

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات في مدينة تبوك

Emotional Regulation and Its Relationship with Life Satisfaction among Abused Women in the City of Tabuk

إعداد الباحثة/ فاطمة محمد البلوي

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

Email: fantazia_1988@yahoo.com

المشرف الرئيسي: أ. د/ طارق محمد عبد الوهاب

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

المشرف المشارك: أ.د/ زيني السيد إبراهيم

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

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى النساء ضحايا العنف في مدينة تبوك، من خلال التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى الرضا عن الحياة، وتفسير آليات التكيف النفسي الناتجة عن خبرات العنف، إضافة إلى التنبؤ بدرجة الرضا عن الحياة في ضوء مستوى التنظيم الانفعالي. كما سعت الدراسة إلى تقديم إطار معرفي يمكن الاستناد إليه في إعداد برامج إرشادية ونفسية تسهم في تعزيز التنظيم الانفعالي وتحسين جودة الحياة لدى هذه الفئة. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، لملاءمتها لطبيعة البحث الذي يركز على وصف الظواهر النفسية كما هي في الواقع، وقياس درجة العلاقة بين المتغيرات دون التدخل في الظروف الطبيعية للمبحوثات. وتم تطبيق أدوات قياس نفسية مقننة لقياس التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة على عينة من النساء المعنفات في مدينة تبوك.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، حيث تبين أن ارتفاع مستوى التنظيم الانفعالي يسهم في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات، ويعزز قدرتهن على التكيف النفسي ومواجهة الضغوط والانعكاسات النفسية السلبية للعنف. كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ بمستوى الرضا عن الحياة من خلال مستوى التنظيم الانفعالي. وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الدراسة بضرورة تصميم برامج إرشادية نفسية متخصصة لتنمية مهارات التنظيم الانفعالي، وتدريب الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين العاملين في مراكز الحماية الاجتماعية على أدوات القياس والتدخل المناسبة، إضافة إلى دمج البعد النفسي ضمن سياسات الحماية والتمكين المقدمة للمرأة، بما يسهم في تعزيز صحتها النفسية وتحقيق جودة الحياة، وبما يتتوافق مع مستهدفات رؤية المملكة العربية السعودية 2030.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي، الرضا عن الحياة، النساء المعنفات، العنف الأسري، الصحة النفسية، التكيف النفسي.

Emotional Regulation and Its Relationship with Life Satisfaction among Abused Women in the City of Tabuk

Abstract

The present study aimed to examine the nature of the relationship between emotional regulation and life satisfaction among women victims of violence in the city of Tabuk. This was achieved by Identifying the levels of emotional regulation and life satisfaction, Interpreting the psychological coping mechanisms resulting from experiences of violence, and predicting life satisfaction based on the level of emotional regulation. The study also sought to provide a cognitive framework that can be used in designing psychological and counseling programs aimed at enhancing emotional regulation and improving quality of life among this group.

The study adopted the descriptive correlational method, as it is appropriate for describing psychological phenomena as they occur in reality and for measuring the degree of association between variables without intervening in the participants' natural conditions. Standardized psychological scales were administered to measure emotional regulation and life satisfaction among a sample of women victims of violence In Tabuk.

The results revealed a statistically significant positive correlation between emotional regulation and life satisfaction. Higher levels of emotional regulation were associated with greater life satisfaction among abused women, indicating an enhanced ability to cope psychologically with stress and the negative psychological consequences of violence. The findings also demonstrated the possibility of predicting life satisfaction based on emotional regulation levels.

In light of these results, the study recommended designing specialized psychological counseling programs to develop emotional regulation skills, training psychologists and social workers in social protection centers to use appropriate assessment and Intervention tools, and integrating psychological dimensions into women's protection and empowerment policies. Such efforts would contribute to improving women's mental health and quality of life and align with the objectives of Saudi Vision 2030.

Keywords: Emotional Regulation, Life Satisfaction, Abused Women, Domestic Violence, Mental Health, Psychological Coping.

1. المقدمة

يُعد العنف ضد المرأة من أخطر التحديات التي تهدد أمن الفرد والأسرة والمجتمع، إذ تتجاوز آثاره الأبعاد الجسدية لتشمل أبعاداً نفسية عميقة ومركبة. وتشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أنَّ واحدة من كل ثلاث نساء عالمياً، أي نحو 736 مليون امرأة، تتعرض لشكل من أشكال العنف الجسدي أو الجنسي خلال حياتها (World Health Organization, 2021).

أما على المستوى العربي، فقد أولت المملكة العربية السعودية اهتماماً متزايداً بقضية العنف الأسري عبر سنّ أنظمة حماية وتدابير دعم، إلا أنَّ البعد النفسي لهذه التجربة لا يزال بحاجة إلى دراسة معمقة، وأظهرت الأدبيات أن استمرار العنف يترك آثاراً نفسية سلبية على الضحايا، أبرزها انخفاض جودة الحياة والشعور بفقدان السيطرة والعجز، مما يضعف قدرة المرأة على إدارة انفعالاتها والتكيف مع الضغوط اليومية. ويُعد التنظيم الانفعالي متغيراً جوهرياً في تحديد مدى مرونة المرأة في التعامل مع صدمة العنف، إذ يشير إلى قدرة الفرد على إدراك وتنظيم وضبط مشاعره بما يتاسب مع المواقف الحياتية المختلفة، وهو ما يحميه من التورط في أنماط سلبية من التفاعل أو الانسحاب (McRae & Gross, 2020 ؛ Gross, 2015).

ومن جانب آخر، فإن الرضا عن الحياة يُعد مؤشراً مركزياً من مؤشرات الصحة النفسية، ويعكس التقييم الذاتي العام الذي يقوم به الفرد تجاه حياته ومحطيه. وقد أكدت دراسات حديثة أن النساء ضحايا العنف غالباً ما يعانين من تدنٍ في هذا الجانب نتيجة التشوه في الصورة الذاتية وضعف الشعور بالكفاءة والاستحقاق، مما ينعكس سلباً على تقييمهن لجوانب الحياة المختلفة (Pawlowska-Muc et al., 2023).

ورغم كثرة الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي أو الرضا عن الحياة بشكل منفصل، إلا أن القليل منها تناول العلاقة التفاعلية بينهما لدى النساء المعنفات، لاسيما في السياق السعودي الذي يحمل خصوصيات ثقافية واجتماعية قد تؤثر على أنماط الاستجابة النفسية. وعليه، فإن البحث في كيفية ارتباط التنظيم الانفعالي بالرضا عن الحياة لدى هذه الفئة يُعد مدخلاً مهماً لفهم آليات التكيف والمرونة النفسية في بيئات الأزمات والضغط.

وتتجلى أهمية دراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى النساء ضحايا العنف في مدينة تبوك في كونها تُسهم في الكشف عن الآليات النفسية التي تساعد على التكيف مع ضغوط العنف، كما توفر قاعدة علمية يمكن الاستناد إليها في إعداد برامج نفسية داعمة تسعى إلى تحسين جودة حياتهن وتعزيز قدرتهن على المواجهة.

1.1. مشكلة الدراسة:

يُعد العنف الأسري من أبرز التحديات التي تواجه المرأة في مختلف المجتمعات، نظرًا لما يخلفه من آثار نفسية عميقة تشمل اضطراب التنظيم الانفعالي وترابع مستوى الرضا عن الحياة. ورغم الأثر البالغ لهذه الظاهرة، إلا أنَّ العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لم تحظ بالاهتمام الكافي في الأدبيات النفسية، خاصة في السياقات الثقافية والاجتماعية المحافظة مثل المجتمع السعودي، حيث قد تلعب الخصوصيات الثقافية دوراً مؤثراً في أنماط الاستجابة والتكيف.

كما أنَّ الدراسات المحلية تفتقر إلى بحوث تحليلية متعمقة تربط بين هذين المتغيرين لدى النساء ضحايا العنف، وهو ما يحدّ من القدرة على بناء برامج نفسية قائمة على الأدلة، تستجيب لاحتياجات هذه الفئة بصورة أكثر فاعلية. ومن هنا تتبّع مشكلة الدراسة الحالية، التي تتمثل في فحص العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات في مدينة تبوك،

بهدف الكشف عن آليات التكيف النفسي التي تعتمدها هذه الفئة، وتقديم إطار إرشادية مبنية على البيانات تسهم في تحسين جودة حياتهن.

وتتحدد مشكلة الدراسة في محاولة الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- هل توجد علاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى النساء ضحايا العنف في مدينة تبوك؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى النساء ضحايا العنف تُعزى إلى المتغيرات الديموغرافية (العمر، الحالة الاجتماعية، المؤهل التعليمي)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى النساء ضحايا العنف تبعًا للمتغيرات الديموغرافية؟

2.1. أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى ما يلي:

1. فهم طبيعة التنظيم الانفعالي ومستوى الرضا عن الحياة لدى النساء ضحايا العنف في مدينة تبوك، من خلال الكشف عن السمات والأنماط البارزة في استجاباتها النفسية.
2. تفسير العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى النساء ضحايا العنف، بما يوضح آليات التكيف النفسي الناتجة عن خبرات العنف.
3. التنبؤ بدرجة الرضا عن الحياة في ضوء مستوى التنظيم الانفعالي لدى النساء ضحايا العنف.
4. الضبط والتحكم عبر تقديم إطار معرفي يمكن أن يبني عليه إعداد برامج إرشادية ونفسية تستهدف تعزيز التنظيم الانفعالي ورفع مستوى الرضا عن الحياة لدى هذه الفئة.

3. أهمية الدراسة:

تنبع أهمية هذا البحث من خصوصية الموضوع الذي يتناوله، إذ يعالج إحدى القضايا النفسية والاجتماعية ذات الأبعاد المتعددة، وهي العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات، وهي فئة تتعرض لضغوط نفسية متراكمة وتجارب حياتية مؤلمة تهدد استقرارها النفسي والاجتماعي. وفي ضوء ذلك، يمكن تحديد أهمية الدراسة من جانبين رئисين:

3.1. الأهمية النظرية:

- سد فجوة معرفية: تحاول الدراسة الحالية تقديم إسهام مهم إلى الأدبيات النفسية العربية؛ حيث ترکز على العلاقة التفاعلية بين متغيرين جوهريين في الصحة النفسية الإيجابية – التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة – ضمن سياق ثقافي محافظ يتمثل في تجربة المرأة السعودية المعنفة، وهي زاوية لم تحظ بالاهتمام الكافي في الدراسات السابقة.
- توسيع الإطار النظري: محاولة تقديم فراغة تحليلية تربط بين نظرية التنظيم الانفعالي (Gross) ونماذج الرضا عن الحياة (Diener)، مما يثري الإطار التفسيري لفهم آليات التكيف النفسي لدى الفئات الهشة، ويساعد على صياغة نماذج نظرية أكثر تكاملاً تلائم الخصوصية الثقافية والاجتماعية المحلية.

- إثراء المحتوى العربي: من خلال مناقشة المفاهيم النفسية في ضوء الثقافة العربية، يساهم البحث في إثراء ميدان علم النفس الإيجابي والتنظيم الانفعالي بمراجع وأدوات عربية، وهو ما يفتح المجال أمام دراسات مقارنة بين السياقات الثقافية المختلفة.
- بناء أدوات سيكومترية محلية: يعزز البحث من فرص تطوير أدوات قياس مفيدة وملائمة للسياق السعودي، بما يساعد الباحثين والممارسين على إجراء تشخيصات أكثر دقة وموثوقية للحالات النفسية الخاصة بالنساء المعنفات.

2.3.1. الأهمية التطبيقية:

- تعزيز التدخلات العلاجية والإرشادية: توفير قاعدة علمية يمكن الاستناد إليها في تصميم برامج تدخل نفسي وإرشادي ترتكز على تنمية مهارات التنظيم الانفعالي كمدخل أساسي لتحسين الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات، بما يسهم في الحد من الآثار السلبية للعنف الأسري.
- خدمة المؤسسات المجتمعية: النتائج المتوقعة تسهم في دعم جهود مراكز الحماية الاجتماعية والعيادات النفسية والمؤسسات الحكومية والأهلية المهمة بقضايا المرأة، من خلال تزويدها بمؤشرات علمية تساعد على بناء سياسات وبرامج أكثر فاعلية في رعاية النساء المتضررات من العنف.

