

## التجنب التجريبي والرضا - الاحباط عن اشباع الاحتياجات النفسية والرضا عن الحياة كمنبئات بالتعاطف مع الذات لدى طلبة كلية التربية

إعداد

رحاب سمير عبد الغنى طاحون

مدرس بكلية التربية جامعة مدينة السادات

### مستخلص البحث:

استهدف البحث الحالى الكشف عن العوامل المنبئة للتعاطف مع الذات. أجري البحث على عينة تكونت من (337) طالباً وطالبة من طلبة الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة مدينة السادات، وتمثلت أدوات البحث فى مقياس التعاطف مع الذات ومقياس القبول والفعل 2 (التجنب التجريبي) ومقياس الرضا والاحباط عن اشباع الاحتياجات النفسية ومقياس الرضا عن الحياة. وقد أسفرت نتائج البحث الحالى عن: وجود ارتباط موجب بين التعاطف مع الذات وكل من (الرضا عن الحرية والاستقلال، والرضا عن العلاقات الاجتماعية، والرضا عن الكفاءة والقدرات)، وبلغت قيم معاملات الارتباط على الترتيب (0.388، 0.257، 0.401). كما وجد ارتباط سالب بين التعاطف مع الذات وكل من (عدم الرضا عن الحرية والاستقلال، وعدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية، وعدم الرضا عن الكفاءة والقدرات)، وبلغت قيم معاملات الارتباط على الترتيب (-0.339، -0.330، -0.493). ووجود ارتباط سالب دال احصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين التعاطف مع الذات مع مقياس التجنب التجريبي وكانت قيمة معامل الارتباط (-0.483). ووجود ارتباط موجبا دال احصائياً عند مستوى دلالة 0.01 بين التعاطف مع الذات مع الرضا عن الحياة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.258). كما كشفت نتائج البحث الحالى

عن أنه يمكن التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات والتجنب التجريبي و الرضا عن الحرية والاستقلالية والرضا عن الكفاءة والقدرات وعدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية.

**الكلمات المفتاحية:** التعاطف مع الذات، الرضا والاحباط عن اشباع الاحتياجات النفسية، التجنب التجريبي، الرضا عن الحياة.

### Summary

The current research aimed to reveal the factors that predict self-compassion. The research was conducted on a sample consisting of (337) students from the second year at the Faculty of Education, Sadat City University. The research tools consisted of self-compassion Scale, acceptance and action 2 Scale (experimental avoidance), Basic Psychological Needs Satisfaction-Frustration Scale, and satisfaction with life Scale. The results of the search revealed: There are correlation coefficients between the self-compassion Scale and each of (satisfaction with freedom and independence, dissatisfaction with freedom and independence, satisfaction with social relations, dissatisfaction with social relations, satisfaction with competence and abilities, and dissatisfaction with competence and capabilities of Dimensions of the measure of satisfaction and frustration about achieving psychological needs), and the values of the correlation coefficients, respectively, were (0.388, -0.339, 0.257, -0.330, 0.401, and -0.493). And there was a negative correlation between self-compassion with the experimental avoidance scale, and the value of the correlation coefficient was (-0.483) at the significance level of 0.01. And the presence of a positive correlation between self-compassion with life satisfaction, as the value of the correlation coefficient was (0.258) at the significance level of 0.01. And that 338% of the variance in the dependent variable (self-compassion) can be explained in the light of dissatisfaction with competence and abilities, experimental avoidance, satisfaction with freedom and independence, satisfaction with competence and abilities, and dissatisfaction with social relations, and this indicates a medium effect size.

**Keywords:** self- compassion, Basic Psychological Needs Satisfaction-Frustration, experimental avoidance, satisfaction with life.

### مقدمة البحث:

يحظى التعاطف مع الذات باهتمام متزايد في مجال علم النفس. هذا المفهوم "ينطوي على أن المرء يتأثر بمعاناته وينفتح عليها، ولا يتجنبها أو ينفصل عنها، ويولد لديه الرغبة في تخفيف معاناته وشفاء نفسه بلطف" (Neff, 2003a, 87). فالفرد المتعاطف مع ذاته قد يعاني من التأثيرات السلبية الضعيفة (مثل الاكتئاب والقلق) بعد حدث سلبي لأنه يجد نفسه أمام اجترار أقل للأثار السلبية المحتملة لمثل هذا الحدث (Leary et al., 2007). كما أنه يمتلك القدرة على التعامل مع المشكلات الأكاديمية والاجتماعية، ويقل احتمال تعرضه للاكتئاب، ولديه خوف أقل من الفشل، ولديه القدرة على مواصلة التعلم (Smeets, Neff et al., 2014). ووفقاً لنيف (Neff, 2003a) يتكون التعاطف الذاتي من ثلاثة تفاعلات كما يلي: أولاً:- اللطف مع الذات مقابل الحكم على الذات (أي التعاطف والتفاهم واللطف مع الذات عند مواجهة ظروف مؤلمة بدلاً من انتقاد الذات أو الغضب منها). ثانياً:- الشعور بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة (أي الاعتراف بأن الظروف المؤلمة مثل الفشل أو الضياع هي تجارب شائعة يمر بها كل شخص في بعض الأوقات في حياته بدلاً من رؤيته كما لو كان "أنا" فقط "تحمل هذه الآلام). ثالثاً:- اليقظة مقابل التعريف المفرط (قبول التحديات وجميع المشاعر السلبية التي تثيرها كما هي بدلاً من قمعها أو المبالغة فيها. هذه المكونات تسهل الاعتراف بالواقع كما هو وقبوله، وتعزز القدرة على الاستجابة بفعالية في أي موقف.

ووجدت بعض الدراسات والأبحاث السابقة دعماً قوياً لفكرة أن التعاطف مع الذات مرتبط بالصحة النفسية على سبيل المثال، ارتبطت المستويات الأعلى من التعاطف مع الذات بقدر أكبر من الرضا عن الحياة، والذكاء العاطفي، والترابط الاجتماعي، وأهداف الإتيقان، بالإضافة إلى قلة النقد الذاتي، والاكتئاب، والقلق،

والاجترار ، وقمع الفكر ، والكمال ، وأهداف الأداء (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007; Neff, Hseih, & Dejithirat, 2005). كما كشفت نتائج بعض الدراسات والأبحاث السابقة عن أن التعاطف مع الذات قد ارتبط ارتباطاً إيجابياً بالتأثير الإيجابي وارتبط ارتباطاً سلبياً بالتأثير السلبي (Neff, & Vonk, 2009; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007, Krieger, Hermann et al., 2015). وأكد (Arimitsu & Hofmann, 2015) علي أن التعاطف مع الذات يؤدي إلى زيادة الأفكار التلقائية الإيجابية التي تؤدي إلى مستويات أعلى من الرضا عن الحياة وانخفاض مستويات القلق. ويعمل التعاطف مع الذات كعامل عازل محتمل ضد المواقف التي تهدد الذات.

وتشير المرونة النفسية إلى قدرة الفرد على التغلب على المحن ومواصلة نموه الطبيعي. والمرونة هي السبيل إلى التكيف بشكل مثير للإعجاب حتى مع الشدائد أو الصدمات أو المأساة أو التهديدات أو مصدر كبير للتوتر - مثل مشاكل الأسرة والعلاقات أو المشكلات الصحية الخطيرة أو مكان العمل والضغط المالية ذات الصلة. ويُنظر إلى المرونة عمومًا على أنها "تكيف إيجابي" بعد الظروف العصيبة أو غير المواتية. وهي الصفة التي تؤثر على قدرة الفرد على التعامل مع التوتر (Unger, 2008). في المقابل تمثل عدم المرونة النفسية ميل الشخص إلى التصرف بصرامة، وتجنب الأحداث المكروهة غير المرغوب فيها وإحداث قيود مهمة في حياة الشخص (Bond et al., 2011). وتتكون عدم المرونة النفسية من مجموعة من العمليات الفرعية، بما في ذلك التجنب التجريبي، حيث يسعى الأفراد إلى تجنب أو الهروب من حدوث الأفكار والمشاعر الصعبة، وعدم الرغبة في معايشة تلك الأفكار، الأمر الذي يدفع الفرد إلى القيام ببعض الخطوات (الاجراءات) لتغيير تلك الأفكار أو تقليل عدد مرات تكرارها.

وبفحص العلاقة بين التعاطف مع الذات والمرونة، وجد (Bluth, Mullarkey & Lathren, 2018) أن التعاطف مع الذات كان مرتبطاً بشكل إيجابي بالمرونة، كما أشارت نتائج بحث (Hermansyah, 2019) إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التعاطف الذاتي والمرونة. ويرى Leary et al. (2007) أن التعاطف مع الذات يعزز المرونة من خلال التحكم في استجابات الناس للأحداث المجهدة وغير السارة. ويتفق (Neff, 2003b) مع Leary et al. (2007) في أن التعاطف مع الذات يعزز من مرونة الأفراد في مواجهة مشاكل الحياة من خلال التأثير على تقييمهم للمواقف التي يحتمل أن تكون مهددة. على وجه التحديد، يخفف التعاطف مع الذات من ردود الفعل السلبية للأفراد تجاه المواقف التي تنطوي على الفشل والرفض والإحراج. كما ارتبط التعاطف مع الذات مع التجنب التجريبي .

وتفترض نظرية الاحتياجات النفسية الأساسية، أن الأفراد لديهم ثلاثة احتياجات أساسية: الاستقلالية، والكفاءة، والعلاقات الاجتماعية. وتستند الاستقلالية إلى حرية الأفراد في الاختيار مع عدم التحكم من قبل الآخرين، وبالتالي، فالرضا عن الاستقلالية يعني أن السلوك يقرر نفسه ويتوافق مع إرادة الفرد ورجبته، وبالتالي، يكون مصحوباً بشعور من الإنجاز والسرور (Kreemers, van Hooft, van Vianen, 2018). في المقابل، فإن عدم الرضا عن الاستقلالية يؤدي إلى الشعور بالتحكم والإجبار على التصرف بطريقة معينة وبالتالي يؤدي إلى تجربة غير سارة (Lathren, Rao, Park, Bluth, 2021). ويشير مصطلح "الكفاءة" إلى حاجة الأفراد للشعور بالكفاءة والسيطرة. ومن ثم، يُنظر إلى الرضا عن الكفاءة على أنه إحساس بالفعالية والقدرة على تحقيق الأهداف، بينما يؤدي عدم الرضا عن الكفاءة إلى الشعور بالفشل والتشكيك في القدرات الذاتية (Lamers et al., 2011). كما يبين مصطلح "العلاقات" إلى الاحتياجات البشرية المتأصلة حيث تسعى الكائنات

الاجتماعية إلى الاتصال بالآخرين والتي تكوين علاقات جيدة معهم. وبالتالي ، فإن الرضا عن العلاقات يشير إلى التواصل مع الآخرين بشكل إيجابي والشعور بالارتباط بهم (May, Gilson, Harter, 2004). وفي المقابل، فإن عدم الرضا عن العلاقات يصف مشاعر العزلة والوحدة والفشل الاجتماعي (Neff, 2004). كما وجدوا (Kotera, Van Gordon, 2021) أن تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية الثلاثة كانت مرتبطة بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة. كما كشفت نتائج بحث (Ghorbani, Watson, Chen, Norballa, 2012) عن أن الرضا عن الاحتياجات الأساسية ترتبط إيجابياً بالتعاطف مع الذات. في المقابل كان عدم تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية الثلاثة مرتبط بشكل إيجابي بأعراض الاكتئاب (Buruck et al ., 2014). وفي ضوء نتائج الدراسات والأبحاث التربوية التي تم عرضها سابقاً والتي بينت دور تعاطف الفرد مع ذاته وتأثيره الإيجابي علي حياته تم إجراء هذا البحث لمعرفة أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بالتعاطف مع الذات.

### مشكلة البحث:

في ظل الثورة التكنولوجية الرابعة والثورة المعلوماتية التي يعيشها الطالب في السنوات الأخيرة، أصبح هناك العديد من الضغوطات النفسية التي تحاصره من كل اتجاه، وذلك لأن طبيعة الحياة والتكيف معها أصبح أكثر تعقيداً، خاصة مع زيادة الصراعات وظهور الكثير من مظاهر العنف، الأمر الذي يجعله يعاني من الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية وفي حاجة ملحة لتلبية الاحتياجات المتزايدة الى الاصغاء والتقبل والبحث عن إيجاد الحلول التكيفية المناسبة.

فمن أجل النجاح والتفوق، ذكر (Stewart, Lim, & Kim, 2015) أنه يجب على الطالب بناء أساس قوي في السنة الأولى لذلك فمن الضروري أن يطور لديه نقاط القوة والقدرات النفسية والاجتماعية. وأشارت الدراسات والأبحاث السابقة

إلى أن التعاطف مع الذات والمرونة النفسية من العوامل الوقائية. وأن التعاطف مع الذات مفيد فيما يتعلق بالسعادة الأساسية والتكيف (Neff, & Seppälä, 2016; Neff, & Knox, 2016). وأنه حافز ايجابي للعلاقات الصحية (Neff, & Seppälä, 2016). بالإضافة إلى ذلك، هناك ثورة من الأدبيات التي تصف دور المرونة النفسية في التكيف لدى الشباب والرفاهية النفسية. على سبيل المثال ، يمكن أن تقلل المستويات العالية من المرونة من أعراض القلق (Hou, & Ng, 2014). وأن المستويات العالية من المرونة تقلل من أعراض الاكتئاب (Rainey et al., 2014). ويلجأ الأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة ، والقلق الاجتماعي ، وأعراض الوسواس القهري ، وتصورات التوتر ، والاضطراب الاكتئابي الرئيسي الى التجنب التجريبي (Bond et al., 2011). ويرتبط التجنب التجريبي ارتباطاً سلبياً بالرضا عن الحياة والرفاهية النفسية ونوعية الحياة (Machell, Goodman, & Kashdan, 2015).

وبناء عليه اقترح (McKnight & Kashdan (2009 أنه من المتوقع أن يكون الأشخاص الذين يسعون وراء أغراض الحياة أقل عرضة لسلوكيات التجنب، وأكثر تحفيزاً للاستمرار في مواجهة المواقف الصعبة وتقديم استجابات أكثر مرونة لأحداث الحياة التي يحتمل أن تكون مؤلمة. ومن المثير للاهتمام أن (Kashdan & Breen, 2007) وجد أن التجنب التجريبي توسط في العلاقة بين القيم المادية (أي السعي وراء السلع والدخل والثروة) والرفاهية الذاتية. بالإضافة إلى ذلك ، يمكن للتجنب التجريبي أيضاً أن يتوسط العلاقة بين التعاطف الذاتي والنتائج النفسية. كما أظهرت نتائج بحث (Marshall & Brockman, 2016) إن التعاطف مع الذات والتجنب التجريبي مرتبطان بقوة وبشكل سلبي (Gillanders et al., 2015). وعن علاقة التعاطف مع الذات بالاحتياجات الأساسية، كشفت نتائج بحث (Wouters–Soomers, Van Ruysseveldt, Bos, Jacobs, 2022) عن

أن الرضا عن الاحتياجات الأساسية للفرد عندما تأخذ درجة منخفضة، فكان الفرد في حاجة ماسة للتعاطف مع الذات. أي أن التعاطف مع الذات يكون أكثر فاعلية في حالة انخفاض مستوى الرضا عن الاحتياجات الأساسية. يصف نيف (Neff, 2004) التعاطف الذاتي على أنه التأثر بمعاناة المرء، ففي حالة انخفاض تلبية الاحتياجات الأساسية، سيكون هناك المزيد من المعاناة. في المقابل، عندما يكون إشباع الحاجات الأساسية مرتفعاً. فلا يشعر الفرد بمعاناة ويصبح التعاطف مع الذات منخفض.

