



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور الجلفة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس والفلسفة

التعاطف مع الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى

عينة من طلبة الجامعة

رواسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة زيان

عاشور

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

تحت إشراف:

إعداد الطلبة:

- د. هاشمي ثريا

- ولد بسطامي فاطمة

- مومن عبير

الموسم الجامعي: 2026/2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## إهداء

إلى نفسي أولاً.. إلى تلك الروح الرقيقة التي خاضت معاركها الصامتة بكل نبل.. إلى من  
تعثرت ثم استقامت، وتألّمت ثم ابتسمت. أهدي ثمرة هذا الجهد لنفسي التي آمنت  
بالوصول في عز العاصفة، وجعلت من تعب الأيام قصيدة نجاح

إلى التي كانت تسرق من راحتها لتعطيني، ومن دعائها لتكفيني.. إلى من رأت فيّ نجاحًا  
قبل أن أراه في نفسي.. **أمي**

إلى من لولاه لما وقفتُ هذه الوقفة، إلى السند الذي لا يميل، والقلب الذي لم يملّ من  
التضحية لأجلي.. **أبي**

إلى الذين كبرْتُ معهم وبهم، إلى أماني الدائم وضحكتي الصادقة وسط تعبي.. **إخوتي**.

إلى من كان لي رفيقاً في دروب التعب، يزرع الأمل في طريقي كلما ذبلت همتي.. إلى  
الشخص الذي جعل من كلمات تشجيعه سلماً صعّدتُ به نحو القمة، أهدي إليك هذا  
النجاح اعترافاً بجميل أثرك في قلبي وفي هذا العمل.  
إلى صديقتي.. إلى من كانت سندي حين ضعفت وابتسامتي حين تعبت، كنت دائماً  
قريبة من قلبي حاضرة في كل لحظة مهمة.

إليكم جميعاً.. أهدي ثمرة سنواتي، فأنتم وحدكم من تعرفون كم كان الطريق طويلاً

لولا وجودكم

فاطمة



## إهداء

بسم الله الذي رأى تعبي ولم يخذلني، وعلم ضعفي فكان لي عوناً وسنداً...  
إلى تلك الفتاة التي ظننت يوماً أنها لا تستطيع، ثم قاومت، تعبته، بكت، لكنها لم  
تتوقف. أقول لك اليوم لقد وصلت... رغم كل شيء  
إلى من لم يكن دعمها خياراً، بل كان حياة...  
أبي.

إلى من كان دعمه صامتاً لكنه عظيم، إلى من تعب لأجلي دون أن ينتظر شكراً، كنت  
دائماً الأمان الذي استند عليه، فلك مني كل الامتنان والتقدير.. حفظك الله وأدامك  
سنداً لي.

أمي..  
نبض قلبي وسر قوتي، منبع الحنان والعطاء، مهما كنت لن أوفيك حقك، أدامك الله  
تاجاً على رأسي.  
أخوتي..

رفاق دربي وسندي في هذه الحياة، بوجودكم تكبر فرحتي وتهون صعوباتي، دتم لي  
نعمة لا تزول  
صديقتي..

من شاركتني تفاصيل هذا الطريق من تعب وسهر وضغط وقلق، كنت أكثر من مجرد  
صديقة، كنت رفيقة دربي الحقيقية، تقاسمتنا لحظات الضعف قبل القوة، وجودك كان  
نعمة في هذه الرحلة، فشكراً لأنك كنت معي في كل شيء..

## عبير



## شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره أما بعد نحمد الله عز وجل  
الذي وفقنا لإتمام هذا العمل والذي لم نكن لنُوفق من دونه  
بعد ذلك أود أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير للأستاذ المحترم مرباح  
أحمد تقي الدين، والأستاذة هاشمي ثريا على كل ما بذلاه معنا من  
مجهودات جبارة التي تجلت في نصائحها الصادقة وتوجيهاتها التي كانت  
دقيقة بفضل الله ثم خبرتها الطويلة في المجال.



## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة زيان عاشور بالجلفة، وكذا الكشف عن مستوى التعاطف عن الذات والرضا عن الحياة، ورصد الفروق في مستوى الرضا عن الحياة تبعاً لمستوى التعاطف (مرتفع/منخفض).

تم الاعتماد على المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس التعاطف مع الذات لـ "كريستين نيف (Neff, 2003) "بعد تعريبه وتقنينه من طرف (قرة وآخرون، 2023)، ومقياس الرضا عن الحياة لـ "إدوارد دينر (Diener) "في نسخته المعربة من طرف (مجدي الدسوقي، 1996)، وذلك بعد التأكد من خصائصهما السيكومترية في البيئة الحالية.

طبقت الدراسة على عينة قصدية مكونة من (62) طالب وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية في جامعة زيان عاشور بالجلفة.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.
- مستوى التعاطف مع الذات لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع.
- مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع.
- وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي التعاطف مع الذات في الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.

## الكلمات المفتاحية:

التعاطف مع الذات - الرضا عن الحياة - الطالب الجامعي.

## **Abstract :**

This study aimed to identify the relationship between **Self-compassion** and **Life satisfaction** among a sample of university students, in addition to determining the levels of Self-compassion and Life satisfaction among the study sample members. It also sought to identify the differences in the level of Life satisfaction according to the level of Self-compassion (high/low).

The study adopted the descriptive approach. Two instruments were utilized: Kristin Neff's Self-Compassion Scale (Neff, 2003), adapted into Arabic by (Korra et al., 2023), and Edward Diener's Satisfaction with Life Scale, in its Arabic version adapted by (Magdy El-Desouky, 1996), after verifying their psychometric properties within the study's context.

The study was applied to a purposive sample consisting of 62 male and female students from the faculty of social sciences at Ziane Achour University in Djelfa. The study concluded with the following result:

- There is no statistically significant correlational relationship between self-compassion and life satisfaction among the study sample members.
- The level of self-compassion among the sample members is high.
- The level of life satisfaction among the sample members is high.
- There are statistically significant differences between high and low self-compassion individuals in their level of life satisfaction

## **Keywords:**

Self-Compassion - Life Satisfaction - University Student

الصفحة	فهرس المحتويات
	إهداء (1)
	شكر وعرهان
	ملخص باللغة العربية
	ملخص باللغة الانجليزية
	فهرس الموضوعات
	فهرس الجداول والأشكال
	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: إشكالية الدراسة</b>	
	1. الإشكالية
	2. تساؤلات الدراسة
	3. فرضيات الدراسة
	4. أهداف الدراسة
	5. أهمية الدراسة
	6. تحديد المفاهيم والمصطلحات
	7. الدراسات السابقة والتعقيب عليها
<b>الفصل الثاني: التعاطف مع الذات</b>	
	1. تمهيد

2. مفهوم التعاطف مع الذات
3. لمحة تاريخية حول مفهوم التعاطف مع الذات
4. المفاهيم المرتبطة بالتعاطف مع الذات
5. المكونات الأساسية للتعاطف مع الذات
6. أهمية التعاطف مع الذات
7. النظريات المفسرة للتعاطف مع الذات
8. خلاصة

### الفصل الثالث: الرضا عن الحياة

1. تمهيد
2. مفهوم الرضا عن الحياة
3. الخلفية التاريخية للرضا عن الحياة
4. المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
5. أبعاد الرضا عن الحياة
6. محددات الرضا عن الحياة
7. العوامل المساعدة على الرضا عن الحياة
8. النظريات المفسرة للرضا عن الحياة
9. خلاصة

### الجانب الميداني

#### الفصل الرابع: إجراءات الدراسة

1. الدراسة الاستطلاعية
2. الدراسة الأساسية
3. أدوات جمع البيانات
4. كيفية تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية
5. الأساليب الإحصائية

#### الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1. عرض تفسير ومناقشة الفرضية الأولى
2. عرض تفسير ومناقشة الفرضية الثانية

3. عرض تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة

4. عرض تفسير ومناقشة الفرضية الرابعة

5. استنتاج عام

6. خاتمة

المقترحات

قائمة المراجع

## فهرس الجداول

الجدول رقم(01):خصائص العينة الاستطلاعية من حيث الجنس

جدول رقم (02): يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس

الجدول رقم(03): بدائل الإجابة على بنود مقياس التعاطف مع الذات للنسخة المختصرة (SCS-SF)

جدول رقم (04): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين في المقياس

جدول رقم (05): يوضح معامل ثبات مقياس التعاطف مع الذات باستخدام معامل ألفا كرونباخ (عن العينة الاستطلاعية)

الجدول رقم(06): تصحيح مفتاح مقياس الرضا عن الحياة ل الدسوقي

جدول رقم (07): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين في المقياس

جدول رقم (08): يوضح معامل الارتباط "بيرسون" بين درجات الرضا عن الحياة ودرجات التعاطف مع الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

جدول رقم (09): يوضح نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للكشف عن مستوى التعاطف مع الذات

جدول رقم (10): يوضح معامل الارتباط "بيرسون" بين درجات الرضا عن الحياة ودرجات التعاطف مع الذات لدى أفراد عينة الدراسة

جدول رقم (11): نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للكشف عن مستوى الرضا عن الحياة

## فهرس الأشكال

الشكل (01): يمثل توزيع أفراد العينة الأساسية للدراسة حسب متغير الجنس

الشكل رقم(02): توزيع أفراد العينة الاستطلاعية إلى مجموعتين (العليا /الدنيا) للتحقق من الصدق التمييزي

الشكل رقم(03):متوسطات الرضا عن الحياة تبعاً لمستوى التعاطف

## فهرس الملاحق

1.استبيان التعاطف مع الذات

2.استبيان الرضا عن الحياة

3.مخرجات SPSS

مقدمة

## مقدمة:

يسعى الإنسان بصورة مستمرة إلى تحقيق التوازن النفسي والشعور بالراحة والرضا العام عن حياته، ونتيجة عن ذلك تعتبر دراسة العوامل المؤثرة على هذا الشعور بالرضا أمرا بالغ الأهمية، لا سيما في المرحلة الجامعية التي تعد من بين المراحل الأكثر حساسية وأثرا في حياة الفرد. ومن بين المتغيرات النفسية الإيجابية التي حظيت باهتمام متزايد في السنوات الأخيرة، نجد التعاطف مع الذات، والذي يشير إلى قدرة الفرد على التعامل مع نفسه بلطف وتفهم في مواجهة الفشل أو المعاناة، بدل النقد القاسي والجلد الذاتي.

فالتعاطف مع الذات لا يقتصر على مجرد الشعور بالشفقة تجاه النفس، بل يتعداه ليشمل تقبل الذات بكل نقائصها، والتعامل معها بلطف بدلا من القسوة والنقد الذاتي، والقسوة تجاه النفس خاصة في المواقف الصعبة. ومن هذا المنطلق، ينظر إليه كآلية تنظيم انفعالي فعالة تسهم في التخفيف من حدة الضغوط النفسية، وتعزز الشعور بالأمان الداخلي والاستقرار النفسي.

على صعيد آخر، يعتبر الرضا عن الحياة أحد المؤشرات الجوهرية للصحة النفسية الجيدة، حيث يعبر عن تقييم الفرد الشامل لجودة حياته وفقا لمعاييره الخاصة وتصوراتِهِ الذاتية. وقد أظهرت العديد من الدراسات وجود عوامل متنوعة تؤثر في هذا الرضا، من بينها الدعم الاجتماعي، والظروف المعيشية والاقتصادية، بالإضافة إلى التوافق النفسي.

وتزداد أهمية هذه العلاقة بشكل خاص لدى الطلبة الجامعيين، الذين يمرون بمرحلة مليئة بالتحديات والضغوط، التي قد تؤثر على استقرارهم النفسي ونظرتهم إلى الحياة، وفي هذا السياق، تهدف هذه الدراسة الميدانية التي أجريت بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة زيان عاشور إلى تسليط الضوء على طبيعة العلاقة بين مستوى التعاطف مع الذات ومدى الرضا

عن الحياة لدى الطلبة.

للإسهام في فهم العوامل التي تدعم صحتهم النفسية وتعزز شعورهم بالرضا والاستقرار.

ومن هنا جاءت هذه الدراسة للبحث عن هدف هذه الدراسة إلى التعاطف مع الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة زيان عاشور.

إضافة إلى معرفة مستوى التعاطف مع الذات ومستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.

تتناول هذه الدراسة موضوع "التعاطف مع الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة زيان عاشور" وللإحاطة بهذا الموضوع، قسمت الدراسة إلى خمسة فصول كالآتي:

**الفصل الأول:** ويتعلق بإشكالية البحث واعتباراتها والذي تم التطرق فيه على إشكالية الدراسة ثم فرضياتها، أهدافها وأهميتها، ولتنتقل إلى تحديد المفاهيم إجرائياً (الرضا عن الحياة، والتعاطف مع الذات)، وأخيرا الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

**الفصل الثاني:** يتعلق هذا الفصل بالتعاطف مع الذات من خلال تبيان مفهوم التعاطف مع الذات، ثم لمحة تاريخية حول مفهوم التعاطف مع الذات، وتوضيح المفاهيم المرتبطة به، والمكونات الأساسية للتعاطف مع الذات، أهميته، والنظريات المفسرة له.

**الفصل الثالث:** يتعلق الفصل الثالث بالرضا عن الحياة وذلك من خلال التطرق إلى مفهوم الرضا عن الحياة، وإعطاء خلفية تاريخية للرضا عن الحياة، توضيح المفاهيم المرتبطة به،

ومعرفة أبعاده، ومحدداته، والعوامل المساعدة على الرضا عن الحياة، وأخيرا النظريات المفسرة له.

**الفصل الرابع:** وفيه تم التطرق إلى: الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية، أدوات جمع البيانات كيفية تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية، وأخيرا الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة.

**الفصل الخامس:** وهو عرض نتائج الدراسة وتحليلها: عرض نتيجة الفرضية الأولى وتفسيرها، عرض نتيجة الفرضية الثانية وتفسيرها، عرض نتيجة الفرضية الثالثة وتفسيرها، عرض نتيجة الفرضية الرابعة وتفسيرها. وأخيرا استنتاج عام للنتائج.