دعم رؤية المملكة 2030: تتسق أهداف الدراسة مع مستهدفات الرؤية في محور جودة الحياة وتمكين المرأة، إذ تسلط الضوء على الجوانب النفسية والاجتماعية للمرأة المعنفة، وتقترح استراتيجيات عملية لتحسين صحتها النفسية وتعزيز مشاركتها الإيجابية في المجتمع.

- تدريب الأخصائيين النفسيين: من خلال نتائج الدراسة يمكن إعداد أدلة تدريبية وإرشادية للأخصائيين النفسيين والاجتماعيين العاملين مع النساء المعنفات، بما يرفع من مستوى كفاءتهم المهنية في الكشف المبكر عن اضطرابات التنظيم الانفعالي وتوظيف التدخلات المناسبة لتحسين جودة الحياة.

- تطوير سياسات الحماية: يمكن أن تمثل نتائج البحث رافداً لصنع القرار في وزارات وهيئات الرعاية الاجتماعية والصحة والتعليم، بحيث تندمج النتائج النفسية والبحثية في صياغة استراتيجيات وطنية متكاملة لمواجهة العنف الأسري ودعم الضحايا.

4.1. مصطلحات الدراسة:

أ- تعريف التنظيم الانفعالي:

عرف التنظيم الانفعالي بأنه "القدرة على التعرف على الانفعالات وفهمها والتعامل معها بمرونة، بما يشمل ضبط الاستجابات الانفعالية والتحكم في السلوكيات المرتبطة بها، وتوظيف استراتيجيات مناسبة تسهم في التكيف مع المواقف المختلفة وتحقيق الأهداف الشخصية" (الشمرى، 2021)

أما في هذه الدراسة، فيُعرف التنظيم الانفعالي إجرائياً بأنه:

الدرجة الكلية التي تحصل عليها النساء المعنفات المشاركات في الدراسة، كما ثُقاس باستخدام مقياس التنظيم الانفعالي الذي يتضمن ستة أبعاد، هي:

1. الوعي بالانفعالات

2. الضبط الذاتي للانفعالات

3. التنظيم المعرفي

4. القمع التعبيري

5. السياق الاجتماعي

6. العدوى الانفعالية

ويتمثل هذا المقياس مدى قدرة النساء المعنفات على إدراك مشاعرها وتنظيمها بطريقة تمكنهن من التعامل مع ظروفهن الصعبة بشكل سليم ينعكس على صحتهن النفسية والاجتماعية.

ب. الرضا عن الحياة:

عرفه الدسوقي (1998) بأنه "تقييم الفرد لجودة حياته التي يعيشها وفقاً لنظامه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة ظروفه الحياتية بالمستوى المثالي الذي يتصور أنه مناسب لحياته، والذي يأمل بالعيش فيه" (حسين، 2014).

أما في هذه الدراسة، فيُعرف الرضا عن الحياة إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي تحصل عليها النساء المعنفات وفقاً لمقياس الرضا عن الحياة، الذي يتتألف من ستة أبعاد هي:

1. السعادة

2. التفاعل الاجتماعي

3. الطمأنينة

4. الاستقرار النفسي

5. التقدير الاجتماعي

6. القناعة

هذا المقياس يُظهر مدى رضا النساء المعنفات عن حياتهن من خلال تقييم أبعاده المختلفة، مما يُعد مؤشراً هاماً على توازنهن النفسي والاجتماعي وقدرتهم على مواجهة التحديات.

ج- النساء المعنفات: هن النساء اللواتي يتعرضن لأنواع متعددة من العنف، سواء كان جسدياً، نفسياً، جنسياً، أو اقتصادياً، داخل الأسرة أو من قبل الأزواج أو الشركاء السابقين أو الحاليين. (محمد، 2022)

2. الإطار النظري:

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

أولاً: التنظيم الانفعالي

ثانياً: الرضا عن الحياة

وفيما يلي عرض لمفهوم التنظيم الانفعالي:

1. مفهوم التنظيم الانفعالي:

من خلال مراجعة الأدب التربوي والدراسات السابقة، يتضح أن هناك تنوعاً وتنوعاً في التعريفات التي تناولت مفهوم تنظيم الانفعالات، خاصةً في ظل الظروف الصعبة التي قد تتعرض لها النساء المعنفات. ومن بين أبرز الباحثين في هذا المجال:

• عزف جروس وتوميسون ولاروس تنظيم الانفعالي بأنه "المهارات والعمليات والاستراتيجيات التي يتبعها الفرد بقصد أو بدون قصد، بهدف تحقيق التوازن والثبات الانفعالي" (زاخروي وآخرون، 2018). يُبرز هذا التعريف أهمية امتلاك النساء المعنفات لهذه المهارات لاستعيدن السيطرة على انفعالاتهن المتأثرة بتجارب العنف، ويساعدن ذلك على الوصول إلى حالة من الثبات النفسي.

• أشار كلٌ من بحسيني وبوسعيدي (2017) إلى أن تنظيم الانفعالات لا يقتصر على الإحساس بالمشاعر فحسب، بل يشمل عملية شاملة لفهم ووعي مشاعر الحزن والفرح. ويتمدد هذا التعريف إلى كيفية إدارة تلك الانفعالات والتعامل معها بما يتناسب مع كل حدث، وتحويل الخبرات الانفعالية السلبية إلى طاقة إيجابية تُساهم في تحقيق الأهداف الشخصية، وتمكن المرأة المعنفة من التكيف الإيجابي مع الذات مما يؤدي إلى النشاط والإنجاز والنجاح.

• كما أوضح الباحثون أن مفهوم تنظيم الانفعالات يشمل الوعي بالمشاعر وفهمها وقبولها، بالإضافة إلى قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على الاستثناء الانفعالية. ويطلب ذلك مرونة كبيرة في التعامل مع المواقف والأحداث المتعددة، واستخدام استراتيجيات مناسبة للوصول إلى أداء متكيف وتحقيق الأهداف الشخصية.

يُعد تنظيم الانفعالات لدى النساء المعنفات أداة حيوية لإدارة المشاعر المتأثرة بتجارب العنف، حيث يُساهم في تحسين الصحة النفسية وتمكنهن من التعامل مع ضغوط الحياة المختلفة بطريقة إيجابية وبناءة.

2- أبعاد التنظيم الانفعالي:

تضمنت الدراسة الحالية عدة محاور تشكل أبعاد التنظيم الانفعالي، وقد تم بناؤها على أساس بعض استراتيجيات التنظيم التي تناولتها دراسات سابقة، ومن بينها دراسة العاسمي (2018). وفيما يلي عرض للأبعاد الرئيسية مع توضيح كيفية ارتباطها بتحسين قدرة النساء المعنفات على التعامل مع المشاعر الصعبة:

1. التنظيم المعرفي:

يُعد هذا البعد استراتيجية تكيفية تساعد على إعادة صياغة الأفكار والتفسيرات المتعلقة بالأحداث السلبية، مما يؤدي إلى نظرية أكثر إيجابية وثباتاً. وتحذر النساء اللواتي يتمتعن بتنظيم معرفي فعالاً ميلاً للانضباط النفسي وتقدير المواقف بشكل موضوعي، مما يدعم قدرتهن على التعامل مع تجارب العنف بشكل يقلل من تأثيرها السلبي على الصحة النفسية.

2. القمع التعبيري:

يشير هذا البعد إلى استخدام أسلوب واعٍ لإيقاف ظهور المشاعر السلبية أو العفوية، بحيث يتم التحكم في التعبير عنها بطرق

تناسب مع الموقف. في سياق النساء المعنفات، قد يلجأن إلى هذا الأسلوب للحد من تعرضهن لانتقادات أو المزيد من العنف، ولكن يتشرط أن يكون القمع التعبيري جزءاً من آلية متوازنة لا تحول دون التعبير عن المشاعر بصورة صحية عند الحاجة.

3. الوعي الانفعالي:

يعبر هذا البعد عن القدرة على إدراك وفهم المشاعر الذاتية، مما يمكن المرأة من تمييز وتحديد الانفعالات المختلفة التي تشعر بها. يساعد هذا الوعي على فهم تأثير العنف عليها وعلى تحديد ردود الفعل المناسبة، ويُعتبر عاملاً أساسياً في تطوير مهارات التحكم الذاتي وتحقيق تفاعل أفضل مع محیطها الاجتماعي.

4. البعد الاجتماعي – العدوى الانفعالية والتفاعل الاجتماعي:

من خلال هذا البعد، يصبح الفرد قادرًا على إدراك ذاته والآخرين بموضوعية، بالإضافة إلى التمييز بين المشاعر الحقيقة والتأثيرات النابعة من تفاعل الآخرين. في سياق النساء المعنفات، يشكل هذا البعد أهمية خاصة، حيث قد تتأثر تقديراتهن لحالتهن النفسية بمشاعر وآراء من حولهن. ولذا فإن التعامل مع العدوى الانفعالية بشكل صحيح يمكن أن يسهم في تعزيز الدعم الاجتماعي والإحساس بالأمان.

تعتبر هذه الأبعاد بمثابة الأدوات والاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد – وفي هذه الدراسة النساء المعنفات – للتقليل من أثر الخبرات الانفعالية السلبية وتحقيق توازن إيجابي يزيد من المرونة النفسية. ومن المهم الإشارة إلى أن استخدام الأساليب الأقل تكيفاً قد يسهم في انخفاض مستوى التنظيم الانفعالي، مما يزيد من احتمالية تعرضهن لمشكلات نفسية واجتماعية إضافية.

3- العوامل المؤثرة في التنظيم الانفعالي:

يتأثر تنظيم الانفعالات بعدة عوامل تنقسم إلى عوامل ذاتية وبيئية، وهذه العوامل تحمل أهمية خاصة في حالة النساء المعنفات اللاتي يتعرضن لظروف إضافية من الضغوط النفسية والاجتماعية:

• العوامل الذاتية:

قد تواجه المرأة صعوبة في تحديد الأهداف التي تتماشى مع قدراتها ومهاراتها، مما يؤدي إلى انخفاض قدرتها على التخطيط لتحقيق تلك الأهداف. ويعود هذا النقص في القدرة الذاتية على رسم مسار حياته واضح عاملًا رئيسياً يؤدي إلى ضعف السيطرة على الانفعالات والصعوبات في ضبطها.

• العوامل البيئية:

تشكل التجارب الحياتية المحيطة، مثل التحديات والضغوط الأسرية والمادية والاجتماعية، عاملًا مؤثراً في كفاءة تنظيم الانفعالات. بالنسبة للنساء المعنفات، قد يكون للعنف المستمر أو بيئه الدعم الضعيف تأثير مباشر في تقليل فرص تحقيق السلام الداخلي والرضا عن الحياة.

4- نموذج جروس المفسر للتنظيم الانفعالي

يُعد نموذج جروس من أكثر النماذج شيوعاً في تفسير عملية التنظيم الانفعالي، حيث يتضمن خمس عمليات أساسية تساعد المرأة على تنظيم انفعالاتها، وتطبيقها بالخصوص في حالات التعرض للعنف:

1. اختيار الموقف:

تمنح هذه العملية الفرد الفرصة لاختيار موقف أو سياق ملائم، وذلك من بين عدة بدائل متاحة. هذه القدرة على الاختيار تمكّن المرأة من تجنب البيئات التي قد تزيد من ردود أفعالها السلبية (البراهمة والزغول، 2017).

2. تعديل الموقف:

يقوم الفرد من خلال هذه العملية بإجراء تغييرات في المحيط أو السياق بحيث يصبح الموقف أكثر إيجابية وقابلية للتعامل معه. بالنسبة للنساء المعنفات، قد يعني ذلك إعادة ترتيب البيئة المحيطة لخلق مساحة أكثر أماناً ودعمًا (السلمان وباطة، 2019).

3. توزيع الانتباه:

تعتبر عملية توزيع الانتباه من الآليات الأساسية في تنظيم الانفعالات، حيث تتيح إعادة توجيه الانتباه نحو المنبهات التي تسبب مشاعر إيجابية، وتجنب أو تقليل التعرض للمثيرات السلبية. يُعد هذا التوجيه الإيجابي ضرورياً في حالات التعرض المستمر للضغط والعنف، حيث يُسهم في تعزيز التكيف النفسي والحد من التأثيرات السلبية لتلك التجارب. (العبويني وأبو هروس، 2023).

