كل من جون وزملائه (2015) Kong et al., ودراسة كل من أليپور وتاجفائي (2016) Alipour & Taghvaei، ودراسة كل من يو وزملائه (2018) You, et.al ، كما أن نتائج دراسة كل من ستيلمان وزملائه Stallman et**

al.,(2018) أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المُساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدة طلبة وطالبات الجامعة، ونتائج دراسة بيتش(2019) Beach ، فقد انتهت نتائج هذه الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المُساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وهي ذات النتيجة التي توصلت إليها دراسة كل من أوبهرادكا (2019) Ubharadka والتي تبين من نتائجها وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المُساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، فزيادة مُعدلات المُساندة الاجتماعية تؤدي إلى زيادة مُعدلات الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، فوجود أشخاص يُمثلون مصدراً للدعم والمُساعدة يولد لدى الفرد شعوراً بالأمن والهدوء والتوافق والسكينة والاستقرار، ويقلل لديه مُعدلات القلق والخوف والاضطراب وهذه السمات تُعد من أهم السمات المُرتبطة بالرضا عن الحياة.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص هذا الفرض على أنه " يُسهم كل من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية (كمُتغيرات مُنبئة) في التنبؤ بالرضا عن الحياة (كمُتغير مُتنبأ به) لدى عينة الدراسة من طلبة وطالبات جامعة الفيوم". وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل الانحدار التدريجي المُتعدد، وهذا ما أوضحه الجدول التالي:

جدول (١١)

إسهام كل من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى العينة الكلية بطريقة الانحدار التدريجي

المُتعدد (ن = ٥٥٠)

المتغيرات المُنبئة	م. المتنبأ به	الثابت	ف	ر	ر ^٢	بيتا	ت	دلالة ت
الحنو مع الذات	الرضا عن الذات	*٤,٢٧٣	**٦٦,٠٩	٠,٦١٥	٠,٣٧٨	٠,٠٠٢	٠,٤٩٦	٠,٦٢٠
الحكم الذاتي						٠,٠١٧-	٠,٣١٧-	٠,٧٥١
الإنسانية المشتركة						٠,٠٢٦	٠,٦٦٤	٠,٥٠٧
العزلة						٠,٠٦١-	١,٤٤١-	٠,١٥٠
التعقل						٠,٣٠٨	٢,٦٠٨	٠,٠٠٩
التوحد المُفرط						٠,٠٦٥-	١,٥٣٧-	٠,١٢٥
الدرجة الكلية للرحمة						٠,٢٣٩	٦,٧٧٧	٠,٠٠٠
المساندة من الأصدقاء						٠,٠١٧	٠,٣١٧	٠,٧٥١
المساندة الأسرية						٠,٥٢٥	٥,٩٨٩	٠,٠٠٠
الدرجة الكلية للمساندة						٠,٠٩٨	٢,٦٢٩	٠,٠٠٩
الحنو مع الذات						٠,٠١٢	٠,٢٦٥	٠,٧٩١
الحكم الذاتي						٠,٠٣٧-	٠,٩٠٠-	٠,٣٦٩

تابع : جدول (١١) السابق

٠,٠٠٦	٢,٧٦٩	٠,٢٢٠	٠,٣٨١	٠,٦١٧	* ٦٦,٨٤	* ٣,٨٠٩	الرضا عن الحياة الأكاديمية	الإنسانية المشتركة
٠,٠٠٠	٤,٩٨٦	٠,٤٣٠-						العزلة
٠,٠٠٠	٣,٩٢٨	٠,٦٣١						التعقل
٠,٤٥٣	٠,٧٥٢-	٠,٠٢٩-						التوحد المفرط
٠,٠٠٠	٤,٩١٦	٠,١٤٠						الدرجة الكلية للرحمة
٠,٧٥١	٠,٣١٧	٠,٠١٧						المساندة من الأصدقاء
٠,٠٠١	٣,٣٨٣	٠,٢٢٨						المساندة الأسرية
٠,٠٠٠	٣,٥٥٦	٠,١١٣						الدرجة الكلية للمساندة
٠,٠٠٤	٢,٨٩١	٠,١٥٠	٠,٤٣١	٠,٦٧٧	* ٨٢,٤٣	* ٨,٣٨٤	الرضا عن الحياة الاجتماعية	الحنو مع الذات
٠,٥٣٧	٠,٦١٨-	٠,٠٤١-						الحكم الذاتي
٠,٠٠٠	٤,٠٢٩	٠,٢١٨						الإنسانية المشتركة
٠,٠١٤	٢,٤٥٣-	٠,١٧٥-						العزلة
٠,٠٢٤	٢,٢٦١	٠,١٤٠						التعقل
٠,٠٢٤	٢,٢٧٠-	٠,١٧٤-						التوحد المفرط
٠,٠٠٠	٥,٠٥٤	٠,١٠٧						الدرجة الكلية للرحمة
٠,١٧٤	١,٣٦٠	٠,١١١						المساندة من الأصدقاء
٠,١٧٤	١,٣٦٠	٠,٠٥٨						المساندة الأسرية
٠,٠٠٠	١٣,١٥	٠,٢٠٥						الدرجة الكلية للمساندة
٠,٠٠٠	٣,٨٩٤	٠,٠٩٩						٠,٢٤٠
٠,٩١١	٠,٠٠٤-	٠,٠٠٨-	الحكم الذاتي					
٠,٠٢٨	٢,٢٠٢	٠,٠٥٤	الإنسانية المشتركة					
٠,٩٩٩	٠,٠٠٢-	٠,٠١٢-	العزلة					
٠,٠٠٠	٤,٧٠٧	٠,١٦٢	التعقل					
٠,٣٢٧	٠,٩٨٠-	٠,٠٤٣-	التوحد المفرط					
٠,٠٠٠	٣,٧١٦	٠,٠٣٨	الدرجة الكلية للرحمة					
٠,٠٢٨	٢,٠٢٠٢	٠,٠٥٤	المساندة من الأصدقاء					
٠,١٣٣	١,٥٠٥	٠,٠٧٤	المساندة الأسرية					
٠,٠٠٠	٥,٢٠٨	٠,٠٤٥	الدرجة الكلية للمساندة					
٠,٥٢٩	٠,٦٣٠	٠,٠٢٩	٠,٥٠٤	٠,٧١٠	٩١,٨١	* ١٥,٤٦	الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	الحنو مع الذات
٠,٢٠١	١,٢٧٩-	٠,٠٧٢-						الحكم الذاتي
٠,٠٠١	٣,٢٥٠	٠,٧٥٨						الإنسانية المشتركة
٠,٦٦٥	٠,٤٣٤-	٠,٠١٨-						العزلة
٠,٠٠٠	٤,٣٨٢	٠,٨٧١						التعقل