الجانب النظري

# الفصل الأول: إشكالية الدراسة واعتباراتها

❖ الإشكالية

❖ تساؤلات الدراسة

❖ فرضيات الدراسة

❖ أهداف الدراسة

❖ أهمية الدراسة

❖ تحديد المفاهيم والمصطلحات

❖ الدراسات السابقة والتعقيب عليها

## 1. الإشكالية:

يواجه الطالب الجامعي في بيئتنا المعاصرة محكات أكاديمية ونفسية معقدة، حيث تفرض عليه متطلبات التخرج والتكيف الميداني ضغوطا مستمرة.

وفي مواجهة هذه التحديات، تظهر فروق واضحة في طريقة إدارة الطلبة لانفعالاتهم، فبينما يميل البعض إلى القسوة على الذات ولها عند كل تعثر أكاديمي، يمتلك البعض الآخر مرونة نفسية تجعلهم أكثر لطفا وتفهما لظروفهم، وهو ما يعرف في سيكولوجية علم النفس الايجابي بـ"التعاطف مع الذات".

إن المشكلة الحقيقية لا تكمن فقط في وجود الضغوط، بل في كيفية تأثير هذا التعامل الذاتي (الوجداني) على التقييم العام والمعرفي الذي يضعه الطالب لجودة مسيرته الحياتية، والمتمثل في "الرضا عن الحياة".

فرغم أن الآليات النظرية تشير إلى أن الرحمة بالذات تدعم الاستقرار النفسي، إلا أن الواقع الميداني في البيئة الجامعية الجزائرية (وتحديدا بجامعة الجلفة) يشهد ندرة في الدراسات التي تبحث في طبيعة هذا الرابط، ومدى قدرة الطالب على الحفاظ على رضاه العام رغم قسوة الظروف الأكاديمية والاجتماعية المحيطة به.

- حيث تناولت دراسة (ناجح محمد نجران، 2021) موضوع الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلاب جامعة نجران في المملكة العربية السعودية، هدفت هذه الدراسة إلى تحديد طبيعة العلاقة بين مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات معتمدا في ذلك المنهج الوصفي، طبقت الدراسة على عينة قوامها 639 طالب وطالبة (319 طالبا، 320 طالبة)، كما استخدم الباحث أدوات بحثية شملت مقياسين الرضا عن الحياة وتقدير الذات وذلك بعد التأكد من خصائصهما السيكومترية، وأظهرت النتائج أن مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة نجران عاليا ومستوى تقدير الذات مرتفعا، كما

أشارت هذه الدراسة إلى عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة وتقدير الذات تعزى لمتغيري الجنس والكلية .

- دراسة (رحاب مجزع الشمري،2025) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التعاطف مع الذات والرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة حائل.حيث اتبعت المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من 157 طالبة وتمثلت أدوات الدراسة في مقياسين مقياس الرضا عن الحياة من إعداد نيف (Neff,2003) ومقياس الرفاهية النفسية من إعداد (الشهري،2023)، وأظهرت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ايجابية قوية ذات دلالة إحصائية في مستوى التعاطف مع الذات ومستوى الرفاهية النفسية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات.

انطلاقاً من الإشكالية المطروحة وفي ضوء ما تسعى الدراسة الحالية للتحقق منه، يمكن صياغة التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة زيان عاشور؟
- ما هو مستوى التعاطف مع الذات لدى أفراد عينة الدراسة؟
- ما هو مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة؟
- هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي التعاطف مع الذات في الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة؟

## 2. فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة زيان عاشور.
- مستوى التعاطف مع الذات مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة.
- مستوى الرضا عن الحياة مرتفع لدى عينة الدراسة.

- لا توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي التعاطف مع الذات في الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.

### 3. أهداف الدراسة:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين في جامعة زيان عاشور.
- قياس مستوى التعاطف مع الذات لدى الطلبة الجامعيين.
- قياس مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين.
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة.
- تفسير دور التعاطف مع الذات في تحسين التوازن النفسي لدى الطلبة.
- مدى تأثير التعاطف مع الذات في تقليل المشاعر السلبية المرتبطة بعدم الرضا عن الحياة.
- فهم طبيعة العلاقة بين طريقة تعامل الطالب مع ذاته ومستوى رضاه عن حياته.

### 4. أهمية الدراسة:

- توضيح طبيعة العلاقة بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة لدى فئة من الطلبة الجامعيين.
- فتح مجال لدراسات مستقبلية حول متغيرات نفسية مرتبطة.
- فهم كيفية تأثير النظرة للذات على تقييم الحياة بشكل عام.
- توفير مقاييس تتعلق بمتغيرات الدراسة الحالية، وهي التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة بحيث يمكن استخدامها في دراسات أخرى

### 5. التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

- **التعاطف مع الذات:** يعرف بأنه شكل من أشكال المساندة الذاتية والدعم الموجه من الذات للذات تجاه معوقاته، وأزماته، وضغوطه، أو انه الدعم الموجه من

الذات للذات Self to Self أثناء الأزمات، والذي يتمثل في الحنو على الذات، والرفق بها، والبعد عن النقد الذاتي، والتعامل مع الأزمات بموضوعية في إطار خبرات إنسانية مشتركة والوعي بالأفكار والمشاعر والانفعالات، ومراقبتها بانفتاح وتفهم دون إصدار أحكام تلقائية سلبية. (عبد الهادي، السميري، 2022)

وهو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها طالب كلية العلوم الاجتماعية بجامعة زيان عاشور من خلال استجابته على فقرات مقياس التعاطف مع الذات الذي صمم من طرف كريستين نيف (Neff, 2003) في نسخته المترجمة والمقننة على البيئة الجزائرية من طرف (نيف، 2003؛قرة وآخرون، 2023)

• **الرضا عن الحياة:** عرفت (فوقية راضي، 2008) الرضا عن الحياة على أنه حالة يشعر فيها الفرد بتقبل ذاتي ورضا عن أسلوب حياته، وانجازاته والنظرة المتعائلة للحياة والقدرة على التوافق مع الذات والآخرين. (نوبيات، 2016)

وهو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها طالب كلية العلوم الاجتماعية بجامعة زيان عاشور من خلال استجابته على فقرات مقياس الرضا عن الحياة الذي أعده (مجدي الدسوقي، 1996)

## 6. الدراسات السابقة:

• دراسات محلية:

- دراسة (تلمساني فاطمة، 2016):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا، وكذا التعرف على الفروق في مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات بين طلبة المدرسة العليا بوهران. اعتمدت على مقياس الرضا عن الحياة لدينر (Diener) ومقياس

تقدير الذات لروزنبرخ على عينة قوامها 300 طالب (148 ذكور) و (152 إناث)، وبينت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة، وبينت وجود مستوى مرتفع لدي الطلبة في كل من تقدير الذات والرضا عن الحياة وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات والرضا عن الحياة.

#### - دراسة (منى سلام، 2019):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات الرضا عن الحياة وكذا مستويات الفعالية الذاتية لدى عينة من المراهقين المتمدرسين بالطور الثانوي، تم استخدام المنهج الوصفي على عينة مكونة من 90 طالب وطالبة (35 طالب/55 طالبة) وطبقت عليهم أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي ومقياس الفعالية الذاتية لشقرتزر، وقد أسفرت النتائج إلى ثلاثة مستويات من الفعالية الذاتية والرضا عن الحياة (منخفض، متوسط، مرتفع)، ووجود علاقة ارتباطية دالة بين الرضا عن الحياة و الفعالية الذاتية ، وغياب الفروق بين متوسطات أبعاد الرضا عن الحياة.

#### - دراسة (بن عتو، حراشيف، 2024):

هدفت الدراسة للكشف عن العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى عينة من التلاميذ التعليم الثانوي، وتم استخدام المنهج الارتباطي على عينة قوامها 286 تلميذ وتلميذة من مستويات دراسية مختلفة بالثانوية، وبعد تطبيق مقياسين المرونة النفسية والشفقة بالذات بينت النتائج أن هناك علاقة ارتباطية بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية، وعدم وجود فروق في المرونة النفسية تبعاً لمتغير الجنس والمستوى الدراسي والتفاعل بينهما

#### • دراسات عربية:

#### - دراسة (الهمص، والحرارة، 2022):

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى السعادة النفسية ومستوى الرضا عن الحياة ومستوى التدين، وكذلك العلاقة بين السعادة النفسية والرضا عن الحياة والتدين لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، وتوزيع أدوات الدراسة المكونة من مقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي ومقياس السعادة النفسية من إعداد الزعبي، ومقياس التدين من إعداد القدرة على عينة قوامها 238 طالبة متزوجة، حيث توصلت الدراسة إلى النتائج بينت أن هناك مستوى متوسط للسعادة النفسية ومستوى مرتفع جدا للتدين ومستوى فوق المتوسط للرضا عن الحياة لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة.

#### - دراسة (الحراسيس، والقيسي، 2024):

هدفت إلى التعرف على مستوى كل من التعاطف لذاتي ، والسعادة النفسية ، والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية ، كما سعت إلى الكشف عن الفروق تبعا لمتغيري الجنس والكلية. تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لعينة بلغت 400 طالب وطالبة وتطبيق مقياسين التعاطف الذاتي والسعادة النفسية، وأظهرت النتائج إلى أن مستويات كل من التعاطف الذاتي و السعادة النفسية متوسطة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المتغيرين ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للجنس أو الكلية في التعاطف الذاتي ، وعدم وجود فروق تعزى للجنس في السعادة النفسية.

#### • دراسات أجنبية:

#### - دراسة (Yang et al,2016):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين التعاطف مع الذات، والأمل، والرضا عن الحياة لدى عينة تتكون من 320 شخص بالغ صيني، وتم استخدام ثلاثة أدوات

في جمع البيانات: مقياس التعاطف مع الذات (SCS)، مقياس الأمل (SHS)، ومقياس الرضا عن الحياة (SWLS)، وأظهرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين لتعاطف مع الذات، والأمل، والرضا عن الحياة، كما توصلت هذه الدراسة إلى أن الأمل يلعب دور الوسيط بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة، وكذا أظهرت النتائج أن هذه العلاقة لا تتأثر بمتغيري الجنس والعمر.

#### - دراسة (HibaKoleilat, 2017):

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة و التعاطف مع الذات لدى الطلبة الجامعيين في جامعة لبنان، وقد اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي على عينة تقدر بـ 130 طالبا جامعيًا، استخدم في هذه الدراسة مقياس التعاطف مع الذات، ومقياس الرضا عن الحياة، إضافة إلى مقياس تقدير الذات، أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين أبعاد التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة، كما توصلت هذه الدراسة إلى وجود فروق تبعا متغيري الجنس.

#### - دراسة (Namratha&Ankalesh, 2025):

هدفت هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة لدى فئة من الشباب، تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قوامها 220 شابا شملت (143 إناث)، (77 ذكور) حيث توزعت العينة على (161 سكان المناطق الحضرية)، و (59 مناطق ريفية)، وشملت (144 طالبا)، و(58 عاملا)، و (18 فرد يجمع بين الدراسة والعمل)، استخدم في هذه الدراسة مقياس التعاطف مع الذات (SCS) لـ (Raes et Neff et al,2011) ومقياس الرضا عن الحياة (SWLS) لـ (Diener)، وتوصلت النتائج إلى

وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية عالية بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة لدى فئة الشباب في دولة الهند "كارناتاكا".

#### • التعقيب على الدراسات السابقة:

##### - من حيث الهدف:

يتضح من خلال عرضنا لدراسات السابقة أن هناك تركيزا واضحا على معرفة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، حيث نجد أن بعض الدراسات المحلية مثل دراسة (سلام 2019، وتلمساني 2016) ركزت على ربط متغير الرضا عن الحياة بمتغيرات مشابهة مثل تقدير الذات وفعالية الذات، بينما نجد أن الدراسات العربية والأجنبية مثل دراسة (الحراسيس 2024، و yang 2016) نحو التركيز على متغير التعاطف مع الذات كمتغير رئيسي مفسر للرضا عن الحياة والسعادة النفسية.

##### - من حيث المنهج:

أجمعت كافة الدراسات السابقة إلى استعمال المنهج الوصفي الارتباطي في الكشف عن طبيعة العلاقات بين المتغيرات النفسية الايجابية.

##### - من حيث العينة:

تنوعت العينات في الدراسات السابقة، حيث نجد أن هناك دراسات استهدفت الفئة الجامعية مثل دراسة (تلمساني 2017، HibaKoleilat 2017، الحراسيس 2024) في حين نجد دراسات أخرى مثل دراسة (سلام 2019، بن عتو 2024) استهدفت عينة من المراهقين المتمدرسين بالطور الثانوي، وصولا إلى عينة السباب في بعض الدراسات الأجنبية ، ونجد أن هناك تنوع عددي حيث انطلقت من عينة قوامها 90 فرد لتصل إلى عينات موسعة قوامها 400 فرد.

## - من حيث الأدوات:

اعتمد الباحثون على مقاييس عالمية مقننة أبرزها:

مقياس الرضا عن الحياة (SWLS) لإدوارد دينر الذي استخدم في اغلب الدراسات المحلية، والعربية، والأجنبية.

مقياس التعاطف مع الذات (SCS) لكريستين نيف كأداة محورية وموثوقة عالمياً، ويعد هذا الاتساق في الأدوات ميزة تسهل عملية المقارنة المنهجية.

## - من حيث النتائج:

وجد أن أغلب نتائج هذه الدراسات اتفقت على وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين التعاطف مع الذات، والرضا عن الحياة، والسعادة النفسية، وكشفت الدراسات عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيري الجنس والمستوى الدراسي، في حين هناك دراسة (yang, 2016) أن الأمل يلعب دور الوسيط بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة.

## • علاقة الدراسات السابقة بالدراسة الحالية:

## - من حيث الهدف:

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في سعيها المشترك في الكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيرات النفسية الايجابية، بالأخص دراسة (Yang et al,2016) و(HibaKoleilat, 2017) و (Namratha&Ankalesh, 2025)، التي ركزت بشكل مباشر على معرفة طبيعة العلاقة بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة، بينما دراسة (منى سلام، 2019) ركزت على فعالية الذات، ودراسة (تلمساني فاطمة، 2016) التي اهتمت بدراسة تقدير الذات إلى جانب الرضا عن الحياة، ودراسة (الهمص، والحرارة، 2022) التي ركزت على التدين والسعادة.