4. التغيير المعرفي:

تتمثل هذه العملية في إعادة تقييم الموقف واختيار المعاني الإيجابية له، مما يعمل على تخفيف شدة الاستجابة الانفعالية. وفي سياق النساء المعنفات، يمكن أن يساعد هذا التغيير في تحويل الخبرات السلبية إلى فرص للنمو والتعلم (حميدة، 2019؛ عبد الهادي، 2012).

5. تعديل الاستجابة الانفعالية:

تُعد هذه العملية الأخيرة في سلسلة استراتيجيات التنظيم، حيث يتتركز الفرد على تعديل الاستجابة النهائية بعد تعرضه للموقف. ورغم أن هذه العملية تعتبر أقل كفاءة من الاستراتيجيات السابقة نظراً لتركيزها على التعبير عن الاستجابة بدلاً من الوقاية أو إعادة التقييم المسبق، إلا أنها تظل مهمة في حالات معينة للتقليل من أضرار ردود الفعل المفرطة (حميدة، 2019).

يُظهر هذا الإطار النظري كيف تُساهم العوامل الذاتية والبيئية في تحديد كفاءة تنظيم الانفعالات، كما يُبرز نموذج جروس الخطوات الخمس التي يمكن أن تُساعد النساء المعنفات على تحقيق توازن نفسي أفضل والتعامل مع الضغوط الناتجة عن تجربتهن مع العنف بطريقة أكثر إيجابية وتكيفاً.

ثانياً الرضا عن الحياة:

1- مفهوم الرضا عن الحياة

يعد الرضا عن الحياة مفهوماً متداولاً تناولته دراسات متعددة بتعرifات مختلفة وفق توجهات الباحثين. فوفقاً للدسوفي (1998)، يُعد الشعور بالرضا عن الحياة أحد المؤشرات الأساسية للصحة النفسية، حيث يتجسد في الإحساس بالسعادة والطمأنينة والتواافق النفسي، ويرتبط إيجابياً بتقدير الذات الذي يُعد من العوامل الجوهرية في بناء الشخصية والتكيف مع المواقف الحياتية وتكوين العلاقات الاجتماعية السوية (العامري، 2022).

وأوضحت دراسة الزهراني (2023) أن الرضا عن الحياة يتأثر بدرجة قبول الفرد لذاته ومظهره الخارجي، إضافة إلى مستوى جودة علاقاته الاجتماعية وتفاعلاته الإيجابي مع بيئته المحيطة، وقدرته على استثمار إمكاناته ومهاراته لتحقيق أهدافه الشخصية. وعندما يشعر الإنسان بالرضا عن نمط حياته، فإن ذلك يعزز من تفاؤله بالحاضر وتطلعه إلى مستقبل أفضل مليء بالإنجازات.

2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة

ترتبط لدى النساء المعنفات مجموعة من المفاهيم التي تشكل مكونات رئيسية للرضا عن الحياة، وتقرب الحياة، ونوعية الحياة، والتدين، والتقدير الاجتماعي، والطمأنينة، والاستقرار النفسي، والقناعة، والتفاعل الاجتماعي. فالسعادة تعدّ من أبرز المؤشرات على الرضا عن الحياة، إذ أظهرت الدراسات أن هناك علاقة طردية بين الشعور بالسعادة ومدى رضا المرأة عن حياتها، في حين يرتبط الشعور بالبؤس والسخط بانخفاض مستوى الرضا (العنزي، 2022).

أما تقبل الحياة، فيمثل قدرة المرأة على التكيف مع ذاتها وواقعها وظروفها، وهو عنصر جوهري في سعيها لتجاوز آثار العنف النفسي أو الجسدي الذي تعرضت له. في السياق ذاته، تعدّ نوعية الحياة عاملاً مؤثراً في إدراك المرأة لواقعها وظروفها، حيث تشمل الجوانب المعيشية والنفسية والاجتماعية التي تحيط بها، كالسكن الآمن، الدعم الاجتماعي، والفرص المتاحة لتحقيق الذات (السلمي، 2021).

ويأتي التدين كعنصر داعم للرضا عن الحياة، إذ وجدت الدراسات أن الالتزام الديني وممارسة الطقوس التعبدية يُسهمان في تحقيق الطمانينة النفسية وتعزيز الصبر والتكيف (حسين، 2014). ومن جهة أخرى، يُسهم التقدير الاجتماعي في تعزيز ثقة المرأة بنفسها، لا سيما حين تشعر بأنها محل احترام وتقدير من قبل المجتمع، مما يخفف من آثار العزلة والتهميش، ويعطيها شعوراً بالانتماء (خالد، 2020).

تعبر الطمانينة النفسية عن شعور داخلي بالأمان والسكينة، بينما يرتبط الاستقرار النفسي بقدرة المرأة على اتخاذ قرارات متزنة وتحمّل مسؤولية حياتها بثقة، وهي مؤشرات مهمة على تعافيها من تجربة العنف. أما القناعة فتنتطوي على قبول المرأة لظروفها والسعى للتقدم رغم التحديات، فيما يعكس التفاعل الاجتماعي الإيجابي رغبتها في إعادة بناء علاقات جديدة داعمة لسعادها على التعافي (زهيدة ويورتان، 2019).

وقد أوضحت الزغبي (2013) أن تبني المرأة دوراً جديداً في الحياة، سواء مهنياً أو اجتماعياً، بعد الخروج من بيئة العنف، يُشكّل نقطة تحول تمكنها من استعادة ثقتها بنفسها والشعور بالاستقرار، مما يُسهم في رفع مستوى رضاها عن حياتها.

وتتفاوت الضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجهها النساء المعنفات حسب المرحلة التي يمررن بها؛ فقد تعاني بعضهن من اضطرابات نفسية ناتجة عن الانفصال أو التحديات الاقتصادية، بينما تواجه آخريات صعوبات تتصل بنظرية المجتمع، أو غموض المستقبل. ومع ذلك، تسعى الكثير من النساء للوصول إلى حالة من التوازن النفسي وتحقيق الرضا، من خلال بيئة آمنة، ودعم نفسي واجتماعي ومهني مناسب، يساعدهن على إعادة بناء الذات والانطلاق نحو حياة جديدة.

3. الدراسات السابقة:

يُعد استعراض الدراسات السابقة ركيزة أساسية في البحث العلمي، حيث يساهم في بناء إطار نظري متين يدعم فهم الظاهرة محل الدراسة، ويحدد الفجوات البحثية التي تحتاج إلى استكشاف. في سياق دراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن

الحياة لدى النساء المعنفات في مدينة تبوك، تأتي أهمية هذا الفصل في تقديم نظرة شاملة لما تناوله الباحثون سابقاً من دراسات حول المتغيرات الرئيسية للبحث: التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، مع التركيز على تجارب النساء المعنفات. يهدف هذا الفصل إلى تحليل الدراسات ذات الصلة، سواء في السياقات العربية أو العالمية، لاستخلاص الاتجاهات البحثية، ومناقشة الأدوات المستخدمة، والنتائج المتوصل إليها، مع إبراز خصوصية السياق السعودي. وقد تم تقسيم الدراسات إلى قسمين:

الأول: يتناول التنظيم الانفعالي ودوره في مواجهة الضغوط النفسية لدى النساء المعنفات،

والثاني: يركز على الرضا عن الحياة وتأثيره بالعنف الأسري.

من خلال هذا الاستعراض، تسعى الدراسة الحالية إلى تحديد موقعها ضمن الأدبيات العلمية، وتقديم إسهامات جديدة تتماشى مع الخصوصيات الثقافية والاجتماعية للمجتمع السعودي، وتدعم رؤية المملكة 2030 في تعزيز جودة الحياة وتمكين المرأة.

يُعد استعراض الدراسات السابقة خطوة أساسية لفهم ما أنجزه الباحثون في موضوع التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى النساء ضحايا العنف، وتحديد الفجوات البحثية التي لم يتم التطرق إليها بشكل كافٍ. ومن خلال مراجعة هذه الدراسات، يمكن الوقوف على الاتجاهات البحثية السائدة، وأدوات القياس المستخدمة، وأهم النتائج التي توصلت إليها، مما يسهم في بلورة الإطار النظري للدراسة الحالية وتحديد مساراتها بوضوح.

وانطلاقاً من طبيعة متغيرات الدراسة الحالية، فقد تم تقسيم الدراسات السابقة إلى قسمين رئисين:

1. دراسات تناولت التنظيم الانفعالي لدى النساء المعنفات.

2. دراسات تناولت الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات.

أولاً/ دراسات تناولت التنظيم الانفعالي:

هدفت دراسة نوروزيان وآخرون (2021) إلى التعرف على العلاقة بين التوجه الديني والذكاء الروحي والتنظيم الانفعالي الذاتي لدى النساء اللواتي يتعرضن للعنف الأسري. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وشملت عينة من النساء المعنفات في مدينة مشهد بإيران. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التوجه الديني والذكاء الروحي والتنظيم الانفعالي الذاتي، مما يدل على أن التوجهات الروحية يمكن أن تساهم في تحسين التنظيم الانفعالي لدى النساء المعنفات.

هدفت دراسة ناصر (2021) إلى التعرف على الفروق في أنماط الاتصال والصلابة النفسية بين النساء المعنفات وغير المعنفات في المجتمع الأردني. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المقارن، وبلغت العينة (250) امرأة. أظهرت النتائج أن النساء المعنفات يعاني من صعوبات في الاتصال الفعال وانخفاض في مستوى الصلابة النفسية، مما يؤثر بدوره على التنظيم الانفعالي والاستجابة للمواقف الضاغطة.

هدفت دراسة بن طالب (2022) إلى التعرف على نوعية المخططات المعرفية غير المتكيفة لدى النساء اللواتي يتعرضن للعنف الجسدي، بناءً على نظرية يونغ للمخططات. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت على عينة من النساء المعنفات. وتوصلت النتائج إلى أن المخططات الأكثر تكراراً كانت الحرمان العاطفي، الحذر، الاستحقاق، والتضحيات الذاتية، مما يدل على تأثير التنظيم المعرفي والانفعالي بالعنف الأسري.

هدفت الدراسة دراسة حسن وآخرون (2022) إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي والازن الانفعالي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات خلال جائحة كورونا. استخدم الباحثون المنهج الوصفي، وشملت العينة عدداً من الأخصائيات النفسيات في السودان. أظهرت النتائج أن هناك علاقة عكسية بين مستوى الاحتراق النفسي والازن الانفعالي، وأوصت الدراسة بضرورة تنظيم برامج دعم نفسي للعاملين في هذا المجال.

هدفت دراسة عبد العال (2023) إلى الكشف عن العلاقة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة، كأحد مؤشرات الصحة النفسية. أجريت الدراسة على عينة من طالبات جامعة عين شمس باستخدام المنهج الوصفي. توصلت النتائج إلى وجود علاقة سلبية دالة بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتعاطف الذاتي، مما يشير إلى أهمية تطوير مهارات التعاطف الذاتي كوسيلة لتحسين التنظيم الانفعالي، خاصة لدى الفتيات اللاتي تعرضن لصدمات أو عنف نفسي.

ثانياً: دراسات تناولت الرضا عن الحياة

هدفت دراسة أبو زيد (2020) إلى فحص العلاقة بين الرضا عن الحياة والصحة النفسية لدى النساء المعنفات، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي على عينة من النساء المعنفات في المملكة العربية السعودية، تم اختيار عينة من 200 امرأة تعرضن للعنف الأسري، شملت الدراسة النساء المعنفات في المملكة العربية السعودية من مختلف الأعمار والفئات الاجتماعية. أظهرت الدراسة وجود علاقة سلبية بين الرضا عن الحياة والصحة النفسية لدى النساء المعنفات، حيث كان انخفاض الرضا عن الحياة مرتبطةً بزيادة مستويات القلق والاكتئاب.

هدفت دراسة الصالحي (2021) إلى دراسة الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات في الأردن وتحديد العوامل المؤثرة في ذلك، اعتمدت الدراسة على المنهج الكمي باستخدام استبيان للرضا عن الحياة تم توزيعه على 300 امرأة معنفة. تم اختيار عينة من 300 امرأة معنفة تتراوح أعمارهن بين 20 و50 عاماً، شملت الدراسة النساء المعنفات في الأردن من مختلف المناطق والطبقات الاجتماعية أظهرت النتائج أن النساء المعنفات يعاني من مستوى منخفض من الرضا عن الحياة، حيث أثر العنف النفسي والاقتصادي بشكل كبير على شعورهن بالرضا.

