المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة

إعداد

محمد عبد الرحمن أحمد سماحة

إشراف

أ.د / إسماعيل إبراهيم بدر أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة بنها

أ.د / مصطفى على رمضان مظلوم أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة بنها

د/ رحاب يحيى أحمد
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة بنها

"بحث مشتق من رسالة الماجستير الخاصة بالباحث"

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة

إعداد

محمد عبد الرحمن أحمد سماحة

إشراف

أ.د / إسماعيل إبراهيم بدر أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة بنها

أ.د / مصطفى على رمضان مظلوم أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة بنها

د/ رحاب يحيى أحمد
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة بنها

المستخلـص

هدف البحث الحالى إلى معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة، منهم (١٠٠) ذكور، (١٠٠) إناث، من طلاب كلية التربية ببنها من الفرقة الرابعة جميع الشعب (علمى ، وأدبى) ممن تتراوح أعمارهم من (٢٢- ٢٣) عاماً بمتوسط عمرى (٢٢.٥) عاما، وتم تطبيق مقياس المساندة الاجتماعية من (إعداد الباحث) ومقياس جودة الحياة من (إعداد الباحث) على عينة الدراسة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس المساندة الاجتماعية، ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة.

الكلمات الافتتاحية : المساندة الإجتماعية – جودة الحياة

Abstract

The aim of the current research is to find out the relationship between social support and quality of life among a sample of university students, and the study sample consisted of (200) male and female students, of whom (100) males, (100) females, students of the College of Education in Banha from the fourth year All the people (scientific And literary persons) whose ages range from (22-23) years with an average age of (22.5) years, and the measure of social support was applied from (prepared by the researcher) and the measure of quality of life from (prepared by the researcher). The results of the study concluded that there is a positive and significant correlation. A statistic between university students 'scores on the social support scale, and their scores on the quality of life scale.

Key words: Social Support – Quality of life

مقدمة :

إن طلاب الجامعة من أهم الفئات المجتمعية التى توليها الدولة الرعاية والاهتمام، وذلك نظرا لدور الشباب فى بناء الغد، ودفع عجلة التنمية، وتحقيق البناء المجتمعى السليم، ولذلك تتركز جهود المؤسسات الجامعية على مساعدة الطلاب على تنمية شخصياتهم وتطوير إمكانياتهم، وتحديد توجهاتهم المستقبلية، والعمل على الاستفادة من مخرجات العصر والتقنيات الحديثة، إذ يعد الشباب طاقة عالية تحتاج إلى العمل معها، وتوجيه إمكاناتها لكى تصبح جزءا من منظومة التنمية فى المجتمع.

وتؤدى المساندة الاجتماعية دورا هاما في تحسن الصحة النفسية والانفعالية للفرد، وذلك في التغلب على الضغوط النفسية والاجتماعية التي تنتج عن ظروف ومشكلات ومصاعب الحياة، وكذلك تحقق الاستقرار النفسي، والرضا عن الحياة، بالإضافة إلى السعادة التي تحققها، وما تقدمه من تأثيرات إيجابية في الفرد (Buunkm, Vanyperen, Taylor & Collins, 1991, p 75).

ورأت حنان مجدى (٢٠٠٩، ص٧١) أنه كي يستطيع الإنسان الشعور بجودة الحياة والوصول إليها، لابد أن تتضافر وتتوافر مجموعة من العلاقات الجيدة والتى تعتبر من أهم مصادر السعادة، كأن يكون الفرد متزوجاً زيجة سعيدة، وله أصدقاء، وأن تكون علاقاته جيدة مع أفراد الأسرة والأقارب وزملاء العمل والجيران، وربما يحتاج الفرد إلى تدريب على المهارات الاجتماعية التي تجلب له السعادة.

مشكلة الدراسة:

فى عصرنا الحالى يفتقر طلاب الجامعة إلى المساندة الاجتماعية من الآخرين المحيطين بهم نظرا لظروف العصر الحالى، وانشغال كل فرد بنفسه ومتطلباته، فلم يعد هناك من يهتم بمعاناة الآخرين وألامهم، مما انعكس على هؤلاء الطلاب بظروف نفسية سيئة تبدو فى عدم استمتاعهم بالحياة وسيادة الأنانالية، الأمر الذى جعل هؤلاء الطلاب ينظرون إلى المستقبل نظرة سلبية متشائمة، فهم لا يدركون جودة الحياة فى شتى مناحيها، فقد عبروا عن ذلك خلال حوار الباحث معهم فى هذا الإطار، ومن هنا أجرى الباحث هذه الدراسة لاستجلاء العلاقة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة.

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة فى التساؤل التالى:

-هل هناك علاقة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة؟

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى استجلاء العلاقة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة: تتجلى أهمية الدراسة الحالية فيما يأتى:

أولا: الأهمية النظرية:

١- تأتى أهمية الدراسة فى تناولها لمجموعة من المتغيرات وهى المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، وإضافتها إطارا نظريا للمكتبة العربية.

٢- تتصدى هذه الدراسة لمتغيرات هامة من مؤشرات الصحة النفسية.

ثانيا: الأهمية التطبيقية:

١- أهمية المرحلة التي تتناولها الدراسة، وهي المرحلة الجامعية؛ فالشباب الجامعي هو أمل الغد، وهو المستقبل المشرق لنهضة أية أمة من الأمم.

٢- تلفت هذه الدراسة نظر القائمين على العملية التعليمية لتوفير المناخ الإيجابى الجيد للطلاب وبث روح المساندة الاجتماعية من أفراد المجتمع إليهم حتى يستمتعوا بجودة الحياة، مما يجعلهم عناصر إيجابية منتجة ومبدعة لمجتمعاتهم.

٣- أنها تتضمن إعداد مقاييس حديثة لمتغيراتها تلائم طبيعة المرحلة.

٤- تمهد الطريق لوضع برامج إرشادية وتدريبية لتنمية المساندة الاجتماعية لدى الطلاب وصولا إلى جودة الحياة والبهجة والاستمتاع بالحياة .

مصطلحات الدراسة:

١) المساندة الإجتماعية: Social support: هى الدعم الذى يستمده الطالب الجامعى من أسرته والمحيطين به، ويساعده على التفاعل الإيجابى مع أحداث الحياة، ويشعره بالسعادة والتوافق فى كل مناحى الحياة.

