



## معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 2021/05/07

تاريخ القبول: 2021/06/13

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

مؤشرات الرضا عن الحياة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية المدركة

(PSS) لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية

## *Life satisfaction and its relationship to perceived social support (PSS) among female students residing in university residencies*

سعد الحاج بن جنجل<sup>1\*</sup> ، سعد ابراهيم<sup>2</sup><sup>1</sup> جامعة ابن خلدون (الجزائر)، saadelhadj@univ-tiaret.dz<sup>2</sup> جامعة مسيلة (الجزائر)، saadbrahimjbs@gmail.com

**ملخص:** هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة لدى عينة مكونة من ٥٩ طالبة مقيمة بالأحياء الجامعية في ولاية المسيلة. حيث تم الاستعانة بمقياس الرضا عن الحياة لدينر وإيمونس ولارسون وجريفان (١٩٨٥) Diener, Emmons, Larson & Griffin. و المقياس متعدد الأبعاد للمساندة الاجتماعية المدركة لنزمت ودالم وفارلي وزيمت (١٩٨٨) Zimet, Dahlem, Farley & Zimet وبالاتماد على معامل الارتباط بيرسون وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية متوسطة دالة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة لدى الطالبات المقيمات فقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٣٨)، بالإضافة إلى ذلك بينت النتائج أيضا وجود علاقة ارتباطية متوسطة 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 التوصيات 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 التوصيات المهمة هي أن يتم توعية الوالدين بضرورة توفير بيئة صالحة مقبولة في المنزل تبعث على الرضا والسرور.

**الكلمات المفتاحية:** الرضا عن الحياة، المساندة الاجتماعية المدركة، الطالبة الجامعية.

**Abstract :** 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 residencies 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 Scale of Perceived Social Support (MSPSS) by Zimet, Dahlem, Farley, and Zimet (1988). We relied on the Pearson Correlation Coefficient. The results shows that there was a statistically significant intermediate 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 average 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 recommendations that we reached was to intensify awareness programs for parents about factors that help raise the level of self-esteem of female students.

**Keywords:** Life Satisfaction, Perceived Social Support, Female Students.

## ١. مقدمة

تعتبر مرحلة التعليم الجامعي واحدة من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها الفرد، وذلك لما تتميز به من خصوصيات وتفرضه من تحديات، فالطالب الجامعي عموماً والجزائري خصوصاً يعيش تجربة استثنائية حينما ينتقل للدراسة في الجامعة، وتتميز هذه التجربة فردياً وفقاً 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 سوسيوولوجياً 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 لثشاو (Chow ٢٠٠٥) بعنوان الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة في مدينة برايري الكندية، أن نسبة كبيرة من المستجيبين البالغ عددهم ٣١٥ طالباً مقيماً في السكن الجامعي راضون عموماً عن حياتهم (العدد ٢٤٠ ، ٧٦ ٪)، 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 الأصدقاء وترتيب المعيشة. في حين أشارت دراسة جوناي وكالافات وبويزان (Guney, Kalafat & Boysan ٢٠١٠) 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 بيحاي (Bugay ٢٠٠٧) إلى فحص العلاقة بين الوحدة والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين حيث أجرى دراسة على عينة مكونة من ٢١٤ طالباً (٩٦ ذكراً و ١١٨ 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 (Gan, Ong, Lee & lin ٢٠٢٠) إلى أن المساندة الاجتماعية المدركة مرتبطة بمستوى أقل من الوحدة مما يؤدي إلى مستويات أعلى في الرضا عن الحياة. كما أظهرت دراسة لحساني وآخرون (Hassani, et al. ٢٠١٧) 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 ٤٣ 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 ٣١١ 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 كابران ومونودو (2018) Cabras & Mondo التي سعت إلى تقييم الفروق القائمة بين الجنسين والعمر في استراتيجيات المواجهة والتفاوض واستكشاف تأثير استراتيجيات المواجهة والتفاوض على رضا الطلاب عن حياتهم، فقد أظهر التحليل الإحصائي تأثيراً قوياً للتفاوض 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 والتفاوض والرضا عن الحياة.

