المساندة الإجتماعية وفعالية الذات وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة بمحافظة جدة

د. شروق غرم الله الزهراني

أستاذ مساعد - قسم علم النفس - كلية العلوم الإجتماعية - جامعة جدة

مستخلص. هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين المساندة الإجتماعية وجودة الحياة ، وكذلك العلاقة بين فعالية الذات وجودة الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة بمحافظة جدة، وأيضاً الكشف عن الفروق في متغيرات الدراسة والتي تعزى إلى التخصص الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٠) من طالبات الجامعة تراوحت أعمارهن بين (٢٧،٢١) سنة، وطبقت مقاييس المساندة الإجتماعية، وفعالية الذات ، وجودة الحياة، وأسفر النتائج عن وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة، وأيضاً علاقة دالة بين فعالية الذات وجودة الحياة، كما ظهر عدم وجود فروق في كل من المساندة الاجتماعية، وفعالية الذات، وجودة الحياة تعزى إلى التخصص الأكاديمي.

كلمات دالة: المساندة الاجتماعية- فعالية الذات- جودة الحياة- طالبات الجامعة.

المقدمة

إن علم النفس الإيجابي له دور في فحص الجوانب المشرقة في حياة الإنسان ودراستها لإيجاد طرق ومساالك عملية لتحقيق الأهداف ودراسة القوة الإنسانية، والنمو السوي للأفراد والجماعات والمؤسسات وتوفير الظروف التي تؤدي إلى مستويات عالية من السعادة والأمل والتفاؤل وحب

الحياة والرضا عنها وهو أمر مطلوب في ظل الظروف الضاغطة التي تحيط بالحياة .(فضل عبد الصمد،٢٠٠٦). وفي الآونة الأخيرة نلاحظ الاهتمام بمفهوم الجودة بشكل عام وجودة الحياة بشكل خاص، وهذا الاهتمام يعكس أهمية هذا المفهوم وتأثيره على مختلف الجوانب النفسية، وتعد جودة الحياة تعبير عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة، فالحياة

بالنسبة للفرد ما يدركه منها، فشعور الفرد بالرضا عن حياته ينعكس على عمله ويتجلى ذلك في معدل انتاجيته وكفاءتها. (سحر علام، ٢٠١٢).

والشعور بجودة الحياة يزداد أو يقل وفق المنظومة المحيطة بالفرد التي تمتد لتشمل المساندة الاجتماعية التي تقدم للأفراد لمواجهة ضغوط الحياة، كما أنها تزيد من التأثير الايجابي لجودة الحياة، حيث تساهم المساندة الاجتماعية المادية والمعنوية برؤية تنبؤية للحياة تساعد لمواجهة أضرارها، وتقلل من الضغوط المحتملة التي تصيب الأفراد على كافة الأعمار. (نسرین طنطاوي، ٢٠١٦). وتعتبر المساندة الاجتماعية من أهم المصادر التي تشعر الفرد بالتقدير والاعتراف والقبول. كما تعتبر مصدر هام من مصادر التخفيف من ضغط العمل لدى الأفراد، إذ تساعدهم على التكيف مع المشكلات التي تواجههم، كما أن المساندة الاجتماعية هي إحدى صور العلاقات الاجتماعية التي توفر للفرد المساعدة التي يطلبها، كما أنها أهم مصدر للأمن الذي يحتاجه الانسان عندما يشعر بأن هناك ما يهدده، وأنه غير قادر على مواجهة الضغوط والمتاعب التي قد تعترض حياته وتؤثر على توافقه. (عمار الفريحات، ٢٠١٧).

