



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف - المسيلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس



الرقم التسلسلي:

مؤشرات الرضا عن الحياة وعلاقتها بالمساندة
الاجتماعية المدركة لدى الطالبة المقيمة بالأحياء
الجامعية
(دراسة ميدانية بجامعة المسيلة)

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في:

تخصص: علم النفس العيادي

شعبة: علم النفس

إشراف الدكتور

تومي الطيب

إعداد الطلبة

- إبراهيم سعد
- إلياس واضح
- عمر زين
- عيسى فوضيلي

السنة الجامعية: 2021/2020

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله تنزل الخيرات والبركات، وبتوفيقه تتحقق المقاصد والغايات، الحمد لله الذي وفقنا لعلنا هذا الذي لم نكن بباليغيه لولا الله. وأزكى صلواتِ الله وتسليماته على المبعوث رحمة للعالمين، نبي الرحمة وإمام الهدى سيدنا محمد وآله وصحبه أجمعين.

نتقدم بخالص الشكر والتقدير، للدكتور تومي الطيب لقبوله الإشراف على هذا العمل المتواضع رغم انشغال وقته. كما نتقدم بجزيل الشكر إلى كل أساتذة قسم علم النفس بجامعة المسيلة. وإلى الذين لم يتركوا لنا طلباً إلا وعكفوا على تحقيقه لنا وقدموا لنا يد العون في إنجاز هذا العمل، لكم فائق التقدير.

وفي الختام نشكر كل من ساعدنا وأعاننا على إتمام هذا العمل المتواضع من قريب أو من بعيد.

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: مؤشرات الرضا عن الحياة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية المدركة (PSS) لدى الطالبة المقيمة بالأحياء الجامعية بولاية المسيلة.

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة لدى عينة مكونة من 59 طالبة مقيمة بالأحياء الجامعية في ولاية المسيلة. حيث تم الاستعانة بمقياس الرضا عن الحياة لدينر وايمونس ولارسون وجريفان (Diener, Emmons, Larson, Griffin (1985) و المقياس متعدد الأبعاد للمساندة الاجتماعية المدركة لزيمت ودالم وفارلي وزيمت (Zimet, Dahlem, Farley, Zimet (1988) وبالاعتماد على معامل الارتباط بيرسون وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة لدى الطالبات المقيمات فقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.38)، بالإضافة إلى ذلك بينت النتائج أيضا وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد العائلة وهو الأمر نفسه مع كل من البعدين الآخرين (الأصدقاء والأشخاص المهمين)، ومن أهم الاقتراحات التي توصلنا إليها هي تكثيف برامج التوعية للأهل حول العوامل المساعدة على رفع مستوى تقدير الذات لدى الطالبات المقيمات. كما أن على الباحثين القيام بمزيد من البحوث والدراسات في مجال إعداد وتطوير برامج إرشادية خاصة بالرضا عن الحياة. وكان من بين الاقتراحات المهمة هي أن يتم توعية الوالدين بضرورة توفير بيئة صالحة مقبولة في المنزل تبعث على الرضا والسرور.

Abstract:

Study title: Life satisfaction and its relationship to perceived social support (PSS) among female students residing in University residences of M'sila.

The present study aimed to uncover the relationship between life satisfaction and perceived social support among a sample of 59 resident female students in university residences of m'sila. In the current study we used the Satisfaction with life Scale (SLWS) by Diener, Emmons, Larson, and Griffin (1985). And the multidimensional measure of perceived social support Zimet, Dahlem, Farley, and Zimet (1988). We relied on the Pearson Correlation Coefficient. The results shows that there was a statistically significant relationship between life satisfaction and perceived social support among the resident female students, Where the value of the correlation coefficient was (0.38), In addition, the results also showed that there is a statistically significant correlation between life satisfaction and perceived social support in the family dimension. It is the same with each of the other two dimensions (Friends and significant others). The most important suggestions that we reached was to intensify awareness programs for parents about factors that help raise the level of self-esteem of female students. Researchers should also conduct more research and studies in the field of preparing and developing extension programs for life satisfaction. Among the suggestions was also to educate parents about the need to provide a fit, acceptable environment in the home that is a source of satisfaction and pleasure.

محتويات الدراسة

أ	شكر وتقدير
ب	ملخص البحث باللغة العربية
د	ملخص البحث باللغة الإنجليزية
هـ	محتويات الدراسة
ح	فهرس الجداول
ط	مقدمة

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

13	تمهيد
14	1- إشكالية الدراسة
18	2- فرضيات الدراسة
18	3- أهمية الدراسة
18	4- أهداف الدراسة
19	5- التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة
20	6- الدراسات السابقة
24	خلاصة

الفصل الثاني: الرضا عن الحياة:

26	تمهيد
27	1-مراجعة مفاهيمية
29	2- مفاهيم مرتبطة بالرضا عن الحياة
31	3- بعض العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة

32	4-الخلفية النظرية للرضا عن الحياة
34	5-الرضا عن الحياة والصحة النفسية
35	خلاصة

الفصل الثالث: المساندة الاجتماعية المدركة

37	تمهيد
38	1-مراجعة مفاهيمية
39	2-وظائف المساندة الاجتماعية المدركة
40	3-مصادر المساندة الاجتماعية المدركة
41	4-مكونات المساندة الاجتماعية المدركة
42	5-الخلفية النظرية للمساندة الاجتماعية المدركة
43	6-المساندة الاجتماعية المدركة والصحة النفسية
45	خلاصة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية

48	تمهيد
49	1-الدراسة الاستطلاعية.....
50	2-منهج الدراسة
50	3-عينة الدراسة
52	4-حدود الدراسة
52	5-أدوات الدراسة
57	6-أساليب المعالجة الإحصائية

58 خلاصة

الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج

60 تمهيد

61 1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات

65 2- مناقشة وتفسير النتائج

70 3- اقتراحات

71 خاتمة

73 قائمة المراجع

81 ملاحق الدراسة

فهرس الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
51	توزيع أفراد العينة حسب طبقات المعاينة	1
54	معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية المدركة والدرجة الكلية للمقياس	2
55	معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية لكل بعد في مقياس المساندة الاجتماعية المدركة	3
61	نتائج الرضا عن الحياة وعلاقته بالمساندة الاجتماعية المدركة في بعد العائلة	4
62	العلاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد الأصدقاء	5
63	العلاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد (آخرين مهمين)	6
64	العلاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة	7

مقدمة:

منذ القدم، كان السعي وراء السعادة وتحقيق الحياة الجيدة مصدر قلق كبير بين الفلاسفة، وتم إدراجه كمهمة ذات طابع منطقي في مجال علم النفس. وتندرج دراسة "السعادة" عمومًا في إطار تحقيقات الرفاهية الذاتية (SWB). حيث تشمل الرفاهية الاستجابات العاطفية أي التأثير الإيجابي (مثل الفرح والتفاؤل) والتأثير السلبي (مثل الحزن والغضب)، ورضا المجال (مثل الرضا عن العمل، والرضا عن العلاقة)، والأحكام الشاملة أي الرضا عن الحياة (Diener, Suh, Lucas & Schmith, 1999).

وعادة ما لا يتم تعريف السعادة بشكل ثابت وترتبط بالعديد من المعاني المتنوعة، بما في ذلك: مستوى التأثير الإيجابي، والرضا عن الحياة. حيث يعتبر الرضا عن الحياة مؤشرًا رئيسيًا للرفاهية (Diener & Diener 1995). ففي الأدبيات البحثية، غالبًا ما تستخدم الدرجات الخاصة بمقاييس الرضا عن الحياة للإشارة إلى السعادة أو التعاسة. وبشكل عام، ترتبط التقييمات الإيجابية للرضا عن الحياة بالسعادة وتحقيق "الحياة الجيدة"، بينما ترتبط التقييمات السلبية له بالاكتئاب والتعاسة. علاوة على ذلك، غالبًا ما يُفترض بأن الحالات الصحية النفسية، مثل السعادة والرضا عن الحياة، نتاج ثانوي للموارد الاجتماعية والاقتصادية والنجاح.

ففي الآونة الأخيرة، أعاد ازدهار علم النفس الإيجابي إلقاء الضوء على الحاجة إلى علم النفس لمعالجة المجالات المرتبطة بالأداء الأمثل والسعادة والرضا عن الحياة وكذا البحث في العوامل التي قد تزيد من أداء الفرد وسعادته ورفاهه الشخصي.

وهناك العديد من العوامل التي قد تساعد على زيادة مستوى الرضا عن الحياة والسعادة لدى الأفراد، ومن بين أهم هته العوامل العلاقات الشخصية والتي لطالما ارتبطت بالرضا والسعادة فقد أكدت النتائج المختلفة للأبحاث هذه العلاقة. حيث يعتقد أدلر (Adler 1939) أن المواقف تجاه الآخرين والوظيفة والحب هي المهام الأساسية للحياة البشرية، والتي تؤثر

على مصير وسعادة الفرد والمجتمع بأسره. هذا وتعتبر المساندة الاجتماعية من العوامل التي يحتمل أن لها تأثيراً إيجابياً على رضا الفرد عن حياته وسعادته فكما هو الحال مع العلاقات الشخصية هو كذلك مع المساندة المقدمة من طرف المجتمع إلى الفرد، فقد خلصت العديد من الدراسات إلى أن المساندة الاجتماعية تؤثر بشكل ملحوظ على رفاه الفرد الشخصي وجودة حياته وسعادته. وأن إدراك الفرد لهذه المساندة المقدمة من طرف الغير يمكن أن تزيد من تقدير الفرد لذاته وتقلل من درجة الاكتئاب لديه.

ولأن الطالب الجامعي عموماً والجزائري خصوصاً يواجه تجربة استثنائية حين انتقاله للدراسة في الجامعة، وتختلف هذه التجربة فردياً وفقاً للظروف الخاصة بكل طالب أثناء تدرجه في مساره التعليمي في الجامعة ولعل من أهم خصائص التعليم الجامعي تلك التي ترتبط باضطرار الطلبة للانتقال من السكن العائلي إلى السكن الجامعي. حيث تبرز بعض الاعتبارات النفسية والاجتماعية، والتي يحتمل أن يكون لها تأثير سلبي على متغيرات عديدة من بينها مستوى الصحة النفسية وجودة الحياة إضافة إلى مستوى رضا الطالبات المقيمات على حياتهن.

وستهتم الدراسة الحالية بالمساندة الاجتماعية المدركة والتي يحتمل أن لها تأثيراً على رضا الطالبات عن حياتهن. فقد بينت الأدبيات البحثية أن للمساندة الاجتماعية المدركة أهمية بالغة وتأثيراً على صحة الفرد النفسية.

وعلى هذا الأساس تم تقسيم الدراسة إلى جانبين رئيسيين جانب نظري وآخر تطبيقي، حيث تم تقسيم الجانب الأول هو الآخر إلى قسمين نظراً لكون الدراسة ثنائية المتغير فأخذ الفصل الأول متغير الرضا عن الحياة بينما كان للثاني متغير المساندة الاجتماعية المدركة. وقبل البدء في جانبي الدراسة الرئيسيين فضلنا الإحاطة بفصل تمهيدي والذي قمنا فيه بالتعريف بالدراسة من خلال عرض كل من إشكالياتها هذا وتم بعدها اقتراح إجابات مؤقتة لتساؤلات الدراسة وتلا ذلك تحديد أهميتها وأهدافها، مروراً بتحديد أهم المصطلحات المستعملة

فيها، ثم بالإحاطة بأهم الدراسات السابقة التي كانت لها صلة بموضوعنا. بعد هذا الفصل التمهيدي جاء الجانب النظري، الذي تم تقسيمه تبعاً لمتغيرات الدراسة إلى فصلين أساسيين هما؛ فصل الرضا عن الحياة وفصل المساندة الاجتماعية المدركة كل من الفصلين تناول مجموعة من أهم العناوين النظرية الخاصة بكل المتغير.

بعد عرض الجانب النظري قمنا في الدراسة بعرض الجانب التطبيقي، والذي تم تقسيمه بدوره إلى فصلين؛ أولهما الفصل المنهجي الذي كانت بدايته دراسة استطلاعية، ومن ثم المنهج المستخدم وكذا العينة وكيفية اختيارها، وتلا ذلك عرض الحدود الزمنية والمكانية للدراسة، بعد ذلك قمنا بالإحاطة بأدواتها وقد ختمنا هذا الفصل بعرض مختلف الأساليب الإحصائية التي تمت الاستعانة بها. وبعد الفصل المنهجي انتقلنا إلى الفصل الثاني من الجانب التطبيقي وهو فصل عرض وتحليل النتائج، الذي قمنا فيه بعرض النتائج على ضوء فرضياتها، ومن ثم تفسير تلك النتائج، كما قمنا بتقديم جملة من الاقتراحات.

وفي نهاية هذه الدراسة جاءت الخاتمة، أما في الوريقات الأخيرة فقد قمنا بتجميع المراجعيات التي اعتمدنا عليها في دراستنا، إضافة إلى ملاحق الدراسة.

الإطار النظري

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

تمهيد

- 1- تحديد الإشكالية
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة
- 6- الدراسات السابقة

خلاصة

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل مدخلا رئيسيا لا يمكن للباحث تجاوزه في الدراسة. كونه يوفر مقاربة منهجية تسمح بإقناع الباحث لذاته، أو للهيئات القائمة على هذه البحوث بجدواها. كما أننا حاولنا في دراستنا استحضار مجموعة من العناصر المنهجية ساعين عن طريقها إلى محاولة خلق مقروئية حسنة لدراستنا هذه، فابتدأنا بتحرير وتحويل لإشكالية هذه الدراسة، ومن ثم عرض مجموعة الفرضيات التي نرغب في التحقق منها، وكذا الأهداف التي نسعى للتحقق منها. كما لم ننسى تحديد المصطلحات الأساسية، وفي ختام هذا الفصل قمنا بعرض لمجموعة من الدراسات السابقة التي استفدنا منها في بناء فرضياتنا.

