البحث الثالث

القدرة التنبؤية للشفقة مع الذات والكفاءة الذاتية في الرضا عن الحياة لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة

Predictive ability of self-compassion and self-efficacy with life satisfaction for wives of captives with higher judgment

إعداد

أريج تحسين حسن سليمان

دكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي

أ. د. حسني محمد عوض

أستاذ في الإرشاد النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى القدرة التنبؤية للشفقة مع الذات، والكفاءة الذاتية في الرضا عن الحياة لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة في محافظات الضفة الغربية، حيث استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت مقاييس الدراسة على عينة من زوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة بلغ حجمها (102)، جرى اختيارها بالطريقة المتيسرة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المتوسط الحسابي للشفقة مع الذات قد بلغ ككل بلغ (67.0%) وبتقدير متوسط، وجاء مجال "اليقظة الذهنية" بالمرتبة الأولى، بينما جاء مجال " تحديد الهوية الزائدة" في المرتبة الأخيرة، وبلغ المتوسط الحسابي للكفاءة الذاتية (78.8%) وبتقدير مرتفع، أما المتوسط الحسابي للرضا عن الحياة فقد بلغ (75.0%) وبتقدير مرتفع، كما أظهرت النتائج وجود أثر دال إحصائياً للشفقة مع الذات، والكفاءة الذاتية في التنبؤ بالرضا عن الحياة، وكذلك وجود علاقة ارتباط بين الشفقة مع الذات والكفاءة الذاتية، وبين الشفقة مع الذات والرضا عن الحياة.

الكلمات المفتاحية: الشفقة مع الذات، الكفاءة الذاتية، الرضا عن الحياة، زوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة.

Abstract :

The study aimed to identify the predictive power of self-compassion and self-efficacy in life satisfaction among wives of prisoners with long sentences in the West Bank governorates. A descriptive correlational approach was used, and the study's scales were applied to a sample of (102) wives of prisoners with long sentences, selected using a convenient method. The study results revealed that the arithmetic mean for self-compassion as a whole reached (67.0%), with an average rating. The domain of "mindfulness" ranked first, while the domain of "over-identification" ranked last. The arithmetic mean for self-efficacy reached (78.8%), with a high rating. The arithmetic mean for life satisfaction reached (75.0%), with a high rating. The results also showed a statistically significant effect of self-compassion and self-efficacy in predicting life satisfaction, as well as a correlation between self-compassion and self-efficacy, and between self-compassion and life satisfaction.
Keywords: self-compassion, self-efficacy, life satisfaction, wives of high- judgment prisoners.

مقدمة:

تعتبر الشفقة مع الذات من أبرز متغيرات علم النفس الإيجابي الحديث والذي يعتبر دارجاً في عصرنا الحالي، كما ويتميز في كونه يسلط الضوء على متغيرات في علم النفس الحديث يسعى من خلالها لتمكين الصحه النفسية الإيجابية لدى الأفراد، ولكي يعزز لديهم حصانه نفسية ذاتية تساعدهم على تحمل مشاق الحياة، وتضمن كذلك لهم العبور الآمن الذي ينأى بهم بعيداً عن القلق والتوتر والاكتئاب، وغيرها من الإضرابات النفسية التي قد يعاني منها الكثير من الأفراد جراء الخوض المستمر في تحديات الحياة.

والشفقة مع الذات تنطوي على التلطف تجاه الذات عند التفكير في نقاط الضعف لدى الفرد أو أخطائه، حيث إن الشفقة مع الذات تلزم الفرد في الترأف مع نفسه، وعدم تكليفها فوق طاقتها (Neff, 2003)، كما أنها تلزم الفرد الترأف مع نفسه، والتزام اليقظة العقلية عند الوقوف على نقاط ضعفة (Neff & Vonk, 2009) حيث أثبت الأبحاث أن للشفقة مع الذات آثاراً إيجابية على الأفراد، فهو يعزز الصحة النفسية للأفراد و الإنتاجية مما يؤدي بهم إلى مزيدٍ من الإنتاجية بدلاً من السلبية (Neff, 2011).

وقد أوضح جلبرت وآخرون (Gilbert et al., 2017) أن الشفقة تتخذ ثلاثة اتجاهات: الأول: الشفقة المتدفقة من الآخرين نحونا، والثاني: الشفقة المتدفقة من أنفسنا نحو الآخرين، أما الاتجاه الثالث: فهو الشفقة المتدفقة من داخلنا نحو أنفسنا، وفي توضيح ذلك أضاف كولت وآخرون وكذلك أشار علم النفس الإيجابي إلى الكفاءة الذاتية التي اشتق بندورا (Bundura) مفهومها من بحثه النفسي (Bundura, 1977). بناءً على نظريته المعرفية الاجتماعية، حيث عرفها على أنها إدراك الفرد لقدرته على أداء سلوكيات معينة من خلال أربع عمليات (Bundura, 1989) وهي المعرفية والتحفيزية والعاطفية والاختيارية. فكلما زادت قوة إدراكه المعرفي للفعالية الذاتية، كان أكثر تحديداً والتزاماً بتحقيق تلك الأهداف.(Bundura, 1984)

ويكمن الهدف الرئيس من البحث حول الشفقه مع الذات والكفاءة الذاتية؛ إلى مساعدة الأفراد في الوصول إلى الرضى عن الحياة؛ حيث إن الرضا عن الحياة يتعدى معنى السعادة الآنية للفرد و يتجاوز مشاعر الفرح؛ فهو يتمثل في المشاركة في الحياة و تحقيق الذات للأفراد، أي هو كل ما يفعله الناس في الحياة لتحقيق الذات، وهذا ما يساعدهم في الوصول للرضا عن الحياة (Sirgy, 2021).

وقد عرف داينر وآخرون. (Diener et al., 1985) الرضا عن الحياة بأنه عملية حكم معرفية تعتمد على مقارنة الظروف التي يعيشها الفرد مع الظروف التي يراها مرضية من وجهة نظره. وخلال مقاربة هذه المتغيررات مع واقع مجتمعنا الفلسطيني الذي كان ومازال يعاني من ويلات الحروب والإنتهاكات التي يقوم بها العدوان الإسرائيلي الغاشم، فإن العديد من فئات المجتمع الفلسطيني تتكبد العناء، ومن هذه الفئات: زوجات الأسرى ذوي الأحكام العليا، تلك الفئة من النساء التي فقدت زوجها؛ السند والمعيل والحامي لها ولأولادها، فتجد نفسها بين ليلةٍ وضحاها أمام مجموعة من المسؤوليات الجديدة التي لم تكن تقع على كاهلها من ذي قبل (حسنين، 2010).

دراسات سابقة:

هدفت دراسة مارينتو **(Maryanto et al., 2024)** التعرف إلى الشفقة مع الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى العزب الراغبين في الزواج، ووظفت الدراسة المنهج الكمي، لاستكشاف تأثير التعاطف مع الذات (الشفقة مع الذات) على الرضا عن الحياة؛ وأظهرت النتائج أن الشفقة مع الذات يؤثر على الرضا عن الحياة للنساء العازبات (r =.537) والرجال (r =.270) في جاوة الوسطى.

أما دراسة وسطن (**Watson, 2024**) فهدفت التعرف إلى تأثير احترام الذات والتعاطف مع الذات على الرضا عن حياة البالغين، وذلك باستخدام تصميم طولي لتوضيح التفاعل الديناميكي بين هذه المتغيرات، و كشفت النتائج عن وجود ارتباطات إيجابية كبيرة بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة. وفي بحث منشور **أجرتهُ الكفيري (2023)** هدف إلى معرفة الشفقة بالذات و اليقظة العقلية كمنبئات بإرهاق التعاطف لدى المرشدين التربويين والعاملين في مجال الصحة النفسية واستهدفت الدراسة عينة من المرشدين التربويين وعددهم (319)، أسفرت النتائج عن وجود مستوى مرتفع للشفقة مع الذات لدى المرشدين التربويين، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

وأجرى **السيد ثابت (2023)** دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الشفقة بالذات لدى النساء المطلقات في تعز وفقاً لبعض المتغيرات" واستهدف البحث عينة من النساء المطلقات قدرها (200) سيدة، وأظهرت النتائج مستوى الشفقة مع الذات لدى النساء المطلقات منخفض، وكذلك لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشفقة مع الذات تعزى للمستوى التعليمي، وكذلك لاتوجد فروق ذات دلالة إحصلئية تعزى لمتغيرات الدراسة .