٢) جودة الحياة: Quality of life: هى مدى إدراك الفرد لأهمية وقيمة حياته، وأثر ذلك على جوانب حياته المختلفة الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، حيث تختلف هذه الجوانب من فرد لآخر.

فروض الدراسة :

١- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس المساندة الاجتماعية، ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة.

الإطار النظرى:

١) المساندة الاجتماعية SOCIAL SUPPORT:

تعتبر المساندة الاجتماعية ظاهرة قديمة قدم الإنسان، و إن لم يهتم بها الباحثون إلا فى منتصف السبعينات من هذا القرن مع دراسات ويس (Wiess) ودراسات كابلن وكيليليا (Killilea&Caplan) وقد وضع كل منهم الأساس للعمل في مجال المساندة الاجتماعية، وأوضحوا أن أفعال المساندة الاجتماعية تخفف من التأثيرات الضارة للضغط والتى قد تكون تأثيرات نفسية أوجسمية (محمد الشناوي، ومحمد عبد الرحمن، ١٩٩٤، ص٤).

ولهذا تعتبر المساندة الاجتماعية مصدراً هاماً من مصادر الدعم الاجتماعى الفاعل الذى يحتاجه الإنسان، حيث يؤثر حجم المساندة الاجتماعية ومستوى الرضا عنها في كيفية إدراك الفرد لضغوط الحياة المختلفة، وأساليب مواجهته وتعامله مع هذه الضغوط، كما أنها تؤدى دوراً هاماً في إشباع الحاجة للأمن النفسى وخفض مستوى المعاناة الناتجة عن شدة الأحداث الضاغطة وذات أثر فى تخفيف حدة الأعراض المرضية التى منها على سبيل المثال القلق والاكتئاب (على عبد السلام،٢٠٠٠، ص١٤).

أ- مفهوم المساندة الاجتماعية:

عرفت المساندة الاجتماعية بأنها مصدر من مصادر الدعم النفسى والاجتماعى الذى يحتاجه الفرد فى حياته اليومية، وأنها تلعب دورا هاما فى إشباع حاجاته للأمن النفسى والاجتماعى فى عالمه الذى يعيش فيه عندما يشعر أن هناك ما يهدده، وأن طاقته قد استنفذت، وأنه يحتاج إلى مدد وعون خارجى (أسماء البليطى، ٢٠١٧، ص ٢٣٠).

كما رأت شروق الزهرانى(٢٠٢٠، ص ٦) أن المساندة الاجتماعية تعنى مختلف أشكال الدعم المادى والمعنوى الذى يتلقاه الفرد ممن يحيطون به سواء أفراد أسرته أو أصدقائه أو جيرانه.

ويرى الباحث أن المساندة الاجتماعية تعنى "الدعم الاجتماعى الذى يتلقاه الطالب الجامعى من الأسرة والزملاء والأساتذة".

ب- أهمية المساندة الاجتماعية:

تؤدى المساندة الاجتماعية دوراً هاماً لاستمرار الإنسان وبقائه، فهي تشبه القلب الذي يضخ الدم إلى أعضاء الجسم وهي التي تؤكد كيان الفرد من خلال إحساسه بالمساندة والدعم من المحيطين به، وبالتقدير والاحترام من الجماعة التي ينتمي إليها، وبالانتماء والتوافق مع المعايير الاجتماعية داخل مجتمعه، والتي تساعده على مواجهة الضغوط النفسية ومواجهتها بأساليب إيجابية فعالة، وتدعم احتفاظ الفرد بالصحة النفسية والعقلية (علي عبد السلام، ٢٠٠٨، ص١٤).

ويشير ساراسون وآخرون (Sarason, et al, 1983) إلى أن الأفراد الذين ينشأون وسط أسرة مترابطة تسود المودة والألفة بين أفرادها يصبحون أفراداً قادرين على تحمل المسئولية ولديهم صفات قيادية، لذا نجد أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط وتقلل من المعاناة النفسية في حياته الاجتماعية، وأن المساندة الاجتماعية يمكن أن تؤدى دوراً هاماً فى الشفاء من الاضطرابات النفسية، كما تسهم فى التوافق الإيجابى والنمو الشخصى للفرد، وكذلك تقى الفرد من الأثر الناتج عن الأحداث الضاغطة أو أنها تخفف من حدة هذا الأثر، وعليه فإن هناك عنصرين هامين ينبغى أخذهما فى الاعتبار وهما: إدراك الفرد أن هناك عدداً كافياً من الأشخاص فى حياته يمكن أن يعتمد عليهم عند الحاجة، وإدراك الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له، وإعتقاده فى كفاية وكفاءة وقوة المساندة، مع ملاحظة أن هذين العنصرين يرتبطان ببعضهما البعض ويعتمدان في المقام الأول – على الخصائص الشخصية التي يتسم بها الفرد.

ج- أنماط المساندة الاجتماعية:

يشير هاوس (House,1981, p 158) إلى أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تأخذ عدة أشكال منها:-

(١) المساندة الانفعالية (Emotional Support): والتى تنطوى على الرعاية والثقة والقبول والتعاطف.

(٢) المساندة الأدائية (Instrumental Support): والتى تنطوى على المساعدة فى العمل، والمساعدة بالمال.

(٣)المساندة بالمعلومات (Information Support): والتى تنطوى على إعطاء نصائح أو معلومات أو تعليم مهارة تؤدى إلى حل مشكلة أو موقف ضاغط.

(٤)مساندة الأصدقاء (Companionship Support): والتى تنطوى على ما يمكن أن يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدة.

وقد لخص هالونن وسانتروك (Halonen , Santrock, 1997, p108) أبعاد المساندة الاجتماعية فيما يأتى:

(١) المساعدة الملموسة Tangible Assistance: يمكن أن تتضمن إعطاء بعض الملاحظات لتلميذ كان غائبا لأنه مريض فى يوم دارسى.

(٢) المساندة بالمعلومات Informational Support: مثل مناقشة بعض الأفكار حول أسئلة الامتحانات وإجاباتها.

(٣) المساندة العاطفية Emotional support: وتتضمن تشجيع التلاميذ لتحسين أدائهم المدرسى والوقوف بجانب التلميذ الذى يحصل على درجات متدنية فى الامتحان .