كما توصلت دراسة لهان وآخرون (2021) Han, et al بعنوان دور العصائية 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 العصائية. بالإضافة إلى ذلك، أشارت النتائج إلى أن الحالة الاجتماعية الذاتية المنخفضة لا تقوي فقط تأثير العصائية 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 تكوّن 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 استثنائياً، يحتاج تفكيكه إلى طرح العديد من التساؤلات، حيث وبعد مراجعة الأدب النظري المتعلق بمتغيرات البحث يمكن بلورت الإشكالية في التساؤل الرئيسي 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 الطالبة المقيمة بالأحياء الجامعية؟

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

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

## ٢. فرضيات الدراسة:

### ١.٢ الفرضية العامة:

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

### ٢.٢ الفرضيات الجزئية:

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

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

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

## ٣. أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة في عدة نقاط نذكر 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.

## ٤. 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.

## ٥. التعاريف الإجرائية:

### ١.٥ 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 (١٩٩٨) Diener كأساس لبنائه مقياسه للرضا عن الحياة الذي سنعتمده في الدراسة الحالية.

### ٢.٥ 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 (١٩٨٨) Zimet, Dahlem, Farley & Zimet في المقياس المتعدد الأبعاد للمساندة الاجتماعية المدركة، والذي سنعتمده في الدراسة الحالية.

### ٣.٥ الطالبة الجامعية:

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

## ٦. الدراسات السابقة:

### ١.٦ دراسة هان وآخرون (٢٠٢١) Han, et al:

جاءت هذه الدراسة بعنوان دور العصائية 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 العصائية 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 ١١٦١ أنثى و ٧٦٥ مشاركًا صينيًا تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٨٠ عامًا. كشفت نتائج الدراسة أن المساندة الاجتماعية المدركة تؤثر بشكل إيجابي على الرضا عن الحياة من خلال العصائية. بالإضافة إلى ذلك، أشار تحليل الانحدار المعتدل إلى أن الحالة الاجتماعية الذاتية المنخفضة لا تقوي فقط تأثير العصائية على الرضا عن الحياة ولكن أيضًا التأثير غير المباشر للمساندة الاجتماعية المدركة على الرضا عن الحياة.

### ٢.٦ دراسة يو وشو ولو وكوي وويو (٢٠٢٠) 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 ٣٤٧ 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 سلبيًا بالرضا عن الحياة. كان المستوى الأعلى من المساندة الاجتماعية المدركة مرتبطًا بمستوى أعلى من الرضا عن الحياة. وأظهرت النتائج أيضًا توسط المساندة الاجتماعية المدركة جزئيًا في العلاقة بين أعراض القلق والرضا عن الحياة للنساء الحوامل.

### ٣.٦ دراسة جان واوونج ولي ولين (٢٠٢٠) Gan, Ong, Lee & Lin:

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 نموذج المعادلة الهيكلية (SEM) تأثير الوساطة الجزئي للوحدة على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة. وقد تم تضمين تكامل النظرية التصاعديّة 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.

### ٤.٦ دراسة سيبي و سيببي ودينس وأبرام (٢٠١٨) Csibi, Csibi, Denes & Abram:

سعت هذه الدراسة إلى تحليل الفروق في سلوك تدخين السجائر المرتبطة بالمساندة الاجتماعية المدركة من الأسرة والمدرسة. وقد أجريت هذه الدراسة على ٤٤٧ طالبًا من المدارس الثانوية الرومانية (طلاب الصف ١١-١٢)، تتراوح أعمارهم بين ١٧-١٨ عامًا. أظهرت نتائج هذه الدراسة أن المدخنين بشكل متكرر يقضون وقتًا أطول بكثير مع الأصدقاء، لكنهم يرون أن مستوى المساندة الاجتماعية المدركة من الأسرة متدنيًا، 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.