ويحتاج الطالب لخلق بيئة آمنة نفسياً الى عاطفة إيجابية يتم إنشاؤها إما من خلال إشباع الحاجات الأساسية، أو التعاطف مع الذات في حالة انخفاض إشباع الحاجات الأساسية. وكشف نتائج بحث (Svendensen et al., 2016) أن المتعاطف مع ذاته قادراً على التكيف الفسيولوجي للاستجابات العاطفية للأحداث المجهددة بمزيد من المرونة. بالإضافة إلى ذلك، يبدو أن التدريب على التعاطف مع الذات يقلل من الدفاعية في مواجهة التهديد الاجتماعي (Arch et al., 2014). كما يعزز التعاطف مع الذات الرفاهية من خلال مساعدة الأفراد على الشعور بالرعاية والتواصل والهدوء العاطفي عندما يواجه الفرد صعوبات (Gilbert, 2005). لذلك، يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن العوامل المنبئة للتعاطف مع الذات لخلق بيئة آمنة نفسياً ومواجهة ضغوطات الحياة، وبناء عليه تحددت مشكلة البحث الحالي في محاولة الاجابة عن السؤال الرئيس التالي: ما مدى اسهام كل من التجنب التجريبي والرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية والرضا عن الحياة في التنبؤ بالتعاطف مع الذات لدى عينة البحث الحالي؟ وتفرع من السؤال الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية:



1. هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين كل من التجنب التجريبي والرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية والرضا عن الحياة والتعاطف مع الذات لدى عينة البحث؟

2. ما الاسهام النسبي لكل من التجنب التجريبي والرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية والرضا عن الحياة في التنبؤ بالتعاطف مع الذات لدى عينة البحث؟

**أهداف البحث:** هدف البحث الحالى إلى:

- التعرف عن العلاقات الارتباطية بين التعاطف مع الذات وكل من التجنب التجريبي والرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية والرضا عن الحياة.

- الكشف عن الاسهام النسبي للتجنب التجريبي والرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية والرضا عن الحياة في التنبؤ بالتعاطف مع الذات لدى عينة البحث الحالى.

**أهمية البحث:** تمثلت أهمية البحث الحالى فى الأهمية النظرية والتطبيقية كما يلي:  
أولاً: الأهمية النظرية، وتمثلت فى:

- توجيه أنظار الباحثون للبحث والدراسة فى متغيرات البحث.  
- توجيه أنظار الباحثون لدراسة متغير التعاطف مع الذات، وتعميق الدراسة فيه على عينات مختلفة.

ثانياً: الأهمية التطبيقية، والاستفادة من النتائج فى :

- تقديم مقياس يقيس التعاطف مع الذات، ومقياس يقيس الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات الأساسية، ومقياس يقيس التجنب التجريبي يتمتع بدرجة صدق وثبات وإتساق داخلى مناسب ويفيد الباحثون فى أبحاثهم العلمية.

- التوصل إلى العوامل المنبئة للتعاطف مع الذات سوف يساعد أولياء الأمور، وكذلك القائمين على العملية التعليمية على ضرورة الانتباه لهذه العوامل، والحرص على اشباعها، كما يجعل الطالب يهتم دائما بذاته والتعامل معها برفق في ظل التغيرات المناخية والاقتصادية والاجتماعية والتعليمية وضرورة تلبية احتياجاته الأساسية واشباعها والرضا عنها لان ذلك منبأ جيد لظهور التعاطف مع الذات فينعكس ذلك على حياته بوجه عام. وضرورة مواجهة المواقف وعدم الهروب منها او تجنبها لان ذلك يجعل التعاطف مع الذات يكبح ويختفي من حياته فينعكس سلبيا على حياتك.

#### مصطلحات البحث:

**التعاطف مع الذات:** "وسيلة تكيفية للذات عندما نفكر في أوجه القصور الشخصية أو مواقف الحياة الصعبة (Neff, 2003a). ويقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على المقياس المعد لذلك.

**الرضا - الاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية:** "مدى رضا الشخص عن اشباعه للاحتياجات الأساسية مقابل الاحباط الذى يشعر به فى حالة عجزه عن تلبية احتياجاته الأساسية (Zayed et al., 2021). ويقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على المقياس المعد لذلك.

**التجنب التجريبي:** "الجهود المتعمدة لتجنب و / أو الهروب من الأحداث الخاصة مثل التأثيرات والأفكار والذكريات والأحاسيس الجسدية التي يتم اختبارها على أنها مكروهة ، حتى عندما يؤدي ذلك إلى أفعال لا تتوافق مع قيم الفرد وأهدافه (Bond et al., 2011). ويقاس بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على المقياس المعد لذلك.

**الرضا عن الحياة:** عملية معرفية للحكم يقوم الأفراد من خلالها بتقييم نوعية حياتهم وفقاً لمعاييرهم الخاصة (Diener, Emmons et al., 1985). ويقاس اجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على المقياس المعد لذلك.

### الاطار النظرى والدراسات السابقة

#### التعاطف مع الذات

يذكر (Neff, 2003a) أن التعاطف مع الذات يمثل موقف صحي تجاه الذات. ويُنظر إليه على أنه "القدرة على الاحتفاظ بمشاعر المعاناة مع الشعور بالدفء والاتصال والقلق" (Neff & Costigan, 2014, 226). ويعمل التعاطف مع الذات على تعزيز مرونة الأفراد في مواجهة مشاكل الحياة من خلال التأثير على تقييمهم للمواقف التي يحتمل أن تكون مهددة (Neff, 2003b).

ويري نيف (Neff, 2003 a, b) أن الشخص المتعاطف مع الذات يكون لطيفاً ودافئاً ويتعامل مع ذاته بفهم عندما يعاني أو يفشل أو يشعر بعدم كفاية، بدلاً من انتقاد ولوم ذاته أو تجاهل الألم والمشاعر السلبية. لذلك ، فإن التعاطف، سواء كان موجه إلى الآخرين أو إلى الذات ، يتضمن ثلاثة عناصر: الارتباط بالألم ، والوعي بالألم ، والرغبة الشديدة في تقليل الانزعاج أو التخلص منه بدلاً من الرغبة في التجنب. كما يتضمن التعاطف مع الذات:

1. الوعي: بمعنى أن تكون منتهباً أو حساساً لحقيقة حدوث نوع من "المعاناة". فقد تعني المعاناة الألم العاطفي أو الألم العقلي أو الألم الجسدي أو غير ذلك.
2. التطبيع: مع إدراك أن تجربة هذا النوع من الألم أمر شائع ، فإننا جميعاً نشعر بالألم في مرحلة ما بدرجات متفاوتة. حقيقة أننا نعاني من الألم ليست خطأ أو فشل منا، فنحن لسنا السبب في هذا الألم كما أننا لسنا الوحدين المعرضين لذلك.

3. اللطف: أى عدم الابتعاد عن الألم أو تجاهله ، بل مواجهة هذا الألم بمشاعر اللطف والرعاية والدفء والقلق.

4. التخفيف: تركيز طاقتنا على طرق تخفيف الألم ، والتي قد تكون من خلال توفير مزيد من الراحة والرعاية ، أو توفير منظور مفيد فيما يتعلق بأي مشكلة ، أو امتلاك القوة والشجاعة لاتخاذ الإجراءات الضرورية الأخرى لمعالجة المشكلة التي تواجهها. كما ينطوي التعاطف مع الذات على الاهتمام والتعاطف مع الذات في مواجهة الصعوبات (Adams, & Leary, 2007). كما يري (Nathani, 2022) أن الشخص المتعاطف مع ذاته نجده يمتلك :

- 1) الشجاعة لملاحظة معاناته والاعتراف بها.
- 2) القوة للبقاء حاضراً مع معاناته وعدم الابتعاد أو الرفض أو التجنب.
- 3) الحكمة في أن يعرف كيف يخفف من المعاناة بطريقة مفيدة.
- 4) الالتزام بالعمل وتعزيز رفايته.

فالشخص ذوو المستوى المرتفع من التعاطف مع الذات يرى الموقف الصعب والمشاعر السلبية التي يمر بها على أنها قضايا شائعة وحتمية يجب على جميع البشر أن يمروا بها في حياتهم ، ومن ثم يمكنه اتخاذ موقف أكثر انفتاحاً وتقبلاً للظروف الصعبة التي يمر بها. على العكس من ذلك ، الشخص ذوو المستوى المنخفض من التعاطف مع الذات يميل إلى الإفراط في تعريف نفسه بمنظور أناني مثل "أنا فقط يجب أن أتحمل هذه الآلام" و / أو موقف صعب تجاه أنفسهم مثل "أنا خاسر وأستحق كل الخسارة والالام". ، وععب هذا التعريف المفرط يزيد من إجهاده المتصور.

**ابعاد التعاطف مع الذات:** ووفقاً (Neff, 2003a) يتكون التعاطف مع الذات من :

- اللطف الذاتي مقابل الحكم على الذات: الشعور بالراحة والدفء تجاه نفسه عند مواجهة ظروف الحياة المؤلمة بدلاً من إصدار الأحكام.
- الإنسانية المشتركة مقابل العزلة: الاعتراف بأن التجربة السلبية للفرد هي جزء من التجربة الإنسانية وليست أحداثاً منعزلة.
- اليقظة مقابل التعريف المفرط: وضع التجارب المؤلمة للفرد في منظور متوازن بدلاً من الإفراط في التعريف (أي الانغماس في رد الفعل العاطفي للأحداث) أو تجنبها. وتساعد هذه المكونات في تنظيم المشاعر من خلال تحويل المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية (على سبيل المثال، الاحتفاظ بالمشاعر السلبية في الوعي بلطف والنظر إليها كجزء من التجربة الإنسانية) (Neff, 2003a).

### التجنب التجريبي

يري (Hayes, Strosahl & Wilson, 2011) أن التجنب التجريبي ميل الفرد إلى تجنب التجارب الداخلية غير المريحة (أي الأفكار والعواطف والأحاسيس) ، على الرغم من أن القيام بذلك قد يؤدي إلى نتائج غير مرغوب فيها على المدى الطويل ويعارض أهداف الفرد وقيمه. فالأشخاص الذين يعانون من القلق الاجتماعي والتوتر يلجأون الي التجنب التجريبي لتقليل موجة هذه الاضطرابات والوصول الي حياة خالية من الاضطرابات (Bond et al., 2011). وينظر منظور العلاج بالقبول والالتزام الي ان الاعتماد على التجنب التجريبي باستمرار في مواجهة المواقف المهددة يعد أحد العوامل المسئولة عن الاضطرابات النفسية. بينما تقبل الأفكار والأحداث ووضوح الهدف من أهم العوامل التي تساعد على تخفيف حدة هذه الاضطرابات. حيث كشفت نتائج

بحث (Boullion, 2015) عن وجود علاقة موجبة بين القلق والتجنب التجريبي.

ويشتمل التجنب التجريبي على: الهروب، والتجنب، وتقليل الأفكار والمشاعر غير المرغوب فيها الأمر الذي يخفف من أوجاع هذه الأفكار المؤلمة على المدى القصير إلا انه يزيد من تأثيرها على المدى الطويل، ويعد استبيان القبول والفعل هو المقياس المستخدم في قياس عدم المرونة النفسية (Costa, Marôco, et al., 2014; Hayes et al., 2004) والذي تمتع بخصائص سيكومترية جيدة. حيث تدل الدرجة المرتفعة من هذا المقياس على عدم المرونة النفسية، بينما تدل الدرجة المنخفضة على مستويات أعلى من المرونة النفسية. وكشفت نتائج التحليلات العاملية أن استبيان القبول والفعل يقيس بنية أحادية البعد (Fledderus et al., 2012). ويذكر (Bond et al., 2011) أن استبيان القبول والفعل قد احتوى على 10 فقرات و (3) فقرات ذات درجات عكسية كانت مستخدمة على نطاق واسع في الدراسات والأبحاث السابقة ولكن، أخيراً ، هذه الفقرات الثلاثة تم حذفها من الاستبيان.

### الرضا - الاحباط عن اشباع الاحتياجات النفسية

يشير مصطلح "الحاجة" إلى الرغبة في الحصول على الاحتياجات الأساسية. وتشير بعض الدراسات السابقة على وجود علاقة بين تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية والحيوية والمزاج الجيد (Nishimura, Suzuki, 2016)، وانخفاض القلق (Church et al., 2013). وأن الفشل في تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية يرتبط بالمرض النفسي.

وتتضمن نظرية الرضا - الاحباط عن اشباع الاحتياجات النفسية الأبعاد التالية:

- الرضا عن الاستقلالية: يعني أن السلوك محدد ذاتيًا ووفقًا لإرادة الفرد ورضيته، وبالتالي يكون مصحوبًا بشعور من الإنجاز والسرور (Ryan, Deci, 2000). في المقابل عدم الرضا عن الاستقلالية.

- الرضا عن الكفاءة: أي الإحساس بالفعالية والقدرة على تحقيق الأهداف، بينما يؤدي عدم الكفاءة إلى الشعور بالفشل والتشكيك في القدرات الذاتية (Ryan & Deci, 2017).

- الرضا عن العلاقات: حيث تسعى الكائنات الاجتماعية إلى الاتصال بالآخرين وتكوين علاقات جيدة معهم (Sheldon, Abad, Hinsch, 2011)، في المقابل الإحباط المتعلق بالارتباط يصف مشاعر العزلة والوحدة والفشل الاجتماعي.

وعن تقييم الرضا والاحباط عن تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية، سعت الدراسات والأبحاث السابقة والتي أجريت في جميع أنحاء العالم إلى تقييم الحاجة إلى الرضا أو الإحباط باستخدام أدوات مختلفة، مثل مقياس الرضا عن الاحتياجات النفسية الأساسية ومقياس الإحباط (BPNSFS). تم تنفيذه على عينة مكونة من 1051 مفحوص (المتوسط = 20 سنة) من أربع دول (الصين، بلجيكا، الولايات المتحدة الأمريكية، وبيروت). ووجدوا أن تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية الثلاثة كانت مرتبطة بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة والحيوية (Nishimura, Suzuki, 2016) بينما كان الإحباط من تلبية تلك الاحتياجات مرتبطاً بشكل إيجابي بأعراض الاكتئاب (Church et al., 2013). هذه النتائج متكافئة عبر البلدان الأربعة. لهذا، يمكن استنتاج أن تلبية الاحتياجات الأساسية الثلاثة هو عنصر أساسي لتحقيق المستوى الأمثل من الأداء عبر مختلف الثقافات والأفراد أيضًا.

في البرتغال، كشفت نتائج كورديرو وآخرون (Cordeiro et al., 2016) عن أن أبعاد الرضا والإحباط عن تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية تتنبأ بالصحة العقلية وسوء الحالة النفسية للمفحوص. وفي إيطاليا، بينت دراسة (Costa et al.,

(2018) أن العوامل الستة للمقياس هي الأكثر ملاءمة للبيانات، كالتالي: الرضا عن الاستقلالية، وعدم الرضا عن الاستقلالية، والرضا عن الكفاءة، وعدم الرضا عن الكفاءة، والرضا عن العلاقات، وعدم الرضا عن العلاقات. كما وجدوا أيضًا أن مقياس الرضا والإحباط عن تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية ثابت عبر الجنس ويتمتع بدرجة مناسبة من الصدق والثبات تجعله أداة مناسبة للتحقق من الرضا والإحباط من الاحتياجات النفسية الأساسية الثلاثة في البيئة الإيطالية.