## - من حيث المنهج:

تتفق هذه الدراسة مع أغلب الدراسات في الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي لكونه الأنسب في الدراسة، بينما تختلف دراستي مع دراسة (الهمص، والحرارة، 2022) لاستخدامه المنهج الوصفي التحليلي الذي يتعمق في تحليل الظاهرة.

## - من حيث العينة:

تتشابه الدراسة الحالية مع أغلب الدراسات السابقة في استهدافها لطلبة الجامعة، مثل دراسة (تلمساني فاطمة، 2016)، (الهمص، والحرارة، 2022)، كما تتفق هذه الدراسة مع (Namratha&Ankalesh, 2025)، (منى سلام، 2019) في شمولية العينة لكلا الجنسين (ذكر/أنثى)، في المقابل تختلف هذه الدراسة من حيث العينة مع عدة دراسات مثل دراسة (الهمص، والحرارة، 2022).

## - من حيث الأدوات:

تم استخدام في هذه الدراسة مقاييس علمية أثبتت جدارتها في الدراسات السابقة، حيث تم الاعتماد على مقياس الرضا عن الحياة ل Diener، وبالنسبة لمقياس التعاطف مع الذات فقد تم الاعتماد على مقياس كريستين نيف كأغلب الدراسات السابقة.

## - من حيث النتائج:

بالنسبة للفرضية الأولى التي تنص على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة فقد توصلت الدراسة الحالية إلى عدم تحققها وهذا يعود إلى عدة أسباب، وهنا تختلف هذه الدراسة بشكل واضح مع جميع الدراسات السابقة المذكورة، أما الفرضيات الأخرى فقد أظهرت النتائج أن مستوى كل من التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة مرتفع وهو ما يتفق مع دراسة (تلمساني فاطمة، 2016) التي توصلت أيضا إلى وجود مستوى مرتفع للرضا عن الحياة، في حين دراسة

(الحراسيس، والقيسي، 2024) و (منى سلام، 2019) اللتين أظهرت نتائجهما مستويات متوسطة، وفيما يخص الفروق، فقد كانت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التعاطف عن الذات والرضا عن الحياة وهو ما يتفق جزئياً مع دراسة ( HibaKoleilat, 2017)، ويختلف مع كل الدراسات السابقة المذكورة .

# الفصل الثاني: التعاطف مع الذات

تمهيد

- ❖ مفهوم التعاطف مع الذات
- ❖ لمحة تاريخية حول مفهوم التعاطف مع
- ❖ المفاهيم المرتبطة بالتعاطف مع الذات
- ❖ الذات المكونات الأساسية للتعاطف مع الذات
- ❖ أهمية التعاطف مع الذات
- ❖ النظريات المفسرة للتعاطف مع الذات

خلاصة

## تمهيد:

في ظل تسارع متطلبات الحياة، يعيش الإنسان في عصرنا الحالي ضغوط نفسية مستمرة في مختلف الجوانب، لها أثر في توازنه الانفعالي وتختلف استجابة الأفراد للأحداث الضاغطة باختلاف خصائصهم النفسية وأسلوب تعاملهم مع ذواتهم وهنا ينقسم الأفراد إلى قسمين قسم يميل إلى التقهّم والدعم الذاتي والقسم الآخر يلجأ إلى القسوة والنقد الذاتي المستمر، وهنا برز مفهوم التعاطف مع الذات وذلك لاعتباره آلية نفسيه تساهم في تحسين أساليب التعامل مع ضغوط الحياة.

## 1. مفهوم التعاطف مع الذات:

يشير مفهوم التعاطف مع الذات حسب (Neff, 2003) على أنه قدرة الفرد على التفاعل مع معاناته الشخصية بروح من اللطف والوعي، مع تجنب إصدار أحكام سلبية قاسية، مع يتأسس هذا المفهوم على إدراك أن ما يمر به الفرد من صعوبات هو تجربة إنسانية شائعة وليس استثناء.

يشير (Rayes,2011) إلى أن التعاطف مع الذات يعني قدرة الفرد على الحب to love، وقدرته على أن يكون ودودا مع نفسه في المواقف والمعاناة. (الضبع، 2013، ص478)

تعرف الشفقة بالذات بأنها توجه ايجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة، حيث يتعامل الفرد مع نفسه بلين وتفهم بدل القسوة والنقد، كما تقوم على إدراك أن المعاناة ليست خبرات فردية بل هي جزء من التجربة الإنسانية المشتركة. (واعر، 2019 ص123)

تشير "نيف" (KristinNeff) أن الشفقة بالذات ترتبط بالسعادة، والتفاؤل، والشخصية الناضجة، فالأفراد عندما يمرون بخبرات مؤلمة أو حالات فشل، قد ينظرون إلى أنفسهم نظرة تفهم وانسجام بدلا من المبالغة في الحكم النقدي أو جلد الذات لما يحدث لهم. (بن عتو، حراشيف،2024ص49)

استنادا إلى التعريفات السابقة، تعرف الطالبتان التعاطف مع الذات على أنه قدرة التعامل مع النفس بلطف ووعي في المواقف الصعبة والابتعاد عن النقد

الذاتي المفرط وإدراك أن هذه التجارب شائعة بين الأفراد مما يسهل فهم الذات واتخاذ قرارات تعزز التكيف الاجتماعي.

## 2. لمحة تاريخية حول مفهوم التعاطف مع الذات:

يرجع جذور مفهوم التعاطف مع الذات إلى الفلسفات الشرقية القديمة التي تناولتها منذ زمن بعيد، وفي السنوات الأخيرة ازداد تبادل الأفكار بين الفلسفة البوذية و علم النفس الغربي خصوصا مع تزايد الاهتمام بدراسة تأثير اليقظة الذهنية على الصحة النفسية، هذا ما أدى إلى ظهور أبحاث عديدة حول التعاطف مع الذات و فوائده النفسية المرتبطة بتقدير الذات ولكن دون آثار سلبية مصاحبة له. ( Neff, 2009)

ظهر مفهوم التعاطف مع الذات بطريقة علمية واضحة منذ بداية القرن الحادي والعشرين خاصة مع أعمال الباحثة Kristin Neff التي تعتبر من الأوائل الذين قدموا تعريفا علميا سنة 2003، كما ربطت هذا المفهوم بمفاهيم أخرى مثل اليقظة الذهنية والتنظيم الانفعالي. (Neff, 2003)

## 3. المفاهيم المرتبطة بالتعاطف على الذات:

- **النقد الذاتي Self-Criticism**: يقصد بالنقد الذاتي ميل الفرد إلى إصدار أحكام سلبية تجاه ذاته ويرتبط ذلك بمشاعر ذنب، حسب (Blatt, 2008) يظهر ذلك لدى الأشخاص ذوي الشخصية النقدية الذاتية Introjective Personality. (Pekin&Güme, 2025)

- **اليقظة الذهنية Mindfulness**: يعرفها (kabat-zinn, 2003) بأنها حالة من الوعي والانتباه إلى الحاضر وملاحظة التحارب دون إصدار أحكام مسبقة.
- **الإنسانية المشتركة Commun Humanity**: يشير مفهوم الإنسانية المشتركة أن الوقوع في الخطأ جزء من الطبيعة الإنسانية، فكل شخص معرض للوقوع في الخطأ، وغالبا ما يسعى إلى تحقيق أشياء لا يستطيع الوصول إليها، وهذا ما أشار له بوذا (Buddha) منذ أكثر من 2600 سنة أن الخطأ جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان، لكم رغم ذلك، يشعر الأفراد بالعزلة عند مواجهة الصعوبات ويتعاملون مع الفشل كأنه أمر غير طبيعي. (Neff& Germer, 2017)
- **التقبل الذاتي Self-Acceptances**: عرفه روجرز (Rogers, 1961) بأنه تعامل الفرد مع ذاته بنظرة ايجابية غير مشروطة، ويشمل ذلك جميع جوانب الشخصية، وأضاف أن التقبل الذاتي يشمل تقبل الفرد لنفسه بدون إصدار أحكام. (Fung, 2011)
- **الرفق بالنفس Self-kindness**: تعرف على أنها القدرة على معاملة الذات بلطف وعناية بدلا من الحكم والنقد الذاتي القاسي. (قرة، واخرون، 2023)
- **التنظيم الانفعالي Emotion Regulation**: يشير التنظيم الانفعالي حسب ستشافير وبيلز وكلينيرت Kleinert, Pels, Schäfer بأنه مجموعة من المهارات والقدرات النفسية التي تمكن الفرد من التعامل مع انفعالاته بطريقة متوازنة وبفعالية، ويظهر ذلك من خلال تقبل الانفعالات والقدرة على التكيف معها، والتحكم في المشاعر السلبية. (الخطيب، التل، 2022، ص451)
- **الشعور بالذنب والعار Guilt and Shame**: يشير داميانى (Damiani, 1999) إلى أن الشعور بالذنب ينتج عن تداخل بين عاطفتي الحب والكره، ويعد هذا الشعور

مهم لأنه يساهم في أنسنة الفرد ويجعله يدرك دوره في الأحداث التي يعيشها، أما الشعور بالخزي أو العارف هو غالبا ما يكون كحالة نفسية يعيشها الفرد وتجعله ينظر إلى نفسه نظرة سلبية، وبحسب لوبي (Laupies, 2000) يرى أن هذا الإحساس يشكل حالة عاطفية دائمة للضحية. (Touafek, 2016)

#### 4. المكونات الأساسية للتعاطف مع الذات:

2-1- اللطف بالذات **Self-Kindness**: وتشير إلى توسيع نطاق اللطف والفهم تجاه النفس بدلا من النقد والحكم على الذات بقسوة.

2-2- الإنسانية المشتركة **Commun-Humannty**: تشير إلى رؤية التجارب الشخصية للفرد كجزء من التجربة الإنسانية بشكل عام بدلا من الانفصال والانعزال.

2-3- اليقظة الذهنية **Mindfulness**: و تشير إلى الاحتفاظ بأفكار المرء ومشاعره المؤلمة في وعي متوازن. (الشمري، 2025، ص129)

#### 5. أهمية التعاطف مع الذات:

تكمن أهمية التعاطف مع الذات حسب (Neff, 2003) في دوره في دعم الصحة النفسية، كما انه يساعد على التعامل مع المشاعر السلبية بطريقة متوازنة ، فعوض أن يوجع الشخص لنفسه نقدا قاسيا لذاته عند ارتكاب الخطأ يمكن التعاطف مع الذات تقبل الخطأ والتعامل مع ذاته بتفهم، كما يساهم في التقليل من المشاعر

السلبية مثل القلق و الاكتئاب العزلة لأنه يعمل على أن المعاناة جزء من التجربة الإنسانية المشتركة.

يساهم التعاطف مع الذات في تعزيز المشاعر الايجابية ، فهو لا يقوم على استبدال المشاعر السلبية إلى مشاعر ايجابية مباشرة ،بل يساعد الفرد على احتضان مشاعره السلبية وتقبلها بشكل متوازن مما يسمح بتوليد مشاعر ايجابية.

(Neff&Dahm, 2015)

## 6. النظريات المفسرة للتعاطف مع الذات:

يعد مفهوم التعاطف مع الذات من المفاهيم الحديثة نسبيا نظرا لدوره المهم في تعزيز الصحة النفسية والتكيف مع ضغوط الحياة، سعى العديد من الباحثين في تفسير هذا المفهوم من خلال نظريات نفسية توضح طبيعته وأبعاده وتأثيره على شخصية الفرد.

ويعتبر نموذج KristinNeff من أبرز النماذج التي قدمت تفسيراً لمفهوم التعاطف مع الذات، وقد أسهم هذا النموذج في توضيح طبيعة هذا المفهوم من خلال تحديد أبعاده ومكوناته، حيث قدمت تصورا ثلاثي الأبعاد يشمل الرفق بالنفس، اليقظة الذهنية، والإنسانية المشتركة.

ونظرا لعرض هذا النموذج بالتفصيل سابقا. وانطلاقا من ذلك، سيتم فيما يلي التركيز على أبرز النظريات الأخرى التي تناولت مفهوم التعاطف مع الذات.

• نظرية العلاج المتمركز حول العميل: كارل روجرز (Rogers,1951)

تركز هذه النظرية على أهمية التعاطف مع الذات والوعي الذاتي كأداة جوهرية لفهم التجربة الإنسانية، حيث يصبح التعاطف مع الذات أداة أساسية تساعد الفرد في فهم مشاعره السلبية والايجابية وفهم الآخرين بشكل معمق . وهنا يقوم المعالج في هذا الإطار في توفير بيئة آمنة وداعمة وغير حكيمية تمكن الفرد من التعبير عن مشاعره بكل حرية، مما يخلق له مساحة لاكتشاف ذاته وتعزيز ثقته بنفسه. كما يعزز هذا النهج الثقة بالنفس وتمكين الأفراد من اكتشاف ذواتهم والتعبير عن مشاعرهم بكل حرية والتعامل مع خبراتهم الداخلية بطريقة واعية ومتوازنة.(الحراسيس والقيسي،2024)

رغم أن نظرية العلاج المتمركز حول العميل لكارل روجرز تبرز أهمية التعاطف وتعزيز دور الذات وتوفير بيئة علاجية آمنة، إلا أنها تهمل إلى حد ما دور الخبرات اللاشعورية والصراعات النفسية العميقة، كما أنها لا تولي اهتماما كافيا للعوامل الثقافية والاجتماعية والتي بدورها تؤثر بشكل كبير على سلوك الفرد وتكوين ذاته.

#### • نظرية العلاج السلوكي المعرفي: (1977)

مؤسس هذه النظرية دونالد هيربرتميكانيوم يرى أنه ما يقوله الفرد لنفسه يلعب دورا كبيرا في سلوكه و تأثيرا مباشر على البنية المعرفية سواء كان ايجابيا أو سلبيا، فالحديث السلبي مع الذات يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل القلق والتوتر النفسي مما يزيد صعوبة التحكم في السلوك واتخاذ القرارات، في حين يسمح الحديث الواعي في تعديل هذه البنية و تتيح له التحكم في تصرفاته وتقييم نفسه. في هذا المنظور يقدم ميكانيوم إطارا متكاملًا يربط بين الجانب المعرفي والسلوكي ، موضحا كيف يمكن للحديث الذاتي الواعي أن يؤثر على التوازن الداخلي وتعزيز الصحة النفسية. (الشمري،2025)

تتميز هذه النظرية بنقاط قوة تجعلها من أبرز النظريات التطبيقية في تفسير مفهوم التعاطف مع الذات، فهي تسلط الضوء على الحديث الداخلي للفرد ومدى تأثيره

على سلوك الفرد. مع ذلك تعتبر هذه لنظرية محدودة بعض الشيء، فهي تبالغ في التركيز على الجانب المعرفي للإنسان على حساب الجانب العاطفي والاجتماعي، علاوة عن ذلك لا توضح هذه النظرية كيفية استمرار التغيرات السلوكية بعد الانتهاء من التدريب على التحدث الذاتي.