تابع : جدول (١١) السابق

٠,٠٢٦	٢,٢٣٢-	٠,٦٧١-					التوحد المفرط
٠,٠٠٠	٧,٠٩٧	٠,٧١٩					الدرجة الكلية للرحمة
٠,٠٠٠	٣,٣٤٢	٠,٤٧١					المساندة من الأصدقاء
٠,٠٠٠	٤,٥٠١	٠,٧٦٥					المساندة الأسرية
٠,٠٠٠	٦,٢٣٠	٠,٤٥٣					الدرجة الكلية للمساندة

*دالة عند مستوى ٠,٠٥

**دالة عند مستوى ٠,٠١

بمراجعة بيانات الجدول السابق يتبين أن قيمة الثابت دالة إحصائياً، كما أن قيمة ف دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ مما يؤكد القوة التفسيرية العالية لنموذج الانحدار الخطي المتعدد من الناحية الإحصائية، كما أن كلاً من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية يُسهمان في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات جامعة الفيوم وذلك على النحو التالي:

(أ) الرضا عن الذات: أشارت النتائج إلى وجود دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ لمعاملات الانحدار الخاصة بكل من التعقل والمساندة الأسرية والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية، بينما لم توجد دلالة لبقية الأبعاد الفرعية للرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية وبلغت قيمة بيتا (٠,٥٢٥) للمساندة الأسرية، (٠,٣٠٨) للتعقل، (٠,٠٩٨) للدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية، وبلغت قيمة ر^٢ = (٠,٣٧٨) وهذا يعني أن كلاً من التعقل، والمساندة الأسرية، والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية قد فسروا ٣٧,٨% من نسبة التباين في الرضا عن الذات، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية لهذا البعد على النحو التالي:

$$\text{الرضا عن الذات} = ٤,٢٧٣ + (٠,٥٢٥) \times \text{المساندة الأسرية} + (٠,٣٠٨) \times \text{التعقل} + (٠,٠٩٨) \times \text{الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية}$$

(ب) الرضا عن الحياة الأكاديمية: أشارت النتائج إلى وجود دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ لمعاملات الانحدار الخاصة بكل من العزلة والتعقل، والانسانية المشتركة والدرجة الكلية للرحمة بالذات، المساندة الأسرية والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية، بينما لم توجد دلالة لبقية الأبعاد الخاصة بالرحمة بالذات أو المساندة الاجتماعية وبلغت قيمة بيتا (٠,٦٣١) للتعقل، و(٠,٤٣٠-) للعزلة، و(٠,٢٧٠) للإنسانية المشتركة، و(٠,٢٢٨) للمساندة الأسرية، و(٠,١٤٠) للدرجة الكلية للرحمة بالذات، و(٠,١١٣) للدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية، وبلغت قيمة ر^٢ = (٠,٣٨١) وهذا يعني أن كلاً من العزلة والتعقل، والانسانية المشتركة، والدرجة الكلية للرحمة بالذات، والمساندة الأسرية، والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية قد أسهموا بنسبة ٣٨,١% من نسبة التباين في الرضا عن الحياة الأكاديمية، ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية لهذا البعد على النحو التالي:

$$\text{الرضا عن الحياة الأكاديمية} = ٤,٨٠٩ + (٠,٦٣١) \times \text{التعقل} + (٠,٢٧٠) \times \text{الانسانية المشتركة} + (٠,٢٢٨) \times \text{المساندة الاسرية} + (٠,١٤٠) \times \text{الدرجة الكلية للتراحم بالذات} + (٠,١١٣) \times \text{الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية} - (٠,٤٣٠) \times \text{العزلة}$$

(ج) الرضا عن الحياة الاجتماعية: أشارت النتائج إلى وجود دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ لمعامل الانحدار الخاص بكلٍ من درجة الحنو بالذات، والإنسانية المشتركة، والدرجة الكلية للرحمة بالذات، والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية، كما وجدت دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ لمعامل الانحدار الخاص بكلٍ من العزلة، والتعقل، والإفراط في تحديد الهوية، بينما لم توجد دلالة لكلٍ من الحكم الذاتي، والمساندة من الأصدقاء، والمساندة الأسرية. وبلغت قيمة بيتا (٠,١٥٠) للحنو بالذات، و(٠,٢١٨) للإنسانية المشتركة، و(٠,١٤٠) للتعقل، و(٠,١٧٥-) للعزلة، و(٠,١٧٤-) للإفراط في تحديد الهوية، و(٠,١٠٧) للدرجة الكلية للرحمة بالذات، و(٠,٢٠٥) للدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية، وبلغت قيمة ر² = (٠,٤٣١) وهذا يعني أن درجة الحنو بالذات، والإنسانية المشتركة، والتعقل، والعزلة، والإفراط في تحديد الهوية، والدرجة الكلية للرحمة بالذات، والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية ي قد فسروا ٤٣,١% من نسبة التباين في الرضا عن الحياة الاجتماعية، ويمكن كتابة المُعادلة التنبؤية لهذا البعد على النحو التالي:

