جامعة بنغازي –كلية التّربية

مجلة كلية التربية ... العدد العشرون ... يونيو 2026



إسهام تقدير الذات والرضا عن الحياة في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي

رندا سالم عبدالسلام المجدوب

محاضر مساعد . كلية الآداب والعلوم الواحات. جامعة بنغازي

The Contribution of Self-Esteem and Life Satisfaction in Predictor Psychological Resilience among Patients with Rheumatoid Arthritis

Randa Salem Abdulsalam Al-Majdoub

Assistant Lecturer, Faculty of Arts and Sciences

– Al-Wahat, University of Benghazi

. Randa.abdulsalam@uob.edu.ly

الملخص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية وكل من تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي بمركز بنغازي الطبي، إضافة إلى تحديد مدى إسهام هذه المتغيرات في التنبؤ بالمرونة النفسية وأيهما أكثر تأثيرًا.

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، وتكونت العينة من (157) مريض من مراجعي عيادة الروماتيزم بمركز بنغازي الطبي ، ولجمع البيانات استخدم مقياس تقدير الذات(كوبر سميث)، ومقياس الرضا عن الحياة (محمد مجدي الدسوقي)، ومقياس المرونة النفسية(يحيى شقورة 2012).

وقد أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائيًّا بين المرونة النفسية وكل من تقدير الذات والرضا عن الحياة، كما بيَّنَ تحليل الانحدار المتعدد أن كليهما يسهمان بشكل دالٍّ في التنبؤ بالمرونة النفسية، مع كون تقدير الذات هو المتغير الأكثر إسهامًا.

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات، الرضا عن الحياة، المرونة النفسية، التهاب المفاصل الروماتويدي.

Abstract

The present study aimed to examine the relationship between psychological resilience and both self-esteem and life satisfaction among patients with rheumatoid arthritis at Benghazi Medical Center, Rheumatology Clinic. It also sought to determine the extent of the contribution of these variables in predicting psychological resilience and identify the most influential predictor.

The study adopted the descriptive correlational–predictive design. The sample consisted of (157) patients attending the Rheumatology Clinic at Benghazi Medical Center. Data were collected using the Coopersmith Self-Esteem Scale, the Life Satisfaction Scale, and the Psychological Resilience Scale.

The results revealed a statistically significant positive correlation between psychological resilience and both self-esteem and life satisfaction. Multiple regression analysis showed that both variables significantly contributed to the prediction of psychological resilience, with self-esteem being the strongest predictor.

Keywords: self-esteem, life satisfaction, psychological resilience, rheumatoid arthritis.

المقدمة

تعدّ الأمراض المزمنة من أبرز التحديات على مستوى العالم، إذ تشهد العديد من الدول ارتفاعًا ملحوظًا في معدلات الإصابة بها، وقد برزت دراسة الأمراض المزمنة في عام 1978.(Nardi , 44 , 2013) ، وتُعدّ أمراض القلب والأوعية الدموية، والسكريّ، وارتفاع ضغط الدم، والسرطان، والروماتيزم من أكثر الأمراض المزمنة انتشارًا؛ فالروماتيزم مصطلحٌ عامٌّ يطلق على مجموعة من الاضطرابات التي تصيب المفاصل و العضلات و الأنسجة المحيطة بها، وتشمل أكثر من 300 مرض أشهرها: الفيبروميالجيا، التهاب العضلات ، التهاب المفاصل وأشهرها: الذئبة الحمراء الجهازية، التهاب الفقرات التصلبي، التهاب المفاصل الصدفي، النِّقرِس، التهاب المفاصل الروماتويدي (Peter ,2015 , 6) .

ويحدث التهاب المفاصل الروماتويدي بسبب خلل في جزء من أجزاء الجهاز المناعي، الذي يهاجم المفاصل وأجهزة الجسم الأخرى، وتكون هذه الهجمات بشكل مباشر أو عن طريق توليد أجسام مضادّة مناعية. (السيد، 2003: 25)

وتشير تقارير إلى أنّ التهاب المفاصل الروماتويدي يشكل عبئًا صحيًّا متزايدًا في المجتمعات، وتُقدّر نسبة الإصابة به بين البالغين بنحو 10% إلى 15%، مع ارتفاع ملحوظ لدى النساء وكبار السنّ، وترتبط الزيادة في معدلات الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي بعدة عوامل، منها: الشيخوخة، السمنة، قلة النشاط البدني، المهن المجهدة جسديًّا West, S. 2019 , 66)، إذ يعاني المصابون به التهابًا طويل الأمد في المفاصل، وألمًا مزمنًا وتيبُّسًا في العضلات، ما يسبب فقد مرونة المفصل، وقد يصاب المريض بتشوّهات الأطراف، وهذا يعني عجزاً دائمًا، وبالتالي يهدد تكيّفهم مع البيئة ويؤثر على الرضا عن حياتهم و تقديرهم لذاتهم (Nardi , 2013) .

وفي هذا السياق يعدّ تقدير الذات أحد العوامل النفسية الأساسية المؤثرة في كيفية تعامل الفرد مع المرض، حيث يعكس تقييم الفرد لذاته وإحساسه بقيمته الشخصية، ما يؤثر في المرونة النفسية لدى الفرد ، وقد أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة إيجابية بين تقدير الذات والمرونة النفسية، إذ بينت نتائج دراسات (بوصبيع، 2019، ودراسة لَاعوَر طاهر، وعروج فضيلة ، 2023) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات والمرونة النفسية، وأكدت دراسة دعاء مبارك (2023) أنّ تقدير الذات يُعد متغيرًا تنبؤيًّا مهمًّا للمرونة النفسية، في حين أظهرت دراسة الشمراني (2022) نتائج مشابهة ، وأشارت دراسة أجرتها حياة الشريط على الطلبة ذوي الأمراض المزمنة (2023) إلى أنّ تقدير الذات يمثل موردًا نفسيًّا مهمًّا يعزز القدرة على التكيف مع الضغوط الصحية.

أشار (Nardi , 2013) إلى أنّ الأعراض التي يعانيها المصابون بالتهاب المفاصل الروماتويدي تهدد تكيفهم مع البيئة، وتؤثر على الرضا عن الحياة، فالرضا عن الحياة مؤشرٌ مهمٌّ للتكيف والصحة النفسية، ويعبّر عن قدرة الفرد على مواجهة الحياة بالتفاؤل والاستمتاع بها، مع قبول الذات واحترامها، وعادةً يرتبط الرضا عن الحياة بصحة نفسية وجسدية أفضل، وبقدرة أكبر على التكيف مع البيئة المحيطة، يعكس الرضا عن الحياة مدى تقبل الفرد لحياته بشكل عامّ، ويسهم في تعزيز مشاعر التوازن والاستقرار النفسي . (موسى ، 2020) .

وقد أظهرت العديد من الدراسات وجود علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة والمرونة النفسية، إذ بينت دراسات Zheng وآخرين (2020)، و Kalonia وآخرين (2022)، و Kartol وآخرين (2024) أنّ الأفراد ذوي المرونة النفسية المرتفعة يتمتعون بمستويات أعلى من الرضا عن الحياة. كما دعمت الدراسات العربية مثل شقورة وقزيم (2020) هذه النتائج، مؤكدة وجود ارتباط إيجابي دالٍّ إحصائيًّا بين المتغيرين.