1- إشكالية الدراسة:

تعتبر مرحلة التعليم الجامعي واحدة من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها الفرد، وذلك لما تتميز به من خصوصيات وتفرضه من تحديات، فالطالب الجامعي عموما والجزائري خصوصا يعيش تجربة استثنائية حينما ينتقل للدراسة في الجامعة، وتتميز هذه التجربة فرديا وفقا للظروف الخاصة بكل طالب أثناء اجتيازه لمساره التعليمي في الجامعة؛ ولعل من أهم مميزات التعليم الجامعي تلك التي ترتبط باضطرار الطلبة للانتقال من السكن العائلي إلى السكن الجامعي.

ولأن المجتمع الجزائري ينتمي سوسولوجيا إلى المجتمعات المحافظة، فقد فرض هذا الطابع الاجتماعي نفسه على طبيعة تجربة السكن التي تعيشها الطالبات داخل الأحياء الجامعية، وذلك من خلال بروز بعض الاعتبارات النفسية والاجتماعية، والتي يحتمل أن يكون لها تأثير سلبي على متغيرات عديدة من بينها مستوى الصحة النفسية وجودة الحياة إضافة إلى مستوى رضا الطالبات المقيمات على حياتهن في ظل هذه المعطيات السابقة.

وفي هذا السياق أظهرت دراسة لتشاو (2005) Chow بعنوان الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة في مدينة برايري الكندية، أن نسبة كبيرة من المستجيبين البالغ عددهم 315 طالبا مقيما في السكن الجامعي راضون عموما عن حياتهم (العدد 240 ، 76%)، وفيما يتعلق بدرجة الرضا عن الجوانب المختلفة من الحياة، أعرب الطلبة الجامعيون عن رضاهم الشديد عن العلاقة مع الأم، البيئة المعيشية، العلاقات مع الأصدقاء المقربين، العلاقات مع الأشقاء وترتيب المعيشة. في حين أشارت دراسة جوناى وكالافات وبويزان (2010) Guney, Kalafat & Boysan إلى وجود علاقة قوية بين الرضا عن الحياة والقلق والاكتئاب واليأس بين طلاب جامعة أنقرة، إذ أظهرت النتائج أن الرضا عن الحياة يرتبط بشكل سلبي بدرجات مقياس الاكتئاب والقلق واليأس.

كما سعى بيجاي (2007) Bugay إلى فحص العلاقة بين الوحدة والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين حيث أجرى دراسة على عينة مكونة من 214 طالبا (96 ذكراً و 118 أنثى) من جامعة الشرق الأوسط التقنية (METU) في أنقرة، أين كشفت النتائج الأولية للدراسة أن جنس الطالب ومكان إقامته له تأثير على الشعور بالوحدة ومستويات الرضا عن الحياة لدى الطلاب؛ وبالتالي أبلغ الطلاب الذكور عن شعور أقل بالوحدة ورضا عن الحياة أكبر بشكل ملحوظ من الطالبات، كما سجل ارتفاع ملحوظ في مستويات الرضا عن الحياة لدى الطلبة غير المقيمين.

ورغم كل هذه المعطيات إلا أن هناك عوامل قد تساعد في زيادة مستوى رضا الطالبات المقيمات عن حياتهن. ومن بين هذه العوامل نجد المساندة الاجتماعية المدركة. حيث خلصت العديد من الدراسات إلى أن مستوى الرضا عن الحياة قد يتأثر بالمساندة الاجتماعية المدركة.

فقد توصلت دراسة لجان واونج وليي ولين (2020) Gan, Ong, Lee & lin إلى أن المساندة الاجتماعية المدركة مرتبطة بمستوى أقل من الوحدة مما يؤدي إلى مستويات أعلى في الرضا عن الحياة. كما أظهرت دراسة لحساني وآخرون (2017) Hassani, et al أن المساندة الاجتماعية المدركة يمكن أن تتنبأ برضا الطلاب عن حياتهم من خلال التوسط في الرضا المدرسي والكفاءة الأكاديمية والكفاءة الذاتية العامة.

وفي دراسة لسكوك وهارفي وريديهو (2006) Skok, Harvey & Reddihough كانت قد أجريت من خلال مقابلة 43 أمًا يترددن على العيادات في مستشفى الأطفال الملكي باستراليا بأن الضغط الملحوظ والمساندة الاجتماعية المدركة تنبأ بشكل كبير بالرفاهية سواء بشكل مستقل أو معاً. هذا وقد توصل كل من بوم وجون (2016) Bum & Joen من خلال دراسة أجريت على عينة من 311 شخصاً حيث أشارت النتائج إلى أن المساندة الاجتماعية

المدركة وتقدير الذات العالي من الموارد المفيدة التي تساعد طلاب الجامعات على عيش حياة سعيدة من خلال تعزيز المشاعر الإيجابية.

أما دراسة كابراس وموندو (2018) Cabras & Mondo التي سعت إلى تقييم الفروق القائمة بين الجنسين والعمر في استراتيجيات المواجهة والتفاؤل واستكشاف تأثير استراتيجيات المواجهة والتفاؤل على رضا الطلاب عن حياتهم، فقد أظهر التحليل الإحصائي تأثيراً قوياً للتفاؤل واستراتيجيات المواجهة على الرضا عن الحياة، بالإضافة إلى الدور المهم الذي يلعبه كل من الجنس والعمر وظروف الدراسة والسكن في تشكيل استراتيجيات التكيف لدى الطلاب والتفاؤل والرضا عن الحياة.

كما توصلت دراسة لهان وآخرون (2021) Han, et al بعنوان دور العصابية والوضع الاجتماعي الذاتي في العلاقة بين المساندة الاجتماعية المدركة والرضا عن الحياة؛ حيث فحصت العلاقة بين المساندة الاجتماعية المدركة والرضا عن الحياة. وقد كشفت نتائج الدراسة أن المساندة الاجتماعية المدركة تؤثر بشكل إيجابي على الرضا عن الحياة من خلال العصابية. بالإضافة إلى ذلك، أشارت النتائج إلى أن الحالة الاجتماعية الذاتية المنخفضة لا تقوي فقط تأثير العصابية على الرضا عن الحياة ولكن أيضاً التأثير غير المباشر للمساندة الاجتماعية المدركة على الرضا عن الحياة.

ونتيجة لهذه الخلفية البحثية العالمية، والملاحظات الاستطلاعية العفوية المحلية التي قمنا بها، فقد تكون لدينا كباحثين في مجال علم النفس تصور مبدئي تأكد لنا من خلاله أن موضوع الرضا عن الحياة وعلاقته بالمساندة الاجتماعية المدركة لدى الطالبة المقيمة في الأحياء الجامعية يعتبر من المواضيع التي تخلق وضعاً استشكالياً، يحتاج تفكيكه إلى طرح العديد من التساؤلات، والتي يأتي على رأسها السؤال التالي:

ما طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة لدى الطالبة المقيمة في الأحياء الجامعية؟

ومن خلال طرح السؤال العام يمكن أن نلاحظ بروز مجموعة من الأسئلة الفرعية والتي تأتي على النحو التالي:

ما طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد العائلة، لدى طالبة المقيمة بالأحياء الجامعية؟

ما طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد الأصدقاء، لدى طالبة المقيمة بالأحياء الجامعية؟

ما طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد الأشخاص الآخرين المهمين؟

2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة لدى الطالبة المقيمة في الأحياء الجامعية.

الفرضيات الجزئية:

توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد العائلة، لدى الطالبة المقيمة في الأحياء الجامعية.

توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد الأصدقاء، لدى الطالبة المقيمة في الأحياء الجامعية.

توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد الأشخاص الآخرين المهمين، لدى الطالبة المقيمة في الأحياء الجامعية.

3- أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة في عدة نقاط من بينها ما يلي:

- البحث في متغير الرضا عن الحياة والذي يعتبر أحد أهم مظاهر الصحة النفسية.
- دراسة شريحة مهمة وأساسية في المجتمع وهي الطالبة المقيمة بالحي الجامعي.
- ندرة وقلة الدراسات التي تناولت مفاهيم الدراسة.

4- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالبة المقيمة بالحي الجامعي.
- محاولة التعرف على طبيعة العلاقة المفترض وجودها بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة لدى الطالبة المقيمة بالحي الجامعي.

- التعرف على طبيعة علاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد العائلة، لدى الطالبة المقيمة بالحي الجامعي.
- التعرف على طبيعة علاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد الأصدقاء، لدى الطالبة المقيمة بالحي الجامعي.
- التعرف على طبيعة علاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد الأشخاص الآخرين المهمين، لدى الطالبة المقيمة بالحي الجامعي.

5- التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

5.1 الرضا عن الحياة:

هو تقييم الشخص لحياته، هذا التقييم يمكن أن يكون من منظور الحالات المعرفية مثل الرضا عن الزواج والعمل والحياة، ويمكن أن يكون من حيث التأثير المستمر أي وجود المشاعر الإيجابية والحالات المزاجية، وغياب التأثير غير السار، وهو ما يطابق التعريف الذي قدمه دينر (1998) Diener كأساس لبنائه مقياسه للرضا عن الحياة الذي سنعتمده في الدراسة الحالية.

5.2 المساندة الاجتماعية المدركة:

تشير المساندة الاجتماعية المدركة إلى الكيفية التي ينظر بها الأفراد إلى الأصدقاء وأفراد الأسرة وغيرهم كمصادر متاحة لتقديم الدعم المادي والنفسي أوقات الحاجة؛ ويرتبط هذا التعريف بالأبعاد التي عرضها كل من زيمت ودالم وفارلي وزيمت (1988) Zimet, Dahlem, Farley & Zimet في المقياس المتعدد الأبعاد للمساندة الاجتماعية المدركة، والذي سنعتمده في الدراسة الحالية.

5.3 الطالبة الجامعية:

نعني بالطالبة الجامعية في الدراسة الحالية، مجموع الإناث المتمدرسات في جامعة محمد بوضياف بمسيلة، اللاتي تقمن بشكل رسمي في أحد الأحياء الجامعية التابعة للجامعة آنفة الذكر.

6- الدراسات السابقة:

في هذه الخطوة من الفصل التمهيدي سيتم تقديم مجموعة من الدراسات السابقة التي لها علاقة وصلة بمتغيرات بحثنا. وفي ما يلي بعض الدراسات التي تناولت متغيرات بحثنا:

6.1 - دراسة هان وآخرون (2021) Han, et al:

جاءت هذه الدراسة بعنوان دور العصابية والوضع الاجتماعي الذاتي في العلاقة بين المساندة الاجتماعية المدركة والرضا عن الحياة، حيث فحصت العلاقة بين المساندة الاجتماعية المدركة (PSS) والرضا عن الحياة من خلال اختبار نموذج وساطة معتدل يركز على كيفية توسط العصابية في العلاقة بين المساندة الاجتماعية المدركة والرضا عن الحياة وكيف أن الوضع الاجتماعي الذاتي (SSS) يضبط هذه العلاقة الوسيطة. تم إجراء هذه الدراسة على ما مجموعه 1161 أنثى و 765 مشاركًا صينيًا تتراوح أعمارهم بين 18 و 80 عامًا. كشفت نتائج الدراسة أن المساندة الاجتماعية المدركة تؤثر بشكل إيجابي على الرضا عن الحياة من خلال العصابية. بالإضافة إلى ذلك، أشار تحليل الانحدار المعتدل إلى أن الحالة الاجتماعية الذاتية المنخفضة لا تقوي فقط تأثير العصابية على الرضا عن الحياة ولكن أيضًا التأثير غير المباشر للمساندة الاجتماعية المدركة على الرضا عن الحياة.

6.2 - دراسة يو وشو ولو وكوي وويو (2020) Yu, Qiu, Liu, Cui & Wu:

أتت هذه الدراسة تحت عنوان دور توسط المساندة الاجتماعية المدركة بين أعراض القلق والرضا عن الحياة عند النساء الحوامل، التي أجريت على 347 امرأة حامل؛ حيث هدفت هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين أعراض القلق والمساندة الاجتماعية المدركة والرضا عن

الحياة، واستكشاف ما إذا كانت المساندة الاجتماعية المدركة يمكن أن تلعب دورًا وسيطًا. وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة ارتباط أعراض القلق سلبًا بالرضا عن الحياة. كان المستوى الأعلى من المساندة الاجتماعية المدركة مرتبطًا بمستوى أعلى من الرضا عن الحياة. وأظهرت النتائج أيضا توسط المساندة الاجتماعية المدركة جزئيًا في العلاقة بين أعراض القلق والرضا عن الحياة للنساء الحوامل.

6.3 - دراسة جان واونج ولي ولين (Gan, Ong, Lee & Lin (2020):

تناولت هذه الدراسة دور الشعور بالوحدة في التوسط في العلاقة بين المساندة الاجتماعية المدركة والرضا عن الحياة بين الشباب الصينيين في السياق الماليزي. وقد أظهرت نتائج نمذجة المعادلة الهيكلية (SEM) تأثير الوساطة الجزئي للوحدة على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة. وقد تم تضمين تكامل النظرية التصاعدية للرفاهية الذاتية والنظرية المعرفية الاجتماعية لشرح عملية الوساطة. كما كشفت النتائج أن المساندة الاجتماعية المدركة يمكن أن ترتبط بمستوى أقل من الوحدة، مما قد يؤدي في النهاية إلى مستويات أعلى من الرضا عن الحياة لدى الشباب.