د- مصادر المساندة الاجتماعية:

تختلف مصادر المساندة الاجتماعية وتتنوع حسب الظروف المختلفة، ولقد اختلفت الدراسات فى تناولها لمصادر المساندة وإن كان هناك إجماع على أن أهم مصادر المساندة هى: الأسرة والأصدقاء، بينما المساندة المقدمة من قبل المعلمين والأقارب كانت محدودة، وتكون مصادر المساندة الاجتماعية ما يسمى بالشبكات الاجتماعية وتتمثل فى الأسرة والأصدقاء والزملاء والمعلمين والجيران والزوجات، والطوائف الدينية وهى الشبكات الواقعية التى ينتمي إليها الأفراد ويعتمدون عليها من أجل المساندة الاجتماعية (عبدالمنعم الشناوى، ١٩٩٨، ص١٢).

٢) جودة الحياة Quality of Life:

أ- مفهوم جودة الحياة The Concept of Quality of life:

لقد بدأ الاهتمام بمفهوم جودة الحياة فى المجال الطبى، حيث لاحظ الأطباء العلاقة بين الحالة الصحية للفرد وجودة الحياة، من خلال معايير الجودة فى الرعاية الصحية، وضرورة الاهتمام بقضايا الحياة لدى المرضى، حيث يدرك المرضى جودة الحياة بصورة تختلف عن

الأسوياء، والعمل على تنمية شبكة العلاقات الاجتماعية لديهم من خلال تدخلات استراتيجية فعالة (حنان المالكى،٢٠١١، ص٢٤٥).

ولقد عرّفت منظمة الصحة العالمية WHO- QOL, 1993,p153; WHO- QOL, (1997,p3) جودة الحياة بأنها تصور الفرد لوضعه المعيشي في سياق نظم الثقافة والقيم السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته، ومستوي اهتمامه، وهو مفهوم واسع النطاق يتأثر بطريقة معقدة بكل من: الصحة البدنية للأفراد، والحالة النفسية، ومستوي الاستقلال، والعلاقات الاجتماعية، وعلاقة كل هذا بالسمات البارزة لبيئتهم.

وتُعرف جودة الحياة في المعجم اللغوى وفى قواميس علم النفس حيث "يُقال: جَاد جُودةً وجَودةً أي: صار جيدا، فهو جيد، و(ج) جياد، وجيائد، وجاد فلان جُودا: سخا وبذل، وتجاودوا في المحاورة: أي نظروا أيهم أجود حجة، والجيِّد من كل شيء خلاف الرديء"(مجمع اللغة العربية، ٢٠٠٤، ص ص ١٤٥- ١٤٦).

وفي معجم مصطلحات الطب النفسي جودة الحياة: "هي تعبير عن حالة إيجابية من الصحة البدنية والنفسية والاستمتاع بالحياة" (لطفي الشربينى، ٢٠٠٣، ص١٥٠).

ويرى **الباحث** أن جودة الحياة هى مدى إدراك الفرد لأهمية وقيمة حياته، وأثر ذلك على جوانب حياته المختلفة الجسمية، والنفسية، والاجتماعية، حيث تختلف هذه الجوانب من فرد لآخر.

ب- مجالات جودة الحياة : The Fields of Quality of Life

لقد تعددت مجالات جودة الحياة، فهناك جودة الحياة الأُسرية، وجودة الحياة الاقتصادية، وجودة الحياة الوظيفية، وجودة الحياة الاجتماعية، وجودة الحياة الصحية، وجودة الحياة المهنية، وجودة الحياة البيئية، وجودة الحياة التعليمية، وجودة الحياة الانفعالية ..إلخ، ولقد أسهم علم النفس التطبيقى بشكل واضح في تحسن بعض مجالات الحياة وجودتها، ومن أهم هذه المجالات ما يأتي:

١)جودة الحياة البيئية Environmental Quality of Life:

وهي محور اهتمام علم النفس البيئى المتفرع من علم النفس التطبيقى، والذي يهتم بجودة كل من:

-البيئة الطبيعية: وتستلزم فكرة جودة الحياة البيئية الارتباط الضروري بين عنصرين لا غنى عنهما: وجود كائن حي ملائم، وبيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن الحي، تحقق له الأمن النفسي؛ لأن ظاهرة الحياة تبرز حتما إلى الوجود من خلال التأثير المتبادل بين هذين العنصرين.

-البيئة الاجتماعية: وتتحقق جودتها من خلال امتثال الأفراد لقواعد المجتمع ومعاييره السائدة، وعدم الخروج عنها.

-البيئة الثقافية: وتتمثل في جودة ما استحدثه الإنسان خلال حياته، فصنع بيئة حضارية تشتمل على كل ما استطاع الإنسان أن يصنعه ماديا ومعنويا مثل: المأكل، والمسكن، والملبس، ووسائل النقل، والأدوات المستخدمة، وعاداته وتقاليده ودينه.

(فوقية رضوان، ٢٠٠٥، ص ص ١٥- ١٦)

٢)جودة الحياة الأُسرية The Quality of Family Life:

لا يُنكر أحد أن الأسرة هي الركيزة الأساسية في تخطيط وبناء شخصية الأفراد من خلال ما تقدمه لهم من رعاية وحب واحتواء، كما تسهم بفاعلية في تدريبهم على التعامل مع مواقف الحياة بكفاءة، وتنمية دافعيتهم للإنجاز؛ أملاً في بناء شخصيات قادرة على تحقيق النجاح، راضيةً عن الحياة، ويعتبر تذبذب الجو الأسري والتربية والتنشئة الخاطئة للفرد، وانعدام القدوة وضعف القيم في نفوس أبناء الجيل من العوامل المؤثرة سلبًا على صحة الأفراد النفسية، ومن ثم على جودة حياتهم؛ حيث تسبب لهم عدم الشعور بالأمن، والسلبية والخضوع والاستسلام، وعدم القدرة على مواجهة ضغوط الحياة، والعصبية، وسوء التوافق، وعدم الشعور بالمسئولية، وعدم القدرة على تبادل العواطف.....إلخ، وكلها أمور تنغص على الفرد حياته وتعرقل مسيرته نحو تحقيق جودة الحياة (عادل الأشول، ٢٠٠٥، وأماني عبدالوهاب، وسميرة شند، ٢٠١٠).