### الرضا عن الحياة

يعد متغير الرضا عن الحياة أحد المتغيرات التي حظيت بوزن وعمق أكبر ضمن التطورات الأخيرة في مجال علم النفس الإيجابي. ويمكن اعتبار الرضا عن الحياة بمثابة بناء موثوق به في العديد من مجالات البحث حول الرفاهية، وتمثل مكون من مكونات الرفاهية النفسية (Diener, Lucas, Oishi, 2002). يذكر (Diener, Emmons et al., 1985) أن الرضا عن الحياة تعني تصور الفرد وتقييمه لحياته. ويتضمن متغير الرضا عن الحياة رغبة الفرد في تغيير حياته، والرضا عن الماضي أو المستقبل، والعلاقات في البيئة المباشرة (Diener et al., 1999). فالفرد الذي يعاني من انخفاض الرضا عن الحياة لديه مستويات عالية من التوتر والاكتئاب والوحدة (Extremera, Duran & Rey, 2009).

كما كشفت نتائج بعض الدراسات والأبحاث السابقة أن انخفاض مستوى الرضا عن الحياة قد ارتبط بمستوي عالي من القلق (Samaranayake & Fernando, 2011). بينما الطلاب الذين لديهم مستوى منخفض من القلق لديهم قدر أكبر من الرضا عن الحياة (Paschali & Tsitsas, 2010). ذكر (Tsitsas, Nanopoulos & Paschali, 2019) أن الرضا عن الحياة مفهوم ذو قيمة ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بكل من المتغيرات النفسية / العاطفية وبعض أحداث الحياة اليومية لذلك فهو مؤشر مهم للصحة النفسية.



**منهجية البحث:** يختص هذا الجزء بوصف ما يلي:

منهج الدراسة: تم الاعتماد على المنهج الوصفي الإرتباطي، حيث يهتم بدراسة الظاهرة ووصفها وصفاً دقيقاً، ودراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات والوصول إلى النتائج المتوقعة.

عينة الدراسة: تم إختيار عينة عشوائية بسيطة من طلاب وطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية جامعة مدينة السادات، وقد إنقسمت العينة إلى:

1- عينة الخصائص السيكومترية المستخدمة فى حساب معامل الصدق والثبات والاتساق الداخلى وذلك لكل أداة على حده، والتي تكونت من (200) طالباً وطالبة ، بواقع عدد (173) طالبة بمتوسط حسابي قدره(19.35) وانحراف معيارى قدره (0.88)، وعدد(27) طالبا بمتوسط حسابى قدره (19.44) وانحراف معيارى قدره(0.70).

2- عينة الدراسة الأساسية والتي تكونت من (337) طالباً وطالبة ، بواقع عدد (294) طالبة بمتوسط حسابي قدره(19.33) وانحراف معيارى قدره (0.75)، وعدد(43) طالبا بمتوسط حسابى قدره (19.42) وانحراف معيارى قدره(0.73).

أدوات البحث: إعتد البحث الحالى على الأدوات الرئيسية التالية:

-مقياس التعاطف مع الذات ترجمة وتعريب (رحاب سمير طاحون، 2020).  
مقياس الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية ترجمة وتعريب زايد وآخرون (Zayed et al., 2021).

-مقياس القبول والفعل 2 ترجمة وتعريب (رحاب سمير طاحون، 2023) .  
-مقياس الرضا عن الحياة ترجمة وتعريب (رحاب سمير طاحون، 2021)،  
وفيما يلي عرض تفصيلى لكل لأداة على حده كما يلي:

**مقياس التعاطف مع الذات: ترجمة وتعريب (رحاب سمير طاحون، 2020)،** قامت الباحثة بترجمة هذا المقياس وعرضه على مجموعة من هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس واللغة الانجليزية لابداء آرائهم. كما قامت بالكشف عن الخصائص السيكومترية له والتي جاءت كالتالى: بلغت قيمة ألفا لبعء الانسانية المشتركة ( $\alpha = 0.714$ )، واللفظ الذاتى ( $\alpha = 0.63$ )، و اليقظة ( $\alpha = 0.46$ )، والحكم الذاتى ( $\alpha = 0.627$ )، والإفراط في تحديد الهوية ( $\alpha = 0.666$ )، والعزلة ( $\alpha = 0.536$ ). كما تمتع المقياس باتساق داخلى جيد حيث جاءت قيم معاملات الارتباط الخاصة بفقرات بعء الانسانية المشتركة قد تراوحت ما بين (0.613:0.759) أما بالنسبة لبعء اللطف الذاتى فتراوحت قيم معاملات ارتباط فقراتها بدرجة البعء ما بين (0.603:0.659)، بينما بعء اليقظة فتراوحت قيم معاملات ارتباط فقراتها بدرجة البعء ما بين (0.562:0.646)، وبعء الحكم الذاتى فتراوحت قيم معاملات ارتباط فقراتها بدرجة البعء ما بين (0.679:0.597)، أما بالنسبة لبعء التعريف المفرط فى تحديد الهوية فتراوحت قيم معاملات ارتباط فقراتها بدرجة البعء ما بين (0.601:0.756)، بينما بعء العزلة فتراوحت قيم معاملات ارتباط فقراتها بدرجة البعء ما بين (0.556:0.672)، وكذلك ارتبطت درجة البعء بالدرجة الكلية للمقياس كما يلى : لبعء اللطف الذاتى ( $r = 0.815$ ) ، والحكم الذاتى ( $r = 0.778$ ) ، والإنسانية المشتركة ( $r = 0.715$ ) ، والعزلة ( $r = 0.628$ ) ، اليقظة ( $r = 0.749$ ) ، والإفراط في تحديد الهوية ( $r = 0.663$ ) وجميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) ويشير هذا إلى ارتباط فقرات مقياس التعاطف مع الذات بالبعء التى تنتمى اليه، وكذلك ارتبط البعء بالدرجة الكلية للمقياس. أما بالنسبة لحساب تقديرات الصدق و الثبات والاتساق الداخلى للمقياس فى البحث الحالى، فجاءت وفقاً للخطوات التالية:

أولاً: الصدق: ولحساب الصدق تم الإعتماد على:

1- الصدق العاملي كما يلي:

أ- التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory factor analysis حيث تم استخدام التحليل العاملي الاستكشافي كتحليل أولى لدرجات مقياس التعاطف مع الذات باستخدام طريقة المكونات الأساسية Principal Components لهوتلنج Hoteling بعد التدوير بطريقة فاريماكس Varimax مع إتباع معيار جتمان لتحديد عدد العوامل، حيث يعد العامل جوهرياً إذا كان جذره الكامن أكبر من (1.0)، كما أن محك جوهرية تشبع الفقرات بالعوامل أكبر من أو يساوي (0.30)، ومحك جوهرية العامل هو إحتوائه على ثلاثة فقرات على الأقل حيث أنها تعد بمثابة معيار له إستقرار وقابل للتكرار، وقد تم التوصل إلي وجود ستة عوامل تنتسب عليها فقرات المقياس، ويبين الجدول (1) أرقام الفقرات وتشبعاتها وفقاً لكل عامل الذي تم تسميته وفقاً للإطار النظري للأبعاد التي يقيسها المقياس وقيمة الجذر الكامن ونسبة التباين العاملي والتباين الكلي.

جدول (1)

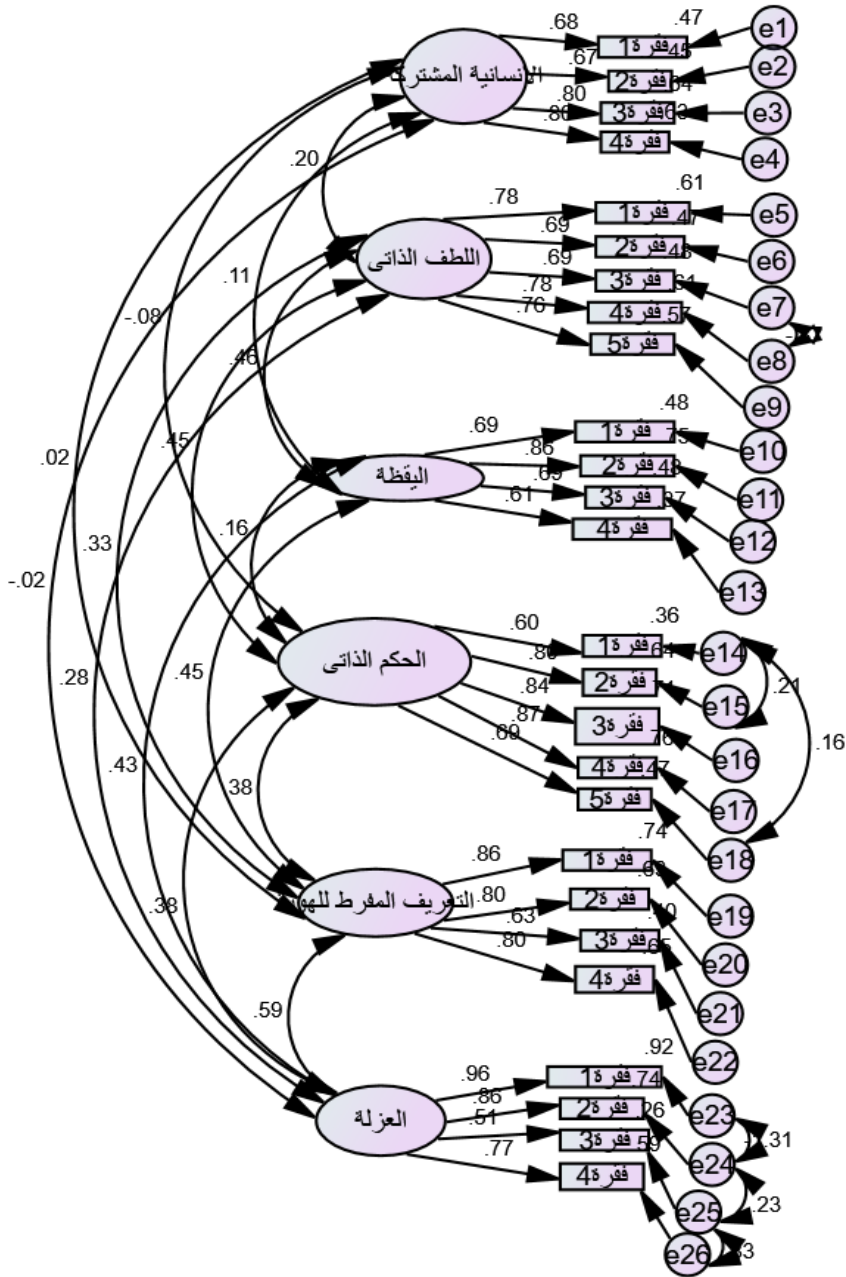
تشبعات الفقرات على العوامل الستة لمقياس التعاطف مع الذات

رقم الفقرة	بيان الفقرة	الحكم الذاتي	اللطف الذاتي	التعريف المفرط في تحديد الهوية	الغزلة	الانسانية المشتركة	اليقظة
1	أميل إلى أن أكون شديدا وقاسيا مع ذاتي في الأوقات الصعبة.	.844					
2	عندما أرى جوانب لا أحبها في شخصيتي، أقسو على ذاتي.	.794					
3	أنا متعصب وغير صبور تجاه جوانب شخصيتي التي لا أحبها.	.783					
4	يمكن أن أكون بارداً بعض الشيء تجاه نفسي عندما أعاني من المعاناة.	.776					
5	أنا أعرض وأحكم على عيوبي وأوجه القصور فيها	.754					
6	أحاول أن أكون محب لنفسي عندما أشعر بالم عاطفي.	.806					
7	أنا متسامح مع عيوبي وأوجه القصور فيها.	.782					
8	أحاول أن أكون متفهماً وصبوراً تجاه جوانب شخصيتي التي لا أحبها.	.760					
9	عندما أعاني من وقت عصيب جداً ، أعطي نفسي الرعاية والحنان التي أحتاج إليها	.703					
10	أنا لطيف مع نفسي عندما أعاني من المعاناة.	.703					
11	عندما يحدث شيء مؤلم أميل إلى تضخيم الأمور	.822					
12	عندما يزعجني شيء ما ، فإنني أذهب بمشاعري بعيداً عن هذا الشيء.	.809					
13	عندما أشعر بالاحباط ، أميل إلى الانزعاج و اركز على كل شيء خاطئ	.794					
14	تستنزفني مشاعر عدم ملائمة والضعف عندما أفضل في شيء مهم بالنسبة لي.	.700					
15	عندما أشعر بالجهد و الكد فأنني اشعر بان الاشخاص الاخرين يمرون بما أمر به.	.832					
16	عندما أفضل في شيء مهم بالنسبة لي ، أميل إلى الشعور بالوحدة عند فشلي.	.816					
17	عند تفكيري في فشلي وضعفي فأنني اميل الى أن أجعل نفسي تشعر بمزيد من الانفصال والغزلة عن بقية العالم	.752					
18	عند شعوري بالاحباط ، فأنني اشعر بان الآخرين أكثر سعادة مني	.748					
19	عندما أشعر بعدم ملائمتي لطريق ما، أحاول أن أذكر نفسي دائماً بأن نقاط الضعف موجودة لدى معظم الناس	.834					

رقم الفقرة	بيان الفقرة	الحكم الذاتي	اللفظ الذاتي	التعريف المفرط في تحديد الهوية	العزلة	الانسانية المشتركة	البقطة
20	أحاول أن أرى إخفاقاتي وعيوبى كجزء طبيعي من الظروف الإنسانية					.832	
21	في حالات الاحباط والفشل ، أذكر نفسي أن هناك الكثير من الأشخاص الآخرين في العالم يشعرون بمثل ما أشعر به.					.783	
22	عندما تسير الأمور معى بشكل سيء، فأننى انظر الى ما يواجهنى في حياتى من صعوبات على أنه جزء من الحياة التي يحيها جميع الناس.					.763	
23	عندما يحدث شيء مؤلم ، أحاول أن أنظر للامور بشكل متوازن.					.815	
24	عندما يزعجنى شيء ما ، أحاول الحفاظ على توازنى الانفعالى.					.749	
25	عندما أفشل في شيء مهم بالنسبة لى ، أحاول أن أجعل الأمور فى سياقها الطبيعي.					.727	
26	عند شعورى بالاحباط أحاول أن أوجه مشاعري تجاه حب التعلم والفضول وحب الاستطلاع .					.725	
	الجذر الكامن	6.81	3.275	2.678	2.100	1.588	1.263
	نسبة التباين العاملى	%26.18	%12.60	%10.30	%8.08	%6.11	%4.86
	التباين الكلى المفسر	%26.18	%38.78	%49.08	%57.15	%63.26	%68.12

يظهر من نتائج الجدول (1) السابق أن فقرات مقياس التعاطف مع الذات قد تشبعت بطريقة دالة على العوامل الستة المفترضة لهذا المقياس، وقد بلغ عدد فقرات العامل الأول (5 فقرات) تدور في مجملها حول (الحكم الذاتي)، وكانت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل هي 6.81، حيث أسهم هذا العامل في تفسير نسبة 26.18% من التباين الكلي. أما عدد فقرات العامل الثاني فقد بلغت (5 فقرات) تدور في مجملها (اللفظ الذاتي)، وكانت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل هي 3.275، وفسر هذا العامل نسبة 12.60% من التباين الكلي. والعامل الثالث (4 فقرات) والذي يقيس (لتعريف المفرد في تحديد الهوية)، وكانت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل هي 2.678، وفسر هذا العامل نسبة 10.30% من التباين الكلي. بينما العامل الرابع (4 فقرات) والذي يقيس (العزلة)، وكانت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل هي 2.100، وفسر هذا العامل نسبة 8.08% من التباين الكلي. أما العامل الخامس (4 فقرات) والذي يقيس (الإنسانية المشتركة)، وكانت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل هي 1.588، وفسر هذا العامل نسبة 6.11% من التباين الكلي. وأخيرا العامل السادس (4 فقرات) والذي يقيس (اليقظة)، وكانت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل هي 1.263، وفسر هذا العامل نسبة 4.86% من التباين الكلي.