6.4 - دراسة سيبي و سيبي ودينس وأبرام (Csibi, Csibi, Denes (2018):

:& Abram

سعت هذه الدراسة إلى تحليل الفروق في سلوك تدخين السجائر المرتبطة بالمساندة الاجتماعية المدركة من الأسرة والمدرسة. وقد أجريت هذه الدراسة على 447 طالبًا من المدارس الثانوية الرومانية (طلاب الصف 11-12)، تتراوح أعمارهم بين 17-18 عامًا. أظهرت نتائج هذه الدراسة أن المدخنين بشكل متكرر يقضون وقتًا أطول بكثير مع الأصدقاء، لكنهم يرون أن مستوى المساندة الاجتماعية المدركة من الأسرة متدنياً، ووضعاً صحياً أقل، ورضا عن الحياة. في كثير من الأحيان، يبلغ المدخنون عن موقف مدرسي

غير مواتٍ، وتدني الرضا عن دستورهم المادي وانخفاض مستوى المساندة المدركة من معلمهم.

6.5 - دراسة هاراسيمو وآخرون (2018) Harasemiw, et al:

دراسة بعنوان (هل الارتباط بين أنواع الشبكات الاجتماعية وأعراض الاكتئاب والرضا عن الحياة يتوسطه التوافر الملحوظ للدعم الاجتماعي؟ تحليل مقطعي باستخدام الدراسة الكندية الطولية للشيخوخة) والتي هدفت إلى ما إذا كانت العلاقة بين أنواع الشبكات الاجتماعية وأعراض الاكتئاب والرضا عن الحياة تتوسطها أنواع مختلفة من المساندة الاجتماعية المدركة وما إذا كانت هذه الأخيرة تلعب دورا وسيطا لكبار السن المتزوجين مقابل غير المتزوجين. استندت الدراسة إلى البيانات الأساسية الوطنية (مجموعة التتبع) من الدراسة الكندية الطولية للشيخوخة للمشاركين الذين تتراوح أعمارهم بين 65 و 85 عامًا (العدد=8782). وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثيرات كبيرة غير مباشرة، مع وجود هياكل شبكات اجتماعية أقل تنوعا مرتبطة عموما بمساندة اجتماعية أقل. والتي كانت بدورها مرتبطة بمزيد من أعراض الاكتئاب وانخفاض الرضا عن الحياة.

6.6 - دراسة الكاني وأوديواران (2018) Alkanni & Oduaran:

سعت هذه الدراسة المعنونة بـ(الدعم الاجتماعي المتصور والرضا عن الحياة بين الطلاب الجدد: وسيط أدوار الكفاءة الذاتية الأكاديمية والتكيف الأكاديمي) إلى البحث في الأدوار الوسيطة (للكفاءة الذاتية الأكاديمية والتعديل الأكاديمي) في العلاقة بين المساندة الاجتماعية المدركة والرضا عن الحياة بين الطلاب الجدد في الجامعة النيجيرية. أجريت الدراسة على ما مجموعه 621 طالبًا جامعيًا (إناث = 50.4٪، متوسط العمر = 19.67 عامًا). حيث كشفت النتائج، بعد تحليل الانحدار مع الوساطة الجزئية، عن تعديل أكاديمي فقط للتوسط بشكل كبير في العلاقة بين المساندة الاجتماعية المدركة والرضا عن الحياة. وأظهرت النتائج أيضا

إلى أن شبكات المساعدة الاجتماعية من العائلة وأعضاء هيئة التدريس قد تعزز من الرضا عن الحياة المتعلقة بالتكيف الأكاديمي للطلاب الجدد.

6.7 - دراسة كونغ ودينغ وزهاو (Kong, Ding & Zhao (2015):

سعت هذه الدراسة إلى دراسة آثار كل من المساعدة الاجتماعية المدركة وتقدير الذات في العلاقة بين الامتتان والرضا عن الحياة بين طلاب المرحلة الجامعية. أشار تحليل المسار إلى أن المساعدة الاجتماعية المدركة كانت بمثابة وسيط كامل للعلاقة بين الامتتان والرضا عن الحياة. وكشف النموذج الذي تم تحديده أيضًا عن مسار مهم من الامتتان من خلال المساعدة الاجتماعية المدركة واحترام الذات إلى الرضا عن الحياة. علاوة على ذلك، أشار تحليل متعدد المجموعات إلى أن الذكور الحاصلين على درجات عالية من الامتتان هم أكثر عرضة للحصول على مساعدة اجتماعية المدركة أكبر من الإناث، في حين تميل الإناث ذات درجات عالية في المساعدة الاجتماعية المدركة للإبلاغ عن رضا أكبر عن الحياة من الذكور.

خلاصة:

بعد قيامنا بعرض العناصر الأساسية في هذا الفصل و الذي جاء كمحاولة للتعريف بدراستنا من خلال الخروج بمجموعة من التساؤلات البحثية، ثم بمحاولة إعطاء إجابات افتراضية لهذه التساؤلات؛ وتبعاً للترتيب الذي جاء على أساسه تحديد المفاهيم كان لزاماً علينا البحث عن معلومات أكثر حول مجموعة المفاهيم الأساسية، فكان البدء بمتغير الدراسة الأول وهو الرضا عن الحياة، والمتغير الثاني أي المساندة الاجتماعية المدركة.

الفصل الثاني

الرضا عن الحياة

تمهيد

- 1- مراجعة مفاهيمية
- 2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
- 3- بعض العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة
- 4- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة
- 5- الرضا عن الحياة والصحة النفسية

خلاصة

تمهيد:

حاولنا في هذا الفصل، أن نقوم بمراجعة مفاهيمية للرضا عن الحياة كما تعرضنا إلى مجموعة من المفاهيم المتداخلة مع الرضا عن الحياة هذا وقد قمنا بالتطرق إلى بعض العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة كما أننا قد أعطينا مساحة للخلفية النظرية كونها أهم جزء في هذا الفصل كما قد أحطنا بالعلاقة بين الرضا عن الحياة والصحة النفسية كون الرضا من أهم مظاهر الصحة النفسية.

1- مراجعة مفاهيمية:

حتى الآن لا يبدو أن هناك تعريفاً واضحاً ومحدداً للرضا عن الحياة، والذي غالباً ما يستخدم بشكل مترادف مع مصطلحات أخرى كالفرح، والسعادة، والرفاهية، على سبيل المثال لا الحصر. يدفعنا هذا الاستخدام غير المضبوط للمصطلحات إلى الوقوع في العديد من الالتباسات في البحث. ومع ذلك، يبدو أن هناك اتفاق شبه عام في ميدان العلوم الاجتماعية، على أن الرضا عن الحياة هو أحد جوانب البناء النظري الأكثر شمولاً للرفاهية الذاتية، وفي ما يلي نستعرض مجموعة من التعريفات للرضا عن الحياة.

يقر كل من بافوت ودينر (Pavot, Diener (1993 أن الحكم على مستوى الرضا عن الحياة يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه بالمستوى المثالي الذي يفترضه لحياته، وهذا يعني أن الحكم على مدى رضا الفرد عن شؤونه الحالية يعتمد على مقارنته بمستوى مثالي يضعه الفرد نصب عينيه، وهذا المستوى يعد علامة مميزة للصحة النفسية.

هذا ويمثل الرضا عن الحياة الميزانية العمومية المعرفية للحياة ككل أو لجزء معين من الحياة، مرسومة على أساس معايير موضوعية (Weber, 2014).

وحسب فينهوفن (Veenhoven (1991 فإن الرضا عن الحياة هو الدرجة التي يحكم بها الفرد على جودة حياته ككل بشكل إيجابي. بمعنى آخر، كيف يحب الفرد الحياة التي يعيشها.

ويعامل مارتيكائينان (Martikainen (2009 هذا المصطلح على أنه مرادف للسعادة والرفاهية الذاتية. ويتفق معه كورف (Korff (2006 حيال ذلك، ويرى كذلك بأن الرضا عن الحياة إدراك شخصي لمدى إشباع حاجات الفرد الأساسية بالامتداد مع إدراكه لنوعية الحياة طوال خبراته الحياتية.

كما يعرفه (Ferrans & Powers, 1992) "الرضا عن الحياة هو تقييم كلي للحياة على أساس التوافق بين الأهداف و الإنجازات الشخصية".

هذا وقد أشار شين، جونسون (Shin, Johnson (1978) إلى أن الرضا عن الحياة عبارة عن تقييم الفرد لنوعية حياته بشكل شامل وفقا لمعايير النجاح التي انتقاها لنفسه.

ويرى كاسبرزاك (Kasprzak (2010) بأن الرضا عن الحياة موقف عام عاطفي وعاكس تجاه الحياة. فهو عملية ذاتية للإدراك والتقييم، تشير إلى منظور الماضي مصحوبًا بالتأثير.

أما بوليت (Polit (2007) فيؤكد على أن الرضا عن الحياة هو منظور الشخص المتعدد الأبعاد والمفهوم الشمولي الذي يتضمن الأبعاد الروحية والاجتماعية والنفسية والبيولوجية، ورضا الفرد عن هذه الأبعاد وتقييمه لها.

بينما عرفت منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة على أنه معتقدات الفرد في موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييره واهتماماته في ضوء سياق ثقافي ومنظومة من القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد.

2- مفاهيم مرتبطة بالرضا عن الحياة:

- الرفاهية الذاتية:

الرفاهية هي نتيجة إيجابية ذات معنى للعديد من قطاعات المجتمع، لأنها تخبرنا أن الناس يدركون أن حياتهم تسير على ما يرام. وتعتبر الظروف المعيشية الجيدة (مثل السكن والتوظيف) أساسية للرفاهية. تتضمن الرفاهية عمومًا الأحكام الشاملة للرضا عن الحياة والمشاعر التي تتراوح من الاكتئاب إلى الفرح.

- السعادة:

السعادة هي الدرجة التي يحكم بها الفرد على الجودة الشاملة لحياته بشكل إيجابي، وتعتبر عمومًا هدفًا نهائيًا في الحياة. تعتمد السعادة على أشياء كثيرة، بما في ذلك الدخل، وخصائص الوظيفة، والصحة، والترفيه، والأسرة، والعلاقات الاجتماعية، والأمن، والحرية، والقيم الأخلاقية وغيرها الكثير (Ahn, García & Jimeno, 2004).

- جودة الحياة:

تم استخدام مفهوم جودة الحياة من قبل الفلاسفة القدماء ويظهر المصطلح لأول مرة في اقتصاد الرفاهية (البيغو) في عشرينيات القرن الماضي. كما أن جودة الحياة ترتبط بالرضا عن الحياة ارتباطًا وثيقًا لدرجة أن الكثير من الباحثين يخلطون بين المفهومين ويعاملانها على أنهما مرادفان لبعضهما لكن في الواقع هما مختلفان فحسب غلاتزر (2002) Glatzer يمثل الرضا عن الحياة فئة من الرفاهية الذاتية، في حين أن جودة الحياة أوسع فهي تشمل الجودة المدركة ذاتيًا والظروف المعيشية القائمة بشكل موضوعي.

كما تعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة على أنها تصور الأفراد لمكانتهم في الحياة في سياق الثقافة، وأنظمة القيم التي يعيشون فيها، وفيما يتعلق بأهدافهم وتوقعاتهم ومعاييرهم واهتماماتهم. حيث يعد مفهومًا واسع النطاق يتأثر بطريقة معقدة بالصحة الجسدية

للشخص، والحالة النفسية ومستوى الاستقلال، والعلاقات الاجتماعية، والمعتقدات الشخصية، وعلاقتها بالسمات البارزة لبيئتهم (WHOQOL Group, 1995).

ويرى شين وجونسون (Shin, Johnson 1978) أن جودة الحياة هي امتلاك الموارد اللازمة لتلبية الاحتياجات الفردية والرغبات، والمشاركة في الأنشطة التي تمكن من التنمية الشخصية وتحقيق الذات والمقارنة المرضية بين الذات والآخرين.

وتعرف جودة الحياة أيضا على أنها "إنجاز الفرد لوضع اجتماعي مُرضٍ ضمن حدود القدرة الجسدية المدركة" (Mendola & Pellegrini, 1979).

- تقدير الذات:

عرّف روزنبرغ (Rosenberg 1965) تقدير الذات على أنه مجموعة أفكار الفرد ومشاعره حول قيمته وأهميته. وحسب (Diener & Diener 2008)، يشير كل من تقدير الذات والرضا عن الحياة إلى التقييمات العامة للفرد، ومع ذلك فإن اتجاه هذه التقييمات مختلف. حيث يعكس تقدير الذات تصورات الفرد وتقييماته لنفسه، في حين أن الرضا عن الحياة يتضمن تقييم الفرد لحياته ككل بما في ذلك مجالات الحياة المختلفة مثل المدرسة والأسرة والأصدقاء بالإضافة إلى الذات.

3- بعض العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة:

قد يتأثر مستوى رضا الفرد عن حياته سواء سلبي أو إيجابا بعدة عوامل كالسمات الشخصية والجنس والدخل الفردي، وفي ما يلي نذكر بعض العوامل التي تؤثر على مستوى الرضا عن الحياة:

أثبتت عدة دراسات الدور الهام الذي تلعبه سمات الشخصية في تحقيق الرضا عن الحياة كدراسة بيتريسون (2007) Petreson التي أظهرت أن للشخصية الانبساطية إحساس عال بالرضا عن الحياة بينما للشخصية العصابية إحساس منخفض.

