

الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى النساء المعنفات في مدينة تبوك بالمملكة العربية السعودية

## Life Satisfaction and Its Relationship with Self-Esteem among Abused Women in the City of Tabuk, Kingdom of Saudi Arabia

إعداد الباحثة/ فاطمة محمد البلوي

دكتوراه في علم النفس، كلية الآداب، جامعة الفيوم/ وزارة الصحة، المملكة العربية السعودية

Email: [fantazia\\_1988@yahoo.com](mailto:fantazia_1988@yahoo.com)

المشرف الرئيس: أ.د/ طارق محمد عبد الوهاب

أستاذ علم النفس، العميد السابق لكلية الآداب، جامعة الفيوم، جمهورية مصر العربية

المشرف المشارك: أ.د/ زيزي السيد إبراهيم

أستاذ ورئيس قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة الفيوم، جمهورية مصر العربية

### المخلص:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين العنف النفسي والرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى النساء المعنفات نفسيًا في مدينة تبوك وتفسير انعكاسها على واقعهن النفسي. استخدمت الدراسة منهج التصميم الوصفي الارتباطي على عينة مكونة من 65 من النساء المعنفات المسجلات في مدينة تبوك بالمملكة العربية السعودية، وتم استخدام مقياس الرضا عن الحياة، من إعداد مجدي الدسوقي (1996)، ومقياس تقدير الذات وفقًا لمقياس تقدير الذات لكوبر سميث. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين شدة العنف النفسي والرضا عن الحياة، مما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى العنف النفسي انخفض مستوى الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات نفسيًا، كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين شدة العنف النفسي وتقدير الذات، مما يدل على أن ارتفاع مستوى العنف النفسي يرتبط بانخفاض مستوى تقدير الذات لدى النساء المعنفات نفسيًا، وأثبتت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات، مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى أحد المتغيرين يرتبط بارتفاع الآخر. وفي ضوء ما توصلت له الدراسة من نتائج توصي الباحثة بتصميم برامج إرشادية متخصصة من خلال إعداد برامج إرشادية نفسية قائمة على النظريات الإنسانية والمعرفية، بهدف تعزيز تقدير الذات لدى النساء المعنفات، وتدريبهن على أساليب التفكير الإيجابي وإعادة البناء المعرفي، وكذلك تنفيذ هذه البرامج داخل مراكز الحماية الاجتماعية أو من خلال شراكات مع الجامعات والعيادات النفسية، وعقد ورش عمل دورية لبناء المهارات النفسية والاجتماعية تتناول مهارات التكيف مع الأزمات، والتعبير عن المشاعر والانفعالات بطريقة آمنة، وإدارة الضغوط النفسية.

**الكلمات المفتاحية:** الرضا عن الحياة، تقدير الذات، النساء المعنفات، مدينة تبوك

## Life Satisfaction and Its Relationship with Self-Esteem among Abused Women in the City of Tabuk, Kingdom of Saudi Arabia

### Abstract:

This study aimed to investigate the relationship between psychological violence, life satisfaction, and self-esteem among women experiencing psychological violence in Tabuk, Saudi Arabia, and to interpret its impact on their psychological well-being. The study employed a descriptive correlational design with a sample of 65 registered women experiencing violence in Tabuk. The Life Satisfaction Scale, developed by Magdi El-Desouki (1996), and the Self-Esteem Scale, based on the Coopersmith Self-Esteem Scale, were used. The results showed a statistically significant negative correlation between the severity of psychological violence and life satisfaction, indicating that higher levels of psychological violence correlate with lower levels of life satisfaction among women experiencing psychological violence. The results also revealed a statistically significant negative correlation between the severity of psychological violence and self-esteem, demonstrating that higher levels of psychological violence are associated with lower levels of self-esteem among women experiencing psychological violence. Finally, the results demonstrated a statistically significant positive correlation between life satisfaction and self-esteem, indicating that higher levels of either variable are associated with higher levels of the other. In light of the study's findings, the researcher recommends designing specialized counseling programs based on humanistic and cognitive theories. These programs should aim to enhance the self-esteem of abused women, train them in positive thinking techniques and cognitive restructuring, and be implemented within social protection centers or through partnerships with universities and psychological clinics. Regular workshops should also be held to build psychological and social skills, addressing coping mechanisms for crises, expressing emotions safely, and managing stress.

**Keywords:** life satisfaction, self-esteem, abused women, Tabuk city

## 1. المقدمة:

يُعدّ العنف النفسي ضد المرأة من القضايا الاجتماعية والنفسية التي تستقطب اهتمامًا عالميًا متزايدًا نظرًا لآثاره الممتدة على الصحة النفسية والجسدية وجودة الحياة. وتشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أن أكثر من ربع النساء على مستوى العالم يتعرضن لشكل من أشكال العنف الجسدي أو الجنسي من قبل الشريك الحميم (WHO, 2021)، بينما تؤكد دراسات حديثة أن العنف النفسي، بما يتضمنه من تهديدات وإهانات وتحقير، يُعد الشكل الأكثر شيوعًا والأقل وضوحًا مقارنة بالعنف الجسدي (Molina & Matud, 2024) وفي السياق العربي، أظهرت دراسات ميدانية أن العنف النفسي ضد الزوجات يمثل أحد أبرز أنماط العنف الأسري، وأنه يرتبط باضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والقلق وانخفاض تقدير الذات (Alhalal et al., 2021؛ Alotaibi, 2022).

العنف النفسي، كمفهوم، يُشير إلى أنماط متعمدة من السلوك تهدف إلى الحط من قيمة الضحية أو إضعاف ثقتها بنفسها، بما يشمل الإذلال اللفظي، السيطرة المفرطة، العزلة الاجتماعية، والتلاعب العاطفي (Follingstad, 2007) وتؤكد الدراسات أن لهذا النمط من العنف آثارًا تراكمية طويلة المدى تتمثل في الشعور بالعجز، وتراجع تقدير الذات، وتدني الرضا عن الحياة (Smith & Thompson, 2023) ويُعدّ كل من تقدير الذات، أي إدراك الفرد لقيمتها الشخصية وثقته في قدراته (Rosenberg, 1965)، والرضا عن الحياة، أي التقييم الشامل لمستوى جودة الحياة وفق أبعادها المعرفية والوجدانية (Diener et al., 1985)، من المؤشرات المركزية للصحة النفسية والرفاه النفسي. وقد وجدت أبحاث حديثة أن النساء اللواتي يتعرضن للعنف النفسي يسجلن مستويات منخفضة في هذين البعدين مقارنة بغيرهن، مما يحد من قدرتهن على التكيف والتعافي (Almutairi & Aldossary, 2023؛ Molina & Matud, 2024).

وفي المملكة العربية السعودية، ومع الجهود المتزايدة للتصدي للعنف الأسري وتعزيز الوعي المجتمعي، برزت الحاجة إلى دراسات تُعنى بالنساء المعنفات نفسيًا، خاصة في مناطق محددة مثل مدينة تبوك، حيث تظل الأدبيات ذات الصلة محدودة وتركز غالبًا على الجوانب الجسدية للعنف أكثر من النفسية (Alotaibi, 2022) ومن ثم، فإن فهم العلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات نفسيًا في هذا السياق المحلي يُمثل إضافة علمية مهمة، إذ يساهم في الكشف عن واقعهن النفسي، ويزود صانعي القرار والممارسين الإكلينكيين ببيانات تدعم تصميم برامج تدخل نفسي واجتماعي تراعي الخصوصية الثقافية وتُعزز من جودة حياة هذه الفئة.

تبرر هذه الدراسة أهميتها من خلال سد فجوة بحثية واضحة في الأدبيات المحلية، حيث تفتقر المكتبة العلمية السعودية وخاصة في منطقة تبوك لدراسات تتناول العلاقة بين العنف النفسي وكل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى النساء المعنفات. فقد ركزت معظم الدراسات السابقة على أشكال العنف الجسدي والجنسي، متجاهلة العنف النفسي رغم كونه الأكثر انتشاراً وتأثيراً على الصحة النفسية للمرأة على المدى الطويل.

تأتي هذه الدراسة لتبلي حاجة ملحة لفهم الآثار النفسية للعنف النفسي على مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية. كما تسعى لتزويد المختصين وصناع القرار ببيانات دقيقة تدعم تصميم برامج تدخل نفسي واجتماعي فعالة تراعي الخصوصية الثقافية للمجتمع السعودي. وتساهم في تحقيق أهداف رؤية 2030 المتعلقة بتحسين جودة الحياة وتمكين المرأة، من خلال تقديم إطار عملي يمكن البناء عليه في تطوير خدمات الدعم النفسي للنساء المعنفات في المملكة.

## 1.1. مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

تشير الأدبيات الحديثة إلى أن العنف النفسي يُعدّ من أكثر أشكال العنف الأسري شيوعاً، حيث يتسم بخصائص خفية يصعب رصدها مقارنة بالعنف الجسدي، إلا أن آثاره النفسية والاجتماعية غالباً ما تكون أعمق وأطول أمداً. وقد أكدت دراسات متعددة أن التعرض للعنف النفسي يرتبط بشكل مباشر بانخفاض تقدير الذات وتراجع مستوى الرضا عن الحياة، باعتبارهما من أهم المؤشرات المرتبطة بالصحة النفسية والرفاه النفسي (Molina & Matud, 2024; Smith & Thompson, 2023) ويعود ذلك إلى أن الممارسات المندرجة تحت العنف النفسي، مثل الإهانات اللفظية، التهديد، العزلة الاجتماعية، والتقليل من الشأن، تعمل على تقويض الشعور بالقيمة الشخصية وإضعاف القدرة على التكيف مع ضغوط الحياة. (Follingstad, 2007) ورغم الاهتمام العالمي والإقليمي المتزايد بهذه الظاهرة، فإن الأبحاث في السياق السعودي ما تزال محدودة نسبياً، حيث ركزت غالبية الدراسات على أشكال العنف الجسدي أو الجنسي، في حين أن العنف النفسي، على خطورته وانتشاره، لم يُعطَ العناية الكافية من حيث الدراسة والتحليل. كما أن الدراسات المحلية التي تناولت موضوع العنف النفسي ركزت في معظمها على جوانب وصفية مثل معدلات الانتشار والعوامل المرتبطة به، دون التعمق في فحص علاقته بمؤشرات نفسية إيجابية مثل تقدير الذات والرضا عن الحياة. (Alhalal et al., 2021; Alotaibi, 2022)

وفي مدينة تبوك تحديداً، تكاد تخلو الأدبيات من أبحاث تجريبية تتناول هذه العلاقة، على الرغم من أن خصوصية السياق الاجتماعي والثقافي قد تؤثر في أنماط العنف النفسي وتجارب النساء المعنفات. ومن ثم، تبرز الحاجة إلى دراسة علمية ممنهجة تستقصي طبيعة العلاقة بين العنف النفسي والرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى النساء المعنفات نفسياً، بما يسد فجوة معرفية ملحوظة في الأدبيات المحلية، ويُسهم في إثراء الرؤية العلمية لتصميم تدخلات نفسية واجتماعية أكثر ملائمة للسياق السعودي. وعليه، تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات التالية:

1. هل توجد علاقة ارتباطية بين العنف النفسي والرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات نفسياً في مدينة تبوك؟
2. هل توجد علاقة بين العنف النفسي وتقدير الذات لدى النساء المعنفات نفسياً في مدينة تبوك؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى النساء المعنفات نفسياً في مدينة تبوك؟

## 2.1. أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى ما يأتي:

1. الكشف عن طبيعة العلاقة بين العنف النفسي والرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات نفسياً في مدينة تبوك وتفسير انعكاسها على واقعهن النفسي.
2. توضيح أثر العنف النفسي على تقدير الذات لدى النساء المعنفات نفسياً والكشف عن الروابط المتبادلة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات.
3. توظيف النتائج المتحصل عليها في اقتراح مؤشرات عملية يمكن أن تسهم في صياغة تدخلات نفسية واجتماعية تهدف إلى الحد من آثار العنف النفسي وتعزيز تقدير الذات والرضا عن الحياة.

### 3.1. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة النظرية والتطبيقية فيما يلي:

#### 1.3.1. الأهمية النظرية:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها النظرية من كونها تسعى إلى سد فجوة معرفية ملحوظة في مجال علم النفس الإيجابي، وذلك من خلال فحص العلاقة بين متغيرين أساسيين هما الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى فئة تعد من أكثر الفئات عرضة للضرر النفسي والاجتماعي، وهي النساء المعنفات.

ورغم توافر عدد من الدراسات التي تناولت كل من المتغيرين على حدة، إلا أن البحوث التي تناولت العلاقة بينهما تحديدا في السياق السعودي والعربي تظل محدودة للغاية، خاصة فيما يتعلق بالنساء المعنفات اللواتي يعشن في ظروف اجتماعية ونفسية حرجة.

كما تسهم هذه الدراسة في توسيع نطاق الاهتمام البحثي داخل علم النفس الإيجابي من خلال التركيز على الفئات الهشة والمهمشة، وتطبيق مفاهيم الرضا وتقدير الذات في بيئات واقعية تتسم بالضغط والصراع، مما يوفر بعداً تطبيقياً للنظريات النفسية ويعمق فهمنا لكيفية تفاعل الإنسان مع بيئته في ظل الصدمات الاجتماعية.

إضافة إلى ذلك، تقدم الدراسة إطاراً نظرياً يساعد الباحثين على تطوير نماذج تفسيرية جديدة تستند إلى الخصوصية الثقافية والاجتماعية في المجتمع السعودي، مما يعزز موثوقية النتائج ويسهم في بناء أساس علمي لدراسات مستقبلية مماثلة في السياقات الخليجية والعربية عموماً.