### ٥.٦ دراسة هاراسيمو وآخرون (٢٠١٨) Harasemiw, et al:

دراسة بعنوان (هل الارتباط بين أنواع الشبكات الاجتماعية وأعراض الاكتئاب والرضا عن الحياة يتوسطه التوافق 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 دورًا وسيطًا لكبار السن المتزوجين مقابل غير المتزوجين. استندت الدراسة إلى البيانات الأساسية الوطنية (مجموعة التتبع) من الدراسة الكندية الطولية للشيخوخة للمشاركين الذين تتراوح أعمارهم بين ٦٥ و ٨٥ عامًا (العدد=٨٧٨٢). وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود تأثيرات كبيرة غير مباشرة، مع وجود هياكل شبكات اجتماعية أقل تنوعًا مرتبطة عمومًا بمساندة اجتماعية أقل. والتي كانت بدورها مرتبطة بمزيد من أعراض الاكتئاب وانخفاض الرضا عن الحياة.

### ٦.٦ دراسة الكاني وأوديواران (٢٠١٨) 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 ٦٢١ طالبًا جامعيًا (إناث = ٥٠.٤٪، متوسط العمر = ١٩.٦٧ 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 أيضًا إلى أن شبكات المساندة الاجتماعية من العائلة وأعضاء هيئة التدريس قد تعزز من الرضا عن الحياة المتعلقة بالتكيف الأكاديمي للطلاب الجدد.

### ٧.٦ دراسة كونغ ودينغ وزهاو (٢٠١٥) Kong, Ding & Zhao:

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

### ٧. 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، والذي عرفه جوندان (2013) Goundar على النحو التالي: "يحاول المنهج الوصفي أن يصف بشكل منهجي موقفًا أو مشكلة أو ظاهرة أو خدمة أو برنامجًا، أو يوفر معلومات حول، الحالة المعيشية لمجتمع ما، على سبيل المثال. أو يصف المواقف تجاه قضية ما"

### ٨. عينة الدراسة:

بناء على محاولتنا 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 من مجتمع إحصائي بلغ ٧٨٥٠ طالبة مقيمة، وذلك بطريقة عشوائية طبقية، حيث كان عدد أفراد العينة ٥٩ طالبة مقيمة بالأحياء الجامعية، وقد توزعت العينة وفقا للجدول التالي:

الجدول ٠١ : يبين توزيع أفراد العينة حسب طبقات المعاينة

النسبة	العدد	الفرع	الطبقات
١٦.٩٤%	١٠	حسوني رمضان	الأحياء الجامعية
١٥.٢٥%	٠٩	ذبيح عبد القادر	
١٥.٢٥%	٠٩	محمد بن بولعيد	
١٥.٢٥%	٠٩	٥٠٠ سرير	
١٣.٥٥%	٠٨	بلقاضي محمد	
١١.٨٦%	٠٧	زرواق أحمد	
١١.٨٦%	٠٧	العايب عبد الله	
١٠.٠%	٥٩	المجموع	
٢٠.٣٣%	١٢	ضعيف	المستوى السوسيو-اقتصادي
٦٦.١٠%	٣٩	متوسط	
١٣.٥٥%	٠٨	جيد	
١٠.٠%	٥٩	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.

#### ٩. 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 ٢٠٢١، وانتهينا منها مع نهاية شهر أفريل ٢٠٢١.

#### ١٠. أدوات الدراسة:

##### ١٠.١٠ مقياس الرضا عن الحياة:

مقياس الرضا عن الحياة (SWLS) واحد من أهم المقاييس العالمية واسعة الانتشار التي تتمتع بمصدقية عالية في قياس الرضا عن الحياة، قام بإنشائه كل من دينر وإيمونس ولارسون وجريفين (١٩٨٥) Diener, Emmons,



Larson & Griffin. وهو مقياس قصير وسريع الاستخدام، يحتوي المقياس على ٥ بنود لكل بند منها ٧ بدائل إجابة:

- ١- غير موافق على الإطلاق.
- ٢- غير موافق.
- ٣- غير موافق إلى حد ما.
- ٤- لا موافق ولا معارض.
- ٥- موافق إلى حد ما.
- ٦- موافق.
- ٧- موافق بشدة.