كما أظهرت دراسة لدينر وإيمونس (1985) Diener, Emmons الارتباط الايجابي بين الانبساطية والرضا عن الحياة.

هذا وفي دراسة جوشانلو لجوفانوفيتش (2019) Joshanloo, Jovanovic التي أجريت على مشاركين من 166 دولة. حيث تضمنت متغيرات التجميع العمر، والمنطقة العالمية، والحالة الاجتماعية، والحالة الوظيفية، والتعليم، والدخل. وُجد أن النساء أكثر رضا عن حياتهن من الرجال في معظم المجموعات التي تمت دراستها.

وفي دراسة اجراها كل من ليو وجاو وهوانغ (2020) Liu, Gao, Huang على عينة من 5015 شخصا بالصين. أشارت النتائج إلى أن جودة الحكومة لها تأثير إيجابي وهام على سعادة المواطنين الصينيين، من الناحية الفنية من حيث قدرتها على تقديم الخدمات العامة بكفاءة، وسياسياً من حيث مدى الديمقراطية المعنية.

ويمكن للدخل المرتفع أن يكون له تأثير على الرضا عن الحياة، حيث وجد في دراسة لكونج (2021) Cuong أن الدخل المرتفع يساعد كبار السن على الشعور بالرضا عن الحياة.

4- الخلفية النظرية للرضا عن الحياة:

تعددت وجهات النظر المفسرة للرضا عن الحياة، فهناك من رأى بأن مستوى الرضا عن الحياة تحكمه المقارنات سواء تلك التي تعتمد على مقارنة ظروف الفرد بالمستوى المثالي المفترض من قبله أو التي يعقدها مع الغير وهناك من يرى بأنها بناء اجتماعي تحدده عوامل تاريخية واجتماعية.

يرى العديد بأن الحكم على مستوى الرضا عن الحياة يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه بالمستوى المثالي الذي يفترضه لحياته، لذلك فإن الرضا عن الحياة هو حكم إدراكي واعٍ لحياة المرء تكون فيه معايير الحكم متروكة للشخص (Pavot & Diener, 1993). وقد تعكس التقييمات الكلية للرضا عن الحياة في الكثير من الحالات الميول الشخصية مثل المعايير الفردية والقيم والمعتقدات الذاتية (مما يعطي تأثيراً أقوى من أعلى إلى أسفل)، إلا أنه عندما يُطلب منهم تقييم مجالات محددة، يكون الأفراد أكثر تقييداً من خلال ما يشعرون به وكيف يفكرون في المجالات الفعلية (تأثير أقوى من أسفل إلى أعلى). وبالتالي، يعتمد الرضا عن الحياة على مدى جودة إدراك مجالات الحياة الموضوعية المختلفة في حياة الشخص. ولكنه يتأثر أيضاً، بالدرجة التي يحكم بها الشخص على المجالات الكلية بشكل إيجابي أكثر من المجالات المحددة. (Diener et al, 2000).

وينظر آخرون إلى مفهوم الرضا عن الحياة على أنه بناء اجتماعي، هذا ما يشير إلى أن مكوناته تعتمد دائماً على العوامل التاريخية والاجتماعية. بالإضافة إلى ذلك، فإن الرضا عن الحياة سيكون أيضاً بناءً ذاتياً يعتمد على تفسيرات الفرد لمحيطه. وفي هذا السياق يرى شتوتسر (2004) Stutzer بأن الرضا عن الحياة يعتمد على الخبرات السابقة للموضوع وعلى المقارنات المرتبطة بمحيطه الاجتماعي. ويعتقد ايسترلين (1974) Easterlin أيضاً بأن الفرد يشعر بالكفاءة والجدارة والقيمة، ويقدر ذاته ويحققها عندما يقارن نفسه، وقدراته بالآخرين، من نفس الثقافة والمستوى، ويمتلك الفرد شعوراً بالسعادة إذا كانت ظروفه أفضل من

المحيطين به. فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو الفردية أو الثقافية أو الاجتماعية أو المادية من ناحية وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى. وقد تشمل المقارنة بين الأفراد والجماعات المحيطة كالدول أو المجتمعات المختلفة.

ويرى مانغولد (2010) Mangold أيضا أن المقارنات الاجتماعية النزولية فعالة بشكل خاص، حيث يقارن المرء على وجه التحديد نفسه مع الأشخاص الذين يُنظر إلى حالتهم الذهنية بالفعل بشكل سلبي أكثر من حالتهم العقلية مسبقاً.

أما هافيغورست (1972) Havighurst فيرى بأن الرضا عن الحياة يعتمد على الإنجاز الناجح لمراحل الحياة التي تعتمد بدورها على المهام النمائية الناشئة عن ثلاثة مصادر: النضج الجسدي والضغط الثقافي والتطلعات والقيم الفردية. بتطبيق نظرية هافيغورست على مرحلة البلوغ المبكرة، فإن المهام النمائية المعنية ستشمل تعلم العيش في علاقة زواج (أو ما شابه)، وبدء عائلة (مع أطفال مثلاً).

5- الرضا عن الحياة والصحة النفسية:

تعرف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها حالة من الرفاه، يدرك فيها الفرد قدراته الخاصة، ويمكنه التعامل مع ضغوط الحياة العادية، ويمكنه العمل بشكل منتج، هذا ويكون قادرًا على المساهمة في مجتمعه.

ويعتبر الرضا عن الحياة أحد أهم مظاهر الصحة النفسية إن لم يكن أهمها، فالأشخاص الذين يعانون من مشاكل نفسية عادة ما يكون لديهم انخفاض في مستويات الرضا عن الحياة.

ويرتبط الرضا عن الحياة بشكل وثيق بصحة جسمانية وصحة نفسية أفضل، وعمر مديد، والعديد من المخرجات الإيجابية لدى الفرد. بالإضافة إلى ذلك فإن تحسين مستويات الرضا عن الحياة قد يؤدي إلى تحسين الصحة في المستقبل. (Prasoon & Chaturvedi, 2016).

وأوضحت العديد من الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية أفضل هم أكثر رضا عن حياتهم، وأن الرضا عن الحياة يرتبط إيجاباً بالصحة العامة لدى الفرد، وعلى النقيض فإنه يرتبط سلباً بالوحدة النفسية والاكتئاب. وكذلك يرتبط الرضا عن الحياة سلباً بالضغوط النفسية والقلق لدى الفرد (Fouladchang, Kohgard & Salah, 2010).

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل مجموعة من العناصر حيث وقفنا على مراجعة مفاهيم الرضا عن الحياة، هذا وقمنا بعرض بعض المفاهيم المرتبطة بالرضا، كون الكثيرين يخلطون بين هذه المفاهيم والرضا. كما حددنا بعض العوامل التي قد تؤثر على الرضا عن الحياة، هذا وقد ركزنا على الخلفية النظرية كونها أهم عنصر في الفصل، وحاولنا تحديد العلاقة بين الرضا عن الحياة والصحة النفسية ذلك أن الرضا أحد أهم مظاهرها.

الفصل الثالث

المساندة الاجتماعية المدركة

تمهيد

1-مراجعة مفاهيمية

2-وظائف المساندة الاجتماعية المدركة

3-مصادر المساندة الاجتماعية المدركة

4-مكونات المساندة الاجتماعية المدركة

5-الخلفية النظرية للمساندة الاجتماعية المدركة

6-المساندة الاجتماعية المدركة والصحة النفسية

خلاصة

تمهيد:

بعدما تطرقنا في الفصل السابق لمتغير الرضا عن الحياة. سنتناول في هذا الفصل متغير المساندة الاجتماعية المدركة حيث وقفنا على مراجعة مفاهيمية للمساندة الاجتماعية المدركة، هذا وسنتطرق إلى الوظيفة التي تقوم بها المساندة وكذا المصادر التي تأتي من خلالها والمكونات التي تتطوي عليها المساندة، وقد ركزنا في هذا الفصل على الخلفية النظرية كونها أهم عنصر من عناصر هذا الفصل، كما أننا سنحاول تحديد العلاقة بين المساندة الاجتماعية المدركة والصحة النفسية.

1- مراجعة مفاهيمية:

في كثير من الأحيان يواجه الباحثون في ميدان العلوم الاجتماعية صعوبات في تحديد تعريف موحد لمصطلح ما، فكما هو الحال مع المساندة الاجتماعية المدركة فقد اختلف الباحثون في تحديد تعريف واحد لها. وفيما يلي نعرض مجموعة من التعريفات التي تطرقت إلى المساندة الاجتماعية المدركة:

تشير المساندة الاجتماعية المدركة إلى الكيفية التي ينظر بها الفرد إلى الأصدقاء وأفراد الأسرة وغيرهم كمصادر متاحة لتقديم المساندة المادية والنفسية خلال أوقات الحاجة (Ioannou, Kasianos & Symeou, 2019).

ويرى مكاي (1984) Mckay بأن المساندة الاجتماعية المدركة تتمثل في التصورات الذاتية لمدى توافر الناس لتوفير الموارد الاجتماعية والمساعدة للفرد.

وتعرف على أنها إدراك معرفي للفرد بأن لديه علاقات موثوقة مع الآخرين وأنه سيتلقى الدعم منهم. (Kozaklı 2006). هذا ويعتبر انخفاض أو نقص المساندة الاجتماعية محددًا مهمًا للسلوكيات غير الصحية مثل تعاطي المخدرات وارتكاب الجرائم وما إلى ذلك.

هذا ويتم تعريف المساندة الاجتماعية المدركة بواسطة (Hale, Hannum & Espelage, 2005) في مجالات مختلفة لتشمل المساندة العاطفية والتقييم والتأكيد والمساعدة المعلوماتية والراحة. وتماشياً مع هذا، اعتبر (Eldeleklioglu 2006) المساندة الاجتماعية المدركة على أنها وجود شخص ما لتقديم المساعدة، عند الحاجة.

ويرى جودافين وجينتري (1995) Goodavin & Gentry بأن المساندة الاجتماعية المدركة هي شبكة من العلاقات التي تقدم مساندة مستمرة للفرد بصرف النظر عن الضغوط النفسية الموجودة في حياته وهي إما أن تكون موجودة أثناء حدوث الضغوط النفسية وإما أن يكون لدى الفرد إدراك بأنها ستتنشط في حالة وجود الضغوط.

كما عرّف كوب (1976) Cobb المساندة الاجتماعية المدركة بأنها معلومات تقود الأفراد إلى الاعتقاد بأنهم يتلقون الرعاية والحب والاحترام والتقدير وينتمون إلى شبكة من التواصل والالتزام المتبادل.

كما تعرف المساندة الاجتماعية على أنها ذلك النظام الذي يتضمن مجموعة من الروابط والتفاعلات الاجتماعية مع الآخرين التي تتسم بأنها طويلة المدى، ويمكن الاعتماد عليها والثقة بها عندما يشعر الفرد بأنه في حاجة إليها لتمده بالسند العاطفي، وأن الشبكة الاجتماعية التي تحيط بالفرد تعمل على تزويده بالإمدادات النفسية وذلك للمحافظة على صحته النفسية (Caplan, 1981).

2- وظائف المساندة الاجتماعية المدركة:

يعتقد العديد من الباحثين أن المساندة الاجتماعية المدركة تساعد الفرد على التعامل مع ضغوط الحياة وبالتالي منع الاضطرابات النفسية. حيث أظهرت دراسة لكولن وويليس (1985) Cohen & Wills أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية من المساندة يعانون من أعراض نفسية أقل من نظرائهم الأقل حظاً ويبدو أنهم أقل تأثراً بضغوط الحياة.

وقد رأى هوس (1981) House بأن المساندة الاجتماعية المدركة يمكن أن تتدخل بين الحدث الضاغط وبين رد فعل الضغط حيث تقوم بتخفيف استجابة تقدير الضغط، بمعنى أن إدراك الشخص أن الآخرين يمكنهم أن يقدموا له الموارد والإمكانات اللازمة قد يجعله يعيد تقدير إمكانية وجود ضرر نتيجة الموقف ومن ثم فإن الفرد لا يقدر الموقف على أنه شديد الضغط.

كما أن المساندة المناسبة قد تتدخل بين خبرة الضغط وظهور حالة مرضية باثولوجية وذلك عن طريق تقليل أو استبعاد رد فعل الضغط وبالتأثير المباشر على العمليات

الفيزيولوجية. وقد تزيل المساندة الأثر المترتب على تقدير الضغط عن طريق تقديم حل المشكلة وذلك بالتقليل من الأهمية التي يدركها الشخص لهذه المشكلة.

بينت بعض الدراسات بأن الساندة الاجتماعية المدركة ترتبط بنتائج صحية مفيدة، بما في ذلك انخفاض معدلات الوفيات بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية. على وجه التحديد.

ومن وجهة نظر بانك وهورنز (1992) Buunk & Hoorens فإن للمساندة الاجتماعية المدركة عدة وظائف من بينها المساعدة المادية كالمال، والسلوكية التي تشير إلى المشاركة في المهام والأعمال بالجهد البدني. والتفاعل الحميمي الذي يشير إلى بعض سلوكيات الإرشاد كالتعبير عن التقدير والرعاية والفهم. والتوجيه الذي يتمثل في تقديم النصائح والمعلومات. بالإضافة إلى العائد الذي يعني إعطاء الفرد مردوداً عن سلوكه وأفكاره ومشاعره. ويأتي في الأخير التفاعل الاجتماعي الايجابي الذي يشير إلى التفاعلات الاجتماعية بهدف المتعة والاسترخاء.