ولم تقتصر الدراسات على تناول هذه المتغيرات بشكل منفصل، بل سعت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة التكاملية بينها، إذ أظهرت دراسة موسى (2020) و García وآخرين (2026) وجود علاقات ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية وتقدير الذات والرضا عن الحياة، كما بينت دراسة Wang & Liu (2014) أنّ تقدير الذات يؤدّي دورًا وسيطًا في العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، في حين أكدت دراسة Vilca Pareja وآخرين (2022) أنّ هذه المتغيرات تسهم في التنبؤ بالرضا عن الحياة، وأشارت دراسة Karababa وآخرين (2025) إلى أنّ المرونة النفسية تمثل متغيرًا وسيطًا ضمن شبكة من الموارد النفسية التي تعزز الرفاهية العامة.

فالمرونة النفسية أحد المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي، إذ تعدّ مكونًا أساسيًّا يعين الفرد على مواجهة الضغوط النفسية وتحقيق السعادة والصحة النفسية (رياض، 2014 :21) إذ تشير إلى قدرة الفرد على التكيف الإيجابيّ مع الضغوط والصعوبات والأزمات، واستعادة التوازن النفسي رغم التحديات، إذ تُعدّ من العوامل الحاسمة التي تساعد مرضى أمراض التهاب المفاصل الروماتويدي على التكيف مع حالتهم الصحية، والتقليل من الآثار السلبية في حياتهم، ولا تعني المرونة النفسية أنّ الشخص لا يمرّ بالمشاعر التي ترافق المواقف الصعبة ، بل يمرّ بها مثل غيره ولكن يجيد التأقلم معها وتخطِّيَها بالشكل الصحيح (مهند، 2003 : 27) .

وانطلاقًا من الترابط النظري بين هذه المتغيرات، تبرز أهمية الدراسة في بيان إسهام كل من تقدير الذات والرضا عن الحياة في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي، وذلك لفهم العوامل النفسية الداعمة لقدرتهم على التكيف، وتقديم مؤشرات علمية يمكن الاستفادة منها في تصميم برامج إرشادية وعلاجية تسهم في تحسين جودة حياتهم.

تحديد مشكلة الدراسة :

مما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في " إسهام تقدير الذات والرضا عن الحياة في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي".

أهمية الدراسة :

تكتسب هذه الدراسة أهميتها من خلال توضيح دور تقدير الذات والرضا عن الحياة في تعزيز المرونة النفسية لدى مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي، فمن خلال مراجعة الأدبيات تبيّنَ ندرة الدراسات التي تربط بين هذه المتغيرات، إذ تسهم الدراسة في تعميق الفهم العلميّ للعلاقات بين تقدير الذات والرضا عن الحياة بوصفها عوامل تنبؤية للمرونة النفسية لدى مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي، وهو مجال يحتاج إلى مزيد من البحث في الأدبيات النفسية والطبية الحديثة، ما يجعل نتائج هذه الدراسة إضافة جديدة وقيّمة للمعرفة النفسية والصحية.

كما تستمد الدراسة أهميتها من تحديد أهم المتغيرات النفسية المؤثرة في المرونة النفسية، ما يمكّن المعالجين من توجيه التدخلات العلاجية بشكل أكثر فاعلية وتركيزًا، سواء في العلاج الفردي أو الجماعي، ما قد يسهم في تحسين جودة حياتهم النفسية والاجتماعية.

ومن المتوقع أن تسهم الدراسة في رفع الوعي بأهمية الصحة النفسية والتكيف النفسي لدى مرضى الأمراض المزمنة، ولا سيما التهاب المفاصل الروماتويدي، بما يعزز من قدرتهم على مواجهة التحديات اليومية وتحسين رفاههم العامّ.

أهداف الدراسة : .

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة الآتي:

أولاً: معرفة طبيعة الارتباطات البينية بين متغيرات الدراسة : (المرونة النفسية ، وتقدير الذات ، والرضا عن الحياة) من خلال درجات عينة من مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي لعام 2025.

ثانياً: معرفة الارتباط المتعدد والإسهام الكلي لمتغيرات التنبؤ: تقدير الذات، الرضا عن الحياة . مجتمعة . في التنبؤ بالمرونة النفسية ، من خلال درجات عينة من مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي لعام 2025.

ثالثاً: معرفة أفضل متغيرات التنبؤ : تقدير الذات ، الرضا عن الحياة إسهامًا بالمرونة النفسية، من خلال درجات عينة من مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي للعام2025.

رابعا. معرفة الإسهام النسبي (الجزئي) لمتغيرات التنبؤ الدالّة في تفسير تباين المرونة النفسية، من خلال درجات عينة من مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي لعام 2025.

حدود الدراسة :

تتحدد الدراسة الحالية بالحدود الآتية :

الحدود الموضوعية : تتناول الدراسة موضوع تقدير الذات والرضا عن الحياة في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي.

الحدود الزمنية: أجريت الدراسة خلال العام (2025) .

الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة على مركز بنغازي الطبي عيادة الروماتيزم.

الحدود البشرية: تشمل مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي بمركز بنغازي الطبي عيادة الروماتيزم.

تعريف مصطلحات الدراسة :

أ . تقدير الذات:

أولا : التعريف النظري: يُعرّف كوبر سميث (1967) بأنه: التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه، ويسعى إلى الحفاظ عليه، ويتضمن اتجاهاته الإيجابية والسلبية نحو ذاته، كما يعكس إدراكه لمدى كفاءته وقيمته الشخصية وقدرته على النجاح (بدرة ، 2016: 764) .

ثانيا : التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي يتحصل عليها مريض التهاب المفاصل الروماتويدي، من خلال استجابته على مقياس كوبر سميث لتقدير الذات.

ب . الرضا عن الحياة

أولا: التعريف النظري: تقييم معرفي ذاتي يعتمد على شعور الفرد بالرضا عن ذاته، وقناعته بما يحققه من إنجازات، وانسجامه مع الواقع، وشعوره بالأمن والطمأنينة (الخطيب ،2022 : 88)

ثانيًا: التعريف الإجرائي: الدرجة التي يحصل عليها مريض التهاب المفاصل الروماتويدي على مقياس الرضا عن الحياة (مجدي محمد الدسوقي) .

جـ – المرونة النفسية:

أولا : التعريف النظري:

تُعرّف الجمعية الأمريكية لعلم النفس المرونة النفسية بأنها قدرة الفرد على التوافق الإيجابي مع الصدمات والضغوط والتحديات الحياتية، سواء أكانت صحية أو اجتماعية أو مهنية أو مالية. (محمد، 2023: 29) .

ثانيا : التعريف الإجرائي: هي الدرجة التي يتحصل عليها مريض التهاب المفاصل الروماتويدي، من خلال استجابته على مقياس المرونة النفسية المُعدّ من طرف يحيى شقورة.

الخلفية النظرية

أولا ـ تقدير الذات

ـ العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

يتأثر تقدير الذات بعوامل عدة ذاتية وأسرية واجتماعية، إذ تسهم صورة الفرد عن ذاته وقدراته الجسدية والنفسية في تكوين مستوى تقديره لذاته، كما تؤدّي أساليب التنشئة الوالدية دورًا مهمًّا في ذلك، إذ يرتبط التقبل والدعم الأسري بتقدير ذات مرتفع، في حين يرتبط الإهمال أو النقد المستمر بانخفاضه، كذلك تؤثر الظروف الاقتصادية والاجتماعية في تقدير الذات، فضعف المستوى المعيشي قد يؤدي إلى الشعور بالإحباط وانخفاض القيمة الذاتية لدى الفرد (أبو قاسم، 2003: 33).