#### 2.3.1. الأهمية التطبيقية:

تكمن أهمية الدراسة التطبيقية فيما يلي:

تنبثق الأهمية التطبيقية للدراسة من الحاجة الملحة لتقديم تدخلات نفسية مدروسة تستند إلى نتائج علمية واضحة تسهم في تحسين نوعية الحياة لدى النساء المعنفات إذ إن معرفة طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات توفر أداة تشخيصية وتوجيهية لصناع القرار ومقدمي الخدمات النفسية والاجتماعية، مثل:

- الأخصائيين النفسيين العاملين في مراكز الحماية.
- المؤسسات المعنية برعاية وتمكين المرأة.
- الجمعيات التطوعية والجهات الداعمة نفسياً ومجتمعياً.

تساعد نتائج الدراسة في تصميم برامج تدخل علاجي تعزز من تقدير الذات لدى النساء المعنفات، مما ينعكس إيجاباً على مستوى الرضا عن الحياة، وبالتالي يقلل من حدة الآثار النفسية للعنف، ويدعم استراتيجيات التكيف الإيجابي والتمكين النفسي والاجتماعي.

كما تقدم الدراسة مرجعاً مهماً عند بناء ورش عمل تدريبية للمرشدين النفسيين والاجتماعيين لتطوير مهاراتهم في التعامل مع الفئات المتضررة من العنف من خلال فهم أعمق للروابط النفسية الكامنة وراء ضعف التقدير الذاتي وتدني جودة الحياة.

أخيراً، قد تمهد الدراسة الطريق أمام سياسات وطنية داعمة أكثر فاعلية، قائمة على الأدلة تستهدف تحسين الصحة النفسية للمرأة السعودية المعنفة، وتسهم في تحقيق أحد أهداف رؤية المملكة 2030 المتعلقة بتمكين المرأة وتعزيز جودة الحياة.

#### 4.1. مفاهيم الدراسة:

أ/ **الرضا عن الحياة: عرّفت العتيبي، 2021** الرضا عن الحياة بأنه: الشعور الإيجابي الذي ينتج عن تقييم الفرد لحياته الراهنة مقارنة بتوقعاته وأهدافه المستقبلية، وهو انعكاس لإحساس الفرد بالرضا الذاتي عن مختلف الجوانب الحياتية، مثل العلاقات الاجتماعية، النجاح المهني، والصحة النفسية، بحيث يشعر الفرد بالقبول الداخلي والتقدير الإيجابي لما حققه في ماضيه وحاضره، مع التفاؤل نحو مستقبله. العتيبي، 2021

و**عرّفت العثمان، 2022** الرضا عن الحياة بأنه: حالة عقلية إدراكية، يُقيم الفرد من خلالها جودة حياته الكلية استناداً إلى معايير الشخصية وتوقعاته الذاتية، دون الاعتماد على مشاعر آنية أو انفعالات مؤقتة، بل على حكمه العام والثابت نسبياً حول مدى الرضا الذي يشعر به تجاه مختلف مجالات حياته كالعلاقات الأسرية المستوى الاقتصادي والصحة البدنية والنفسية. ويقاس الرضا عن الحياة بالدرجة التي تحصل عليها المرأة المعنفة في مقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي، 1998، والذي يتكون من الأبعاد التالية:

##### • بعد السعادة:

هي حالة من الإيجابية التي تكون عليها المرأة المعنفة عندما تشعر بالأمن والطمأنينة والرضا والارتياح عن ظروفها الحياتية بعد تخطيها للتجارب الصعبة.

##### • البعد الاجتماعي:

هو تميز سلوك المرأة المعنفة بالتسامح والميل إلى بناء علاقات إيجابية مع الآخرين، والشعور بالدعم الاجتماعي الذي يعزز قدرتها على التفاعل بثقة وتبادل المشاعر الصادقة.

##### • بعد الطمأنينة:

هو شعور المرأة المعنفة بالراحة النفسية والاستقرار العاطفي، مما يساعدها على النوم الهادئ والاسترخاء، وتقبل النقد البناء دون خوف أو قلق.

##### • بعد الاستقرار النفسي:

هو إحساس المرأة المعنفة بالرضا عن ذاتها وعن حياتها بعد تجاوزها للصدمات، مما يمنحها قوة داخلية تدفعها للتفاعل الإيجابي مع المستقبل وبناء حياة أكثر إشراقاً.

##### • بعد التقدير الاجتماعي:

هو استعادة المرأة المعنفة لثقتها بنفسها وثقة الآخرين بها، مما يعزز إحساسها بقيمتها الاجتماعية، ويجعلها قادرة على اتخاذ القرارات بثبات وتحمل نتائجها بثقة.

ب/ **تقدير الذات:** هو إدراك الفرد لقيمتها الذاتية وشعوره بالقبول والاحترام تجاه نفسه، مع إدراكه لقدراته وحدوده دون الوقوع في جلد الذات، مما يؤثر إيجاباً على صحته النفسية وسلوكياته الاجتماعية (العنزي، 2022).

ويعرف إجرائيا بأنه الدرجة التي حصلت عليها المستجيبة من أفراد عينة الدراسة بأسلوب التقدير الذاتي لمستوى قبول الذات لديها على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية ويتكون من الأبعاد التالية:

#### 1. البعد الشخصي:

يشير إلى مدى تقبل المرأة المعنفة لذاتها، ومدى رضاها عن نفسها بعد التجربة التي مرت بها، وقدرتها على إعادة بناء ثقتها بنفسها واستعادة إحساسها بقيمتها الذاتية.

#### 2. البعد الاجتماعي:

يركز على قدرة المرأة على إعادة بناء علاقاتها الاجتماعية بعد التعرض للعنف، ومدى شعورها بالدعم والتقدير من قبل الآخرين، بالإضافة إلى قدرتها على التفاعل الاجتماعي بثقة دون الشعور بالخضوع أو الخوف.

#### 3. البعد الانفعالي:

يعكس مدى قدرة المرأة على التحكم في مشاعرها بعد تجربة العنف، والتعامل مع عواطفها بطريقة إيجابية، مما يمكنها من التغلب على الخوف والقلق واستعادة توازنها النفسي.

#### 4. بعد الإنجاز والكفاءة:

يقيس مدى شعور المرأة بقدرتها على تحقيق النجاح في حياتها الشخصية والمهنية، ومدى إحساسها بالكفاءة في اتخاذ القرارات وتحمل مسؤولياتها بثقة.

#### 5. بعد الاستقلالية:

يشير إلى قدرة المرأة على اتخاذ قراراتها بنفسها دون الاعتماد على الآخرين، ومدى إحساسها بالتححرر من تأثير من مارسوا العنف ضدها، مما يمكنها من بناء حياة مستقلة خالية من القيود المفروضة عليها.

ج- النساء المعنفات: هن النساء اللواتي يتعرضن لأحد أشكال العنف الجسدي أو النفسي أو اللفظي أو الاقتصادي أو الجنسي من قبل شريك الحياة أو أفراد الأسرة أو المجتمع، مما يؤدي إلى تهديد صحتهم النفسية والجسدية والاجتماعية، ويؤثر سلبيًا على جودة حياتهم وشعورهم بالأمان (الشمري، 2021).

#### 2. الإطار النظري:

يختص هذا الجزء بتقديم إطار نظري واضح لمفاهيم البحث بهدف تحديد معالم كل مفهوم، ويتضمن هذا الجزء ثلاث نقاط أساسية تقدم الباحثة في كل نقطة تعريف أحد نقاط البحث، وعرض النماذج والأطر النظرية الخاصة به والدراسات السابقة، وسيتم عرضها كالتالي:

#### أولاً: الرضا عن الحياة

##### ثانياً: تقدير الذات

#### وفيما يلي عرض لمفهوم الرضا عن الحياة



## أولاً: مفهوم الرضا عن الحياة:

يُعد الرضا عن الحياة من المواضيع التي نالت اهتماماً واسعاً في دراسات علم النفس الحديثة، حيث يُعد مؤشراً رئيسياً على سعادة الفرد وصحته النفسية، ويتداخل مع جودة الحياة التي يعيشها الشخص في مختلف جوانبها (عبد الله، 2021). يُعرّف الرضا عن الحياة بأنه التقييم الذاتي الذي يقوم به الفرد لمستوى حياته بناءً على معايير الشخصية والموضوعية ومدى تلبية احتياجاته الشخصية والأهداف التي يسعى لتحقيقها، ويُظهر درجة قناعة الفرد بحياته وفقاً لهذه التقييمات (الخليفي، 2022). وفي ذات السياق، عرّف الباز (2020) الرضا عن الحياة بأنه الحالة النفسية التي يشعر بها الفرد عندما تتماشى حياته مع تطلعاته الشخصية، ويشمل الشعور بالاستقرار والطمأنينة والقدرة على التحكم في مسار الحياة. كما يُعد مؤشراً مهماً لاستقرار الفرد الاجتماعي والنفسي في بيئته المحيطة (العسيري، 2023).

## النظريات المفسرة للرضا عن الحياة :

يمكن تصنيف النظريات التي تناولت الرضا عن الحياة إلى عدة نماذج تفسيرية، ومن أبرزها:

### 1- نموذج المقارنة الاجتماعية

يُعد من أهم النماذج التي فسّرت الرضا عن الحياة في ضوء إدراك الفرد لموقعه الاجتماعي والاقتصادي مقارنة بالآخرين. يرتكز هذا النموذج على فكرة أن الأفراد يقيمون مدى رضاهم عن حياتهم من خلال عقد مقارنات بينهم وبين الآخرين ضمن السياق الاجتماعي ذاته. فإذا شعر الفرد بأن وضعه أفضل من الآخرين، زاد شعوره بالرضا، أما إذا وجد أن ظروفه أدنى، فقد يؤدي ذلك إلى انخفاض مستوى الرضا. وقد أشار سميث وجونز (2024) إلى أن المقارنة الاجتماعية السلبية تُعد من أبرز العوامل التي تؤثر سلباً في مستوى الرضا عن الحياة، إذ يرتبط الإدراك السلبي للفجوة بين الذات والآخرين بانخفاض الشعور بالرضا، وارتفاع مستويات الضغوط النفسية، خصوصاً في البيئات التي تهيمن عليها ثقافة الإنجاز والمظاهر. كما بينت دراسة فيليبس وويليامز (2023) أن الاستخدام المكثف لوسائل التواصل الاجتماعي يزيد من فرص المقارنة الاجتماعية السلبية، مما يؤدي إلى تراجع تقدير الذات وتدني مستويات الرضا عن الحياة، لا سيما لدى الفئات الشابة. وأكد الباحثان أن الأفراد الذين يتمتعون بإحساس قوي بالأهمية الذاتية وتقدير الذات يكونون أكثر مقاومة لتأثيرات المقارنة السلبية وأكثر قدرة على الحفاظ على استقرارهم النفسي.

### 2- نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز

تُعد نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز من النماذج التفسيرية المهمة في فهم الرضا عن الحياة. تفترض هذه النظرية أن مستوى رضا الفرد عن حياته يتأثر بمدى التقارب بين طموحاته وإنجازاته الفعلية. كلما اقتربت الإنجازات من الطموحات، زاد الشعور بالرضا، والعكس صحيح. يشير الباحثون إلى أن تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات الواقعية يعزز من مشاعر الكفاءة والنجاح والرضا الذاتي. في هذا السياق، أوضحت دراسة حميدي رحمة ووليتيم لبنى (2023) أن الإنسان يكون أكثر رضا عن حياته عندما يحقق طموحاته أو عندما تكون إنجازاته قريبة من تلك الطموحات. وأكدت الدراسة على أهمية التوازن بين الطموحات والإمكانات لتحقيق الرضا عن الحياة.



### 3- نظرية القيم والأهداف والمعاني

تُعد نظرية القيم والأهداف والمعاني من النماذج التفسيرية المهمة لفهم الرضا عن الحياة. تفترض هذه النظرية أن شعور الفرد بالرضا يتأثر بمدى تحقيقه لأهدافه التي تنبع من نسقه القيمي الشخصي. ويختلف مستوى هذا الرضا تبعاً لأهمية الأهداف ومكانتها في بيئة الفرد الاجتماعية والثقافية. فكلما كانت الأهداف واضحة ومنسجمة مع قيم الفرد وإمكاناته، ارتفع مستوى الرضا، والعكس صحيح. أشارت الأبحاث إلى أن الأفراد الذين يملكون وضوحاً في تحديد أهدافهم ويتبعون استراتيجيات مناسبة لتحقيقها، غالباً ما يتمتعون بسعادة نفسية واستقرار داخلي. كما تختلف طبيعة هذه الأهداف تبعاً للمراحل العمرية والخصائص النفسية للفرد. وفي هذا السياق، أشارت دراسة إلى أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة، مما يجعلهم يشعرون بسعادة نفسية مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا عن الحياة (أحمد، 2022)

### 4- نظرية المواقف

تفترض هذه النظرية أن تركز نظرية المواقف على أن رضا الفرد عن حياته يتشكل في ضوء الظروف المعيشية والبيئية التي تحيط به، مثل الأمن الاجتماعي، النجاح المهني، العلاقات الأسرية السليمة، والصحة الجسدية. ويُعد توافر هذه الظروف عاملاً حاسماً في بناء شعور مستقر بالرضا النفسي.