أما بالنسبة للحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، فقد تم وفقا 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 ٥٩ طالبة جامعية مقيمة وقد أظهرت النتائج درجة ارتباط عالية بين كل العبارة والمقياس ككل، حيث بلغ معدل درجة الارتباط (٠.٧١).

#### ثانياً: الثبات

اعتمد الباحث في قياس الثبات لمقياس (SWLS) على استخدام معامل ألفا كرونباخ حيث قدرت درجة الثبات من خلال استخدام المعامل ب (٠.٧٢) مما جعلنا نظمان 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 (٠.٥٨). هذا ما يدفعنا إلى التيقن من ثبات المقياس.

#### ٢.١٠ مقياس المساندة الاجتماعية المدركة:

قام بإنشاء هذا المقياس كل من زيمت ودالم وفارلي وزيمت (١٩٨٨) Zimet, Dahlem, Farley, 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 ١٢ عبارة. حيث تمثل كل أربع عبارات بعداً من أبعاد الأداة (العائلة، الأصدقاء، آخرين مهمين). والتي تم توزيعها كالآتي:

تمثل العبارات ٢ . ٣ . ٨ . ١١ بعد العائلة.

تمثل العبارات ٦ . ٧ . ٩ . ١٢ بعد الأصدقاء.

أما العبارات ١ . ٢ . ٥ . ١٠ فتمثل بعد الآخرين المهمين.

هذا وتحتوي كل عبارة على سبعة بدائل إجابة وهي كالتالي:

١- لا أوافق على الإطلاق

٢- لا أوافق

٣- لا أوافق إلى حد ما

٤- محايد

٥- أوافق إلى حد ما

٦- أوافق

٧- 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 ٠٢: يوضح معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية والدرجة الكلية للمقياس.

الأبعاد	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
العائلة	٠.٨٥	دالة إحصائية
الأصدقاء	٠.٨٧	دالة إحصائية
آخرون مهمون	٠.٨٩	دالة إحصائية

اتضح من الجدول أن أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية المدركة تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائية عند مستوى دلالة اقل من ٠.٠١. 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 ٣ : يوضح معاملات الارتباط بين فقرات كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية لكل للبعد.

الأبعاد	بنود كل بعد	معاملات الارتباط	الدلالة الإحصائية
العائلة	البند الأول	٠.٧٩	دالة إحصائية
	البند الثاني	٠.٨٨	
	البند الثالث	٠.٧٨	
	البند الرابع	٠.٨٤	
الأصدقاء	البند الأول	٠.٨٨	دالة إحصائية
	البند الثاني	٠.٨٨	
	البند الثالث	٠.٩١	
	البند الرابع	٠.٨٦	
آخرون مهمون	البند الأول	٠.٨٨	دالة إحصائية
	البند الثاني	٠.٩١	
	البند الثالث	٠.٨٢	
	البند الرابع	٠.٨٠	

يبين الجدول رقم (٢) أن فقرات بعد (العائلة) تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من ٠.٠١ حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (٠.٧٨ إلى ٠.٨٨) مما يدل على أن البعد الأول وفقراته يتمتع بمعامل صدق عالي.

كما يوضح الجدول أيضا أن بعد (الأصدقاء) وفقراته يتمتع بمعاملات ارتباط قوية، ودالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من ٠.٠١ فقد انحصرت معاملات الارتباط بين (٠.٨٦ إلى ٠.٩١). وهذا يظهر بأن البعد وفقراته يتمتع بمعامل صدق عالي.

ويظهر الجدول أيضا أن بعد (الآخرين المهمين) وفقراته تتمتع بمعاملات ارتباط قوية ودالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من ٠.٠١ حيث تراوحت معاملات ارتباطه بين (٠.٨٠ إلى ٠.٩١). 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.