النظريات المفسرة لتقدير الذات:

. نظرية روزنبيرغ Rosenberg 1989 :

يرى روزنبرغ أنّ تقدير الذات يتشكل من خلال تقييم الفرد لنفسه في ضوء المعايير الاجتماعية والتفاعل مع الأسرة والمحيط الاجتماعي، كما أكد دور الأسرة في تكوين صورة إيجابية عن الذات، وأنّ الدعم والتقبل الأسريّ يسهمان في رفع مستوى تقدير الذات. (طهراوي، 2019: 23).

نظرية كوبر سميث Cooper Smith

يُعرّف كوبر سميث تقدير الذات بأنه الحكم الذي يصدره الفرد تجاه نفسه ومدى شعوره بالقيمة والكفاءة، ويرى أنّ تقدير الذات المرتفع يرتبط بتقبل الوالدين ودعمهما واحترام استقلالية الفرد، بينما يؤدي الرفض أو النقد المستمر إلى انخفاض تقدير الذات. (القوقي، 2016: 19).

د- نظرية إينستاين Epstien :

يفسر إينستاين تقدير الذات من خلال الخبرات والتصورات التي يكوّنها الفرد عن نفسه، إذ تساعد الخبرات الإيجابية والتفاعل الجيد مع البيئة على تعزيز الشعور بالقيمة الذاتية والقدرة على مواجهة الضغوط والتحديات (التميمي، 2020: 22).

ويمكن الربط بين تقدير الذات ومرضى التهاب المفاصل الروماتويدي، إذ إنّ طبيعة المرض المزمنة وما يصاحبها من آلام وصعوبات، قد تؤثّر في نظرة المريض لذاته وشعوره بالكفاءة، ما يجعل تقدير الذات عاملًا مهمًّا في توافقه النفسي وقدرته على مواجهة المرض.

ثانيا: الرضا عن الحياة :

العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة :

يتأثر الرضا عن الحياة بعوامل عدة، من أهمها الظروف الصحية والاجتماعية، والخبرات الإيجابية، ومدى قدرة الفرد على تحقيق أهدافه وطموحاته، كما تسهم المقارنة الاجتماعية وتقييم الفرد لظروفه الحالية في تحديد مستوى رضاه عن حياته (فتحي، 2021).

النظريات المفسرة للرضا عن الحياة :

نظرية التكيف أو التعود

ترى هذه النظرية أنّ الأفراد يتكيفون تدريجيًّا مع الأحداث والظروف المختلفة، حتى وإن كانت صعبة، ما يساعدهم على استعادة مستوى من الرضا عن الحياة بمرور الوقت، ويظهر ذلك لدى بعض المرضى المصابين بالأمراض المزمنة بعد التأقلم مع حالتهم الصحية.

نظرية التقييم

تفترض هذه النظرية أنّ الرضا عن الحياة يعتمد على تقييم الفرد لظروفه وإشباع حاجاته، وأنّ الشعور بالرضا لا يرتبط بالعمر فقط، بل بطريقة إدراك الفرد لظروفه الحياتية. (شقورة، 2012: 40).

نظرية الخبرات السارة

تشير هذه النظرية إلى أنّ الخبرات الإيجابية والمواقف السارة تسهم في تعزيز الشعور بالرضا عن الحياة، وأنّ إدراك الفرد لهذه الخبرات يختلف من شخص لآخر. (فتحي، 2021).

نظرية الفجوة بين الطموح والانجاز :

ترى هذه النظرية أنّ الرضا عن الحياة يزداد كلما اقتربت إنجازات الفرد من طموحاته، بينما يؤدي اتساع الفجوة بينهما إلى الإحباط وعدم الرضا.

لذلك يدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانيات، بحيث يضع الفرد لنفسه طموحات يستطيع تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق ، ويشعر أيضاً بالكفاءة والجدارة ، فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها. (علوان، 2007: 457)

ويرتبط الرضا عن الحياة لدى مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي بقدرتهم على التكيف مع المرض، والالتزام بالعلاج، وتحقيق مستوى مقبول من الأداء اليومي، ما يسهم في تحسين توافقهم النفسي وشعورهم بالرضا عن حياتهم.

ثانيا . المرونة النفسية

تتعدد مصادر المرونة النفسية، وتشمل الموارد الشخصية، مثل الكفاءة الذاتية، والنظرة الإيجابية للنفس، والموارد الاجتماعية المتمثلة في الدعم الأسري والاجتماعي، إضافة إلى المعتقدات الدينية والمهارات السلوكية والمعرفية، التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط والتكيف مع الأزمات (زدادرة وضيف، 2023).

نظريات المرونة النفسية:

أولا: نظرية التحليل النفسي (زيجموند فرويد):

يرى فرويد أنّ قدرة الفرد على التوافق مع البيئة والتعامل مع الضغوط تمثل جانبًا مهمًّا من جوانب التكيف النفسي، إذ تساعد عمليات الأنا في تحقيق التوازن النفسي ومواجهة الصراعات والضغوط (بن عزيز، 2020: 34).

ثانياً: نظرية التحليل النفسي الاجتماعي (أريك أريكسون):

تركز هذه النظرية على أهمية العلاقات الاجتماعية والشعور بالقيمة الاجتماعية في تعزيز قدرة الفرد على التكيف الإيجابي ومواجهة التحديات، وصولًا إلى المرونة الإيجابية(بكي، 2020: 27).

ثالثا: النظرية السلوكية (جون واطسون):

ترى النظرية السلوكية أنّ المرونة النفسية سلوكٌ متعلمٌ يكتسبه الفرد من خلال الخبرات والتدريب والممارسة، ما يساعده على التكيف مع المواقف الضاغطة ومواجهة الأزمات. (عثمان، 2020: 339).

وتعدّ المرونة النفسية من المتغيرات المهمة لدى مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي، إذ تساعدهم على التكيف مع الألم والضغوط الناتجة عن المرض، ومواصلة ممارسة حياتهم بصورة أكثر إيجابية.

الدراسات السابقة :

سيتم عرض الدراسات السابقة كما يأتي :

دراسات تقدير الذات وعلاقتها بالمرونة النفسية

توجد العديد من الدراسات التي تناولت العلاقة بين تقدير الذات والمرونة النفسية عبر فئات مختلفة. على سبيل المثال:

من ضمن أهداف دراسة هدى بوصبيع (2019) التي دُرست على عينة قوامها (50) مهاجرًا جزائريًّا غيرَ شرعيٍّ بمدينتي عنّابة والجزائر العاصمة، ودراسة لَاعْوَر طاهر وعروج فضيلة (2022) وتكونت العينة من (200 طالب) من ولاية أم البواقي، و دراسة فاطمة بنت علي صالح الشمراني (2022) ، ودراسة شريط حياة (2023) عن الطلبة ذوي الأمراض المزمنة، إذ أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين تقدير الذات والمرونة النفسية .

بينما أظهرت دراسة دعاء مبارك (2023)أنّ تقدير الذات يمثل متغيراً تنبؤيًّا مهمًّا للمرونة النفسية، مؤكدة أنّ تقدير الذات يسهم في مواجهة المشاعر السلبية وتعزيز التكيف النفسي .

وتوضح هذه الدراسات أنّ تقدير الذات يرتبط إيجابيًّا بالمرونة النفسية عبر مختلف الفئات، من المهاجرين، والطلاب، والمعلمين، والمراهقين، والأفراد ذوي الأمراض المزمنة، وهذا يدعم أهمية تقدير الذات بوصفه متغيرًا أساسيًا يعزز المرونة النفسية .