3- مصادر المساندة الاجتماعية المدركة:

يرى ليفورت ومارتين وصلاح (1984) Lefourt, martin & Salah بأن مصادر المساندة الاجتماعية تختلف باختلاف المرحلة العمرية للفرد، إذ تتمثل تلك المساندة في مرحلة الطفولة في الأسرة (الأم والأب والأشقاء)، أما في مرحلة المراهقة فتتمثل في جماعات الرفاق والأسرة، في حين نجد أنها وفي مرحلة الرشد تنتقل إلى مرحلة جديدة متمثلة في الزوج أو الزوجة وعلاقات العمل والأبناء.

ويرى كابلان (1981) Caplan بأن الأسرة كمصدر للمساندة الاجتماعية تقلل من تأثير عدم الاقتناع بالعمل وعن طريقها تُعزز مصادر الإقناع الأخرى من خلال إنجاز الفرد خارج موقف العمل، والتي يمكن أن تعوض المشاعر السلبية التي يشعر بها الفرد في عمله. وتعزز احترام الذات لديه.

4- مكونات المساندة الاجتماعية المدركة:

يعتقد كل من ريمر وغلانز وفيسوانث (2002) Glanz, Rimer & Viswanath أن للمساندة الاجتماعية أربعة مكونات أساسية هي :

- **المساندة العاطفية:** والتي تتضمن التعاطف، الثقة، الحب والاهتمام.
- **المساندة المادية:** والتي تنطوي على تقديم المساعدات والخدمات الملموسة التي تساعد الشخص المحتاج مباشرة.
- **المساندة الإعلامية:** والتي تكون عن طريق تقديم المشورة الاقتراحات والمعلومات، التي يمكن للشخص الاستعانة بها لمعالجة المشاكل.
- **المساندة التقييمية:** والتي تتضمن توفير معلومات مفيدة يمكن للفرد الوصول إلى تقييم ذاتي من خلالها. وبمعنى آخر التغذية الراجعة.

5- الخلفية النظرية للمساندة الاجتماعية المدركة:

ينظر إلى العلاقات على أنها مكونة من تبادل المنافع. تحكمها قاعدة الإنصاف. ما يعني أن الأفراد المشتركين في علاقة تبادل يعتقدون أن تقديم فائدة أو منفعة ما يرتبط بحصول الفرد على منفعة أخرى في المقابل، وإن تلقي منفعة يعد دينا ملزما بإعادة تقديم منفعة في المقابل، وأي اختلال في هذا التبادل ينبئ برود فعل عاطفية سلبية (Walster, Walster & Berscheid, 1998). ومن بين العوامل التي تؤثر على أهمية تلك الاعتبارات، نوعية العلاقة، إذ أن التكافؤ مهم في علاقات العمل. وكذلك في العلاقات الودية كالعلاقات مع الأصدقاء.

أظهرت الأبحاث التي قام بها شاختر (1959) Schachter أن الخوف الناتج عن التعرض لصدمة كهربائية له آثار على الأفراد. كرغبة الشخص في الانتظار مع شخص آخر قد يكون في نفس الموقف. فوفقاً لشاختر، يبحث الأفراد الواقعون تحت الضغط عن آخرين لأسباب تتعلق بالتقييم الذاتي، لتقييم مدى ملائمة ردود أفعالهم.

توصلت الأبحاث اللاحقة إلى أن الميل إلى البحث عن رفقة الآخرين يتناقص في ظل العديد من المواقف العصيبة، على سبيل المثال عندما يواجه المرء ظرفاً محرجة.

ويرى ويليس (1981) Wills بأنه عندما يواجه الأفراد تهديداً، فإنهم ينخرطون في مقارنات هبوطية مع الآخرين الأقل كفاءة في محاولة لاستعادة الطريقة التي يشعرون بها تجاه أنفسهم. هذا وقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن المعلومات عن الآخرين أسوأ حالاً يمكن أن تؤدي إلى تحسين الحالة المزاجية (Testa & Major, 1990).

حيث يميل الأفراد عند مواجهة أمراض كالسرطان إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين الذين هم أسوأ حالاً، وإدراك أنفسهم على أنهم أفضل حالاً من غيرهم.

6- المساندة الاجتماعية المدركة والصحة النفسية:

أظهرت نتائج دراسة قام بها ثواتس (2011) Thoits أن الأشخاص الذين لديهم مساندة اجتماعية أكبر يرون أنهم أقل حاجة إلى خدمات الصحة النفسية، مما يشير إلى أن العلاقات الداعمة قد تحل محل العلاج أو ربما تؤخر طلبه.

وأشار روتر (1990) Rutter إلى أن العلاقة التي يسودها الحب والتي تمثل مصدرا للحماية من الآثار السلبية الناجمة عن تعرض الفرد للضغط، ترفع من تقدير الفرد لذاته وفاعليته وهما عاملان واقيان يساعدان الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة في الحين الذي يكون فيه عدم إدراك الفرد لوجود مساندة اجتماعية فإنه يشعره بأن لا قيمة له وعدم القدرة على المواجهة مما ينبئ بانخفاض مستوى الصحة النفسية.

وفي دراسة تم إجرائها من قبل تالوار وكوماراسوامي (2013) Talwar & Kumaraswamy أظهرت نتائجها أنه مع زيادة مستوى المساندة الاجتماعية ينخفض مستوى التوتر بشكل واضح مما يعني أن المساندة الاجتماعية المدركة تعمل بمثابة حاجز للتوتر. هذا وقد بينت نتائج دراسة لبيترس وهيبنر وكاتالانيتش (2021) Peters, Hübner & Katalinic أن المساندة الاجتماعية تعد موردا مهما للتخفيف من التوتر.

ويوضح هولاهان وموس (1990) Holahan & Moos أن هناك أساليب يمكن أن تخدم كلا من وظيفتي التركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال ومن أبرز الأساليب للتعامل مع الأحداث الضاغطة، البحث عن المساندة الاجتماعية والتي توضح مدى إمكانية الفرد في الحصول على المساندة الانفعالية بجانب المساندة المادية أو المساندة بالمعلومات وهذا النوع الأخير يسمى بالمساندة الاجتماعية.

كما أشارت نتائج دراسة قام بها كل من كلايمان وريكيند (2013) Kleiman & Rickind في نموذج شامل، أن المساندة الاجتماعية المدركة تحد من التفكير في الانتحار من خلال الاستفادة من الدعم الاجتماعي وتزيد من تقدير الذات.

هذا وقد توصل كل من يانغ وليي وتشو (2019) Yang, Li & Xu خلال دراسة أجريت على 411 طالب كلية إلى أن جميع أنواع المساندة الاجتماعية المدركة من البيئة الاجتماعية قد تساعد طلاب الكلية في تكوين مفهوم إيجابي للذات، وقد يساعدهم مفهوم الذات الإيجابي على مقاومة عوامل الخطر المتعلقة بالصحة النفسية والتعامل معها بشكل فعال. ويعتقد أيضا أن هذه النتائج لها آثار في التدخلات لتحسين الصحة النفسية لدى طلاب الجامعات.

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل مجموعة من العناصر حيث وقفنا على مراجعة مفاهيمية للمساندة الاجتماعية المدركة، هذا وتطرقنا إلى الوظيفة التي تقوم بها المساندة وكذا المصادر التي تأتي من خلالها والمكونات التي تتطوي عليها المساندة، وقد ركزنا على الخلفية النظرية كونها أهم عنصر في الفصل، كما أننا حاولنا تحديد العلاقة بين المساندة الاجتماعية المدركة والصحة النفسية.

الإطار التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- عينة الدراسة

4- حدود الدراسة

5- أدوات الدراسة

6- الأساليب الإحصائية

خلاصة

تمهيد:

حاولنا في هذا الفصل المعنون ب(الإجراءات المنهجية) والذي يكتسي أهمية بالغة، أن نبين المنهج الذي اعتمدنا عليه في دراستنا، وكذا العينة وشروط اختيارها. هذا وارتأينا إلى أن نوضح الحدود المكانية والزمنية للدراسة. في حين قمنا بالإحاطة بأدوات جمع البيانات وكذا مختلف الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها.

1- الدراسة الاستطلاعية:

لا بد للباحث قبل أن يخطو أي خطوة في الدراسة الميدانية أن يقوم بدراسة استطلاعية قبل ذلك كونها أولى خطوات البحث وأهمها.

ومن هذا المنطلق، أقدمنا على هذه الخطوة سعياً منا لتحقيق جملة من الأهداف، والتي كانت كالتالي:

1- ضبط عنوان الدراسة ومتغيراتها.

2- التعرف على أهم الصعوبات والعقبات التي يمكن أن تواجهنا خلال إجراء الدراسة.

3- الإحاطة بالظروف التي يجري فيها البحث.

4- التدريب على تطبيق الاختبارات والبرامج التي سنستخدمها في الدراسة.

ولتتحقق من هذه الأهداف انطلقنا في إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة بين يومي 25 و26 مارس 2021 وخلال هذه الجولة تمكنا من التحقق من الأهداف السابقة.

2- منهج الدراسة:

إن اختيار منهج معين لدراسة أو موضوع ما، محكوم بطبيعة الموضوع نفسه ونظرا لطبيعة موضوع دراستنا الحالية، ولطبيعة المشكلة المطروحة فقد تحتم علينا اختيار المنهج الوصفي الارتباطي، والذي عرفه جوندار (2013) Goundar على النحو التالي: "يحاول المنهج الوصفي أن يصف بشكل منهجي موقفاً أو مشكلة أو ظاهرة أو خدمة أو برنامجاً، أو يوفر معلومات حول، الحالة المعيشية لمجتمع ما، على سبيل المثال. أو يصف المواقف تجاه قضية ما".

3- عينة الدراسة:

تعتمد دراسة أي مجتمع على اختيار العينة، حيث تعد مرحلة اختيار العينة إحدى أهم المراحل، إذ أن الاختيار الجيد للعينة يضمن للباحث قدراً عالياً من المصداقية، وهذا ما دفعنا إلى الإحاطة بمجموعة من الجوانب التي تؤدي بنا إلى الوصول إلى العينة الممثلة للمجتمع الأصلي.

- شروط اختيار العينة:

بناء على محاولة عزل المتغيرات الدخيلة التي لا نريد لها أن تؤثر على نتائج دراستنا الحالية. اقترحنا جملة من الشروط التي يجب أن تتوفر في عينة الدراسة. وكانت الشروط كالتالي:

- أن تكون العينة من الطالبات المسجلات في السكن الجامعي.
- أن يكون أفراد العينة من كل الطبقات السوسيو-اقتصادية سواء الدنيا أو الوسطى أو العليا.
- أن يمثل أفراد العينة كل الأحياء الجامعية المتواجدة في جامعة محمد بوضياف بمسيلة.
- أن يتم اختيار العينة بشكل عشوائي من مجتمع الدراسة.

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية، حيث كان عدد أفراد العينة 59 طالبة مقيمة بالأحياء الجامعية من المجتمع الأصلي للدراسة والذي بلغ 7850 طالبة مسجلة بالأحياء الجامعية، وقد توزعت العينة وفقاً للجدول التالي:

الجدول 01: يبين توزيع أفراد العينة حسب طبقات المعاينة

النسبة	العدد	الفرع	الطبقات
16.94%	10	حسوني رمضان	الأحياء الجامعية
15.25%	09	ذبيح عبد القادر	
15.25%	09	محمد بن بولعيد	
15.25%	09	500 سرير	
13.55%	08	بلقاضي محمد	
11.86%	07	زرواق أحمد	
11.86%	07	العايب عبد الله	
100%	59	المجموع	
20.33%	12	ضعيف	المستوى السوسيو-اقتصادي
66.10%	39	متوسط	
13.55%	08	جيد	
100%	59	المجموع	

إن الإطلاع الأولي على الجدول السابق يدفعنا إلى تأكيد حقيقة أن عينة الدراسة تتمتع بقدر من التوازن بين مكونات وفروع الطبقتين الأساسيتين المتمثلتين في (الحي الجامعي) و (المستوى السوسيو-اقتصادي) وهذا خدمة لمحاولتنا للتقليل من أثر المتغيرات الدخيلة المتمثلة في ظروف الإقامة داخل الأحياء الجامعية المختلفة، وتأثيرات الخلفية السوسيو-اقتصادية التي تأتي منها الطالبة المقيمة.

4- حدود الدراسة:

- الحدود المكانية: تم إجراء هذه الدراسة بالأحياء الجامعية الخاصة بالإناث التي تتبع إداريا لديوان الخدمات الجامعية بجامعة محمد بوضياف - المسيلة.
- الحدود الزمنية: بدأنا في إجراء هذه الدراسة مطلع شهر فيفري 2021، وانتهينا منها مع نهاية شهر أفريل 2021.

5- أدوات الدراسة:

اعتمدنا في دراستنا على مقياسين هما مقياس الرضا عن الحياة SWLS والمقياس متعدد الأبعاد للمساندة الاجتماعية المدركة MSPSS:

5.1 - مقياس الرضا عن الحياة:

مقياس الرضا عن الحياة (SWLS) واحد من أهم المقاييس العالمية واسعة الانتشار التي تتمتع بمصداقية عالية في قياس الرضا عن الحياة، قام بإنشائه كل من دينر وايمونس ولارسون وجريفين (1985) Diener, Emmons, Larson & Griffin. وهو مقياس قصير وسريع الاستخدام، يحتوي المقياس على 5 بنود لكل بند منها 7 بدائل إجابة:

- 1- غير موافق على الإطلاق.
- 2- غير موافق.
- 3- غير موافق إلى حد ما.
- 4- لا موافق ولا معارض.
- 5- موافق إلى حد ما.
- 6- موافق.
- 7- موافق بشدة.