$$\text{الرضا عن الحياة الاجتماعية} = ٨,٣٨٤ + (٠,١٥٠) \times \text{الحنو بالذات} + (٠,٢١٨) \times \text{الإنسانية المشتركة} + (٠,١٤٠) \times \text{التعقل} + (٠,١٠٧) \times \text{الدرجة الكلية للتراحم} + (٠,٢٠٥) \times \text{الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية} - (٠,١٧٥) \times \text{العزلة} - (٠,١٧٤) \times \text{الإفراط في تحديد الهوية}.$$

(د) الرضا عن العلاقة بالزملاء: أشارت النتائج إلى وجود دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ لمعامل الانحدار الخاص بكلٍ من الحنو بالذات، والتعقل، والدرجة الكلية للرحمة بالذات، والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية، كما وجدت دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ لمعامل الانحدار الخاص بكلٍ من الإنسانية المشتركة، والمساندة من الأصدقاء، بينما لم توجد دلالة لبقية الأبعاد الخاصة بالرحمة بالذات أو المساندة الاجتماعية، وبلغت قيمة بيتا (٠,٠٩٩) للحنو بالذات، و(٠,٠٥٤) للإنسانية المشتركة، و(٠,١٦٢) للتعقل، و(٠,٠٣٨) للدرجة الكلية للتراحم، و(٠,٠٥٤) للمساندة من الأصدقاء، و(٠,٠٤٥) للدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية. وبلغت قيمة ر² = (٠,٤٩٠). وهذا يعني أن كلاً من الحنو بالذات، والإنسانية المشتركة، والتعقل، والدرجة الكلية للرحمة بالذات، والمساندة من الأصدقاء، والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية قد فسروا ٤٩% من نسبة التباين في الرضا عن العلاقة بالزملاء، ويمكن كتابة المُعادلة التنبؤية لهذا البعد على النحو التالي:

$$\text{الرضا عن العلاقة بالزملاء} = ٤,٨٢ + (٠,٠٩٩) \times \text{الحنو بالذات} + (٠,٠٥٤) \times \text{الإنسانية المشتركة} + (٠,١٦٢) \times \text{التعقل} + (٠,٠٣٨) \times \text{الدرجة الكلية للتراحم} + (٠,٠٥٤) \times \text{المساندة من الأصدقاء} + (٠,٠٤٥) \times \text{الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية}.$$

(هـ) الدرجة الكلية للرضا عن الحياة: أشارت النتائج إلى وجود دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ لمعامل الانحدار الخاص بكلٍ من الإنسانية المشتركة، والتعقل، والتوحد المفرط، والدرجة الكلية للرحمة بالذات، والمساندة من الأصدقاء، والمساندة الأسرية، والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية، بينما لم توجد دلالة لبقية أبعاد الرحمة بالذات وبلغت قيمة بيتا (٠,٨٧١) للتعقل، و(٠,٧٥٨) للإنسانية المشتركة، و(٠,٦٧١-) للتوحد

المُفرط، و(٠,٧١٩) للدرجة الكلية للرحمة بالذات، و(٠,٧٦٥) للمساندة الأسرية، و(٠,٤٧١) للمساندة من الأصدقاء، و(٠,٤٥٣) للدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية. وبلغت قيمة ر = ٢ (٠,٥٠٤) وهذا يعني أن كلاً من الانسانية المشتركة، والتعقل، والتوحد المُفرط، والدرجة الكلية للرحمة بالذات، والمساندة من الأصدقاء والمساندة الأسرية، والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية قد فسروا ٥٠,٤% من نسبة التباين في الرضا عن الحياة، ويمكن كتابة المُعادلة التنبؤية لهذا البعد على النحو التالي:

$$\begin{aligned} \text{الدرجة الكلية للرضا عن الحياة} = & ١٥,٤٦ + (٠,٨٧١) \times \text{التعقل} + (٠,٧٥٨) \times \text{للإنسانية المشتركة} + (٠,٧٦٥) \times \text{للمساندة} \\ & \text{الأسرية} + (٠,٧١٩) \times \text{للدرجة الكلية للتراحم} + (٠,٤٧١) \times \text{للمساندة من الاصدقاء} + (٠,٤٥٣) \times \text{للدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية} - \\ & (٠,٦٧١) \times \text{التوحد المُفرط}. \end{aligned}$$