إن المساندة الاجتماعية بجميع اشكالها تؤدي الى اشباع الحاجات الأساسية للفرد من حب واحترام وتفهم وتواصل وتقديم المعلومات من الأشخاص ذوي الأهمية في حياة الفرد وبهذا فالمساندة الاجتماعية

تستلزم وجود اشخاص يتسمون بالمساندة والدعم الاجتماعي. (ريا إسماعيل، ٢٠١٨). فعائلة الفرد، وأصدقائه، و جيرانه يشكلون مصادر دعم اجتماعي له، و مكن تصنيف الدعم الاجتماعي إلى ثلاث مجموعات: المالية والعاطفية والمعرفية. الدعم المالي ينطوي على توفير المال والغذاء. والدعم العاطفي يشمل قبول وتلبية احتياجات الأفراد الاساسية، و الاجتماعية مثل الحب والانتباه والثقة، والشعور بالانتماء إلى مجموعة الدعم المعرفي يشير إلى توفير المعلومات ومساعدة الأفراد في حل مشاكلهم. (Backstrom&others,2017)

وتعد فاعلية الذات من المتغيرات النفسية الهامة التي توجه سلوك الفرد وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته وإمكاناته لها دور هام في التحكم في البيئة؛ مما يسهم في زيادة قدرة الفرد على الإنجاز ونجاح الأداء. (إبتسام حدان، ٢٠١٥). إن فاعلية الذات إحدى موجّهات السلوك، فالفرد الذي يؤمن بقدرته يكون أكثر نشاطاً وتقديراً لذاته، ويمثل ذلك مرآة معرفية للفرد، وتشعره بقدرته على التحكم في البيئة؛ حيث تعكس معتقدات الفرد عن ذاته قدرته على التحكم في معطيات البيئة من خلال الأفعال والوسائل التكيفية التي يقوم بها، والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة. (ليلى المزروع، ٢٠٠٧).

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

يشكل طلبة الجامعة شريحة هامة من شرائح المجتمع، وعلاوة على ذلك فهم عماد الأمة وقادة الغد، ولقد أصبح الاهتمام بفئة الطلاب الجامعيين ودراسة خصائصهم ومعرفة حاجياتهم من أبرز الاهتمامات لدى المجتمعات كافة ويأتي ذلك الاهتمام بهذه الفئة من منطلق أهميتها فهم يشكلون ثروة قومية ورأس مال ثمين يساعد على النمو والتقدم حاضرا ومستقبلا .(محمد الطلاع ونبيل دخان، ٢٠١٦).

وتعد جودة الحياة من المتغيرات المؤثرة في حياة الطلاب، والتي تشكل قيمة للحياة في الحاضر والمستقبل، ويسعون إلى تحقيق مزيد من السعادة والرضا، ويسعون لتطوير حياتهم نحو الأفضل، كما أن تحسين جودة الحياة من المؤشرات الهامة الدالة على تقدم المجتمع، وتنعكس على رضا الفرد وإحساسه بالسعادة.

وتعد المساندة الاجتماعية من المطالب الأساسية لجميع افراد المجتمع للحصول على الدعم والرعاية والاهتمام من قبل المحيطين بهم لزيادة الشعور بالرضا وتقدير الذات والثقة ومقاومة احداث الحياة السلبية وتجاوز الأزمات، فبدون المساندة الاجتماعية يصبح الفرد معرضا لكثير من المخاطر والاضرار البيئية التي تؤدي الى عزله عن الآخرين.(ريا إسماعيل، ٢٠١٨).

كما تعتبر فعالية الذات من الجوانب المكونة لشخصية الإنسان، ففكرة الفرد عن نفسه، وإيمانه بقدراته وإمكاناته يضمن له النجاح في الحياة. فمعتقدات الفرد عن فاعليته الذاتية تعكس قدرته على أن يتحكم في معطيات البيئة من خلال أفعاله، ووسائل التكيف التي يستخدمها، والثقة بالنفس في مواجهة الضغوط والاضطرابات النفسية والجسدية الناجمة عن الصعوبات الحياتية.(إبتسام حدان، ٢٠١٥).