### ثانياً: 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 (٠.٩٢) وهذا يدل على أن معامل الثبات للمقياس مرتفع ودال إحصائياً.

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 (٠.٧٨). هذا ما يظهر بأن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية.

### ١١. عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

بعد قيامنا بعرض خطوات المعاينة، وتحديد أفراد عينة الدراسة، ومررنا 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:

#### ١.١١ الفرضيات الفرعية:

١. الفرضية الفرعية الأولى: تنص على التالي: (توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد العائلة) واختبار 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 ٥٩ طالبة جامعية مقيمة والنتائج مبينة في الجدول التالي:

#### الجدول ٤: 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)	٠.٤٠	٠.٠١

من خلال القراءة المتأنية للجدول يتبين لنا وجود علاقة ارتباطية متوسطة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد العائلة. فقد بلغت قيمة معامل الارتباط ٠.٤٠ وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠.٠١.

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.

٢. 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 الطالبات المقيمات في الحي الجامعي والنتائج مبينة في الجدول التالي:

الجدول ٥: يوضح العلاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد الأصدقاء

المتغيرات	معامل الارتباط بيرسون	قيمة الدلالة
الرضا عن الحياة - المساندة الاجتماعية المدركة في بعد (الأصدقاء)	٠.٣٤	٠.٠١

من خلال القراءة المتأنية للجدول يتبين لنا وجود علاقة ارتباطيه متوسطة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد الأصدقاء. فقد بلغت قيمة معامل الارتباط ٠.٣٤ وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١.

من خلال ما سبق يمكننا القول بأن الفرضية الفرعية الثانية (توجد علاقة ارتباطيه بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد الأصدقاء لدى الطالبات المقيمات في الحي الجامعي قد تحققت).

٣. الفرضية الفرعية الثالثة: تنص على التالي: (توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد الآخرين المهمين) ولاختبار 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 الطالبات المقيمات في الحي الجامعي والنتائج مبينة في الجدول التالي:

الجدول ٦: 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)	٠.٢٨	٠.٠١

من خلال القراءة المتأنية للجدول يتبين لنا وجود علاقة ارتباطيه ضعيفة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد (الآخرين المهمين). فقد بلغت قيمة معامل الارتباط ٠.٢٨ وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ٠.٠١.

هذا يؤدي بنا للقول بأن الفرضية الفرعية الثالثة (توجد علاقة ارتباطيه بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد (الآخرين المهمين) لدى الطالبات المقيمات في الحي الجامعي قد تحققت).

**الفرضية الرئيسية:** تنص على التالي: (توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة لدى الطالبات المقيمات بالحي الجامعي)

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 المقيمات في الحي الجامعي لعينة مكونة من ٥٩ طالبة والنتائج الخاصة بذلك موضحة في الجدول التالي:

**الجدول ٠٧: يوضح العلاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة**

المتغيرات	معامل الارتباط بيرسون	قيمة الدلالة
الرضا عن الحياة - المساندة الاجتماعية المدركة	٠.٣٨	٠.٠٠١

من خلال قيامنا بقراءة الجدول اتضح لنا أن هناك علاقة ارتباطية متوسطة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة. فقد بلغت قيمة معامل الارتباط ٠.٣٨ وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٠١.

هذا ما يؤدي بنا للقول بأن الفرضية الرئيسية (توجد علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة لدى الطالبات الجامعيات المقيمات في الحي الجامعي) قد تحققت.

**وكاستنتاج عام** يمكننا القول أنه وبعد أن أجرينا التحليلات والعمليات الإحصائية اللازمة تمكنا من التوصل إلى حقيقة قبول كل الفرضيات وذلك لما أظهرته من دلالة إحصائية، ولا ضير هنا أن نعيد توضيح هذه النتائج حيث أن الفرضية الرئيسية القائلة بوجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة لدى الطالبات المقيمات في الحي الجامعي قد تحققت. وكذلك الأمر مع الفرضيات الفرعية رغم وجود علاقة ضعيفة في الفرضية الفرعية الثالثة (توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والمساندة الاجتماعية المدركة في بعد الآخرين المهمين) إلى أن هذا لا يعني انعدامها فالعلاقة موجودة وإن كانت ضعيفة.