مما سبق يتبين أن نسب إسهام معاملات الانحدار المعيارية (بيتا) الخاصة بكلٍ من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية، ودور هذه المعاملات في التنبؤ بالرضا عن الحياة، وهذه المعاملات كانت دالة إحصائياً وقد أمكنها التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة من طلبة وطالبات جامعة الفيوم، ففيما يتعلق بالدرجة الكلية للرحمة بالذات بلغت قيمة بيتا المعيارية (٠,٧١٩، ٠,٢٣٩، ٠,١٤٠، ٠,١٠٧، ٠,٠٣٨) لكل من الدرجة الكلية للرضا عن الحياة، والرضا عن الذات، والرضا عن الحياة الأكاديمية، والرضا عن الحياة الاجتماعية، والرضا عن العلاقة بالزملاء على التوالي. وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية نلاحظ أن قيمة بيتا المعيارية بلغت (٠,٤٥٣، ٠,٢٠٥، ٠,١١٣، ٠,٠٩٨، ٠,٠٤٥) لكل من الدرجة الكلية للرضا عن الحياة، والرضا عن الحياة الاجتماعية، والرضا عن الحياة الأكاديمية، والرضا عن الذات، والرضا عن العلاقة بالزملاء على التوالي. مما يُعبر عن إسهام كل من الرحمة بالذات والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى العينة الكلية من طلبة وطالبات جامعة الفيوم، كما أن هذه النتائج تُعبر عن تحقق هذا الفرض من فروض الدراسة. ففيما يتعلق بدور الرحمة بالذات في التنبؤ بالرضا عن الحياة فمن خلال استقراء نتائج الدراسات السابقة حول علاقة الرحمة بالذات بالرضا عن الحياة نجد أن كثير من نتائج هذه الدراسات والتي سبق عرضها قد تبين منها وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الرحمة بالذات والرضا عن الحياة، فالزيادة في معدلات الرحمة بالذات يترتب عنه زيادة في معدلات الرضا عن الحياة، لكون الرحمة بالذات تجعل من الفرد شخصية أكثر رفقاً بذاته عندما يواجهه مشكلات أو أزمات أو عندما يشعر بوجود عيبٍ أو نقصٍ لديه، وبالتالي فإنه يندفع نحو قبول تلك المعاناة أو الفشل، والاعتقاد بأن الفشل هو حالة إنسانية مرتبطة بوجود البشر وأن البشر جميعاً بما فيهم هو مطالبون بأن يكونوا أكثر رفقاً أو رحمةً بذواتهم، وكلما ارتفع مستوى الرحمة بالذات كلما أدى ذلك لارتفاع مستوى الرضا عن الحياة (Akin,2009,105).

وقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة فيلين (Flynn(2013 والتي تبين منها أن الرحمة بالذات تُسهم في التنبؤ بالرضا عن الحياة، وأن الرحمة بالذات تمثل ٤٤% من التباين في معدلات الرضا عن الحياة. واتفقت

أيضاً مع نتائج دراسة كل من أكين وأكين (2014) Akin & Akin والتي تبين منها أن الرحمة بالذات يُسهم بنسبة ٣٠% من التباين في معدلات الرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة، واتفقت أيضاً مع نتائج دراسة كل من هوب وزملائه (2014) Hope et al., والتي أفصحت نتائجها عن أن الرحمة بالذات تُسهم في التنبؤ بالرضا عن الحياة ومستوى التوافق النفسي والأكاديمي لدى طلبة وطالبات الجامعة الجدد، لأن الرحمة بالذات تقف كحائط صد وكحائل يقي الأفراد من الآثار السلبية الناتجة عن التعرض للمشكلات والأزمات والاحباطات التي قد يواجهونها في سياق حياتهم اليومية. واتفقت أيضاً مع نتائج دراسة كل من حُسين وزملائه (2017) Hossien et al., والتي تبين منها أن الرحمة بالذات ساهمت في التنبؤ بالرضا عن الحياة بنسبة ٣٩% كما أوضحت النتائج أن الرضا عن الحياة يمكن تنميته وتدعيمه من خلال تنمية وتدعيم الرحمة بالذات. وفيما يتعلق بدور المُساندة الاجتماعية في التنبؤ بالرضا عن الحياة، فباستقراء نتائج الدراسات السابقة حول علاقة المُساندة الاجتماعية بالرضا عن الحياة يتبين أن عديداً من نتائج الدراسات السابقة قد أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المُساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة، فالمُساندة الاجتماعية تُعد مصدراً مهماً للشعور بالرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة، وفقاً لما أفصحت عنه نتائج دراسة كل من كونج وزملائه (2015) Kong et al., ونتائج دراسة كل من يو وزملائه (2018) You et al., والتي تبين منها وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين المُساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة، ومن هنا فإن المُساندة الاجتماعية تؤدي دوراً مهماً في التنبؤ بالرضا عن الحياة، وهذا ما أوضحتته من قبل نتائج دراسة كل من كوفمان وجليجان (2002) Coffman & Gilligan التي أشارت إلى أن زيادة معدلات المُساندة الاجتماعية يترتب عنه زيادة معدلات الرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة، كما تبين من النتائج قدرة المُساندة الاجتماعية على التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، حيث أسهمت المُساندة الاجتماعية بمفردها بنسبة ٤١% من التباين الكلي في معدلات الرضا عن الحياة لدى العينة. وهي ذات النتيجة التي توصلت إليها دراسة كل من أليبور وتاجفائي (2016) Alipour & Taghvaei التي أشارت نتائجها إلى أن المُساندة الاجتماعية تُسهم في التنبؤ بالرضا عن الحياة، وتبرز هذه المُساندة من خلال الدعم الذي يتلقاه الفرد من الأسرة والأصدقاء والأفراد المحيطين بهم في نطاق المجتمع، وقد أفصحت نتائج دراسة أوبهرادكا (2019) Ubharadka عن أن المُساندة الاجتماعية تُعد مُنبئاً قوياً بالرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة، كما أن نتائج دراسة كل من بوزورجي وهوماي (2018a) Bozorgi & Homaei والتي انتهت إلى أن كل من الرحمة بالذات والمُساندة الاجتماعية يُسهمان بنسبة ٥٧,٤% من التباين في الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، حيث بلغت قيمة $r = ٠,٥٧٤$ ، كما أن نتائج دراسة كل من ستيلمان وزملائه (2018) Stallman et al., أشارت إلى أن المُساندة الاجتماعية والحنو بالذات يُسهمان في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات الجامعة، كما أنهما يُسهمان بنسبة ٣٩% من التباين في معدلات الرضا عن الحياة لدى طلبة وطالبات

الجامعة، ومن هنا فإن المساندة الاجتماعية والرحمة بالذات يؤديان دوراً مهماً في التنبؤ بمعدلات الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بصفة عامة.