وأجرى **كل من كيلاني ومومني (2023)** دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الشفقة مع الذات لدى المعلمات المتزوجات في ضوء مجموعة من المتغيرات الديموغرافية مثل: المؤهل العلمي، وتناول البحث عينة من المعلمات المتزوجات أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الشفقة بالذات متوسطاً؛ أما مستوى أبعاد الشفقة بالذات بالتفصيل: فقد جاءت نتيجة بعد (الحكم الذاتي، العزلة) متوسطاً، وأما بالنسبة لمستوى كلٍ من اليقظة العقلية، اللطف الذاتي والإنسانية المشتركة كان مرتفعاً، و أشارت النتائج كذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية للشفقة مع الذات تعزى لمتغير المؤهل العلمي.

كما أجرى كلٌ من كايا و أكدوجان **(Kaya & Akdoğan, 2022)** دراسة هدفت التعرف إلى الصحة النفسية للسيدات الحوامل وعلاقتها بالعوامل الديمغرافية والشفقة مع الذات، و بلغ متوسط نتائج السيدات الحوامل على مقياس الشفقة مع الذات (37.14) ، كما أظهرت النتائج أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية تبعاً للمتغير المستوى التعليمي؛ لصالح السيدات المتعلمات، وكذلك تبعا لمتغير العمل؛ لصالح العاملات.

وفي بحث منشور قام **بإعداده (معصومي وآخرون) (Masoumi et al., 2022)** هدف إلى معرفة الشفقة مع الذات: العامل الذي يفسر العلاقة بين الدعم الاجتماعي المدرك والتنظيم الذاتي العاطفي في السلامة النفسية للناجيات من سرطان الثدي، وبلغ متوسط استجابات السيدات على مقياس نيف (5.20). **وسعت دراسة النجار (2021)** لمعرفة الشفقة مع الذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظات غزة، وبلغ متوسط الشفقة مع الذات (79.1) وبلغ نسبة بُعد حماية الذات (81.1%) وتلاهُ بُعد صيانة الذات بنسبة (81%) ومن ثم بُعد الوعي بالانسانية بلغ (76%) وهي النسبة الأقل بين الأبعاد، وأما عن بُعد اللطف بالذات بلغ نسبة (77.2%).

وهدفت دراسة (ليو و آخرون) liao et al,. (2021) لعمل تحليل تلوي للعلاقة بين التعاطف مع الذات والكفاءة الذاتية" أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الدرجة الإجمالية للشفقة مع الذات والكفاءة الذاتية (r =.35).

دراسات سابقة متعلقة بالكفاءة الذاتية:

وهدفت دراسة **مهرية، (2020)** لمعرفة التفكير الإيجابي و الكفاءة الذاتية كمنبئات بالتدفق النفسي دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة ورقلة، أشارت النتائج إلى وجود مستويات مرتفعة الكفاءة الذاتية وسعت دراسة **الصمادي (2020) لمعرفة** الكفاءة الذاتية لدى بعض أُمهات الأطفال المعاقين وعلاقتها ببعض وتمخضت النتائج إلى أن مستوى الكفاءة الذاتية لدى أُمهات ذوي الإعاقة متوسط، و أشارت النتائج كذلك إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية لمستوى الكفاءة الذاتية للأُمهات تبعاً لمتغير المستوى التعليمي.

وكذلك هدفت دراسة **العتيبي (2021)** لمعرفة الصمود الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طالبات الدراسات العليا، وأشارت النتائج إلى أنَّ مستوى الكفاءة الذاتية لدى طالبات الدراسات العليا مرتفع، وأيضاً إلى وجود فروق في مقياس الكفاءة الذاتية لدى طالبات الدراسات العليا تبعاً لمتغير العمر، وهدفت دراسة **حسين زيد. زيد، (2021)** لمعرفة الكفاءة الذاتية و الرضا عن الحياة كمتغيرين دالين على تقبل العلاج لدى مرضى ضغط الدم المرتفع وأسفرت النتائج أن مستوى الكفاءة الذاتية للإناث منخفض، ووجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الكفاءة الذاتية من الإناث في تقبل العلاج، ووجود فروق بين مرضى ضغط الدم المرتفع في تقبل العلاج تحت تأثير الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة.

وسعت دراسة سامر ومجيد **(Sammer & Majeed, 2022)** لمعرفة الذكاء العاطفي والكفاءة الذاتية كمتنبئين بالرضا عن الحياة لدى الأطباء العاملين في قسم الطوارئ، وأظهرت النتائج أن الذكاء العاطفي والكفاءة الذاتية ينبئان بالرضا عن الحياة و أثبتت النتائج أن الكفاءة الذاتية من العوامل التي تنبئ بالرضا عن الحياة، وقام واه و آخرون **(wah et al., 2024)** بإجراء بحث عن أثر التوتر والكفاءة الذاتية على نوعية حياة الأُمهات و أشارت النتائج إلى أن مستوى الكفاءة الذاتية، وسعت دراسة (هاني وآخرون) **(Hani et al., 2024)** التي سعت لاستكشاف مستوى سلوك الرعاية الذاتية والتحفيز والكفاءة الذاتية بين الأفراد المصابين بارتفاع ضغط الدم و أشارت النتائج إلى أن مستوى الكفاءة الذاتية لدى الأفراد المصابين بضغط الدم المرتفع في الأردن يتمتعون بمستوى كفاءة ذاتية مرتفعة.

دراسات سابقة حول متغير الرضا عن الحياة:

هدفت دراسة **الجندي و أبو غبوش2017** إلى معرفة درجات الرضا عن الحياة لدى زوجات الأسرى الفلسطنين في محافظة الخليل، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الرضا عن الحياة لدى زوجات الأسرى كان متوسطاً، وأشارت النتائج إلى وجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة تعزى إلى متغير العمل لصالح المرأة العاملة، بالإضافة إلى وجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير عدد الأطفال لصالح العدد الأكبر من الأطفال في الأسرة، كما توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة تعزى للمؤهل العلمي للزوجات لصالح فئة البكالوريوس، كما ظهرت فروق في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير سنوات الأسر لصالح زوجات الأسرى الذين تقل مدة سجنهم عن خمس سنوات أو تزيد عن عشر سنوات (ذوي الأحكام العليا).

كما هدفت دراسة **سمكري (2018)** التعرف إلى الضغوط الزوجية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المتزوجات بمنطقة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الاجتماعية وأشارت النتائج إلى أنَّ هناك علاقة ارتباط سلبية دالة بين ضغوط الزوجية والرضا عن الحياة، وأشارت النتائج إلى عدم وجود أثر دال لعمر الزوجة على الرضا عن الحياة، كما أنه لايوجد أثر دال إحصائياً لمستوى الرضا عن الحياة لدى الزوجات تبعاً لمتغير المستوى التعليمي أو تبعاً لمتغير عمل الزوجة، أو تبعاً لمتغير عدد الأبناء، وهدفت دراسة **(الشواشره و آخرون) (2020)** للتعرف على أنماط الاتصال والرضا عن الحياة لدى المتزوجات و أشارت النتائج إلى أن مستوى الرضا عن الحياة مرتفعاً و إلى عدم وجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة تبعاً لمتغيرات المستوى التعليمي، وعدد الأبناء.

وسعت دراسة لينا روزجرين، **(Rosengren, 2021)** للتعرف على الرضا عن الحياة: لدى المصابين بمتلازمة بارنكسون"، وأظهرت النتائج أن متوسطات الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة أعلى بقليل من نقطة الوسط بين راضٍ وغير راضٍ، وهدفت دراسة لي بيج **(Legh-Page, 2022)** للتعرف على التعلق لدى كبار السن كمتنبئ للتقييمات الذاتية الأساسية واستكشاف المرفقات والتقييمات الذاتية الأساسية المساهمة في الرضا عن الحياة والراحه النفسية وتوصلت النتائج إلى أن التعلق تمكن في التنبؤ في الرضا عن الحياة.

وهدفت دراسة (**Singh & Johal, 2024**) للتعرف على الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات والكفاءة الذاتية والشفقة مع الذات" و أشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب معنوي بين الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة (r= 0.337) وارتباط موجب معنوي بين التعاطف مع الذات والرضا عن الحياة (r= 0.379). وتمثلت النتائج بوضوح أن الكفاءة الذاتية والشفقة مع الذات لهما دور مهم في تنمية الرضا عن الحياة لدى الأفراد.