ب- التحليل العاملي التوكيدي: تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي للتأكد من البنية العملية للمقياس، ومدى مطابقتها نموذج المقياس السداسي للبيانات البحث الأساسية، ويبين ذلك الشكل (1) التالي:



شكل (1)

نموذج التحليل العاى التوكيدى لمقياس التعاطف مع الذات

بالنسبة لمؤشرات مطابقة النموذج لبيانات مقياس التعاطف مع الذات على العينة الأساسية فكانت جيدة، حيث بلغت قيمة مربع كاي (376.423) بدرجة حرية (278)، وأيضاً بلغت نسبة (مربع كاي/ درجات الحرية) (1.354)، وبلغ الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الإقتراب (RMSEA) (0.042)، وأيضاً بلغت قيمة جذر متوسط مربعات البواقي المعياري (SRMR) (0.030)، كما بلغ قيمة مؤشر الملائمة اللا معياري (TLI) أو (NNFI)، وقيمة مؤشر الملائمة التزايدى (IFI)، وقيمة مؤشر الملائمة المقارن (CFI)، قيمة أعلى من (0.95)، وجميع هذه المؤشرات تدل على تمتع نموذج التحليل العاى التوكيدى بدرجة عالية من المطابقة لبيانات مقياس التعاطف مع الذات. ويتضح من الشكل (1) السابق أن تشبعات الفقرات تتراوح ما بين (0.67: 0.80) لبعء الانسانية المشتركة، و(0.69 : 0.784) لبعء اللطف الذاتى، ( 0.61: 0.864) لبعء اليقظة،(0.60 : 0.87) لبعء الحكم الذاتى، (0.63: 0.86) لبعء التعريف المفرط فى تحديد الهوية، (0.51: 0.96) لبعء العزلة.

**2-الصدق البنائى لمقياس التعاطف مع الذات:** بناء على مخرجات التحليل العاى التوكيدى؛ فحصت الباحثة أدلة الصدق البنائى للمقياس، كما يلي:  
الصدق التقاربى للبنية العاىة للمقياس: ويتم التحقق من ذلك فى ضوء المحكات التالية:

- **تشبع المؤشر على العامل :** والتي يجب أن تتجاوز (0.50) ويعرض جدول (2) التالى قيم التشبعات العاىة لاستجابات العينة



جدول (2)

قيم لامدا  $\lambda$  لاستجابات العينة لفقرات مقياس التعاطف مع الذات

البعد	الفقرة	$\lambda$	$2\lambda$	$1-2\lambda$	البعد	الفقرة	$\lambda$	$2\lambda$	$1-2\lambda$	البعد	الفقرة	$\lambda$	$2\lambda$	$1-2\lambda$				
الانسانية المشتركة	1	0.68	0.46	0.54	اللطف الذاتي	1	0.78	0.61	0.39	البعد	الفقرة	$\lambda$	$2\lambda$	$1-2\lambda$				
	2	0.67	0.45	0.55		2	0.69	0.48	0.52		2	0.86	0.74	0.26				
	3	0.80	0.64	0.36		3	0.69	0.48	0.52		3	0.69	0.48	0.52				
	4	0.86	0.74	0.26		4	0.78	0.61	0.39		4	0.61	0.37	0.63				
	0.57					5	0.76	0.58	0.42		5	0.52	0.52					
AVE					AVE					AVE								
الحكم الذاتي	1	0.6	0.36	0.64	التعريف المفرط	0.55				العزلة	1	0.86	0.7396	0.2604	1	0.78	0.61	0.39
	2	0.86	0.74	0.26		2	0.8	0.64	0.36		2	0.69	0.48	0.52	2	0.74	0.51	0.26
	3	0.84	0.71	0.29		3	0.63	0.3969	0.6031		3	0.77	0.60	0.41	3	0.77	0.51	0.26
	4	0.87	0.76	0.24		4	0.8	0.64	0.36		4	0.63	0.41	0.60	4	0.77	0.51	0.26
	5	0.69	0.48	0.52		5	0.69	0.48	0.52		5	0.69	0.48	0.52	5	0.69	0.48	0.52
AVE	0.61				AVE	0.60				AVE	0.63							

يتضح من جدول (2) أن قيم لامدا للفقرات قد تجاوزت القيمة القطعية (0.50) ما يشير لصدق تقاربي مقبول نسبياً.

- متوسط التشبعات على العامل: والتي بلغت قيمتها على الترتيب على التوالي (0.75) ، 0.74 ، 0.71 ، 0.77 ، 0.77 ، 0.78). ووفقاً (مصطفى حفيضة، وسام عبدالمعطي، 2015، 485) اذا جاءت قيمة متوسط التشبعات للعامل اكبر من (0.70) ، فدل ذلك على الصدق التقاربي. وفي ضوء نتائج البحث الحالي، فان البيانات تنتسب علي العامل الخاص بها وتتمتع بصدق تقاربي جيد.

- متوسط التباين المستخلص (AVE): يعتبر متوسط التباين المستخلص من الطرق المستخدمة للتحقق من الصدق التقاربي للمقياس. إذا تجاوز متوسط التباين المستخلص للعوامل القيمة (0.50) فإن ذلك يعد دليلاً على الصدق التقاربي للمقياس (مصطفى حفيضة، وسام عبدالمعطي، 2015، 486)، فبلغت قيم متوسط التباين المستخلص للأبعاد في ضوء بيانات البحث الحالي كما يلي علي التوالي (0.57) ، 0.55 ، 0.52 ، 0.61 ، 0.60 ، 0.63).

ثانياً: ثبات البناء العاملي لمقياس التعاطف مع الذات: قامت الباحثة بالاعتماد على عدد من المؤشرات للتحقق من ثبات البناء العاملي لمقياس التعاطف مع الذات. وتضمنت هذه المؤشرات (ثبات البنية CR، نسب التباين المستخلص (AVE) للتحقق من ثبات البنية العملية لمقياس التعاطف مع الذات، ويبين جدول (3) التالي قيم هذه التقديرات كما يلي:

جدول (3)

قيم ثبات البنية CR ونسبة التباين المستخلص AVE

البعد	الفقرة	CR	AVE	البعد	الفقرة	CR	AVE	البعد	الفقرة	CR	AVE
الانسانية المشتركة	1	0.84	0.57	اللطف الذاتي	1	0.81	0.52	البعد	1	0.88	0.61
	2				2						
	3				3						
	4				4						
الحكم الذاتي	1	60.8	50.5	التعريف المفرط	1	0.86	0.60	العزلة	1	0.87	0.63
	2				2						
	3				3						
	4				4						
	5				4						

يتبين من جدول (3) السابق أن جميع قيم ثبات البنية لابعاد المقياس قد تجاوزت القيمة (0.60). كما أظهرت نتائج جدول (3) السابق أن قيم التباين المستخلص لكل بعد قد تجاوزت القيمة (0.50). ويؤكد ذلك على ثبات البنية العملية لمقياس التعاطف مع الذات.

ثالثاً- الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس التعاطف مع الذات، من خلال حساب معامل الارتباط بين فقرات كل بعد ودرجة البعد الكلية التي تنتمي إليه هذه الفقرات، كما تم حساب معامل الارتباط بين درجة البعد ودرجة المقياس ككل ويوضح جدول (4) التالي قيم معاملات الارتباط.

## جدول (4)

الاتساق الداخلي لفقرات المقياس والدرجة الكلية لبعدها والاتساق الداخلي لدرجة البعد والدرجة الكلية للمقياس

معاملة الفا كرونباخ		معاملة الفا كرونباخ		معاملة الفا كرونباخ		معاملة الفا كرونباخ		معاملة الفا كرونباخ		معاملة الفا كرونباخ		الانساق الداخلي المشتقة من الدرجة والمقياس للمقياس	
معاملة الفا كرونباخ	الدرجة	معاملة الفا كرونباخ	الدرجة	معاملة الفا كرونباخ	الدرجة	معاملة الفا كرونباخ	الدرجة	معاملة الفا كرونباخ	الدرجة	معاملة الفا كرونباخ	الدرجة		
.86**	1	.88**	1	.76**	1	.79**	1	.84**	1	.77**	1		الانساق الداخلي المشتقة من الدرجة والمقياس للمقياس
.84**	2	.83**	2	.86**	2	.85**	2	.79**	2	.78**	2		
.76**	3	.78**	3	.85**	3	.78**	3	.75**	3	.85**	3		
.89**	4	.85**	4	.86**	4	.75**	4	.78**	4	.85**	4		
				.79**	5			.79**	5				
0.66**		0.69**		0.64**		0.59**		.70**		0.28**		درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس	

\* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 \*\* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من النتائج المعروضة في الجدول (4) السابق أن قيم معاملات الارتباط الخاصة بفقرات المقياس قد تراوحت ما بين (0.75)، و(0.89)، وهى معاملات ارتباط متوسطة إلى مرتفعة، وهو ما يشير إلى ارتباط فقرات مقياس التعاطف مع الذات بأبعادها، كما أن معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس قد بلغت (0.700) لطف الذاتى كبعد من أبعاد التعاطف مع الذات، و (0.284) للانسانية المشتركة كأحد أبعاد التعاطف مع الذات، وهذا يشير إلى أن المقياس قد تمتع باتساق داخلى مناسب.

مقياس الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية: ترجمة وتقنين زايد وآخرون (Zayed et al., 2021)، يتكون المقياس من جزأين: الجزء الاول يتكون من 12 فقرة تتعلق بإشباع الاحتياجات الأساسية، والجزء الثاني يتكون من 12 فقرة تتعلق بالاحباط عن تحقيق الاحتياجات الأساسية. يتكون كل جزء من هذين الجزأين من ثلاثة أبعاد: الاستقلالية (الرضا والإحباط)، والترابط (الرضا والإحباط)، والكفاءة (الرضا والإحباط). ويتكون المقياس ككل من 24 فقرة موزعة على ستة أبعاد. وعن

الخصائص السيكومترية للمقياس المطبق على الدول العربية ، كشفت النتائج عن أن التحليل العاملي التوكيدي قد أكد على البنية العوامل الستة للمقياس، وأن قيم معاملات ألفا كرونباخ لكل من الإحباط والرضاعن تحقيق الاحتياجات النفسية قد بلغت 0.816 و 0.818 على التوالي ، أما قيم معاملات الارتباط بين الرضا عن تحقيق الاحتياجات الثلاثة موجبة وتراوحت من 0.47 : 0.57. وبالمثل ، كانت معاملات الارتباط بين إحباط عن تحقيق الاحتياجات الثلاثة موجبة وتراوحت من 0.44 : 0.50، والتي تعتبر مؤشراً جيداً للاتساق الداخلي على مستوى المقياسين الفرعيين الرئيسيين. أما بالنسبة لحساب تقديرات الصدق و الثبات والاتساق الداخلي للمقياس في البحث الحالي، فجاءت وفقاً للخطوات التالية:

1- الصدق: ولحساب الصدق تم الإعتماد على:

- الصدق العاملي كما يلي:

أ- التحليل العاملي الاستكشافي Exploratory factor analysis بنفس الاجراءات المتبعة في مقياس التعاطف مع الذات، وقد تم التوصل إلي وجود ستة عوامل تنتشبع عليها فقرات المقياس، ويبين الجدول (5) أرقام الفقرات وتشبعاتها وفقاً لكل عامل الذي تم تسميته وفقاً للإطار النظري للأبعاد التي يقيسها المقياس وقيمة الجذر الكامن ونسبة التباين العاملي والتباين الكلي.

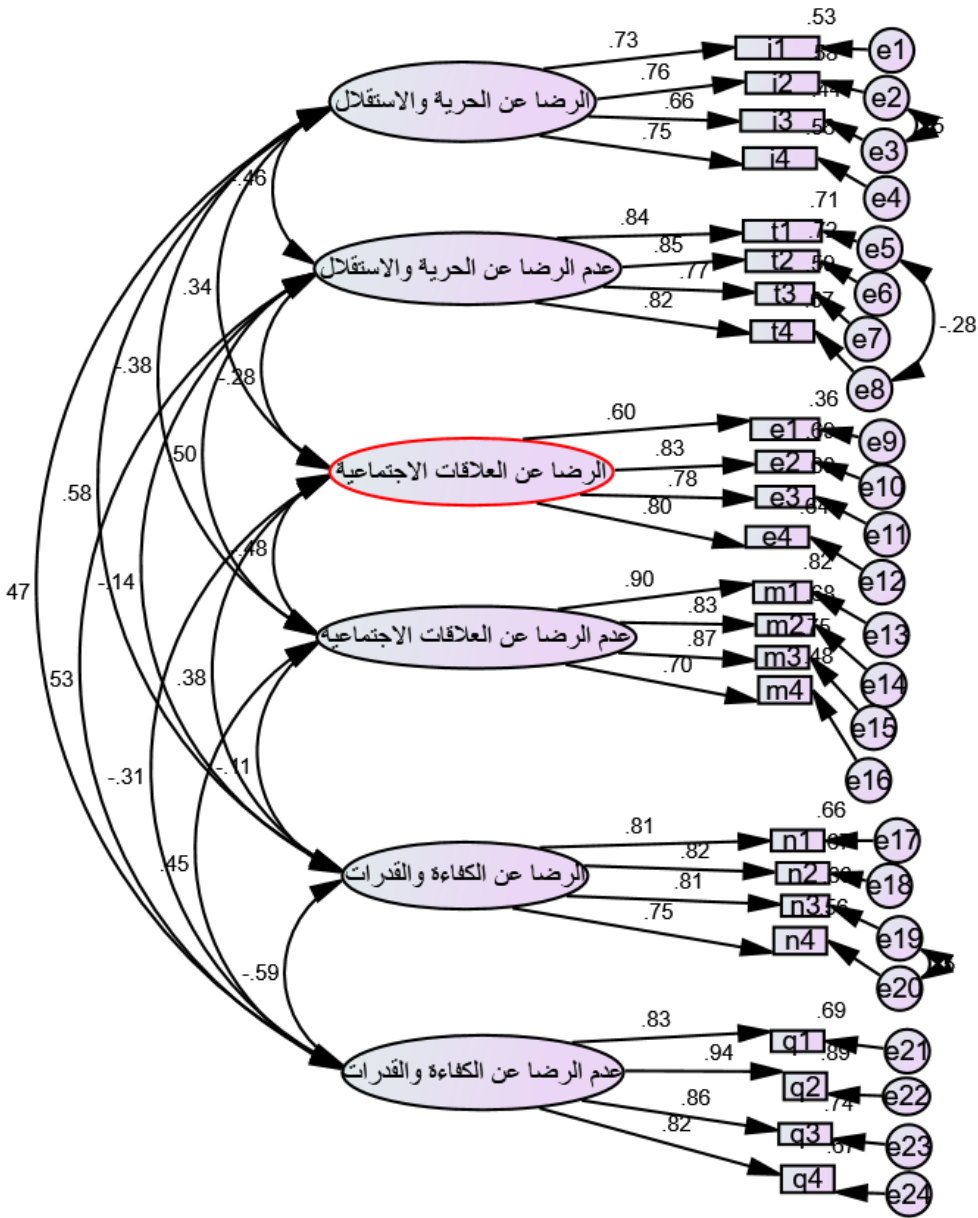
جدول (5)