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، يشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، فيجد الصحبة الطيبة، ويتزوج امرأة صالحة، ويكون أسرة متماسكة ويحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن، ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضياً وسعيداً ومتمتعاً بصحة نفسية (حسين، 2023)

### ثانياً: تقدير الذات

#### أولاً / مفهوم تقدير الذات

تعددت تعريفات تقدير الذات واختلفت بين العلماء والباحثين وفقاً لتوجهاتهم المختلفة. فيما يلي بعض التعريفات المهمة لهذا المفهوم:

تعريف محمد عبد الرزاق (2021): يشير تقدير الذات إلى تقييم الفرد لذاته بناءً على مدى قبوله لصفاته الشخصية، ومدى شعوره بالكفاءة في مواجهة مواقف الحياة اليومية، ويُعد أحد المؤشرات المهمة على الصحة النفسية للفرد.

تعريف فاطمة الزهراء قدي (2022) عرّفت تقدير الذات على أنه انعكاس لمستوى رضا الفرد عن ذاته، ويتشكل من خلال التفاعلات الاجتماعية، والخبرات الذاتية، ويؤثر على دافعيته وسلوكياته اليومية.

وبنفس السياق، عرّفه طارق العويسي (2023): يُعد تقدير الذات بُعداً نفسياً يتضمن مشاعر الفرد تجاه نفسه، ويعبر عن مقدار الثقة بالنفس والشعور بالقيمة الذاتية، ويتأثر بالنجاحات أو الإخفاقات الحياتية.

يتضح من هذه التعريفات أن تقدير الذات يمثل انعكاساً لما يشعر به الفرد تجاه نفسه، ويتراوح بين الإيجابي والسلبي وفقاً لتقييمه الذاتي واتجاهاته الشخصية.

## ثانيا النظريات المفسرة لتقدير الذات

تعددت النظريات التي حاولت تفسير مفهوم تقدير الذات، ومن أبرزها:

### 1- نظرية ماسلو وتحقيق الذات:

تُعد نظرية أبراهام ماسلو من أبرز النظريات الإنسانية التي تناولت الحاجات النفسية لدى الإنسان، حيث يرى أن الأفراد يسعون إلى تحقيق ذاتهم بعد إشباع الحاجات الأساسية كالأمن والانتماء. ويتجلى تحقيق الذات في السعي نحو القيم العليا مثل العدالة، الإبداع، الاستقلالية، والصدق، وهي تمثل الدوافع الداخلية التي تقود الفرد نحو النمو والتطور النفسي (Maslow, 2020).

وعند إسقاط هذه النظرية على النساء المعنفات، يظهر أن مرحلة تحقيق الذات لا تبدأ إلا بعد إشباع الحاجات الأساسية، خاصة الشعور بالأمان والاستقرار النفسي. فالمرأة التي تتعرض للعنف غالبًا ما تمر بمرحلة من فقدان تقدير الذات، مما يؤثر على قدرتها على النمو النفسي والاجتماعي. ومع ذلك، فإن توفير بيئة آمنة وداعمة، كوجود مراكز إيواء، مجموعات دعم نفسي، أو فرص تعليمية ومهنية، يُمكن أن يُعيد بناء الشعور بالقيمة الذاتية لديها (Alharbi & Altalhi, 2021).

وقد أكدت دراسات حديثة أن النساء اللواتي يحظين بفرص لتحقيق ذواتهن من خلال التعليم أو العمل بعد الخروج من دائرة العنف يتمتعن بدرجة أعلى من تقدير الذات، ويصبحن أكثر قدرة على المشاركة المجتمعية والتمكين الشخصي (Siddiqui et al., 2022). كما يُسهم الدعم النفسي والاجتماعي في تعزيز ثقة المرأة بنفسها، ويساعدها في الانتقال من مرحلة الضحية إلى مرحلة الفاعلة في حياتها وحياة من حولها.

### 2- نظرية كارل روجرز في تقدير الذات:

تعتبر نظرية كارل روجرز من النظريات البارزة في مجال علم النفس الإنساني، حيث تقوم على فكرة أن الإنسان يمتلك نزعة فطرية نحو تحقيق الذات، أي السعي نحو النمو الشخصي والتطور المستمر. يركز روجرز في مفهومه للذات على حقيقة أن مفهوم الذات يعد جوهر الشخصية الإنسانية، وهو حجر الزاوية الذي ينظم السلوك البشري ويسهم في تحديد نوعية الحياة التي يعيشها الفرد.

وفقًا لروجرز، فإن مفهوم الذات يتشكل تدريجيًا بدءًا من الولادة ويخضع لتطورات هامة خلال مراحل الطفولة والمراهقة، حيث يتأثر هذا المفهوم بتجارب الفرد المباشرة، بالإضافة إلى القيم والأهداف التي يرسخها الوالدان، التصورات المجتمعية، ومؤثرات البيئة المحيطة. من خلال هذه التجارب، يتعلم الفرد كيف يرى نفسه، مما يؤثر بشكل كبير على تقديره لذاته وسلوكه الاجتماعي (Jain, 2020).

الرضا الداخلي الذي يحققه الفرد من خلال تقديره الذاتي يرتبط بشكل وثيق بمدى توافق الذات الحقيقية مع الذات المثالية، التي تمثل تصوره عن الشخص الذي يطمح لأن يكون عليه. عندما يشعر الفرد أن هناك توافقًا بين هاتين الذاتيتين، يكون لديه تقدير ذاتي مرتفع، وهو ما يعزز الصحة النفسية والرفاهية العامة. أما عندما يحدث تضارب بينهما، قد يؤدي ذلك إلى الشعور بالقلق أو الضغط النفسي (Miller et al., 2022).

### - عناصر تكوين مفهوم الذات:

1. قيم وأهداف الآباء والتصورات المجتمعية: تشير الدراسات إلى أن قيم الأسرة والمجتمع تلعب دورًا مهمًا في تشكيل مفهوم

الذات لدى الأفراد. على سبيل المثال، دراسة "مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية" التي نشرت في مجلة العلوم التربوية عام 2021.

2. **الخبرات المباشرة:** الخبرات الحياتية، سواء كانت إيجابية أو سلبية، تساهم بشكل كبير في تشكيل مفهوم الذات. دراسة "مفهوم الذات الاجتماعي وعلاقته بالتكيف النفسي" التي نشرت في مجلة جامعة دمشق عام 2010.

3. **التصورات المثالية:** يسعى الأفراد إلى تحقيق صورة مثالية لأنفسهم، مما يؤثر في تقديرهم لذاتهم. دراسة "مفهوم الذات وأثر بعض المتغيرات الديموغرافية" التي نشرت في مجلة العلوم التربوية عام 2021.

#### - وظائف مفهوم الذات

- وظيفة دافعية: تحفز الفرد على السلوك لتحقيق أهدافه (عبد ربه، 2010)
- وظيفة تكاملية: توحد سلوك الفرد ليكون متناسقاً مع صورته عن نفسه.
- إذا كان الشخص يتصرف وفقاً لصورة إيجابية عن ذاته، فسيشعر بالكفاءة والجدارة والأمان. أما إذا كان تصرفه يتناقض مع فكرته عن نفسه، فسيشعر بالتهديد والخوف (أوشن، 2015).
- عند تطبيق نظرية روجرز على النساء المعنفات، نجد أن مفهوم الذات لديهن يتأثر بالعوامل التالية:
- الخبرات السابقة: مثل العنف الذي تعرضن له، والذي يؤثر على نظرتهم لأنفسهن.
- التصورات المجتمعية: قد تواجه النساء المعنفات نظرة سلبية من المجتمع، مما يضعف تقديرهن لذواتهن.
- القيم والأهداف الشخصية: يمكن للمرأة المعنفة أن تعيد بناء ذاتها من خلال إعادة تحديد أهدافها وقيمتها.
- النساء اللواتي يتعرضن للعنف غالباً ما يطورن صورة سلبية عن أنفسهن، مما يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات والشعور بعدم الجدارة. ومع ذلك، عندما تحصل المرأة على الدعم المناسب، سواء من خلال التأهيل النفسي، والدعم الاجتماعي، والاستقلال الاقتصادي، يمكن أن تعيد بناء صورتها الذاتية بشكل إيجابي (أوشن، 2015)

#### - دور الخبرات المباشرة في تعزيز تقدير الذات لدى النساء المعنفات

الخبرات التي تمر بها النساء بعد التحرر من العنف تلعب دوراً حاسماً في إعادة بناء تقدير الذات. فكلما خاضت المرأة تجارب ناجحة، مثل الاعتماد على نفسها، تحقيق إنجازات مهنية أو تعليمية، والمشاركة في دعم غيرها من النساء، زادت ثقتها بنفسها وشعرت بالكفاءة والجدارة (حمزوي، 2017)

وبذلك، تؤكد نظرية كارل روجرز أن تقدير الذات لدى النساء المعنفات يمكن تحسينه عبر التجارب الإيجابية التي تساعدهن على تحقيق ذواتهن، وبناء صورة ذاتية جديدة قائمة على القوة والاستقلالية.

#### 1. نظرية كوبر سميث في تقدير الذات

يعتبر تقدير الذات عند كوبر سميث ظاهرة تتضمن عمليات تقييم الذات، بالإضافة إلى ردود الفعل والاستجابة الدفاعية. وإن كان تقدير الذات يتضمن اتجاهات تقييمية نحو الذات، فإن هذه الاتجاهات تتسم بقدر كبير من العاطفة. ويُعرف كوبر سميث تقدير الذات بأنه الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه، متضمناً الاتجاهات التي يرى أنها تصنعه على نحو دقيق. ويقسم تعبير الفرد عن ذاته إلى قسمين:

**التعبير الذاتي:** وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها.

**التعبير السلوكي:** يشير إلى الأساليب التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته والتي تكون متاحة للملاحظة الخارجية (قوقي، 2016). تُعد النساء المعنفات مثالاً على الأفراد الذين يتأثر تقديرهم لذاتهم نتيجة الظروف القاسية التي يمرون بها. فوفقاً لنظرية كوبر سميث، يتجلى تقدير الذات عند المرأة المعنفة من خلال:

1. **التعبير الذاتي:** وهو إدراك المرأة لذاتها وكيف ترى نفسها. فالمرأة التي تعاني من العنف قد تشعر بانخفاض تقدير الذات نتيجة التهميش والإهانة المستمرة، مما يؤدي إلى صورة سلبية عن ذاتها.
2. **التعبير السلوكي:** يظهر في أساليب تصرف المرأة، حيث يمكن أن يكون تقدير الذات المرتفع مصحوباً بسلوكيات إيجابية مثل البحث عن الدعم واتخاذ قرارات استقلالية، بينما يؤدي تقدير الذات المنخفض إلى الخضوع والخوف وعدم القدرة على المواجهة.

#### الفرق بين النساء ذوات التقدير الذاتي المرتفع والمنخفض

- **النساء ذوات التقدير الذاتي المرتفع:** يسعين إلى تحقيق الذات، يبحثن عن حلول لمشاكلهن، ويطلبن الدعم للخروج من دائرة العنف.
  - **النساء ذوات التقدير الذاتي المنخفض:** يعانين من الخوف، التردد، وقلة الثقة بالنفس، ويجدن صعوبة في مواجهة مشكلاتهن واتخاذ قرارات لصالحهن.
  - **دور التأهيل في رفع تقدير الذات لدى النساء المعنفات** يمكن للبرامج التأهيلية أن تساعد النساء المعنفات على إعادة بناء تقدير الذات من خلال:
    - تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لمساعدتهن على تعزيز ثقتهن بأنفسهن.
    - تعليم مهارات جديدة مثل الاستقلال المالي والقدرة على اتخاذ القرارات.
    - خلق بيئة داعمة تساعدن على تطوير صورة إيجابية عن أنفسهن.
- وبذلك، تؤكد نظرية كوبر سميث أن تقدير الذات عند النساء المعنفات يتشكل من خلال التجارب الشخصية والاستجابات السلوكية، ويمكن تعزيزه عبر الدعم النفسي والتأهيل الاجتماعي.

#### 4- نظرية التحليل النفسي في تقدير الذات

تقوم نظرية التحليل النفسي على ثلاث مسلمات أساسية عن الطبيعة الإنسانية:

1. السنوات الخمس الأولى من حياة الفرد هي الأكثر تأثيراً في سلوكه المستقبلي، سواء كان سلوكاً سويًا أو منحرفاً.
  2. الدفاعات الغريزية، خاصة الجنسية، تلعب دوراً أساسياً في تحديد السلوك.
  3. الجانب الأكبر من السلوك البشري تحكمه محددات لا شعورية.
- وقد أعطى فرويد مكانة بارزة لـ الأنا في بناء الشخصية، حيث تقوم بدور تنفيذي في تحقيق التوازن بين الغرائز ومتطلبات الضمير.

فالأنا تحدد كيفية إشباع الغرائز وتؤخر تفريغ الشحنات النفسية حتى يحين الوقت المناسب، كما أنها تحفظ التوازن بين الصراع الأخلاقي للفرد ودوافعه الطبيعية (قوي، 2016)

#### - إسقاط نظرية التحليل النفسي على النساء المعنفات

عند تطبيق نظرية التحليل النفسي على النساء المعنفات، نجد أن **الأنا** تلعب دوراً رئيسياً في بناء تقدير الذات والتحكم في الاستجابات النفسية للعنف الذي تتعرض له المرأة. فالمرأة التي نشأت في بيئة أسرية غير مستقرة أو تعرضت لعنف مبكر، قد يكون لديها **أنا ضعيفة**، مما يجعلها أكثر عرضة للوقوع في دائرة العنف، حيث تعاني من صعوبة في تحقيق التوازن بين رغباتها وواقعها الاجتماعي (قوي، 2016)

#### - التأثيرات النفسية للعنف على المرأة وفقاً للتحليل النفسي

ينظر التحليل النفسي إلى العنف الموجه ضد المرأة باعتباره تجربة صادمة تترك آثاراً عميقة في بنيتها النفسية، وتُضعف تكامل شخصيتها. فمن أبرز التأثيرات التي أشار إليها علماء التحليل النفسي أن المرأة المعنفة غالباً ما تعاني من "أنا" ضعيفة، ما ينعكس على سلوكها في صورة تردد، خضوع، وفقدان القدرة على المواجهة أو اتخاذ القرارات الحاسمة (Abdollahi et al., 2021).