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة، يتبين لنا أن بعضها تناول الشفقة مع الذات مثل (الكفيري، 2023؛ السيد ثابت، 2023؛ Kaya & Akdoğan ,2022) وبعضها تناول الكفاءة الذاتية (مهرية، 2020؛ الصمادي، 2020؛ العتيبي، 2021) وبعضها الآخر تناول الرضا عن الحياة مثل (الشواشره و آخرون، 2020؛ سمكري، 2018؛ نبيل و أبو غوش، 2017)؛ أما الدراسة الحالية فتتناول الشفقة مع الذات والكفاءة الذاتية الرضا عن الحياة مجتمعة معاً.

وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة أنها الوحيدة التي تسعى إلى عن القدرة التنبؤية للشفقة مع الذات الكفاءة الذاتية للرضا عن الحياة لدى زوجات الأسرى ذوي الأحكام العليا؛ إذ إن البحث في الدراسات السابقة فقد تناول إحدى هذه المتغيرات مع متغيرات أُخرى، وقد تناولت القليل من البحوث متغيرين منها مع متغيرات أُخرى؛ ولكن في هذه الدراسة سيتم تناول الثلاث متغيرات معاً، كما إن هذه المتغيرات مجتمعة تحت عنوان القدرة التنبؤية للشفقة مع الذات الكفاءة الذاتية للرضا عن الحياة، والتي سوف تطبق على مجتمع زوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة؛ من المواضيع التي لم يسبق البحث فيها في البيئة العربية –في حدود علم الباحثة–.

وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري للدراسة الحالية، وتحديد صياغة المشكلة وتحديد أهدافها وأهميتها، وبناء المقاييس بما يتناسب مع التطور في الدراسات اللاحقة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

لاحظت الباحثة لعدد من زوجات الأسرى في محيطها الاجتماعي، وما يكابدنه من عناء وألم على جميع الأصعده النفسية، والاجتماعية، والمادية وغيرها جراء أسر الزوج في معتقلات العدو الغاصب؛ اتجهت نحو البحث في تأثير بعض متغيراته في تحسين أوضاع زوجات الأسرى النفسية لما سيكون لذلك من أثر في تعزيز صمود هؤلاء السيدات؛ لأن دورهن لا يقل أهمية عن نضال أزواجهن في ساحات المعركة، حيث إنهن يحتضن في المرتبة الأولى أبناء الأسرى، وأن التربية الناجحة لهم حصن للمجتمع حيث (38%) من الأسرى متزوجين، وهذا يعني أن لدى الغالبية العظمى منهم أبناء فقدوا الأب الذي يمثل الأمن والسند؛ وهنا يعظم ويصعب دور زوجات الأسرى؛ مما يستدعي البحث في إمكانية التأصيل في تمكينهن النفسي.

كما وأوصت عدت دراسات بإجراء المزيد من الأبحاث على هذه الفئة منها الأبحاث بتوصيات لإجراء المزيد من الأبحاث لتسليط الضوء على هذه الفئة بشكل أفضل ليساعدنا في التعرف على مشاكلهن وكيفية إجراء تدخلات ذات معنى وذات أثر إيجابي عليهن، ومن هذه الدرسات: (جنيدي وغيوش، 2016؛ السعدي، 2016؛ أبو بكر، 2018؛ الشلبي، 2020).

أسئلة الدراسة: أجابت الدراسة عن الأسئلة الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى الشفقة مع الذات لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة ؟

السؤال الثاني: ما مستوى الكفاءة الذاتية لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة ؟

السؤال الثالث: ما مستوى الرضا عن الحياة لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة ؟

فرضيات الدراسة: اختبرت الدراسة الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد قدرة تنبؤية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (α<.05) للشفقة مع الذات والكفاءة الذاتية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة.

الفرضية الثانية: لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α<.05) بين كل من: الشفقة مع الذات و الكفاءة الذاتية و الرضا عن الحياة لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدّلالة (α<.05) بين متوسطات الشفقة مع الذات لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة تعزى إلى متغيرات: المستوى التعليمي، العمر، مدة الاعتقال، عدد الأبناء، العمل.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدّلالة (α<.05) بين متوسطات الكفاءة الذاتية لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة تعزى إلى متغيرات: المستوى التعليمي، العمر، مدة الاعتقال، عدد الأبناء، والعمل.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدّلالة (α<.05) بين متوسطات الرضا عن الحياة لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة تعزى إلى متغيرات: المستوى التعليمي، العمر، مدة الاعتقال، عدد الأبناء، العمل.

أهداف الدراسة :

1-التعرف إلى مستوى الشفقة مع الذات لدى زوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة.

2- التعرف إلى مستوى الكفاءة الذاتية لدى زوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة.

3-التعرف إلى مستوى الرضا عن الحياة لدى زوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة.

4-الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الشفقة مع الذات والكفاءة الذاتية و الرضا عن الحياة.

5-الكشف عن القدرة التنبؤية لكل من الشفقة مع الذات والكفاءة الذاتية للرضا عن الحياة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة من الناحية النظرية في اهتمامها بدراسة القدرة التنبؤية للشفقة بالذات والكفاءة الذاتية للرضا عن الحياة، وتنبعث الأهمية من أن العديد من الدراسات السابقة تناولت الحديث عن الشفقة بالذات وربطها مع متغيرات أخرى، والكفاءة الذاتية كذلك مع متغيرات أخرى، وينطبق هذا أيضاً على الرضا عن الحياة، حيث لم تختص أي من الدراسات السابقة، في حدود علم الباحثة، عن القدرة التنبؤية للشفقة بالذات والكفاءة الذاتية، وعلاقتها في الرضا عن الحياة، و بالتالي قد تضيف هذه الدراسة ونتائجها للأدب النظري في هذا المجال.

أما من الناحية التطبيقية، سوف تقوم الدراسة بتسليط الضوء على القدرة التنبؤية للشفقة مع الذات والكفاءة الذاتية للرضا عن الحياة، كما ستقوم الدراسة الحالية بالكشف عن مستوى الشفقة بالذات ومستوى الكفاءة الذاتية، وكذلك مستوى الرضا عن الحياة لدى زوجات الأسرى ذوي الأحكام العليا، كما أن النتائج التي ستخرج بها الدراسة قد تساهم بشكل كبير وفعال في تقديم معطيات وصفية حول القدرة التنبؤية للشفقة بالذات والكفاءة الذاتية للرضا عن الحياة، تساعد في التعامل بمهنية مع هذه الفئة المهمة في المجتمع الفلسطيني، وبناء برامج إرشادية ملائمة للتعامل مع أي خلل في أي من المتغيرات.

حدود الدراسة ومحدداتها: تمثلت حدود الدراسة الحالية في الآتي:

الحدود البشرية: وتقتصر هذه الدراسة على زوجات الأسرى ذوي الأحكام العليا، الحدود المكانية: الضفة الغربية.

الحدود الزمانية: ستطبق هذه الدراسة في العام الجامعي (2023- 2024) م، الحدود المفاهيمية: ستقتصر هذه الدراسة على الحدود المفاهيمية والمصطلحات الواردة في الدراسة.

الحدود الإجرائية: سيستخدم في هذه الدراسة ثلاثة مقاييس، وهي: مقياس الشفقة مع الذات و مقياس الكفاءة الذاتية، وأيضاً مقياس الرضا عن الحياة.

التعريفات لمتغيرات الدراسة:

الشفقة مع الذات: عرفتها كريستيان نيف (Neff, 2003: 224) بأنها اتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف الصعبة والمؤلمة، أو في الإحباطات وخيبات الأمل، وتعني الشفقة مع الذات التلطف بها والتعاطف معها، والابتعاد عن نقدها. أما التعريف الإجرائي: فهو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من أفراد العينة على مقياس الشفقة بالذات.

الكفاءة الذاتية: عرفها بندورا أنها الصورة الذهنية العامة التي يدركها الفرد حول قدرته على القيام بسلوكيات معينه، وقدرته على التعامل في المواقف المختلفة (Bandura, 1977: 19). وتعرف الكفاءة الذاتية إجرائياً: أنها الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة عند إجراء الاستجابة لمقياس الكفاءة الذاتية.

الرضا عن الحياة: الكيفية التي يقيم بها الأفراد حياتهم بشكل عام من كافة النواحي مثل الزواج والعمل والتعليم (Diener, 2000:44). أما التعريف الإجرائي للرضا عن الحياة: هي الدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة جراء استجابتهم على مقياس الرضا عن الحياة.