تشبيعات الفقرات على العوامل الستة لمقياس الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية

رقم الفقرة	بيان الفقرة	عدم الرضا عن الحرية والاستقلالية	الرضا عن الكفاءة والقدرات	عدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية	عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات	الرضا عن العلاقات الاجتماعية	الرضا عن العلاقات الاجتماعية	الرضا عن الحرية والاستقلالية
1	أتعرض لضغوط للقيام بأمور كثيرة في حياتي رغمًا عني	0.843						
2	أشعر بأنني مجبر على القيام بأعمال لا أربغ القيام بها	0.817						
3	معظم الأفعال التي أقوم بها مفروضة علي	0.791						
4	ما أقوم به في حياتي اليومية عبارة عن سلسلة من الأمور المفروضة علي	0.779						
5	لدي الكفاءة والقدرة على إنجاز المهام والأعمال الصعبة	0.808						
6	لدي الثقة والكفاءة لإنجاز الأعمال والمهام التي تتطلبها حياتي	0.797						
7	لدي القدرة والكفاءة علي تحقيق أهدافي في الحياة	0.793						
8	أنا متمكن وكفؤ في ما أقوم به من أعمال	0.784						
9	أنا شخص غير مرغوب من الجماعة التي أربغ أن أنتمي اليه	0.835						
10	علاقتي بالناس سطحية وليست عميقة	0.817						
11	اعتقد بأن الناس الذين أقضي الوقت معهم لا يحبونني	0.792						
12	الناس المهمين بالنسبة لي لا يعيرونني اهتمام وبيتعلون عني	0.783						
13	أنا غير راض عم مستوى كفاءتي وقدراتي	0.846						
14	أشك في قدراتي ولا أثق بها	0.819						
15	لدي شك كبير في قدراتي على القيام بالأعمال بكفاءة	0.777						
16	براودني الشعور بأنني فاشل بسبب كثرة الأخطاء التي أرتكبها	0.703						
17	علاقتي طيبة بالناس الذين أحبهم والناس الذين يحبونني	0.842						
18	علاقتي قوية وطيبة بالناس المهمين بالنسبة لي	0.823						
19	أحب أصدقائي وزملائي الذين أقضي أوقاتا طويلة معهم	0.822						
20	الناس الذين أهتم بهم وأحبهم يهتمون بي ويحبونني	0.615						
21	الخيارات التي أتخذها في حياتي تعبر عني وعن شخصيتي	0.823						
22	قراراتي تنبع من إرادتي أنا وليست مما يريد مني الآخرون	0.800						
23	أمتلك الحرية في اختيار ما أريد في حياتي	0.764						
24	ما أقوم به في حياتي اليومية من عمل أو دراسة أحبه واعتبره مهما	0.599						
	الجذر الكامن	1.090	1.464	1.714	2.339	3.208	8.225	
	نسبة التباين العاملي	%4.588	%6.102	%7.141	%9.745	%13.366	%34.272	
	التباين الكلي المقسر	%75.214	%70.626	%64.524	%57.383	%47.638	%34.272	

يتبين من نتائج الجدول (5) السابق أن فقرات مقياس الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية قد تشبعت بطريقة دالة على العوامل الستة المفترضة لهذا المقياس، وقد بلغ عدد فقرات العامل الأول (4 فقرات) تدور في مجملها حول (عدم الرضا عن الحرية والاستقلالية)، وكانت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل هي 8.225، حيث أسهم هذا العامل في تفسير نسبة 34.272% من التباين الكلى. أما عدد فقرات العامل الثانى فقد بلغت (4 فقرات) تدور في مجملها (حول الرضا عن الكفاءة والقدرات)، وكانت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل هي 3.208، وفسر هذا العامل نسبة 13.366% من التباين الكلى. والعامل الثالث (4 فقرات) والذي يقيس (عدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية)، وكانت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل هي 2.339، وفسر هذا العامل نسبة 9.745% من التباين الكلى. بينما العامل الرابع (4 فقرات) والذي يقيس (عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات)، وكانت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل هي 1.714، وفسر هذا العامل نسبة 7.141% من التباين الكلى. أما العامل الخامس (4 فقرات) والذي يقيس (الرضا عن العلاقات الاجتماعية)، وكانت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل هي 1.464، وفسر هذا العامل نسبة 6.102% من التباين الكلى. وأخيرا العامل السادس (4 فقرات) والذي يقيس (الرضا عن الحرية والاستقلالية)، وكانت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل هي 1.090، وفسر هذا العامل نسبة 4.588% من التباين الكلى.

ب- التحليل العاملى التوكيدى: تم استخدام التحليل العاملى التوكيدى للتأكد من البنية العاملية للمقياس، ومدى مطابقتها نموذج المقياس السداسي للبيانات البحث الأساسية، ويبين ذلك الشكل (2) التالى:



شكل (2)

نموذج التحليل العائلي التوكيدي لمقياس الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات الاساسية

بالنسبة لمؤشرات مطابقة النموذج لبيانات مقياس الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات الأساسية على العينة الأساسية فكانت جيدة، حيث بلغت قيمة مربع كاي (288.831) بدرجة حرية (234)، وأيضاً بلغت نسبة (مربع كاي/ درجات الحرية) (1.234)، وبلغ الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الإقتراب (RMSEA) (0.034)، وأيضاً بلغت قيمة جذر متوسط مربعات البواقي المعياري (SRMR) (0.049)، كما بلغ قيمة مؤشر الملائمة اللامعيارى (TLI) أو (NNFI) ، وقيمة مؤشر الملائمة التزايدى (IFI)، وقيمة مؤشر الملائمة المقارن (CFI)، قيمة أعلى من (0.95)، وجميع هذه المؤشرات تدل على تمتع نموذج التحليل العاملى التوكيدى بدرجة عالية من المطابقة لبيانات مقياس الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات الأساسية. ويتضح من الشكل (2) السابق أن تشبعات الفقرات تتراوح ما بين (0.66 : 0.76) لبعدها عن الرضا عن الحرية والاستقلال، و(0.77 : 0.85) لبعدها عن الرضا عن الحرية والاستقلال، (0.60 : 0.83) لبعدها عن العلاقات الاجتماعية، : 0.90 (0.70) لبعدها عن العلاقات الاجتماعية، (0.75 : 0.82) لبعدها عن الرضا عن الكفاءة والقدرات، (0.82 : 0.94) لبعدها عن الرضا عن الكفاءة والقدرات.

-الصدق البنائى لمقياس الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية: بناء على مخرجات التحليل العاملى التوكيدى؛ فحصت الباحثة أدلة الصدق البنائى للمقياس، كما يلي : الصدق التقاربى للبنية العاملية للمقياس: ويتم التحقق من ذلك في ضوء المحكات التالية:

- تشبع المؤشر على العامل : والتي يجب أن تتجاوز (0.50) ويعرض جدول

(6) التالي قيم التشبعات العاملية لاستجابات العينة



جدول (6)

قيم لامدا  $\lambda$  لاستجابات العينة لفقرات مقياس الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية

البعد	الفقر ة	$\lambda$	$2\lambda$	1-2 $\lambda$	البعد	الفقر ة	$\lambda$	$2\lambda$	1-2 $\lambda$	البعد	الفقر ة	$\lambda$	$2\lambda$	1-2 $\lambda$	البعد	الفقر ة	$\lambda$	$2\lambda$	1-2 $\lambda$					
الرضا عن الحرية والاستقلالية	1	0.7	0.5	0.4	عدم الرضا عن الحرية والاستقلالية	1	0.8	0.7	0.2	الرضا عن الكفاءة والقدرات	1	0.9	0.8	0.1	عدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية	1	0.9	0.8	0.1					
	2	0.6	0.5	0.4		2	0.8	0.6	0.3		2	0.8	0.6	0.3		2	0.8	0.6	0.3					
	3	0.6	0.4	0.5		3	0.7	0.6	0.3		3	0.7	0.6	0.3		3	0.6	0.4	0.5	3	0.6	0.4		
	4	0.8	0.5	0.4		4	0.7	0.5	0.4		4	0.7	0.5	0.4		4	0.7	0.5	0.4	4	0.7	0.5		
AVE				0.57	AVE				0.67	AVE				0.53	AVE				0.65					
عدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية	1	0.8	0.6	0.3	الرضا عن الكفاءة والقدرات	1	0.8	0.6	0.3	عدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية	1	0.8	0.6	0.3	عدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية	1	0.8	0.6	0.3	عدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية	1	0.8	0.6	0.3
	2	0.9	0.8	0.1		2	0.8	0.6	0.3		2	0.8	0.6	0.3		2	0.8	0.6	0.3		2	0.8	0.6	0.3
	3	0.8	0.6	0.3		3	0.7	0.6	0.3		3	0.7	0.6	0.3		3	0.6	0.4	0.5		3	0.6	0.4	0.5
	4	0.8	0.6	0.3		4	0.6	0.5	0.4		4	0.6	0.5	0.4		4	0.6	0.5	0.4		4	0.6	0.5	0.4
AVE				0.75	AVE				0.64	AVE				0.65	AVE				0.65					

يتضح من جدول (6) أن قيم لامدا للفقرات قد تجاوزت القيمة القطعية (0.50) ما يشير لصدق تقاربي مقبول نسبياً.

متوسط التشبعات على العامل: والتي بلغت قيمتها على الترتيب على التوالي (0.73، 0.82، 0.75، 0.80، 0.80، 0.86). ووفقاً لهذه النتائج التي تجاوزت القيمة القطعية (0.70)، فهذا يشير الي الصدق التقاربي للبيانات.

متوسط التباين المستخلص (AVE): يعتبر متوسط التباين المستخلص من الطرق المستخدمة للتحقق من الصدق التقاربي للمقياس. إذا تجاوز متوسط التباين المستخلص للعوامل القيمة (0.50) فإن ذلك يعد دليلاً على الصدق التقاربي للمقياس، حيث بلغت قيم متوسط التباين المستخلص للأبعاد في ضوء بيانات البحث الحالي كما يلي علي التوالي (0.53، 0.67، 0.57، 0.65، 0.64، 0.75).

2- ثبات البناء العملي لمقياس الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية: قامت الباحثة بالاعتماد على عدد من المؤشرات للتحقق من ثبات البناء العملي

لمقياس الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية. وتضمنت هذه المؤشرات (ثبات البنية CR، نسب التباين المستخلص (AVE) للتحقق من ثبات البنية العاملة لمقياس الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية، ويبين جدول (7) التالي قيم هذه التقديرات كما يلي:

جدول (7)

قيم ثبات البنية CR ونسبة التباين المستخلص AVE

البعد	الفقرة	CR	AVE	البعد	الفقرة	CR	AVE	البعد	الفقرة	CR	AVE
الرضا عن الحرية والاستقلالية	1	0.82	0.53	عدم الرضا عن الحرية والاستقلالية	1	0.97	0.67	الرضا عن العلاقات الاجتماعية	1	0.84	0.57
	2				2						
	3				3						
	4				4						
عدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية	1	0.88	0.65	الرضا عن الكفاءة والقدرات	1	0.88	0.64	عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات	1	0.92	0.75
	2				2						
	3				3						
	4				4						

يتبين من جدول (7) السابق أن جميع قيم ثبات البنية لأبعاد المقياس قد تجاوزت القيمة (0.60). كما أظهرت نتائج جدول (7) السابق أن قيم التباين المستخلص لكل بعد قد تجاوزت القيمة (0.50). ويؤكد ذلك على ثبات البنية العاملة لمقياس التعاطف مع الذات.

3-الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية، من خلال حساب معامل الارتباط بين فقرات كل بعد ودرجة البعد الكلية التي تنتمي إليه هذه الفقرات، ويوضح جدول (8) التالي قيم معاملات الارتباط لفقرات المقياس والدرجة الكلية للبعد التي تنتمي إليه هذه الفقرات.

## جدول (8)

## الاتساق الداخلي لفقرات المقياس والدرجة الكلية لبعدها

معام ل الفا كرون باخ	الفقر ة	البع د الساد س	معام ل الفا كرون باخ	الفقر ة	البع د الساد س	معام ل الفا كرون باخ	الفقر ة	البع د الرابع	معام ل الفا كرون باخ	الفقر ة	البع د الثالث	معام ل الفا كرون باخ	الفقر ة	البع د الثاني	معام ل الفا كرون باخ	الفقر ة	البع د الأول
**0	6	عدم	**0	5	الر	**0	4	عدم	**0	3	(الرض	**0	2	عدم	**0	1	(الرضا
.88		ر	.86		ضا	.92		رض	.81		ا	.85		رض	.81		ع
**0	12	عن	**0	11	الكفا	**0	10	العلاقا	**0	9	ت	**0	8	عن	**0	7	الحرية
.94		ة	.85		ة	.87		ت	.88		الاجته	.89		والاستق	.85		والاستق
**0	18	والقد	**0	17	رات	**0	16	اعية	**0	15	اعية	**0	14	لالية	**0	13	لالية
.90		رات	.88			.89			.84			.85			.80		
**0	24		**0	23		**0	22		**0	21		**0	20		**0	19	
.87			.84			.80			.84			.86			.80		

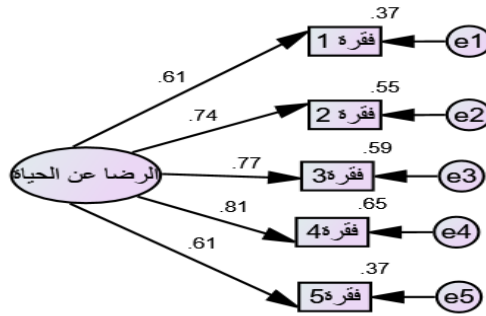
\* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 \*\* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من النتائج المعروضة في الجدول (8) السابق أن قيم معاملات الارتباط الخاصة بفقرات المقياس قد تراوحت ما بين (0.80) في بعد الرضا عن الحرية والاستقلالية، و(0.94) في بعد عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات، وهي معاملات ارتباط متوسطة إلى مرتفعة وجميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وهو ما يشير إلى ارتباط فقرات مقياس الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية بأبعادها، وهو ما يشير إلى أن المقياس قد تمتع باتساق داخلي مناسب.