## ١٢. 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 ومستعنيين كذلك بالمنهج الوصفي ومقياسي الرضا عن الحياة لدينر والمساندة الاجتماعية المدركة لزيبت.

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 أنه 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 آلتيبارماك (2009) Altıparmak أيضاً ارتباطاً إيجابياً بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة. كما أن إدراك الفرد للمساندة المقدمة له من طرف عائلته أو أصدقائه أو غيرهم لها دور مهم في صحته النفسية 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 , ٢٠١٩).

كما أن نتائج دراستنا تتفق كذلك مع دراسة لهان وآخرون (٢٠٢١) Han, et al بعنوان دور العصائية 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 العصائية. بالإضافة إلى ذلك، فإن الحالة الاجتماعية الذاتية المنخفضة لا تقوي فقط تأثير العصائية على الرضا عن الحياة ولكن أيضاً 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، فوفقاً 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 متعرضاً لضغوط أم لا (Buunk & Hoorens, ١٩٩٨) فالافتقار إلى المساندة الاجتماعية أو فقدانها أمر ساحق في حد ذاته، لذا فإن المساندة الاجتماعية المدركة تزيد من مقاومة الشخص بطرق مختلفة حسب شاه محمدي (٢٠١٢) Shahmohammdi.

وقد استمد هذا النموذج أدلته وبراهينه من واقع التحليلات الإحصائية التي بينت وجود أثر 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 (١٩٩٧) 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 ويزهاد مقدم (٢٠١٦) Tamannaefar & 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 إيجابية 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

المهرمونات 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 الدور اللذين تؤثر بهما المساندة الاجتماعية المدركة على الرضا عن الحياة. أحدهما هو الدور المباشر أو الدور العام والذي يسهم في تشكل الرضا عن الحياة، بغض النظر عن مستوى الضيق الذي يعاني منه الفرد أما الآخر فهو الدور غير المباشر أو الوسيط الذي يدعم الأفراد ضد الآثار السلبية للمواقف الصعبة. ويفترض بيربوشي (Perpuchi) (٢٠١٤) أن المساندة هي عملية تبادل تخلق انطبعا إيجابيا عن نفس الفرد، وتقبل الذات، والأمل، والشعور بالحب والرضا، وتقلل من القلق، وكل ذلك يعطي فرصة لتحقيق الذات والنمو.

#### ١٣. اقتراحات:

- إقامة ندوات ومناقشات يمكن من خلالها تحديد المواقف الاجتماعية المساعدة على تحسين جودة حياة الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية.
- تكتيف 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.

#### ١٤. قائمة المراجع:

1. 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.
2. Altıparmak, S. (2009). The levels of life satisfaction, social support and factors affecting these in elderly people living atnursing homes. *Firat University Medical Journal of Health Sciences*, 23(3), 159-164
3. Bugay, A. (2007, September). Loneliness and life satisfaction of Turkish university students. In *Education in a changing environment conference proceedings* (pp. 371-376).
4. 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.
5. 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.



6. Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social indicators research*, 70(2), 139-150.
7. 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).
8. Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In *Culture and well-being* (pp. 71-91). Springer, Dordrecht.
9. 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.
10. 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
11. Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 89-97.
12. 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.
13. Glatzer, W. (2002). Lebenszufriedenheit/Lebensqualität. In *Handwörterbuch zur politischen Kultur der Bundesrepublik Deutschland* (pp. 248-255). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
14. Goundar, S. (2013). *Research Methodology and Research Method*. Victoria University of Wellington.
15. 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.
16. 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.
17. 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.
18. 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.

19. 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.
20. 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.
21. 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
22. 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.
23. 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.
24. Tamannaefifar, 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.
25. 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.
26. 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.
27. 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.