### • نظرية الجوانب المعرفية للعقلية الاجتماعية: (1989)

يؤكد مؤسس هذه النظرية جيلبرت أن الإنسان يمتلك مجموعة من العمليات المعرفية التي تمكنه من فهم مشاعره ومشاعر الآخرين وتنظيم علاقاته الاجتماعية، وتنقسم هذه العمليات إلى نمطين أساسيين: تقديم الرعاية والاهتمام للآخرين، السعي إلى طلب الرعاية والدعم منهم. ويساهم تفاعل هذان النمطين في تحقيق توازن نفسيا ويعزز التعاطف مع الذات وإدارة المشاعر بطريقة صحية، في حين عدم تحقق هذه الاحتياجات يؤدي إلى ظهور مشاعر سلبية مثل الغضب وأحيانا الاكتئاب. (الحراسيس والقيسي، 2024)

تعد هذه النظرية من النظريات المهمة المفسرة لمفهوم التعاطف مع الذات، من خلال إبراز ضوء على العمليات المعرفية في توجيه السلوك الاجتماعي و التركيز أهمية التفاعل بين تقديم الرعاية والسعي وراء طلبها مما يخلق توازن نفسي. مع ذلك لا تخلو هذه النظرية من سلبيات حيث أنها تركز بشكل كبير على الجانب الاجتماعي وتهمل الجوانب الأخرى مثل الأبعاد الداخلية للفرد، ولا تأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية والعوامل اللاشعورية.

## خلاصة:

من خلال ما تناول هذا الفصل، يتضح أن التعاطف مع الذات آلية نفسية تساعد الفرد على التعامل مع الضغوط النفسية بوعي ونضج ويمنح الفرد القدرة على احتضان المشاعر السلبية والتعامل معها بدون قسوة ونقد داخلي، لذلك يمكن أن نعتبر التعاطف مع الذات مهارة قابلة للتعلم يمكن ممارستها لتحسين جودة الحياة وتعزيز القدرة على مواجهة مواقف الحياة المختلفة بوعي.

كما بين هذا الفصل أن هذا المفهوم يرتبط بعدة نظريات نفسية، أبرزها نظرية Kristin Neff التي ربطت هذا المفهوم بثلاثة أبعاد: الرفق بالنفس، اليقظة الذهنية، الإنسانية المشتركة. إلى جانب نظريات أخرى، بهذا توضح هذه النظريات أن التعاطف مع الذات ليس مجرد شعور عابر بل هو مهارة عملية تساعد في تحسين التوازن النفسي وتعزيز الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي.

# الفصل الثالث: الرضا عن الحياة

تمهيد

- ❖ مفهوم الرضا عن الحياة
- ❖ الخلفية التاريخية للرضا عن الحياة
- ❖ المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
- ❖ أبعاد الرضا عن الحياة
- ❖ محددات الرضا عن الحياة
- ❖ العوامل المساعدة على الرضا عن الحياة
- ❖ النظريات المفسرة للرضا عن الحياة

خلاصة

## تمهيد:

يعد الرضا عن الحياة من المفاهيم المحورية في علم النفس الايجابي، اذ يعكس التقييم المعرفي الذي يصنعه الفرد لنوعية حياته بشكل عام وفقا لمعاييره وتوقعاته الشخصية. ولا يرتبط هذا المفهوم فقط بغياب المشكلات أو الضغوط، بل يتجاوز ذلك ليشمل شعور الفرد بالقبول والارتياح تجاه مختلف جوانب حياته الأسرية، والاجتماعية، والدراسية أو المهنية. وقد حظي الرضا عن الحياة باهتمام متزايد من طرف الباحثين نظرا لدوره في تعزيز الصحة النفسية، ودعم التوافق النفسي والاجتماعي.

## 1. مفهوم الرضا عن الحياة:

تعرفه منظمة الصحة العالمية للرضا عن الحياة بأنه معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة، وأهدافه، وتوقعاته، ومعاييره، واهتماماته، في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه.

يعرف (مايكل ارجايل، 1993) الرضا عن الحياة بأنه حالة عامة من الشعور بحسن الحال، تقوم على تقدير عقلي لجودة الحياة التي يعيشها الفرد ككل، أو حكم بالرضا عن الحياة. (العلواني، 2024، ص43)

ويعرفه "الدسوقي" بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد انه مناسب لحياته. (سلام، 2019، ص134)

كما عرفه (دينر) بأنها التقييم الايجابي للفرد لحياته وفقاً لمعايير يحددها بنفسه وبيّن "دينر" أن الرضا عن الحياة يرتبط مع خبرات الفرد في مختلف مجالات حياته (الدراسة، الوظيفة، الأسرة إلى غير ذلك).

ويعرفه أيضاً (هيرلوك) على انه كيف يحكم وقيم الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة. وهذا التقييم يكون من جانبيين الأول معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم لحياتهم بشكل عام أو تقييم جوانب محددة في الحياة مثل الرضا عن العمل أو الدراسة والجانب الثاني تقييمي ويتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بناءً على تكرار الأحداث السارة أو الغير السارة وما تسببه سواء من سعادة ومن توتر وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا وبدرجات مختلفة من فرد إلى آخر.

فيما نجد (كومبنز) يرى أن الرضا عن الحياة هو تقييم الحياة بطريقة ايجابية وقد حدد لها مكونين اثنين هما:

- الرضا المعرفي.

- المشاعر الايجابية أو الشعور بالسعادة. (تلمساني، 2018، ص2)

ويعرف (احمد عبد الخالق، 2008) الرضا عن الحياة بأنه التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصي، وتتحدد الجوانب الأساسية في هذا التعريف كما يلي:

- يعتمد حكم الشخص على تقديره الشخصي وليس كما يحدده غيره.
- يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم على أساسها حكمه على نوعية حياته.
- ينتمي الحكم على الحياة إلى الجوانب المعرفية الشخصية وليس الوجدانية.
- يتعلق هذا التقدير أو الحكم بالحياة بشكل شامل وليس بقطاع محدد فيها. (نوبيات، 2016، ص128)

من خلال التعريفات السابقة تعرف الباحثان الرضا عن الحياة أنه هو الدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة، والتي تعكس مدى تقييمه الايجابي لحياته وشعوره بالقبول والارتياح تجاه مختلف جوانبها.

## 2. الخلفية التاريخية للرضا عن الحياة:

في القرن التاسع عشر، انتشر الفكر النفعي الذي ينص بأن أفضل مجتمع هو الذي يوفر "أكبر قدر من السعادة لأكبر عدد من الأفراد" وبعدها في القرن العشرين، بدأت محاولات واسعة النطاق للإصلاح الاجتماعي بهدف الوصول لـ "دولة الرفاهية

Welfare state" التي تضمن حياة كريمة للجميع، وقد تجلت المجهودات المبذولة في سبيل خلق مجتمع أفضل على شكل محاربة للجهل، المرض، الفقر، كما تم قياس التقدم من خلال محو الأمية، ومكافحة الأمراض الوبائية والقضاء على الجوع، كما تبع ذلك محاولة رفع المستوى المادي، وتأمين الدخل.

وفي الستينات من القرن الماضي، أين حققت معظم الدول الغربية رفاهية واسعة لشعبها، بدأت تتحول القيم إلي "ما بعد المادية" مما دعا إلى وضع تصور أوسع للحياة الجيدة وطرق قياسها، ونتيجة لذلك ظهر مصطلح "نوعية الحياة أو جودة الحياة" Quality of life

وانطلاقاً من سبعينات القرن الماضي، كان الرضا عن الحياة ضمن المفاهيم الجديدة التي بدأت في الانتشار، والتي كانت تركز في البداية على الحقوق الفردية والحريات، ثم بدأ المفهوم في التطور شيئاً فشيئاً ليشمل مكونات ومحددات أخرى، حيث أحدثت البحوث الاستقصائية في العلوم الاجتماعية تحولاً في فهم العوامل التي تتحكم في الرضا عن الحياة. (العلواني، 2024، ص43)

### 3. المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

- نوعية الحياة: عرفها (Rourki & Dalky, 1973, 32) بأنها إحساس الأفراد بالكينونة السليمة ورضاهم أو عدم رضاهم بالسعادة أو اللاسعادة وأكد (كامبل) على أن الرضا والسعادة مختلفين كمفهوم قائلاً: بان الشعور بالرضا يتطلب خبرات أو تجارب عقلية أو إدراكية بينما تستدعي السعادة خبرات أو مؤشرات عاطفية. (مجذوب، 2016، ص1772)

• **جودة الحياة:** يعرف (Chrch, 2004) جودة الحياة على أنها قياس لقدرة الفرد على الأداء بدنيا وانفعاليا، واجتماعيا في سياق بيئته عند مستوى يتسق أو يتناغم مع توقعاته الخاصة.

ويستمد مفهوم جودة الحياة من خلال علاقة وثيقة مع الأصدقاء، الأسرة، الجيران، إدراك الذات، المساندة الاجتماعية، وغياب أحداث الحياة السلبية.

وقد اعتبر (Kumar, et Dileep, 2005) أن جودة الحياة تعد مؤشرا على الرضا عن الحياة أو السعادة في الحياة. وغالبا ما يتم ربط جودة الحياة بالمؤثرات الموضوعية والبيئية التي تشكل عوامل تزيد أو تخفض الرضا عن الحياة.

• **الهناء الشخصي:** يعرف (Diener, et al 2002) الهناء الشخصي على انه تقدير الشخص وتقييمه لحياته من الناحيتين المعرفية والوجدانية، ويشتمل هذا التقييم على مكونين هما: الإرجاع الانفعالية للأحداث، والأحكام المعرفية المتعلقة بالرضا والإشباع، ومن ثم يكون الهناء الشخصي مفهوما شاملا يتضمن خبرة الانفعالات السارة، ومستوى منخفضا من المزاج السلبي، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة، أي أن الهناء الشخصي يرتبط بالانفعال الايجابي، أي ما يوصف بالسعادة وبالحكم المعرفي الذي يمثل تقويم الفرد للرضا العام عن الحياة.

وقد اعتبر (Young Margaret, 1995) الشعور بالرضا عن الحياة مكونا من المكونات الأساسية للسعادة، حيث يوصف الشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة بأنه شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة مع نفسه ومع ظروفه الحياتية. (نوبيات، 2016، ص129)

#### 4. أبعاد الرضا عن الحياة:

يتضمن الرضا عن الحياة الأبعاد الرئيسية التالية:

- **التفاعل الاجتماعي (الاجتماعي):** ويتمثل في قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين، و التأثير فيهم والتأثر بهم وان يدركهم كمصدر ثقة وانتماء.
- **القناعة:** وتعني رضا الفرد بما يتلقاه من مساعدة أو عون أو تسهيلات وتقبل ذاته والمحيطين به.
- **التفاؤل والسعادة:** ويظهران في توقعات الفرد الايجابية نحو مستقبله والأمل في أن بعد كل ضيق يأتي الفرج.
- **الثبات الانفعالي (الاستقرار النفسي):** ويمثل في التعايش مع الأحداث والمواقف بثبات نسبي، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية. (سلام، 2019، ص 136)

#### 5. محددات الرضا عن الحياة:

من أهم الأسئلة التي يطرحها الباحثون حول الرضا عن الحياة، هي: ما الذي يسبب الرضا عن الحياة لدى الأفراد المختلفين؟ ولماذا نحد بعض الأفراد أكثر رضا من البعض الآخر؟ وهل يعرف الاختلاف إلى خصائص الأشخاص أنفسهم إلى الظروف والمؤثرات الخارجية المحيطة بهم؟ وهل نعتبر الرضا عن الحياة سمة لها صفة الثبات أم أنها حالة دائمة التغير؟.

فإذا اعتبر الرضا عن الحياة سمة شخصية ثابتة نسبياً، فإن ذلك يعني أن الشخص الذي يتسم بهذه الصفة سيبقى راضياً، يصرف النظر عن التغيرات التي قد تطرأ على مستوى دخله أو علاقاته الاجتماعية، أو الحالة الصحية، أما إذا كان الرضا عن الحياة حالة متغيرة بتغير الظروف الخارجية فإن هذا قد يعني أن الأفراد المختلفين يمكن أن تكون استجابة الرضا عن الحياة لديهم متشابهة إزاء المؤثرات المتشابهة بصرف النظر عن اختلاف خصائصهم الشخصية، إلا أن (سوسا و ليوبوميرسكي، 2001) تعرضا لبعض البحوث التي تقترح نتائجها أن العزل بين التفسيرات الشخصية والبيئية قد لا يكون ملائماً لتوضيح مصادر ومحددات الرضا عن الحياة. وهذا يعني أن للرضا عن الحياة مكونات ثابتة نسبياً على غرار السمات التي تعكس استعدادات شخصية خاصة، كما أن له مكونات متغيرة على غرار الحالات التي تعكس المؤثرات البيئية.

## 6. العوامل المساعدة على الرضا عن الحياة:

يحدد (فلانجان) عوامل وأبعاد الرضا عن الحياة في مراحل عمرية مختلفة بعد دراسة تتبعية أجراها على عينات عمرية مختلفة من النساء والرجال، تجاوزت أعمارهم من 30 حتى 70 عاماً، وقد كانت الأبعاد كالتالي:

- الأوضاع المريحة، مثل: المنزل الجيد، والغذاء، والدخل الوفير، والمستقبل الآمن.
- الصحة الجسدية والنفسية، وتشمل: الخلو من التوتر، والقلق، والأمراض الأخرى.
- العلاقات الاجتماعية، والتواصل مع الأقارب.
- الجو الأسري، والعناية بالأطفال.
- وجود شريك في الحياة.
- المشاركة في الأنشطة الترويحية.