المراجع

أولاً: مراجع باللغة العربية

آدم، بسام؛ والشيخ، كنعان (٢٠١٨). الشفقة بالذات وعلاقتها بالسعادة النفسية: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق. سلسلة الآداب والعلوم الانسانية، مجلة جامعة طرطوس للبحوث والدراسات العلمية، ٢(١)، ٧٢-٤٥

تفاحة، جمال (٢٠٠٩). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة). جامعة الإسكندرية، مجلة كلية التربية، ١٩(٣)، ٣١٨-٢٦٨.

الدسوقي، مجدي (٢٠١٣). مقياس الرضا عن الحياة. القاهرة، الأنجلو المصرية.

سليمان، سناء (٢٠١٠). السعادة والرضا. القاهرة، عالم الكتب.

زايد، فوقية (٢٠٠١). القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين. مجلة كلية التربية. جامعة عين شمس، ٤(٢٥)، ٣١١-٢٩١.

عبد الخالق، أحمد (٢٠٠٨). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي. القاهرة. مجلة دراسات نفسية، ١٨ (١١)، ١٣٥-١٢١.

عبد الوهاب، أماني (٢٠٠٧). أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين. المؤتمر السنوي الرابع عشر مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢٤٣-٢٨٩.

العبيدي، عفراء (٢٠١٧). الشفقة بالذات لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم الاجتماعية. ٥٥-٢٦، ٤١.

عسكر، علي (٢٠٠٣). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط٣. الكويت، دار الكتاب الحديث.

الفيتوري، نجات (٢٠١٦). فاعلية الإرشاد النفسي الديني في خفض بعض الاضطرابات النفسية كمدخل لتحسين مفهوم الرضا عن الحياة (دراسة على طلاب الجامعة)، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.

مرسي، كمال (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية. القاهرة، دار النشر للجامعات.

مصطفي، منار؛ والشريفين، أحمد؛ وطشوش، رامي (٢٠١٤). أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ٣٤(٢)، ٢٤٩-٢٠٥.

Abecia, D. R., Samong, M., Abella, L.L, Baldomero, F, Tamayo, A, & Gabronino, R. (2014). Measuring Happiness of University Students. *American Journal of Social Sciences*, 2 (3).43-48.

Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454.

Akin, A. (2009). Self-compassion and submissive behavior. *Education and Science* , 34(152),138 .

Akin, A., & Akin, U. (2014).An investigation of the Predictive role of Self-Compassion on Hope in Turkish University Students. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 4(2).96-104

Akin, A., & Akin, U. (2015a). Self-compassion as a predictor of Social Safeness in Turkish University Students. *Revista Latino Americana de Psicología*, 47(1), 43-49.

Akın, U., & Akın, A. (2015b). Examining the predictive role of self-compassion on sense of community in Turkish adolescents. *Social Indicators Research*, 123(1), 29-38.

Akin, U. (2014).The predictive role of Self-Compassion on social well-being in Turkish university students. *Suvremena Psihologija*, 17(1), 53-62.

Akın, A., Kayis, A.R., & Statici, S.A. (2011). Self-compassion and social support. Paper presented at the *International Conference on New Trends in Education and Their Implications (ICONTE-2011)*, April, 27-29, Antalya, Turkey.

Alipour, F., & Taghvaei, D. (2016). Predicting Life Satisfaction based on Self-Efficacy and Social Support. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 6, 1471-1480.

Allen, A.B & Leary, M.R (2010) Self-Compassion, Stress, and Coping, *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.

Anggraeni, D. T., & Kurniawan, I. N. (2012). Self-compassion and Satisfaction with Life: A Preliminary Study on Indonesian College Students. *Journal of Psychology Universities Islam Indonesia*, 53.105-108.

- Atri, A., & Sharma, M. (2006). Designing a mental health education program for South Asian international students in United States. *Californian Journal of Health Promotion*, 4(3), 135-145.
- Baker, L., & McNulty, J.K. (2011). Self-Compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 853-873.
- Baldini, L. L. (2018). *The Effects of a Mind-body Intervention on Self-compassion Among Adolescents: A Pilot Study*. Doctoral dissertation, (Unpublished). Palo Alto University. UAS.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology*, 15(4), 289-303.
- Beach, M. (2019). *The Relationship among Career Certainty, Career Engagement, Social Support and College Success for Veteran-Students*. Doctoral dissertation of Psychology, (Unpublished). University of Kansas.
- Bjorkman, S. M. (2007). *Relationships among academic stress, social support, and internalizing and externalizing behavior in adolescence*. PhD dissertation in Psychology, (Unpublished). Northern Illinois University.
- Bloch, J. (2018). *Self-compassion, Social Connectedness, and interpersonal competence* Thesis for the degree of Master of Arts in Clinical Psychology, University of Montana, Missoula, MT.
- Bozorgi, Z., & Homaei, R. (2018a). The Relationship between Self-compassion, Social Support and Hope with Subjective Well-being of Nursing Students. *Iranian Journal of Nursing Research*, 12(6), 37-44.
- Bozorgi, Z. D., & Homaei, R. (2018 b). The Relationship between Self-compassion, Social Support and Hope with Persecution of Nursing Students. *Journal of Education Strategies in Medical Sciences*, 47(11), 127-138.
- Brenner, R. E. (2018). *The Distinct Relationships of Self-Compassion and Self-Coldness with Psychological Distress and Mental Well-Being*, PhD dissertation of Psychology, (Unpublished). Iowa State University.
- Brion, J. M., Leary, M. R., & Drabkin, A. S. (2014). Self-compassion and reactions to serious illness: The case of HIV. *Journal of health psychology*, 19(2), 218-229.
- Callister, E. S., & Plante, T. G. (2017). Self-Compassion predictors in undergraduates : A Catholic college example. *Pastoral Psychology*, 66(1), 1-11.