منهجية الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي باستخدام أسلوب تحليل الانحدار لقياس القدرة التنبئوية، وللحصول على المعلومات الخاصة بموضوع الدراسة، وذلك لأنه أكثر المناهج ملاءمة لطبيعة هذه الدراسة؛ حيث إن المنهج الوصفي الارتباطي هو الأمثل لتحقيق أهداف هذه الدراسة، كونه المنهج الذي يقوم بدراسة وفهم ووصف الظاهرة وصفاً دقيقاً من خلال المعلومات والأدبيات السابقة، (عوده وملكاوي، 1992).

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من جميع زوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة من (10) سنوات فأكثر، والبالغ عددهم (441)، وفقًا لمصادر إحصائيات هيئة شؤون الأسرى والمحررين، وتكونت عينة الدراسة من مرحلتين:

أولاً: العينة الاستطلاعية (Pilot Study): اختيرت عينة استطلاعية مكونة من (28) من زوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة، وذلك بهدف التحقق من صلاحية أدوات الدراسة.

ثانياً: عينة الدراسة (Sample Study): اختيرت عينة الدراسة بطريقة العينة المتيسرة، وقد بلغ حجم العينة (102) من زوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة، وقد بلغت نسبة (23.0%).

جدول (1) توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها الديمغرافية

المتغير	المستوى	العدد	النسبة%
المستوى التعليمي	توجيهي او اقل	39	38.2
	بكالوريوس	47	46.1
	دراسات عليا	16	15.7
	المجموع	102	100.0
العمر	اقل من 40 سنه	8	7.8
	اكثر من 40 سنة	94	92.2
	المجموع	102	100.0
مدة الإعتقال	(10-20) سنة	70	68.6
	(20- فاكثر)	32	31.4
	المجموع	102	100.0
عدد الأبناء	لا يوجد ابناء	20	19.6
	(1-3) ابناء	41	40.2
	(4- فاكثر)	41	40.2
	المجموع	102	100.0
العمل	تعمل	36	35.3
	لا تعمل	66	64.7
	المجموع	102	100.0

أدوات الدراسة وخصائصها:

ولتحقيق أهداف الدراسة، اعتُمدت ثلاثة مقاييس لجمع البيانات، وهي: مقياس الشفقة مع الذات من إعداد نيف (Neff, 2003) المكون من (26) ، ومقياس الكفاءة الذاتية من إعداد شوارز وجاروسلم (Schwarzer & Jerusalem, 1995)، ومقياس الرضا عن الحياة الذي قام بإنشائه (دنير و آخرون) (Diener et al, 1985) ويقيس المقياس الرضا عن الحياه بشكل عام .

الصدق الظاهري (Face validity) لمقاييس الدراسة:

للتحقق من الصدق الظاهري لمقاييس الدراسة الثلاثة عرُضت هذه المقاييس في صورتها الأولية على مجموعة من المتخصصين ممن يحملون درجة الدكتوراه، وقد بلغ عددهم (10) محكمين، كما هو موضح في ملحق (ب)، إذ اعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة. وبناءً على ملاحظات المحكمين وآرائهم، أجريت التعديلات المقترحة، وصولاً إلى النسخة المحكمة للتطبيق على العينة الاستطلاعية.

الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة:

من أجل فحص الخصائص السيكومترية لمقاييس الدراسة الثلاثة، طبُقت على عينة استطلاعية مكونة من (28) من زوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وكانت النتائج كالآتي:

أ) صدق البناء لمقاييس الدراسة (Construct Validity):

استخدم صدق البناء، إذ حُسب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معامل ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه، والدرجة الكلية لمقياس الشفقة مع الذات، ولاستخراج قيم معامل ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لمقاييس: الكفاءة الذاتية، والرضا عن الحياة وبلغت قيم معامل ارتباط الفقرات ما بين (.33 – .90)، كما أن جميع قيم معامل الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (.30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (.30– أقل أو يساوي .70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (.70) تعتبر قوية، لذلك لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

وبلغت أن قيم معامل ارتباط الفقرات لمقياس الكفاءة الذاتية ما بين (.55 - .81)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً. وفي ضوء ما أشار إليه جارسيا (Garcia, 2011)، فلم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس. وبلغت قيم معامل ارتباط الفقرات لمقاياس الرضا عن الحياة ما بين (.75 - .83)، وكانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً. وفي ضوء ما أشار إليه جارسيا (Garcia, 2011)، فلم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

ب) الثبات لمقاييس الدراسة:

وللتأكد من ثبات مقاييس الدراسة الثلاثة، فقد جرى التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لكل مقياس، باستخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية، بعد استخراج الصدق، والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2): قيم معامل الثبات بطريقة كرونباخ ألفا

الأداة	المجال	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الشفقة مع الذات	اللطف الذاتي	5	.78
	تقيم الذات	5	.63
	العناصر الإنسانية المشتركة	4	.81
	العزل	4	.67
	اليقظة الذهنية	4	.82
	تحديد الهوية الزائدة	4	.71
	الشفقة مع الذات ككل	26	.90
الكفاءة الذاتية	-	10	.85
الرضا عن الحياة	-	5	.84

يتضح من الجدول (2) أن قيم معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس الشفقة مع الذات تراوحت ما بين (.63 - .82)، وللدرجة الكلية بلغت (.90). بينما جاءت قيمة معامل الثبات لمقياس الكفاءة الذاتية (.85). فيما بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس الرضا عن الحياة (.84)، وتعتبر هذه القيم مناسبة، وتجعل من الأدوات قابلة للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

ما مستوى الشفقة مع الذات لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة ؟

للإجابة عن السؤال الأول حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس الشفقة مع الذات لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة، والجدول (1.4) يوضح ذلك:

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس الشفقة مع الذات وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم البعد	البُعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	5	اليقظة الذهنية	3.80	.648	76.0	مرتفع
2	1	اللطف الذاتي	3.78	.671	75.6	مرتفع
3	3	العناصر الإنسانية المشتركة	3.77	.550	75.4	مرتفع
4	2	تقيم الذات	3.02	.775	60.4	متوسط
5	5	العزل	2.87	.806	57.4	متوسط
6	6	تحديد الهوية الزائدة	2.85	.769	57.0	متوسط
الشفقة مع الذات			3.35	.496	67.0	متوسط

يتضح من الجدول (3) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الشفقة مع الذات ككل بلغ (3.35)، وبنسبة مئوية (67.0%) ، وبتقدير متوسط، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس الشفقة مع الذات تراوحت ما بين (3.80-2.85)، وجاء مجال "اليقظة الذهنية" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.80)، وبنسبة مئوية (76.0%) وبتقدير مرتفع، بينما جاء مجال " تحديد الهوية الزائدة" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.85)، وبنسبة مئوية (57.0%) وبتقدير متوسط. واتفقت نتائج الدراسة مع كلٍ من (الكفيري، 2023؛ كيلاني و مومني، 2023؛ النجار، 2021) و اختلفت مع (السيد ثابت، 2023)؛ ويفسر هذه النتيجة طبيعة الحياة التي يعيشها المجتمع الفلسطيني الذي يتكبد معاناة تداعيات الاحتلال في كل لحظة من لحظات حياته، و إدراك حقيقة أن وجود أزواجهن في السجون الإسرائيلية ليس لهن ولا لإحد غيرهن أي سلطة فيها.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

ما مستوى الكفاءة الذاتية لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة؟

للإجابة عن السؤال الثاني، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لمقياس الكفاءة الذاتية لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة، والجدول (8.4) يوضح ذلك:

جدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مقياس الكفاءة الذاتية وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	1	يمكنني دائماً حل المشكلات الصعبة إذا حاولت بجدية.	4.33	.788	86.6	مرتفع
2	6	يمكنني حل معظم المشكلات إذا بذلت الجهد اللازم.	4.13	.670	82.6	مرتفع
3	4	أنا واثقة من أنني أستطيع التعامل بكفاءة مع الأحداث الطارئة وغير المتوقعه.	4.01	.838	80.2	مرتفع
4	2	إذا كان هناك من يعارضني، لدي القدرة والوسائل للحصول على ما أريد.	3.98	.890	79.6	مرتفع
5	5	لدي خبرة تمكنني من التعامل مع الأمور غير المتوقعة.	3.97	.814	79.4	مرتفع
6	3	من السهل بالنسبة لي التمسك بأهدافي وتحقيقها.	3.91	.857	78.2	مرتفع
7	9	عندما أكون في مشكلةٍ ما عادةً ما أتمكن من التفكير في حل.	3.87	.804	77.4	مرتفع
8	8	عادةً ما أتمكن من إيجاد الحلول المناسبة عند مواجهة المشكلات.	3.82	.620	76.4	مرتفع
9	10	عادةً ما أتمكن من التعامل مع كل المشكلات التي تواجهني.	3.78	.816	75.6	مرتفع
10	7	أستطيع المحافظة على هدوئي عند مواجهة المواقف الصعبة لأن لدي القدرة على التأقلم.	3.58	1.112	71.6	متوسط
		الكفاءة الذاتية ككل	3.94	.435	78.8	مرتفع

يتضح من الجدول (4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الكفاءة الذاتية بلغ (3.94) وبنسبة مئوية (78.8%) وبتقدير مرتفع، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مقياس الكفاءة الذاتية تراوحت ما بين (4.33 – 3.58)، وجاءت فقرة " يمكنني دائماً حل المشكلات الصعبة إذا حاولت بجدية" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.33) وبنسبة مئوية (86.6%) وبتقدير مرتفع، بينما جاء فقرة " أستطيع المحافظة على

هدوئي عند مواجهة المواقف الصعبة لأن لدي القدرة على التأقلم" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.58) وبنسبة مئوية (71.6%) وبتقدير متوسط. ، واتفقت هذه النتيجة مع (Hani et al., 2024؛ مهرية، 2020؛ الصمادي، 2020؛ العتيبي، 2021) ؛ و اختلفت مع (wah et al., 2024).

ويرجع السبب في المقدار العالي للكفاءة لدى السيدات زوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة، إلا أن المجتمع الفلسطيني وطبيعة حياته في ظل وجود الاحتلال أوجدت لهن عدداً من مصادر الكفاءة الذاتية التي كانت السبب في هذه النتيجة فحسب بندورا (Bandura, 1977) هناك عدة مصادر للكفاءة الذاتية، ومنها الدعم الاجتماعي؛ حيث إن من عادات المجتمع الفلسطيني تقديم الدعم والعون للأهل والأصدقاء والجيران في المحن، القدوة؛ فهذه السيدة زوجة الأسير لا شك في أنها قد سمعت على أقل تقدير إن لم تكن قد عايشة تجارب سيدات أُخريات في المجتمع الفلسطيني قد عايشن التجربة نفسها؛ وذلك لأن تجربة الأسر لا يكاد يخلو منها أي بيت أو أي عائلة في مجتمعنا الفلسطيني

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

ما مستوى الرضا عن الحياة لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة؟

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات مقياس الرضا عن الحياة وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	3	انا راضٍ عن حياتي.	5.77	1.004	82.4	مرتفع
2	5	إذا كان بالإمكان ان اعيد حياتي فلن اغير شيئاً تقريباً.	5.40	1.606	77.1	مرتفع
3	2	احوال حياتي ممتازة.	5.18	1.389	74.0	مرتفع
4	1	ارى ان معظم النواحي في حياتي قريبة إلى المثالية.	5.12	1.277	73.1	مرتفع
5	4	حتى الان حصلت الاشياء المهمة التي أريدها في حياتي.	4.76	1.299	68.0	متوسط
		الرضا عن الحياة ككل	5.25	.899	75.0	مرتفع

المتوسط الحسابي من 7 ، تدرج المقياس (ليكرات سباعي) ، النسبة المئوية = المتوسط الحسابي /7

يتضح من الجدول (5) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة بلغ (5.25) وبنسبة مئوية (75.0%) وبتقدير مرتفع، أما المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مقياس الرضا عن الحياة تراوحت ما بين (5.77 - 4.76)، وجاءت فقرة " أنا راضٍ عن حياتي " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (5.77) وبنسبة مئوية (82.4%) وبتقدير مرتفع، بينما جاء فقرة " حتى الآن حصلت الأشياء المهمة التي أُريدها في حياتي " في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (4.76) وبنسبة مئوية (68.0%) وبتقدير متوسط.

واتفقت هذه النتائج مع (نبيل و أبو غوش، 2017 ؛ الشواشره و آخرون، 2020؛ Salakari, 2020؛ Rosengre, 2021) وحسب سليجمان وآخرون أن هناك عدداً من الأسباب التي قد تؤدي إلى الرضا عن الحياة، ومنها الامتنان والشكر(Seligman et al, 2005) ؛ ولكن الشكر الذي يجلب الرضا عن الحياة لدى المجتمع الفلسطيني المسلم هو نفسه الشكر الذي رفع مستوى الرضا عن الحياة لدى زوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة.

النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة:

النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

- لا توجد قدرة تنبؤية دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (α<.05) للشفقة مع الذات والكفاءة الذاتية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة. من أجل قياس مدى إسْهام (الشفقة مع الذات والكفاءة الذاتية) في التنبؤ بالرضا عن الحياة لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة، استخدم معامل الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise Multiple Regression) باستخدام أسلوب الإدخال (Stepwise).

جدول(6) نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي لمعرفة مدى إسْهام الشفقة مع الذات والكفاءة الذاتية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية بيتا β	قيمة ت	مستوى الدلالة	معامل الارتباط (R)	التباين المفسر R2	معامل الارتباط المعدل
	معامل الانحدار	الخطأ المعياري						
الثابت	1.839	.745		2.469	.015			
الشفقة مع الذات	.865	.188	.418	4.604	<.001	.418a	.175	.167
الثابت	.717	.803		.892	.374			
الشفقة مع الذات	.724	.186	.350	3.887	<.001			
الكفاءة الذاتية	.500	.163	.276	3.067	.003	.496b	.246	.231
قيمة "ف" المحسوبة للشفقة مع الذات= 21.195 دالة عند مستوى دلالة 001.>								
قيمة "ف" المحسوبة للشفقة مع الذات و الكفاءة الذاتية = 16.192 دالة عند مستوى دلالة 001.>								

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (p <.05 *)

ويتضح من الجدول (6) وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤ .05) للشفقة مع الذات والكفاءة الذاتية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة، ويلاحظ أن كلاً من متغيري: (الشفقة مع الذات، والكفاءة الذاتية) قد وضحا معا (24.6%)، من نسبة التباين في مستوى الرضا عن الحياة. وتجدر الإشارة إلى أن قيم عامل تضخم التباين (VIF) للنماذج التنبؤية الاثنين قد كانت متدنية؛ مما يشير إلى عدم وجود إشكالية التساهمية المتعددة (Multi collinearity) التي تشير إلى وجود ارتباطات قوية بين المتنبئات.

وعليه يمكن كتابة معادلة الانحدار كما يلي: $(\hat{y} = .717 + x1.724 + x2.500)$،

حيث تمثل $\hat{y}$: الرضا عن الحياة ، $x1$: الشفقة مع الذات، $x2$: الكفاءة الذاتية.

أي كلما تغير متغير الشفقة مع الذات درجة واحدة يحدث تغير طردي موجب في الرضا عن الحياة بمقدار (.724)، وكلما تغير متغير الكفاءة الذاتية درجة واحدة يحدث تغير طردي موجب في الرضا عن الحياة بمقدار(.500)، و اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Maryanto et al,. 2024) وأظهرت نتائجها أن الشفقة مع الذات تؤثر على الرضا عن الحياة للنساء العازبات (r =.537) والرجال (r =.270) في جاوة الوسطى، وكذلك دراسة(Sammer & Majeed, 2022) أثبتت النتائج

أن الذكاء العاطفي والكفاءة الذاتية من العوامل التي تنبئ بالرضا عن الحياة لدى الأطباء العاملين في قسم الطوارئ، وتنطوي تحت مصطلح الشفقة مع الذات جملة من الصفات الإيجابية التي تساعد الأفراد لكي يتحلوا بصحة نفسية سوية مثل: المرونة النفسية، واحترام الذات، والعقل الحكيم والتحفيز والدافعية؛ وكذلك تقلل الضغوط النفسية (Neff, 2011)، وهذه الصفات وغيرها؛ تعمل على رفع مستوى الرضا عن الحياة.