يتضمن التفسير الدقيق للفروق الفردية في السعادة عدة تأثيرات، تشمل: الشخصية، والجوانب الاجتماعية، والصحة الجسدية، والشعور بالطمأنينة، والشعور بالتقدير الاجتماعي. وتتضمن القناعة الجوانب أو العلاقات الاجتماعية: العمل، الزواج، الأصدقاء والجيران، والعوامل البيئية أو الديمغرافية: العمر، والدخل، والتعليم، والفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية والسعادة والرضا، هو الفرد القادر على التكيف الشخصي والاجتماعي.

كما ذكر (Polit, 2007) أن الرضا عن الحياة يشمل ثلاث مستويات:

- **المستوى الأول:** يتضمن تقييم الشخص للرضا العام عن حياته.
- **المستوى الثاني:** يتضمن تحقيق الرضا في مجالات الحياة المختلفة، مثل: والاقتصادي، والاجتماعي، والنفسي البيولوجي.
- **المستوى الثالث:** يتضمن تركيز النظر على مستويات كل مجال، مثل: المرض والأعراض. (جلالة، 2015، ص16/17)

## 7. النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

من خلال الاطلاع على التراث النفسي والتربوي خاصة في مجالات علم النفس يمكن التعرض إلى بعض النظريات التي تتمحور حول الرضا عن الحياة:

### • نموذج المقارنة الاجتماعية:

تعود الجذور الأولى لهذه النظرية لـ ليون فيستنجر (Festinger, 1954) ومع تطور الدراسات حول الرضا عن الحياة وجودة الحياة يبين (ايسترلين، 2001) الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة، والرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة، (الثقافية أو الاجتماعية أو

المادية) من ناحية، وما تم تحقيقه على ارض الواقع من ناحية أخرى، وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات أو الدول المحيطة، وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية، ويبين "ايسترلين" أن الأفراد العاديين في أي ثقافة يكونون معتدلين أو متوسطين في درجة الرضا. بينما يكون البعض فوق المعدل والبعض تحت المعدل، ويركز "ايسترلين" على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة خاصة عند الأفراد الذين يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول، فقد أثبتت بعض الدراسات بان خريجي الجامعات الذين يحصلون على دخل اقل شعورا بالرضا ممن لم يحصلوا على تعليم جامعي ويحصلون على نفس الدخل وقد كان أكثر الأفراد إغراء للمقارنة معهم، و أكثر المقارنات وضوحا هي تلك التي مع الجيران والأقارب أو زملاء الدراسة أو الجامعة السابقين، أي الذين مروا بنفس الظروف.(بوعزيز و جرمون، 2018،ص128)

أن نظرية المقارنة الاجتماعية تقترض أن الرضا يعتمد أساسا على مقارنة الفرد بالآخرين، بينما يمكن أن يشعر الإنسان بالرضا دون هذه المقارنات، كما أنها قد تؤدي إلى نتائج سلبية مثل الغيرة وعدم الرضا، خاصة عند المقارنة بمن هم أفضل، وبالتالي لا تفسر الرضا بشكل ايجابي دائم.

### • نظرية التكيف أو التعود: (فيليب، بريكمان، 1971)

تتلخص هذه النظرية في فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتمادا على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم، وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفون لا يتكيفون

بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم. (بوعزيز وجرمون، 2018، ص127)

هذه النظرية تفترض أن جميع الأفراد يعودون لنفس مستوى الرضا لعد الأحداث، وهذا غير دقيق، فبعض الأحداث تترك أثرا طويلا المدى. كما أنها تهمل الفروق الفردية والعوامل مثل الدعم الاجتماعي والظروف المعيشية التي تؤثر في التكيف.

### • نظرية التقييم:

تبلورت هذه النظرية على يد دينر Diener منذ منتصف الثمانينات (1984) ثم تطورت هذه النظرية في دراساته اللاحقة (2001) يعتبر دينر في هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، واحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، ذلك أن الظروف المحيطة تؤثر على الشعور بالرضا. فالأفراد عندما يريدون تقييم الرضا لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع احد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، وتشير مراجعات "دينر" إلى الدراسات عن الرضا لعدم وجود علاقة بين العمر والتعليم كالمغيرات للرضا عن الحياة. وان الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، فالتقدم بالعمر لا يعني بالضرورة اختبار لأحداث سلبية أكثر في الحياة مقارنة بالمرحل العمرية السابقة. (نوبيات، 2016، ص131)

نظرية التقييم تعتمد على التقييم الذاتي للفرد، وهذا قد يكون غير دقيق لأنه يتأثر بالمزاج والظروف المؤقتة. كما أنها تركز على تقييم الجوانب المختلفة للحياة، لكنها لا تفسر بشكل كاف تأثير العوامل اللاواعية أو الظروف المفاجئة على الشعور بالرضا.

### • نظرية التقييم الجوهري للذات:

يرى (Judge, 1997) أن التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل (العمل

أو الأسرة)، ومن ثم يتسبب في الشعور العام بالرضا عن الحياة، وقد أثبتت الدراسات أن الرضا عن مجالات هامة في الحياة مثل الأسرة أو العمل والصحة تفسر حوالي خمسين بالمائة من التباين في الرضا العام عن الحياة، أما الخمسون بالمائة الباقية فتفسرها الفروق الفردية والأخطاء التجريبية والمتغيرات الدخيلة.

ويعرف (Judge) التقييم الجوهرى للذات على انه مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يصل إليها الأفراد عن ذواتهم وقدراتهم، حيث حدد أربعة محكات معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهرى للذات وهي:

- **مرجعية الذاتية:** هي أن يعتمد الإنسان على نفسه في الحكم على الأشياء.

يعني يقيم المواقف أو الأشخاص حسب أفكاره ومشاعره هو، وليس حسب رأي الآخرين.

- **بؤرة التقييم:** (وهي ما يمكن موازاته بعمليات العزو)

هو المصدر الذي ينسب إليه الشخص سبب ما يحدث له:

إذا قال: النجاح بسبب جهدي → بؤرة داخلية

إذا قال: الفشل بسبب الخطأ والظروف → بؤرة خارجية

وهذا يشبه العزو (تفسير الأسباب).

- **السمات السطحية:** هي الصفات الظاهرة فقط التي يلاحظها بسرعة، مثل:

الشكل، اللباس، طريقة الكلام.

وغالبا تكون أحكام غير عميقة

- اتساع الرؤية وشمول المنظور: يعني أن الشخص ينظر للأمور بشكل واسع

وشامل: يأخذ بعين الاعتبار عدة جوانب (الشخصية، الظروف، الخبرة...).

وهذا يعطي حكم أدق وأفضل.

وجد (Judge) أن الأفراد الذين يمتلكون تقييما جوهريا مرتفعا للذات أكثر شعورا بالرضا عن الحياة وعن الميادين العديدة للحياة مثل الأسرة والعمل، والدراسة، لأنهم أكثر ثقة في قدراتهم على الاستفادة بكل ميزة وفرصة تلوح في أفق حياتهم.

### • نظرية القيم والأهداف والمعاني:

يرى (Diener & Lucas, 1999) أن الأفراد يشعرون بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها. وتدل الدراسات على أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم، أو تتعارض أهدافهم مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا، ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها، والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف.

وتشير دراسة "لونغو هيكهوزن" إلى أن الأفراد الذين يسيطرون على أهدافهم وأمور حياتهم والمهمات التي يمارسونها في حياتهم اليومية تزداد لديهم مشاعر الرضا عن الحياة، لأن السيطرة على المهمات النمائية وأمور الحياة من شأنه زيادة المشاعر الايجابية تجاه الذات وأمور الحياة وزيادة مشاعر الرضا بشكل عام. (نوبيات، 2016، ص130/131)

تربط هذه النظرية الرضا فقط بتحقيق الأهداف، بينما يمكن أن يشعر بغض الأفراد بالرضا دون تحقيقها. كما أنها تهمل تأثير الظروف الخارجية مثل الضغوط أو الفرص المتاحة، والتي قد تعيق تحقيق الأهداف رغم أهميتها للفرد

### • النظرية التكاملية:

مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لان عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف 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 وينجزون أهدافهم، وفريق أربع يرضون عن حياتهم عندما يقارنون انجازاتهم بانجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم.

وقد تمثل النظريات السابقة في تفسيرات جزئية للرضا عن الحياة، ألا أن "مرسي" يرى انه يمكن إيجاد التكامل فيما بينها، وإيجاد بعض عوامل الرضا عن الحياة وهي كالآتي:

- أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.
- أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره.
- أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
- أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيرا.
- أن ينجح ويتفوق في عمله أو دراسته.

حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات. (بوعزيز وجرمون، 2018،

ص128/129)

رغم شمولية النظرية التكاملية للرضا عن الحياة، إلا أنها تنتقد لكونها عامة وغير دقيقة، حيث لا تحدد بوضوح دور كل عامل أو كيفية تفاعلها، كما تفتقر إلى تفسير سببي واضح، ويصعب قياسها علمياً بسبب تعدد العوامل واختلافها بين الأفراد.

### خلاصة:

الرضا عن الحياة هو تقييم شخصي شامل يقوم به الفرد لحياته ككل، يعتمد على مقارنة واقعته بأهدافه وقيمه، ويتأثر بعدة عوامل منها نفسية، اجتماعية، واقتصادية، ويعكس مدى شعوره بالقبول والارتياح والاستقرار النفسي.

الجانب الميداني

# الفصل الرابع: إجراءات المنهجية للدراسة

❖ الدراسة الاستطلاعية

❖ الدراسة الأساسية

❖ أدوات جمع البيانات

❖ كيفية تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية

❖ الأساليب الإحصائية

## 1 الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي مجموعة من الدراسات التي يتم استخدامها في المراحل الأولى من أي بحث علمي يقوم به الباحث، وتعد الدراسات السابقة بمثابة اللبنة الأولى التي تركز عليها الدراسات الميدانية، وتمهد الدراسات الاستطلاعية للبحث العلمي، كما أنها تعرف بأنها الظروف التي سيجري فيها البحث العلمي. (شريف، 2020، ص56)

يوجد هناك مجموعة من الأهداف للدراسات الاستطلاعية، وتختلف هذه الأهداف بالنسبة لموضوعات التي تدرس لأول مرة، لهذا أجبرت هذه الدراسة لأجل تحقيق بعض الأهداف:

- النزول إلى الميدان لمعاينة الواقع والتعرف المسبق للظروف المحيطة بعملية التطبيق وبالتالي تجنب الوقوع في الأخطاء أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
- حساب الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات ب) غية الاطمئنان على مدى صلاحية أدوات الدراسة ألا وهي مقياس التعاطف مع الذات ومقياس الرضا عن الحياة.

### • عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية من 30 طالب وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية جامعة زيان عاشور (الجلفة)، تم اختيارهم بطريقة قصدية من مجتمع الدراسة الأصلي، لكونهم يمثلون الفئة المستهدفة التي يسعى البحث إلى دراستها.

• خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

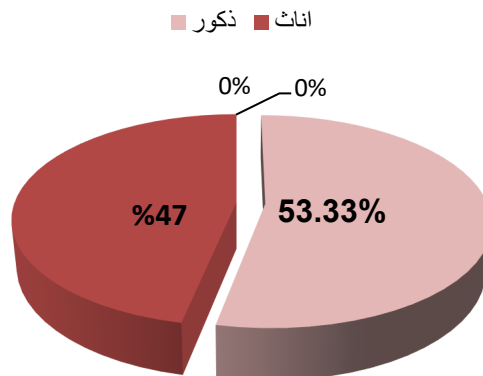
تمثلت خصائص العينة الاستطلاعية فيما يلي:

- من حيث الجنس:

الجدول رقم(01):خصائص العينة الاستطلاعية من حيث الجنس

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
53.33%	16	ذكور
46.67%	14	إناث
100%	30	المجموع

الشكل (02): يمثل توزيع أفراد العينة الإسطلاعية حسب متغير الجنس



يوضح الشكل توزيع أفراد العينة الاستطلاعية حسب متغير الجنس، حيث نلاحظ أن نسبة الإناث (46.67%) أقل من نسبة الذكور (53.33%).

وكانت النتائج كالاتي:

- التأكد من الخصائص السيكو مترية لأدوات جمع البيانات.
- تحديد المدة الزمنية المستغرقة في الدراسة الأساسية.
- التأكد من صلاحية المنهج المستخدم.

#### - مكان وزمان إجراء الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة زيان عاشور (الجلفة)، في الفترة الممتدة من (01) أبريل إلى غاية (6) أبريل.

#### - إجراءات تطبيق الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بتوزيع مقياسين التعاطف مع الذات، والرضا عن الحياة بطريقة قصدية على الطلبة، ثم تم استرجاعهما بعدما قاموا بالإجابة عن فقرات المقياسين.

## 2 الدراسة الأساسية:

### 2.1 منهج الدراسة الأساسية:

يرتبط اختيار المنهج المناسب للدراسة بطبيعة المشكلة التي يعالجها، لذلك تم اختيار المنهج الوصفي بما يناسب دراسة هذا الموضوع، ذلك باعتبار هذا المنهج يهتم بذكر الخصائص والمميزات للشيء الموصوف معبرا عنها بصورة كمية وكيفية، ويكثر استخدام

هذا المنهج -الوصفي- في الدراسات الاجتماعية والإنسانية التي يصعب فيها تطبيق المنهج التجريبي، وهو طريقة من طرق التفسير بشكل علمي للوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية معينة، أو هو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات معينة عن المشكلة، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.

ويعتبر من أكثر المناهج استخدامًا ، حيث تعتمد البحوث الوصفية على القيام بجمع المعلومات حول مشكلة معينة، بهدف معالجتها عن طريق توصيفها من جميع جوانبها وأبعادها. ويقوم هذا المنهج على دراسة الظواهر كما هي في الواقع، والتعبير عنها بشكل كمي؛ يوضح حجم الظاهرة ودرجات ارتباطها مع الظواهر الأخرى، أو بشكل كفي؛ يصف الظاهرة ويوضح خصائصها (بوراس، 2023).

## 2.2 عينة الدراسة الأساسية:

تكونت عينة الدراسة من (62) طالبًا، وطالبة (إناث 32، ذكور 30) من طلبة كلية العلوم الاجتماعية للعام الدراسي 2026/2025، تم اختيارهم بالطريقة القصدية موزعين على ثلاثة تخصصات: علم النفس، علم الاجتماع، الفلسفة.