ويرى الباحث أنه على ضوء ما سبق فلا يُمكن أن تتحقق جودة الحياة الأسرية إلا في ظل ظروف أسرية متناغمة متناسقة يسود الود والوئام والحب بين أفرادها، فالأسرة المتماسكة المتناغمة كفيلة بأن تُكسب أبناءها قدرًا كبيرًا من الأمن النفسي، والرضا عن الحياة.

٣)جودة الحياة التعليمية Educational Quality of Life:

يعد التعليم أحد المجالات المهمة لجودة الحياة، ويتفق كلٌّ من فان (Van, 1997)، وفوقية رضوان (٢٠٠٥) في أن التعليم من العوامل المؤثرة في جودة حياة الأفراد، فالإنسان المتعلم يعرف كيف يقي نفسه أكثر من الشخص الذي لم يتلق أي نوع من أنواع التعليم.

ولكي يكون التعليم محققا لجودة الحياة لدى الأفراد يجب توافر مجموعة من محكات الجودة في العملية التعليمية والتي تتضمن: جودة المنهج، وجودة إعداد المعلم، وجودة الإدارة التعليمية بما تتضمنه من جودة التخطيط، جودة التنظيم، القيادة الناجحة، ومتابعة وتقييم الأداء (فوقية رضوان، ٢٠٠٥، ص ص ٩٨- ٩٩).

ويرى الباحث أنه إذا تمكن الفرد من فهم وإدراك المجالات الثلاثة السابقة لجودة الحياة (جودة الحياة البيئية، وجودة الحياة الأُسرية، وجودة الحياة التعليمية) فإنه بذلك يستطيع أن يدرك بقية مجالات جودة الحياة.

ج- أبعاد جودة الحياة :Dimensions of Quality of Life

إذا كان مفهوم جودة الحياة مفهومًا جدليًّا يخيم حوله الغموض، ولم يتفق الباحثون في تعريفه، فكلٌّ ينظر لهذا المفهوم ويُعرِّفه ويضع له أبعادًا تتفق مع وجهة نظره في جودة الحياة؛ كان من الطبيعي أن نجد لجودة الحياة أبعادًا متعددة تختلف من باحث لآخر.

حيث يرى سكالوك (Schalock, 2004) أن جودة الحياة لها ثمانية أبعاد هى :

- جودة المعيشة الانفعالية: وتشمل الشعور بالأمن، والجوانب الروحية، والسعادة ومفهوم الذات، والرضا أو القناعة .
- العلاقات بين الأشخاص: وتشمل الصداقة الحميمة، والجوانب الوجدانية، والعلاقات الأسرية، والتفاعل، والمساندة الاجتماعية.
- جودة المعيشة المادية: وتشمل الوضع المادى، وعوامل الأمن الاجتماعى، وظروف العمل، والممتلكات، والمكانة الاجتماعية والاقتصادية.
- الارتقاء الشخصى: ويشمل مستوى التعليم، والمهارات الشخصية، ومستوى الإنجاز.
- جودة المعيشة الجسمية: وتشمل الحالة الصحية، والتغذية، والنشاط الحركى، والرعاية الصحية، والتأمين الصحى، ووقت الفراغ، ونشاطات الحياة اليومية.

- محددات الذات: وتشمل الاستقلالية، والقدرة على الاختيار الشخصى، وتوجيه الذات، والأهداف والقيم.
- التفاعل الاجتماعى: ويشمل القبول الاجتماعى، والمكانة الاجتماعية، وخصائص بيئة العمل، والتكامل والمشاركة الاجتماعية، والنشاط التطوعى.
- الحقوق: وتشمل الخصوصية، والحق فى الإنتخاب والتصويت، وأداء الواجبات، والحق فى الملكية.

في حين ترى **سامية صابر(٢٠١٠، ص ١٦٧)** أن جودة الحياة لها خمسة أبعاد رئيسة هي: جودة الصحة، وجودة الحالة النفسية، وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة الحالة الاقتصادية، وجودة الحالة التعليمية.

الإجراءات المنهجية:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث في البحث الحالي المنهج الوصفى الارتباطى.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة، منهم (١٠٠) ذكور، (١٠٠) إناث، من طلاب كلية التربية بجامعة بنها من الفرقة الرابعة جميع الشعب (علمى ، وأدبى) ممن تتراوح أعمارهم من (٢٢- ٢٣) عاماً بمتوسط عمرى (٢٢.٥) عاما.

أدوات الدراسة:

(١) مقياس المساندة الاجتماعية (إعداد الباحث):

- صدق المقياس:

الصدق هو "مدى استطاعة الأداة أو إجراءات القياس، قياس ما هو مطلوب قياسه"، وقد قام الباحث بحساب الصدق على العينة الاستطلاعية والتى بلغ عددها (١٠٠) طالب وطالبة، حيث تم رصد نتائجهم، واستخدم الباحث صدق المحكمين والصدق الذاتي و صدق الاتساق الداخلى، وتوضيح ذلك فيما يأتي:

أ- صدق المُحَكّمين:

تم عرض المقياس على عشرة (١٠) محكمين من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس؛ للحُكم على المقياس، وعلى مدى مناسبته لطلاب الجامعة، ومدى صلاحية العبارات، والحكم على مدى انتماء كل عبارة إلى البعد الخاص بها، وعلى دقة الصياغة، واقتراح التعديلات اللازمة، وأشار الباحث إلى ذلك في إجراءات الصورة الأولية للمقياس.

ب- صدق الاتساق الداخلى (الصدق الذاتي):

ويحسب الصدق الذاتي بالجذر التربيعى لمعامل الثبات (فؤاد السيد، ١٩٧٩، ص٥٥٣)، وبالتالي فإن الصدق الذاتي للمقياس بعد حساب معامل الثبات (٠,٩٨٤) هو (٩٩,١٩٪) وهى نسبة عالية جدا تجعل المقياس صالحًا لقياس ما وُضع لقياسه.