الدراسات السابقة عن العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة

تناولت العديد من الدراسات الأجنبية والعربية العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، مشيرةً إلى وجود ارتباط إيجابي بينهما عبر مختلف الفئات العمرية والسياقات الثقافية، إذ أظهرت دراسة Zheng, Huang & Fu (2020)في الصين على 418 مشارك أنّ المرونة النفسية تلعب دورًا وسيطًا ودالًّا إحصائيًّا في العلاقة بين الدعم الأسري والشعور بالمجتمع، وبين الرضا عن الحياة لدى كبار السن، ما يبرز أهمية المرونة النفسية في تعزيز التقدير الإيجابي للحياة، وقد أظهرت النتائج أنّ كبار السن يتمتعون بمستوى متوسط إلى مرتفع من المرونة النفسية والرضا عن الحياة . كما أشارت دراسة Kalonia, Garhwal & Singh (2022) التي أجريت على 200 طالب جامعي وجودَ ارتباطٍ إيجابيٍّ دالٍّ إحصائيًّا بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الشباب

الجامعيّ، مؤكّدةً أنّ الأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية أعلى يميلون إلى مستوى أعلى من الرفاهية النفسية العامة، وهذه النتائج تدعم فرضية أنّ المرونة النفسية تعمل بوصفها عاملًا مساعدًا في تعزيز الصحة النفسية والرضا عن الحياة.

وفي السياق التركي، أظهرت دراسة Kartol et al. (2024) على عينة من 780 طالب جامعيّ أنّ المرونة النفسية مرتبطة إيجابيًّا بالرضا عن الحياة، إذ تعمل المرونة النفسية على تقليل مستويات التوتر، وبالتالي رفع مستوى الرضا عن الحياة، مؤكدة دورها بوصفه عاملًا مؤثرًا في تعزيز الإحساس بالرفاهية النفسية.

وعلى الصعيد العربي، أظهرت الدراسات الميدانية، مثل دراسة يحيى عمر شعبان شقورة على عينة من 600 طالب وطالبة في محافظات غزة، ودراسة قزيم نصيرة (2020) على طالبات جامعة عمار ثميجي بالأغواط، أنّ مستويات المرونة النفسية والرضا عن الحياة كانت فوق المتوسط لدى الطلاب والطالبات، كما لوحظ وجود علاقة ارتباطية إيجابية ودالّة إحصائيًّا بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وأكدت هذه الدراسات عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية للرضا عن الحياة تبعًا لبعض المتغيرات الديموغرافية، مثل الجنس أو المستوى الأكاديمي، مع إبراز تأثير متغير الحالة الاجتماعية على مستوى الرضا والمرونة النفسية لدى أفراد العينة.

وتُجمِع هذه الدراسات على أنّ المرونة النفسية عاملٌ مهمٌّ لتعزيز الرضا عن الحياة ، سواء لدى الشباب أو كبار السن، ما يدعم فرضية الدراسة الحالية القائلة بوجود علاقة إيجابية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

الدراسات جمعت بين تقدير الذات والرضا عن الحياة والمرونة النفسية

أجريت دراسات عدة هدفت إلى فحص العلاقات بين المرونة النفسية، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة، ودورها في تفسير الحالة النفسية للأفراد في مختلف المجموعات، فعلى سبيل المثال، أظهرت دراسة موسى (2020) حول مدربي كرة القدم أنّ مستويات المرونة النفسية ومفهوم الذات والرضا عن الحياة كانت مرتفعة، وأنّ هناك ارتباطاً طرديًّا قويًّا بين المرونة النفسية ومتغيرَيْ مفهوم الذات والرضا عن الحياة، كما أظهرت فروقاً دالّة تبعاً لمتغيرات العمر، والخبرة، ومحل الإقامة، ودرجة المسابقة، وفي دراسة أجراها García et al. (2026) على عينة من (311) مشارك، تم التوصل إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالّة إحصائيًّا بين التقدير الذاتي ، والمرونة النفسية ، والرضا عن الحياة؛ ما يعكس تكامل هذه المتغيرات في تفسير الحالة النفسية للأفراد. أما دراسة Wang & Liu (2014)فقد أظهرت أن التقدير الذاتي يؤدّي دوراً وسيطاً دالاًّ بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطلاب الجامعيين، ما يشير إلى أنّ زيادة المرونة النفسية تعزز التقدير

الذاتي الذي بدوره يرفع مستوى الرضا عن الحياة، كما أظهرت دراسة Vilca Pareja et al. (2022)أنّ كلًّا من التقدير الذاتي والمرونة النفسية مرتبطان دالّيًا بالرضا عن الحياة، وأنهما يسهمان بشكل مباشر في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعات، مع تفسير جزء مهم من التباين في الرضا عن الحياة .(R^2) ، كذلك وجدت دراسة Karababa et al. (2025) أنّ المرونة النفسية تعمل بوصفها متغيرًا وسيطًا جزئيًا بين الكفاءة الذاتية والرضا عن الحياة لدى الرياضيين الطلاب؛ ما يشير إلى أنّ هذه المتغيرات الثلاثة تعمل كشبكة مترابطة من الموارد النفسية لتعزيز الرضا العامّ عن الحياة، وبشكل عامّ تعكس هذه الدراسات جميعها أنّ المرونة النفسية، والتقدير الذاتي، والرضا عن الحياة مرتبطةٌ بشكل إيجابيٌّ ودالٌّ إحصائيًّا، وأنّ أيّ زيادة في أحد هذه المتغيرات يمكن أن تسهم في تعزيز المتغيرات الأخرى، سواء بشكل مباشر أو عبر وساطة متغير آخر.

التعقيب على الدراسات السابقة

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت العلاقة بين تقدير الذات، والمرونة النفسية، والرضا عن الحياة، أنّ هناك اتفاقًا عامًّا على وجود علاقات ارتباطية إيجابية بين هذه المتغيرات، إذ يُعدّ كلٌّ من تقدير الذات والرضا عن الحياة من العوامل النفسية المهمة التي تسهم في تعزيز المرونة النفسية لدى الأفراد في مختلف المراحل العمرية والسياقات الثقافية.

كما أظهرت العديد من الدراسات أنّ تقدير الذات يمثل متغيرًا تنبؤيًّا مهمًّا للمرونة النفسية، ويسهم في تعزيز قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط ومواجهة التحديات، في حين تبين أنّ المرونة النفسية تلعب دورًا محوريًّا في رفع مستوى الرضا عن الحياة ، من خلال تقليل التوتر وتحسين التوازن النفسي، كذلك أكدت بعض الدراسات على الطبيعة التكاملية لهذه المتغيرات، إذ تعمل ضمن منظومة نفسية مترابطة تسهم في تحقيق الرفاهية النفسية.

وعلى الرغم من هذا الاتفاق، فقد أظهرت بعض الدراسات تباينًا في قوة العلاقات بين المتغيرات، وهو ما يُعزى إلى اختلاف طبيعة العينات والظروف المحيطة بها، مثل البيئة الاجتماعية، أو نوع الضغوط التي يتعرض لها الأفراد، ما يشير إلى أهمية دراسة هذه العلاقات في سياقات خاصة، كالأمراض المزمنة.

ومن جهة أخرى يتضح أنّ معظم الدراسات السابقة قد أُجريت على عينات من الطلبة أو الأفراد العاديين أو الرياضيين، في حين لا تزال الدراسات التي تناولت هذه المتغيرات لدى مرضى

الأمراض المزمنة، وخاصة مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي، محدودة، خصوصًا في البيئة العربية، رغم ما تعانيه هذه الفئة من ضغوط نفسية وجسدية مستمرة.

وعليه تأتي الدراسة الحالية لسد هذه الفجوة البحثية، من خلال فحص الإسهام التنبؤي لكل من تقدير الذات والرضا عن الحياة في تفسير التباين في مستوى المرونة النفسية لدى مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي، بما يسهم في إثراء الأدبيات النفسية وتقديم مؤشرات علمية يمكن الاستفادة منها في تصميم برامج تدخل نفسيّ فعالة لهذه الفئة.