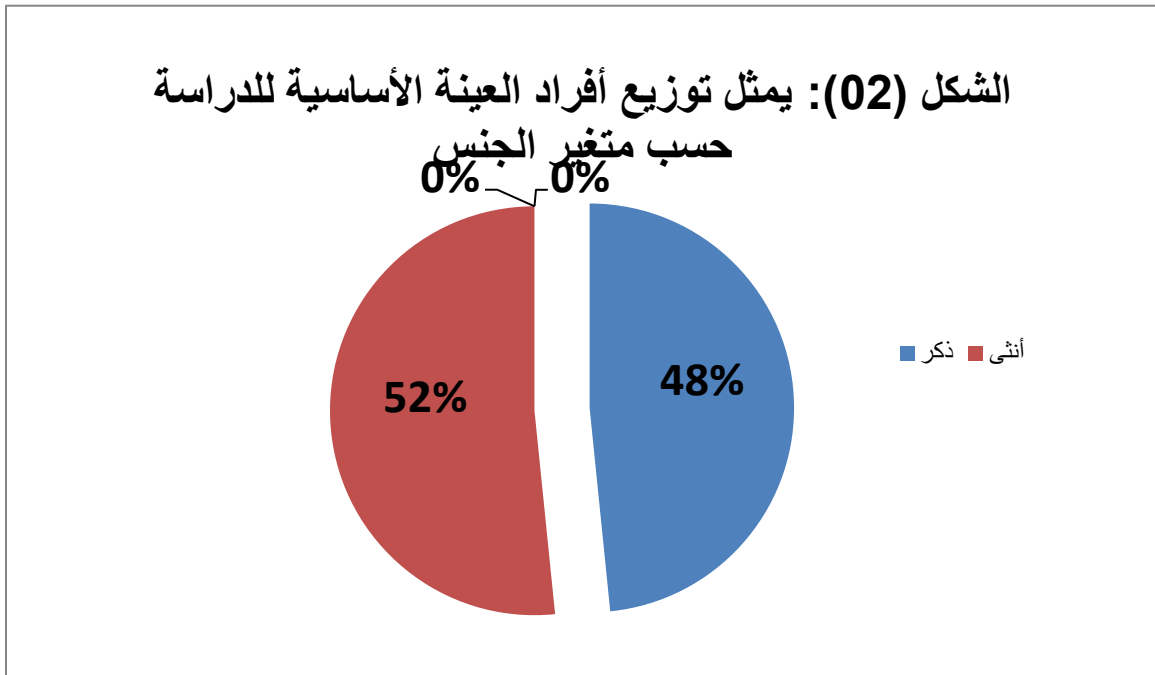
## 2.3 خصائص لعينة الأساسية:

شملت العينة الأساسية 62 طالب وطالبة من كلية العلوم الاجتماعية جامعة زيان عاشور (الجلفة)، تمثل هذه العينة المجموعة النهائية التي طبقت عليها أدوات القياس لاستخراج النتائج الميدانية.

- من حيث الجنس:

جدول رقم (02): يمثل توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس

النسبة المئوية%	التكرار	الجنس
48%	30	ذكر
52%	32	أنثى
100%	62	المجموع



## 2.4 حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة فيما يلي:

- **النوعي:** اقتصرت الدراسة على التعاطف مع الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية.
- **المكاني:** أجريت هذه الدراسة في جامعة زيان عاشور بكاية العلوم الاجتماعية.
- **الزمني:** تم انجاز الدراسة من الجانب النظري في شهر مارس، وتم تطبيق المقاييس في شهر أبريل سنة 2026.

## 3 أدوات جمع البيانات:

### 3.1 مقياس التعاطف مع الذات:

تم استخدام مقياس التعاطف مع الذات النسخة المختصرة (SCS-SF) إعداد (al et Raes2011)، تعريب مطاوع (2020)، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للنسخة المعربة من خلال الارتباط بينها وبين النسخة الطويلة لمقياس الشفقة بالذات (التعاطف مع الذات)، حيث أشارت النتائج إلى ارتباط عال بين المقياسين، كما تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياسين خلال معامل ألفا كرونباخ، وجاء تقييم معاملات ألفا مقبولة. وقد تم إعداد النسخة الأصلية المختصرة لمقياس التعاطف مع الذات المكون من 12 بند (SCS-SF) باللغة الهولندية والانجليزية، وهي بديل للنسخة الطويلة (SCS) والنسخة المختصرة ذات فائدة خاصة في البحوث ذات التكاليف الكبيرة والعلاجات والتقييم التي تتطلب وقتاً. وينصح باستخدام النسخة الطويلة (نسخة 26 بند) عندما تكون الدرجات على العوامل الفرعية مهمة بشكل كبير باعتبار أنها تتمتع باتساق داخلي أفضل. (نيف، 2003؛قرة وآخرون، 2023)

يتم تنقيط المستجيب على سلم خماسي من 1 (أبدا)، إلى 5 (دائما). والشكل التالي يوضح بدائل الإجابة وطريقة تصحيحها:

الجدول رقم(03): بدائل الإجابة على بنود مقياس التعاطف مع الذات للنسخة المختصرة (SCS-

(SF

البدائل	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
تصحيح العبارات الموجبة	5	4	3	2	1
تصحيح العبارات السالبة	1	2	3	4	5

### 3.2 الخصائص السيكومترية للمقياس:

▪ **صدق المقياس:** يكون الاختبار صادقا إذا كان قادرا على قياس ما وضع لقياسه فقط، بمعنى أن يكون الاختبار ذات صلة وثيقة بالقدرة التي يقيسها، وأن يكون قادرا على أن يميز بين القدرة التي يقيسها والقدرات الأخرى التي يحتمل أن يختلط بها أو تتداخل معها. (عبد الرحمن، 2008، ص197)، تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي.

وبغرض التحقق من صدق التمييز للمقياس، اعتمدنا على طريقة المجموعات المتطرفة، حيث تم ترتيب درجات العينة الاستطلاعية تنازليا، واختيار نسبة (33%) من الطرفين الأعلى والأدنى، أسفرت هذه العملية عن تحديد 10 أفراد لكل مجموعة، ثم تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية وتطبيق اختبار "ت".

والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (04): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين في المقياس

يظهر الجدول نتائج اختبار (T-test) لعينة استطلاعية قوامها (20 طالب)، تم تقسيمهم

الدالة	قيمة "ت"	العينة الدنيا-10		العينة العليا-10		العينة المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دلالة عند مستوى الدلالة (0.05)	15.33	3.24	29.90	2.29	49.20	التعاطف

لمجموعتين (10 عينة عليا، 10 عينة دنيا) وذلك للتحقق من الصدق التمييزي لنتائج استبيان التعاطف مع الذات، حيث تشير النتائج إلى وجود فرق جوهري بين متوسط الدرجات العينة العليا (49.20) ومتوسط الدرجات العينة الدنيا (29.90)، وقيمة "ت" وصلت قيمتها إلى (15.33) قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) (SIG= 0.000)، مما يؤكد كفاءة المقياس وقدرته على التمييز بين المستويات المختلفة للسمة المقاسة لدى أفراد العينة، هذا ما يجعل المقياس أداة صادقة وصالحة للتطبيق.

- **الثبات:** يكون الاختبار ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج تقريباً إذا أعيد تطبيقه على نفس المجموعة من الأفراد. (عبد الرحمن، 2008، ص177)
- تم اختبار ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية التي تعتمد على تجزئة الاختيار المطلوب تعيين معامل ثباته إلى نصفين (متكافئين) وذلك بعد تطبيقه على مجموعة واحدة. (عبد الرحمن، 2008، ص181)

جدول رقم (05): يوضح معامل ثبات مقياس التعاطف مع الذات باستخدام معامل ألفا كرونباخ  
(عن العينة الاستطلاعية)

الثبات	البنود	العينة	معامل الفا
الفا كروباخ	12	30	0.756

يوضح الجدول قيمة معامل ثبات مقياس التعاطف مع الذات، باستخدام معامل الفا كرونباخ ('AlphaCronbach s) وذلك للتأكد من الاتساق الداخلي لل فقرات، حيث بلغت قيمة المعامل (0.756) لعينة استطلاعية مكونة من (30 طالب) على 12 بندا، تعتبر هذه القيمة مقبولة ، تشير إلى تماسك فقرات المقياس، واستقرار نتائجها، مما يؤكد صلاحية الأداة.

### 3.3 مقياس الرضا عن الحياة:

أعدده مجدي الدسوقي سنة 1996، يتكون من 29 عبارة تقيس عدة عبارات:

- بعد السعادة: وهو مكون من 7 فقرات.
- بعد الاجتماعية: وهو مكون من 5 فقرات.
- بعد الطمأنينة: وهو مكون من 6 فقرات.
- بعد الاستقرار النفسي: وهو مكون من 3 فقرات.

- بعد التقدير الاجتماعي: وهو مكون من 6 فقرات.

- بعد القناعة: وهو مكون من 3 فقرات.

لهذا المقياس خمس بدائل هي: تنطبق تماما، تنطبق، بين  
بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبدا

أما تصحيحه فهو كما موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم(06): تصحيح مفتاح مقياس الرضا عن الحياة ل الدسوقي

البدائل	ما يقابلها من التقييط
تنطبق تماما	5
تنطبق	4
بين بين	3
لا تنطبق	2
لا تنطبق أبدا	1

#### 3.4 الخصائص السيكومترية للمقياس:

- صدق المقياس: يكون الاختبار صادقا إذا كان قادرا على قياس ما وضع لقياسه فقط، بمعنى أن يكون الاختبار ذات صلة وثيقة بالقدرة التي يقيسها، وأن يكون قادرا على أن يميز بين القدرة التي يقيسها والقدرات الأخرى التي

يحتمل أن يختلط بها أو تتداخل معها. (عبد الرحمن، 2008، ص197)، تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي.

وبغرض التحقق من صدق التمييز للمقياس، اعتمدنا على طريقة المجموعات المتطرفة، حيث تم ترتيب درجات العينة الاستطلاعية تنازليا، واختيار نسبة (33%) من الطرفين الأعلى والأدنى، أسفرت هذه العملية عن تحديد 10 أفراد لكل مجموعة، ثم تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية وتطبيق اختبار "ت".

والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (07): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين في

المقياس

الدلالة	قيمة "ت"	العينة الدنيا-10		العينة العليا-10		العينة المتغير
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دلالة عند مستوى الدلالة (0.05)	9.161	22.00	66.70	5.64	132.5	الرضا

يظهر الجدول نتائج اختبار (T-test) لعينة استطلاعية قوامها (20 طالب)، بهدف التحقق من الصدق التمييزي لمقياس الرضا عن الحياة، تظهر النتائج وجود تباين بين العينة العليا التي سجلت متوسط حسابي مرتفع قدرة (132.5)، والعينة الدنيا التي سجلت متوسط حسابي قدرة (66.70)، وبلغت قيمة "ت" (9.161)، قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى (0.05). (SIG= 0.000) ، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بنسبة عالية من الصدق.

#### 4 كيفية تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية:

بعد الانتهاء من ضبط الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، والتأكد من صلاحيتها، وتحديد عينة البحث، انتقلنا إلى ميدان الدراسة حيث قمنا بالتواصل المباشر بطلبة كلية العلوم الاجتماعية في جامعة زيان عاشور بالجلفة، واستغرق جمع البيانات 5 أيام من 10 أفريل إلى غاية 15 أفريل.

حرصنا أثناء توزيع المقياسين على شرح لطبيعة وأهداف هذه الدراسة، مع توجيهات حول كيفية الإجابة على فقرات المقياسين، تمت هذه العملية في ظروف جيدة ولم نواجه صعوبات في جمع البيانات بفضل تعاون وتفهم الطلبة.

#### 5 الأساليب الإحصائية:

بعد جمع البيانات، تم فرزها وتفرغها في جداول قصد معالجتها إحصائيا باستعمال برنامج (Spss26) المتضمن للعديد من الإجراءات الإحصائية الشائعة، والتي تتيح للباحث تحليل العلاقة بين متغيرين أو أكثر، وقد مكّنا البرنامج من تحليل بيانات الدراسة بالأدوات الإحصائية التالية:

- الانحراف المعياري.
- المتوسط الحسابي.
- النسب المئوية.
- اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين.
- معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة.
- معامل الارتباط ألفا كرونباخ من أجل التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لدرجات الاستبيان.

- بمعادلة سبيرمان براون لتصحيح معامل الارتباط في التجزئة النصفية.

معامل جوتمان استُخدم للتأكد من ثبات مقياس الرضا عن الحياة.

# الفصل الخامس: عرض وتحليل

## ومناقشة نتائج الدراسة

- ❖ عرض تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى.
- ❖ عرض تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.
- ❖ عرض تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.
- ❖ عرض تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.

استنتاج عام

المقترحات

## 1. عرض تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

جاء في الفرضية الأولى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة زيان عاشور.

### - عرض نتائج الفرضية الأولى:

جدول رقم (08): يوضح معامل الارتباط "بيرسون" بين درجات الرضا عن الحياة ودرجات التعاطف مع الذات لدى أفراد عينة الدراسة

البعد	عدد أفراد العينة	معامل بيرسون	القيمة الاحتمالية sig	الدلالة
الرضا/ التعاطف	62	0.205	0.11	غير دال

من خلال المعالجة الإحصائية لبيانات العينة، تبين أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الرضا عن الحياة والتعاطف مع الذات بلغت قيمته (0.205)، وبلغت القيمة الاحتمالية (sig) المستخرجة (0.11) وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05).

نستنتج بناء على هذه الأرقام أنه لا وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة لدى هذه العينة.

### - تفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (08) بينت المعالجة الإحصائية أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية بجامعة زيان عاشور بالجلفة.

حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (0.205) وهو معامل ضعيف، كما بلغت قيمة الدلالة الاحتمالية (0.11) وبما أن هذه القيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، فإن هذه العلاقة تعتبر غير دالة وبالتالي نلخص أن الفرضية لم تتحقق.

وبالرغم من أن توقعي الأول هو وجود علاقة إلا أن هذه النتيجة تفسر لعدة أسباب رغم أن التعاطف مع الذات عامل نفسي ايجابي، إلا أنه ليس العامل الرئيسي في تحديد مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، فالرضا عن الحياة يتأثر بعدة عوامل أخرى مثل الظروف الاجتماعية، والاقتصادية، والدعم النفسي والاجتماعي، وضغوط الدراسة، والحالة النفسية العامة، كما أن تأثير التعاطف مع الذات يختلف من شخص إلى آخر حسب تجاربه الشخصية، وطريقة تعامله مع الضغوط.