**مقياس الرضا عن الحياة:** ترجمة وتعريب (رحاب سمير طاحون، 2021)، قامت الباحثة بترجمة هذا المقياس وعرضه على مجموعة من هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس واللغة الانجليزية لابداء آرائهم. كما قامت بالكشف عن الخصائص السيكومترية له والتي جاءت كالتالي: كشفت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي عن عامل واحد يفسر 77.158% من التباين المفسر التراكمي وتشبعت لفقرات تراوحت بين (0.817 - 0.911)، كما أكد التحليل العاملي التوكيدي على البنية الاحادية للمقياس، وأظهر المقياس قيمة جيدة لألفا كرونباخ (0.922)، و تناسق داخلي مرتفع حيث بلغت قيم معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس ما بين

(0.820 : 0.920). بينما تقديرات الصدق و الثبات والاتساق الداخلي للمقياس في البحث الحالي، فجاءت وفقاً للخطوات التالية:

1- التحليل العاملي التوكيدي: تم استخدام التحليل العاملي التوكيدي للتأكد من البنية العاملية للمقياس، ومدى مطابقة نموذج المقياس الاحادي للبيانات البحث الأساسية، ويبين ذلك الشكل (3) التالي:



شكل (3)

نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الرضا عن الحياة

بالنسبة لمؤشرات مطابقة النموذج لبيانات مقياس الرضا عن الحياة على العينة الاساسية فكانت جيدة، حيث بلغت قيمة مربع كاي (3.606) بدرجة حرية (5)، وأيضاً بلغت نسبة (مربع كاي/ درجات الحرية) (0.721)، وبلغ الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الإقتراب (RMSEA) (0.000)، كما بلغ قيمة مؤشر الملائمة اللا معيارى (TLI) أو (NNFI)، وقيمة مؤشر الملائمة التزايدى (IFI) (1.004)، وقيمة مؤشر الملائمة المقارن (CFI)، قيمة أعلى من (0.95)، وتتراوح قيم تشبعات الفقرات على مقياس الرضا عن الحياة م بين (0.61 : 0.81)، وجميع هذه المؤشرات تدل على تمتع نموذج التحليل العاملي التوكيدي بدرجة عالية من المطابقة لبيانات مقياس الرضا عن الحياة.

**الصدق البنائي لمقياس الرضا عن الحياة:** بناء على مخرجات التحليل العاملي التوكيدي؛ فحصت الباحثة أدلة الصدق البنائي للمقياس من خلال الصدق التقاربي للبنية العاملية للمقياس: ويتم التحقق من ذلك في ضوء المحكات التالية:

- **تشبع المؤشر على العامل :** والتي يجب أن تتجاوز (0.50) ويعرض جدول (9) التالي قيم التشبعات العاملية لاستجابات العينة

جدول (9)

قيم لامدا  $\lambda$  لاستجابات العينة لفقرات مقياس الرضا عن الحياة

المقياس	الفقرة	$\lambda$	$2 \lambda$	$1-2 \lambda$
الرضا عن الحياة	1	0.61	0.3721	0.6279
	2	0.74	0.5476	0.4524
	3	0.77	0.5929	0.4071
	4	0.81	0.6561	0.3439
	5	0.61	0.3721	0.6279
AVE	0.50816			

يتضح من جدول (9) أن قيم لامدا للفقرات قد تجاوزت القيمة القطعية (0.50) ما يشير لصدق تقاربي مقبول نسبياً.

- **متوسط التشبعات على العامل:** والتي بلغت قيمتها (0.71) . والتي تجاوزت القيمة القطعية (0.70)، فهذا يشير الي الصدق التقاربي للبيانات.

- **متوسط التباين المستخلص (AVE):** يعتبر متوسط التباين المستخلص من الطرق المستخدمة للتحقق من الصدق التقاربي للمقياس. إذا تجاوز متوسط التباين المستخلص للعوامل القيمة (0.50) فإن ذلك يعد دليلاً على الصدق التقاربي للمقياس، حيث بلغت قيم متوسط التباين المستخلص في ضوء بيانات البحث الحالي (0.51).

**2- ثبات البناء العاملي لمقياس الرضا عن الحياة:** قامت الباحثة بالاعتماد على عدد من المؤشرات للتحقق من ثبات البناء العاملي لمقياس الرضا عن الحياة. وتضمنت هذه المؤشرات ثبات البنية العاملية CR، وبلغت قيمتها (0.84)، وقد

تجاوزت قيمتها (0.60). ونسبة التباين المستخلص (AVE) (0.51) حيث تجاوزت القيمة (0.50). ويؤكد ذلك على ثبات البنية العاملية لمقياس الرضا عن الحياة. 3-الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة، من خلال حساب معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (10) التالي قيم معاملات الارتباط لفقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (10)

الاتساق الداخلي لفقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	الفقرة
0.686**	1
0.759**	2
0.795**	3
0.854**	4
0.761**	5

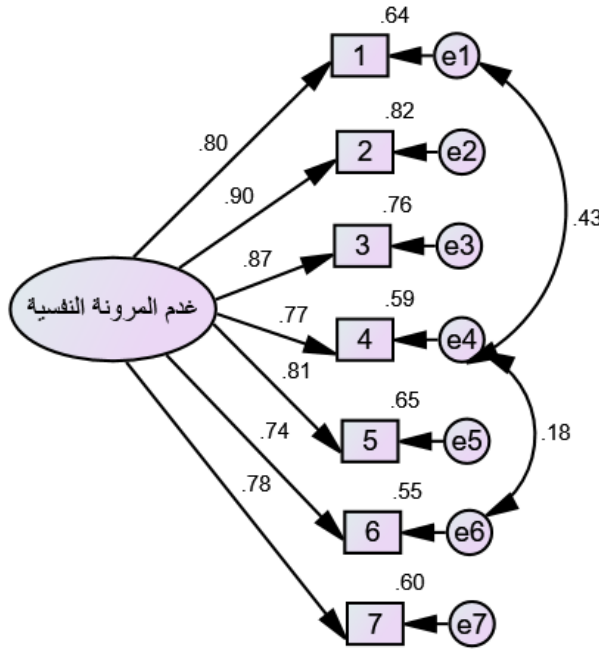
\* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 \*\* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01

يتبين من نتائج الجدول (10) السابق أن قيم معاملات الارتباط الخاصة بفقرات المقياس قد تراوحت ما بين (0.686) للفقرة الأولى، و(0.854) للفقرة الرابعة، وهي معاملات ارتباط متوسطة إلى مرتفعة وجميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وهو ما يشير إلى ارتباط فقرات مقياس الرضا عن الحياة بالدرجة الكلية للمقياس، وهو ما يشير إلى أن المقياس قد تمتع باتساق داخلي مناسب.

**مقياس القبول والفعل -2 (التجنب التجريبي):** ترجمة وتعريب (رحاب سمير طاحون، 2023)، قامت الباحثة بترجمة هذا المقياس وعرضه على مجموعة من هيئة التدريس المتخصصين في علم النفس واللغة الانجليزية لآراءهم. وتكون المقياس من (7) فقرات لقياس التجنب التجريبي. يجب على كل فقرة في ضوء 7 استجابات تتراوح من 1 = غير صحيح أبداً إلى 7 = صحيح دائماً. فنتراوح الدرجات من 7 إلى 49. حيث أشارت الدرجات المنخفضة إلى مرونة نفسية. بينما تشير الدرجات الأعلى إلى عدم مرونة نفسية. يقيس مقياس القبول والفعل بنية أحادية البعد كما جاء في نتائج بحث

(Fledderus, Voshaar, ten Klooster, & Bohlmeijer, 2012). كما أظهرت الدراسات الحديثة أن مقياس القبول والفعل لديه أفضل الخصائص السيكومترية أوضح ذلك الإصدار الأول من اعداد (Bond et al., 2011) حيث احتوى هذا الاصدار على 10 فقرات مع 3 فقرات ذات درجات عكسية تم استخدامها على نطاق واسع في الدراسات السابقة ولكن، أخيراً ، هذه العناصر الثلاثة تم حذفها من المقياس. كما قامت الباحثة بالكشف عن الخصائص السيكومترية له والتي جاءت كالتالى: بينت نتائج التحليل العاملى الاستكشافي بنية عامل واحد بنسبة تباين 49.755 من التباين الكلي. كما قامت بالاعتماد على التحليل العاملى التوكيدى والتي توصلت نتائجها الى بنية أحادية العامل لهذا المقياس. ثم تم إجراء قيمة ألفا الكلية لتحقيق من ثبات المقياس فجاءت قيمتها ( $a = 0.830$ ). كما تمتع المقياس باتساق داخلى جيد حيث جاءت قيم معاملات الارتباط قوية وجميعها كانت ذات دلالة موجبة وإحصائية ( $p < 0.01$ ) ، وتراوحت بين 0.661 إلى 0.767 مما يشير إلى إرتباط فقرات مقياس التجنب التجريبي بالدرجة الكلية للمقياس. أما بالنسبة لحساب تقديرات الصدق و الثبات والاتساق الداخلى للمقياس فى البحث الحالى، فجاءت وفقاً للخطوات التالية:

1-التحليل العاملى التوكيدى: تم استخدام التحليل العاملى التوكيدى للتأكد من البنية العاملية للمقياس، ومدى مطابقة نموذج المقياس الاحادى للبيانات البحث الأساسية، ويبين ذلك الشكل (4) التالى:



شكل (4)

نموذج التحليل العاُملي التوكيدي لمقياس القبول والفعل 2

بالنسبة لمؤشرات مطابقة النموذج لبيانات مقياس القبول والفعل 2 على العينة الأساسية فكانت جيدة، حيث بلغت قيمة مربع كاي (17.024) بدرجة حرية (12)، وأيضاً بلغت نسبة (مربع كاي/ درجات الحرية) (1.419)، وبلغ الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الإقتراب (RMSEA) (0.046)، كما بلغ قيمة مؤشر الملائمة اللا معياري (TLI) أو (NNFI) (0.992)، وقيمة مؤشر الملائمة التزايدى (IFI) (0.995)، وقيمة مؤشر الملائمة المقارن (CFI) (0.995)، وقيمة (RFI) (0.97)، وقيمة (NFI) (0.984)، وقيمة (GFI) (0.972)، وتتراوح قيم تشبعات الفقرات على مقياس القبول والفعل بين (0.74 : 0.90)، وجميع هذه المؤشرات تدل على تمتع نموذج التحليل العاُملي التوكيدي بدرجة عالية من المطابقة لبيانات مقياس القبول والفعل 2.



**الصدق البنائي لمقياس القبول والفعل -2:** بناء على مخرجات التحليل العاملي التوكيدي؛ فحصت الباحثة أدلة الصدق البنائي للمقياس من خلال الصدق التقاربي للبنية العاملية للمقياس: ويتم التحقق من ذلك في ضوء المحكات التالية:

- **تشبع المؤشر على العامل :** والتي يجب أن تتجاوز (0.50) ويعرض جدول (11) التالي قيم التشبعات العاملية لاستجابات العينة

جدول (11)

قيم لامدا  $\lambda$  لاستجابات العينة لفقرات مقياس القبول والفعل -2

المقياس	الفقرة	$\lambda$	$2 \lambda$	$1-2 \lambda$
الرضا عن الحياة	1	0.8	0.64	0.36
	2	0.9	0.81	0.19
	3	0.87	0.7569	0.2431
	4	0.77	0.5929	0.4071
	5	0.81	0.6561	0.3439
	6	0.74	0.5476	0.4524
	7	0.78	0.6084	0.3916
AVE	0.658843			

يتضح من جدول (11) أن قيم لامدا للفقرات قد تجاوزت القيمة القطعية (0.50) ما يشير لصدق تقاربي مقبول نسبياً.

- **متوسط التشبعات على العامل:** والتي بلغت قيمتها (0.81) . والتي تجاوزت القيمة القطعية (0.70) ، فهذا يشير الي الصدق التقاربي للبيانات.

- **متوسط التباين المستخلص (AVE):** يعتبر متوسط التباين المستخلص من الطرق المستخدمة للتحقق من الصدق التقاربي للمقياس. إذا تجاوز متوسط التباين المستخلص للعوامل القيمة (0.50) فإن ذلك يعد دليلاً على الصدق التقاربي للمقياس، حيث بلغت قيم متوسط التباين المستخلص في ضوء بيانات البحث الحالي (0.66).

**2-الثبات : تم التحقق من الثبات من خلال:**

- ثبات البناء العاملي لمقياس القبول والفعل -2: قامت الباحثة بالاعتماد على عدد من المؤشرات للتحقق من ثبات البناء العاملي لمقياس القبول والفعل -2. وتضمنت هذه المؤشرات ثبات البنية العاملية CR، وبلغت قيمتها (0.93)، وقد تجاوزت قيمتها (0.60). ونسبة التباين المستخلص (AVE) (0.66) حيث تجاوزت القيمة (0.50). ويؤكد ذلك على ثبات البنية العاملية لمقياس القبول والفعل -2.

- ثبات ألفا كرونباخ ، ويبين جدول (12) التالي قيم معاملات ألفا كما يلي:

جدول (12)

معاملات الثبات لمقياس القبول والفعل 2

معامل الفا	الفقرة
كرونباخ=0.934	
0.922	1
170.9	2
0.921	3
0.924	4
250.9	5
280.9	6
260.9	7

- يتضح من نتائج جدول (12) السابق أن قيم معامل ألفا كرونباخ قد تراوحت ما بين (0.917-0.928) ، ويشير ذلك إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الثبات.
- 3-الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس القبول والفعل 2، من خلال حساب معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (13) التالي قيم معاملات الارتباط لفقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (13)

## الاتساق الداخلى لفقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	الفقرة
0.856**	1
0.893**	2
0.869**	3
0.848**	4
0.835**	5
0.805**	6
0.820**	7

\* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 \*\* دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01

يتبين من نتائج الجدول (13) السابق أن قيم معاملات الارتباط الخاصة بفقرات المقياس قد تراوحت ما بين (0.805) للفقرة السادسة، و(0.893) للفقرة الثانية، وهى معاملات ارتباط متوسطة إلى مرتفعة وجميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وهو ما يشير إلى ارتباط فقرات مقياس القبول والالتزام بالدرجة الكلية للمقياس، وهو ما يشير إلى أن المقياس قد تمتع باتساق داخلى مناسب.

نتائج البحث وتفسيرها: يعرض هذا الجزء نتائج البحث ومناقشتها، وفيما يلي سرد لنتائج البحث كما يلي:

أولاً: الإحصاء الوصفى للبيانات: قامت الباحثة بإيجاد المتوسطات والانحرافات المعيارية لمتغير متغير التعاطف مع الذات ، وأبعاد متغير الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية (الرضا عن الحرية والاستقلال، وعدم الرضا عن الحرية والاستقلال، والرضا عن العلاقات الاجتماعية، وعدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية ، والرضا عن الكفاءة والقدرات، وعدم الرضا عن الكفاءة والقدرات)، والرضا عن الحياة، والتجنب التجريبي، ويوضح ذلك الجدول (14) التالى:

جدول(14)

## الإحصاء الوصفي لأبعاد متغيرات البحث

الانحراف المعياري	العدد	المتوسط	المتغير
16.31975	337	86.2018	التعاطف مع الذات
3.14939	337	15.8427	الرضا عن الحرية والاستقلال
4.14719	337	10.5994	عدم الرضا عن الحرية والاستقلال
2.46313	337	17.6053	الرضا عن العلاقات الاجتماعية
3.89185	337	8.8131	عدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية
2.88366	337	16.1217	الرضا عن الكفاءة والقدرات
4.10408	337	9.0415	عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات
10.79869	337	27.7092	التجنب التجريبي
.47582	337	1.6558	الرضا عن الحياة

كشفت نتائج جدول (14) السابق أن جميع أبعاد متغير الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية، قد تمتعت بدرجات متفاوتة وفقاً للإحصاء الوصفي لهذه الأبعاد، حيث تراوحت قيم متوسطات أبعاد متغير الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية ما بين (8.8131 : 17.6053)، وكذلك جاءت قيم متوسطات التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة والتجنب التجريبي على الترتيب (86.2018، و 16.0890، و 27.7092)، وانخفاض قيم الخطأ المعياري لهذه الأبعاد حيث جاءت أعلى قيمة له (16.31975) لتعاطف مع الذات وأقل قيمة له (0.47582). لمتغير الرضا عن الحياة.