- Chan, G., Miller, P., & Tcha, M. (2005). Happiness in University Education. *International Review of Economics Education*, 4 (1). 20-45.
- Chen, W. (2018). *Academic Stress, Depression, and Social Support: A Comparison of Chinese Students in International Baccalaureate Programs and Key Schools*. PhD dissertation in School Psychology, (Unpublished). College of Education University of South Florida.
- Coffman, D. L., & Gilligan, T. D. (2002). Social support, stress, and self-efficacy: Effects on students' satisfaction. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 4(1), 53-66.
- Feldman, C., & Kuyken, W. (2011). Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 143-155.
- Flynn, O. (2013). *Comparison of self-compassion and self-esteem in adults, in relation to perceived stress and life satisfaction*, BA (Hons) in Psychology. https://esource.dbs.ie/bitstream/handle/10788/1660/baflynn_o_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fong, M., & Loi, N. M. (2016). The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*, 51(6), 431-441.
- Fuentes, C. J. (2012). *Satisfaction with life for parents of children with autism*. Phd dissertation, (Unpublished). California School of Professional Psychology, Alliant International University.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2015). Cultivating self-compassion in trauma survivors. *Mindfulness-oriented interventions for trauma: Integrating contemplative practices*, 43-58. <https://ahangoverfreelife.com/wp-content/uploads/2016/10/Germer.Neff.Trauma.pdf>
- Harris, H. L. (2020). *Graduate Student Professional Quality of Life Impact of Self-compassion, Psychological Flexibility, and ACEs*. Doctoral dissertation, (Unpublished). George Fox University. USA.
- Hope, N., Koestner, R., & Milyavskaya, M. (2014). The role of self-compassion in goal pursuit and well-being among university freshmen. *Self and identity*, 13(5), 579-593.
- Hosseini, K. A., Fallah, M. S. Z., Taher, M., & Seyyed, N. Z. (2017). The Role of Forgiveness and Life Satisfaction in Explaining Self-Compassion of Students of University of Guilan. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 7(2), 1-12
- Huoliang, G., & Miaomiao, S. (2015). Impact of social support and self-compassion on suicide ideation. *Journal of Baoding University*, 1, 1-21

Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 37(5), 711-720.

Ivins-Lukse, M. N. (2018). *Caregivers of Transition-Age Youth with Intellectual and Developmental Disabilities: The Role of Self-Compassion Between Stigma and Psychological Adjustment*. A master degree Thesis in Psychology, (Unpublished). Illinois University.

Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., & Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1113-1126.

Joeng, J. R. (2014). *The mediating roles of fear of Compassion from self and others, self-compassion, and perceptions of social support on the relationships between self-criticism and depressive symptoms*. PhD Dissertation in Psychology, (Unpublished). University of Minnesota.

Jeon, H., Lee, K., & Kwon, S. (2016). Investigation of the structural relationships between social support, self-compassion, and subjective well-being in Korean elite student athletes. *Psychological reports*, 119(1), 39-54.

Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention*. PhD Dissertation in Psychology, (Unpublished). University of Texas at Austin.

Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 477-489.

Korff, S. C. (2006). *Religious orientation as a predictor of life satisfaction within the elderly population*. PhD Dissertation in Psychology, (Unpublished). Walden University.

Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 899-902.

Lakey, B., Orehek, E., Hain, K. L., & VanVleet, M. (2010). Enacted support's links to negative affect and perceived support are more consistent with theory when social influences are isolated from trait influences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(1), 132-142.

LeVine, N. (2018). *Self-compassion among Women with Abuse Experiences: The Role of Social Support. A master degree Thesis in Psychology, (Unpublished).* Faculty of the Graduate School . University of Maryland.

Li, J., Han, X., Wang, W., Sun, G., & Cheng, Z. (2018). How social support influences university students' academic achievement and emotional exhaustion: The mediating role of self-esteem. *Learning and Individual Differences, 61*, 120-126.

Maheux, A., & Price, M. (2016). The indirect effect of social support on post-trauma psychopathology via self-compassion. *Personality and Individual Differences, 88*, 102-107.

Malinauskas, R., Dumciene, A., & Lapeniene, D. (2014). Social skills and life satisfaction of Lithuanian first-and Senior-Year University Students. *Social Behavior and Personality: an International Journal, 42*(2), 285-293.

Mehr, K.E & Adams, A.C (2016).Self-Compassion as a Mediator of Maladaptive Perfectionism and Depressive Symptoms in College Students, *Journal of College Student Psychotherapy, 30*(2), 132-145.

Mistretta, E. (2019). *Relation between Family Strain and Depressive Symptoms in Middle-aged Adults: The Moderating Effect of Self-compassion , PhD Dissertation, (Unpublished).* Arizona State University.

Moksnes, U. K., Eilertsen, M. E. B., Ringdal, R., Bjørnsen, H. N., & Rannestad, T. (2019). Life satisfaction in association with self-efficacy and stressor experience in adolescents—self-efficacy as a potential moderator. *Scandinavian journal of caring sciences, 33*(1), 222-230.

Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., & de Kock, B. (2016). Good for the self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of Child and Family Studies, 25*(2), 607-617.

Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing Stress: The role of Self-Compassion, Goal Regulation, and Support in College Students' Well-being. *Motivation and Emotion. 33*(1), 88-97.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative Conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.

- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225–240.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of Mindfulness and Self-regulation* (121-137). New York, NY: Springer.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-Compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D. & McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240
- Newhart, S. (2019). *The Influence of Family Functioning on Social Competence, Social Support, and Mental Health Among College Students. Doctoral dissertation, (Unpublished).*The College of William and Mary in Virginia.
- Ojha, R., & Kumar, V. (2017). A study on life satisfaction and emotional well-being among university students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(2), 112-116.
- Oladipo, S. E., Adenaike, F. A., Adejumo, A. O., & Ojewumi, K. O. (2013). Psychological predictors of life satisfaction among undergraduates. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 82, 292-297.
- Ozben, S. (2013). Social skills, life Satisfaction, and Loneliness in Turkish University students. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 41(2), 203-213.
- Potter, R.F, Yar, K, Francis, A.J and Schuster, S (2014) Self-compassion mediates the Relationship between Parental Criticism and Social Anxiety, *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.
- Purdie, F., & Morley, S. (2015). Self-compassion, Pain, and Breaking a Social Contract. *Pain*, 156(11), 2354-2363.
- Rayle, A. D., & Chung, K. Y. (2007). Revisiting first-year college students' mattering: Social support, academic stress, and the mattering experience. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 9(1), 21–37.

- Satici, S. A., Kayis, A. R., & Akin, A. (2013). Investigating the Predictive Role of Social Self-Efficacy on Authenticity in Turkish University Students. *Europe's Journal of Psychology*, 9(3), 572-580.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607-628.
- Sprecher, S. & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 629-651.
- Stallman, H. M., Ohan, J. L., & Chiera, B. (2018). The role of social support, being present and self-kindness in university student well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(4), 365-374.
- Sutton, E. (2014). *Evaluating the reliability and validity of the Self-Compassion Scale adapted for children. PhD Dissertation in Psychology, (Unpublished)*. University of British Columbia.
- Tatum, K. J. (2012). *Adherence to Gender Roles as a Predictor of Compassion and Self-Compassion in Women and Men. PhD Dissertation in Psychology, (Unpublished)*. Baylor University. USA.
- Teleb, A. A., & Al Awamleh, A. A. (2013). The relationship between Self-Compassion and Emotional Intelligence for University Students. *Current Research in Psychology*, 4(2), 20-27.
- Terry, M. L., Leary, M. R., & Mehta, S. (2013). Self-Compassion as a buffer against Homesickness, Depression, and Dissatisfaction in the Transition to College. *Self and Identity*, 12, 278–290.
- Trompetter, H. R., De Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Why does Positive Mental Health buffer against Psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive therapy and research*, 41(3), 459-468.
- Townsend, J. C. (2010). *The Moderating Role of Social Support on the relationship of Perceived Stress and Life Satisfaction of Psychology Graduate Students. PhD dissertation, (Unpublished)*. University of Kansas. USA.
- Ubharadka, A. (2019). Perceived social support, daily spiritual experience and life satisfaction among emerging adults: A developing country perspective. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 10.(12),349-352

- Umphrey, L.R., & Sherblom, J. C., (2014). The relationship of Hope to Self-Compassion, Relational Social Skill, Communication Apprehension, and Life Satisfaction. *International Journal of Wellbeing*, 4(2),1-18.
- Van Beuningen, J. (2012). *The Satisfaction with Life Scale Examining Construct Validity*. Den Haag/Heerlen: Statistics Netherlands..
- Voruz, S. (2013) *An examination of the Psychometric Properties of the Self-Compassion Scale–Short Form among a help-seeking Clinical Sample*, PhD Dissertation in Psychology,(Unpublished). Pacific University. USA.
- West, N (2006) *The relationship among Personality Traits, Character Strengths & Life Satisfaction in College Students*, PhD Dissertation in Psychology, (Unpublished). University of Tennessee, Knoxville. USA.
- Wong, C. C., Mak, W. W., & Liao, K. Y. H. (2016). Self-compassion: A potential buffer Against Affiliate Stigma experienced by Parents of Children with Autism Spectrum disorders. *Mindfulness*, 7(6), 1385-1395.
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and Life Satisfaction: The Mediating Role of Hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.
- Ying, Y. W. (2009). Contribution of Self-compassion to Competence and Mental Health in Social Work Students. *Journal of Social Work Education*, 45(2), 309-323.
- Yoldascan, E, Ozenli, Y, Kutlu, O, Topal, K, & Bozkurt, A.I (2009). Prevalence of Obsessive-Compulsive Disorder in Turkish University Students and assessment of associated Factors. *BMC Psychiatry*, 9 (40).1-8.
- You, S., Lim, S. A., & Kim, E. K. (2018). Relationships Between Social Support, Internal Assets, and Life Satisfaction in Korean Adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 897-915.
- Zarean, M., Kakavand, A., & Hakami, M. (2016). A comparison of Social Competence, Perceived Social Support, Psychological Well-being and Self-Efficacy Sense among Women Seeking Abortion and Women non-seeking Abortion. *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS)* 1(1),770-775
- Zimet, G.D & Conty-Mitchell, J (2000) Psychometric Properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in Urban Adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 28(3), 391-400.