ج- صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

تم ذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة من مفردات مقياس المساندة الاجتماعية ودرجة البعد الذى تنتمى إليه بعد حذف درجة المفردة من درجة البعد، واتضح أن معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد بعد حذف درجة المفردة دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على وجود اتساق داخلى مرتفع بين المفردات والبعد، ومنها فإن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

- ثبات المقياس:

يقصد بالثبات أن يعطى المقياس نفس النتائج إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد فى نفس الظروف، والهدف من قياس ثبات المقياس هو معرفة مدى خلوه من الأخطاء التى قد تغير من أداء الفرد من وقت لأخر على نفس المقياس، وقد قام الباحث بحساب معامل الثبات على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية التى بلغ عددها (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة بنها، حيث تم رصد نتائجهم فى الإجابة على المقياس، وقد استخدم الباحث طريقة ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية لكل من سبيرمان Spearman وجتمان Guttman، باستخدام برنامج (SPSS) على النحو الآتي:

أ) طريقة ثبات ألفا كرونباخ:

تم حساب معامل الثبات للمقياس باستخدام برنامج (SSPS) وتم الحصول على معامل ثبات (٠,٩٨٤) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية جداً.

ب) طريقة ثبات التجزئة النصفية:

حيث تعمل تلك الطريقة على حساب معامل الارتباط بين درجات نصفى المقياس، حيث يتم تجزئة المقياس إلى نصفين متكافئين، يتضمن القسم الأول مجموع درجات الطلاب فى الأسئلة الفردية، ويتضمن القسم الثانى مجموع درجات الطلاب فى الأسئلة الزوجية، ثم حساب معامل الارتباط بينهما، واتضح أن معامل ثبات المقياس يساوى (٩٥٪)، وهو معامل ثبات يشير إلى أن المقياس على درجة عالية من الثبات، وهو يعطى درجة من الثقة عند استخدام المقياس كأداة للقياس فى البحث الحالى، وهو يعد مؤشراً على أن المقياس يمكن أن يعطى النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على العينة وفى ظروف التطبيق نفسها.

ج) ثبات الإتساق الداخلى: تم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية على عبارات أبعاد المقياس المختلفة والمجموع الكلي للبعد، واتضح أن معاملات الارتباط بين المفردات وإجمالى البعد جميعها دالة عند مستوى (٠.٠١)، مما يدل على وجود اتساق داخلى مرتفع بين المفردات وأبعاد المقياس .

خامسا: نتائج البحث :

ينص الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات طلاب الجامعة على مقياس المساندة الاجتماعية، و درجاتهم على مقياس جودة الحياة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بتطبيق مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس جودة الحياة على عينة الدراسة وقوامها (٢٠٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة بنها، وبعد رصد النتائج وتحليلها باستخدام معامل الارتباط (Correlate) لبيرسون عن طريق برنامج (SPSS 18)، توصل الباحث إلى الجدول التالى:

جدول(١) معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المساندة الاجتماعية ودرجات أبعاد جودة الحياة لدى طلاب الجامعة

الارتباط	جودة الحياة النفسية	جودة الحياة الصحية	جودة الحياة الدراسية	جودة الحياة الأسرية	جودة الحياة الاجتماعية	إجمالى جودة الحياة
المساندة من قبل الأسرة	٠.٩٣٨**	٠.٨٨٠**	٠.٨٩٢**	٠.٩٤٧**	٠.٩٣٢**	٠.٩٥٥**
المساندة من قبل الزملاء	٠.٩٢٣**	٠.٨٨١**	٠.٩٠٤**	٠.٩١٠**	٠.٩٢٥**	٠.٩٤٤**
المساندة من قبل	٠.٨٩٩**	٠.٨٧٢**	٠.٨٨٤**	٠.٨٨٣**	٠.٨٨٥**	٠.٩١٨**

الارتباط	جودة الحياة النفسية	جودة الحياة الصحية	جودة الحياة الدراسية	جودة الحياة الأسرية	جودة الحياة الاجتماعية	إجمالى جودة الحياة
الأساتذة						
إجمالى المساندة الاجتماعية	٠.٩٤٦**	٠.٩٠٢**	٠.٩١٨**	٠.٩٤٠**	٠.٩٤٠**	٠.٩٦٦**

** دالة عند مستوى (٠,٠١) * دالة عند مستوى (٠,٠٥)

من خلال الجدول رقم (١) يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين درجات الطلاب على مقياس المساندة الاجتماعية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يعنى تحقق فرض الدراسة.

مناقشة نتائج فرض الدراسة:

من خلال الجدول (١) يتضح وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب على مقياس المساندة الاجتماعية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة عند مستوى دلالة (٠.٠١).

ويفسر الباحث تلك النتيجة بأن المساندة الاجتماعية لها دورها الكبير فى حياة الأفراد جميعا وخاصة طلاب الجامعة، فهى مصدر هام من مصادر الأمن الذى يحتاجه الإنسان، حيث إنه يستمد العون من أخيه الإنسان، وهى تلعب دورا مهما لاستمرار الإنسان وبقائه، فهى تشبه القلب الذى يضخ الدم إلى سائر أعضاء الجسم، وهى تؤكد كيان الفرد واحساسه بالمساندة والدعم من المحيطين به، وبالتقدير والاحترام من الجماعة التى ينتمى إليها (بشرى إسماعيل، ٢٠٠٤، ص٤٠).

وقد أكدت دراسة عبد الحليم الخبيرى (٢٠٢٠)، ودراسة شروق الزهرانى (٢٠٢٠)، ودراسة أميرة بخيت (٢٠٢٠)، ودراسة نوف آل الشيخ (٢٠٢٠)، ودراسة حنان العتيبى (٢٠١٩)، ودراسة إيمان الأخرس (٢٠١٩)، ودراسة باتكى سيراج (Patki, Sairaj, 2016) نفس النتيجة التى توصلت إليها الدراسة الحالية، حيث أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة، وكذلك أثبتت دراسة نسرين طنطاوى (٢٠١٦)،

أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى أمهات الأطفال، فى حين جاءت دراسة بلال نجمة، ومرباح تقى الدين (٢٠١٦) لتؤكد على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة، واتفقت معها فى نفس النتيجة دراسة محمد الهنداوى (٢٠١١) فى تأكيد العلاقة بين الدعم الاجتماعى والرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين، وأثبتت دراسة أحمد إسماعيل (٢٠١٠) وجود علاقة ارتباطية موجبة بين نوعية الحياة والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة.