## ثانياً: نتائج البحث ومناقشتها

## 1- نتائج اختبار صحة الفرض الأول :

ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطية دال إحصائياً بين كل من التعاطف مع الذات والتجنب التجريبي والرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية والرضا عن الحياة، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين استجابات الطلبة على كل من مقياس التعاطف مع الذات و التجنب التجريبي والرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية والرضا عن الحياة، والجدول (15) التالي يوضح ذلك:

## جدول (15)

معاملات الارتباط بين درجات مستوى التعاطف مع الذات والتجنب التجريبي والرضا والاحباط عن تحقيق  
الاحتياجات النفسية والرضا عن الحياة

المقياس	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-الرضا عن الحرية والاستقلالية	1								
2- عدم الرضا عن الحرية والاستقلالية	-.404**	1							
3-الرضا عن العلاقات الاجتماعية	.386**	-.293**	1						
4-عدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية	-.297**	.455**	-.381**	1					
5-الرضا عن الكفاءة والقدرات	.566**	-.192**	.399**	-.149**	1				
6-عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات	-.478**	.502**	-.346**	.368**	-.558**	1			
7-التجنب التجريبي	-.345**	.546**	-.324**	.432**	-.328**	.593**	1		
8-الرضا عن الحياة	.386**	-.233**	.368**	-.145**	.285**	-.291**	-.326**	1	
9-التعاطف مع الذات	.388**	-.339**	.257**	-.330**	.401**	-.493**	-.483**	.0.26**	1

كشفت نتائج الجدول (15) السابق عن وجود معاملات ارتباط بين مقياس التعاطف مع الذات وكل من (الرضا عن الحرية والاستقلال، وعدم الرضا عن الحرية والاستقلال، والرضا عن العلاقات الاجتماعية، وعدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية، والرضا عن الكفاءة والقدرات، وعدم الرضا عن الكفاءة والقدرات من أبعاد مقياس الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية)، وبلغت قيم معاملات الارتباط على الترتيب (0.388 و 0.339 و 0.257 و 0.330 و 0.401 و 0.493) على الترتيب. وهذه القيم دال احصائياً عند مستوى دلالة (0.01). أى أن التعاطف مع الذات يرتبط ارتباطاً موجباً مع الأبعاد (الرضا عن الحرية والاستقلال، والرضا عن العلاقات الاجتماعية، والرضا عن الكفاءة والقدرات) من أبعاد مقياس الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية)، بينما يرتبط التعاطف مع الذات ارتباطاً سالباً مع أبعاد (عدم الرضا عن الحرية والاستقلال، وعدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية، وعدم الرضا عن الكفاءة والقدرات) من أبعاد مقياس الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية)، وان كان يعزى ذلك فانه من الممكن أن يعزى الى أن الفرد الذى يحصل على الدرجة المرتفعة في مقياس التعاطف مع الذات نجده

يحصل على مستوى مرتفع من الرضا عن تحقيق الاحتياجات النفسية والمتمثلة في الأبعاد التالية (الرضا عن الحرية والاستقلال، والرضا عن العلاقات الاجتماعية، والرضا عن الكفاءة والقدرات) ، ومستوى منخفض من الاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية والمتمثلة في الأبعاد التالية (عدم الرضا عن الحرية والاستقلال، وعدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية ، وعدم الرضا عن الكفاءة والقدرات). فالطالب الذى على مستوى مرتفع من التعاطف مع الذات نجده راضى عن علاقاته مع الآخرين ولديه ثقة في قدراته وكفاءته واحترام لذاته وقدراته (Ghorbani, Watson, 2012). كما تُظهر نتائج بحث (Moè& Katz, 2020) أنه يمكننا استخدام التعاطف مع الذات لسد حاجتنا الأساسية إلى الاستقلالية والتواصل والكفاءة وتتفق نتيجة البحث الحالى مع نتائج (Wouters-Soomers, Van Ruysseveldt, Bos, Jacobs, 2022) من حيث أن الرضا عن الاحتياجات الأساسية للفرد عندما تكون منخفضة، كان التعاطف مع الذات أكثر ارتباطاً بالتأثير الإيجابي. وعندما يكون إشباع الحاجات الأساسية مرتفعاً، فكانت العلاقة بين التعاطف الذاتي والتأثير الإيجابي غير ذات أهمية.

وأيضاً بينت نتائج الجدول (15) السابق ارتباط التعاطف مع الذات مع مقياس التجنب التجريبي ارتباطاً سالباً وكانت قيمة معامل الارتباط (-0.483) عند مستوى دلالة 0.01. أى أن الفرد الذى يحصل على درجة مرتفعة في التعاطف مع الذات نجده يحصل على مستوى منخفض من مقياس القبول والفعل 2 لقياس التجنب التجريبي، فالطالب الذى يتمتع بقدر أكبر من التعاطف مع الذات يكون لديه خوف أقل من الفشل ويستمر لفترة أطول في المهام الصعبة دون استخدام أى استراتيجيات للتجنب أو الهروب من تلك المهام على العكس من ذلك الطالب ذو التعاطف المنخفض مع الذات. فيكون للتعاطف مع الذات دوراً قوياً في التحفيز والمرونة (Leary et al., 2007). كما أن الطالب الذى يتمتع بدرجة عالية من التعاطف مع

الذات نجده يتعامل بشكل جيد مع التوتر والقلق، وقد يكون قادراً على البقاء هادئاً في مواجهة المواقف الضاغطة (Zhang, Luo, Che & Duan, 2016).

كما أظهرت نتائج الجدول (15) السابق ارتباط التعاطف مع الذات مع الرضا عن الحياة ارتباطاً موجباً، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.26) عند مستوى دلالة 0.01. وإن كان يدل هذا فانه من الممكن أن يدل على أن المستوى المرتفع من التعاطف مع الذات تقابل مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، فالطالب الذي يتمتع بالتعاطف مع الذات نجده قادراً على مواجهة ضغوطات الحياة وأن لديه مستوى مرتفع من تقبله للحياة ويتمتع بالصحة النفسية والامل والتفاؤل، كما يساعد التعاطف مع الذات على تصحيح أنماط التفكير والسلوك غير القادر على التكيف (Neff, 2003a)، ويحمي من الفشل في استراتيجيات التكيف (Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005). وتتفق نتيجة البحث الحالي مع نتائج بحث (Neff, Pisitsungkagarn & Hsieh, 2008; Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011; Seligowski, Miron, & Orcutt, 2014; Yang, Zhang, Kou, 2016; Fleming, 2021; Nathani, 2022) من حيث وجود ترابطاً بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة. وبناء عليه يتم نرفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل الذي ينص على "توجد علاقة ارتباطية دال إحصائياً بين كل من التعاطف مع الذات والرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية والرضا عن الحياة والتجنب التجريبي لدى طلبة كلية التربية".

## 2- نتائج اختبار صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على "يمكن التنبؤ بالتعاطف مع الذات من خلال الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية والرضا عن الحياة والتجنب التجريبي"، وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد التدريجي stepwise،

## ويوضح جدول (16) نتائج قيم معاملات الارتباط المتعدد ونسبة التباين المفسر للمتغيرات المنبئة.

جدول (16)

قيم معامل الارتباط المتعدد ونسبة التباين المفسر للمتغيرات المنبئة

نموذج الانحدار	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط (المصحح)	الخطا المعياري المقدر
1	0.493 <sup>a</sup>	0.241	14.22184
2	0.552 <sup>b</sup>	0.301	13.64658
3	0.575 <sup>c</sup>	0.324	13.41623
4	0.583 <sup>d</sup>	0.332	13.33512
5	0.590 <sup>e</sup>	0.338	13.27644

a نموذج 1 (التنبؤ بوجود عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات).

b نموذج 2 (التنبؤ بوجود عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات و التجنب التجريبي).

c نموذج 3 (التنبؤ بوجود عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات و التجنب التجريبي و الرضا عن الحرية والاستقلالية).

d نموذج 4 (التنبؤ بوجود عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات و التجنب التجريبي و الرضا عن الحرية والاستقلالية والرضا عن الكفاءة والقدرات).

e نموذج 5 (التنبؤ بوجود عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات و التجنب التجريبي و الرضا عن الحرية والاستقلالية والرضا عن الكفاءة والقدرات و عدم الرضا عن

العلاقات الاجتماعية) ، يتبين من نتائج الجدول (16) السابق ما يلي:

- معامل ارتباط المنبئ الأول (عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات) لدى طلبة كلية التربية بلغ 0.493، كما بلغ مربع معامل الارتباط 0.243 (والمصحح = 0.241)



وهذا يدل على أن 24% من التباين في المتغير التابع (التعاطف مع الذات) يمكن تفسيره في ضوء متغير عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات وهذا يدل على حجم أثر مقبول.

معامل ارتباط المتغيرين المنبئين الأول والثاني معاً (عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات و التجنب التجريبي) بدرجة طلبة كلية التربية في التجنب التجريبي بلغ 0.552، كما بلغ مربع معامل الارتباط 0.305 (والمصحح = 0.30) وهذا يدل على أن 30% من التباين في المتغير التابع (التعاطف مع الذات) يمكن تفسيره في ضوء عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات و التجنب التجريبي وهذا يدل على حجم أثر جيد.

-معامل ارتباط الثلاثة منبئات معاً (عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات و التجنب التجريبي و الرضا عن الحرية والاستقلالية) بدرجة طلبة كلية التربية في التعاطف مع الذات بلغ 0.575، كما بلغ مربع معامل الارتباط 0.33 (والمصحح = 0.324) وهذا يدل على أن 32.4% من التباين في المتغير التابع (التعاطف مع الذات) يمكن تفسيره في ضوء عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات و التجنب التجريبي و الرضا عن الحرية والاستقلالية وهذا يدل على حجم أثر جيد.

-معامل ارتباط الاربعة منبئات معاً (عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات و التجنب التجريبي و الرضا عن الحرية والاستقلالية والرضا عن الكفاءة والقدرات) بدرجة طلبة كلية التربية في التعاطف مع الذات بلغ 0.583، كما بلغ مربع معامل الارتباط 0.34 (والمصحح = 0.332) وهذا يدل على أن 33.2% من التباين في المتغير التابع (التعاطف مع الذات) يمكن تفسيره في ضوء عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات و التجنب التجريبي و الرضا عن الحرية والاستقلالية والرضا عن الكفاءة والقدرات وهذا يدل على حجم أثر جيد.

- معامل ارتباط الخمسة منبئات معاً (عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات و التجنب

التجريبي و الرضا عن الحرية والاستقلالية والرضا عن الكفاءة والقدرات و عدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية) بدرجة طلبة كلية التربية في التعاطف مع الذات بلغ 0.59، كما بلغ مربع معامل الارتباط 0.348 (والمصحح = 0.338) وهذا يدل على أن 338% من التباين في المتغير التابع (التعاطف مع الذات) يمكن تفسيره في ضوء عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات و التجنب التجريبي و الرضا عن الحرية والاستقلالية والرضا عن الكفاءة والقدرات و عدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية وهذا يدل على حجم أثر متوسط. ويوضح الجدول (17) التالي الدلالة الاحصائية لتقييم نموذج الانحدار .

جدول (17)

قيمة "ف" لتحليل التباين ودلالاتها لنموذج الانحدار

النموذج	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
النموذج 1	الانحدار	21730.893	1	21730.893	107.440	.000
	البواقي	67757.386	335	202.261		
	الكلية	89488.279	336			
النموذج 2	الانحدار	27287.757	2	13643.878	73.264	.000
	البواقي	62200.522	334	186.229		
	الكلية	89488.279	336			
النموذج 3	الانحدار	29549.871	3	9849.957	54.723	.000
	البواقي	59938.408	333	179.995		
	الكلية	89488.279	336			
النموذج 4	الانحدار	30450.230	4	7612.558	42.809	.000
	البواقي	59038.049	332	177.825		
	الكلية	89488.279	336			
النموذج 5		31144.978	5	6228.996	35.339	.000

النماذج	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
		58343.301	331	176.264		
		89488.279	336			

تشير النتائج المعروضة في الجدول (17) السابق إلى أن قيمة (ف) لدلالة تحليل التباين لجميع النماذج للنموذج الأول، وللنموذج الثاني، وللنموذج الثالث، وللنموذج الرابع، وللنموذج الخامس وذو دلالة احصائية عند مستوى (0.000)، ويختبر الجدول (17) السابق الفرضية الصفرية التي تنص على "لا يمكن التنبؤ بالتعاطف مع الذات لدى طلبة كلية التربية من خلال المتغيرات التالية (الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية، و التجنب التجريبي والرضا عن الحياة)" حيث تم رفض الفرض الصفرى وقبول الفرض البديل الذى ينص على " يمكن التنبؤ بالتعاطف مع الذات لدى طلبة كلية التربية من خلال المتغيرات التالية (الرضا والاحباط عن تحقيق الاحتياجات النفسية، و التجنب التجريبي والرضا عن الحياة)" ، ويوضح الجدول (18) التالى قيم معاملات الانحدار المعيارية (بيتا) وغير المعيارية.

جدول (18)

قيم معاملات الانحدار المعيارية (بيتا) وغير المعيارية

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية	T	Sig.	Correlations		
	B	Std. Error				Beta	Zero-order	Partial
1								
الثابت	103.919	1.877		55.375	.000			
عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات	-1.960-	.189	-.493-	-10.365-	.000	-.493-	-.493-	-.493-
2								
الثابت	108.672	2.000		54.337	.000			
عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات	-1.285-	.219	-.323-	-5.853-	.000	-.493-	-.305-	-.267-
التجنب التجريبي	-4.413-	.808	-.302-	-5.462-	.000	-.483-	-.286-	-.249-
3								
الثابت	90.482	5.495		16.466	.000			
عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات	-.965-	.234	-.243-	-4.127-	.000	-.493-	-.221-	-.185-
التجنب التجريبي	-4.246-	.796	-.290-	-5.336-	.000	-.483-	-.281-	-.239-
الرضا عن الحرية والاستقلالية	.940	.265	.181	3.545	.000	.388	.191	.159
4								
الثابت	80.944	6.914		11.708	.000			
عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات	-.755-	.250	-.190-	-3.017-	.003	-.493-	-.163-	-.134-
التجنب التجريبي	-4.335-	.792	-.296-	-5.474-	.000	-.483-	-.288-	-.244-
الرضا عن الحرية والاستقلالية	.672	.289	.130	2.323	.021	.388	.126	.104
الرضا عن الكفاءة والقدرات	.751	.334	.133	2.250	.025	.401	.123	.100
5								
الثابت	83.057	6.965		11.925	.000			

عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات	-.677-	.252	-.170-	-2.684-	.008	-.493-	-.146-	-.119-
التجنب التجريبي	-3.899-	.818	-.266-	-4.764-	.000	-.483-	-.253-	-.211-
الرضا عن الحرية والاستقلالية	.565	.293	.109	1.931	.054	.388	.106	.086
الرضا عن الكفاءة والقدرات	.845	.336	.149	2.516	.012	.401	.137	.112
عدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية	-.422-	.212	-.101-	-1.985-	.048	-.330-	-.108-	-.088-

بالنسبة للمعاملات غير المعيارية والتي في ضوئها يمكن صياغة معادلة الانحدار:

- بالنسبة للنموذج 1:

التعاطف مع الذات = ثابت الانحدار + (معامل انحدار × عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات).