كما يمكن أن يعود السبب إلى حجم العينة المكون من (62 فردا) يعتبر صغيرا نوعا ما في الدراسات الارتباطية، فإن هذا العدد لم يكن كافيا لجعل هذه العلاقة دالة إحصائيا، فالعينة الصغيرة تعبر فقط عن المجموعة التي أجريت فيها الدراسة ولا يمكن التعميم بيقين تام.

تختلف نتيجة هذه الدراسة مع معظم الدراسات السابقة المذكورة مثل دراسة ( Yang et al, 2016) ودراسة (HibaKoleilat, 2017) ودراسة (Namratha&Ankalesh, 2025)، (الحراسيس والقيسي، 2024)، (تلمساني فاطمة، 2016)، حيث أجمعت هذه الدراسات على وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة. ونفسر هذا الاختلاف بأن تلك الدراسات أجريت على حجم عينة أكبر، وفي بيئات ثقافية مختلفة تماما، وعدم تحقق هذه الفرضية لا يقلل من أهمية العلاقة بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة، بل يوضح أن طبيعة العلاقة بينهما لدى الطالب الجامعي في البيئة الجزائرية.

## 1. عرض تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

جاء في الفرضية الثانية على أنه نتوقع ارتفاع مستوى التعاطف مع الذات لدى أفراد عينة الدراسة.

### - عرض نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم (09): يوضح نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للكشف عن مستوى التعاطف مع الذات

يظهر الجدول نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للكشف عن مستوى التعاطف مع الذات

البعد	عدد أفراد العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T-test	الدالة
التعاطف	62	36	39.96	6.21	5.027	0.00

لدى طلبة الجامعة (طلبة كلية العلوم الاجتماعية)، ومن خلال الجدول تبين أن المتوسط الحسابي لعينة الدراسة التي قوامها (62) طالبا وطالبة قد وصل إلى (39.96) بانحراف معياري قدرة (6.21)، وبما أن المتوسط الفرضي (36) وقيمة "ت" دالة إحصائيا (0.000) فهذا يعني أن مستوى التعاطف عند طلبة عينة الدراسة مرتفع.

### - تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (09) بينت المعالجة الإحصائية للبيانات أن مستوى التعاطف مع الذات لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع، ومنه أن الفرضية تحققت وهذا ما يمكن تفسيره بوعي الطلبة الجامعيين المتزايد بأهمية الصحة النفسية وقدرتهم على تقبل ذواتهم والتعامل الايجابي مع الضغوط والصعوبات التي يواجهونها في حياتهم اليومية، فالتعاطف مع الذات يعد من السمات النفسية التي تساعد الفرد على التخفيف من النقد الذاتي وتعزيز مشاعر

التقبل والرحمة نحو النفس، مما يساهم في تحقيق التوازن الانفعالي. كما يمكن إرجاع هذا الارتفاع إلى طبيعة المرحلة الجامعية التي تتيح فرصا للنضج النفسي وتطوير مهارات التكيف، بالإضافة إلى تأثير البيئة الاجتماعية والدعم الأسري الذي قد يعزز هذا الجانب لدى الطلبة.

وتتفق نتيجة هذه الفرضية مع عدد من الدراسات السابقة التي أكدت أن لطلبة الجامعيين يميلون إلى إظهار مستويات جيدة من التعاطف مع الذات نتيجة تعرضهم لتجارب متنوعة تساعدهم على بناء مرونة نفسية لدى أفراد عينة الدراسة، وتبرز أهمية التعاطف مع الذات كعامل وقائي يساهم في تحسين جودة الحياة والرفاه النفسي.

## 2. عرض تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

جاء في الفرضية الثالثة على أنه نتوقع ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.

### - عرض نتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم (10): نتائج اختبار "ت" لعينة واحدة للكشف عن مستوى الرضا عن الحياة

البعد	عدد أفراد العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T test	الدلالة
الرضا عن الحياة	62	87	105.16	22.64	6.315	0.00

يشير الجدول أعلاه إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة والمتوسط الفرضي للمقياس، حيث بلغ المتوسط الحسابي لعينة الدراسة (105.16) وهو أعلى من المتوسط الفرضي (87)، ووصلت قيمة "ت" إلى (6.315) وهي

قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.00)، ومنه يتضح أن الفرضية تحققت، حيث نجد أن مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة مرتفع.

#### ■ تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

ومن خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (10) بينت المعالجة الإحصائية للبيانات أن مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع.

قد يعزى ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لأفراد عينة الدراسة لسمااتهم الشخصية، كتقدير الذات، والرضا والإيمان بما قدره الله لهم، وكل هذا يندرج تحت الدين، الذي يعتبر أحد أبعاد الرضا عن الحياة، وهذا ما أكدته العديد من البحوث، حيث اعتبر الدين عاملاً مركزياً للشعور بالرضا عن الحياة.

وتشير نتائج الفرضية أن مستوى الرضا عن الحياة مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة، وهو ما يعكس تمتع الطلبة بدرجة جيدة من التوازن النفسي والشعور بالاستقرار في مختلف جوانب حياتهم، ويمكن تفسير هذه النتيجة بقدرة الطلبة على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية، وتطويرهم لتصورات ايجابية حول ذواتهم ومستقبلهم، مما يعزز شعورهم بالرضا العام.

كما قد يعود هذا لارتفاع إلى توفر عوامل داعمة مثل العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الأصدقاء والدعم الأسري، والإحساس بالانتماء داخل الوسط الجامعي، وهي كلها عناصر تلعب دوراً مهماً في تعزيز الرضا عن الحياة.

إضافة إلى ذلك، فإن المرحلة الجامعة تمثل فترة بناء الطموحات وتحقيق الأهداف، مما يمنح الطلبة دافعا ايجابيا وإحساسا بالمعنى والنجاز، وتتفق هذه النتيجة مع دراساتي السابقة مثل دراسة (الهمص، والحرارة، 2022) و دراسة (تلمساني فاطمة، 2016)، التي أكدت أن فئة الطلبة الجامعيين غالبا ما تسجل مستويات مرتفعة نسبيا من الرضا عن الحياة خاصة في ظل توفر الدعم النفسي والاجتماعي، وعليه، فإن هذه النتيجة تؤكد أهمية العوامل

النفسية والاجتماعية في تحسين جودة الحياة لدى الطلبة، وتبرز الرضا عن الحياة كمؤشر أساسي على الرفاه النفسي.

### 3. عرض وتفسير ومنشقة الفرضية الرابعة:

تنص هذه الفرضية:

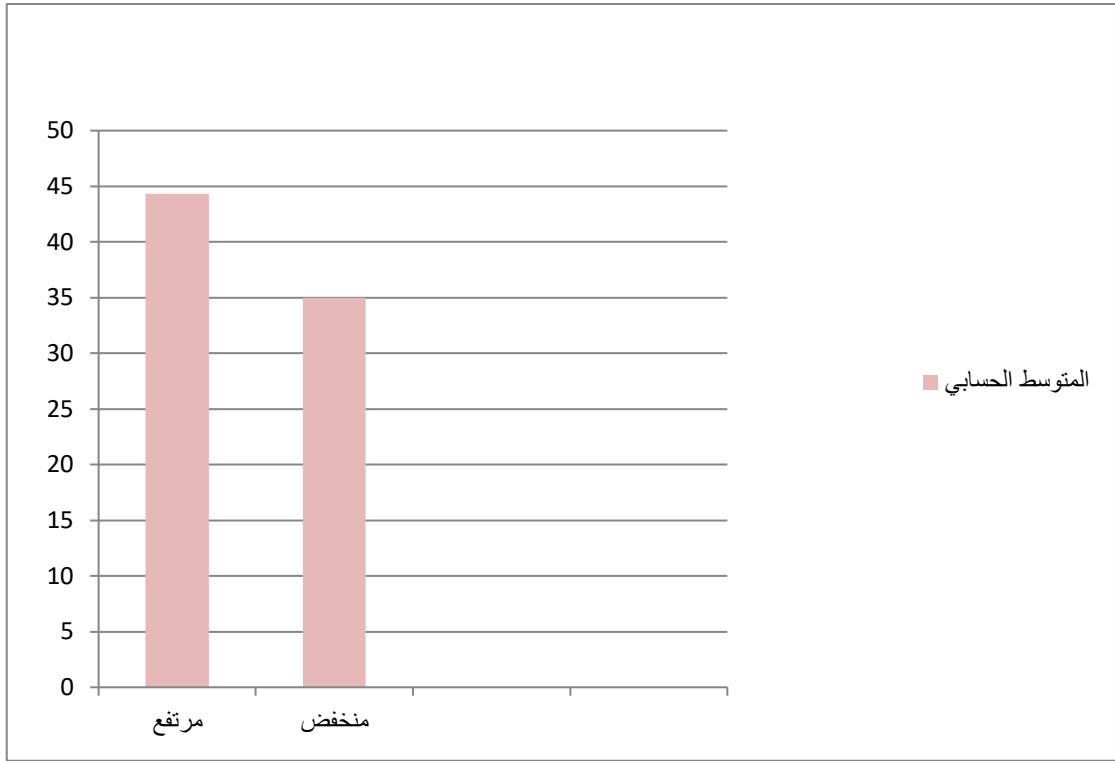
لا توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي التعاطف مع الذات في الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.

#### - عرض نتائج الفرضية الرابعة:

جدول رقم (11): يوضح الفروق بين متوسطات درجات الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير مستوى التعاطف (مرتفع/ منخفض)

متغيرات الدراسة	الدرجة	العدد N	المتوسط Mean	الانحراف المعياري SD	قيمة ت T	درجات الحرية DF	مستوى الدلالة Sig	
التعاطف	مرتفع	33	44.33	3.91	8.93	60	0.00	دال
	منخفض	29	35.00	4.13				

الشكل رقم(03): متوسطات الرضا عن الحياة تبعاً لمستوى التعاطف



توضح النتائج الواردة في الجدول رقم (11) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمستوى التعاطف مع الذات لدى أفراد عينة الدراسة، حيث أظهرت المقارنة بين المجموعتين تفوقا واضحا (التعاطف مرتفع) التي بلغ عدد الأفراد (33) بمتوسط حسابي (44.33) وانحراف معياري (3.91) ، في حين مجموعة (التعاطف منخفض) بلغ عدد الأفراد (29) بمتوسط حسابي (35.00) وانحراف معياري (4.13)، وقد أكد اختبار "ت" هذه الفروق بقيمة (8.93) قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0.00)، هذا يعني أن ارتفاع مستوى التعاطف مع الذات يرافقه بالضرورة ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة، ما يستوجب رفض الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود الفروق.

#### ■ تفسير ومناقشة الفرضية الرابعة:

من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (11) أظهرت النتائج وجود فروق واضحة في متوسطات درجات الرضا عن الحياة، هنا نرفض الفرضية الصفرية ونؤكد وجود فروق دالة إحصائية لصالح الطلبة الأكثر تعاطف مع ذواتهم.

يمكن أن نرجح السبب الأول في عدم تحقق فرضيتي هو أن التعاطف مع الذات يمثل درعا نفسيا قويا للطالب الجامعي، حيث أن الطلبة الذين يتعاملون مع أنفسهم بلطف وتفهم لا يقعون في جلد الذات والإحباط، هذا ما يحافظ على مستواهم في الرضا عن حياتهم.

في حين الطلبة الذين يقسون على أنفسهم فإنهم يرون أن كل أزمة هي نهاية للمطاف مما يقلل من مستوى الرضا عن حياتهم، هذا ما يبرر سبب الفجوة الكبيرة بين المتوسطات الحسابية لصالح فئة المرتفع.

كما أن الدراسات أثبتت أن المتغيري التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة ليسا منفصلين، بل أن احدهما يكمل الآخر.

وبالمقارنة مع النتائج السابقة نجد أن هذه النتيجة تتفق تماما مع دراسة (كريستين نيف، 2003)، التي أكدت أن الأفراد الذين يمارسون التعاطف مع ذواتهم يتمتعون برضا كامل عن حياتهم وأعلى بكثير عن غيرهم، في المقابل نجد أن هذه الدراسة قد تختلف مع دراسات أخرى أجريت في بيئات وثقافات مختلفة وأعمار متفاوتة.

### ■ استنتاج عام:

نستنتج من خلال هذه الدراسة أن التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة متغيران مهمان جدا بالنسبة للطلبة الجامعيين.

وقد توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى ما يلي:

- عدم تحقق الفرضية الأولى التي تنص إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة لدى طلبة أفراد العينة.
- تحقق الفرضية الثانية التي مفادها أن مستوى التعاطف مع الذات مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة.

- تحقق الفرضية الثالثة التي مفادها أن مستوى الرضا عن الحياة مرتفع لدى عينة الدراسة.
  - عدم تحقق الفرضية الرابعة التي تنص على عدم وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي التعاطف مع الذات في الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.
- وبناء على الاستنتاج العام ومخرجات الدراسة الميدانية التي أثبتت الأثر البالغ للتعاطف مع الذات في تحديد مستوى رضا الطلبة عن حياتهم وحمائتهم من الإحباط نتقدم بجملة من التوصيات والمقترحات العملية الموجهة للقائمين على القطاع الجامعي والباحثين:
- تفعيل دور وحدات الطب النفسي والإرشاد بالجامعة: من خلال تصميم وتطبيق برامج إرشادية وتدريبية مستمرة لطلبة جامعة الجلفة.
  - إدراج ورشات عمل سيكولوجية دورية: تنظيم ورشات عمل تفاعلية لفائدة الطلبة (خاصة المقبلين على التخرج) لتدريبهم على استراتيجيات التكيف المرن وكيفية التخلي عن "جلد الذات" و القسوة عليها عند التعثر الأكاديمي واستبدالها باللطف الإنساني المشترك.
  - توعية الهيئة التدريسية والجامعية: ضرورة خلق بيئة أكاديمية داعمة نفسياً، تراعي تخفيف حدة الضغوط السيكولوجية على الطلبة، والتركيز على الدعم المعنوي والوجداني لبناء ثقة الطالب بنفسه ورضاه عن مساره الدراسي.
- اقترح بحوث مستقبلية وموسعة (أفاق دراسة):
- إجراء دراسات مماثلة على عينات أكبر وأوسع تشمل مختلف الجامعات الجزائرية لتعميم النتائج.
  - تناول متغير التعاطف مع الذات وربطه بمتغيرات أخرى ك(التحصيل الدراسي، أو المرونة النفسية، أو قلق المستقبل).