ومع تعدد مصادر المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة والأصدقاء والأساتذة، فإنها تنعكس على الطالب الجامعى، حيث إن المساندة من قبل الأسرة تجعله يعيش فى حالة من الأمن والأمان والدفء الأسرى، فيشعر بالسعادة بين أفراد أسرته، وتبدو نظرته الإيجابية للحياة، وتفاؤله المستقبلى، وإقباله على الحياة بروح الأمل، بالإضافة إلى أنه كلما تلقى مساندة من أصدقائه، فإن ذلك يشعره بالإطمئنان والنظرة الإيجابية للحياة، حيث إن التفاعل الاجتماعى الإيجابى يبدو فى تعميم الرغبة فى الارتباط بالأخرين، ودعم المشاركة الاجتماعية مع البيئة المحيطة، مما يجعل الفرد مبتهجا بهذا التفاعل، مقبلا على الحياة، بأمل وتفاؤل (على عبد السلام، ٢٠٠٥، ص ٤٧).

ويؤكد هذه النتيجة التى توصلت إليها الدراسة الحالية ما ذكرته (نجاح السميرى،٢٠١٠، ص ص٢١٥١-٢١٨٧) من أن المساندة الاجتماعية تعد مصدرا مهما للأمن الذى يحتاجه الإنسان من العالم الذى يعيش فيه، فعندما يشعر الفرد بأن هناك شيئا يهدده، ويشعر بأن طاقته قد استنفذت، وبأنه غير قادر على مواجهة هذا الخطر المهدد له، فهو بحاجة ماسة إلى الدعم والمساندة، وخاصة ممن يحيطون به من الأسرة والأصدقاء.

وغنى عن البيان أن الدعم والمساندة للطالب الجامعى من قبل الأساتذة له عظيم الأثر على جودة حياته، حيث يسهم المجتمع فى تقديم المساندة الاجتماعية للفرد بكافة أنواعها، المادية والمعنوية، وبصورة أقوى مما تقدمه الأسرة أو الأصدقاء، كما يقدم المجتمع عبر مؤسساته الحكومية التى ترعاها الدولة (كالمدارس والجامعات وغيرها) كل متطلباتها بحيث تكفل قيامها بالدور المجتمعى والتنموى المنوط بها (أذار عبد اللطيف، ٢٠٠٧، ص ١١٠).

ويرى الباحث أن المساندة الاجتماعية التى يتلقاها الطالب الجامعى سواء كانت من الأسرة أوالأصدقاء أوالأساتذة، لها أثرها الكبير فى حياته، حيث إنها تمنحه الثقة والطمأنينة النفسية وتدفعه إلى تحقيق الإنجازات والنجاحات، وبالتالى فهو يستمتع فى حياته الحالية ويقبل على المستقبل مستبشرا بأنه سيكون أفضل بلاشك.

سادسا: توصيات الدراسة:

- لابد من توعية الأسر وأساتذة الجامعات باستخدام الأساليب التربوية السليمة التى تدعم طلاب الجامعات وتقدم لهم المساندة والمعاضدة التى تشعرهم بالثقة والإقبال على الحياة وجودة الحياة .
- التوسع فى إنشاء وحدات للإرشاد النفسى كى تقدم للأسر والمجتمع الطريقة المثلى للتعامل مع الطلاب فى هذا السن الحرج، والذى يحتاجون فيه إلى المساندة والتعامل الحانى.
- التأكيد على تضمين المناهج الدراسية فى الجامعات على برامج ومقررات تدعم الجانب الإيجابى، وتشجع المساندة الاجتماعية لأبنائنا الطلاب وتدفعهم نحو حب الحياة والرضا والاستبشار بأن القادم أفضل.

سابعا: مراجع الدراسة:

المراجع العربية:

١- أحمد السيد إسماعيل (٢٠١٠). فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية كمنبئات بنوعية الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة: المؤتمر الدولي الرابع للعلوم الاجتماعية (العلوم الاجتماعية: حلول عملية لقضايا مجتمعية)، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت،١-٢٤.

٢- أحمد عبدالرحمن عثمان (٢٠٠١). المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات: مجلة كلية التربية، الزقازيق، ٣٧، ٢٨٥-٣٢٥.

٣- أحمد محرم (١٩٩٤). مداخل وأبعاد الجودة، وقائع مؤتمر استراتيجيات التغيير، القاهرة، مركز جودة الحياة جامعة السلطان قابوس، مسقط ١٧-١٩ ديسمبر ٢٠٠٦، الوحدة العربية.

٤- أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٠). التفاؤل والتشاؤم، عرض لدراسات عربية: مؤتمر الخدمة النفسية والعلمية، ٥-٧ إبريل، الكويت.

٥- أذار عبد اللطيف عباس (١٩٩٠). العلاقة بين الدعم الاجتماعى وبعض الحالات النفسية الانفعالية لدى المعوقين حركيا، رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة دمشق.

٦- أسماء السرسى، وأمانى عبد المقصود (٢٠١٢). مقياس المساندة الاجتماعية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

٧- أماني عبدالمقصود عبدالوهاب، وسميرة محمد شند (٢٠١٠). جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين، المؤتمر السنوي الخامس عشر "الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة"، مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس، في الفترة من ٣- ٤ أكتوبر،٤٩١- ٥٣٦.

٨- أميرة سعد بخيت (٢٠٢٠). علاقة المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية بنوعية الحياة المرتبطة بالصحة لدي مرضي النوع الثاني من مرض السكري. مجلة الخدمة النفسية، (١٣)، كلية الآداب، جامعة عين شمس،٣٨١- ٤١٤.

٩- إيمان سمير الأخرس (٢٠١٩). المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأسى النفسى والتفاؤل لدى أهالى المفقودين أثناء الهجرة غير الشرعية، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

١٠- بادبرا أنجلز (١٩٩١). مدخل إلى نظريات الشخصية، ترجمة فهد بن عبد الله بن دليم، ط ١، دار الحارثي للطباعة والنشر ،الطائف.

١١- بشرى إسماعيل (٢٠٠٤). المساندة الاجتماعية والتوافق المهنى، (د .ط)، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

١٢- بلال نجمة و مرباح أحمد تقى الدين (٢٠١٦). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى التلاميذ الراسبين فى شهادة البكالوريا، دراسة ميدانية فى ولاية تيزى وزو، جامعة تيزى وزو، الجزائر، ١٠٢- ١١٣.