أما بالنسبة للحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، فقد تم وفقاً للآتي:

أولاً: الصدق

اعتمدنا في قياس صدق مقياس الرضا عن الحياة (SWLS) على الاتساق الداخلي حيث قمنا بحساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، من خلال تطبيقه على ما مجموعه 59 طالبة جامعية مقيمة وقد أظهرت النتائج درجة ارتباط عالية بين كل العبارة والمقياس ككل، حيث بلغ معدل درجة الارتباط (0.71).

ثانياً: الثبات

اعتمد الباحث في قياس الثبات لمقياس (SWLS) على استخدام معامل ألفا كرونباخ حيث قدرت درجة الثبات من خلال استخدام المعامل ب (0.72) مما جعلنا نطمأن على ثبات مقياس الرضا عن الحياة.

هذا للتأكد من ثبات المقياس لجأنا أيضاً إلى طريقة التجزئة النصفية Split-half حيث تم تقسيم بنود المقياس الكلي إلى نصفين وتم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني للمقياس حيث بلغ معامل الثبات من خلال طريقة التجزئة النصفية (0.58). هذا ما يدفعنا إلى التيقن من ثبات المقياس.

5.2 - مقياس المساندة الاجتماعية المدركة:

قام بإنشاء هذا المقياس كل من زيمت ودالم وفارلي وزيمت (1988) Zimet, Dahlem, Farley, Zimet. ويعتبر المقياس متعدد الأبعاد للمساندة الاجتماعية المدركة (MSPSS) أداة موجزة مصممة لتحديد مستوى إدراك الفرد للمساندة الاجتماعية من ثلاث مصادر هي: العائلة والأصدقاء وآخرين مهمين. ويتكون المقياس من إجمالي 12 عبارة. حيث تمثل كل أربع عبارات بعداً من أبعاد الأداة (العائلة، الأصدقاء، آخرين مهمين). والتي تم توزيعها كالتالي:

تمثل العبارات 2 . 3 . 8 . 11 بعد العائلة.

تمثل العبارات 6 . 7 . 9 . 12 بعد الأصدقاء .

أما العبارات 1 . 2 . 5 . 10 فتمثل بعد الآخرين المهمين .

هذا وتحتوي كل عبارة على سبعة بدائل إجابة وهي كالتالي:

1- لا أوافق على الإطلاق

2- لا أوافق

3- لا أوافق إلى حد ما

4- محايد

5- أوافق إلى حد ما

6- أوافق

7- أوافق بشدة

أما بالنسبة للحساب الخصائص السيكمترية للمقياس، فقد تم وفقا للآتي:

أولاً: صدق المقياس

اعتمدنا في قياس الصدق على حساب صدق الاتساق الداخلي حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية المدركة والدرجة الكلية للمقياس وذلك لمعرفة مدى ارتباط الأبعاد الثلاثة بالدرجة الكلية للمقياس وحساب معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد والبعد الذي تنتمي إليه. وكذا للتحقق من مدى صدق المقياس. ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

الجدول 02: يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية المدركة والدرجة الكلية للمقياس.

الأبعاد	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
العائلة	0.85	دالة إحصائية
الأصدقاء	0.87	دالة إحصائية
آخرون مهمون	0.89	دالة إحصائية

اتضح من الجدول أن أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية المدركة تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائية عند مستوى دلالة اقل من 0.01 وهذا دليل كافي على أن المقياس يتمتع بدرجة صدق عالية.

وبما أن المقياس يتكون من ثلاث أبعاد فقد تم حساب معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد من الأبعاد الثلاثة والدرجة الكلية لكل بعد. كما هو موضح الجدول التالي:

الجدول 03: يوضح معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية لكل بعد في مقياس المساندة الاجتماعية المدركة.

الأبعاد	بنود كل بعد	معاملات الارتباط	الدالة الإحصائية
العائلة	البند الأول	0.79	دالة إحصائية
	البند الثاني	0.88	
	البند الثالث	0.78	
	البند الرابع	0.84	
الأصدقاء	البند الأول	0.88	دالة إحصائية
	البند الثاني	0.88	
	البند الثالث	0.91	
	البند الرابع	0.86	
آخرون مهمون	البند الأول	0.88	دالة إحصائية
	البند الثاني	0.91	
	البند الثالث	0.82	
	البند الرابع	0.80	

يبين الجدول رقم (3) أن فقرات بعد (العائلة) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائية عند مستوى دلالة اقل من 0.01 حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.78 إلى 0.88) مما يدل على أن البعد الأول وفقراته يتمتع بمعامل صدق عالي.

كما يوضح الجدول أيضا أن بعد (الأصدقاء) وفقراته يتمتع بمعاملات ارتباط قوية، ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة أقل من 0.01 فقد انحصرت معاملات الارتباط بين (0.86 إلى 0.91). وهذا يظهر بأن البعد وفقراته يتمتع بمعامل صدق عالي.

ويظهر الجدول أيضا أن بعد (الآخرين المهمين) وفقراته تمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائيا عند مستوى دلالة أقل من 0.01 حيث تراوحت معاملات ارتباطه بين (0.80 إلى 0.91). مما يبين بأن البعد وفقراته يتمتع بمعامل صدق عالي.

هذا ما يطمأن على أن مقياس المساندة الاجتماعية المدركة يتمتع بدرجة صدق عالية يمكن من خلالها الاعتماد على هذا المقياس.

ثانيا: ثبات المقياس

تم حساب درجة ثبات المقياس باستخدام طريقتين هما كالاتي:

تم حساب معامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات حيث وجد أن قيمة ألفا كرونباخ لمقياس المساندة الاجتماعية المدركة يساوي (0.92) وهذا يدل على أن معامل الثبات للمقياس مرتفع ودال إحصائيا.

هذا وقد قمنا بحساب معاملات الثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية حيث تم قسمة بنود المقياس الكلي إلى نصفين وتم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني للمقياس فقد بلغ معامل الارتباط في التجزئة النصفية (0.78). هذا ما يظهر بأن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

6- أساليب المعالجة الإحصائية:

اعتمدنا في قياس صدق مقياس الرضا عن الحياة على قياس صدق الاتساق الداخلي الذي يكون عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس. هذا وقد لجأنا لمعامل ألفا كرونباخ من أجل قياس ثبات المقياس ولنتيقن من ثباته لجأنا أيضا إلى طريقة التجزئة النصفية Split-half حيث تم قسمة بنود المقياس الكلي إلى نصفين وتم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثاني للمقياس.

وهذا ما تم إجرائه أيضا مع مقياس المساندة الاجتماعية المدركة حيث اعتمدنا في قياس الصدق على قياس صدق الاتساق الداخلي ولأن هذه الأداة تحوي داخلها أبعادا فقد ألزمتنا هذا أن نقوم بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية المدركة والدرجة الكلية للمقياس وذلك لمعرفة مدى ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس وحساب معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد والبعد الذي تنتمي إليه. أما بالنسبة لثبات المقياس فقد اعتمدنا معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية Split-half.

كما تم الاستعانة بمعامل الارتباط بيرسون Pearson من أجل معرفة طبيعة العلاقة بين متغيري الدراسة (الرضا عن الحياة وعلاقته بالمساندة الاجتماعية المدركة) على ضوء فرضيات وأهداف الدراسة.

خلاصة:

كخلاصة لهذا الفصل المعنون ب(منهجية الدراسة)، يمكن أن نبين على أننا قد اعتمدنا مجموعة من الأدوات والأساليب البحثية والتي تعتبر في اعتقادنا الأنسب لدراستنا هذه؛ فكل دراسة تتمتع بخصوصيات نابغة من خصوصية عينتها أو من خصوصيات إمكانياتها، فلا يمكننا أن نعثر على أساليب قياسية تصلح لكل الدراسات، فالدراسة التي قد يفلح استخدام المنهج الوصفي معها قد لا يناسبها منهج آخر.

الفصل الخامس

عرض وتفسير النتائج

تمهيد

1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات

2- مناقشة وتفسير النتائج

3- اقتراحات

خاتمة

قائمة المراجع

ملاحق الدراسة

تمهيد:

بعد قيامنا بعرض الإجراءات المنهجية كتحديد أدوات الدراسة والأساليب الإحصائية في الفصل السابق، سنقوم في هذا الفصل بعرض النتائج التي توصلنا إليها في دراستنا الحالية وتحليلها على ضوء فرضياتها و أهدافها. فقد أعدنا عرض الفرضيات حسب ترتيبها ونتائج معالجتها الإحصائية، بغية التحقق من هذا الفرضيات. وكذا قدمنا استنتاج عاما للنتائج المتوصل إليها.

كما قدمنا مجموعة من التفسير التي نرى بأنها ضرورية للحكم على نتائج دراستنا. وفي نهاية هذا الفصل خلصنا إلى مجموعة من الاقتراحات والتوصيات كخطوة ضرورية في الدراسة.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

بعد قيامنا بعرض خطوات المعاينة، وتحديد أفراد عينة الدراسة، مررنا إلى إجراء الدراسة الفعلية عن طريق قيامنا بمجموعة الاختبارات الخاصة بهذه الخطوة، وقد أوصلنا هذا إلى الحصول على مجموعة من النتائج، والتي سنعرضها، انطلاقاً من الفرضيات الفرعية وصولاً إلى الفرضية العامة. وعليه قمنا بعرض النتائج وفقاً للآتي:

الفرضيات الفرعية:

- الفرضية الفرعية الأولى:

تتص على التالي: (توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد العائلة) ولاختبار هذه الفرضية، استخدمنا برنامج الإحصاء الشهير SPSS وذلك لاستخراج المعالجة الإحصائية التالية:

حساب معامل الارتباط بيرسون بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد (العائلة) لدى عينة مكونة من 59 طالبة جامعية مقيمة والنتائج مبينة في الجدول التالي:

الجدول 4: يوضح نتائج الرضا عن الحياة وعلاقته بالمساندة الاجتماعية المدركة في بعد العائلة

المتغيرات	معامل الارتباط بيرسون	قيمة الدلالة
الرضا عن الحياة - المساندة الاجتماعية المدركة في بعد (العائلة)	0.40	0.01

من خلال القراءة المتأنية للجدول يتبين لنا وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد العائلة. فقد بلغت قيمة معامل الارتباط 0.40 وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01.

مما يدفعنا للقول بأن الفرضية الفرعية الأولى (توجد علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد العائلة لدى الطالبات المقيمات في الحي الجامعي قد تحققت).

- الفرضية الفرعية الثانية:

تنص على التالي: (توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد (الأصدقاء) ولاختبار هذه الفرضية، تم استخدام برنامج الإحصاء SPSS وذلك لاستخراج المعالجة الإحصائية التالية:

حساب معامل الارتباط بيرسون بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد (الأصدقاء) لدى الطالبة المقيمة في الأحياء الجامعية والنتائج مبينة في الجدول التالي:
الجدول 5: يوضح العلاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد الأصدقاء

قيمة الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	المتغيرات
0.01	0.34	الرضا عن الحياة - المساندة الاجتماعية المدركة في بعد (الأصدقاء)

من خلال القراءة المتأنية للجدول يتبين لنا وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد الأصدقاء. فقد بلغت قيمة معامل الارتباط 0.34 وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01.

من خلال ما سبق يمكننا القول بأن الفرضية الفرعية الثانية (توجد علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد الأصدقاء لدى الطالبة المقيمة في الأحياء الجامعية قد تحققت).

- الفرضية الفرعية الثالثة:

(توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد الآخرين المهمين) واختبار هذه الفرضية، تم استخدام برنامج الإحصاء الشهير SPSS وذلك لاستخراج المعالجة الإحصائية التالية:

حساب معامل الارتباط بيرسون بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد (الآخرين المهمين) لدى الطالبة المقيمة في الأحياء الجامعية والنتائج مبينة في الجدول التالي:

الجدول 6: يوضح العلاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد (آخرين مهمين)

المتغيرات	معامل الارتباط بيرسون	قيمة الدلالة
الرضا عن الحياة - المساندة الاجتماعية المدركة في بعد (آخرين مهمين)	0.28	0.01

من خلال القراءة المتأنية للجدول يتبين لنا وجود علاقة ارتباطيه بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد (الآخرين المهمين). فقد بلغت قيمة معامل الارتباط 0.28 وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01.

هذا يؤدي بنا للقول بأن الفرضية الفرعية الثالثة (توجد علاقة ارتباطيه بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد (الآخرين المهمين) لدى الطالبة المقيمة في الأحياء الجامعية قد تحققت.

- الفرضية الرئيسية:

تنص على التالي: (توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبة المقيمة في الأحياء الجامعية)

وللتحقق من الفرضية قمنا باستخدام برنامج الإحصاء SPSS وذلك لاستخراج المعالجة الإحصائية التالية

حساب معامل الارتباط بيرسون بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية لدى الطالبات المقيمت في الحي الجامعي لعينة مكونة من 59 طالبة والنتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول التالي:

الجدول 7: يوضح العلاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة

المتغيرات	معامل الارتباط بيرسون	قيمة الدلالة
الرضا عن الحياة - المساندة الاجتماعية المدركة	0.38	0.01

من خلال قيامنا بقراءة الجدول اتضح لنا أن هناك علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة. فقد بلغت قيمة معامل الارتباط 0.38 وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01.

هذا ما يؤدي بنا للقول بأن الفرضية الرئيسية (توجد علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة لدى طالبة المقيمة بالأحياء الجامعية) قد تحققت.