منهجية الدراسة :

أولا . منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الارتباطي، فالمنهج الارتباطي له تصاميم عدة استخدمت منها الباحثة التصميم الارتباطيّ العلائقيّ للتحقق من العلاقات البينية بين متغيرات الدراسة (تقدير الذات والرضا عن الحياة و المرونة النفسية)، واستخدمت الباحثة أيضًا التصميم الارتباطي التنبؤي، وذلك لمعرفة التأثيرات الكلية والجزئية للمتغيرات المستقلة (تقدير الذات والرضا عن الحياة) بوصفها عوامل منبئة ، ومتغير المرونة النفسية بوصفه عاملًا محكيًا.

ثانيا . مجتمع الدراسة :

تكوّن مجتمع الدراسة من جميع مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي المترددين على عيادة الروماتيزم بمركز بنغازي الطبي، سواء من داخل مدينة بنغازي أو خارجها، والبالغ عددهم (730) مريض، وتتراوح أعمارهم بين (17–71) سنة، وذلك خلال فترة تطبيق ميداني لعام 2025.

ثالثا . عينة الدراسة :

تكونت عينه الدراسة الأساسية من (157) مريض تم اختيارهم بطريقة غير عشوائية (المتاحة) من مجتمع الدراسة، وبلغت العينة الاستطلاعية (100) تم اختيارهم الطريقة نفسها ؛ من أجل التحقق من صدق وثبات مقاييس الدراسة.

رابعا . أدوات الدراسة :

لجمع بيانات الدراسة اعتمدت الباحثة على ثلاث أدوات لقياس متغيرات الدراسة ، هي:

أولا ـ مقياس تقدير الذات:

استخدمت الدراسة مقياس تقدير الذات لكوبر سميث (1967)، ويتكون من (25) فقرة تقيس الاتجاهات التقييمية للفرد نحو ذاته في الجوانب الاجتماعية والأسرية والشخصية والدراسية

والمهنية، ويتضمن المقياس بعدين هما: تقدير الذات الإيجابي وعدد فقراته (7) ، وتقدير الذات السلبي وعدد فقراته (18) فقرة ، و تتضمن(كثيرا ، قليلا ، لا) ، و تصحح البنود الموجبة على النحو التالي :(2، 1 ، 0)، و تعكس الدرجات في حالة البنود السالبة.

والجدول التالي يوضح توزيع فقرات مقياس تقدير الذات على بعدين:

تقدير الذات الإيجابي	تقدير الذات السلبي
20-19-14-11-9-8-5	25 . 24 . 23 . 22 . 21 . 18-17-16-15-13-12-10-7-6-4-3-2-1

الصدق المقياس : للتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي.

صدق الاتساق الداخلي : هذه الطريقة تقوم على حساب الصدق من خلال معاملات الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والجدول الآتي يوضح ذلك :

رقم الفقرة	الفقرات	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
1		0.47	دال
2	أجد أنه من الصعب عليَّ أن أتحدث أمام مجموعة من الناس	0.43	دال
3	أودّ لو أستطيع أن أغيّر أشياءَ في نفسي	0.40	دال
4	يصعب عليَّ اتخاذ قرار خاصّ بي	0.58	دال
5	يسعد الآخرون بوجودهم معي	0.53	دال
6	أتضايق بسرعة في المنزل	0.50	دال
7	أستغرق وقتا طويلا في التعود على أشياء جديدة	0.42	دال
8	أنا محبوب بين الأشخاص من نفس سنّي	0.60	دال
9	تراعي عائلتي مشاعري عادة	0.58	دال
10	أستسلم وأنهزم بسرعة	0.49	دال
11	تتوقع أسرتي منّي النجاح	0.56	دال

12	يصعب عليّ جدًّا أن أبقى كما أنا	0.40	دال
13	تختلط الأشياء كلها في حياتي	0.48	دال
14	يتبع الناس أفكاري	0.50	دال
15	أقلل من قدر نفسي	0.48	دال
16	لديَّ رغبة في ترك البيت	0.46	دال
17	أشعر بالضيق في القسم	0.52	دال
18	مظهري ليس جيدًا مثل معظم الناس.	0,50	دال
19	إذا كان لديّ شيء أريد أن أقوله فإنني أقوله	0.40	دال
20	تهمني أسرتي	0,50	دال
21	معظم الناس محبوبون أكثر منّي	.0.45	دال
22	أشعر بمضايقات من قبل والدَيَّ	0.40	دال
23	ينقصني تلقّي التشجيع في القسم	0.56	دال
24	أرغب أن أكون شخصًا آخر	0.60	دال
25	عادة لا يثق بي الناس	0.40	دال

يبيّن الجدول السابق أنّ جميع معاملات الارتباط التي تحصلت عليها الباحثة بحساب معامل الارتباط " بيرسون" بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس دالّةٌ إحصائيًّا؛ ما يشير إلى تجانس فقرات المقياس.

الثبات المقياس :

للتأكد من ثبات مقياس تقدير الذات اعتمدت الباحثة على معامل " آلفا كرونباخ" كما هو موضح في الجدول الآتي :

المقياس	معامل آلفا كرونباخ
تقدير الذات	0.80

يتضح من خلال الجدول السابق أنّ معامل ثبات "آلفا كرونباخ" لمقياس تقدير الذات هو (0.80) وهذا يعني أن معامل ثبات المقياس قويّ، وهذا يدل على ثبات فقرات مقياس تقدير الذات.

ثانيا . مقياس المرونة النفسية :

من إعداد يحيى شقورة 2012 ، ويتكون من(40) فقره موزّعة على ثلاثة أبعاد، هي:

- البعد الانفعالي : مكوّن من 21 فقره.
- البعد العقلي : مكوّن من 8 فقرات.
- البعد الاجتماعي: مكوّن من 11 فقرة.

وزّعت درجات الاستجابة على فقرات المقياس على النحو الآتي :

(دائمًا ، أحيانًا ، أبدًا) استُخدم مقياس تقدير تدريجيّ ثلاثي ، إذ تُعطى الدرجات (3، 2، 1) للفقرات الإيجابية، بينما تُعكس الدرجات في الفقرات السالبة .

جدول : يوضح توزيع فقرات مقياس المرونة النفسية على الأبعاد :

البعد	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة
الانفعالي	37,35,33,22,21,20,19,18,17,8,7,6,4,3,2,1	38,36,34,32,5
العقلي	40,39,24,23,12,11,10,9	
الاجتماعي	31,29,27,26,25,16,15,14	30,28,13

صدق المقياس : للتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي .

صدق الاتساق الداخلي :

لحساب هذا النوع من الصدق قامت الباحثة بالتأكد من صدق الاتساق الداخلي لدرجات الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس ، باستخدام معامل "بيرسون" . والجدول الآتي يوضح ذلك:

البعد الانفعالي		البعد العقلي		البعد الاجتماعي	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.409	9	0.531	13	0.402
2	0.488	10	0.554	14	0.440
3	0.560	11	0.506	15	0.357
4	0.441	12	0.267	16	0.451
5	0.465	23	0.572	25	0.447
6	0.415	24	0.421	26	0.475
7	0.407	39	0.342	27	0.590
8	0.432	40	0.545	28	0.512
17	0.431		.	29	0.407
18	0.521			30	0.432
19	0.473			31	0.557
20	0.543				
21	0.431				
22	0.621				
32	0.444				
33	0.511				
34	0.483				
35	0.338				
36	0.594				

37	0.590				
38	0.461				

يبيّن الجدول السابق أنّ جميع معاملات الارتباط التي تحصلت عليها الباحثة بحساب معامل الارتباط " بيرسون" بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس دالّةٌ إحصائيًّا ، ما يشير إلى تجانس فقرات المقياس.

ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات مقياس المرونة النفسية اعتمدت الباحثة على معامل " آلفا كرونباخ"، كما هو موضح في الجدول الآتي :

المقياس	معامل آلفا كرونباخ
المرونة النفسية	0.77

يتضح من خلال الجدول السابق أنّ معامل ثبات "آلفا كرونباخ" لمقياس المرونة النفسية هو (0.77) وهذا يعني أنّ معامل ثبات المقياس قويّ، وهذا يدل على ثبات فقرات مقياس المرونة النفسية.

ثالثا . مقياس الرضا عن الحياة :

استخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة من إعداد (محمد مجدي الدسوقي 2013) يتكون من 30 فقرة موزّعة على ستة أبعاد (السعادة ،الاجتماعية ، الطمأنينة ، الاستقرار النفسي ، التقدير لاجتماعي ، القناعة). يتم الإجابة عن كل بند تبعا للبدائل تشمل خمسة بدائل للإجابة تنطبق تماماً، تنطبق ، بين بين ، لا تنطبق ، لا تنطبق أبداً.

جدول (4) يوضح توزيع فقرات مقياس الرضا عن الحياة على الأبعاد :

البعد	الفقرات
السعادة	1 – 3 – 7– 9 –11 – 15
الاجتماعية	14 – 16 – 18 – 22 –28
الطمأنينة	19 – 20 – 23 – 25 – 29

الاستقرار النفسي	30 ـ 8 . 12 – 5 – 2
التقدير الاجتماعي	27 – 26 – 24 – 21 – 6 – 4
القناعة	17 – 13 – 10

قد وضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة كالآتي :

تنطبق تماماً (5) ، تنطبق (4) ، بين بين (3) ، لا تنطبق (2) ، لا تنطبق أبدًا (1) .

الصدق المقياس : لتحقق من صدق المقياس استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي .

صدق الاتساق الداخلي :

لحساب هذا النوع من الصدق قامت الباحثة بالتأكد من صدق الاتساق الداخلي لدرجات الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس ، باستخدام معامل "بيرسون" . والجدول التالي يوضح ذلك:

الفقرة	العبارات	معامل ارتباط بيرسون الفقرة ببعدها
	بعد السعادة	ـــــــ
1	أنا أسعد حالا من الآخرين	0.54
2	ظروف حياتي ممتازة	0.63
3	أشعر بالأمان والطمأنينة	0.87
4	أتمتع بحياة سعيدة	0.77
5	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضي	0.53
6	أشعر أني موفق في حياتي	0.71
7	أشعر بالرضا والارتياح	0.58
	بعد الاجتماعية	ـــــــ
8	أميل إلي الضحك	0.88
9	أتقبل الآخرين	0.59

10	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة	0.55
11	يتم سلوكي مع الآخرين	0.86
12	علاقتي الاجتماعية بالآخرين	0.59
	بعد الاستقرار النفسي	———
13	أنا راضٍ عن نفسي	0.64
14	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل	0.51
	بعد التقدير الاجتماعي	———
15	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية	0.56
16	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي	0.50
17	يثق الآخرون في قدراتي	0.60
18	ينظر الآخرون إليَّ باحترام	0.73
19	لديَّ القدرة على اتخاذ القرار	0.49
20	أفكاري وإرادتي تنال إعجاب الآخرين	0.70
	بعد القناعة	———
21	حصلت حتى الآن على الأشياء المهمة	0.61
22	أنا راضٍ بما وصلت إليه	0.48
23	أعيش في مستوى حياة معيشيّ أفضل	0.57
	بُعد الطمأنينة	———
24	أشعر أن حياتي مشرقة	0.62
25	أتقبل نقد الآخرين	0.66
26	أنام نومًا هادئا	0.47

27	لا أعاني من مشاعر اليأس	0.76
28	روحي المعنوية مرتفعة	0.52
29	لو قُدّر لي أن أعيش من جديد لن أغير شيئا من حياتي	0.46

يبين الجدول السابق أنّ جميع معاملات الارتباط التي تحصلت عليها الباحثة بحساب معامل الارتباط " بيرسون" بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس دالّة إحصائيًا.

ثبات المقياس :

للتأكد من ثبات مقياس الرضا عن الحياة اعتمدت الباحثة على معامل "آلفا كرونباخ" كما هو موضح في الجدول الآتي :

المقياس	معامل آلفا كرونباخ
الرضا عن الحياة	0.860

يتضح من خلال الجدول السابق أنّ معامل ثبات "آلفا كرونباخ" لمقياس الرضا عن الحياة هو (0.860) وهذا يعني أنّ معامل ثبات المقياس قويٌّ، وهذا يدل على ثبات فقرات مقياس الرضا عن الحياة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

عُولجت البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) معامل ارتباط بيرسون / معادلة الانحدار المتعدد/ معامل الارتباط البنيوي .

عرض نتائج الدراسة :

سيتم فيما يأتي عرض نتائج الدراسة :

الهدف الأول :

أولا – معرفة طبيعة الارتباطات البينية بين متغيرات الدراسة : المرونة النفسية ، وتقدير الذات ، والرضا عن الحياة، من خلال درجات عينة من مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي لعام 2025.

لمعرفة الارتباطات البينية بين متغيرات الدراسة ، حُسبت مصفوفة معاملات الارتباط كما هو موضح في الجدول (1) معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة :

المتغيرات	تقدير الذات	الرضا عن الحياة	المرونة النفسية
تقدير الذات	–	0.64	–
الرضا عن الحياة	0.64	–	–
المرونة النفسية	0.70	0.68	0.64

دالة إحصائيا عند مستوى (0.01)

يتضح من نتائج جدول (1) وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالّة إحصائيًّا بين متغيرات الدراسة، إذ ارتبطت المرونة النفسية بتقدير الذات ارتباطًا موجبًا دالًّا إحصائيًّا

(r = 0.70) ، وارتبطت بالرضا عن الحياة (r = 0.68) كما ارتبط تقدير الذات بالرضا عن الحياة (r = 0.64) ، وتشير هذه النتائج إلى أنّ ارتفاع تقدير الذات والرضا عن الحياة يرتبط بارتفاع مستوى المرونة النفسية لدى مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي.

الهدف الثاني :

معرفة الارتباط المتعدد والإسهام الكلّي لمتغيرات التنبؤ: تقدير الذات، والرضا عن الحياة مجتمعة في التنبؤ بالمرونة النفسية، من خلال درجات عينة من مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي لعام 2025.

لمعرفة الارتباط المتعدد (R) لمتغيرات التنبؤ: تقدير الذات، والرضا عن الحياة . مجتمعة في التنبؤ بالمرونة النفسية ، استُخدم الانحدار المتعدد بطريقة الإدخال (Enter Method) ، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) : نتائج تحليل الانحدار المتعدد للتنبؤ بالمرونة النفسية

معامل الارتباط المتعدد (R)	معامل التحديد (R^2)	قيمة F	مستوى الدلالة
0.74	0.55	0.55	0.001

وتشير هذه النتائج إلى أنّ متغيري تقدير الذات والرضا عن الحياة يسهمان إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالمرونة النفسية، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد(R = 0.74) ، وهي قيمة مرتفعة نسبياً، كما بلغ معامل التحديد(R^2 = 0.55) . كما أن قيمة (F) دالة إحصائياً عند مستوى (0.001)؛ ما يعكس قوة النموذج التنبؤي المستخدم.