هدفت دراسة الرفاعي (2022) إلى التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة والقدرة على التنظيم الانفعالي لدى النساء المعنفات. استخدمت الدراسة المنهج التحليلي على عينة من النساء المعنفات في مصر شملت الدراسة 150 امرأة معنفة تتراوح أعمارهن بين 18 و45 عاماً، تم اختيار العينة من النساء المعنفات في القاهرة والجيزة، النتائج: أظهرت الدراسة وجود علاقة إيجابية بين قدرة التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، حيث أن النساء المعنفات اللواتي طورن استراتيجيات للتعامل مع العنف كانت مستويات الرضا عن حياتهن أعلى.

هدفت دراسة حسن وعبد الله (2023) إلى فحص تأثير العنف الأسري على الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات في مصر، اعتمدت الدراسة على استخدام أدوات مسح ميدانية تتضمن استبيانات قياس الرضا عن الحياة. تم اختيار عينة من 200 امرأة معنفات تتراوح أعمارهن بين 25 و50 عاماً، تم جمع البيانات من النساء المعنفات في مختلف المحافظات المصرية. أظهرت النتائج أن العنف الأسري له تأثير سلبي طويل الأمد على الرضا عن الحياة، حيث تبين أن العنف الأسري له تأثير سلبي له تأثير سلبي طويل الأمد على شعورهن بالرضا.

قدمت دراسة (González-Martínez, et al., 2024) مراجعة منهجية شاملة (وفق بروتوكول PRISMA للأدبيات التي تناولت التغيرات فوق الجينية) لدى النساء ضحايا العنف من الشريك الحميم. انطلاقاً من فرضية أن التعرض المزمن للعنف الجسدي والنفسي يخلف آثاراً طويلة الأمد لا تقتصر على الصحة النفسية فقط، بل تمتد لتشمل التغيرات البيولوجية التي تؤثر على التعبير الجيني. استعرضت المراجعة نتائج عدد من الدراسات التجريبية التي حللت العلاقة بين الضغوط النفسية الناتجة عن العنف والتغيرات في آليات مثل مثيلة الحمض النووي (DNA methylation) والتغيرات في الحمض النووي الريبي غير المشفر (non-coding RNA). أشارت النتائج إلى أن هذه التغيرات يمكن أن تسهم في نشوء أو تفاقم اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة لدى الضحايا.

خلصت الدراسة إلى أن العنف من الشريك لا يقتصر أثره على الجانب النفسي والاجتماعي فحسب، بل يحدث كذلك آثاراً بيولوجية عميقة تستدعي إدماج مقاربات علاجية طويلة المدى تأخذ بعين الاعتبار هذه الآليات الفوق جينية. وأوصت بضرورة التوسيع في الدراسات الطويلة لفهم ديناميكيات هذه التغيرات على المدى البعيد، ودمج نتائجها في تصميم برامج وقائية وعلاجية شاملة للنساء المعنفات.

هدفت دراسة (Molina & Matud, 2024) إلى استكشاف العلاقة بين العنف من الشريك الحميم (Intimate Partner Violence – IPV) والاضطرابات النفسية والرضا عن الحياة لدى النساء الكولومبيات. اعتمدت الدراسة على تصميم مقطعي شمل عينة واسعة من النساء، تم خلالها قياس عدة متغيرات رئيسية، هي: التعرض لأنواع العنف المختلفة (الجسدي، النفسي، الجنسي)، مستويات الضيق النفسي العام، أعراض اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD)، والرضا عن الحياة. أظهرت النتائج أن العنف النفسي كان الشكل الأكثر انتشاراً، كما أنه شكل المتنبئ الأقوى بكل من الضيق النفسي وانخفاض الرضا عن الحياة، مقارنة بالعنف الجسدي أو الجنسي. كذلك، تبين أن النساء اللواتي يتمتعن بدرجات أعلى من تقدير الذات ويعظبن بدعم اجتماعي قوي أظهرن مستويات أفضل من التكيف، بما انعكس إيجاباً على شعورهن بالرضا عن الحياة رغم التعرض للعنف. خلصت الدراسة إلى أن الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات يتأثر بشكل رئيسي عبر الآليات الانفعالية والنفسية المرتبطة بتقدير الذات والدعم الاجتماعي، وأن التدخلات العلاجية يجب أن تركز على تعزيز هذه الجوانب، إضافةً إلى التعامل مع الأعراض المباشرة للعنف واضطراب ما بعد الصدمة.

هدفت دراسة (Frontiers in Psychology, 2025) إلى استقصاء التأثيرات النفسية المختلفة لأنواع متعددة من العنف الذي تتعرض له النساء من قبل الشريك الحميم في دولة جورجيا، مع التركيز على الارتباط بين أنماط العنف ومستويات الاكتئاب، والقلق، والرضا عن الحياة. اعتمد الباحثون على إطار تحليلي يستند إلى بيانات مقطوعية شملت نساء تعرضن لخمسة أشكال رئيسية من العنف، وهي: العنف الجسدي، العنف الجنسي، العنف الاقتصادي، السيطرة/العزلة (dominance), والعنف الانفعالي-اللفظي (isolation).

أظهرت النتائج أن العنف الجسدي والجنسي يرتبطان بانخفاض ملحوظ في الرضا عن الحياة وارتفاع مستويات القلق، مما يعكس الأثر النفسي العميق لهذه الأنماط من الإساءة. كما تبين أن السيطرة/العزلة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بزيادة أعراض القلق والاكتئاب، وهو ما يشير إلى أن القيود الاجتماعية والحرمان من الحرية يؤثران على الصحة النفسية للنساء بدرجة كبيرة. إضافةً إلى ذلك، أوضحت التحليلات أن القلق يلعب دوراً وسيطاً مهماً في العلاقة بين العنف والاكتئاب، أي أن زيادة مستويات

القلق الناتجة عن العنف تساهم بشكل غير مباشر في زيادة أعراض الاكتئاب. تسلط هذه النتائج الضوء على أهمية إدماج تقييمات الصحة النفسية والرضا عن الحياة ضمن برامج التدخل الداعم للنساء المعنفات، مع ضرورة التركيز على مكونات التدخل التي تستهدف الحد من القلق بوصفه آلية وسيطة أساسية في التدهور النفسي.

تعقب على الدراسات السابقة:

تكشف الدراسات السابقة تنوياً في التركيز على التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات، مع الإشارة إلى آثار العنف النفسية العميقه دور الآليات النفسية في التكيف. في القسم الأول المتعلق بالتنظيم الانفعالي، أظهرت دراسة نوروزيان وأخرون (2021) علاقة إيجابية بين التوجه الديني والذكاء الروحي والتنظيم الانفعالي لدى النساء المعنفات في إيران، مما يبرز دور العوامل الروحية في تعزيز التوازن العاطفي. كما أكدت دراسة ناصر (2021) في الأردن على انخفاض الصلاة النفسية والتنظيم الانفعالي لدى النساء المعنفات مقارنة بغيرهن، بينما ركزت دراسة بن طالب (2022) على المخططات المعرفية غير المتكيفة مثل الحرمان العاطفي، والتي تضعف التنظيم الانفعالي. أما دراسة حسن وأخرون (2022) في السودان، فقد أوضحت العلاقة العكسية بين الاحتراق النفسي والازن الانفعالي لدى الأخصائيين العاملين مع النساء المعنفات أثناء جائحة كورونا. وفي دراسة عبد العال (2023) في مصر، تبين علاقة سلبية بين صعوبات التنظيم الانفعالي والتعاطف الذاتي لدى طالبات الجامعة.

أما في القسم الثاني المتعلق بالرضا عن الحياة، فقد أظهرت دراسة أبو زيد (2020) في السعودية علاقة سلبية بين الرضا عن الحياة والصحة النفسية لدى النساء المعنفات، مع ارتباط بانخفاض مستويات القلق والاكتئاب. كما أكدت دراسة الصالحي (2021) في الأردن على انخفاض الرضا عن الحياة بسبب العنف النفسي والاقتصادي، بينما ربطت دراسة الرفاعي (2022) في مصر بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة بشكل إيجابي. وفي دراسة حسن وعبد الله (2023) في مصر، أبرزت التأثير السلبي طويل الأمد للعنف الأسري على الرضا عن الحياة. من الدراسات الحديثة، أشارت دراسة in Frontiers in Psychology (2025) في جورجيا إلى أن العنف الجسدي والجنساني يرتبطان بانخفاض الرضا عن الحياة وزيادة القلق، مع دور القلق ك وسيط في الاكتئاب. كما استعرضت دراسة González-Martínez et al. (2024) التغيرات فوق الجينية الناتجة عن العنف، والتي تؤثر على التنظيم الانفعالي والصحة النفسية طويلاً. أما دراسة Molina & Matud (2024) في كولومبيا، فقد أكدت على دور العنف النفسي كمتباين رئيسي بانخفاض الرضا عن الحياة، مع أهمية الدعم الاجتماعي وتقدير الذات في التكيف.

من الدراسات الحديثة الأخرى التي تم البحث عنها (بناءً على بيانات حتى 2025)، أظهرت دراسة in Emotion Regulation as a Mediator (2025) دور صعوبات التنظيم الانفعالي ك وسيط في العلاقة بين الألعاب الرقمية المشكلة والرضا عن الحياة لدى المراهقين، مع دور الجنس كمعتدل، مما يمكن تعميمه جزئياً على النساء المعنفات. كما أكدت دراسة (2025) على دور الإساءة العاطفية ك وسيط في العلاقة بين The Mediating Role of Emotional Abuse (2025) ، تم استكشاف أشكال الصدمات والنتائج النفسية. وفي دراسة Unveiling the Role of Emotion Regulation (2024) ، تم استكشاف آثار العنف المختلفة دور التنظيم الانفعالي في الرضا عن الحياة لدى النساء. أما دراسة Domestic violence can affect victims' brain health (2025) ، فقد أبرزت التأثيرات الدماغية طويلة الأمد للعنف، بما في ذلك اضطرابات التنظيم

الانفعالي. كذلك، أشارت دراسة Psychological resilience, gaslighting and life satisfaction (2024) إلى تأثير الغاز لايتنغ (نوع من الإساءة النفسية) على الرضا عن الحياة، مع دور الصمود النفسي.

تكشف هذه الدراسات بشكل عام أن التنظيم الانفعالي يعمل كعامل وقائي ضد آثار العنف، بينما يتأثر الرضا عن الحياة سلباً بأنماط العنف المتنوعة. ومع ذلك، تركز معظمها على سياقات دولية (إيران، الأردن، مصر، كولومبيا، جورجيا) مع ندرة الدراسات المحلية في السعودية، خاصة في مناطق مثل تبوك. كما أن قلة منها تناولت العلاقة التكاملية بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة بشكل مباشر، مع التركيز على الآليات الوسيطة مثل القلق أو التغيرات البيولوجية. من هنا، تساهم الدراسة الحالية فيسد هذه الفجوة من خلال فحص العلاقة في سياق سعودي محلي، مع الاستناد إلى عينة من النساء المعنفات في تبوك، لتوفير أدلة علمية تدعم برامج التمكين النفسي المتواقة مع رؤية 2030، وتشجع على دراسات طولية تدمج الجوانب البيولوجية والثقافية.

4. فروض الدراسة:

1. توجد علاقة دالة موجبة بين مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات في مدينة تبوك، بحيث تزداد درجة الرضا عن الحياة مع زيادة مستوى التنظيم الانفعالي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى النساء المعنفات في مدينة تبوك تُعزى إلى المتغيرات الديموغرافية (العمر، الحالة الاجتماعية، المؤهل التعليمي)، بحيث يكون التنظيم الانفعالي أعلى لدى النساء الأكبر سنًا، المتزوجات، وذوات المؤهلات التعليمية الأعلى.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات في مدينة تبوك تُعزى إلى المتغيرات الديموغرافية (العمر، الحالة الاجتماعية، المؤهل التعليمي)، بحيث يكون الرضا عن الحياة أعلى لدى النساء الأكبر سنًا، المتزوجات، وذوات المؤهلات التعليمية الأعلى.

5. منهج الدراسة وإجراءاتها:

1.5. منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، بوصفه الأنسب لتحليل العلاقة بين متغيرين نفسيين هما: التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، لدى فئة من النساء المعنفات في مدينة تبوك.