- بناء مقاييس سيكولوجية للتعاطف والرضا مقننه خصيصا على البيئة وخصوصية الثقافة الجزائرية.

خاتمة

## خاتمة:

وفي ختام هذه الدراسة العملية والميدانية التي خضنا غمارها بين أسوار جامعة الجلفة، نجد أنفسنا نقف أمام حقيقة سيكولوجية وإنسانية بالغة الأهمية.

ن دراسة التعاطف مع الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة لم تكن مجرد أرقام تحسب أو فرضيات تختبر على عينة من 62 طالبا وطالبة، بل كانت محاولة صادقة ومخلصة لفهم كيف يتنفس الطالب الجامعي تحت وطأة الضغوط، وكيف يحافظ على شغفه ورضاه في بيئة أكاديمية مليئة بالتحديات ومحطات القلق والإحباط.

لقد علمتنا هذه الدراسة من منظور علم النفس الايجابي أن الإنسان لا يحتاج دائما إلى من يدفعه للركض، بقدر ما يحتاج أحيانا إلى من يعلمه كيف يتوقف ليرحم نفسه إذا تعثر، إن الأرقام والمؤشرات الإحصائية التي استخرجناها بينت بوضوح أن الفارق الجوهرى بين الطالب المستقر نفسيا والطالب المحبط، يكمن في صوته الداخلي فالحياة الجامعية بضغوطها وامتحاناتها ستظل تفرض ثقلها على الجميع، لكن الطلبة الذين يملكون درع "الرحمة بالذات" والذين ينظرون إلى إخفاقاتهم الطارئة كلطف وتجربة بشرية طبيعية لا كخطيئة، هم وحدهم الأقدر على الاحتفاظ برضاهم العام وعافيتهم النفسية.

ولعل هذا ما دفعنا لدراسة الموضوع، حيث اخترنا كعينة لدراستنا الأساسية، طلبة كلية العلوم الاجتماعية جامعة زيان عاشور، وانطلقت دراستنا من أربع فرضيات أساسية، واتبعت الخطوات المنهجية اللازمة لاختبار صحة هذه الفرضيات، حيث قمنا في البداية بدراسة استطلاعية بغرض التأكد من مدى صلاحية ومناسبة أدوات الدراسة، وبعد حساب صدق وثبات الأدوات والتأكد من ملاءمتها لدراستنا، وقمنا بإجراء الدراسة الأساسية على عينة قوامها (62) طالب من الجنسين، وبعد جمع البيانات اللازمة، قمنا بتنظيمها وتفرغها في

جداول إحصائية بواسطة البرنامج الإحصائي SPSS الذي مكنا من اختبار الفرضيات باستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة واختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وأسفرت نتائج الدراسة إلى عدم تحقق الفرضية الأولى التي تنص على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة، وعدم تحقق الفرضية الرابعة التي تنص على عدم وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي التعاطف مع الذات في الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، في حين باقى الفرضيات تحققت.

وعليه تبقى هذه النتائج نسبية ومحدودة في إطار عينة الدراسة ومجالها الزمني والمكاني التي تم إجرائها فيه.

# قائمة المراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

### • المراجع العربية:

- أ.د عبد الفتاح عبد الغني الهمص&،أ. شيماء محمود حرارة. (2022). السعادة النفسية وعلاقتها بالتدين والرضا عن الحياة لدى الطالبات المتزوجات بالجامعة الإسلامية بغزة. المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية،1(4)، 430-454.
- أحمد، مجذوب. (2016). نوعية الحياة عند المصابين بمرض الإيدز بولاية نهر النيل-السودان. مجلة جامعة النيلين للبحوث(العلوم الإنسانية)،9-(30).
- بوراس، منير. (2023). المنهج الوصفي في الدراسات الإنسانية والاجتماعية: العلوم القانونية نموذجاً. مجلو البيراس للدراسات القانونية،6(4)، 184-193.
- بوزرعة، عمر، جربون، علي. (2018). مستويات الرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطورين المتوسط والثانوي:دراسة ميدانية ببعض مؤسسات ولاية مسيلة.مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد35.
- تلمساني، فاطمة. (2018). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا: دراسة ميدانية على عينة من طلبة المدرسة العليا ببومرداس. مجلة الباحث.
- جلالة، سهيلة سعيد مصطفى. (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بالإجهاد النفسي الناتج عن الحصار لدى موظفي القطاع الحكومي في غزة(رسالة ماجستير) الإسلامية، غزة، فلسطين.
- الحراسيس، إبراهيم عصام،&القيسي، لما الماجد. (2024). التعاطف الذاتي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية.المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية،13(4)، 711-727.

- الخطيب، هناء، والتل، شادية أحمد. (2022). التنظيم الانفعالي وعلاقته باليقظة العقلية والصمود النفسي. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 30(6)، 475-450.
- الزواهرة، ناجح محمد. (2021). الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة نجران وعلاقته بتقدير الذات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5(20)، 168-155.
- سلام، منى. (2019). الرضا عن الحياة لدى المراهق المتمدرس وعلاقته بالفعالية الذاتية (دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية). مجلة دراسات نفسية، 10(16).
- شريفي، س. (2020). منهجية البحث العلمي. جامعة الجزائر 3، معهد التربية البدنية والرياضية.
- الشمري، رحاب مجزع. (2025). التعاطف مع الذات وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طالبات جامعة جائل. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 9(11)، 126-145.
- الضبع، فتحي عبد الرحمن. (2013). التعاطف مع الذات كمنبئ الحياة الصحي لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة العلمية، كلية التربية، جامعة الوادي الجديد-جامعة أسيوط، 2(2)، 81-37.
- عبد الرحمن، سعد. (2008). القياس النفسي: النظرية والتطبيق. القاهرة: دار الكتاب العربي للنشر والتوزيع.
- عبد الهادي، ت. م.، & السُميري، ن. ع. (2022). التفكير الإيجابي والاهتمام الاجتماعي كمنبئات للتعاطف مع الذات لدى الأحداث الجانحين في محافظات غزة. مجلة جامعة الأقصى للعلوم التربوية والنفسية، 5(2)، 67-97.
- عدة، بن عتو، وحراشيف، شهرزاد. (2024). الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي. مجلة الأسرة والمجتمع، 11(3)، 66-48.

- العلواني، مريم. (2024). النماذج النظرية المفسرة للرضا عن الحياة كمؤشر للتكيف النفسي والجسدي، مجلة دراسات فيعلم النفس و الإرشاد، 9، 42-49).
- قرّة، ن. شريفي، ش. ولعربي، س. (2013). تقييم الخصائص السيكومترية للنسخة المختصرة لمقياس التعاطف مع الذات (SCS-SF): دراسة على عينة من طلبة بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر. المجلة الجزائرية للدراسات النفسية، 7(2)، 32-52.
- نوبيات، قدور. (2016). الرضا عن الحياة والنظريات المفسرة له. مجلة مقاربات- (1)4، 127-134.
- واعر، نجوى أحمد عبد الرحمن. (2019). الشفقة بالذات والعبء المعرفي كمنبئات بالإجهاد التعليمي لدى طالبات كلية التربية بالوادي الجديد. المجلة التربوية، 155، 62-189.
- المراجع الاجنبية:

6

- Fung, C.(2011). **Exploring individual self-awareness as it relates to self-acceptance and the quality of interpersonal relationships.** Unpublished Doctoral dissertation. Pepperdine University.
- Kseiliat, H. (2017). *The relationship between self-compassion and life satisfaction among university students in Lebanon (Unpublished master's thesis).* Haigazian University, Beirut, Lebanon.
- Namratha, T.J., & Ankalesh, B. N. (2025). **A study on self compassion and life satisfaction among youths.** International Journal of Social Science and Humanities, 7(3), 8-10.
- Neff, K, D, & Dahm, K, A. (2015). **Self-compassion: What it does, and how it relates to mindfulness.** In B.D. Ostafin, M.D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation.* 121-137. Springer.

- Neff, K.D,(2009).**The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself.** *Human Development*, 52(4),211-214.
- Neff, K. D. (2003). **Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself.** *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff,K. D, &Germer,C.K. (2017).**Self-Compassion and psychological well-being.** In J.R Doty (Ed.), the oxford handbook of caompaission science.
- Pekin, Z ,&Güme, S.(2025).**Self-criticism:Conceptualization, Assessment, and Interventions.** *Approaches in Psychiatry*,17(1),107-123.
- Touafek,S. (2016).**La culpabilité et la honte chez les victimes d’inceste** (étude de cas en Algérie).*Revue des Sciences Humaines*,(6),Université Oum El Bouaghi,Algérie.
- Yang, Y.,Zhang, M.,&Kou,Y.(2016).**Self-compassion and life satisfactions:**The mediatingrole of hope.*Personality and Individual Differences*,98, 91-95.

الملاحق

## مقياس التعاطف مع الذات:

### تعليمة المقياس:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أخي الكريم، أختي الكريمة.

فيما يأتي مجموعة من العبارات، نرجو منك قراءة كل عبارة بدقة، ووضع علامة (X) أمام الاختيار الذي يناسبك والعبارة التي تنطبق عليك، علماً أنه لا يوجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، وتؤكد أن جميع

إجاباتك سوف تحاط بسرية تامة، ولا تستخدم إلا للبحث العلمي -الجنس:

بنود المقياس					
أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	
					1 أحاول أنأكون صبورا ومتفهما تجاه الجوانب التي لا أحبها في شخصيتي.
					2 أعطي لنفسي الاهتمام والحنان الذي احتاجه عندما أمر بأوقات صعبة.
					3 لا أتقبل عيوبي وجوانب النقص لدي.
					4 لا أتسامح ولا أصبر تجاه الجوانب التي لا أحبها من شخصيتي.
					5 أحاول رؤية إخفاقاتي و فشلي كجزء من حال الإنسان.
					6 عندما أشعر بالنقص وعدم الكفاءة، أحاول أن أذكر نفسي بأن النقص وعدم الكفاءة شعور مشترك بين الآخرين.
					7 عندما أشعر بالضيق، أشعر أن الآخرين ربما هم سعداء أكثر مني.
					8 عندما أفشل في شيء مهم، أشعر أنني وحيد في فشلي.

					9	عندما يحدث لي شيء سيء، أحاول النظر إلى الأمر نظرة متوازنة.
					10	أحافظ على توازن مشاعري عندما يزعجني شيء ما.
					11	عندما أفشل في شيء مهم لي، أشعر بالنقص وعدم الكفاءة.
					12	عندما أشعر بالضيق، أميل للقلق وينشغل تفكيري بكل الأشياء السيئة.

## مقياس الرضا عن الحياة:

### تعليمة المقياس:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أخي الكريم،أختي الكريمة.

فيما يأتي مجموعة من العبارات، نرجو منك قراءة كل عبارة بدقة، ووضع علامة (X) أمام الاختيار الذي يناسبك والعبارة التي تنطبق عليك، علما أنه لا يوجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، وتأكد أن جميع إجاباتك سوف تحاط بسرية تامة، ولا تستخدم إلا للبحث العلمي -الجنس:

الرقم	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق أبدا
01	أنا أسعد حالا من الآخرين.					
02	أنا راض عن نفسي.					
03	ظروف حياتي ممتازة.					
04	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية.					
05	أنا راض عن كل شيء في حياتي.					
06	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي.					
07	أشعر بالأمن والطمأنينة.					
08	أتمتع بحياة سعيدة.					

					09 أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى.
					10 حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي.
					11 أشعر أنني موفق في حياتي.
					12 أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل.
					13 أنا راض بما وصلت إليه.
					14 أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة.
					15 أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف الحياة.
					16 أتقبل الآخرين وأتعايش معهم كما هم.
					17 أعيش في مستوى حياة /معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه.
					18 أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين.
					19 أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل.
					20 أتقبل نقد الآخرين.
					21 يثق الآخرون في قدراتي.
					22 يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح.
					23 أنام نوما هادئا مسترخيا.
					24 ينظر الآخرون إلي باحترام.
					25 لا أعانى من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل.
					26 لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه.

					27	علاقتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة.
					28	روحي المعنوية مرتفعة.
					29	لو أقدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي.

<b>T-Test</b>		
<b>Notes</b>		
Output Created		01-MAY-2026 19:24:32
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	62
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST /TESTVAL=87 /MISSING=ANALYSIS /VARIABLES=VAR00001 /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.01

### One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
--	---	------	----------------	-----------------

VAR00001	62	105,1613	22,64566	2,87600
----------	----	----------	----------	---------

### One-Sample Test

	Test Value = 87					
	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
VAR00001	6,315	61	0,000	18,16129	12,4104	23,9122

Output Created		01-MAY-2026 19:29:08
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	62
Missing Value Handling	Definition of Missing	User definedmissing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for eachanalysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST /TESTVAL=36 /MISSING=ANALYSIS  /VARIABLES=VAR00002 /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.00

### One-SampleStatistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
VAR00002	62	39,9677	6,21465	0,78926

### One-Sample Test

	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
VAR00002	5,027	61	0,000	3,96774	2,3895	5,5460

### T-Test

Output Created		01-MAY-2026 19:33:58
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	62
Missing Value Handling	Definition of Missing	User definedmissing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for eachanalysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST GROUPS=2 1(التعاطف) /MISSING=ANALYSIS  /VARIABLES=VAR00003 /CRITERIA=CI(.95).
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.00

### Group Statistics

التعاطف		N	Mean	Std. Deviation	Std. ErrorMean
VAR00003	مرتفع	33	44,3333	3,91046	0,68072
	منخفض	29	35,0000	4,31774	0,80178

### Independent Samples Test

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	MeanDifference	Std. ErrorDifference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
VAR00003	Equal variances assumed	0,214	0,645	8,932	60	0,000	9,33333	1,04499	7,24305	11,42362
	Equal variances not assumed			8,874	57,000	0,000	9,33333	1,05178	7,22718	11,43949