الهدف الثالث :

ثالثاً – معرفة أفضل متغيرات التنبؤ: تقدير الذات ، الرضا عن الحياة إسهامًا بالمرونة النفسية ، من خلال درجات عينة من مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي للعام 2025.

جدول (3): ترتيب متغيرات التنبؤ حسب قوة التأثير

الترتيب	قيمة Beta	المتغيرات	مستوى الدلالة
الأول	تقدير الذات	0.55	0.001
الثاني	الرضا عن الحياة	0.37	0.001

يوضح جدول (3) أنّ تقدير الذات يُعدّ المتغير الأقوى إسهاماً في التنبؤ بالمرونة النفسية، يليه الرضا عن الحياة، إذ سجل أعلى قيمة لمعامل الانحدار المعياري(Beta = 0.55) ، ويليه الرضا عن الحياة (Beta = 0.37) .

الهدف الرابع :

معرفة الإسهام النسبي (الجزئي) لمتغيرات التنبؤ الدالة في تفسير تباين المرونة النفسية من خلال درجات عينة من مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي لعام2025.

جدول (4): الإسهام النسبي لمتغيرات التنبؤ في تفسير المرونة النفسية

نسبه الإسهام	معامل التحديد الجزئي (R^2)	المتغير
% 33	0.33	تقدير الذات
%24	0.24	الرضا عن الحياة
%58	0.57	الإجمالي

يبين جدول (4) أنّ التقدير الذات يسهم بنسبة (33%) في تفسير التباين في المرونة النفسية، بينما يسهم الرضا عن الحياة بنسبة (24%) لدى مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي، وتشير هذه النتائج إلى أنّ المتغيرَيْنِ يشكّلان معاً عوامل نفسية مهمة في التنبؤ بالمرونة النفسية، مع بروز تقدير الذات كأقوى متغير مؤثر.

نقاش نتائج الدراسة :

أولًا: تفسير العلاقة بين المتغيرات

أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية وكلٍّ من تقدير الذات والرضا عن الحياة، ، وهو ما يشير إلى أنّ الأفراد الذين يتمتعون بتقدير أعلى لذواتهم ، ومستوى أعلى من الرضا عن حياتهم، يتمتعون بمرونة نفسية مرتفعة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أنّ تقدير الذات يمثل موردًا نفسيًّا داخليًّا يعزز شعور الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الضغوط، بينما يعكس الرضا عن الحياة التقييم المعرفي الإيجابي لتجربة الفرد الحياتية، ما ينعكس إيجابًا على مستوى المرونة النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع تفسيرات نظرية التحليل النفسي الاجتماعي عند (إريك إريكسون) التي تفترض أنّ الأفراد ذوي المرونة الإيجابية المرتفعة يستشعرون الإحساس الذي تقدره ذواتهم ثم مجتمعهم.

ولقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع هدى بوصبيع (2019) ، لاَعوَر طاهر، وعروج فضيلة (2022) ، وفاطمة بنت علي الشمراني(2022) أنّ تقدير الذات يرتبط بزيادة القدرة على التكيف النفسي ومواجهة الضغوط .

كما تتفق النتائج الحالية مع الأدبيات التي أكدت العلاقة الإيجابية بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، مثل دراسة Zheng et al. (2020 ، ودراسة (Kalonia et al.(2022)، ودراسة (Kartol et al. (2024، بالإضافة إلى دراسات عربية ، مثل شقورة وقزيم نصيرة (2020)، التي أوضحت أنّ الأفراد الأكثر مرونة نفسيًّا يتمتعون بمستويات أعلى من الرضا عن الحياة، ويشير ذلك إلى أنّ المرونة النفسية تمثل عاملاً محوريًّا في تعزيز التقييم الإيجابي للحياة عبر فئات عمرية وثقافية مختلفة.

ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء طبيعة المرض المزمن الذي يعاني منه أفراد العينة، إذ يشكل الألم المستمر والقيود الجسدية ضغوطاً نفسية تتطلب موارد داخلية قوية للتكيف، ويعدّ تقدير الذات أحد أهم هذه الموارد، إذ يسهم في تعزيز إحساس الفرد بالكفاءة والقدرة على التكيف، ما ينعكس إيجاباً على مرونته النفسية.

كما أنّ الرضا عن الحياة يمثل نتاجاً تفاعليًّا لتقدير الذات والمرونة النفسية، إذ يتأثر بدرجة تقييم الفرد لتجربته الحياتية في ظل المرض، وبذلك يمكن النظر إلى المتغيرات الثلاثة باعتبارها نظامًا نفسيًّا تكامليًّا يفسر مستوى التكيف النفسيّ لدى المرضى.

ثانيًا: تفسير القدرة التنبؤية للمتغيرات

أظهرت نتائج الانحدار أنّ تقدير الذات والرضا عن الحياة يسهمان بشكل دالّ في التنبؤ بالمرونة النفسية، وهو ما يتفق مع الإطار النظري لعلم النفس الإيجابي، الذي يؤكد أنّ الموارد النفسية الداخلية تؤدّي دورًا أساسيًّا في تعزيز التكيف مع الضغوط .

وتتفق النتائج مع ما توصلت إليه دراسات Wang & Liu (2014) وVilca Pareja et al. (2022)و Karababa et al. (2025) بأنّ تقدير الذات والرضا عن الحياة يسهمان في التنبؤ بالمرونة النفسية، ويشكلان منظومة نفسية مترابطة تسهم في تعزيز التكيف النفسي والرفاهية النفسية، كما أكدت دراسة دعاء محمد عبد العظيم مبارك (2023) أنّ تقدير الذات يمثل متغيرًا تنبؤيًّا مهمًّا للمرونة النفسية.

ثالثًا: تفوق تقدير الذات في التنبؤ

وأظهرت نتيجة الهدف الثالث أنّ تقدير الذات هو المتغير الأقوى في التنبؤ بالمرونة النفسية مقارنة بالرضا عن الحياة، ويمكن تفسير ذلك بأنّ تقدير الذات يمثل بناءً نفسيًّا أكثر عمقًا وثباتًا، ويرتبط بتقييم الفرد لذاته وكفاءته، وهو ما يكون أكثر تأثيرًا في مواجهة الضغوط وبخاصة لدى مرضى الأمراض العضوية المزمنة ، كالتهاب المفاصل الروماتويدي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (Wang & Liu (2014 التي أكدت أنّ تقدير الذات يمثل متغيراً وسيطاً مهمًّا في العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، ويسهم بشكل مباشر في تعزيز التكيف النفسي. كما دعمت دراسة Vilca Pareja et al. (2022 هذا الاتجاه، إذ أظهرت أنّ تقدير الذات والمرونة النفسية يسهمان معاً في التنبؤ بالرضا عن الحياة، ما يعكس تكامل هذه المتغيرات في بناء الصحة النفسية.

وفي السياق العربي، كشفت دراسة دعاء محمد عبد العظيم (2023) أنّ تقدير الذات يعدّ من أقوى المتغيرات التنبؤية بالمرونة النفسية، وهو ما يدعم النتيجة الحالية التي أظهرت تفوق تقدير الذات في الإسهام التنبؤي مقارنة بالرضا عن الحياة.

رابعًا: التكامل بين المتغيرات

تشير النتائج إلى وجود تكامل بين تقدير الذات والرضا عن الحياة في تفسير المرونة النفسية، إذ يعملان معًا بوصفها منظومة نفسية مترابطة، تسهم في تعزيز التكيف النفسي لدى مرضى التهاب المفاصل الروماتويدي.