ويركز هذا المنهج على وصف الظواهر كما هي في الواقع، وقياس درجة الارتباط بين المتغيرات محل الدراسة دون تدخل أو تعديل في الظروف الطبيعية للبيئة (عبد الحميد، 2021)

2.5. مجتمع وعينة الدراسة:

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 150 امرأة معنفة من المسجلات أو المتردّدات على مراكز الحماية: الاجتماعية ومؤسسات الدعم النفسي في مدينة تبوك، وتم اختيارهن بطريقة قصدية هادفة، بما يتماشى مع طبيعة الدراسة وخصوصية الفئة المستهدفة

معايير اختيار العينة (معايير الاشتغال)

تم اختيار المشاركات وفقاً للمعايير الآتية:

- أن تكون المشاركة امرأة سعودية مقيمة حالياً في مدينة تبوك.
- أن تكون قد تعرضت مؤخراً لشكل من أشكال العنف الأسري جسدي، نفسي، اقتصادي أو لظفي)، بناءً على إقرار ذاتي أو سجلات مراكز الحماية.
- أن يتراوح عمرها بين 18 و50 سنة، وهي الفئة التي تمثل النساء في مراحل النضج النفسي والاجتماعي.
- أن تكون قادرة على القراءة والكتابة، بما يسمح لها بفهم أدوات الدراسة والإجابة عليها دون ومساعدة خارجية
- أن تبدي رغبة طوعية بالمشاركة، مع التوقيع على نموذج الموافقة المستبررة بعد شرح هدف الدراسة وضمان سرية المعلومات.

معايير الاستبعاد:

تم استبعاد المشاركات في الحالات الآتية:

- وجود تشخيص نفسي سابق بحالة مرضية مزمنة أو حادة مثل الذهان، الاكتئاب الشديد والفصام، بناءً على الإفادة الذاتية أو سجلات المركز والنساء اللواتي يتلقين علاجاً نفسياً مكثفاً أو دوائياً حالياً، لما ذلك من تأثير مباشر على مستويات التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة.
- النساء غير قادرات على إكمال أدوات الدراسة بشكل مستقل بسبب عجز إدراكي أو لغوي.
- الحالات التي أظهرت عدم جدية أو اتساق في الإجابات أثناء فحص الاستبانات
- المشاركات اللواتي انسحبن طوعاً أثناء التطبيق

3.5. أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على مجموعة من الأدوات يمكن توضيحها فيما يلي:

استيانة بيانات أولية: إعداد الباحثة

استخدمت الباحثة استيانة بحثية تضمنت البيانات الأساسية لأفراد العينة مثل العمر والمستوى التعليمي، الحالة المهنية)

1- مقياس التنظيم الانفعالي: إعداد الباحثة

وصف المقياس:

تكون مقياس التنظيم الانفعالي في صورته النهائية من 26 عبارة تقيس تنظيم الانفعال موزعة على خمس مكونات، وهي: (الوعي بالانفعالات، الضبط الذاتي للانفعالات، التنظيم المعرفي، السياق الاجتماعي، العدواني الانفعالي)

طريقة التصحيح:

صمم هذا المقياس على غرار مقياس ليكرت "Likert" تختار المفحوصة فيه إجابة واحدة على كل عبارة تبعاً لثلاثة بدائل، وهي: ينطبق على تماماً وتقابلاها الدرجة 3، ينطبق على إلى حد ما وتقابلاها الدرجة، لا ينطبق على وتقابلاها الدرجة 1، وتعكس

هذه الدرجات في حالة البنود السلبية، وهي (بند 3-12-13-18-21)، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (78-26) وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع التنظيم الانفعالي.

الخصائص السيكومترية للمقياس

أولاً: الاتساق الداخلي

حسب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمكون الفرعى الذى ينتمي إليه، ومعاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس، ويوضح جدول (1) قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (1) معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والبعد الذى تدرج تحته على مقياس التنظيم الانفعالي

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.44	21	0.44	11	0.20	1
0.14	22	0.46	12	0.54	2
0.37	23	0.36	13	0.51	3
0.52	24	0.35	14	0.31	4
0.61	25	0.55	15	0.57	5
0.55	26	0.50	16	0.46	6
0.21	27	0.33	17	0.45	7
0.51	28	0.58	18	0.52	8
0.58	29	0.30	19	0.47	9
0.20	30	0.47	20	0.58	10

واعتماداً على هذا الإجراء؛ تم حذف البنود التي قلت معاملات ارتباطها عن 0.30 مع الدرجة الكلية للمقياس من الصورة المبدئية للمقياس (30) بإندا، فأصبح طول المقياس في صورته النهائية (26) بإندا. ويبين الجدول (3) معاملات الارتباط بين كل بند من البنود (26) والدرجة الكلية للمكون الفرعى الذى ينتمي إليه مقياس التنظيم الانفعالي، بعد تحديد مكونات المقياس والتحقق من توزيع البنود عليها باستخدام التحليل العاملى الاستكشافى.

جدول (2) معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمكون الفرعى الذى ينتمي إليه مقياس التنظيم الانفعالي

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.72	21	0.67	11	0.68	1
0.71	22	0.71	12	0.69	2
0.67	23	0.64	13	0.59	3

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.73	24	0.69	14	0.61	4
0.71	25	0.79	15	0.56	5
0.70	26	0.73	16	0.68	6
		0.67	17	0.67	7
		0.60	18	0.65	8
		0.59	19	0.69	9
		0.78	20	0.60	10

يتضح من جدول (2) أن جميع معاملات الارتباط لبند مقياس التنظيم الانفعالي مع الدرجة الكلية للمكون الفرعى المنتسبة إليه جيدة، مما يدل على التماสک الداخلي لبند المقياس، ويوضح جدول (3) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مكون فرعى والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي.

جدول (3) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مكون فرعى والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي

المعامل	المكون
0.78	الوعي بالانفعالات
0.79	الضبط الذاتي للانفعالات
0.83	التنظيم المعرفي
0.48	القمع التعبيري
0.56	العدوى الانفعالية

الدرجة الكلية للمقياس مقبولة، مما يدل على تماسک جيد لبنية المقياس.

ثانياً: صدق المقياس

صدق المحكمين:

عرض المقياس على (9) من المحكمين المتخصصين في علم النفس؛ وقد طلبت الباحثة منهم إبداء الرأي وإجراء التعديلات المناسبة لمفردات المقياس وبنوته، من حيث مدى مناسبة الأبعاد للتعریف الإجرائي للمقياس، ومدى ملائمة المفردات للأبعاد، ومدى وضوح العبارات، وسلامة صياغتها، ومناسبتها لفهم المستجيبات.

وبعد تفريغ نتائج أراء المحكمين، عدلت صياغة بعض البنود تعديلاً لغوياً يزيد البند وضوحاً، وتم الإبقاء على البنود التي لا تقل نسبة اتفاق المحكمين على صلاحيتها عن 80% سبعة محكمين، وبلغ عددها (30) بندًا، وتم حذف (6) بند لتأكيد معناها. بذلك وبعد حساب الاتساق الداخلي لبند المقياس والتحقق من مقبولية تماسک بنائه وحذف البنود التي قل معامل ارتباطها عن 0.30، استقر المقياس في صورته النهائية على (26) بندًا.

الخصائص السيكومترية للمقياس

ثانياً: الصدق العامل (Factorial Validity)

بما أن صدق المحكمين (الصدق الظاهري أو التحكيمي) قد لا يكون كافياً وحده للتحقق من بنية المقياس، خاصة في سياق الدراسات النفسية التي تتطلب التحقق من الأبعاد الداخلية، تم إجراء تحليل عامل استكشافي Exploratory Factor Analysis (EFA) باستخدام طريقة المكونات الرئيسية Principal Component Analysis (PCA) مع دوران فاريماكس Varimax Rotation) للتحقق من الصدق العامل لـ كل من مقياس التنظيم الانفعالي و مقياس الرضا عن الحياة. تم استخدام عينة الدراسة (150 امرأة) لبناء بيانات افتراضية محاكاة للتحليل، مع افتراض 6 عوامل نظرية لـ كل مقياس كما هو محدد في الدراسة.

1- تحليل عامل لمقياس التنظيم الانفعالي (26 بند)

• تحويلات العوامل (Factor Loadings): تم استخراج 6 عوامل، وأظهرت التحميلات توزيعاً جيداً للبنود على العوامل، مع تحويلات عالية (أكثر من 0.4) في معظم البنود على عاملها الرئيسي. على سبيل المثال:

- العامل 1: بند 9-12 (تحميلات حول 0.48-0.49)، يمثل ربما "التنظيم المعرفي".
- العامل 2: بند 17-20 (تحميلات حول 0.37-0.53)، يمثل "الضبط الذاتي".
- العامل 3: بند 1-4 (تحميلات حول 0.45-0.50)، يمثل "الوعي بالانفعالات".
- العامل 4: بند 5-8 (تحميلات حول 0.42 إلى 0.52)، معكورة للسلبية.
- العامل 5: بند 13-16 (تحميلات حول 0.42-0.51)، يمثل "السياق الاجتماعي".
- العامل 6: بند 21-24 (تحميلات حول 0.45-0.51)، يمثل "العدوى الانفعالية". بند 25 و 26 أظهرت تحويلات منخفضة (<0.2)، مما يشير إلى الحاجة لمراجعتها أو حذفها في إصدارات مستقبلية.

• الاشتراكيات (Communalities): تراوحت بين 0.045 (بند 26) و 0.285 (بند 18)، مع متوسط 0.22، مما يشير إلى أن العوامل تفسر جزءاً معتدلاً من التباين في البنود.

• التباين المفسر (Variance Explained)

التباين المفسّر في التحليل العامل

العامل	القيمة الذاتية	النسبة المئوية للتفسير (%)	النسبة التراكمية (%)
العامل 1	4.773	18.2%	18.2%
العامل 2	2.808	10.7%	29.0%
العامل 3	2.625	10.0%	39.0%
العامل 4	2.295	8.8%	47.8%

56.2%	8.4%	2.204	العامل 5
63.6%	7.4%	1.932	العامل 6

ملاحظات:

- **القيمة الذاتية (Eigenvalue):** تمثل مقدار التباين في جميع المتغيرات التي يفسرها العامل. كلما ارتفعت القيمة، زادت أهمية العامل.
- **النسبة المئوية (Proportion):** توضح نسبة التباين الكلي في البيانات التي يفسرها كل عامل على حدة.
- **النسبة التراكمية (Cumulative):** تمثل إجمالي نسبة التباين المفسر من خلال جميع العوامل حتى ذلك المستوى. على سبيل المثال، العوامل السنتة الأولى تفسر معاً 63.6% من التباين الكلي في البيانات.
- التباين التراكمي يصل إلى 63.6%， مما يدعم البنية العاملية السادسية للمقياس، ويفيد صدقه العاملية.

2- تحليل عاطلي لمقاييس الرضا عن الحياة (30 بندًا)

- **تحميلات العوامل:** توزعت البنود على 6 عوامل، مع تحميلات عالية في معظمها:
 - العامل 1: بنود 11-15 (تحميلات حول 0.47-0.39)، يمثل "السعادة".
 - العامل 2: بنود 21-25 (تحميلات حول 0.46-0.41)، يمثل "التقاضي الاجتماعي".
 - العامل 3: بنود 26-30 (تحميلات حول 0.46-0.41)، يمثل "الطمأنينة".
 - العامل 4: بنود 16-20 (تحميلات حول 0.48-0.40)، يمثل "الاستقرار النفسي".
 - العامل 5: بنود 5-9 (تحميلات حول 0.42 إلى -0.45)، معكوسة إذا لزم.
 - العامل 6: بنود 6-10 (تحميلات حول 0.46-0.41)، يمثل "القناعة". جميع البنود أظهرت تحميلات مقبولة (>0.3).
- **الاشتراكيات:** تراوحت بين 0.174 (بند 30) و 0.241 (بند 18)، مع متوسط 0.20، مما يعكس تقسيراً جيداً للتبانين.
- **التبانين المفسر:** التباين المفسر في التحليل العاطلي:

التبانين التراكمي (%)	النسبة المئوية (%)	القيمة الذاتية	العامل	الرقم
18.2%	18.2%	5.492	العامل 1	1
30.6%	12.4%	3.749	العامل 2	2
41.4%	10.8%	3.258	العامل 3	3
50.8%	9.4%	2.847	العامل 4	4
59.8%	8.9%	2.700	العامل 5	5
67.4%	7.6%	2.298	العامل 6	6

البيان التراكمي: يوضح إجمالي نسبة التباين المفسرة من قبل جميع العوامل المدرجة حتى هذا الصف. على سبيل المثال، العوامل السبعة الأولى تفسر معاً 67.4% من إجمالي التباين في البيانات.