وتمثل فعالية الذات أحد الأبعاد المهمة في تحسين جودة الحياة، وانطلاقا من نتائج البحوث والدراسات السابقة التي تناولت فعالية الذات، يتضح أن لها أهمية بالغة في حياتنا، وترجع أهميتها إلى الدور الحيوي الذي تؤديه في دفع السلوك وتوجيهه نحو تحقيق الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها، كما تعمل على تحسين أداء العمل فيضع الطالب لنفسه أهدافا بعيدة المدى، ويبدل الجهد في مواجهة الفشل، وينظر للمهام الصعبة على أنها مصادر للتحدي. وفي ضوء ما سبق تظهر الحاجة لإجراء مثل هذه الدراسة للتعرف على مدى تأثير كل من المساندة الاجتماعية وفعالية الذات في تحقيق جودة الحياة لدى طالبات الجامعة . ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

١- هل توجد علاقة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة بمحافظة جدة ؟

٢- هل توجد علاقة بين فعالية الذات وجودة الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة بمحافظة جدة؟

٣- هل توجد فروق في متوسطات درجات الطالبات في كلا من المساندة الاجتماعية وفعالية الذات وجودة الحياة والتي تعزى إلى التخصص الأكاديمي؟
أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١- الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة بمحافظة جدة.

٢- الكشف عن العلاقة بين فعالية الذات وجودة الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة بمحافظة جدة.

٣- التحقق من الفروق في كلا من المساندة الاجتماعية وفعالية الذات وجودة الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة بمحافظة جدة وفقاً للتخصص الأكاديمي.

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية:-

١- تكتسب الدراسة أهميتها من أهمية العينة التي تتناولها وهي طالبات الجامعة حيث تعتبر مرحلة النهوض بأنفسهم ومجتمعاتهم إلى أعلى درجات الرقي والتقدم، فهم بحاجة إلى المساندة ليتمكنوا من تحقيق ذواتهم وتنمية شخصياتهم وتحقيق التقدم لمجتمعاتهم.

٢- توفير إطار نظري للمساهمة في الكشف عن العوامل المرتبطة بجودة الحياة باعتبارها من أهم المتغيرات المؤثرة في حياة طلاب الجامعة.

٣- ستسهم نتائج الدراسة في المساعدة في تفعيل دور المساندة الاجتماعية داخل الأسرة من خلال تعرفهم على مدى انعكاس اثر المساندة على جودة الحياة لدى الطلاب.

٤- تفتح الدراسة الحالية المجال للباحثين والمهتمين لإجراء دراسات أخرى على نفس العينة من خلال النتائج والتوصيات والمقترحات المطروحة.

الأهمية التطبيقية:

١- ستسهم الدراسة الحالية في مساعدة المهتمين على بناء استراتيجيات، وبرامج لتحسين مستوى الفاعلية الذاتية، وتنميتها لدى فئة الدراسة.

٢- ستسهم نتائج الدراسة في مساعدة المهتمين في إقامة دورات تدريبية وتوجيهية تساعد على تحسين جودة الحياة لدى الشباب.

٣- ستسهم نتائج الدراسة الحالية في تصميم برامج إرشادية تفيد في رفع مستوى التماسك الأسري.

متغيرات الدراسة:

■ المساندة الاجتماعية

- تعرف أسماء السريسي وأماني عبد المقصود (٢٠١٢) المساندة الاجتماعية بأنها الدعم الانفعالي والمادي والأدائي الذي يتلقاه الفرد من قبل الآخرين المحيطين به والأسرة والأصدقاء والجيران وزملاء العمل أو الفصل، ومدى قدرة الفرد على تقبل وإدراك

اعتقاد الفرد عن قدراته في أداء أفعال أو مهام محددة. (Erozkan , 2014).

-وتعرفها الباحثة بأنها معتقدات الفرد حول قدراته التي تؤثر على أدائه للمهام المختلفة، وتقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس فعالية الذات المستخدم في الدراسة الحالية.

وتتضمن فعالية الذات الأبعاد التالية

إنجاز الأداء:- قناعة الفرد بقدرته الذاتية على أداء المهام الصعبة، وإنجازها بنجاح ، مما يقتضي تنظيم تفكيره، وتقييمه لأدائه، ومواجهة الصعاب وتحمله المسؤولية، والمثابرة في تحقيق أهدافه مع شعوره بالثقة بنفسه.

الخبرات البديلة:- كل ما يمكن اكتسابه من خلال ملاحظات الآخرين ، وأنشطتهم الناجحة ، وكذلك ما يمر به من خبرات سابقة، مما يساعد الفرد على تكوين توقعات عن أدائه في المواقف المشابهة.