ويبيّن ذلك أنّ المرونة النفسية لا تتأثر بعامل واحد، بل هي نتاج تفاعل مجموعة من الموارد النفسية الداخلية ، والتقييمات المعرفية للحياة.

خامسًا: دلالة النتائج في ضوء طبيعة العينة

يمكن فهم هذه النتائج في سياق طبيعة المرض المزمن الذي يعاني منه أفراد العينة، إذ يفرض التهاب المفاصل الروماتويدي ضغوطًا جسدية ونفسية مستمرة، ما يجعل الموارد النفسية الداخلية، مثل تقدير الذات والرضا عن الحياة، عوامل حاسمة في تحديد مستوى التكيف النفسي لديهم.

قائمة المصادر والمراجع

ـ أبو القاسم ، زهرة علي (2009) **المرونة النفسية الإيجابية وعلاقتها بتقدير الذات وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلاب جامعة طرابلس.** كلية التربية جنزور، جامعة طرابلس 33 . 36 .

ـ بدرة، حورية (2016) **تقدير الذات وعلاقتها بالنضج المهني دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة وهران،** مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، مجلد(8) العدد (26).

– بكي ، محمد ، و الحسن بن عالة، خالد (2020) **تقدير الذات وعلاقته بالمرونة النفسية لدى الطالب الجامعي** دراسة ميدانية على عينة من طلبة قسم العلوم الاجتماعية بجامعة ابن خلدون، تيارت 27 ـ 29 .

ـ بن عبدالعزيز ، سوزان صدقة ، و بن محمد ، جدان وديع (2022) **الشفقة بالذات وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية،** المجلة العلمية لكلية التربية ، جامعة أسيوط ، المجلد (35) العدد (الرابع) جزء ثانٍ. 34 ـ 39 .

ـ بوصبيع ، هدى (2019) **تقدير الذات والمرونة النفسية لدى المهاجرين غير الشرعيين الجزائريين،** رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلم التربية، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة.

ـ التميمي ، محمد (2020) **تقدير الذات واليأس كمنبئين بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة** ، رسالة ماجستير، جامعة بني سويف ، مجلة التربية. 18 . 22 .

ـ حياة ، شريط (2023) **تقدير الذات وعلاقته بالمرونة النفسية لدى الطلبة ذوي الأمراض المزمنة**، المجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات | المجلد السابع | الإصدار الخامس والسبعون | يناير. 2 ـ 8 .

ـ الخطيب، العمري (2022) **الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الأردنية**، مجلة البحوث التربوية، 14(1)، 88 – 105 .

ـ خليل ، محمود أماني (2015) **تقدير الذات وعلاقته بالمرونة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات عن الزواج**. رسالة ماجستير، محافظة غزة ، كلية التربية، الجامعة الإسلامية. 30 ـ 42 .

ـ رياض، نايل العصي (2014) **الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة دمشق**. رسالة ماجستير، جامعة دمشق. 12 . 38 .

ـ زدادرة، فاطمة الزهراء ، ضيف، شريفة سهام (2023) **المرونة النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى الأطباء** ، دراسة ميدانية على عينة أطباء ببعض المؤسسات الصحية بولاية قالمة خدوم، سلمى. رسالة ماجستير كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة 8 ماي 1945 ، قالمة.

ـ السيد، رضا (2003) **علاقة التنشئة الاجتماعية ببعض المتغيرات الشخصية لدى مرضى الصداع النصفي والروماتويد** ، رسالة ماجستير، كلية الآداب – جامعة عين شمس.20 ـ 32.

ـ شقورة ، يحي عمر شعبان(2012) **المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة**، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، كلية التربية، غزة 38 ـ 43 .

ـ طهراوي ، أسماء (2019) **تقدير الذات وعلاقتها بالاكتئاب لدى المراهقين**، رسالة ماجستير ، جامعة البويرة ،11 ـ 27 .

– عثمان ، علي (2020) **المرونة النفسية وعلاقتها بالتوافق الإيجابي لدى عينة أعضاء هيئة التدريس**، دار النشر والتوزيع ، عمان. 338 ـ 341.

ـ علوان، نعمات شعبان(2007) **الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين**، (سلسلة الدراسات الإنسانية) مج 16 ، العدد 2 ، 457 ـ 531.

ـ فتحي ، ضوء كويس (2021) **مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة الزاوية**، المجلة الجامعية ، العدد (23) ، الجزء الثاني، 52 ـ 60.

ـ قزيم نصيرة (2020)**المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى الطالبات الجامعيات، جامعة عمار ثليجي بالأغواط** ، كلية العلوم الاجتماعية، 32 ـ 40.

ـ القوقي، دليلة (2016) **مستوى تقدير الذات لدى المراهق مجهول النسب المكفول دراسة حالة المكفولين** . رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، 19 ـ 38.

ـ لَاعوَر طاهر ، وعروج فضيلة (2023) **علاقة المرونة النفسية بتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم أقل من (19 سنة)** ، مجلة المجتمع والرياضة، المجلد (6) العدد(2).

ـ مبارك ، عائشة عبدالله ، و العزب ، عبدالرحمن (2021) **المرونة النفسية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة**، رسالة ماجستير، جامعه دمشق.

ـ مبارك ، عائشة عبدالله (2022) **المرونة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى المراهقين** . رسالة ماجستير، جامعة دمشق ، 38 ـ41.

ـ مبارك، دعاء محمد عبد العظيم (2023) **تقدير الذات واليأس كمنبئين بالمرونة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة**، عدد (30) مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية، كلية التربية ، جامعة بنها ، 2 ــ 18.

ـ محمد، مريم خالد (2023) **الحيوية الذاتية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى التلاميذ ضعاف السمع بمرحلة الحلقة الثانية من التعليم الأساسي**: دراسة تنبؤية، مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، كلية التربية، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة.44ـ52.

ـ مهند، عبد العليم عبد العالي (2003) **مفهوم تقدير الذات وأثر بعض المتغيرات الديموقراطية بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية بمحافظة حنين ونابلس**، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين ،27 ـ 31.

ـ موسى، هاشم عبد المريد عبد الحميد (2020). **المرونة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات والرضا عن الحياة لدى مدربي كرة القدم** .*المجلة العلمية لعلوم الرياضة*، جامعه حلوان . كلية التربية الرياضية للبنات، 227 ـ 231 .

García, L., Pérez, M., & Rodríguez, J. (2026**) The relationshipbetween self-esteem**, life satisfaction, and psychological resilience. *Journal of Affective Studies*, 45(2), 120–135.

- Kartol, A., et al. (2024**) Emotional intelligence and resilience.***BMC Psychology*, 12.

Nardi , E . & Silva , C . (2013)**Cognitive Behavioural TherapyforPatient With Rheumatoid Arthritis andObesity** , *J Med Cases* , 4(6) , 443 - 446.

Peter C, Jet S , Van Z, Nikos N, George S, Chen-an Yu 1, George D, Joan L Duda 1(2015) **Measuring the positivepsychological well-being of people with rheumatoid arthritis:** a cross-sectional validation of the subjective vitality scale, *Arthritis Research & Therapy*, 17(31), 1-7.

Vilca Pareja, V., et al. (2022). Emotional intelligence, resilience, and self-esteem. *IJERPH*, 19(24).

——West, S. (2019)***Rheumatology Secrets* (4th ed.).** Elsevier

- Wang, Z., & Liu, Y. (2014). Affect and self-esteem as mediators. *Personality and Individual Differences*, 66.

- Zheng, W., Huang, Y., & Fu, Y. (2020)**Psychological resilience and life satisfaction**. *Health & Social Care in the Community*, 28(4).