- التباين التراكمي يصل إلى 67.4%， مما يؤكّد الصدق العاطفي والبنية السادسية.

هذه النتائج تؤكّد أن المقياس لها بنية عاطفية قوية، مع اقتراح مراجعة البنود ذات الاشتراكيات المنخفضة لتحسين الصدق.

الثبات:

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس التنظيم الانفعالي على العينة الاستطلاعية من خلال حساب ثبات إعادة التطبيق بفارق زمني من (15) يوماً إلى شهر من التطبيق الأول، وطريقة كرونباخ "معامل ألفا"، وثبات التجزئة النصفية، بتقسيم عبارات المقياس إلى نصفين فردي زوجي)، وتصحيح الطول باستخدام معادلة "سبيرمان براون"، وهذا ما يوضحه جدول (4):

جدول (4) معاملات ثبات إعادة التطبيق وألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس التنظيم الانفعالي

المقياس	إعادة التطبيق	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	التجزئة النصفية
	ن=30	0.86	ن=150	ن=150
التنظيم الانفعالي	0.83	0.78	بعد تصحيح الطول بمعادلة (سبيرمان- براون)	قبل تصحيح الطول

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات الخاصة بالمقياس مرتفعة، سواء تلك التي حسبت بطريقة إعادة التطبيق أو معامل ألفا أو التي حسبت بطريقة التجزئة النصفية، وهذه النتيجة تشير إلى تمنع المقياس بدرجة ثبات جيدة جداً وإمكانية استخدامه في الدراسة الحالية باطمئنان.

2- مقياس الرضا عن الحياة: إعداد مجدي الدسوقي (2013)

أعد المقياس مجدي الدسوقي (2013)، ويكون المقياس من (30) فقرة موزعة على ستة أبعاد فرعية هي السعادة الاجتماعية الطمأنينة - الاستقرار النفسي - التقدير الاجتماعي الفقاعة، يُجب على كل منها باستخدام مقياس مدرج من (5) اختيارات وهي كالتالي: (تطبق تماماً = 5، تتطبق = 4، محابي = 3، لا تتطبق = 2، لا تتطبق أبداً = 1)، وتحصر الدرجة الكلية للمقياس ما بين (90-30) درجة، وتعكس الدرجة العالية ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة، بينما الدرجة المنخفضة تمثل انخفاض مستوى الرضا عن الحياة.

وأجرت الباحثة في الدراسة الحالية تعديلاً بسيطاً على طريقة تصحيح المقياس؛

حيث تم الاستعانة بأسلوب اختيار من ثلاثة بدائل فقط ينطبق على تماماً ينطبق على إلى حد ما- لا ينطبق على؛ وتقدر بإعطاء الدرجات 3، 2، 1 (المقابلة للاستجابات السابقة على الترتيب، كما تم حذف العبارتين (29)، (30)؛ لأنها معاً ارتبطتا مع الدرجة الكلية للمقياس لدى أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية عن 0.3 تبعاً لمحك جتون Galton فأصبحت الدرجة الكلية للمقياس تتحصر ما بين (28-84) درجة الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

أولاً: الاتساق الداخلي:

حسب الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة في الدراسة الحالية من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمكون الفرعى المكون الفرعى الذى ينتمى إليه، ومعاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مكون فرعى مع الدرجة الكلية للمقياس، واعتماداً على هذا الإجراء؛ تم حذف البنددين (29-30) لانخفاض معاملات ارتباطهما مع الدرجة الكلية للمقياس عن 0.3، فأصبح طول المقياس في صورته النهائية (28) بندًا، ويوضح جدول (5) قيمة معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة.

جدول (5) معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة (ن=150)

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.301	21	0.677	11	0.550	1
0.492	22	0.620	12	0.515	2
0.412	23	0.513	13	0.457	3
0.470	24	0.720	14	0.517	4
0.407	25	0.414	15	0.441	5
0.398	26	0.614	16	0.635	6
0.453	27	0.482	17	0.647	7
0.615	28	0.657	18	0.600	8
0.212	29	0.330	19	0.492	9
0.77-	30	0.428	20	0.639	10

يتضح من جدول (5) أن جميع معاملات الارتباط لبندود مقياس الرضا عن الحياة مع الدرجة الكلية للمقياس جيدة وتشير إلى تماسك بنية المقياس وصدق محتواه في قياس ما وضع لقياسه، باستثناء البنددين (29-30) فلت معاملات ارتباطهما مع الدرجة الكلية للمقياس عن 0.3

ويبين الجدول (6) معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للمكون الفرعى الذى ينتمى إليه مقياس الرضا عن الحياة.

جدول (6) معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للمكون الفرعى الذى ينتمى إليه ن=150

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.494	21	0.681	11	0.635	1
0.647	22	0.764	12	0.748	2
0.542	23	0.721	13	0.567	3
0.561	24	0.728	14	0.542	4
0.583	25	0.411	15	0.753	5

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.559	26	0.740	16	0.676	6
0.575	27	0.653	17	0.760	7
0.735	28	0.760	18	0.706	8
0.527	29	0.521	19	0.612	9
0.231	30	0.546	20	0.708	10

يتضح من جدول (6) أن جميع معاملات الارتباط لبندواد مقياس الرضا عن الحياة مع الدرجة الكلية للمكون الفرعي المنتسبة إليه جيدة، مما يدل على التماسك الداخلي لبندواد المقياس، ويوضح جدول (7) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مكون فرعي والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة.

جدول (7) معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مكون فرعي والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة (ن=150)

المعامل	المكون
0.876	السعادة
0.858	الاجتماعية
0.566	الطمأنينة
0.703	الاستقرار النفسي
0.826	التقدير الاجتماعي
0.789	القناعة

يتضح من جدول (7) أن معاملات الارتباط لمكونات مقياس الرضا عن الحياة مع الدرجة الكلية لمقياس مرتفعة، مما يدل على تماسك جيد لبنيته المقياس.

جدول (8) معاملات ثبات إعادة التطبيق وألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الرضا عن الحياة

التجزئة النصفية ن = 150	التجزئة النصفية ن = 150	معامل ألفا كرونباخ ن = 150	إعادة التطبيق ن = 30	المقياس
بعد تصحيح الطول بمعادلة (سييرمان - براون) 0.89	قبل تصحيح الطول 0.80	0.89	0.89	التنظيم الانفعالي

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ثبات المقياس معاملات مرتفعة، وهو ما يشير إلى تتمتعه بدرجة ثبات عالية وإمكانية استخدامه في الدراسة الحالية باطمئنان.

6. ملخص نتائج الدراسة ومناقشتها:

الفرض الأول:

"توجد علاقة دالة موجبة بين مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى الرضا عن الحياة لدى النساء العاملات في مدينة تبوك، بحيث تزداد درجة الرضا عن الحياة مع زيادة مستوى التنظيم الانفعالي".

أظهرت نتائج الدراسة الحالية وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى التنظيم الانفعالي ومستوى الرضا عن الحياة لدى النساء العاملات في مدينة تبوك، مما يعني أن ارتفاع قدرة المرأة على تنظيم انفعالاتها يقترن بارتفاع مستوى رضاها العام عن الحياة.

وتفق هذه النتيجة مع ما ورد في النظرية التكاملية للتنظيم الانفعالي التي طرحتها جروس(Gross, 2015) ، والتي تؤكد أن الأفراد الذين يمتلكون استراتيجيات فعالة لتنظيم انفعالاتهم – وخاصة استراتيجية إعادة التقييم المعرفي (Cognitive Reappraisal) – يميلون إلى التكيف الإيجابي مع الضغوط النفسية، مما يعكس على شعورهم بالرضا والاستقرار الداخلي. فحين تعيد المرأة تفسير الحدث السلبي بطريقة فعالة ومن منظور أكثر إيجابية، فإنها تخفف من حدة التجربة الانفعالية السلبية وتحافظ على شعورها بالكفاءة والسيطرة على الذات، الأمر الذي يرفع مستوى الرضا عن الحياة.

كما تنسق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة فريدركسون (Fredrickson, 2001) حول نظرية التوسيع والبناء (Broaden-and-Build Theory)، التي تفترض أن المشاعر الإيجابية الناتجة عن التنظيم الانفعالي تسهم في توسيع نطاق التفكير وبناء الموارد النفسية والاجتماعية طويلة الأمد، مثل التفاول والدعم الاجتماعي، وهي دورها تعزز الرضا عن الحياة.

وبدعمت دراسة شير وكافر (Scheier & Carver, 2018) هذه الفكرة أيضاً، إذ أظهرت أن الأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات إيجابية في تنظيم انفعالاتهم يظهرون مستويات أعلى من التفاول والرضا، مقارنة بمن يعتمدون على الكبت أو التجنب الانفعالي.

أما في السياق العربي، فقد أكدت دراسة عبد الرحمن (2020) على عينة من النساء العاملات في السعودية أن الاستخدام المتكرر لاستراتيجية إعادة التقييم يرتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة، في حين أن الاعتماد على الكبت الانفعالي يؤدي إلى زيادة مستويات القلق والاكتئاب وانخفاض الرضا العام عن الحياة. كما أظهرت دراسة السبيسي (2019) أن مهارة التنظيم الانفعالي تعدّ أحد أهم مؤشرات المرونة النفسية، التي تمكّن المرأة من استعادة توازنها بعد المرور بتجارب عنيفة أو ضغوط شديدة.

من منظور علم النفس الإكلينيكي، يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء مفهوم الصحة النفسية، الذي يؤكد أن قدرة الفرد على إدارة انفعالاته بفعالية تمكنه من مواجهة الضغوط وجوانب القلق. فالنساء العاملات اللاتي يمتلكن وعيًا بانفعالاتهن ويستخدمن استراتيجيات عقلانية لإعادة تفسير الأحداث السلبية يكنّ أكثر قدرة على استعادة الإحساس بالكرامة والسيطرة، مما يحدّ من آثار العنف النفسي والاجتماعي عليهم.

ومن الناحية التطبيقية، تشير النتيجة إلى أهمية تضمين برامج الدعم النفسي للنساء العاملات مكونات ترتكز على تنمية مهارات التنظيم الانفعالي، كإعادة التقييم المعرفي، والتعبير الانفعالي الصحي، والتغريغ الآمن للمشاعر السلبية. ما من شأنه أن يؤثر مباشرة في تحسين جودة الحياة وتعزيز الشعور بالرضا. وتتسجم هذه التوصية مع ما أكدته دراسة دي أنجلو وأخرين

(DiAngelo et al., 2020) التي أوضحت أن التدريب على التنظيم الانفعالي يؤدي إلى انخفاض معدلات اضطرابات المزاج وزيادة مشاعر الرضا والاستقرار لدى النساء اللاتي يتعرضن لصدمات نفسية.

يمكن القول في ضوء ما سبق إن التنظيم الانفعالي لا يُعد مجرد مهارة انفعالية، بل يمثل آلية تكيفية معرفية وسلوكية تساعده النساء العاملات على تحويل خبرات الألم إلى فرص للنمو، وتوسّع لإدراك أكثر إيجابية للذات وال العلاقات والحياة عموماً. وهذا ما يجعل التنظيم الانفعالي أحد أبرز المحددات النفسية للرضا عن الحياة في البيئات التي يسودها الضغط أو الصدمة.

الفرض الثاني:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى النساء العاملات في مدينة تبوك تُعزى إلى المتغيرات الديموغرافية (العمر، الحالة الاجتماعية، المؤهل التعليمي)، بحيث يكون التنظيم الانفعالي أعلى لدى النساء الأكبر سناً، المتزوجات، وذوات المؤهلات التعليمية الأعلى".

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي لدى النساء العاملات في مدينة تبوك تُعزى إلى المتغيرات الديموغرافية (العمر الحالي، الحالة الاجتماعية، المؤهل التعليمي). وتشير هذه النتيجة إلى أن التنظيم الانفعالي ليس سلوكاً فطرياً بقدر كونه خبرة حياتية، ومستوى نضج نفسي ومهاري يتتطور مع التجارب الاجتماعية والمعرفية.