الاقتناع:- قدرة الفرد ومهارته للاستمتاع إلى الآخرين أثناء تقديم عمليات التشجيع والتدعيم، والتي تهدف إلى إقناعه بقدرته على إنجاز المهام بنجاح. (هويدا محمود و فوزية الجمالي، ٢٠١٠).

جودة الحياة

يعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الواسعة متعددة الأبعاد، والذي يهدف إلى تقييم حياة الشخص وفقاً للمعايير العالمية، كما يختلف تعريف جودة الحياة نتيجة لاختلاف توجهات الباحثين ورؤيتهم حول جودة الحياة، وما يرتبط بها من متغيرات اجتماعية

هذا الدعم. وهي جميع الأشكال من العلاقات الشخصية الطوعية الموجهة نحو توفير المساعدات المالية والعاطفية ، والمعرفية. (Mermer, Bilge,) (Yucel, Ceber,2010)

وتعتبر المساندة الاجتماعية مصدراً هاماً من مصادر الدعم النفسي والاجتماعي الذي يحتاجه الفرد في حياته اليومية، كما أنها تلعب دوراً هاماً في إشباع حاجاته للأمن النفسي والاجتماعي في عالمه الذي يعيش فيه عندما يشعر أن هناك ما يهدده، وأن طاقته استنفذت، وأنه يحتاج إلى مدد وعون خارجي. (أسماء البليطي، ٢٠١٧).

وتعرف الباحثة المساندة الاجتماعية إجرائياً بأنها: مختلف أشكال الدعم المادي والمعنوي الذي يتلقاه الفرد ممن يحيطون به سواء أفراد أسرته أو أصدقائه أو جيرانه، وتقاس من خلال الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس المساندة الاجتماعية المستخدم في الدراسة الحالية.

فعالية الذات

يعرف باندورا Bandura فعالية الذات بأنها حالة دافعية يتم من خلالها قياس التقدير الذاتي للفرد على تنفيذ أعمال معينة لتحقيق بعض أهدافه، واعتقاداته حول ما يمكنه القيام به. (Bandura,2007) وهي معتقدات يمتلكها الفرد تحدد قدرته على أداء السلوك وتوجيهه، مما ينعكس على الأنشطة التي يقوم بها، والكيفية التي يتعامل معها في المواقف التي تواجهه في الحياة. (عطاف أبو غالي، ٢٠١٢: ٦٢٥) أو هي

- مجال الصحة الجسمية: وهو إدراك الفرد لجودة حياته من ناحية النشاط أو الطاقة، والتعب، والألم، وعدم الراحة، والنوم، والراحة.

- مجال الصحة النفسية: ويضمن هذا المجال تقدير الفرد لجودة حياته من عدة جوانب أهمها: المظهر، وصورة الجسم، والمشاعر السلبية والإيجابية، وتقدير الذات، والتفكير والتعلم والذاكرة والتركيز والانتباه.

- المجال الاجتماعي: ويشمل العلاقات الشخصية، والدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد.

- المجال البيئي: الحرية، والأمان الشخصي والجسمي، والرعاية الصحية، وبيئة المنزل، والأنشطة الترفيهية، والتلوث، والضوضاء.

كما أوضح (Ventegrative, et al(2003 أن جودة الحياة تتضمن بعدين جودة الحياة الذاتية وتشمل أبعاد فرعية تتمثل في (طيب الحياة، والرضا عن الحياة، والسعادة، ومعنى الحياة)، وجودة الحياة الموضوعية وتشمل أبعاد فرعية تتمثل في (المعايير الثقافية، وإشباع الحاجات، وإدراك الإمكانيات والنواحي البيولوجية). (حسام الدين على ، ٢٠١٣).