2- مناقشة وتفسير النتائج:

كان الهدف الرئيسي من هذه الدراسة هو التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة لدى الطالبات المقيمات في الحي الجامعي. معتمدين على الخلفيات النظرية التي تطرقت إلى متغيري الدراسة ومستعينين كذلك بالمنهج الوصفي الارتباطي ومقياسي الرضا عن الحياة لدينر والمساندة الاجتماعية المدركة لزيمت.

وقد كشفت نتائج دراستنا الحالية عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي ما يعني انه كلما زاد إدراك الفرد للمساندة الاجتماعية المقدمة له كلما زاد الشعور بالرضا عن الحياة لديه في حين أنه كلما قل إدراكه للمساندة الاجتماعية قل شعوره بالرضا عن الحياة. وجد آلتيارماك (2009) Altıparmak أيضاً ارتباطاً إيجابياً بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة.

وقد تساعد جميع أنواع المساندة الاجتماعية المدركة من البيئة الاجتماعية الطلاب في تكوين مفهوم إيجابي للذات، وقد يساعدهم مفهوم الذات الإيجابي على مقاومة عوامل الخطر المتعلقة بالصحة النفسية والتعامل معها بشكل فعال (Yang, Li & Xu , 2019).

- مناقشة وتفسير النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى:

حاولت الدراسة الكشف عما إذا كانت هناك علاقة بين الرضا عن الحياة و المساندة الاجتماعية المدركة في بعد العائلة في ضل الفرضية الجزئية التالية:
توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد العائلة، لدى الطالبة المقيمة في الأحياء الجامعية. حيث كشفت نتائج دراستنا الحالية عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد العائلة لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية ما يعني انه كلما زاد إدراك الفرد للمساندة الاجتماعية المقدمة له من قبل العائلة كلما زاد الشعور بالرضا عن الحياة لديه في حين أنه

كلما قل إدراكه لها قل شعوره بالرضا عن الحياة. كما أن إدراك الفرد للمساندة المقدمة له من طرف عائلته لها دور مهم في صحته النفسية.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة (Halahan, 1985) والتي اهتمت بدراسة الشخصية والمساندة الاجتماعية في مواجهة الضغوط والتمتع بالصحة النفسية. حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن المحيط العائلي الذي يسوده الحب والتماسك والتشجيع والدعم وحرية التعبير يجعل الفرد أكثر فاعلية وقدرة على المواجهة وقل اكتئاباً.

- مناقشة وتفسير النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

حاولت الدراسة الكشف عما إذا كانت هناك علاقة بين الرضا عن الحياة و المساندة الاجتماعية المدركة في بعد الأصدقاء في ضل الفرضية الجزئية التالية:
توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد الأصدقاء، لدى الطالبة المقيمة في الأحياء الجامعية. كشفت نتائج دراستنا عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد الأصدقاء لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية ما يعني انه كلما زاد إدراك الفرد للمساندة الاجتماعية المقدمة له من قبل الأصدقاء كلما زاد الشعور بالرضا عن الحياة لديه في حين أنه كلما قل إدراكه لها قل شعوره بالرضا عن الحياة.

هذا ما يتفق مع نتائج دراسة لوالن ولاخمان (2000) Walen, Lachman حيث أظهرت نتائجها أن الشبكات المساندة يمكن أن تخفف الآثار الضارة للتفاعلات المتوترة، حيث كان الأصدقاء والعائلة يلعبون دوراً مؤقتاً للنساء أكثر من الرجال.

- مناقشة وتفسير النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة:

حاولت الدراسة الكشف عما إذا كانت هناك علاقة بين الرضا عن الحياة و المساندة الاجتماعية المدركة في بعد (الآخرون المهمون) في ضل الفرضية الجزئية التالية:

توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد (الأخرون المهمون)، لدى الطالبة المقيمة في الأحياء الجامعية. كشفت نتائج دراستنا عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد الآخرون المهمون لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية ما يعني انه كلما زاد إدراك الفرد للمساندة الاجتماعية المقدمة له من قبل الآخرين المهمين كلما زاد الشعور بالرضا عن الحياة لديه في حين أنه كلما قل إدراكه لها قل شعوره بالرضا عن الحياة.

هذا ما يتفق مع نتائج دراسة لكالويدا وموزيمبو ووادا وإيكيدا, Katiwada, Muzembo, Wada & Ikeda (2021) بعنوان تأثير المساندة الاجتماعية المدركة على الضائقة النفسية والرضا عن الحياة بين المهاجرين النيباليين في اليابان. حيث وجد أن المساندة الاجتماعية من الأشخاص المهمين له تأثير في تقليل الضغط النفسي وزيادة الرضا عن الحياة بين المهاجرين النيباليين في طوكيو. وقد كشفت النتائج أيضا أن نظام المساندة الاجتماعية قد يساعد تعزيز من خلال توسيع شبكة العلاقات الشخصية في تقليل الضائقة النفسية.

كما أن نتائج دراستنا وبشكل عام تتفق كذلك مع دراسة لهان وآخرون (2021) Han, et al بعنوان دور العصابية والوضع الاجتماعي الذاتي في العلاقة بين المساندة الاجتماعية المدركة والرضا عن الحياة. حيث توصلت نتائج الدراسة إلى أن المساندة الاجتماعية المدركة تؤثر بشكل إيجابي على الرضا عن الحياة من خلال العصابية. بالإضافة إلى ذلك، فإن الحالة الاجتماعية الذاتية المنخفضة لا تقوي فقط تأثير العصابية على الرضا عن الحياة ولكن أيضًا التأثير غير المباشر للمساندة الاجتماعية المدركة على الرضا عن الحياة.

ويمكننا شرح النتائج المتوصل إليها في دراستنا الحالية عن طريق ما جاء به نموذج الأثر الرئيسي، فوفقًا لهذا النموذج، توجد علاقة خطية بين جودة الحياة والمساندة الاجتماعية والآثار الإيجابية للمساندة الاجتماعية أو الافتقار إلى العزلة الاجتماعية يؤدي إلى تحسين نوعية الحياة. حيث يفترض هذا النموذج أن للمساندة الاجتماعية المدركة تأثير قوي على حياة الفرد وسعادته ورفاهيته بغض النظر عما إذا كان هذا الفرد متعرضا لضغوط أم لا

(Buunk & Hoorens, 1998) فالافتقار إلى للمساندة الاجتماعية أو فقدانها أمر ساحق في حد ذاته، لذا فإن المساندة الاجتماعية المدركة تزيد من مقاومة الشخص بطرق مختلفة حسب شاه محيي (2012) Shahmohammdi.

وقد استمد هذا النموذج أدلته وبراهينه من واقع التحليلات الإحصائية التي بينت وجود اثر رئيسي لمتغير المساندة الاجتماعية المدركة و عدم وجود تأثير للتفاعل بين الضغط و المساندة، فهناك اثر عام مفيد للمساندة الاجتماعية على الصحة النفسية و الجسمية. وفي ذات السياق يفترض كل من روبرت وجوتليب (1997) Robbert & Gottlieb أن الأشخاص الذين يحصلون على مساندة اجتماعية أعلى يتمتعون بصحة بدنية وعقلية واجتماعية أعلى، ويظهرون توافقاً أفضل مع ضغوط الحياة. كما يعتقد تامانيفر وبزهاد مقدم (2016) Tamannaeifar & Behzadmoghaddam أن الحصول على المساندة الاجتماعية يعد أحد أهم مكونات الصحة النفسية. فعندما يدرك الفرد أنه مدعوم من قبل العائلة والأصدقاء المقربين، فإنه يشعر بمزيد من الرضا ويتصرف بمنطق وأداء أفضل في التعامل مع المشاكل. ذلك أن الشبكات الاجتماعية يمكن أن تتيح للأفراد خبرات ايجابية منتظمة و مجموعة من الأدوار التي تتلقى مكافأة من المجتمع و هذا النوع من المساندة يرتبط بالسعادة والرضا عن الحياة و يجنب الخبرات السلبية التي تقوي من احتمال حدوث اضطراب السيكوسوماتية، ويرتبط بالصحة البدنية عن طريق أثار الانفعال على الهرمونات العصبية أو عن طريق التأثير على أنماط السلوك المتصل بالصحة. كما أن الشخص الذي يتمتع بمستويات عالية من المساندة الاجتماعية لديه شعور قوي بأنه محبوب ويتم تقديره. ويشعر الفرد مع مساندة اجتماعية عالية بأن الآخرين يهتمون بتوفير احتياجاته، لذلك يمكن أن تجلب لهم المساندة الاجتماعية نمطا حياة صحي.

يوجد نوعين من التأثير اللذين تؤثر بهما المساندة الاجتماعية المدركة على الرضا عن الحياة. أحدهما هو التأثير المباشر أو التأثير العام والذي يؤثر على الرضا عن الحياة، بغض النظر عن مستوى الضيق الذي يعاني منه الفرد أما الآخر فهو التأثير غير المباشر

أو الوسيط الذي يدعم الأفراد ضد الآثار السلبية للمواقف الصعبة. ويفترض بيربوشي (2014) أن المساندة هي عملية تبادل تخلق انطباعًا إيجابيًا عن نفس الفرد، وتقبل الذات، والأمل، والشعور بالحب والرضا، وتقلل من القلق، وكل ذلك يعطي فرصة لتحقيق الذات والنمو.

3- اقتراحات:

- إقامة ندوات ومناقشات يمكن من خلالها تحديد المواقف الاجتماعية المساعدة على تحسين جودة حياة الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية.
- تكثيف برامج التوعية للأهل حول العوامل المساعدة على رفع مستوى تقدير الذات لدى لطالبات المقيمات.
- قيام الباحثين بمزيد من البحوث والدراسات في مجال إعداد وتطوير برامج إرشادية خاصة بالرضا عن الحياة.
- خلق جو اجتماعي سليم تسوده المحبة والتعاون والصراحة مع الاهتمام بغرس الاتجاهات التعاونية بين جماعة الرفاق حيث يساعد هذا على زيادة ثقة الطالبات المقيمات بأنفسهن.
- يجب على الوالدين توفير بيئة صالحة مقبولة في المنزل تبعث على الرضا والسرور.

خاتمة:

رغم ما يمر به العالم من إغلاق شامل بسبب فيروس كوفيد-19 المستجد والذي قد فرض قيودا كثيرة وقد كان الحجر أبرزها هذا الذي من شأنه أن يحد من قدرتنا كباحثين على إتمام هذه الدراسة إلا أننا قد حاولنا جاهدين في هذه الدراسة أن نتطرق إلى موضوع مؤشرات الرضا عن الحياة وعلاقته بالمساندة الاجتماعية المدركة لدى الطالبة المقيمة بالأحياء الجامعية فما جاء اختيار هذا الموضوع عشوائياً أو كان من قبيل الصدفة، بل كان نتيجة لإحساس عميق بوجود مشكلة تتعلق بالشعور بالرضا عن الحياة، ولأننا أردنا فهم هذه المشكلة أكثر وقفنا لمدة ليست بالهينة تفكيراً فيما يمكن أن يساعد على رفع أو خفض مستوى الشعور بالرضا عن الحياة، فأوصلنا هذا إلى محاولة التعرف على علاقته بالمساندة الاجتماعية المدركة المقدمة من قبل العائلة والأصدقاء والأشخاص المميزون (المهمون) في حياة الفرد كون هته العناصر تمثل أبعاد المساندة الاجتماعية المدركة فكان الهدف الرئيسي هو معرفة ما طبيعة العلاقة بين متغيري هذه الدراسة اللذان تم ذكرهما سالفاً، فبادرنا بالجانب النظري وكان ذلك من خلال جمع المعلومات النظرية حول هذين المتغيرين، ومن ثم انطلقنا في الدراسة الميدانية لمعرفة أبعاد هذه العلاقة التي سبق لنا وأن افترضنا وجودها. وقد تم التوصل إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة لدى الطالبة المقيمة بالأحياء الجامعية وبناء على هذه النتيجة حاولنا أن نصل إلى التفسيرات التي تلاؤمها وتدعيم ذلك بمجموعة من الآراء والأقوال، ولم نكتفي بإعطاء تفسيرات ملائمة لنتائجنا فقط بل قد بادرنا بتقديم جملة من المقترحات لمن هم على اتصال بهذه الشريحة.

مراجع الدراسة

قائمة المراجع:

- 1- Adler, A. (1939). *The knowledge of life*. Warszawa-Poznan-Kraków-Lwów: PTPK.
- 2- Ahn, N., García, J. R., & Jimeno, J. F. (2004). The impact of unemployment on individual well-being in the EU. European Network of Economic Policy Research Institutes, Working Paper, 29.
- 3- Akanni, A. A., & Oduaran, C. A. (2018). Perceived social support and life satisfaction among freshmen: Mediating roles of academic self-efficacy and academic adjustment. *Journal of Psychology in Africa*, 28(2), 89-93.
- 4- Altıparmak, S. (2009). The levels of life satisfaction, social support and factors affecting these in elderly people living at nursing homes. *Firat University Medical Journal of Health Sciences*, 23(3), 159–164
- 5- Bugay, A. (2007, September). Loneliness and life satisfaction of Turkish university students. In *Education in a changing environment conference proceedings* (pp. 371-376).
- 6- Buunk, B. P., & Hoorens, V. (1992). Social support and stress: The role of social comparison and social exchange processes. *British journal of clinical psychology*, 31(4), 397-457.
- 7- Cabras, C., & Mondo, M. (2018). Coping strategies, optimism, and life satisfaction among first-year university students in Italy: Gender and age differences. *Higher Education*, 75(4), 643-654.
- 8- Caplan, G. (1981). Mastery of stress: Psychosocial aspects. *The American Journal of Psychiatry*, 138(4), 413–420. doi.org/10.1176/ajp.138.4.413
- 9- Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social indicators research*, 70(2), 139-150.
- 10- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300–314. doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003
- 11- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- 12- CSIBI, M., CSIBI, S., DÉNES, M., & Ábrám, Z. O. L. T. Á. N. (2018). Smoking behaviour related to health status, self esteem, life satisfaction and perceived social support in an adolescent sample. *Acta Medica Transilvanica*, 23(1).
- 13- Cuong, N. V. (2021). Does money bring happiness? Evidence from an income shock for older people. *Finance Research Letters*, 39, 101605.