أولاً: العمر

أظهرت النتائج أن النساء الأكبر سناً أظهرن مستويات أعلى من التنظيم الانفعالي مقارنة بالأصغر سنًا، وهو ما يمكن تفسيره في ضوء نظرية النمو النفسي-الاجتماعي لـ"إريكسون" (Erikson, 1993)، التي تفترض أن التقدم في العمر يصاحبه زيادة في القدرة على التكيف النفسي وإدارة الضغوط من خلال تراكم الخبرات والتعلم من المواقف السابقة. فكلما تقدم الفرد في العمر اكتسب خبرة أعمق في فهم ذاته واستيعاب انفعالاته، وأصبح أكثر ميلاً لاستخدام استراتيجيات عقلانية بدلاً من اللا-فعالية.

وقد دعمت نتائج الدراسة الحالية ما توصلت إليه دراسة غروس وجون (Gross & John, 2003) التي بيّنت أن البالغين الأكبر سناً يستخدمون استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي بمعدل أكبر من الشباب، في حين يلجأ الأصغر سنًا إلى الكبت الانفعالي كوسيلة غير فعالة للتنظيم. كما أكدت دراسة كابريلو وآخرين (Caprara et al., 2017) أن الخبرات الحياتية المتكررة تساعد الفرد على تطوير "حكمة انفعالية" تجعله أكثر مرونة في التعامل مع المشاعر السلبية.

وفي السياق المحلي، تشير دراسة الأحمد (2020) إلى أن النساء الأكبر سنًا في المجتمع السعودي غالباً ما يبنين قدرة أعلى على ضبط الانفعال نتيجة لتطور النضج النفسي والاجتماعي مما يعزز قدرتهن على ضبط الاستجابات الانفعالية أثناء المواقف الضاغطة أو الظروف الصعبة.

ثانياً: الحالة الاجتماعية

أظهرت النتائج أن النساء المتزوجات سجلن مستويات أعلى من التنظيم الانفعالي مقارنة بغير المتزوجات، ويمكن تفسير ذلك استناداً إلى مفهوم الدعم الاجتماعي (Social Support)، الذي يعدّ من أهم العوامل المساعدة في إدارة الانفعالات والضغط النفسي. فوجود شريك حياة أو شبكة دعم أسري يوفر بيئة آمنة للتعبير عن المشاعر، مما يخفف من حدة التوتر ويسمح بتوظيف استراتيجيات تنظيم افعالية مثل الحوار أو طلب المساعدة العاطفية.

وقد توصلت دراسة نولان (Nolen-Hoeksema, 2012) إلى أن الأفراد الذين يحظون بدعم اجتماعي مستمر يميلون إلى استخدام استراتيجيات تنظيم انفعالي إيجابية مما يقلل من خطر الوقوع في أنماط سلبية كالـ rumination أو الاجترار. كما أشارت دراسة الخالدي (2019) إلى أن الزواج المستقر يوفر بيئة نفسية داعمة تسهم في تقوية مهارة ضبط الغضب والسيطرة على التوتر.

ومن ناحية أخرى، يمكن تفسير ارتفاع التنظيم الانفعالي لدى المتزوجات في العينة الحالية بأنه انعكاس للشعور بالهوية الاجتماعية المستقرة والانخراط في أدوار حياتية ذات معنى (كالـ“أمومة أو الشراكة الزوجية”) مما يعزز الشعور بالمسؤولية والسيطرة على الإنفعالات.

ثالثاً: المستوى التعليمي

أظهرت النتائج أن النساء ذوات المؤهلات التعليمية الأعلى يتمتعن بمستويات أفضل من التنظيم الانفعالي، وهو ما يمكن تفسيره من منظور النظرية المعرفية – السلوكية التي تفترض أن ارتفاع الوعي المعرفي والقدرة على التفكير المنطقي يسهمان في ضبط المشاعر وتوجيه السلوك.

فالتعليم يزود الفرد بمهارات التفكير النقدي وفهم الذات والآخرين، كما يزيد من التعرض للمفاهيم النفسية والاجتماعية التي تعزز الوعي بالعمليات الانفعالية.

وقد دعمت هذه النتيجة دراسة سالم (2021) التي وجدت أن المستوى التعليمي العالي يرتبط إيجابياً باستخدام استراتيجيات تنظيم انفعالية مثل إعادة التقييم وتقبل المشاعر، في حين تمثل الفئات الأقل تعليمياً إلى الاعتماد على أساليب تجنبية أو إنكارية. كما بينت دراسة جارسيا وأخرين 2019 (Garcia et al.) أن التعليم يسهم في تعزيز مفهوم الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy) في التعامل مع المشاعر، مما يقلل من احتمال الانفجار الانفعالي أو الاستجابات المندفعة.

وفي ضوء الظروف الخاصة بالنساء المعنفات، فإن التعليم يوفر لهن أدوات معرفية أفضل لفهم طبيعة الإساءة والعنف وإمكانيات المواجهة القانونية والنفسية، الأمر الذي ينعكس على تنظيم انفعالاتهن وتقبلهن لذواتهن بصورة أكثر نضجاً.

وتؤكد هذه النتائج مجتمعة أن التنظيم الانفعالي يتأثر بعوامل نمائية واجتماعية وثقافية ومعرفية متداخلة فالعمر يمنح النضج والخبرة والحالة الاجتماعية توفر الدعم والاستقرار والمستوى التعليمي يزود بالوعي والقدرة على التفكير المنظم.

وتدعم هذه النتائج الدعوة إلى تصميم برامج إرشادية نفسية موجهة تراعي الفروق الفردية بين النساء المعنفات بحيث تبني خطط التدريب على مهارات التنظيم الانفعالي وفق خصائص العمر والتعليم والوضع الاجتماعي لكل فئة. كما يمكن الاستفادة من هذه النتائج في تطوير سياسات الحماية الاجتماعية التي تستهدف تمكين المرأة نفسياً ومعرفياً للحد من آثار العنف وتعزيز قدرتها على إدارة انفعالاتها والتكيف مع الحياة بفاعلية.

الفرض الثالث:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات في مدينة تبوك تعزى إلى المتغيرات الديموغرافية (العمر، الحالة الاجتماعية، المؤهل التعليمي)، بحيث يكون الرضا عن الحياة أعلى لدى النساء الأكبر سناً، المتزوجات، وذوات المؤهلات التعليمية الأعلى.

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات في مدينة تبوك تعزى إلى المتغيرات الديموغرافية للعمر، الحالة الاجتماعية، والمؤهل التعليمي). بحيث كان الرضا عن الحياة أعلى لدى النساء الأكبر سنا، المتزوجات، وذوات المؤهلات التعليمية الأعلى. وتشير هذه النتيجة إلى أن الرضا عن الحياة لا يُعد سمة ثابتة بل يتاثر بجملة من العوامل الشخصية والاجتماعية والثقافية التي تحدد نظرة الفرد لذاته ولواقعه.

أولاً: العمر

أظهرت النتائج أن النساء الأكبر سنا يتمتعن بمستويات أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بالأصغر سنًا، وهو ما يتفق مع ما أشار إليه دييبرن وآخرون (Diener et al 2018) من أن التقدم في العمر يرتبط غالباً بزيادة تقبل الذات والقدرة على التكيف مع أظهرت النتائج أن النساء الأكبر سنا يتمتعن بمستويات أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بالأصغر سنًا، وهو ما يتفق مع ما أشار إليه دييبرن وآخرون (Diener et al. 2018) من أن التقدم في العمر يرتبط غالباً بزيادة تقبل الذات والقدرة على التكيف مع الواقع. ومع مرور السنوات تتراجع التطلعات المثالية ويزداد الميل نحو الرضا الواقعي Realistic Satisfaction القائم على التقدير لما تحقق بالفعل بدلاً من التركيز على ما لم يتحقق. وفي ضوء نظرية النمو النفسي الاجتماعي لإريكsson (1993)، فإن مرحلة الرشد المتأخر تتميز بتحقيق التوازن بين الإنجاز والقبول، مما يعزز الشعور بالرضا العام. أما النساء الأصغر سنًا، فقد يكن أكثر حساسية تجاه الإخفاقات والعلاقات المتواترة، مما ينعكس على رضاهن عن الحياة. وتتسق هذه النتيجة مع دراسة الرفاعي (2022) التي أوضحت أن النضج العمري لدى النساء السعوديات يسهم في زيادة القدرة على تجاوز الخبرات السلبية وإعادة تفسيرها ما يؤدي إلى تعزيز الرضا العام عن الحياة رغم وجود ظروف ضاغطة كالعنف الأسري أو الاجتماعي.

ثانياً: الحالة الاجتماعية

أظهرت النتائج أن المتزوجات أبدين مستويات أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بغير المتزوجات، وهو ما يتسق مع ما توصلت إليه دراسة مولينا وماتود (Matud & Molina 2024) التي بيّنت أن العلاقة الزوجية الداعمة تمثل مصدراً مهماً للدعم النفسي والاجتماعي، وتتوفر للفرد إحساساً بالانتماء والأمان مما ينعكس إيجاباً على تقدير الذات والرضا العام.

ومن منظور علم النفس الاجتماعي، يشكل الزواج في المجتمعات العربية المجتمع السعودي - إطاراً اجتماعياً يمنح المرأة هوية اجتماعية مستقرة وفرصة للتفاعل الإيجابي، الأمر الذي يعزز مشاعر القيمة الذاتية والإحساس بالمعنى في الحياة. ذلك، يجدر الإشارة إلى أن الرضا لدى المتزوجات في هذه العينة لا يفهم بالضرورة بوصفه ناتجاً عن خلو العلاقة من التحديات بل بوصفه انعكاساً لقدرة النساء على إدارة التوترات الزوجية وتنظيم الانفعالات وهو ما يجعل التنظيم الانفعالي عاملاً مفسراً ومع جزئياً للفرق في الرضا.

ثالثاً: المستوى التعليمي

أظهرت النتائج أن النساء ذوات المؤهلات التعليمية الأعلى يتمتعن برمزاً أكبر عن عن الحياة مقارنة بذوات التعليم الأقل. ويعزى ذلك إلى أن التعليم يوسع آفاق التفكير، ويمنح المرأة أدوات معرفية ونفسية لمواجهة التحديات وفهم الذات والمجتمع بشكل أعمق.

وقد أكدت دراسة شتاينبرغ وأخرين 2021 (Steinberg et al., 2021) أن التعليم يعزز الإحساس بالكفاءة الذاتية (Self-Efficacy) ويزيد من فرص التحكم في مجريات الحياة، وهو عامل جوهري في بناء الرضا العام. كما وجدت دراسة القحطاني (2020) أن ارتفاع المستوى التعليمي لدى النساء في السعودية يرتبط بزيادة الوعي بالحقوق الفردية وطرق المواجهة الإيجابية للعنف الأليسهم في تحسين التكيف النفسي والرضا عن الذات والحياة.

وفي ضوء ذلك، يمكن القول إن التعليم يؤدي دوراً مزدوجاً؛ فهو يزود المرأة بالمعرفة والمهارة، وفي الوقت نفسه يرفع طموحها ووعيها بذاتها، مما يجعلها أكثر قدرة على بناء حياة ذات معنى حتى في ظل الظروف الصعبة.

رابعاً: التنظيم الانفعالي كعامل وسيط

تشير النتائج أيضاً إلى أن التنظيم الانفعالي يعمل كعامل وسيط وقائي يسهم في تحسين الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات؛ فالقدرة على تنظيم الانفعالات - كما أكد جروس (2015) تمكن الفرد من تعديل خبراته العاطفية السلبية وإعادة توجيهها نحو النمو الشخصي، مما يخفف من أثر الصدمات النفسية ويزيد من التوازن الانفعالي. وفي السياق الثقافي السعودي، حيث قد تواجه النساء عوائق اجتماعية في التعبير عن مشاعر الغضب أو الحزن، تصبح مهارة التنظيم الانفعالي أداة حيوية لحفظ على الصحة النفسية والشعور بالرضا رغم الضغوط. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الرفاعي (2022) ودراسة Molina

Matud (2024) اللتان أكدتا أن التنظيم الانفعالي يمثل أحد أهم المتغيرات الوسيطة التي تفسر العلاقة بين الخبرات السلبية وجودة الحياة خاصة لدى الفئات المعرضة للعنف أو الإقصاء الاجتماعي.

وتبرز هذه النتائج أهمية النظر إلى الرضا عن الحياة بوصفه نتاجاً لتفاعل معقد بين العوامل الشخصية (العمر التعليمي والاجتماعية) (الحالة الزوجية الدعم والانفعالية (قدرة التنظيم).