وتعرفها الباحثة بأنها مجموع استجابات الفرد الإيجابية نحو الحياة، وإحساسه بأهميتها وقيمتها ورضاه عن حياته بشكل عام. وتقاس من خلال الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

أو نفسية، أو صحية، أو اقتصادية وتعرف بأنها حالة الرضا العامة التي يعيشها الفرد نتيجة تقييمه لمستوى إشباع مختلف حاجاته المادية والمعنوية من خلال تقييمه لجانبين أساسيين: الأول هو تقييمه لما حققه له مستواه الاجتماعي والاقتصادي من إشباع لحاجاته الأساسية. أما الجانب الثاني فهو تقييم مناخ التفاعل الاجتماعي داخل سياقات الحياة الاجتماعية (سلوى إبراهيم، ٢٠٠٦).

وتعرفها زينب شقير (٢٠١٠) بأن يعيش الفرد في حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا، وأن يكون قوي الإرادة صامداً أما الضغوط التي تواجهه ، ذو كفاءة ذاتية واجتماعية عالية، وراضياً عن حياته الأسرية والمهنية والمجتمعية، محققاً لحاجاته وطموحاته، واثقاً من نفسه، غير مغرور ومقدراً لذاته بما يجعله متفائلاً لحاضره ومستقبله، متمسكاً بقيمه الدينية والخلقية والاجتماعية، ومنتمياً لوطنه ومحباً للخير، ومدافعاً عن حقوقه ومتطلعاً للمستقبل.

كما عرفت منظمة الصحة العالمية (WHO) جودة الحياة بأنها: قدرة الفرد على الاستمتاع بالإمكانيات المتاحة لديه في الحياة وشعوره بالأمن والرضا والسعادة والرفاهية، حتى ولو كان لديه ما يعوق ذلك (هشام عبد الله، ٢٠١٠).

قسم عويد المشعان وأمثال الحويلة (٢٠١٢) مجالات جودة الحياة إلى:

دراسات السابقة

أولاً:- دراسات تناولت المساندة الاجتماعية

هدفت دراسة نسرين طنطاوي (٢٠١٦) إلى التعرف على القدرة التنبؤية للمساندة الاجتماعية بجودة الحياة لدى عينة من أمهات الأطفال المرضى بأنيميا البحر المتوسط (الثلاسيميا) وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية (سن الأم، المستوى التعليمي، عدد الأطفال التي ترعاهم الأم أسوياء - عدد الأطفال التي ترعاهم الأم مرضى، مكان السكن) وتكونت عينة الدراسة من (٩٠) سيدة، واستخدم مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس جودة الحياة، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط دال بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة.

كما هدفت دراسة عبد القادر (٢٠١٧) إلى التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية وفعالية الذات، وكذلك التعرف على الفروق بين الذكور والإناث في المساندة الاجتماعية والفعالية الذاتية، وشملت الدراسة (٢٠٠) من طلاب الجامعة منهم (١٠٠) طالب و(١٠٠) طالبة، واستخدم مقياس للمساندة الاجتماعية، ومقياس لفعالية الذات. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين المساندة الاجتماعية وفعالية الذات، وكان الطلاب أعلى من الطالبات في المساندة الاجتماعية وفعالية الذات.

وتناولت دراسة علي (2017) Ali العلاقة بين المساندة الاجتماعية والصحة العقلية لطلاب جامعة زابل للعلوم الطبية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالب، وطبق استبيان الصحة العقلية، ومقياس المساندة الاجتماعية المدرك، وأظهرت نتائج

الدراسة وجود علاقة بين المساندة الاجتماعية والصحة العقلية؛ فقد تبين أن الحماية الاجتماعية للأسرة والدعم الاجتماعي للأصدقاء يرتبط بالصحة العقلية.

وتناولت دراسة أسماء البليطي (٢٠١٧) الصمود النفسي في علاقته بكل من المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى عينة من الأطفال المعاقين حركياً، ومدى إمكانية التنبؤ بالصمود النفسي من خلال المساندة الاجتماعية وجودة الحياة، وشملت الدراسة (٦٠) طفلاً معاقاً حركياً، واستخدمت مقياس الصمود النفسي، والمساندة الاجتماعية، وجودة الحياة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة دالة بين الصمود النفسي وكل من المساندة الاجتماعية وجودة الحياة، وكان مرتفعي المساندة الاجتماعية وجودة الحياة أعلى من المنخفضين في الصلابة النفسية، كما ظهر إمكانية التنبؤ بالصمود النفسي من خلال المساندة الاجتماعية وجودة الحياة.