١٣- جابر عبد الحميد جابر (١٩٩٠). نظريات الشخصية، البناء . النمو.طرق البحث . التقويم، دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع ،القاهرة.

١٤- حسام الدين محمود عزب (٢٠٠٣). برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل، التعليم للجميع، التربية وآفاق جديدة في تعليم الفئات المهمشة في الوطن العربي، ٢٨-٢٩مارس، (٦).

١٥- حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٥). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر. المؤتمر العلمي الثالث، الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة: كلية التربية، جامعة الزقازيق، في الفترة ١٥-١٦ مارس، ١٣-٢٣.

١٦- حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٩). في الصحة النفسية: المقاييس النفسية المقننة. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق.

١٧- حسين على فايد (١٩٩٨). الدور الدينامى للمساندة الاجتماعية فى العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية. مجلة دراسات نفسية، ٢(٨)، رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة، ١٥٥-٢٠٠.

١٨- حنان عبد الرحيم المالكي (٢٠١١). الاكتئاب والمعنى الشخصي وجودة الحياة النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية -جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ١٤٥(٣)،٢٤٤- ٢٨٧.

١٩- حنان فريحان العتيبى (٢٠١٩). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من أمهات تلميذات صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية بجدة. مجلة البحث العلمى فى التربية،٢٠(٩)، كلية البنات، جامعة عين شمس، ١٦٧- ٢٢٠.

٢٠- حنان مجدي سليمان (٢٠٠٩). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريض السكري المراهق، دراسة سيكومترية كلينيكية، رسالة ماجستير، كلية التربية، قسم صحة نفسية، جامعة الزقازيق.

٢١- خالد محمد الخنجي (٢٠٠٦). علم النفس الإيجابي وتجويد الحياة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط، في الفترة من ١٧- ١٩ ديسمبر، ٢٢٩-٢٣٤.

٢٢- درداح الشاعر (٢٠٠٥). اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية فى محافظات غزة نحو المخاطرة وعلاقتها بكل من المساندة الاجتماعية وقيمة الحياة لديهم، رسالة دكتوراة، جامعة عين شمس، مصر.

٢٣- سامية "محمد صابر" عبدالنبي (٢٠١٠). الخوف من التقييم السالب وعلاقته بتقدير الذات وجودة الحياة لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. مجلة بحوث كلية الآداب، جامعة المنوفية، (٨١)، ١٤٣ - ١٨٩.

٢٤- شروق غرم الله الزهرانى (٢٠٢٠). المساندة الاجتماعية وفعالية الذات وعلاقتهما بجودة الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة بمحافظة جدة، مجلة جامعة الملك عبد العزيز. كلية الآداب والعلوم الإنسانية، ٢٨(٢)، السعودية، ١٨٣- ٢٠٣.

٢٥- صبحى عبد الفتاح الكافورى (٢٠١٠). جودة الحياة لدى مرضى السرطان ودور الإرشاد النفسى فى تحقيقها. المؤتمر العلمى السابع بعنوان "جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية "، فى الفترة من ١٣-١٤ أبريل، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ٦١ – ٦٢.

٢٦- صقر بنات (٢٠١٨). قلق الإنجاب وعلاقته بجودة الحياة لدى الأسر التى لديها أبناء ذوى إعاقة سابقة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

٢٧- صلاح الدين عراقى محمد، ومصطفى رمضان مظلوم (٢٠٠٥). فعالية برنامج إرشادى لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا،٢(٣٤)، ٤٦٩-٥١٧.

٢٨- عادل عزالدين الأشول (٢٠٠٥). نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي. المؤتمر العلمي الثالث "الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة"، كلية التربية، جامعة الزقازيق، في الفترة من ١٥ – ١٦ مارس، ٣ – ١١.

٢٩- عبد الحليم عبد القوى الخبيرى (٢٠٢٠). العلاقة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى أمهات الأطفال الذاتويين. مجلة البحث العلمى فى التربية،٢١(٧)، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٢٣٢- ٢٥٧.

٣٠- عبد المنعم الشناوى (١٩٩٨). دراسات فى علم النفس التربوى، ط١، القاهرة: دار النهضة العربية.

٣١- عثمان حسن محمد (٢٠٢٠). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقتها بجودة الحياة والتفاؤل. مجلة البحث العلمى فى التربية، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٢١(٦)، ٢٣٠-٢٦٤.

٣٢- عصام عبد العزيز محمد (٢٠٠٨). مؤشرات جودة الحياة في علاقتها بمؤشرات الصحة النفسية لدى عينة من

٣٣- عفاف شكرى حداد (١٩٩٥). سمة القلق وعلاقتها بمستوى الدعم الاجتماعي. دراسات العلوم الإنسانية، ٢٢(٢)، ٩٢٩-٩٥٠.

٣٤- على عبد السلام على (٢٠٠٠). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتهما بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين فى المدن الجامعية. مجلة علم النفس، ٥٣(١٤)، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٦-٢٢.

٣٥- على عبد السلام على (٢٠٠٥). المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية في حياتنا اليومية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، الطبعة ١.

٣٦- على عبد السلام على (٢٠٠٨). المساندة الاجتماعية وتطبيقاتها العملية. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

٣٧- عماد مخيمر (١٩٩٧). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسطية في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٧(١٧)، ١٠٣- ١٣٨.

٣٨- فؤاد البهى السيد (١٩٧٩). علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشرى، القاهرة: دار الفكر العربى، ٥٥٣.

٣٩- فوقية أحمد عبد الفتاح، محمد سعيد حسين (٢٠٠٦). العوامل الأسرية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف. المؤتمر العلمي الرابع "دور

الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة"، كلية التربية، جامعة بني سويف، في الفترة من ٣-٤ مايو.

٤٠- فوقية حسن رضوان (٢٠٠٥). علم النفس التطبيقي وجودة الحياة. المؤتمر العلمي الثالث "الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة"، كلية التربية، جامعة الزقازيق، في الفترة من ١٥-١٦مارس، ٩٥- ١٠٤.