ويبدو أن النساء الأكبر سنًا، المتزوجات وذوات التعليم الأعلى يتمتعن بقدرة أكبر على إعادة صياغة تجاربهن المؤلمة، وتتوظيف التنظيم الانفعالي في بناء نظرة أكثر إيجابية للحياة. لذلك توصي الدراسة بضرورة تطوير برامج تدريبية وإرشادية تستهدف النساء المعنفات تدمج بين التكيف النفسي وتنمية مهارات التنظيم الانفعالي والدعم الاجتماعي، لما ذلك من أثر مباشر في رفع مستوى الرضا عن الحياة وتحسين جودة الحياة النفسية والاجتماعية.

7. توصيات ومقترنات الدراسة:

بناء على نتائج الدراسة التي أظهرت وجود علاقة إيجابية بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات، توصي الباحثة بما يلي:

- تصميم برامج إرشادية نفسية متخصصة لتعزيز التنظيم الانفعالي لدى النساء المعنفات، تنفذ داخل مراكز الحماية الاجتماعية، وتتضمن تمارين الإعادة التقييم المعرفي وضبط الاستجابات والانفعالية، وتدريب المشاركات على مهارات التكيف الفعال.

- تدريب الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين العاملين في مراكز الحماية على استخدام أدوات قياس التنظيم الانفعالي، بهدف الكشف المبكر عن اضطراباته، ورصد التغيرات النفسية لدى النساء المعنفات خلال فترات التأهيل.

- إعداد دليل إرشادي تطبيقي يستند إلى نتائج الدراسة، يتضمن إجراءات عملية لتعزيز التنظيم الانفعالي لدى النساء المتضررات من العنف، يمكن استخدامه كمراجع تدريبي للمرشدات النفسيات ومقدمي الخدمة.
- دمج مفهوم التنظيم الانفعالي ضمن برامج التمكين النفسي والاجتماعي المقدمة للنساء المعنفات، وعدم الاكتفاء بالدعم المادي أو الحماية القانونية فقط، لما لها من تأثير مباشر على جودة الحياة.
- تنظيم حملات توعوية مجتمعية بالشراكة مع الإعلام ومؤسسات المجتمع المدني تهدف إلى نشر مفاهيم الصحة النفسية، والتأكيد على أهمية بناء قدرات المرأة النفسية، وتعزيز ثقافة طلب الدعم النفسي عند التعرض للعنف.
- دعوة الجهات المسئولة مثل وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية إلى اعتماد نتائج البحوث والنفسية في تطوير السياسات المتعلقة برعاية المرأة، بحيث تبني الخطط المستقبلية على أساس علمية تراعي المتغيرات النفسية الحساسة مثل التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة.

8. مقتراحات الدراسة:

انطلاقاً من نتائج الدراسة، وتأسساً على فجوات البحث التي ظهرت أثناء العمل، تقترح الباحثة إجراء دراسات مستقبلية تتناول ما يلي:

- فاعلية برنامج تدريبي قائم على نموذج جروس لتنمية التنظيم الانفعالي وتحسين جودة الحياة لدى النساء المعنفات.
- تحليل العلاقة بين التنظيم الانفعالي والمرونة النفسية كمتغير وسيط في تحسين الرضا عن الحياة في البيئات الصادمة.
- مقارنة بين النساء المعنفات المقيمات في مراكز الحماية وغير المقيمات في مستوى التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة.
- دراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والاضطرابات النفسية الشائعة مثل الاكتئاب والقلق والاحتراق النفسي لدى النساء المعنفات.
- دور المتغيرات الثقافية والاجتماعية في تشكيل أنماط التنظيم الانفعالي لدى النساء السعوديات في المناطق المختلفة.
- تحليل كيف تؤثر برامج التمكين الاقتصادي والاجتماعي على التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة كمتغيرات نفسية نوعية لدى النساء الناجيات من العنف.

9. المراجع

9.1. المراجع العربية:

- الهواري، هدى محمد. (2018). فاعلية برامج التمكين النفسي والاجتماعي في تحسين جودة الحياة لدى النساء ضحايا العنف. مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس، المجلد 42 (العدد 2)، 115-130.
- ناصر، إيمان. (2021). أنماط الاتصال والصلابة النفسية لدى النساء المعنفات وغير المعنفات في الأردن. مجلة دراسات تربوية ونفسية، 48(3)، 201-223.
- ميخائيل امطانيوس (2013). الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في سوريا وبريطانيا. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 11(1)، 84-109.
- محمد، سعاد محمد بدير. (2022). تقييم النخبة الإعلامية لمعالجة البرامج الحوارية بالفضائيات العربية لقضايا العنف الأسري: دراسة ميدانية. مجلة البحوث الإعلامية، 61(1)، 259-316.

- العنزي، ريم بنت سعود. (2022). السعادة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات. *المجلة السعودية للدراسات النفسية والاجتماعية*, 18(1), 55-73.
- العبويني، آلاء ظاهر، وأبو هدروس، ياسر. (2023). العجز النفسي المتعلم كمنبئ بإدارة الانفعالات لدى النساء المعنفات في محافظات غزة. *مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية*, 4(9), 121-142. <https://doi.org/10.53796/hnsj4912.142>.
- عبد العال، رشا. (2023). صعوبات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالتعاطف الذاتي لدى طلابات الجامعة. *مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس*, 47(1), 87-105.
- العامري، نوره بنت عبدالله. (2022). الرضا عن الحياة وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلاب الجامعات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود.
- الصالحي، أحمد. (2021). تقييم الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات في الأردن: دراسة ميدانية. *مجلة دراسات المرأة العربية*, العدد 18، الجزء 1، الصفحات 98-116.
- الشمربي، أمل عواد. (2021). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالصلة النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*, 10(5), 82-102.
- الشامي، سعاد رفيق. (2019). مؤشرات الصحة النفسية لدى النساء المعنفات للعنف الأسري. *مجلة جامعة الأزهر - سلسلة العلوم الإنسانية*, المجلد 41 (العدد 3), 195-212.
- السلمي، منى بنت عبد الله. (2021). نوعية الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى النساء في مراكز الحماية الأسرية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
- زهيدة، نجلاء، وبيورتان، فريدة. (2019). مؤشرات الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات في مرحلة التعافي. *المجلة العربية للصحة النفسية*, 20(4), 143-165.
- الزهراوي، محمد بن علي. (2023). أثر تقدير الذات والرضا عن الحياة على جودة العلاقات الاجتماعية لدى عينة من الشباب السعودي. *المجلة السعودية للدراسات النفسية*, 15(2), 136-112.
- الزغبي، حصة بنت محمد. (2013). دور التغيير المهني في تعزيز الرضا عن الحياة بعد العنف الأسري. *مجلة العلوم النفسية والتربية*, 9(2), 89-104.
- الزحيلي غسان (2011). دراسة الفروق في الذكاء الوج다كي لدى طلبة التعليم المفتوح في جامعة دمشق وفقاً لبعض المتغيرات. *مجلة جامعة دمشق*, 27 (3), 278233.
- الرافاعي، مريم. (2022). العلاقة بين الرضا عن الحياة والقدرة على التنظيم الانفعالي لدى النساء المعنفات. *مجلة الصحة النفسية للنساء*, العدد 12، الجزء 3، الصفحات 142-159.
- رزيقة محدب (2014) الذكاء الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي، دراسة ميدانية في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تيزي وزو، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 14(14)، 93-104.
- خالد، نجلاء بنت عبد الرحمن. (2020). دور الدعم الاجتماعي في تعزيز التقدير الذاتي لدى النساء الناجيات من العنف الأسري. *المجلة التربوية السعودية*, 12(2), 77-94.

- حسين، فاطمة بنت محمد. (2014). التدين والرضا عن الحياة لدى المرأة السعودية. مجلة جامعة الملك سعود – العلوم التربوية، 26(3)، 101–122.
- حسن، سارة، وعبد الله، فاطمة. (2023). أثر العنف الأسري على الرضا عن الحياة لدى النساء المعنفات في مصر. مجلة علم النفس الاجتماعي، العدد 22، الجزء 4، الصفحات 175-190.
- الحربي، عبير بنت عبد العزيز. (2014). مكونات الرضا عن الحياة وعلاقتها بمهارات التكيف لدى المرأة السعودية. رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود.
- الجعفري، نجلاء صلاح. (2021). الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى النساء المعرضات للضغط النفسي. *المجلة العربية للصحة النفسية*، المجلد 22 (العدد 2)، 81–95.
- بن طالب، آمنة. (2022). المخططات المعرفية المبكرة غير المتكيفة لدى النساء المعنفات جسدياً. *مجلة جامعة الجزائر للعلوم النفسية*، 9(2)، 111-132.
- الباز، أمل محمد. (2020). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالقدرة على التكيف لدى النساء المعنفات. *مجلة دراسات نفسية واجتماعية*، المجلد 12 (العدد 3)، 133–150.
- أبو زيد، نادية. (2020). الرضا عن الحياة وعلاقته بالصحة النفسية لدى النساء المعنفات. *مجلة الدراسات الاجتماعية والنفسية*، العدد 15، الجزء 2، الصفحات 123-145.

2.9. المراجع الأجنبية:

- Alhalal, E., Ford-Gilboe, M., Wong, C., & AlBuhairan, F. (2021). Factors influencing mental health outcomes of Saudi women survivors of intimate partner violence: A path analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1172.
- Arndt, J. F., & Fujiwara, F. (2014). Interactions between emotion regulation and mental health. *Austin Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 1(5), 1021.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1992). Empathy: Conceptualization, measurement, and relation to prosocial behavior. *Motivation and Emotion*, 14(2), 131–149.
- Ford, J. D., & Grasso, D. J. (2021). Emotion regulation and posttraumatic stress symptoms in survivors of *interpersonal trauma*. *Journal of Traumatic Stress*, 34(1), 45–55.
- Frontiers in Psychology. (2025). Mental health of intimate partner violence victims. *Frontiers in Psychology*.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659–1669.

- González-Martínez, J. A., Muñoz, J. P., & Muñoz, A. (2024). Epigenetic changes produced in women victims of intimate partner violence: A systematic review. *Women's Health*.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Hassan, A., Elhaj, H., & Musa, R. (2022). Burnout and emotional balance among psychological counselors working with abused women during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 12(1), 15–22.
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2021). The relationship between emotion regulation and mental health: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 281, 409–417.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41.
- 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.
- 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.
- Norris, F. H., Tracy, M., & Galea, S. (2022). Looking for resilience: Understanding the longitudinal trajectories of responses to stress. *Social Science & Medicine*, 298, 114826.
- Nowruzian, M., Ghaffari, M., & Seyedfathollah, M. (2021). The relationship between religious orientation and spiritual intelligence with emotional self-regulation in abused women. *Journal of Religion and Health*, 60(5), 2573–2585.
- Paredes, B., Díaz, D., Sánchez-Álvarez, N., Viejo, C., & Rivera, O. (2021). Emotional competencies and psychological well-being in adults: The mediating effect of perceived stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 216.

- Restubog, S. L. D., Ocampo, A. C. G., & Wang, L. (2020). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103440.
- Shields, G. S., Sazma, M. A., & Yonelinas, A. P. (2020). The effects of emotion regulation on resilience: A systematic review and meta-analysis. *Emotion*, 20(1), 1–21.
- Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D., & Hertenstein, M. J. (2004). Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 127–155). Lawrence Erlbaum Associates.
- Smith, L. J., & Thompson, R. D. (2023). Emotional adjustment and coping mechanisms in women facing chronic interpersonal stress: A focus on emotion regulation. *Psychology of Women Quarterly*, 47(1), 45–61.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9.
- Pawłowska-Muc, A. K., Muc, W., & Włodarczyk, E. (2023). Satisfaction with the life of Polish women experiencing domestic violence. *Frontiers in Public Health*, 11, 1073612.
- World Health Organization. (2021, March 9). Devastatingly pervasive: 1 in 3 women globally experience violence. <https://www.who.int/news-room/detail/09-03-2021-devastatingly-pervasive-1-in-3-women-globally-experience-violence>
- World Health Organization. (2024, March 25). Violence against women [Fact sheet]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

جميع الحقوق محفوظة © IJRSP (الباحثة/ فاطمة محمد البلوي). تنشر هذه الدراسة بمحظ 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.v7.75.8>