كما تعيش المرأة في كثير من الحالات حالة صراع داخلي بين مكونات النفس الثلاثة: "الهو" الذي يمثل الرغبات والدوافع للتحرك من العنف، و"الأنا الأعلى" الذي يرتبط بالمعايير الاجتماعية والضغوط الثقافية التي تدفعها للبقاء، و"الأنا" التي تحاول التوفيق بين الطرفين. هذا التوتر المستمر يؤدي إلى انخفاض حاد في تقدير الذات والشعور بالذنب والعار (Al-Qarni, 2020).

إضافةً إلى ذلك، تلجأ المرأة المعنفة إلى استخدام عدد من آليات الدفاع النفسي كوسيلة لواعية للتعامل مع الواقع القاسي، ومن أبرزها: **الإنكار** لوجود العنف، **الكبت** للمشاعر السلبية المرتبطة بالتجربة، و**التبرير** لسلوك المعتدي باعتباره نتيجة للضغوط أو الغضب المؤقت. هذه الآليات قد تخفف الألم مؤقتاً، لكنها تساهم في ترسيخ المشاعر السلبية وقلة تقدير الذات على المدى البعيد (Yousef et al., 2023)

#### دور العلاج النفسي في تعزيز تقدير الذات لدى النساء المعنفات

يمكن للعلاج النفسي القائم على التحليل النفسي أن يساعد المرأة المعنفة في:

- فهم الأسباب اللاشعورية التي تجعلها تبقى في علاقة مؤذية.
- تقوية الأنا لمساعدتها على اتخاذ قرارات حاسمة بشأن حياتها.
- تطوير آليات دفاع إيجابية تمكنها من مواجهة التحديات بدلاً من التكيف السلبي مع العنف.

بذلك، تبرز نظرية التحليل النفسي أهمية التوازن بين الدوافع الداخلية والواقع الخارجي في تشكيل تقدير الذات لدى النساء المعنفات، حيث يمكن أن يكون العنف سبباً في تشويه صورة الذات، لكنه أيضاً قد يكون نقطة انطلاق نحو بناء شخصية أقوى عند تلقي الدعم والعلاج المناسب.

### ثالثاً: العلاقة بين نظريات الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى النساء المعنفات

تشير العديد من النظريات النفسية إلى وجود علاقة وثيقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات، خاصة لدى الفئات الأكثر عرضة للضغوط النفسية، مثل النساء المعنفات. إذ يتأثر تقييم المرأة المعنفة لذاتها ومدى رضاها عن حياتها بالبيئة التي تعيش فيها، والقيم المجتمعية السائدة، ومدى قدرتها على التكيف مع الواقع المحيط بها.

#### - التكيف والبيئة الاجتماعية في تحقيق تقدير الذات والرضا عن الحياة

وفقاً لنظرية المواقف والتكيف، فإن قدرة المرأة المعنفة على التكيف مع بيئتها تؤثر بشكل كبير على تقديرها لذاتها ومدى رضاها عن حياتها. فالمرأة التي تعيش في بيئة داعمة وتشعر بالأمان والانتماء تكون أكثر قدرة على تحقيق تقدير ذاتي إيجابي، مقارنة بمن تعيش في بيئة مليئة بالعنف والتهميش. وهذا يتوافق مع نظرية ماسلو، حيث إن الشعور بالأمان والاحترام والحب يمثل مرحلة أساسية تسبق تحقيق الذات.

#### - تحقيق الأهداف كمصدر لتعزيز تقدير الذات والرضا عن الحياة

ترى نظرية المعاني والأهداف، التي تتفق مع نظرية ماسلو، أن تحقيق الذات يأتي بعد تلبية الحاجات الأساسية مثل الشعور بالأمان والانتماء. فالنساء اللواتي يضعن أهدافاً واضحة، مثل تحقيق الاستقلال المادي أو تحسين مستواهن التعليمي، يشعرن بدرجة أعلى من تقدير الذات، مما يعزز شعورهن بالرضا عن الحياة، خاصة إذا نجحن في التغلب على الصعوبات المحيطة بهن.

#### - التعبير السلوكي عن تقدير الذات والرضا عن الحياة

وفقاً لنظرية كوبر سميث، فإن تقدير الذات يظهر في السلوكيات والتعبيرات التي تصدر عن المرأة، حيث يمكن ملاحظة ذلك في مدى ثقتها بنفسها، قدرتها على اتخاذ القرارات، وسلوكها الاجتماعي. أما الرضا عن الحياة، فينعكس في مشاعرها تجاه مستقبلها، تقبلها للحياة، أو على العكس، في الشعور بالحزن واليأس، كما توضحه نظرية الطموح والإنجاز.

### 3. الدراسات السابقة:

نظراً لأهمية الرضا عن الحياة وتقدير الذات كمتغيرين نفسيين رئيسيين يتأثران بالعنف النفسي ضد المرأة، فقد تنوعت الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع بين محورين أساسيين: الأول ركّز على الرضا عن الحياة وعلاقته بالعنف النفسي أو العوامل المرتبطة به مثل الدعم الاجتماعي واستراتيجيات التكيف، أما المحور الثاني فقد انصبّ على تقدير الذات بوصفه أحد أبرز المؤشرات التي تتأثر سلباً بالعنف الأسري، وخاصة العنف النفسي، وما يترتب على ذلك من اضطرابات انفعالية وصعوبات في التكيف.

وبناءً على ذلك، سيتم عرض الدراسات السابقة وفق هذا التقسيم المزدوج:

- المحور الأول: الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات نفسياً.
- المحور الثاني: الدراسات التي تناولت تقدير الذات لدى النساء المعنفات نفسياً.

### أولاً: دراسات تناولت الرضا عن الحياة:

هدفت دراسة حمود (2022) إلى فحص مدى إمكانية التنبؤ بالصحة النفسية من خلال مستوى الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات نفسياً، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، تكونت العينة من 160 امرأة تعرضن للعنف النفسي، شملت الدراسة النساء المعنفات نفسياً في محافظات الجنوب بالمملكة الأردنية الهاشمية، أظهرت النتائج أن الرضا عن الحياة يُعد منبئاً قوياً لمستوى الصحة النفسية لدى النساء المعنفات، حيث ترتفع أعراض القلق والاكتئاب بانخفاض الرضا عن الحياة

هدفت دراسة العوفي (2022) إلى الكشف عن الفروق في مستوى الرضا عن الحياة بين النساء المعنفات وغير المعنفات، استخدمت الدراسة المنهج المقارن الوصفي، شملت العينة 180 امرأة (90 معنفات، 90 غير معنفات)، تم جمع البيانات من مناطق مختلفة في سلطنة عمان، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية، حيث كان مستوى الرضا عن الحياة أقل بشكل ملحوظ لدى النساء المعنفات.

هدفت دراسة نجوين وآخرون (Nguyen, et al. 2022) إلى استكشاف العلاقة بين استراتيجيات تنظيم العواطف، المرونة النفسية، والصحة النفسية لدى النساء المتعرضات للعنف الأسري، بما في ذلك العنف النفسي. استخدمت الدراسة المنهج الكمي، وتكونت العينة من 150 امرأة في فيتنام. أظهرت النتائج أن النساء اللواتي يعانين من العنف النفسي يظهرن انخفاضاً في مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات، لكن استخدام استراتيجيات تنظيم العواطف الإيجابية يرتبط بزيادة المرونة النفسية وتحسين الرفاهية.

هدفت دراسة (Mahmood et al. 2021) إلى تحليل العلاقة بين استراتيجيات التكيف ومستوى الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات استخدمت الدراسة المنهج الكمي التحليلي، اشتملت العينة على 250 امرأة تعرضن لأشكال مختلفة من العنف الأسري. مجتمع البحث النساء المعنفات في مدن كراتشي ولاهور وإسلام آباد أظهرت النتائج أن النساء اللاتي استخدمن استراتيجيات تكيف إيجابية أظهرن مستويات أعلى من الرضا عن الحياة.

وهدفت دراسة شرف الدين (2023) إلى استكشاف العلاقة بين الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات، تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي تكونت العينة من 210 نساء من ضحايا العنف الأسري من النساء المعنفات المقيمات في مراكز الحماية الاجتماعية في الجزائر أظهرت النتائج وجود علاقة طردية بين الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة، حيث ساهم وجود شبكة دعم قوية في رفع مستوى الرضا.

هدفت دراسة (Torres et al. 2023) إلى تحليل تأثير العنف من الشريك الحميم على مستوى الرضا عن الحياة لدى النساء، استخدمت الدراسة المنهج الكمي التحليلي باستطلاع عبر الإنترنت، عينة البحث: تكونت العينة من 300 امرأة من دول أمريكا اللاتينية، من البرازيل، المكسيك، وكولومبيا تعرضن للعنف من الشريك، توصلت الدراسة إلى أن العنف من الشريك الحميم يعد من أكبر المؤثرات السلبية على الرضا عن الحياة، خاصة في الجوانب النفسية والاجتماعية.

هدفت دراسة (Zhou, et al. 2023) إلى استكشاف العلاقة بين العنف النفسي، المرونة النفسية، والرضا الزوجي لدى النساء الصينيات، مع التركيز على دور المرونة كمتغير وسيط. استخدمت الدراسة المنهج الكمي الارتباطي، وشملت عينة مكونة من 320 امرأة متزوجة في الصين تعرضن لأشكال مختلفة من العنف النفسي. أظهرت النتائج أن العنف النفسي يؤثر سلباً على



الرضا الزوجي، بينما تلعب المرونة النفسية دورًا وسيطًا في تقليل هذا التأثير السلبي، مما يعزز من قدرة النساء على التكيف مع الضغوط النفسية.

هدفت دراسة (فاطمة والغريب، 2024) الدراسة إلى دراسة العلاقة بين الإهمال العاطفي، وهو أحد أشكال العنف النفسي، والرضا عن الحياة لدى النساء في المجتمعات العربية. استخدمت الدراسة منهج المسح الاجتماعي، وشملت عينة مكونة من 250 امرأة من مصر والأردن وسوريا. أظهرت النتائج أن الإهمال العاطفي يرتبط بانخفاض مستوى الرضا عن الحياة، مع تأثير أكبر على النساء اللواتي يفتقرن إلى الدعم الاجتماعي. كما أشارت الدراسة إلى أن تقدير الذات يلعب دورًا وسيطًا في هذه العلاقة.

هدفت دراسة (Molina & Matud, 2024) إلى فحص تأثير العنف من الشريك الحميم، بما في ذلك العنف النفسي، على الضيق النفسي وأعراض الإجهاد ما بعد الصدمة والرضا عن الحياة لدى النساء الكولومبيات. استخدمت الدراسة المنهج الارتباطي، وشملت عينة مكونة من 180 امرأة تعرضن للعنف من شركائهن. أظهرت النتائج أن العنف النفسي يرتبط ارتباطًا سلبيًا بالرضا عن الحياة، وأن انخفاض تقدير الذات يفاقم من مستوى الضيق النفسي وأعراض الإجهاد ما بعد الصدمة.

هدفت دراسة (أحمد ومصطفى، 2021) إلى فحص العلاقة بين تقدير الذات والمرونة الانفعالية لدى النساء المعنفات، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، شملت العينة 250 امرأة معنفات تتراوح أعمارهن بين 18 و45 سنة من النساء المعنفات في مدينتي كراتشي ولاهور، أوضحت النتائج أن النساء ذوات التقدير العالي للذات أظهرن مرونة انفعالية أعلى واضطرابات نفسية أقل.

هدفت دراسة (عبد القادر، 2022) إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات ومستوى الاكتئاب لدى النساء المعنفات، استخدم المنهج الوصفي الارتباطي. تكونت العينة من 200 امرأة تعرضن للعنف الأسري شملت الدراسة نساء معنفات من ولايات مختلفة في الجزائر، أظهرت النتائج أن انخفاض تقدير الذات مرتبط بارتفاع مستوى الاكتئاب لدى النساء المعنفات.

وهدف دراسة (الصفدي، 2022) إلى تأثير العنف الأسري على مستوى تقدير الذات تم استخدام المنهج وصفي تحليلي، وتكونت عينة البحث من 150 امرأة تعرضن للعنف اللفظي والجسدي من محافظات قطاع غزة. أظهرت النتائج أن العنف الأسري يؤدي إلى تراجع واضح في تقدير الذات، خاصة في حالات العنف المتكرر.

وهدف دراسة (Koca& Atar, 2022) إلى تحليل تأثير العنف الأسري النفسي على الرفاهية النفسية للنساء المتزوجات في تركيا، مع التركيز على متغيرات مثل تقدير الذات والرضا عن الحياة. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت العينة من 200 امرأة متزوجة في إسطنبول وأنقرة تعرضن للعنف النفسي. كشفت النتائج عن وجود علاقة سلبية قوية بين العنف النفسي وكل من تقدير الذات والرضا عن الحياة، حيث أدى العنف إلى انخفاض ملحوظ في الرفاهية النفسية للعينة.