كما أن الكفاءة الذاتية تعمل على زيادة التحفيز والثقة بالنفس لدى الأفراد؛ فالأفراد ذوي الكفاءة المرتفعة يشعرون بالقوة والقدرة على تحقيق أهدافهم؛ وهذا من شأنه أن يعزز ثقتهم بأنفسهم، كما وتؤثر الكفاءة على تحسين الأداء العملي؛ فالأفراد الذين يتمتعون بالكفاءة الذاتية عادةً ما يبدون قدرة على أداء مهامهم بفاعلية، وكذلك القدرة على التحمل ومواجهة التحديات والصعوبات بإيجابية (Bandura, 1997)، وهذه وغيرها من الصفات من شأنها أن تثمر عن علاقات اجتماعية أفضل، وزيادة مستوى الرضا عن الحياة.

وتعقب الباحثة عما سبق أن كلاً من الشفقة مع الذات، والكفاءة الذاتية تكسب الفرد مجموعة من الصفات النفسية الإيجابية، التي تعمل على إيجاد حالة نفسية سوية للأفراد، وتجعل من الطبيعي التنبأ بمستوى أفضل من الرضا عن الحياة للأشخاص الذين يتمتعون بمستوى متوسط أو أكثر من الشفقة مع الذات وكذلك الكفاءة الذاتية.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

- لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α<.05) بين كل من: الشفقة مع الذات و الكفاءة الذاتية و الرضا عن الحياة لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة.

وللإجابة عن الفرضية الثانية، استخرج معامل ارتباط بيرسون(Person Correlation) بين كل من: الشفقة مع الذات والكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة.

جدول (7) معاملات ارتباط بيرسون بين الشفقة مع الذات وكل من: الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة (ن=102)

	الشفقة مع الذات	الكفاءة الذاتية	الرضا عن الحياة
الشفقة مع الذات	1		
الكفاءة الذاتية	.247*	1	
الرضا عن الحياة	.363**	.418**	1

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (p <.01 **) *دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (p <.05 *)

يتضح من الجدول (7) الآتي:

- وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (p <.05) بين الشفقة مع الذات والكفاءة الذاتية لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (r =.247) وجاءت العلاقة طردية موجبة؛ بمعنى أنه كلما ازدادت درجة الشفقة مع الذات ازداد مستوى الكفاءة الذاتية.
- وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (p <.001) بين الشفقة مع الذات والرضا عن الحياة لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (r =.363) وجاءت العلاقة طردية موجبة؛ بمعنى أنه كلما ازدادت درجة الشفقة مع الذات ازداد مستوى الرضا عن الحياة.

– وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (p <.001) بين الكفاءة الذاتية و الرضا عن الحياة لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (r =.418) وجاءت العلاقة طردية موجبة؛ بمعنى أنه كلما ازدادت درجة الكفاءة الذاتية ازداد مستوى الرضا عن الحياة. اتفقت هذه الدراسة مع كلٍ من (Singh & Johal, 2024 ; liao et al,. 2021) حيث

تعمل الشفقة مع الذات على تعزيز قدرة الفرد على الاهتمام بنفسه والتفاعل معها بشكل إيجابي مما يساعد في تعزيز الكفاءة الذاتية. والشخص الذي يكون على علم بذاته ويهتم بمشاعره واحتياجاته، يكون أكثر قدرة على تحديد أهدافه وتحقيقها، حيث تمكنه الشفقة مع الذات من تطوير الوعي الذاتي والتحكم بالنفس، وهذا يعزز الكفاءة الذاتية.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدّلالة ($\alpha<.05$) بين متوسطات الشفقة مع الذات لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة تعزى إلى متغيرات: المستوى التعليمي، العمر، مدة الاعتقال، عدد الأبناء، العمل.

ولاختبار الفرضية الثالثة، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشفقة مع الذات لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة تعزى إلى متغيرات: المستوى التعليمي، العمر، مدة الاعتقال، عدد الأبناء، العمل.

جدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الشفقة مع الذات تعزى إلى متغيرات: المستوى التعليمي، العمر، مدة الاعتقال، عدد الأبناء، العمل

المتغير	المستوى	الإحصائي	اللطف الذاتي	تقييم الذات	العناصر الإنسانية المشتركة	العزل	اليقظة الذهنية	تحديد الهوية الزائدة	الدرجة الكلية
المستوى التعليمي	توجيهي أو أقل	M	3.85	3.11	3.81	2.88	3.94	2.85	3.41
		SD	.694	.788	.549	.819	.653	.777	.529
	بكالوريوس	M	3.73	2.80	3.71	2.65	3.70	2.70	3.22
		SD	.653	.713	.613	.765	.638	.729	.441
	دراسات عليا	M	3.80	3.41	3.83	3.48	3.77	3.30	3.60
		SD	.697	.761	.313	.574	.642	.737	.473
العمر	أقل من 40 سنة	M	3.88	3.08	3.72	2.97	3.78	3.13	3.43
		SD	.623	.725	.619	.828	.388	.824	.354
	أكثر من 40 سنة	M	3.78	3.01	3.77	2.86	3.80	2.83	3.35
		SD	.678	.783	.547	.808	.667	.765	.507
مدة الإعتقال	من (10-20) سنة	M	3.77	2.89	3.69	2.74	3.81	2.72	3.27
		SD	.733	.781	.583	.733	.747	.740	.511
	(20- فأكثر)	M	3.83	3.29	3.94	3.16	3.78	3.15	3.53
		SD	.520	.698	.431	.893	.352	.762	.420
عدد الأبناء	لا يوجد أبناء	M	3.41	2.86	3.51	2.59	3.50	2.61	3.08
		SD	.676	.726	.510	.608	.698	.700	.399
	(1-3) أبناء	M	3.85	3.02	3.82	2.80	3.87	2.93	3.39
		SD	.576	.765	.636	.885	.570	.917	.500
	(4- فأكثر)	M	3.90	3.09	3.84	3.07	3.87	2.90	3.45
		SD	.707	.814	.442	.771	.669	.620	.500
العمل	تعمل	M	3.77	3.24	3.77	3.06	3.73	3.12	3.45
		SD	.686	.801	.539	.891	.559	.637	.497
	لا تعمل	M	3.79	2.90	3.77	2.77	3.84	2.71	3.30
		SD	.668	.739	.560	.741	.693	.801	.491

M= المتوسط الحسابي SD= الانحراف المعياري

يتضح من الجدول (8) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشفقة مع الذات في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة. وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية، والمجالات الفرعية لمقياس الشفقة مع الذات، فقد أجري تحليل التباين المتعدد "بدون تفاعل" ("MANOVA "without Interaction)، والجدول (4.13) يبين ذلك:

جدول (9) تحليل التباين المتعدد (بدون تفاعل) على الدرجة الكلية والمجالات الفرعية لمقياس الشفقة مع الذات تعزى إلى متغيرات: المستوى التعليمي، العمر، مدة الإعتقال، عدد الأبناء، العمل

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
المستوى التعليمي	اللطف الذاتي	.046	2	.023	.051	.950
	تقيم الذات	2.302	2	1.151	2.040	.136
	العناصر الإنسانية المشتركة	.021	2	.010	.035	.966
	العزل	4.715	2	2.358	4.180	.018*
	اليقظة الذهنية	.878	2	.439	1.058	.351
	تحديد الهوية الزائدة	1.531	2	.766	1.424	.246
	الدرجة الكلية	.743	2	.372	1.669	.194
العمر	اللطف الذاتي	.037	1	.037	.083	.774
	تقيم الذات	.001	1	.001	.002	.964
	العناصر الإنسانية المشتركة	.182	1	.182	.622	.432
	العزل	.021	1	.021	.037	.848
	اليقظة الذهنية	.005	1	.005	.012	.912
	تحديد الهوية الزائدة	.355	1	.355	.660	.419
	الدرجة الكلية	.006	1	.006	.029	.865