Self- compassion and Social Support as Predictors of Life Satisfaction among Fayoum University Students.

by

Dr. Sayed Ahmed. M Elwakeel
Assistant Professor of Clinical Psychology
Faculty of Arts - Fayoum University

Abstract

The current study aimed to identify the relationship between self-compassion, social support, and life satisfaction among a sample from Fayoum University, and to identify the differences between the sample in self-compassion, social support, and life satisfaction depending on gender, academic specialization, and grade, in addition to identify the relative contribution for both self-compassion and social support in predicting life satisfaction among the sample, the sample consisted of (550) students from the first and second grade from Fayoum University, such as Faculty of Arts, Faculty of Specific Education, Faculty of Pharmacy and Faculty of Medicine , they divided to (116) males, (434) females, their ages ranged between 18 to20 years, their mean age was 19.60 years with a standard deviation of 1.864 years. The tools included a scale of self-compassion, prepared by (Neff, 2003), the Multidimensional Social Support Scale (Zimet&Conty-Mitchell,2000) and Life Satisfaction Scale prepared by Majdi El-Desouky (2003). the study used of a number of statistical methods included in the package of statistical programs which used in social sciences in SPSS and AMOS 24 programs to verify the psychometric efficiency of the tools which used in the current study and verify their hypotheses. The results indicated the following:

- There were statistically significant differences at the level 0.01 in both mindfulness and academic satisfaction toward male students, and significant differences were found at the level of 0.05 in satisfaction with the relationship of colleagues toward male students.
- There were statistically significant differences at the level of 0.05 in the common humanity dimension toward male students in second year.
- There weren't significant differences between the sample in self-compassion, social support and life satisfaction according to (gender, academic specializations and studying grade).
- There was a positive correlation between the self-compassion, social support and life satisfaction for the total sample
- Self-compassion and social support (as predictor variables) contribute in predicting life satisfaction (as a predicted variable) among male and female students in Fayoum University.

key words: Self-Compassion - Social Support - Life Satisfaction-University Students

ملاحق الدراسة

ملحق (١)

تشبعات البنود على أبعاد قائمة الرحمة بالذات بعد تدوير العوامل تدويراً متعامداً ن = ٢٠٠

رقم البند	الحنو على الذات	الحكم الذاتي	الانسانية المشتركة	العزلة	التعقل	التوحد المفرد
.١		٠,٤٤				
.٢						٠,٦٦
.٣			٠,٧٠			
.٤				٠,٦٨		
.٥	٠,٧٧					
.٦						٠,٥٤
.٧			٠,٦١			
.٨		٠,٥٩				
.٩					٠,٧٧	
.١٠			٠,٥١			
.١١		٠,٥٥				
.١٢	٠,٥٩					
.١٣				٠,٧٦		
.١٤					٠,٦٢	
.١٥			٠,٦٣			
.١٦		٠,٦١				
.١٧					٠,٥٩	
.١٨				٠,٥٢		
.١٩	٠,٦٣					
.٢٠						٠,٥٧
.٢١		٠,٧١				
.٢٢					٠,٤٩	
.٢٣	٠,٥٤					
.٢٤						٠,٥١
.٢٥				٠,٥٩		
.٢٦	٠,٦١					
الجنزr الكامن	٤,٦٠٥	٤,٥٩٨	٣,٨٥	٣,٨٠	٣,٤٢	٣,٢٢
نسبة التباين	١٧,٧١٠	١٠,٩٤٣	٦,٢١٣	٥,٨٦٣	٤,٦٥٦	٤,٥٤٢

ملحق (٢)

تشبعات البنود على أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية بعد تدوير العوامل تدويراً متعامداً ن = ٢٠٠

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني
-١	٠,٨٢١	
-٢	٠,٨٤٩	
-٣		٠,٨٩١
-٤		٠,٨٩٤
-٥	٠,٨١٧	
-٦	٠,٧٥٢	
-٧	٠,٦٤٥	
-٨		٠,٧٤٠
-٩	٠,٨١٢	

	٠,٨٢٠	-١٠
٠,٨٥٢		-١١
	٠,٦٩٥	-١٢
٢,٤٤	٥,٤٥	الجذر الطامن
٢٠,٣٣١	٤٥,٢٩٧	نسبة التباين

ملحق (٣)

تشبعات البنود على أبعاد مقياس الرضا عن الحياة بعد تدوير العوامل تدويراً متعامداً ن=٢٠٠

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
.١	٠,٤٣٤			
.٢	٠,٦٢٢			
.٣	٠,٦٨٨			
.٤	٠,٦٣٢			
.٥	٠,٤٣١			
.٦	٠,٤٤٠			
.٧	٠,٦٩٨			
.٨	٠,٧٠٤			
.٩	٠,٦٥٥			
.١٠	٠,٦٣٣			
.١١		٠,٤٤٠		
.١٢		٠,٦٧٣		
.١٣		٠,٥٨٨		
.١٤			٠,٥٢٨	
.١٥			٠,٦٦٢	
.١٦	٠,٦٥٧			
.١٧			٠,٤٧٧	
.١٨			٠,٥٤٠	
.١٩		٠,٦٣٣		
.٢٠				٠,٤٨٠
.٢١				٠,٦٣٢
.٢٢			٠,٥٦٩	
.٢٣			٠,٤٩٢	
.٢٤			٠,٦٠١	
.٢٥		٠,٥٩٧		
.٢٦		٠,٥٤٢		
.٢٧				٠,٧٥٢
.٢٨		٠,٤٨٠		
.٢٩		٠,٥٧٨		
.٣٠		٠,٣٦٨		
الجذر الطامن	٨,٠٦٠	٢,٦٥٣	١,٥٧٥	١,٣٧٦
نسبة التباين	٢٦,٨٦٧	٩,٩٤٥	٧,٩٥١	٦,٢٨٨