كما هدفت دراسة (المنصوري، 2023) إلى دراسة العلاقة بين تقدير الذات والصلابة النفسية لدى النساء المعنفات، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، شملت الدراسة 180 امرأة معنفات من مختلف مناطق المملكة. مجتمع البحث: نساء سعوديات معنفات تم اختيارهن من مراكز الحماية الاجتماعية. أظهرت النتائج أن تقدير الذات يلعب دورًا كبيرًا في تعزيز الصلابة النفسية لدى النساء المعنفات.

وهدفت دراسة (جونسون وروميرو، 2023) إلى استكشاف أثر تقدير الذات في دعم التعافي النفسي لدى النساء الناجيات من العنف المنزلي وتم استخدام منهج مختلط يجمع بين الاستبيانات والمقابلات، تكونت عينة البحث من 200 امرأة مقيمات في مراكز الإيواء في ولاية كاليفورنيا الأمريكية من النساء المعنفات المشاركات في برامج التعافي والدعم النفسي، أظهرت النتائج أن ارتفاع تقدير الذات كان مرتبطاً بتعافٍ نفسي أسرع ومستوى أعلى من الرضا عن الحياة.

#### التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح أن الأدبيات العلمية – سواء في السياق العربي أو الدولي – قد أكدت التأثير السلبي للعنف النفسي على كلٍّ من الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى النساء. فقد بيّنت دراسات عديدة أن النساء المعنفات نفسياً يعانين من تراجع واضح في مستوى الرضا عن حياتهن، وأن هذا التراجع يرتبط بزيادة أعراض الاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب (حمود، 2022؛ العوفي، 2022؛ Molina & Matud, 2024) كما أوضحت دراسات أخرى أن تقدير الذات يعد من أبرز المتغيرات المتأثرة بالعنف النفسي، وأن انخفاضه يسهم في ضعف التكيف النفسي والاجتماعي وارتفاع معدلات الاضطراب (عبد القادر، 2022؛ Koca & Atar, 2022؛ المنصوري، 2023).

ورغم هذا التراكم المعرفي، إلا أن معظم الدراسات السابقة عالجت كل متغير بشكل منفصل أو ربطته بمتغيرات وسيطة كالدمج الاجتماعي أو المرونة النفسية، بينما لم تُعطِ العلاقة التكاملية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات في ظل العنف النفسي حقهما من البحث، خاصة في السياق المحلي السعودي. كما أن الدراسات الميدانية في مدينة تبوك تكاد تكون غائبة، الأمر الذي يفتح المجال أمام دراسة تجريبية تستقصي هذه العلاقات بشكل مباشر، بما يسد فجوة واضحة في الأدبيات. وعليه، تنطلق الدراسة الحالية من نتائج تلك الأدبيات لتفترض وجود علاقات ارتباطية بين العنف النفسي من جهة، وكل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات من جهة أخرى، إضافة إلى احتمالية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه العلاقات تبعاً لمستوى شدة العنف وبعض المتغيرات الديموغرافية.

#### 4. فروض الدراسة:

1. توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين العنف النفسي والرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات نفسياً في مدينة تبوك.
  2. توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين العنف النفسي وتقدير الذات لدى النساء المعنفات نفسياً في مدينة تبوك.
  3. توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى النساء المعنفات نفسياً في مدينة تبوك.
- بناءً على ما سبق، يمكن القول إن الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى النساء المعنفات يرتبطان بمدى توفر بيئة داعمة، ووجود فرص لتحقيق الذات والاستقلالية. فكلما زاد تقدير المرأة المعنفة لذاتها، زادت ثقتها بنفسها، وارتفعت درجة رضاها عن حياتها. أما في حالة تدني تقدير الذات، فقد تعاني من مشاعر الإحباط وعدم الرضا، مما قد يعيق قدرتها على تحقيق أهدافها والخروج من دائرة العنف.

#### 5. منهج الدراسة وإجراءاتها:

##### 1.5. منهج الدراسة:

التصميم المستخدم في هذه الدراسة هو التصميم الوصفي الارتباطي؛ وذلك للكشف عن علاقة كل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى النساء المعنفات في مدينة تبوك بالملكة العربية السعودية.

## 2.5. مجتمع وعينة الدراسة:

**مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من النساء المعنفات المسجلات في مدينة تبوك بالمملكة العربية السعودية البالغ عددهن (85) سيدة.

**عينة الدراسة:** شملت العينة نساء معنفات تتوافر فيهن المعايير التالية:

تعرضن لأحد أشكال العنف الأسري.

أعمارهن بين 18-50 سنة.

قدرات على القراءة والإجابة على أدوات الدراسة.

وتم استبعاد من لديهن مشكلات نفسية حادة أو دخلن في برامج علاج نفسي خلال آخر 6 أشهر.

### معايير اختيار العينة (معايير الاشتغال)

تم اختيار المشاركات في هذه الدراسة وفقا لمجموعة من الشروط والمعايير المحددة لضمان اتساق العينة وملاءمتها لموضوع البحث، وتمثلت هذه المعايير فيما يلي:

1. أن تكون المشاركة امرأة سعودية مقيمة في مدينة تبوك.
2. أن تكون قد تعرضت لأحد أشكال العنف الأسري جسدي، نفسي، لفظي، اقتصادي، أو جنسي) من قبل الشريك أو أحد أفراد الأسرة، سواء بشكل موثق أو مصرح به من خلال مراكز الحماية الاجتماعية أو عبر الإقرار الذاتي.
3. أن يتراوح عمرها بين 18 و50 عامًا، وهي الفئة العمرية التي تظهر في الغالب تفاعلات نفسية واجتماعية واضحة مع متغيري الرضا عن الحياة وتقدير الذات.
4. أن تكون قادرة على القراءة والكتابة، وعلى فهم بنود المقاييس النفسية المستعملة في الدراسة مقياس الرضا عن الحياة ومقياس تقدير الذات.
5. أن تكون متاحة للمشاركة الطوعية وأن تبدي استعدادًا واضحًا للإجابة على أدوات البحث مع تقديم موافقة مستنيرة للمشاركة.
6. أن تكون مقيمة حاليًا في أحد مراكز الحماية الاجتماعية أو على تواصل مباشر مع خدمات الدعم الاجتماعي الموجهة للنساء المعنفات.

### معايير الاستبعاد:

تم استبعاد عدد من الحالات من العينة لأسباب علمية وأخلاقية، وفقا للمعايير الآتية

1. النساء اللواتي يعانين من اضطرابات نفسية حادة مثل الذهان الفصام، أو الاضطراب ثنائي القطب، حسب التشخيص الطبي أو الملاحظات الإكلينيكية الأولية.
2. من هن في طور تلقي علاج نفسي أو دوائي مكثف خلال الأشهر الستة السابقة لجمع البيانات، تجنبًا لتأثيرات العلاج على متغيرات الدراسة.

3. الحالات التي أظهرت عدم اتساق في الاستجابات أو لم تكمل أدوات الدراسة بشكل كاف.
  4. النساء غير الراغبات في المشاركة الطوعية، أو اللاتي انسحبن قبل إتمام الاستبيانات.
  5. وجود مشكلات معرفية أو إدراكية تمنع من فهم أسئلة المقاييس النفسية مثل الإعاقاة الذهنية أو صعوبات الإدراك الحادة.
- وبلغت عينة الدراسة 65 من النساء المعنفات المسجلات في مدينة تبوك بالمملكة العربية السعودية.

جدول (1) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير (العمر)

العمر	العدد	النسبة المئوية
أقل من 30 سنة	25	38.5%
من 31 إلى 40 سنة	27	41.5%
أكثر من 41 سنة	13	20.0%
الكلي	65	100%

جدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير (المؤهل العلمي)

المؤهل العلمي	العدد	النسبة المئوية
أساسي	13	20.0%
ثانوي	35	53.8%
جامعي	17	26.2%
الكلي	65	100%

### 3.5. أدوات الدراسة

#### (1) مقياس الرضا عن الحياة

تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة، من إعداد مجدي الدسوقي (1996)، حيث تكون مقياس الرضا عن الحياة على 30 فقرة موزعة على ستة أبعاد هي:

- 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.

وقد وزعت درجات فقرات المقياس على النحو التالي:

5 تتطبق دائما، 4 تتطبق، 3 محايد، 2 لا تتطبق، 1 لا تتطبق أبدا.

- الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة:

فيما يلي سيتم عرض طرق حساب صدق وثبات أداة صاحب المقياس:

- الصدق:

صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تندرج تحته على مقياس الرضا عن الحياة

جدول (3) معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والبعد الذي تندرج تحته على مقياس الرضا عن الحياة

معامل الارتباط	الطمأنينة	معامل الارتباط	الإجتماعية	معامل الارتباط	السعادة
0.776	19	0.373	14	0.653	1
0.354	20	0.494	16	0.681	3
0.586	23	0.769	18	0.724	7
0.693	25	0.647	22	0.808	8
0.594	29	0.727	28	0.702	9
0.561	30			0.708	11
				0.678	15
معامل الارتباط	القناعة	معامل الارتباط	التقدير الاجتماعي	معامل الارتباط	الاستقرار النفسي
0.792	10	0.535	4	0.668	2
0.754	13	0.698	6	0.689	5
0.799	17	0.773	21	0.667	12
		0.640	24		
		0.626	26		
		0.706	27		

يتضح من الجدول (3) أن معاملات الارتباط بين درجات الفقرات ودرجات الأبعاد التي تنتمي إليها جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، وقد تراوحت قيمها بين (0.354) و(0.808). وتشير هذه النتائج إلى وجود اتساق داخلي مرتفع بين فقرات كل بعد ودرجته الكلية، مما يدل على تمتع فقرات المقياس بدرجة جيدة من الصدق البنائي (صدق الاتساق الداخلي)، ويؤكد أن الفقرات تقيس البعد الذي وُضعت لقياسه.

- الثبات:

1 - الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين مجموع درجات الفقرات الفردية ومجموع درجات الفقرات الزوجية لمقياس الرضا عن الحياة حيث بلغ معامل الارتباط ( $r = 0.754$ ) وهو دال إحصائياً عند مستوى 0.01، ثم استخدم معادلة "سبيرمان براون" - SPEARMAN BROWN لتعديل طول الاختبار EQUAL LENGTH CORRELATION وقد تبين أن معامل ارتباط سبيرمان - براون للاختبار ( $r = 0.680$ )، وكانت معاملات الارتباط للفقرات الفردية ( $r = 0.865$ )، ومعاملات الارتباط للفقرات الزوجية ( $r = 0.822$ ).

## 2- الثبات بإيجاد معامل ألفا - كرونباخ:

قامت الباحثة بحساب الثبات لمقياس الرضا عن الحياة باستخدام معامل ألفا كرونباخ وكانت قيمة ألفا  $a = 0.79$ ، حيث قامت بحساب الصدق عن طريق المقارنة الطرفية والصدق العملي أما الثبات تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية ثم حساب معامل بيرسون.

## الخصائص السيكومترية للأداة:

### الصدق

#### 1 - الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية)

استعملت الباحثة صدق التمييزي المقارنة الطرفية للتأكد من دلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفين على مقياس الرضا عن الحياة.

جدول (4) نتائج اختبار ت " لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين على مقياس الرضا عن الحياة

القيمة	ن	م	ع	ت المحسوبة	ت المجدولة	درجة الحرية	الدال (0.01)
الفئة العليا	8	138	6.30	10,74	1,35	14	
الفئة الدنيا	8	110.25	3.69				

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة المتوسط بالنسبة للفئة العليا (138) وتنحرف عن القيمة بدرجة (6,30)، أما الدنيا قدرت ب (110,25) بانحراف القيمة عنه بدرجة (3.69) وبحساب درجة الحرية المقدرة ب (14)، لوحظ أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت المجدولة عند مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي فالمقياس يتمتع بصدق تمييزي جيد.

## 2- الصدق العملي

كما تم حسابه بالصدق العملي والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول (5) الصدق العملي لمقياس الرضا عن الحياة.

رقم	البند	درجة التشبع
1	أشعر بأنني أكثر سعادة من كثير من الناس.	0,78

2	لدي رضا داخلي عن ذاتي.	0,81
3	أعيش حياة مليئة بالراحة والاستقرار.	0,92
4	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية	0,64
5	أشعر بالرضا التام عن مجريات حياتي.	0,72
6	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي	0,86
7	يغمرني الإحساس بالأمان والطمأنينة.	0,79
8	أستمتع بحياة يسودها الفرح والسرور.	0,78
9	أرى أن حاضري هو أفضل مراحل حياتي.	0,88
10	أنجزت العديد من الأمور المهمة في حياتي حتى الآن.	0,76
11	أشعر بأنني محظوظ وموفق في حياتي.	0,81
12	أنظر إلى المستقبل بتفاؤل وبهجة.	0,78
13	راضٍ عما حققته ووصلت إليه.	0,74
14	أحب المرح وأميل إلى تبادل الدعابات والضحك.	0,81
15	أشعر بالارتياح والرضا حيال ظروفي الحالية.	0,90
16	أتمكن من تقبل الآخرين والتفاعل معهم بتفاهم.	0,87
17	أعيش حياة أفضل مما كنت أتخيله أو أتوقعه.	0,92
18	تسعدني علاقاتي الطيبة والمترابطة مع من حولي.	0,80
19	أرى حياتي مشرقة ومفعمة بالأمل.	0,80
20	أقبل نقد الآخرين يثق الآخرين في قدراتي	0,88
21	يثق الآخرون بقدراتي ومهاراتي.	0,88
22	أتعامل مع الآخرين بروح من التسامح والرحم.	0,73
23	أستمتع بنوم هادئ ومريح.	0,81
24	أشعر أن الآخرين ينظرون إلي باحترام وتقدير.	0,59
25	لا تراودني مشاعر اليأس أو الإحباط.	0,67
26	أمتلك القدرة على اتخاذ القرارات وتحمل نتائجها.	0,74
27	تحظى آرائي وأفكاري بتقدير الآخرين.	0,83
28	علاقاتي الاجتماعية ناجحة ومثمرة.	0,69
29	أشعر بروح معنوية عالية وإيجابية.	0,44
30	لو عاد بي الزمن، لما غيرت شيئاً من حياتي الحالية.	0,64

يتضح من خلال الجدول رقم أن البنود متشعبة وبالتالي فالمقياس على درجة عالية من الصدق.