مصدر التباين	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
مدة الإعتقال	اللطف الذاتي	.000	1	.000	.000	.993
	تقيم الذات	1.076	1	1.076	1.907	.171
	العناصر الإنسانية المشتركة	1.179	1	1.179	4.015	.048*
	العزل	1.903	1	1.903	3.375	.069
	اليقظة الدهنية	.129	1	.129	.312	.578
	تحديد الهوية الزائدة	1.091	1	1.091	2.029	.158
	الدرجة الكلية	.466	1	.466	2.096	.151
عدد الأبناء	اللطف الذاتي	3.198	2	1.599	3.589	.031*
	تقيم الذات	.167	2	.083	.148	.863
	العناصر الإنسانية المشتركة	1.189	2	.594	2.025	.138
	العزل	2.178	2	1.089	1.931	.151
	اليقظة الذهنية	1.804	2	.902	2.172	.120
	تحديد الهويه الزائدة	.861	2	.430	.800	.452
	الدرجة الكلية	1.192	2	.596	2.679	.074
العمل	اللطف الذاتي	.001	1	.001	.001	.972
	تقيم الذات	.581	1	.581	1.029	.313
	العناصر الإنسانية المشتركة	.109	1	.109	.371	.544
	العزل	.006	1	.006	.011	.915
	اليقظة الذهنية	.068	1	.068	.163	.687
	تحديد الهويه الزائدة	1.233	1	1.233	2.293	.133
	الدرجة الكلية	.059	1	.059	.266	.607
الخطأ	اللطف الذاتي	41.884	94	.446		
	تقيم الذات	53.039	94	.564		
	العناصر الإنسانية المشتركة	27.593	94	.294		
	العزل	53.014	94	.564		
	اليقظة الذهنية	39.030	94	.415		
	تحديد الهوية الزائدة	50.552	94	.538		
	الدرجة الكلية	20.919	94	.223		

دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (p <.05)

- يتضح من جدول (9) مايلى :

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤ .05) على مقياس الشفقة مع الذات تبعاً لمتغير المستوى التعليمي ومجالاته باستثناء مجال: (العزل) لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة تعزى إلى الدراسات العليا.

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤ .05) على مقياس الشفقة مع الذات ومجالاته لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة تعزى إلى متغير العمر.

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤ .05) على مقياس الشفقة مع الذات ومجالاته باستثناء مجال: (العناصر الإنسانية المشتركة) لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة تعزى إلى متغير مدة الاعتقال، جاءت الفروق لصالح (20- فأكثر).

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤ .05) على مقياس الشفقة مع الذات ومجالاته باستثناء مجال: (اللطف الذاتي) لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة تعزى إلى متغير عدد الأبناء.

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (α≤ .05) على مقياس الشفقة مع الذات ومجالاته لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة تعزى إلى متغير العمل.

النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدّلالة (α<.05) بين متوسطات الكفاءة الذاتية لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة تعزى إلى متغيرات: المستوى التعليمي، العمر، مدة الاعتقال، عدد الأبناء، العمل.

ومن أجل فحص الفرضية الرابعة، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الكفاءة الذاتية لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة بحسب متغيرات: المستوى التعليمي، العمر، مدة الاعتقال، عدد الأبناء، والعمل.

جدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الكفاءة الذاتية لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة بحسب متغيرات: المستوى التعليمي، العمر، مدة الاعتقال، عدد الأبناء، والعمل.

المتغيرات	المستوى	الكفاءة الذاتية	
		المتوسط	الانحراف المعياري
المستوى التعليمي	توجيهي أو أقل	4.01	.289
	بكالوريوس	3.93	.497
	دراسات عليا	3.80	.520
العمر	أقل من 40 سنة	4.05	.652
	أكثر من 40 سنة	3.93	.415
مدة الاعتقال	من (10-20) سنة	3.96	.436
	(20- فأكثر)	3.89	.434
عدد الأبناء	لا يوجد أبناء	3.76	.412
	(1-3) أبناء	3.90	.436
	(4- فأكثر)	4.07	.413
العمل	تعمل	3.99	.417
	لا تعمل	3.91	.445

يتضح من الجدول (10) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية على مقياس الكفاءة الذاتية في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة.

وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس الكفاءة الذاتية، فقد أجري تحليل التباين الخماسي "بدون تفاعل" ("5-way ANOVA "without Interaction").

جدول (11) دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس الكفاءة الذاتية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
المستوى التعليمي	.864	2	.432	2.516	.086
العمر	.265	1	.265	1.544	.217
مدة الاعتقال	.401	1	.401	2.335	.130
عدد الأبناء	1.518	2	.759	4.416	.015*
العمل	.699	1	.699	4.069	.047*
الخطأ	16.151	94	.172		

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (.05> p *)

يتضح من الجدول (11) الآتي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (.05 ≥α) على مقياس الكفاءة الذاتية لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة تعزى إلى متغيرات: المستوى التعليمي، العمر، مدة الاعتقال.
- وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (.05 ≥α) على مقياس الكفاءة الذاتية لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة تعزى إلى متغير عدد الأبناء.

– وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (.05 ≥α) على مقياس الكفاءة الذاتية لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة تعزى إلى متغير العمل، جاءت الفروق لصالح تعمل.

النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى الدّلالة (α<.05) بين متوسطات الرضا عن الحياة لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة تعزى إلى متغيرات: المستوى التعليمي، العمر، مدة الاعتقال، عدد الأبناء، العمل.

ومن أجل فحص الفرضية الخامسة، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة بحسب متغيرات: المستوى التعليمي، العمر، مدة الاعتقال، عدد الأبناء، العمل.

جدول (12) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة لزوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة بحسب متغيرات: المستوى التعليمي، العمر، مدة الاعتقال، عدد الأبناء، العمل

المتغيرات	المستوى	الرضا عن الحياة	
		المتوسط	الانحراف المعياري
المستوى التعليمي	توجيهي أو أقل	5.42	.893
	بكالوريوس	5.01	.924
	دراسات عليا	5.53	.685
العمر	أقل من 40 سنة	4.85	.691
	أكثر من 40 سنة	5.28	.910
مدة الاعتقال	من (10-20) سنة	5.23	.899
	(20- فأكثر)	5.29	.913
عدد الأبناء	لا يوجد أبناء	5.21	.837
	(1-3) أبناء	4.98	.818
	(4- فأكثر)	5.54	.937
العمل	تعمل	5.52	.995
	لا تعمل	5.10	.812

يتضح من جدول(12) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية على مقياس الرضا عن الحياة في ضوء توزيعها حسب متغيرات الدراسة.

وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس الرضا عن الحياة، فقد أجري تحليل التباين الخماسي "بدون تفاعل" ("without Interaction" 4-way ANOVA)،

جدول (13) الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس الرضا عن الحياة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
المستوى التعليمي	2.510	2	1.255	1.718	.185
العمر	.490	1	.490	.671	.415
مدة الإعتقال	.083	1	.083	.113	.737
عدد الأبناء	3.586	2	1.793	2.454	.091
العمل	2.344	1	2.344	3.208	.077
الخطأ	68.692	94	.731		

يتضح من جدول(13) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (05. ≥α) على مقياس الرضا عن الحياة تعزى إلى متغيرات: المستوى التعليمي، العمر، مدة الاعتقال، عدد الأبناء، والعمل؛ وذلك أن الرضا عن الحياة لدى زوجات الأسرى، لم يكن مصدره من عوامل خارجية مثل الأبناء ومستوى التعليم وغيرها، وإنما من الإيمان بقضاء الله وقدره و احتساب الأجر عند الله سبحانه وتعالى، ويأتي هذا إيماناً لما ورد في القرآن الكريم من أيات في مواضع عدة عن أجر الشكر، ومنها ﴿ كَذَّبَتْ قَوْمُ لُوطٍ بِالنُّذُرِ * إِنَّا أَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ حَاصِبًا إِلَّا آلَ لُوطٍ نَجَّيْنَاهُمْ بِسَحَرٍ * نِعْمَةً مِنْ عِنْدِنَا كَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ شَكَرَ﴾ (القمر: 33 – 35).

توصيات ومقترحات الدراسة:

- زيادة الاهتمام بالبرامج الإرشادية والتوجيهية المتخصصة (الشفقة مع الذات– والكفاءة الذاتية) التي من شأنها رفع مستوى الرضا عن الحياة.
- الاستفادة من الدراسة الحالية من قبل الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين، في التوجه نحو مجتمع الدراسة (زوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة) بتقديم التدخلات الإرشادية اللازمة لتمكين هذه الفئة في المجتمع.
- ضرورة اهتمام كافة المؤسسات بالشفقة مع الذات، والكفاءة الذاتية و الرضا عن الحياة وإطلاق برامج توعية لدى الفئات كافة.
- تعزيز التعاون بين المؤسسات الإنسانية و المجتمعية لإنشاء شراكات لتطوير برامج دعم متكاملة تلبي حاجات زوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة.

- عمل برامج إرشادية تهدف لرفع مستوى الشفقة مع الذات لدى زوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة، وتعزيز مستوى الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة لديهن.

- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة للتعرف على مستوى الشفقة مع الذات والكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة، على المجتمع الدراسي نفسه (زوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة) و أيضاً زوجات و أمهات الأسرى على اختلاف مدة الأسر وخصوصاً التي تزيد عن عامين.

- إجراء برامج إرشادية للعمل على رفع مستوى الشفقة مع الذات والكفاءة الذاتية التي من شأنها أن ترفع مستوى الرضا عن الحياة لفئة زوجات الأسرى ذوي الأحكام المرتفعة و الفئات المشابهة مثل: زوجات الأسرى، أمهات الأسرى، زوجات و أُمهات الشهداء، و أبناء الأسرى والشهداء.

المراجع :

- أبو بكر، إياد فايز. (2018). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط الحياتية لدى زوجات الأسرى: دراسة حالة في محافظة جنين، **مجلة جامعة القدس المفتوحة**، 7(22): 174-191.
- الجندي، نبيل جبرين و أبو غبوش، مرفت يوسف. (2017). درجات الرضا عن الحياة لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين في محافظة الخليل، **مجلة العلوم النفسية والتربوية**، (25): 137-149.
- السعدي، رحاب عارف. (2016). معنى الحياة لدى زوجات الأسرى الفلسطينين: دراسة ميدانية في محافظة جنين، **مجلة جامعة الإستقلال للأبحاث**، 1(2): 59-96.
- الشلبي، روان زاهي. (2020). **الضغوطات الاجتماعية التي تواجه زوجات الأسرى الفلسطينين ذوي الأحكام العليا وعلاقتها بتمكين المرأة "محافظة نابلس نموذجاً"**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، برنامج دراسات المرأة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين –
- الشواشرة، عمر مصطفى، إسماعيل، علي صالح جروان، وطشطوش، رامي عبدالله يوسف. (2020). أنماط الاتصال والرضا عن الحياة لدى المتزوجات، **مجلة العلوم التربوية**، 28:(1)، 579- 605
- الصمادي، أسامة يوسف. (2020). الكفاءة الذاتية لدى بعض أمهات الأطفال المعاقين وعلاقتها ببعض المتغيرات.**مجلة العلوم التربوية**، ع22.418-369، مسترجع من http//:search.mandumah.com/Record
- العتيبي، رسمية بنت فلاح. (2021). الصمود الأكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى طالبات الدراسات العليا. **المجلة التربوية**، جامعة سوهاج، كلية التربية، 87، 881-922.
- الكفيري، وداد محمد. (2023). الشفقة بالذات واليقظة العقلية كمنبئات بإرهاق التعاطف لدى المرشدين التربوين والعاملين في الصحة النفسية. **مجلة كلية التربية طنطا**، 89 (4)، 622-672.
- الأسود، مهرية. (2020). **التفكير الإيجابي و الكفاءة الذاتية كمنبئات بالتدفق النفسي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة ورقلة**، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة الشهيد حمة الخضر، الوادي.

- النجار، ميرفت عاطف. (2021). الرأفة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى أمهات ذوي الإعاقة العقلية في محافظة غزة، **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية**، 12 :(36).
- حسنين، سهيل. (2010). المرأة الفلسطينية والاحتلال والفقدان الجمعي المرحلة الثالثة: تجربة من فاقدة إلى فاقدة من منظور الدعم الشمولي، **مركز الدراسات النسوية**، القدس
- عوده، أحمد وملكاوي، فتحي حسن. (1992). **أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية : عناصر البحث ومناهجه والتحليل الإحصائي**. إربد: مكتبة الكتابي.
- زيد، حسين. (2021). **الكفاءة الذاتية و الرضا عن الحياة كمتغيرين دالين على تقبل العلاج لدى مرضى ضغط الدم المرتفع**، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
- سمكري، أزهار ياسين. (2018). الضغوط الزوجية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من المتزوجات بمنطقة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والإجتماعية. **بحوث عربية في مجلة البحوث النوعية**، (10)، 13-4.
- كيلاني، نائلة عودة عبد القادر، و مومني، فواز أيوب حمدان. (2023). الشفقة بالذات لدى المعلمات المتزوجات. **إربد للبحوث والدراسات الإنسانية**، 25(7)، 138-169. مسترجع من 8Record/com.mandumah.search://htt

- Bandura, Albert. (1977**). Self- Efficacy: The Exercise OF Control,** Stanford University, W. H, freeman Company, New York.
- Bandura, Albert. (1977). **Social Learning Theory**, Prentice-Hall, Inc, A Paramount Communications Company Englewood Cliffs, New Jersey 07632.
- Bandura A. (1989). **Self-efficacy mechanism in physiological activation and health-promoting behavior. New York**.
- 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. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. **American psychologist**, 55(1), 34-43.
- Garcia, E. (2011.) **A tutorial on correlation coefficients**, information-retrieval-18/7/2018.https://pdfs.semanticscholar.org/c3e1/095209d3f72ff66e07b8f3b152fab099edea.pdf

- Hani, S. B., Abu Sabra, M. A., Alhalabi, M. N., Alomari, A. E., & Abu Aqoulah, E. A. (2024). Exploring the Level of Self-Care Behavior, Motivation, and Self-Efficacy among Individuals With Hypertension: A Cross-Sectional Study**. SAGE Open Nursing**, 10, 23779608241257823.
- Kaya, F., & Akdoğan, İ. Y. (2022). The Examination of Psychological Well-Being in Pregnant Women in Terms of Demographic and Pregnancy-Related Features and Self-Compassion. **Journal of Education & Research in Nursing/Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi,** *19*(1), 85-92.
- Kolts, R. L., Bell, T., Bennett-Levy, J., & Irons, C. (2018). **Experiencing compassion-focused therapy from the inside out: A self-practice/self-reflection workbook for therapists**. Guilford Publications.
- Legh-Page, (2022) **Attachment among older adults as a predictor of core self-evaluations and exploration of attachments and core self-evaluations contributing to life satisfaction and psychological well-being**
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018**).** ***Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths.*** Sage publications.
- Maryanto, G. R. H., Himawan, K. K., & Akhtar, H. (2024). Self-Compassion Increases Life Satisfaction in Singles Who Want to Get Married. **ANIMA Indonesian Psychological Journal,** 39(1), e06-e06.
- Masoumi, S., Amiri, M., & Afrashteh, M. Y. (2022). Self-compassion: the factor that explains a relationship between perceived social support and emotional self-regulation in psychological well-being of breast cancer survivors. **Iranian Journal of Psychiatry,** 17(3), 341
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and identity, 2(3), 223-250 Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. Journal of personality, 77(1), 23-50 .
- Neff, K, D. (2011). Self Compation The Proven Power Of Being Kind To Your Self. William Morrow An Imprint Of Harper Collins Publisher's, New York Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J.,... & Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. Journal of Compassionate Health Care, 4, 1-24
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON .
- Sirgy, M. Joseph. (2021). The Psychology of Quality of Life Wellbeing and Positive Mental Health, Third Edition, Springer, Virginia Polytechnic Institute and State University Blacksburg, VA, USA

- Singh, Y., & Johal, D. S. (2024). Life Satisfaction İn Relation To Self-Esteem, Self-Efficacy And Self-Compassion. **Asian Journal of Management, Entrepreneurship and Social Science**, 4(01), 707-714.
- Rosengren, L. (2021**). On the road to life satisfaction for person's with Parkinsons disease.** (Doctoral Dissertation, Department of Health Sciences, Lund University).
- Liao, K. Y. H., Stead, G. B., & Liao, C. Y. (2021). A meta-analysis of the relation between self-compassion and self-efficacy. **Mindfulness,** 12, 1878-1891.
- Sammer, A., & Majeed, S. (2022). Emotional intelligence and self efficacy as predictors of life satisfaction among doctors working in emergency department**. Journal of Development and Social Sciences,** 3(2), 1208-1219
- Wah, Y. B., Nasir, N. N. M., Hadrawi, M. F., Kamaruddin, A. A., Jannoo, Z., & Afthanorhan, A. (2024). Effects of stress and self-efficacy on quality of life of mothers with autistic children: Covariance-Based Structural Equation Modeling (CB-SEM) approach. **Belitung Nursing Journal**, 10(2), 201.
- Watson, G. L. (2024). Investigating the Influence of Self-Esteem and Self-Compassion on Adult Life Satisfaction: A Longitudinal Study. **Acta Psychologia,** *3*(1), 31-39.