- 14-Diener, E, Emmons, R.A., Larsen, R.J. & Griffin,S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75
- 15-Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(120-129).
- 16-Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In *Culture and well-being* (pp. 71-91). Springer, Dordrecht.
- 17-Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S., Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of happiness studies*, 1(2), 159-176.
- 18-Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 2003, 54, 403-425
- 19-Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological inquiry*, 9(1), 33-37.
- 20-Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Schmith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- 21-Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In *Nations and households in economic growth* (pp. 89-125). Academic Press.
- 22-Eldeleklioglu, J. (2006). The relationship between the perceived social support and the level of depression and anxiety in university students. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 6(3), 742.
- 23-Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 89-97.
- 24-Ferrans, C. E., & Powers, M. J. (1992). Psychometric assessment of the Quality of Life Index. *Research in nursing & health*, 15(1), 29-38.
- 25-Fouladchang, M., Kohgard, A., & Salah, V. (2010). A study of psychological health among students of gifted and nongifted high schools. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1220-1225.
- 26-Gan, S. W., Ong, L. S., Lee, C. H., & Lin, Y. S. (2020). Perceived Social Support and Life Satisfaction of Malaysian Chinese Young Adults: The Mediating Effect of Loneliness. *The Journal of Genetic Psychology*, 181(6), 458-469.
- 27-Gentry, J. W., & Goodwin, C. (1995). Social support for decision making during grief due to death. *American Behavioral Scientist*, 38(4), 553-563.

- 28- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (Eds.). (2008). Health behavior and health education: theory, research, and practice. John Wiley & Sons.
- 29- Glatzer, W. (2002). Lebens zufriedenheit/ Lebens qualität. In Hand wörterbuch zur politischen Kultur der Bundesrepublik Deutschland (pp. 248-255). VS Verlag für Sozial wissenschaften.
- 30- Goundar, S. (2013). Research Methodology and Research Method. Victoria University of Wellington.
- 31- Guney, S., Kalafat, T., & Boysan, M. (2010). Dimensions of mental health: life satisfaction, anxiety and depression: a preventive mental health study in Ankara University students population. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 1210-1213.
- 32- Hale, C. J., Hannum, J. W., & Espelage, D. L. (2005). Social support and physical health: The importance of belonging. *Journal of American College Health*, 53(6), 276-284.
- 33- Han, J., Leng, X., Gu, X., Li, Q., Wang, Y., & Chen, H. (2021). The role of neuroticism and subjective social status in the relationship between perceived social support and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 168, 110356.
- 34- Harasemiw, O., Newall, N., Shooshtari, S., Mackenzie, C., & Menec, V. (2018). From social integration to social isolation: The relationship between social network types and perceived availability of social support in a national sample of older Canadians. *Research on Aging*, 40(8), 715-739.
- 35- Hassani, M., Asghari, M., Kazemzadehbeytali, M., & Abdoli Soltanahmadi, J. (2017). The role of social support in life satisfaction of students: Examining the mediating role of school satisfaction, academic competency and self-efficacy. *Journal of School Psychology*, 5(4), 31-51.
- 36- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*(3rd ed.). New York: David McKay.
- 37- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1985). Life stress and health: Personality, coping, and family support in stress resistance. *Journal of personality and Social Psychology*, 49(3), 739.
- 38- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1990). Life stressors, resistance factors, and improved psychological functioning: An extension of the stress resistance paradigm. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 909.
- 39- House, J. S. (1981). *Work stress, and social support*. AddisonWesley. Reading, MA.

- 40- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545.
- 41- Ioannou, M., Kassianos, A. P., & Symeou, M. (2019). Coping with depressive symptoms in young adults: Perceived social support protects against depressive symptoms only under moderate levels of stress. *Frontiers in psychology*, 9, 2780.
- 42- Joshanloo, M., & Jovanović, V. (2019). The relationship between gender and life satisfaction: Analysis across demographic groups and global regions. *Archives of women's mental health*, 1-8.
- 43- Kasprzak, E. (2010). Perceived social support and life-satisfaction. *Polish Psychological Bulletin*, 41(4), 144-154.
- 44- Khatiwada, J., Muzembo, B. A., Wada, K., & Ikeda, S. (2021). The effect of perceived social support on psychological distress and life satisfaction among Nepalese migrants in Japan. *Plos one*, 16(2), e0246271.
- 45- Kleiman, E. M., & Riskind, J. H. (2013). Utilized social support and self-esteem mediate the relationship between perceived social support and suicide ideation. *Crisis*.
- 46- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 477-489.
- 47- Kozaklı, H. (2006). The Relation between social support and loneliness as perceived by the undergraduates who accommodate at the dormitories and their families. Unpublished Master Thesis, Mersin University Social Sciences Institute, Mersin.
- 48- Lamendola, W. F., & Pellegrini, R. V. (1979). Quality of life and coronary artery bypass surgery patients. *Social Science & Medicine. Part A: Medical Psychology & Medical Sociology*, 13, 457-461.
- 49- Lefcourt, H. M., Martin, R. A., & Saleh, W. E. (1984). Locus of control and social support: Interactive moderators of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(2), 378–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.2.378>
- 50- Liu, H., Gao, H., & Huang, Q. (2020). Better government, happier residents? Quality of government and life satisfaction in China. *Social Indicators Research*, 147(3), 971-990.
- 51- Mangold, S. (2010). *Lebenszufriedenheit bei alleinerziehenden Frauen*. Univerlag tuberlin.
- 52- Manning-Walsh, J. (2005). Spiritual struggle: Effect on quality of life and life satisfaction in women with breast cancer. *Journal of Holistic Nursing*, 23(2), 120-140.

- 53- Martikainen, L. (2009) The Many Faces of Life Satisfaction among Finnish Young Adults'. *J Happiness Stud* 10, 721.
- 54- McKay, G. (1984). Social Support, Stress and the Buffering Hypothesis: A. Theoretical Analysis. *Handbook of psychology and health*, 2, 253.
- 55- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- 56- Perpuchi, Behjat. Ahmadi, Majid.(2014). The relationship between religiosity and social support with life satisfaction of university students. *Knowledge and Research in Applied Psychology*. 14th ,NO 3, 60-68
- 57- Peters, E., Hübner, J., & Katalinic, A. (2021). Stress, Copingstrategien und gesundheitsbezogene Lebensqualität während der Corona-Pandemie im April 2020 in Deutschland. *Deutsche Medizinische Wochenschrift* (1946), 146(2), e11.
- 58- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The journal of positive psychology*, 2(3), 149-156.
- 59- Prasoon, R., & Chaturvedi, K. R. (2016). Life satisfaction: a literature review. *The Researcher-International Journal of Management Humanities and Social Sciences*, 1(2), 25-32.
- 60- Raboteg-Šarić, Z., Brajša-Žganec, A., & Šakić, M. (2009). Life satisfaction in adolescents: The effects of perceived family economic status, self-esteem and quality of family and peer relationships. *Društvena istraživanja*, 18(3), 547-564.
- 61- Roberts JE, Gotlib IH. (1997). Social support and personality in depression: Implications from quantitative genetics. In: Pierce RG editor. *Sourcebook of social support and personality*.187-214.
- 62- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- 63- Rutter, M. (1990). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology* (pp. 181-214). New York: Cambridge
- 64- Schachter, S. (1959). *The Psychology of Afiliation*. Palo Alto.
- 65- Shahmohammadi, Narges.(2012). The study of mediating role of cognitive emotion regulation in relation to perceived social support and academic achievement of high school students. Master's Thesis, Faculty of Education and Psychology, The University of Shahid Beheshti.
- 66- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.

- 67-Skok, A., Harvey, D., & Reddihough, D. (2006). Perceived stress, perceived social support, and wellbeing among mothers of school-aged children with cerebral palsy. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 31(1), 53-57.
- 68-Stutzer, A. (2004). The role of income aspirations in individual happiness. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 54(1), 89-109.
- 69-Talwar, P., Kumaraswamy, N., & AR, M. F. (2013). Perceived social support, stress and gender differences among university students: A cross sectional study. *Malaysian Journal of Psychiatry*, 22(2), 42-49.
- 70-Tamannaefar, M. R., & Behzadmoghaddam, R. (2016). Examination of the relationship between life satisfaction and perceived social support. *International Academic Journal of Organizational Behavior and Human Resource Management*, 3(3), 8-15.
- 71-Testa, M., & Major, B. (1990). The impact of social comparisons after failure: The moderating effects of perceived control. *Basic and Applied Social Psychology*, 11(2), 205-218.
- 72-Thoits, P. A. (2011). Perceived social support and the voluntary, mixed, or pressured use of mental health services. *Society and Mental Health*, 1(1), 4-19.
- 73-Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: Classical topics, modern answers, blind spots. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being. An interdisciplinary perspective* (pp. 7–26). Oxford: Pergamon Press.
- 74-Walen, H. R., & Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of social and personal relationships*, 17(1), 5-30.
- 75-Walster, E., Walster, G. W., & Berscheid, E. (1978). *Equity Theory and research* Boston Allyn & Bacon, 1978. Walster6Equity: Theory and Research1978, 6.
- 76-Weber, A. (2014). *Berufserfolg und Lebenszufriedenheit* (Doctoral dissertation, Universitätsbibliothek Duisburg-Essen).
- 77-WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine*, 41(10), 1403–1409
- 78-Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological bulletin*, 90(2), 245.
- 79-Xu, Q., Li, S., & Yang, L. (2019). Perceived social support and mental health for college students in mainland China: the mediating effects of self-concept. *Psychology, health & medicine*, 24(5), 595-604

- 80- Yu, M., Qiu, T., Liu, C., Cui, Q., & Wu, H. (2020). The mediating role of perceived social support between anxiety symptoms and life satisfaction in pregnant women: a cross-sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 1-8.
- 81- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41

ملاحق الدراسة

ملاحق الدراسة:

الملحق (1): مقياس الرضا عن الحياة

تعليمية: يشتمل هذا المقياس على خمس من العبارات بعد أن تقرأ كل عبارة منها بإمعان، ضع دائرة حول أحد من هذه الأرقام (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7). تأكدي من قراءة كل عبارة قبل أن يقع اختيارك على أحد البدائل السبعة.

بدائل الإجابة:

1- غير موافق على الإطلاق

2- غير موافق

3- غير موافق إلى حد ما

4- لا موافق ولا معارض

5- موافق إلى حد ما

6- موافق

7- موافق بشدة

ملاحق الدراسة

رقم العبارة	العبارة	غير موافق على الإطلاق	غير موافق	محايد	موافق إلى حد ما	موافق بشدة
1	حياتي قريبة إلى المثالية في معظم الأحوال	1	2	3	4	5
2	ظروف حياتي ممتازة	1	2	3	4	5
3	أنا راض عن حياتي	1	2	3	4	5
4	حصلت على الأشياء الهامة والتي أريدها في حياتي إلى حد بعيد	1	2	3	4	5
5	إذا كان باستطاعتي أن أعيش حياتي مرة أخرى فإنني لا أريد تغييرها	1	2	3	4	5

الملحق (2): المقياس متعدد الأبعاد للمساندة الاجتماعية المدركة

تعليمية: نحن مهتمون بما تشعرين به حيال العبارات التالية. ضعي دائرة حول أحد من هذه الأرقام (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7)، تأكدي من قراءة كل عبارة بإمعان، قبل أن يقع اختيارك على إحدى بدائل الإجابة السبعة.

1- لا أوافق على الإطلاق

2- لا أوافق

3- لا أوافق إلى حد ما

4- محايد

5- أوافق إلى حد ما

6- أوافق

7- أوافق بشدة

رقم العبارة	العبارة	لا أوافق على الإطلاق	لا أوافق	لا إلى حد ما	محايد	أوافق إلى حد ما	أوافق بشدة
1	هناك شخص مميز أجده وقت الحاجة.	1	2	3	4	5	6
2	هناك شخص مميز يمكنني مشاركة أفراحي وأحزاني معه.	1	2	3	4	5	6
3	فعلا تحاول عائلتي تقديم المساعدة لي.	1	2	3	4	5	6
4	أحصل على المساعدة العاطفية والمساندة التي أحتاجها من عائلتي.	1	2	3	4	5	6

ملاحق الدراسة

7	6	5	4	3	2	1	لدي شخص مميز هو مصدر حقيقي للراحة بالنسبة لي.	5
7	6	5	4	3	2	1	فعلا يحاول أصدقائي تقديم المساعدة لي.	6
7	6	5	4	3	2	1	يمكنني الاعتماد على أصدقائي عندما تسوء الأمور.	7
7	6	5	4	3	2	1	يمكنني التحدث مع عائلتي عن مشاكلي.	8
7	6	5	4	3	2	1	لدي أصدقاء يمكنني مشاركتهم أفراحي وأحزاني	9
7	6	5	4	3	2	1	هناك شخص مميز في حياتي يهتم بمشاعري.	10
7	6	5	4	3	2	1	تساعدني عائلتي على اتخاذ القرارات.	11
7	6	5	4	3	2	1	يمكنني التحدث مع أصدقائي عن مشكلاتي.	12