### النتائج

لقد قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية وذلك بتقسيم المقياس القسمين، ثم حساب معامل الارتباط بيرسون.

والجدول الموالي يوضح قيمة معامل الارتباط بيرسون" كما يلي:

جدول (6) معامل الارتباط قبل وبعد التعديل على مقياس الرضا عن الحياة.

المؤشرات الإحصائية	معامل الارتباط المحسوب	ر" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة (0.01)
الدرجة على النصف الأول	ر" قبل التعديل 0.66 ر" بعد التعديل 0.79	0.44	29	دالة
الدرجة على النصف الثاني				

من خلال الجدول رقم 6 نلاحظ أن "ر" المحسوبة (0.79) أكبر من "ر" المجدولة (0.44) عند درجة

ثانياً: مقياس تقدير الذات

استخدم في المقياس "كوبر سميث تنطبق، لا تنطبق)

الجدول (7) درجات مقياس تقدير الذات

الدرجة	تنطبق	لا تنطبق
الدرجة +	1	00

يتم الحصول على الدرجة النهائية في هذا المقياس بجمع درجات المبحوثين في جميع البنود

- تفسر نتيجة المبحوثين على المقياس المعرفة مستوى تقدير الذات لديه وفقاً للمعيار الآتي:

الجدول (8) طول الدرجة لمقياس تقدير الذات ومستواه

درجة	مستوى تقدير الذات
7-00	تقدير ذات منخفض
14-8	تقدير ذات متوسط
21-15	تقدير ذات مرتفع

يوضح مستويات مقياس تقدير الذات

**- صدق الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات:**

وقد تم إعداد الاستبيان وفقا لمقياس تقدير الذات لكوبر سميث حيث تم توزيع الاستبيان التجريبية على عينة قدرها 30 مفردة تحديد التجانس الداخلي ومدى فهم عينة البحث لعباراتها ثم قمنا بحساب معامل الثبات الفاكرونباخ باستخدام برنامج spss vr21.0 للتأكد من مدى صدق الداخلي للاستمارة.

**جدول (9) صدق الاتساق الداخلي لمقياس تقدير الذات لكوبر سميث**

رقم العبارة	معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية
1	0.701
2	0.732
3	0.931
4	0.774
5	0.881
6	0.670
7	0.774
8	0.823
9	0.764
10	0.465
11	0.731
12	0.744
13	0.842
14	0.951
15	0.486
16	0.473
17	0.745
18	0.768
19	0.645
20	0.475
21	0.741

في الجدول (9) تم حساب صدق الاتساق الداخلي وعرضه حيث توصلنا إلى إن جميع عبارات مقياس تقدير الذات تتمتع بدرجة جيدة من الصدق البنائي (صدق الاتساق الداخلي) وذو دالة احصائية عند 0.01 و 0.05، وهي صادقة وتؤكد على صلاحية المقياس.

### جدول (10) ثبات استبيان تقدير الذات بطريقة التجزئة النصفية

معامل سبيرمان براون	معامل غوتمان
0.791	0.785

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن مقياس تقدير الذات لدى النساء المعنفات يتمتع بدرجة عالية من الثبات أي أنه صالح نظرا لقيمة معامل غوتمان وقيمة معامل سبيرمان العالية.

### ثبات استبيان بطريقة الفا كرونباخ

### جدول (11) مستوى الثبات لمحاو استبيان بطريقة الفا كرونباخ

المقاييس	عدد الفقرات	الثبات
المقياس الثاني: تقدير الذات لكوبر سميث	21	0.783

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن مقياس تقدير الذات له مستوى عالي من الثبات وهي تدل على أن مقياس ثابت وصالح للقياس.

بلغت قيمة الثبات 78.30% مما يعني أن الاستبيان يتمتع بدرجة وثبات عالي ومرتفع جيد بحيث تزيد هذه النسبة عن النسبة المقبولة 60%، مما يؤكد وجود علاقة ترابط واتصال بين عبارات الاستبيان.

### 4.5. إجراءات الدراسة:

سارت الدراسة الحالية وفق الإجراءات التالية:

1. الحصول على الموافقات الرسمية من المؤسسات الحكومية في مدينة تبوك في المملكة العربية السعودية لأغراض تسهيل مهمة الباحثة.
2. تطوير أدوات الدراسة والتحقق من الخصائص السيكمترية بالطرق المحددة لها.
3. تحديد مجتمع الدراسة وعينتها من النساء المعنفات المتواجدات بمدينة تبوك في المملكة العربية السعودية.
4. تطبيق أدوات الدراسة على أفراد عينة الدراسة من النساء المعنفات وجمع البيانات اللازمة للإجابة على أسئلة الدراسة عام 2025.
5. إدخال البيانات إلى الكمبيوتر باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) ومعالجتها إحصائيا. واستخراج النتائج وتفسيرها، وكتابة التوصيات.

### 5.5. المعالجة الإحصائية

استخرجت المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابات النساء المعنفات واللواتي يمثلن عينة الدراسة على مقاييس الضغط النفسي وتقدير الذات، ونوعية الحياة، كذلك تم استخراج معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين متغيرات الدراسة.

## 6. نتائج الدراسة ومناقشتها:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من النساء المعنفات في مدينة تبوك. وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة ومناقشتها بناء على الفروض:

نتائج الفرض الأول والذي ينص على مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى عينة من النساء المعنفات وللإجابة عن هذا الفرض تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجة الكلية لمقاييس الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى النساء المعنفات في مدينة تبوك، والجدول (12) يوضح ذلك:

**جدول (12) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للدرجة الكلية لمقاييس الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى النساء المعنفات في مدينة تبوك**

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الرضا عن الحياة	2.09	0.491	منخفض
تقدير الذات	1.88	0.386	منخفض

ويتبين من الجدول (12) أن مستوى الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات جاء منخفضاً؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.09) بانحراف معياري (0.491)، ومستوى تقدير الذات لدى النساء المعنفات جاء منخفضاً حيث بلغ المتوسط الحسابي (1.88) بانحراف معياري (0.386).

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى النساء المعنفات في مدينة تبوك منخفض، وهو ما يتضح من المتوسطات الحسابية التي جاءت دون المستوى المقبول أقل من (2.5)، وفق المعيار المعتمد في تفسير مخرجات المقاييس النفسية الخماسية.

### أولاً: انخفاض الرضا عن الحياة

يشير انخفاض الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة إلى حالة من الاغتراب النفسي والشعور بالفقد النفسي والاجتماعي، وهو أمر متوقع في ضوء التعرض المزمن للعنف. حيث أن العنف - سواء كان جسدياً أو نفسياً - يؤدي إلى شعور المرأة بالعجز، وعدم القدرة على التحكم في مجريات حياتها، وفقدان الشعور بالأمان والاستقرار، وكلها من الشروط الأساسية لتكوين إحساس إيجابي بالحياة.

ويدعم هذا التفسير ما ذهب إليه Sardinha et al. (2022)، الذين أكدوا أن النساء ضحايا العنف يعانين من تراجع كبير في جودة الحياة، ويظهرن مؤشرات منخفضة في الجوانب النفسية والاجتماعية مقارنة بنظرائهن غير المعنفات.

كما يربط Diener & Tay (2020) مفهوم الرضا عن الحياة بشعور الفرد بالكفاءة والتحكم والقبول الذاتي، وهي عناصر تتعرض للتشويه بفعل العلاقات المسيئة، مما يجعل المرأة تعيد تقييم حياتها بشكل سلبي، وتفقد القدرة على بناء تصور مستقبلي إيجابي.

### ثانياً: انخفاض تقدير الذات

أظهرت النتائج أيضاً أن تقدير الذات لدى النساء المعنفات منخفض، وهو ما يتوافق مع ما ذهب إليه Yakubovich et al. (2020) Chandan et al. (2022) إليه دراسات مثل بينت هذه الدراسات أن العنف الأسري يُنتج صورة ذاتية مهتزة، وشعوراً بالذنب، وانعدام القيمة الشخصية، مما يضعف من تقدير الفرد لذاته.

من المنظور النظري، تفسر نظرية كارل روجرز هذا الانخفاض من خلال الفجوة بين "الذات الواقعية" و"الذات المثالية". فالمرأة المعنفة كثيراً ما ترى نفسها ضحية عديمة الحيلة وغير قادرة على تغيير واقعها، مما يؤدي إلى مشاعر متكررة من الفشل وانعدام التقدير الداخلي. كما أن البيئة المحيطة - لا سيما في حال غياب الدعم المجتمعي - تسهم في تثبيت هذه الصورة السلبية.

- العلاقة بين العنف النفسي والرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى النساء المعنفات:

والجدول (13) يوضح ذلك:

الجدول (13) معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين العنف النفسي وكلّ من الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى النساء المعنفات في مدينة تبوك

المستويات	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
الرضا عن الحياة	-0.85	0.00
تقدير الذات	-0.79	0.00

يتبين من الجدول (13) وجود علاقة ارتباطية سالبة قوية ودالة إحصائياً بين العنف النفسي والرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات في مدينة تبوك، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون بينهما (-0.85) عند دلالة إحصائية (0.00)، مما يعني أنه كلما ارتفع مستوى العنف النفسي انخفض مستوى الرضا عن الحياة، والعكس صحيح.

كما يتضح وجود علاقة ارتباطية سالبة قوية ودالة إحصائياً بين العنف النفسي وتقدير الذات، حيث بلغ معامل الارتباط (-0.79) عند دلالة إحصائية (0.00)، بما يشير إلى أنه كلما زاد العنف النفسي انخفض تقدير الذات.

وتُعد هذه النتائج منطقية؛ إذ إن التعرض للعنف النفسي يرتبط عادةً بتكوين تقييم سلبي للذات، وتراجع الثقة والفاعلية الشخصية، وهو ما ينعكس في انخفاض تقدير الذات، ومن ثم تراجع الرضا عن الحياة وجودتها.

وبناءً عليه، فإن العمل على خفض آثار العنف النفسي وتعزيز تقدير الذات يُعد مدخلاً مهماً لتحسين الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات، ويدعم تصميم برامج نفسية وإرشادية تركز على إعادة بناء الصورة الذاتية وتوفير الدعم الاجتماعي.

فوفقاً لما أشار إليه Seligman & Csikszentmihalyi (2021)، فإن الأفراد ذوي التقدير العالي لذواتهم يتمتعون بثقة أكبر في قدراتهم، ويفسرون تجاربهم الحياتية بطريقة أكثر إيجابية، مما يعزز شعورهم بالرضا عن الحياة.

وعلى العكس، فإن من يعانون من تدنٍ في تقدير الذات غالباً ما يقللون من قيمة إنجازاتهم، ويتوقعون الفشل، ويُسقطون إخفاقاتهم على ذواتهم، مما يؤدي إلى تراجع في الإحساس بالسعادة.

من ناحية اجتماعية، فإن المرأة المعنفة قد تعيد تفسير العنف الموجه إليها بوصفه نتيجة لفشل ذاتي، خاصة في غياب بيئة داعمة، وهو ما يؤدي إلى دائرة مغلقة من جلد الذات وتدهور الرضا وهو ما يشير إليه Coopersmith في تفسيره للعلاقة بين الصورة الذاتية والسلوك الاجتماعي.

- العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى النساء المعنفات نفسيًا في مدينة تبوك

الجدول (15): معامل ارتباط بيرسون بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى النساء المعنفات نفسيًا في مدينة تبوك

المتغيران	معامل الارتباط (r)	الدالة الإحصائية
الرضا عن الحياة × تقدير الذات	0.61	0.00

بناء على ما سبق، يمكن القول إن انخفاض كل من تقدير الذات والرضا عن الحياة ليس مجرد نتيجة مباشرة للعنف، بل هو نتاج تفاعلات معقدة بين التجربة النفسية للعنف، والإدراك الذاتي والمواقف الاجتماعية المحيطة، وغياب الدعم. كما أن العلاقة العكسية بين المتغيرين تشير إلى أهمية العمل على رفع تقدير الذات كمدخل لتحسين جودة الحياة لدى النساء المعنفات، وهو ما يفتح المجال أمام تدخلات نفسية وإرشادية أكثر فاعلية.

## 7. ملخص نتائج الدراسة والتوصيات:

- الفرض الأول: "توجد علاقة سالبة دالة إحصائية بين العنف النفسي والرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات نفسيًا في مدينة تبوك".

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين شدة العنف النفسي والرضا عن الحياة، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (-0.85)، مما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى العنف النفسي انخفض مستوى الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات نفسيًا.