٤١- الفيروز أبادى (١٩٨٧). القاموس المحيط، بيروت، لبنان: مؤسسة الرسالة.

٤٢- لطفي الشربيني (٢٠٠٣). معجم مصطلحات الطب النفسي. مركز تعريب العلوم الصحية، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.

٤٣- مجمع اللغة العربية (١٩٩٤). المعجم الوجيز. طبعة وزارة التربية والتعليم بمصر.

٤٤- مجمع اللغة العربية (٢٠٠٤). المعجم الوسيط، (ط٤). القاهرة: مكتبة الشروق الدولية.

٤٥- محمد أحمد سعفان (٢٠١١). التعلم الاجتماعي الوجداني: الطريق لتحقيق جودة الحياة، القاهرة: دار الكتاب الحديث.

٤٦- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٤). **علم النفس الإيجابى**، مصر: العربي للعلوم النفسية العربية.

٤٧- محمد العارف بالله الغندور (١٩٩٩). أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة، دراسة نظرية. المؤتمر الدولي السادس: "جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين"، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، في الفترة من ١٠- ١٢ نوفمبر،١ - ١٧٧.

٤٨- محمد حامد الهنداوى (٢٠١١). الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظات غزة، رسالة ماجستير، جامعة الازهر.

٤٩- محمد محروس الشناوي، محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٤). المساندة الاجتماعية والصحة النفسية، مراجعة نظرية ودراسات تطبيقية، (١)، مكتبة الانجلو المصرية.

٥٠- محمود عبد الحليم منسى، على مهدى كاظم (٢٠١٠). تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان، أمارباك. مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، ١(١).

٥١- نادية جودت الجميل (٢٠٠٨). جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.

٥٢- نجاح السميرى (٢٠١٠). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسى لدى أهالى البيوت المدمرة خلال العدوان الإسرائيلى على محافظة غزة- ديسمبر ٢٠٠٨. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)،٢٤(٨)، ٢١٥١-٢١٨٧.

٥٣- نسرين عادل طنطاوى (٢٠١٦). علاقة جودة الحياة بكل من المساندة الاجتماعية والمتغيرات الديموجرافية لأمهات الأطفال المصابين بأنيميا البحر المتوسط (الثلاسيميا)، دراسات عربية فى التربية وعلم النفس- السعودية، ١١٣-١٤٠.

٥٤- نهى نجاح رمضان (٢٠١٢). أثر برنامج إرشادي في تحسين جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، بن رشد، جامعة بغداد.

٥٥- نوف بنت إبراهيم آل الشيخ (٢٠٢٠). المساندة الأسرية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المسنات في مدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية، جمعية الاجتماعيين في الشارقة، ٣٧(١٤٦)، الإمارات، ٨٥ - ١٢٤.

٥٦- هيا بنت إبراهيم الخرعان (٢٠١٠). الرضا الزواجى وعلاقته بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من المتزوجات بجامعة أم القرى، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.

- **المراجع الأجنبية**:

57- Agran. C.B, Schmidt. M & Brown. I, (2011). Assessment of the quality of life in families with children who have intellectual and developmental disabilities in Slovenia, *Journal of Intellectual Disability Research*, 55(12), 1164–1175.

58- Aspin wall, L. & Tedeschi, R. (2010). The Value of positive psychology for health psychology: Progress and pitfalls in examining the

relation of positive phenomena to health. Annals of Behavioral Medicine, 155.

59- Breham, S. (1990). Social Psychology. Houghton Mifflin Company: Boston, 115.

60- Briggs, X. S. (1998). Brown kids in white suburbs: Housing mobility and the many faces of social capital. U Housing Policy Debate, 9, 177-221.

61- Brown. I, Hatton. C & Emerson. E (2013). Quality of Life Indicators for Individuals with Intellectual Disabilities: Extending Current Practice, *intellectual and developmental disabilities*, 51(5), 316 – 332.

62- Bunkum, B., Vanyperen, N., Taylor, S. & Collins, H. (1991). Social Comparison and the drive upward revisited: Affiliation as a response to marital stress. *European Journal of Social Psychology*, 21(6), 529-546.

63- Cohen, S., Sherrod, D.R., & Clark, M.S. (1985). "Social skills and stress: protective role of social support", *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*(5), USA.

64- Duck, W, & silver (1995). Personal Relationship and social support john wily& sons ltd, London m, 31-35.

65- Hadeed, L., & El-Bassel, N. (2006). Social support among Afro Trinidadian women experiencing intimate partner violence. *Violence against Women*, 12(8), 220-229.

66- Halonen, J., & Santrock, J. (1997). Human Adjustment, 2nd. , New York: Brown and Benchmark.

67- House, J. S. (1981). Work stress and social support, New York: Reading Mass, Addison-Wesley.

68- Kaplan, R, M, sallies, J F & Patterson, T.1, (1993). Health and human Behavior me graw hill, in publisher New York, 75.

69- Patki, S. M. (2016). Perceived social support and psychological well-being among teenagers: The role of gender and optimism. *Indian Journal of Health &Wellbeing*, 7(7), 691-694.

70- SaraFino, E. (1998). Health psychology: Bio psychological interactions .New York: John Wiley & sons.

71- Sarason, I.G., Levine, H. M. Bashman, R. B. & Sarason B. R. (1983). Assessing social support. The social support questionnaire, *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (1), 127-139.

72- Schalock, R. (2004). The concept of quality of life: what we know and do not know. *Journal of Intellectual Disability Research*, 48(3), 203-216.

73- Turner, R. & Marino, F. (1994). Social support and social structure: a descriptive epidemiology. *Journal of Health & social behavior*, 35, 193-212.

74- Van, M. (1997). Education and the Subjective Quality of Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 38(3), 275-297.

75- Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior, 27*(1), 78–89.

76- White, Carolyn, et al. (1998). Social Support for new mothers: How you can build your own social support network (on-line). Available http://ericir.Syr.edu

77- World Health Organization Quality of Life Instruments. (1997). Measuring Quality of Life. Programme on Mental Health, *Division of Mental Health and Prevention of Substance abuse*, 1-15.

78- World Health Organization Quality of Life. (1993). Study Protocol for the World Health Organization Project to develop a Quality of Life Assessment Instrument. *Journal of Quality of Life Research*, 2(2), 153-159.