التعاطف مع الذات =  $103.919 + (-1.960 \times \text{عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات})$ .  
وقد كانت قيمة (ت) المقابلة لثابت الانحدار ومعامل الانحدار دالة احصائياً

- بالنسبة للنموذج 2:

التعاطف مع الذات = ثابت الانحدار + (معامل انحدار × درجة عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات) + (معامل انحدار × درجة مستوى التجنب التجريبي).

التعاطف مع الذات =  $108.672 + (-1.285 \times \text{درجة عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات}) + (-4.413 \times \text{درجة مستوى التجنب التجريبي})$ . وقد كانت قيمة (ت) المقابلة لثابت الانحدار ومعامل الانحدار دالة احصائياً.

- بالنسبة للنموذج 3:

التعاطف مع الذات = ثابت الانحدار + (معامل انحدار × درجة عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات) + (معامل انحدار × درجة مستوى التجنب التجريبي) + (معامل انحدار × درجة مستوى الرضا عن الحرية والاستقلالية).

التعاطف مع الذات =  $90.482 + (-.965 \times \text{درجة عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات}) + (-4.246 \times \text{درجة مستوى التجنب التجريبي}) + (.940 \times \text{درجة مستوى الرضا عن الحرية والاستقلالية})$ . وقد كانت قيمة (ت) المقابلة لثابت الانحدار ومعامل الانحدار دالة احصائياً.

- بالنسبة للنموذج 4:

التعاطف مع الذات = ثابت الانحدار + (معامل انحدار  $\times$  درجة عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات) + (معامل انحدار  $\times$  درجة مستوى التجنب التجريبي) + (معامل انحدار  $\times$  درجة مستوى الرضا عن الحرية والاستقلالية) + معامل انحدار  $\times$  درجة الرضا عن الكفاءة والقدرات).

التعاطف مع الذات =  $80.944 + (-.755) \times$  درجة عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات) +  $(-4.335) \times$  درجة مستوى التجنب التجريبي) +  $(.672) \times$  درجة مستوى الرضا عن الحرية والاستقلالية) +  $.751 \times$  درجة الرضا عن الكفاءة والقدرات). وقد كانت قيمة (ت) المقابلة لثابت الانحدار ومعامل الانحدار دالة احصائياً.

- بالنسبة للنموذج 5:

التعاطف مع الذات = ثابت الانحدار + (معامل انحدار  $\times$  درجة عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات) + (معامل انحدار  $\times$  درجة مستوى التجنب التجريبي) + (معامل انحدار  $\times$  درجة مستوى الرضا عن الحرية والاستقلالية) + معامل انحدار  $\times$  درجة الرضا عن الكفاءة والقدرات) + معامل انحدار  $\times$  درجة عدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية).

التعاطف مع الذات =  $83.057 + (-.677) \times$  درجة عدم الرضا عن الكفاءة والقدرات) +  $(-3.899) \times$  درجة مستوى التجنب التجريبي) +  $(.565) \times$  درجة مستوى الرضا عن الحرية والاستقلالية) +  $.845 \times$  درجة الرضا عن الكفاءة والقدرات) +  $- .422 \times$  درجة عدم الرضا عن العلاقات الاجتماعية). وقد كانت قيمة (ت) المقابلة لثابت الانحدار ومعامل الانحدار دالة احصائياً.

## المراجع

رحاب سمير طاحون (2020). التراحم الذاتى والدعم النفسى كمتغيرات وسيطة فى العلاقة بين ضغوط التوقعات الأكاديمية والرفاهية العقلية لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة البحث العلمي في التربية، (21)، 188-217.

رحاب سمير طاحون (2021). البنية العاملية لمقياس اجترار الغضب وعلاقته

ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الدراسات العليا. مجلة البحث العلمي في

التربية، (22)، 196-225.

رحاب سمير طاحون (2023). الخصائص السيكومترية للنسخة العربية لمقياس

التجنب المعرفي وعلاقته بمعدلات الاستمتاع والقبول والفعل لدى طلبة كلية التربية

جامعة مدينة السادات. مجلة كلية التربية، جامعة الاسكندرية، 32 (196)4-

225.

مصطفى حفيظة ووسام عبد المعطي (2015). الصدق العاملى والتقاربي والتميزى

لمقياس قلق اللغة الاجنبية في قاعات الدراسة لدى طلاب اللغة الانجليزية بجامعة

الفيوم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، (25)، (89)، 457-502.

Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 1120-1144. 6.

Arch J. J., Brown K. W., Dean D. J., Landy L. N., Brown K. D., Laudenslager M. L. (2014). Self-compassion training modulates alpha-amylase, heart rate variability, and subjective responses to social evaluative threat in women. *Psychoneuroendocrinology* 42 49-58.  
10.1016/j.psyneuen.2013.12.018

Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2015). Cognitions as Mediators in the Relationship between Self-Compassion and Affect. *Personality and Individual Differences*, 74, 41-48.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.008>

Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self compassion: A Potential path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *Journal of child and Family Studies*, 27, 3037-3047, retrieved from <http://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., et al. (2011). Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire - II: a

- revised measure of psychological flexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676–688.
- Boullion, G. (2015). The relationships among anxiety, experiential avoidance, and valuing in daily experiences. University of Louisiana at Lafayette.
- Buruck, G., Wendsche, J., Melzer, M., Strobel, A., Dörfel, D. (2014). Acute psychosocial stress and emotion regulation skills modulate empathic reactions to pain in others. *Front.Psychol.* 5:517.10.3389/fpsyg.2014.00517
- Church, A., Katigbak, M., Locke, K., Zhang, H., Shen, J., de Jesús, J., et al. (2013). Need satisfaction and well-being testing self-determination theory in eight cultures. *J Cross-Cult Psychol*, 507- 534.
- Church, A., Katigbak, M., Locke, K., Zhang, H., Shen, J., de Jesús Vargas-Flores, J., et al. (2013). Need satisfaction and well-being testing self-determination theory in eight cultures. *J Cross-Cult Psychol*, 507-534.
- Cordeiro, P. M., Paixão, M. P., Lens, W., Lacante, M., Luycx, K. (2016). The Portuguese validation of the basic psychological need satisfaction and frustration scale: Concurrent and longitudinal relations to well-being and ill-being. *Psychol Belg*, 193- 209.
- Costa, J., Marôco, J., Pinto-Gouveia, J., Galhardo, A. (2014). Validation of the psychometric properties of Acceptance and Action Questionnaire-II in clinical and nonclinical groups of Portuguese population. *Int. J. Psychol. Psychol. Ther.* 14, 353–364.
- Costa, S., Ingoglia, S., Inguglia, C., Liga, F., Lo Coco, A., Larcán, R. (2018). Psychometric evaluation of the basic psychological need satisfaction and frustration scale (BPNSFS) in Italy. *Meas Eval Couns Dev*, 6, 193–206.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In C. R.

- Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Extremera, N., Duran, A., & Rey, L. (2009). The moderating effect of trait meta-mood on perceived stress on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 47, 116–141.
- Fledderus, M., Voshaar, M. A., ten Klooster, P. M., & Bohlmeijer, E. T. (2012). Further evaluation of the psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II. *Psychological Assessment*, 24, 925–936
- Fleming, K. (2021). Examining Life Satisfaction and Self-Compassion among Students Attending a Historically Black College and University in the US. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 2(2), 12- 20.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Chen, Z., Norballa, F. (2012). Self-compassion in Iranian Muslims: Relationships with integrative self-knowledge, mental health, and religious orientation. *Int. J. Psychol. Relig.* 22 106–118. 10.1080/10508619.2011.638601
- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy*. New York: Routledge.
- Gillanders, Sinclair, MacLean, & Jardine, (2015). Illness cognitions, cognitive fusion, avoidance and self-compassion as predictors of distress and quality of life in a heterogeneous sample of adults, after cancer. *Journal of Contextual Behavioral Science*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.07.003>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D.,... McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553–578. <https://doi.org/10.1007/bf03395492>.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York: Guilford Press.



- Hermansyah, M. T. (2019). Relationship between self compassion and resilience among adolescent whose parents are divorced. *International Journal of Social Science*, 5(2), 162-169. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.20319/pijss.2019.52.162169>
- Hou, W. K., & Ng, S. M. (2014). Emotion-focused positive rumination and relationship satisfaction as the underlying mechanisms between resilience and psychiatric symptoms. *Personality and Individual Differences*, 71, 159-164.
- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2007). Materialism and diminished well-being: Experiential avoidance as a mediating mechanism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(5), 521-539. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.5.521>
- Kotera, Y., Van Gordon, W. (2021). Effects of self-compassion training on work-related well-being: A systematic review. *Front. Psychol.* 12:630798. [10.3389/fpsyg.2021.630798](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.630798)
- Kreemers, L. M., van Hooft, E. A., van Vianen, A. E. (2018). Dealing with negative job search experiences: The beneficial role of self-compassion for job seekers' affective responses. *J. Vocat. Behav.* 106 165–179. [10.1016/j.jvb.2018.02.001](https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.02.001)
- Krieger, T., Hermann, H., & Zimmermann, J., & Holtforth, M. G. (2015). Associations of Self-Compassion and Global Self-Esteem with Positive and Negative Affect and Stress Reactivity in Daily Life: Findings from a Smart Phone Study. *Personality and Individual Differences*, 87, 288-292. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.009>
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *J. Clin. Psychol.* 67 99–110. [10.1002/jclp.20741](https://doi.org/10.1002/jclp.20741)
- Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., Bluth, K. (2021). Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness* 12 1078–1093. [10.1007/s12671-020-01566-5](https://doi.org/10.1007/s12671-020-01566-5)
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self compassion and reactions to unpleasant self-

- relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887–904
- Machell, K., Goodman, F., & Kashdan, T. (2015). Experiential avoidance and well-being: A daily diary analysis. *Cognition and Emotion*, 29(2):1-9. DOI: 10.1080/02699931.2014.911143
- Marshall, E., & Brockman, R. (2016). The Relationships Between Psychological Flexibility, Self-Compassion, and Emotional Well-Being. *J Cogn Psychother*, 30(1), 60-72. doi: 10.1891/0889-8391.30.1.60.
- May, D. R., Gilson, R. L., Harter, L. M. (2004). The psychological conditions of meaningfulness, safety and availability and the engagement of the human spirit at work. *J. Occup. Organ. Psychol.* 77 11–37. 10.1348/096317904322915892
- McKnight, P., & Kashdan, T. (2009). Purpose in Life as a System that Creates and Sustains Health and Well-Being: An Integrative, Testable Theory. *Review of General Psychology*, 13(3), <https://doi.org/10.1037/a0017152>
- Moè, A., Katz, I. (2020). Self-compassionate teachers are more autonomy supportive and structuring whereas self-derogating teachers are more controlling and chaotic: The mediating role of need satisfaction and burnout. *Teach. Teach. Educ.* 96 103–173. 10.1016/j.tate.2020.103173
- Nathani, A. (2022). Self-Compassion and Life Satisfaction among Young Adults. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 11 (5), 6-11. DOI: 10.21275/SR22428231812
- Neff, K. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism Hum. Sci.* 9:27. 10.1037/e633942013-240
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness. 114- 119.

- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2016). *Self-compassion. Mindfulness in Positive Psychology: The Science of Meditation and Wellbeing*, London: Routledge.
- Neff, K. D., & Seppälä, E. (2016). *Compassion, Well-Being, and the Hypo-egoic Self. The Oxford Handbook of Hypo-Egoic Phenomena P*, Oxford: Oxford University Press.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263–287. 7.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y.-P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908–916.
- Neff, K., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263–287.
- Nishimura, T., Suzuki, T. (2016). Basic psychological need satisfaction and frustration in Japan: controlling for the big five personality traits. *Jpn Psychol Res*, 320-331.
- Paschali, A., & Tsitsas, G. (2010). Stress and life satisfaction among university students-a pilot study. *Paschali and Tsitsas Annals of General Psychiatry*, 9, 19-22. <https://doi.org/10.1186/1744-859X-9-S1-S96>
- Rainey, E. E., Petrey, L. B., Reynolds, M., Agtarap, S., & Warren, A. M. (2014). Psychological factors predicting outcome after

- traumatic injury: the role of resilience. *American Journal of Surgery*, 208(4), 517-23.
- Ryan, R. M., Deci, E. L (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol*, 55- 68.
- Ryan, R. M., Deci, E. L (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publishing.
- Samaranayake, C. B., & Fernando, A. T. (2011). Satisfaction with life and depression among medical students in Auckland, New Zealand. *N Z Med J*, 124(1341), 12–7. <http://journal.nzma.org.nz/journal/124-1341/4838/content.pdf>
- Seligowski, A. V., Miron, L. R., & Orcutt, H. K. (2014). Relations among self-compassion, PTSD symptoms, and psychological health in a trauma-exposed sample. *Mindfulness*, 1–9.
- Sheldon, K. M., Abad, N., Hinsch, C. A (2011). two-process view of Facebook use and relatedness need-satisfaction: disconnection drives use, and connection rewards it. *J Person Soc Psychol*, 100- 766.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting Suffering with Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. *Journal of Clinical Psychology*, 70, 794-807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Stewart, S., Lim, D., & Kim, J. (2015). Factors Influencing College Persistence for First-Time Students. *Journal of Developmental Education*, 38(3), 12-20. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/24614019>
- Svendsen J. L., Osnes B., Binder P. E., Dundas I., Visted E., Nordby H., et al. (2016). Trait self-compassion reflects emotional flexibility through an association with high vagally mediated heart rate variability. *Mindfulness* 7 1103–1113. [10.1007/s12671-016-0549-1](https://doi.org/10.1007/s12671-016-0549-1)
- Tsitsas, G., Nanopoulos, P., & Paschali, A. (2019). Life satisfaction and anxiety levels among university students. *Creative Education*, 10, 947-961. <http://www.scirp.org/journal/ce>, DOI:10.4236/ce.2019.105071

- Unger, M. (2008). Hidden resilience among homeless youth and families: Nuturing contextual construction of positive development. In faculty of education seminar, University of Waikato (vol.17)
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191–221.
- Wouters-Soomers, L., Van Ruysseveldt, J., Bos, A., Jacobs, N. (2022). An individual perspective on psychological safety: The role of basic need satisfaction and self-compassion. *Front Psychol*, 13:920908. doi: 10.3389/fpsyg.2022.920908
- Yang, Y., Zhang, M., Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91–95. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>
- Zayed, K., Omaral, E., al-Rawahi, N., al-Shamli, A., al-Atiyah, A., al-Haramleh, A., Azab, M., al-Khasawneh., M ., & Hassan., M. (2021). Psychometric properties of the Arabic version of the Basic Psychological Needs Satisfaction-Frustration Scale (BPNSFS). *BMC Psychol*, 9(15), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00506-1>
- Zhang, Y., Luo, X., Che, X., & Duan, W. (2016). Protective effect of self-compassion to emotional response among students with chronic academic stress. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-6, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01802>.