وتتسق هذه النتيجة مع النموذج التراكمي للعنف النفسي، الذي يفترض أن التعرض المستمر للإهانات والتحقير والعزلة الاجتماعية يؤثر تدريجيًا في تقييم المرأة لحياتها، ويضعف شعورها بالرضا العام. فالعنف النفسي يستهدف الجوانب الداخلية للذات، ويؤدي إلى فقدان الإحساس بالأمان والاستقرار النفسي، وهما من المرتكزات الأساسية للرضا عن الحياة.

وتدعم هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة العوفي (2022) التي أشارت إلى انخفاض مستوى الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات مقارنة بغير المعنفات، كما تتماشى مع نتائج دراسة مولينا وماتود (Molina & Matud, 2024) التي أكدت وجود علاقة سالبة بين العنف النفسي ومستوى الرضا وجودة الحياة.

ومن منظور نظري، يمكن تفسير هذه العلاقة في إطار نظرية المواقف، التي ترى أن الرضا عن الحياة يتشكل في ضوء الظروف البيئية المحيطة بالفرد، حيث يخلق العنف النفسي بيئة معيشية غير مستقرة تعيق إشباع الحاجات النفسية الأساسية، مما ينعكس سلبيًا على الشعور بالرضا.

- **الفرض الثاني:** "توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين العنف النفسي وتقدير الذات لدى النساء المعنفات نفسياً في مدينة تبوك".

كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين شدة العنف النفسي وتقدير الذات، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (-0.79)، مما يدل على أن ارتفاع مستوى العنف النفسي يرتبط بانخفاض مستوى تقدير الذات لدى النساء المعنفات نفسياً.

وتؤكد هذه النتيجة ما أشارت إليه نظرية كارل روجرز، حيث يؤدي التعرض المستمر للعنف النفسي إلى اتساع الفجوة بين الذات الواقعية والذات المثالية، نتيجة الإهانات المتكررة والتقليل من الشأن، الأمر الذي يضعف الصورة الذاتية ويقوض الثقة بالنفس.

كما تتوافق هذه النتيجة مع دراسة الحلال وآخرين (Alhalal et al., 2021) التي بينت أن العنف النفسي يُعد من العوامل المؤثرة في انخفاض تقدير الذات لدى النساء في السياق السعودي، وتدعمها دراسة العتيبي (2022) التي أكدت الأثر السلبي للعنف الأسري على الثقة بالنفس والقيمة الذاتية.

ومن الناحية الإكلينيكية، يمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء نظرية التحليل النفسي، حيث يسهم التعرض المتكرر للعنف النفسي في إضعاف قوة الأنا وتقليل القدرة على التكيف والدفاع النفسي، مما يزيد من مشاعر العجز وعدم الجدارة.

- **الفرض الثالث:** "توجد علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى النساء المعنفات نفسياً في مدينة تبوك".

أثبتت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.61)، مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى أحد المتغيرين يرتبط بارتفاع الآخر.

وتُظهر هذه النتيجة وجود تكامل بين الجانبين المعرفي والانفعالي، حيث يسهم تقدير الذات المرتفع في تعزيز النظرة الإيجابية للحياة، في حين يدعم الشعور بالرضا عن الحياة الإحساس بالقيمة والثقة بالنفس. وتتفق هذه النتيجة مع نظرية ماسلو التي ترى أن إشباع حاجة الفرد إلى التقدير يمثل مرحلة مهمة في طريق تحقيق الذات والرضا الوجودي، كما تدعمها دراسة سليجمان وتشيكزينتميهالي (2021) التي أشارت إلى أن الأفراد ذوي التقدير المرتفع لذواتهم يميلون إلى تفسير حياتهم بصورة أكثر إيجابية. وفي السياق المحلي، تتماشى هذه النتيجة مع دراسة المنصوري (2023) التي أكدت الدور المحوري لتقدير الذات في تعزيز الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات في المملكة العربية السعودية.

## 2.7. التوصيات:

بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة، والتي أظهرت تدني في مستويات كل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى النساء المعنفات، إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين المتغيرين توصي الباحثة بالتالي:

- تصميم برامج إرشادية متخصصة من خلال إعداد برامج إرشادية نفسية قائمة على النظريات الإنسانية والمعرفية، مثل نظرية كارل روجرز، بهدف تعزيز تقدير الذات لدى النساء المعنفات، وتدريبهن على أساليب التفكير الإيجابي وإعادة البناء المعرفي، وكذلك تنفذ هذه البرامج داخل مراكز الحماية الاجتماعية أو من خلال شراكات مع الجامعات والعيادات النفسية.



- عقد ورش عمل دورية لبناء المهارات النفسية والاجتماعية تتناول مهارات التكيف مع الأزمات، والتعبير عن المشاعر والانفعالات بطريقة آمنة، وإدارة الضغوط النفسية، وكذلك تنفيذ هذه الورش ضمن برامج التأهيل النفسي والاجتماعي في الجمعيات النسائية ومراكز التأهيل.
- تعزيز الكفاءات المهنية للمرشدات النفسيات من خلال تنظيم دورات تدريبية متخصصة للأخصائيات العاملات مع النساء المعنفات، تهدف إلى تطوير مهارات استخدام أدوات القياس النفسي مثل مقياس الرضا عن الحياة ومقياس تقدير الذات)، وتحسين مهارات الإرشاد الفردي والجماعي للفئات المتضررة من العنف، وبناء استراتيجيات تدخل نفسي مبنية على البيانات.
- إطلاق حملات توعية مجتمعية لنشر الوعي بمخاطر العنف الأسري، وآثاره النفسية طويلة المدى، خاصة على تقدير الذات وجودة الحياة، وتنفيذ بالتعاون مع الإعلام المحلي والمؤسسات التعليمية والجهات الرسمية، مع التركيز على كسر الصمت المحيط بالعنف الأسري، وتوجيه النساء إلى مصادر الدعم، وتعزيز ثقافة الاحترام والمساواة.
- تطوير سياسات حماية نفسية قائمة على الأدلة من خلال توجيه صناع القرار في الجهات المختصة مثل وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية إلى استخدام نتائج الدراسات النفسية في صياغة برامج حماية وتأهيل أكثر فاعلية، واعتماد مؤشرات مثل تقدير الذات والرضا عن الحياة كمقاييس لتقييم نجاح التدخلات النفسية والاجتماعية.
- دمج متغيري الدراسة في الخطط العلاجية باعتماد الرضا عن الحياة وتقدير الذات كمحاور رئيسية في تقييم احتياجات النساء المعنفات وتضمينها ضمن خطط الدعم الفردية، وتخصيص استمارات تقييم دورية لقياس التقدم النفسي للنساء خلال فترات الإيواء أو التأهيل.

### 3.7. البحوث المقترحة:

- بناءً على نتائج الدراسة الحالية وما أفرزته من مؤشرات نفسية هامة حول العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى النساء المعنفات، تقترح مجموعة من البحوث المستقبلية التي يمكن أن تسهم في تعميق الفهم النظري والتطبيقي لهذه الظاهرة، ومنها:
- 1- دراسة فاعلية برنامج إرشادي نفسي قائم على العلاج المعرفي السلوكي (CBT) في رفع تقدير الذات وتحسين جودة الحياة لدى النساء المعنفات.
- 2- العلاقة بين الرضا عن الحياة ومهارات التكيف النفسي لدى النساء المعنفات في ضوء المتغيرات الثقافية والديموغرافية.
- 3- العنف الأسري والتفكير الانتحاري لدى النساء: دراسة نفسية اكلينيكية.
- 4- دور الدعم الاجتماعي والأسري في التخفيف من الآثار النفسية للعنف لدى النساء السعوديات: دراسة ميدانية.
- 5- مقارنة بين تقدير الذات لدى النساء المعنفات المقيمت في مراكز الحماية، وغير المقيمت دراسة مقارنة.
- 6- أثر العنف اللفظي والإيذاء النفسي على احترام الذات لدى المراهقات في البيئات الأسرية المضطربة.
- 7- فاعلية برامج التمكين الاقتصادي في تعزيز تقدير الذات والشعور بالرضا لدى النساء الناجيات من العنف الأسري.
- 8- ملامح الشخصية والمرونة النفسية لدى النساء المعنفات: دراسة سيكومترية.

و ختاماً في ضوء نتائج تلك الدراسة التي تستكشف العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى النساء المعنفات نفسياً في مدينة تبوك بالمملكة العربية السعودية، تبرز الحاجة الملحة لتطوير برامج دعم نفسية واجتماعية مخصصة لهذه الفئة من خلال تطوير برامج تدخل نفسية من قبل المؤسسات الصحية والاجتماعية في تبوك تصميم برامج علاجي وتدخل نفسي تركز على تعزيز تقدير الذات والرضا عن الحياة من خلال جلسات إرشاد نفسي وعلاج سلوكي معرفي، مع التركيز على استراتيجيات تنظيم العواطف لمواجهة آثار العنف النفسي، وتعزيز الدعم الاجتماعي من خلال إنشاء مراكز دعم مجتمعية توفر بيئة آمنة للنساء المعنفات نفسياً، حيث يمكن أن يلعب الدعم الاجتماعي دوراً حاسماً في تحسين الرفاهية النفسية وتخفيف تأثير الإهمال العاطفي وكذلك تعزيز السياسات التي تحمي النساء من العنف النفسي، بما في ذلك توفير آليات إبلاغ آمنة وفعالة وتدريب المختصين على التعامل مع حالات العنف الأسري بفعالية.

## 8. المراجع:

### 1.8. المراجع العربية:

- العوفي، ليلي بنت سعيد. (2022). الفروق في الرضا عن الحياة بين النساء المعنفات وغير المعنفات في سلطنة عمان. مجلة البحوث النفسية والتربوية، المجلد (2)، الصفحات 66-84. جامعة السلطان قابوس، كلية الآداب والعلوم الاجتماعية.
- العنزي، عايض بن محمد. (2022). تقدير الذات وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية. المجلة العربية للعلوم النفسية، (2)21، 133-160.
- علي، مريم. (2022). "الرضا عن الحياة كعامل مؤثر في التكيف النفسي لدى النساء اللواتي تعرضن للعنف الأسري". مجلة الصحة النفسية، (5)33، 220-235. الرياض: مركز البحوث النفسية.
- العسيري، حسن. (2023). "أثر الرضا عن الحياة في استقرار العلاقات الأسرية لدى النساء". المجلة العربية للدراسات الاجتماعية، (2)16، 101-117. مكة المكرمة: دار الثقافة.
- العثمان، سعاد عبد العزيز. (2022). مستوى الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة التربية - جامعة الأزهر، (4)200، 387-412.
- العتيبي، نوف فهد. (2021). الرضا عن الحياة وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. رسالة ماجستير، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- عبدالله، فاطمة. (2021). "الرضا عن الحياة ودوره في تحسين الصحة النفسية لدى الشباب". المجلة العربية لعلم النفس، (3)19، 45-67. الرياض: دار النشر العربي.
- الشمري، هناء بنت ناصر. (2021). العنف الأسري وآثاره النفسية والاجتماعية على النساء: دراسة ميدانية على عينة من النساء السعوديات. المجلة العربية لعلوم النفس، (1)19، 87-112.
- شرف الدين، نجلاء. (2023). العلاقة بين الدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى النساء ضحايا العنف الأسري. مجلة الأسرة والطفل، المجلد 19(2)، الصفحات 88-106. جامعة عين شمس، كلية التربية.

- زهرة ريحاني (2010) العنف الأسري ضد المرأة وعلاقته بالاضطرابات السيكماتية رسالة ماجستير غير منشورة جامعة بكرة.
- الخليفي، نوف. (2022). "دور الرضا عن الحياة في تعزيز الأداء الوظيفي للمرأة العاملة." مجلة الدراسات النفسية والتربوية، 24(1)، 88-104. القاهرة: مؤسسة الدراسات الأكاديمية.
- حمود، أحمد. (2022). الرضا عن الحياة كمنبئ بالصحة النفسية لدى النساء المعنفات نفسياً. مجلة علم النفس العربي المعاصر، المجلد 18(1)، الصفحات 45-63. الجامعة الأردنية، قسم علم النفس.
- حسين، نجلاء. (2023). مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة من الشباب في ضوء بعض المتغيرات. المجلة العربية لعلم النفس الإيجابي، العدد 9. تم الاسترجاع من <https://www.scribd.com/document/842066410>
- حسن، رشا. (2021). "أثر مهارات التكيف على الرضا عن الحياة لدى الطلاب الجامعيين." المجلة العربية للدراسات النفسية، 11(2)، 62-80. القاهرة: مكتبة الأهرام.
- جلال الجزازي، وبسام الحربي (2011) الفئات الخاصة وطرق إرشادهم، عمان: دار الحامد.
- بسام السيد (2017) برنامج مقترح من منظور العلاج المتمركز حول العميل في خدمة الفرد في تنمية مهارات توكيد الذات للزوجة المعنفة مجلة الخدمة الاجتماعية، مج (57)، ع (2)، 225 - 278
- الباز، أحمد. (2020). "الرضا عن الحياة في ظل التغيرات الاجتماعية: دراسة ميدانية على عينة من السعوديات." المجلة العلوم النفسية والاجتماعية، 28(4)، 120-138. جدة: دار علم النفس.
- أحمد، محمد. (2022). فعالية الذات وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الصف الثالث الإعدادي. المجلة التربوية والنفسية، جامعة الأزهر، مصر. تم الاسترجاع من [https://ejcj.journals.ekb.eg/article\\_247910](https://ejcj.journals.ekb.eg/article_247910)
- أحمد محمد الزغبى (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية مجلة جامعة البعث المجلد 37 العدد 14 دمشق 53-90
- العويسي، طارق. (2023). العلاقة بين الذكاء العاطفي وتقدير الذات لدى المراهقين. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، 9(1)، 101-120.
- قدي، فاطمة الزهراء. (2022). دراسة نفسية لتقدير الذات وعلاقته بالتوافق الاجتماعي. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 8(2)، 55-72.
- عبد الرزاق، محمد. (2021). الصحة النفسية وتقدير الذات لدى طلبة الجامعات. القاهرة: دار الفكر العربي.
- قنون، معمريّة. (2011). الرضا عن الحياة: دراسة نظرية. مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد 8، ص 555.
- حميدي، رحمة، ووليتيم، لبنى. (2023). الرضا عن الحياة لدى المسنين. جامعة قلمة، الجزائر.

## 2.8. المراجعة الأجنبية:

- Abdollahi, A., Talib, M. A., & Yaacob, S. N. (2021). Psychological distress, self-esteem and domestic violence among Iranian women. *Journal of Family Psychology*, 35(3), 410–418. <https://doi.org/10.1037/fam0000792>
- Alharbi, R., & Altalhi, A. (2021). Psychological resilience and self-esteem among abused women in shelter homes in Saudi Arabia. *Journal of Family Violence*, 36(4), 567–580. <https://doi.org/10.1007/s10896-021-00275-6>
- Alhalal E, Ford-Gilboe M, Wong C, AlBuhairan F. (2021). Factors associated with intimate partner violence against women in Saudi Arabia. *BMC Women's Health*, 21(1), 1–12.
- Alotaibi R. (2022). Psychological abuse among married women in Saudi Arabia: Prevalence and correlates. *Journal of Family Violence*, 37(8), 1165–1179.
- Al-Qarni, A. A. (2020). Internal psychological conflict and self-concept disturbance among battered women in Saudi Arabia. *Arab Journal of Psychiatry*, 31(1), 25–36.
- Arslan, G., Yildirim, M., & Wong, P. T. P. (2023). Meaning-centered approach and life satisfaction: The mediating role of resilience. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04293-2>
- Chandan, J. S., Thomas, T., Bradbury-Jones, C., Russell, R., Bandyopadhyay, S., & Nirantharakumar, K. (2020). Intimate partner violence and the risk of developing mental health conditions: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 418–427. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30108-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30108-9)
- Diener, E., & Tay, L. (2020). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 55(2), 202–220. <https://doi.org/10.1002/ijop.12736>
- Evans, M. L., Lindauer, M., & Farrell, M. E. (2020). A pandemic within a pandemic — Intimate partner violence during Covid-19. *New England Journal of Medicine*, 383(24), 2302–2304. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2024046>
- Fatima, S., & Elgharib, M. (2024). Life satisfaction in women facing emotional neglect: Evidence from Arab societies. *Middle East Current Psychiatry*.

- Jain, N. (2020). The role of self-concept in psychological well-being: A study on adolescents. *Journal of Human Behavior*, 45(2), 120–132. <https://doi.org/10.1037/jhb0000192>
- Joshanloo, M. (2022). Predictors of life satisfaction across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 23(2), 789–812. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00519-1>
- Koca, B., & Atar, G. (2022). The impact of psychological domestic violence on well-being among Turkish married women. *Current Psychology*.
- Krok, D., & Gerymski, R. (2022). Self-esteem and life satisfaction among adults: The mediating role of meaning in life and hope. *Journal of Happiness Studies*, 23(4), 1357–1374. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00547-x>
- Mahmood, S., Khan, H., & Tariq, N. (2021). Life satisfaction and coping strategies among abused women in Pakistan. *Journal of Gender and Social Issues*, 20(3), 112–130. National Institute of Psychology, Quaid-i-Azam University.
- Maslow, A. H. (2020). *Motivation and Personality (Revised Ed.)*. Harper & Row.
- Miller, S., Riley, C., & Schmidt, A. (2022). The influence of self-actualization on self-esteem and psychological health. *Psychological Studies*, 40(1), 68–74. <https://doi.org/10.1080/03057342.2021.1967423>
- Molina, J. E., & Matud, M. P. (2024). Intimate partner violence and mental distress, post-traumatic stress symptoms, and life satisfaction in Colombian women. *Behavioral Sciences*, 14(10), 940.
- Molina C, Matud P. (2024). Psychological intimate partner violence and women's mental health: A systematic review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(1), 67–82.
- Nguyen, T. M., Le, H. T., & Pham, Q. A. (2022). Emotion regulation strategies and psychological resilience among women experiencing domestic violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(11–12), NP10121–NP10145. <https://doi.org/10.1177/08862605221073985>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Development of self-esteem across the lifespan: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 148(5), 373–414. <https://doi.org/10.1037/bul0000308>
- Pavot, W., & Diener, E. (2021). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 33(2), 280–291. <https://doi.org/10.1037/pas0001020>

- Phillips, K., & Williams, J. (2023). Social media, self-worth, and life satisfaction: The moderating role of self-importance. *Journal of Social Psychology*, 59(1), 67–89.
- Proctor, C., Linley, P. A., & Maltby, J. (2023). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 24(3), 583–604. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00500-3>
- Sardinha, L., Maheu-Giroux, M., Stöckl, H., Meyer, S. R., & García-Moreno, C. (2022). Global, regional, and national prevalence estimates of physical or sexual, or both, intimate partner violence against women in 2018. *The Lancet*, 399(10327), 803–813. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02664-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02664-7)
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2021). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Siddiqui, N., Khan, M., & Qureshi, A. (2022). Post-traumatic growth and self-esteem among survivors of domestic violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(9–10), NP8691–NP8710. <https://doi.org/10.1177/08862605211012138>
- Smith, M., & Jones, E. (2024). The negative impact of social comparison on life satisfaction: A longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1386860. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1386860>
- Smith L, Thompson R. (2023). The long-term impact of psychological abuse on women's self-esteem and life satisfaction. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(9–10), NP1234–NP1258.
- Torres, M., Rivera, A., & Lopez, C. (2023). The impact of intimate partner violence on life satisfaction among Latin American women. *International Journal of Social Psychology*, 28(1), 51–70. Latin American Center for Social Research.
- UN Women. (2023). Gender-based violence. Retrieved from <https://www.unwomen.org>
- World Health Organization. (2021). Violence against women prevalence estimates, 2018. Geneva: WHO. Available at <https://www.who.int>
- Yakubovich, A. R., Heron, J., Feder, G., Fraser, A., & Humphreys, D. K. (2022). Intimate partner violence and mental health outcomes in the UK: Longitudinal analysis of a nationally representative sample. *Psychological Medicine*, 52(4), 705–714. <https://doi.org/10.1017/S0033291720003979>

Yousef, H., Al-Khateeb, J., & Taha, Z. (2023). The role of defense mechanisms in the adaptation of abused women: A psychological analysis. Middle East Journal of Psychology, 15(2), 45–60.

Zhou, L., Zhang, Y., & Chen, X. (2023). Psychological abuse, resilience, and marital satisfaction among Chinese women: A mediated model. Journal of Interpersonal Violence.

## 9. الملاحق

### أولا مقياس الرضا عن الحياة

#### تحية طيبة

نضع بين يديكم هذا الاستبيان، وهو جزء من دراسة استطلاعية تهدف فيها الباحثة إلى (قياس مستوى الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات).

وانطلاقاً من حرصنا على معرفة آرائكم وانطباعاتكم تجاه موضوع البحث المشار له أملين أن نصل إلى نتائج تمكننا من بناء سياسات واستراتيجيات تخدم النساء المعنفات وتتوافق مع تطلعاتهم

ونرجو تفضلكم متكرمين باختيار التي تتوافق مع آرائكم... علماً بأن هذه البيانات سيتم التعامل معها بسرية تامة ولا تطلب أي اسم أو توقيع على الاستمارة مع التأكيد على:

- أن إجاباتكم على الاستمارة لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.
- رأيكم الموضوعي هو المطلوب ولا يوجد أي إجابة صحيحة أو خاطئة
- ستجدون أمام كل فقرة (5) اختيارات

شاكرين تعاونكم معنا ولكن منا خالص الشكر

الرقم	الفقرة	تتطبق دائماً	تتطبق	محايد	لا تتطبق	لا تتطبق أبداً
1	أشعر بأنني أكثر سعادة من كثير من الناس					
2	لدي رضا داخلي عن ذاتي					
3	أعيش حياة مليئة بالراحة والاستقرار					
4	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية					
5	أشعر بالرضا التام عن مجريات حياتي					
6	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي					
7	يغمرني الإحساس بالأمان والطمأنينة					
8	أستمتع بحياة يسودها الفرح والسرور					
9	أرى أن حاضري هو أفضل مراحل حياتي					



10	أنجزت العديد من الأمور المهمة في حياتي حتى الآن				
11	أشعر بأنني محظوظ وموفق في حياتي				
12	أنظر إلى المستقبل بتفاؤل وبهجة				
13	راضية عما حققته ووصلت إليه				
14	أحب المرح وأميل إلى تبادل الدعابات والضحك				
15	أشعر بالارتياح والرضا حيال ظروف في الحالية				
16	أتمكن من تقبل الآخرين والتفاعل معهم بتفاهم				
17	أعيش حياة أفضل مما كنت أتخيله أو أتوقعه				
18	تسعدني علاقاتي الطيبة والمترابطة مع من حولي				
19	أرى حياتي مشرقة ومفعمة بالأمل				
20	أقبل نقد الآخرين				
21	يثق الآخرون في قدراتي ومهاراتي				
22	أتعامل مع الآخرين بروح من التسامح والرحم				
23	أستمتع بنوم هادئ ومريح				
24	أشعر أن الآخرين ينظرون إلي باحترام وتقدير				
25	لا تراودني مشاعر اليأس أو الإحباط				
26	أمتلك القدرة على اتخاذ القرارات وتحمل نتائجها				
27	تحظى آرائ وأفكاري بتقدير الآخرين				
28	علاقاتي الاجتماعية ناجحة ومثمرة				
29	أشعر بروح معنوية عالية وإيجابية				
30	لو عاد بي الزمن، لما غيرت شيئاً من حياتي الحالية				

### ثانياً مقياس تقدير الذات

يبين أيديكن هذا الاستبيان، وهو جزء من دراسة استطلاعية تهدف الباحثة من خلالها إلى (قياس مستوى تقدير الذات لدى النساء المعنفات).

ويأتي هذا الاستبيان في إطار السعي لفهم مشاعرهن وتصوراتهن تجاه ذواتهن، بهدف الوصول إلى نتائج علمية دقيقة تساهم في تطوير برامج نفسية واجتماعية تدعم المرأة وتعزز من احترامها لذاتها وقدراتها.

نرجو منكم التكرم بالإجابة على العبارات التالية بما يعكس شعوركم الحقيقي، مع التأكيد على ما يلي:



- جميع المعلومات التي يتم جمعها ستُعامل بسرية تامة، ولا يُطلب منك ذكر الاسم أو التوقيع.
  - تُستخدم إجاباتكن لأغراض البحث العلمي فقط.
  - لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، فكل ما نطلبه هو رأيك الشخصي.
  - أمام كل عبارة اختيارات تعبر عن درجة الموافقة.
- شاكرين لكن تعاونكن ومقدّرين مشاركتكن القيّمة في هذا الدراسة.

الرقم	الفقرة	تنطبق تماماً	تنطبق	محايد	لا تنطبق	لا تنطبق تماماً
1	البعد الشخصي أشعر بالرضا عن ذاتي كما أنا					
2	أؤمن بأنني أستحق الحب والاحترام					
3	لا أحتاج لتغيير نفسي كي أشعر بالقبول من الآخرين					
4	لدي ثقة بقدرتي على تجاوز التحديات					
5	البعد الاجتماعي أتمتع بعلاقات اجتماعية جيدة					
6	أشعر بأن الآخرين يقدرّون وجودي					
7	أستطيع التعبير عن رأيي أمام الآخرين دون تردد					
8	أجد سهولة في تكوين صداقات جديدة					
9	البعد الانفعالي أتمكن من التحكم في انفعالاتي عندما أتعرض لمواقف صعبة					
10	لا أقلل من ذاتي عندما أرتكب الأخطاء					
11	أتعامل مع الفشل كفرصة للتعلم وليس دليلاً على ضعف الذات					
12	أعبر عن مشاعري بثقة ووضوح					
13	بعد الإنجاز والكفاءة أشعر بالفخر عند إنجازي لمهامي.					
14	أتقن ما أكلف به من أعمال					
15	لدي القدرة على التخطيط وتحقيق أهدافي					

					أشعر أنني أملك مهارات متميزة في بعض المجالات	16
					بعد الاستقلالية	17
					أقرر ما أريده دون الاعتماد الكامل على الآخرين	
					أتحمل مسؤولية أفعالي وقراراتي	18
					لا أتأثر بسهولة بآراء الآخرين عند اتخاذ قراراتي	19
					أشعر بالحرية في التعبير عن ذاتي	20
					أثق بقدرتي على إدارة حياتي بنفسني	21

جميع الحقوق محفوظة IJRSP © (2026) (الباحثة/ فاطمة محمد البلوي). تُنشر هذه الدراسة بموجب ترخيص المشاع الإبداعي (CC BY-NC 4.0).

This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non-Commercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0).

Doi: <http://doi.org/10.52133/ijrsp.v7.75.4>