واهتمت دراسة إسماعيل (٢٠١٨) بالتعرف على المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية الاعلام في جامعة بغداد والفروق باختلاف الجنس (ذكور-إناث) والمرحلة الدراسية (الأولى-المنتوية) وتكونت عينة الدراسة من (١٤٥) طالباً وطالبة، وأشارت النتائج إلى أن أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى متوسط من المساندة الاجتماعية، وكانت الإناث أعلى من الذكور في المساندة الاجتماعية، ولم توجد فروق تعزى إلى المرحلة الدراسية.

وتوصلت النتائج وجود مستويات مرتفعة من فاعلية الذات والتوافق المهني، وجودة الأداء، كما ظهر وجود علاقة ارتباطية بين فاعلية الذات والتوافق المهني و جودة الأداء كما ظهر أن مرتفعات الفاعلية الذاتية أعلى من منخفضات الفاعلية الذاتية على مقياس التوافق المهني، ومقياس جودة الأداء.

كما هدفت دراسة إريوزكان Erozkan, 2013 الى اختبار العلاقة بين مهارات التواصل ومهارات حل المشكلات الشخصية وفعالية الذات، وتعرف مدى تنبؤ مهارات الاتصال ومهارات حل المشكلات بفعالية الذات الاجتماعية، تكونت عينة الدراسة من ٤٩٤ من طلاب المدارس الثانوية بتركيا، منهم (٢٢٦ أناث، ٢٦٨ ذكور) ، أشارت نتائج الدراسة إلى أن مهارات التواصل ومهارات حل المشكلات الاجتماعية ترتبط إيجابياً بعلاقة دالة بفعالية الذات الاجتماعية، وتنبأ أيضاً بفعالية الذات الاجتماعية.

كما اهتمت دراسة شيو Chiu (2014) بالتعرف على العلاقة بين ضغوط الحياة وإدمان الهواتف الذكية لدى طلاب الجامعة بتايوان، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن ضغوط الحياة تنبأ بإدمان الهواتف، وتساهم فعالية الذات الاجتماعية كميكنزمات معرفية في توسط العلاقة بين الاحساس بالضغوط وإدمان الانترنت.

وهدف دراسة عبدالله (٢٠١٥) إلى معرفة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية وكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية، والفروق بين الجنسين في كل من الضغوط الأكاديمية وفعالية الذات الأكاديمية، تكونت

في دراسة مينغ وآخرون (2018) Ming,Hui, Wang, Hai, Liang, Zhu على عينة ٤٧٩ من آباء الأطفال الصينيين المصابين بالتوحد (الذين تتراوح أعمارهم بين ٣-١٨ سنة) أشارت النتائج إلى أن إجهاد الأبوة والأمومة والدعم الاجتماعي ورضا الحياة كانت مرتبطة بشكل كبير. وتوسط الدعم الاجتماعي العلاقة بين الاجهاد الأبوي والرضا عن الحياة. كما أن الدعم الاجتماعي هي مؤشر حاسم للرضا الحياة ويمكن أن تكون بمثابة استراتيجيات التدخل الأساسية التي تعزز الرضا عن الحياة بين آباء وأمّهات الأطفال الصينيين المصابين بالتوحد.

ثانياً:- دراسات تناولت فاعلية الذات

تناولت دراسة آهانجي وشرف (Ahangi & Sharaf 2013) العلاقة بين فاعلية الذات وموضع الضبط والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٦) مفحوص في مدينة شينارن، واستخدام مقياس فاعلية الذات، ومقياس وجهة الضبط. ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة أن لفاعلية الذات دوراً مهماً في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي.

كما اهتمت دراسة حجازي (٢٠١٣) بالتعرف على مستوى فاعلية الذات، ومستوى التوافق المهني، وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٥) معلمة، واستخدم مقياس فاعلية الذات، ومقياس التوافق المهني ومقياس جودة الأداء،

ثالثاً:- دراسات تناولت جودة الحياة

هدفت دراسة حنان الجمال ونوال بخيت (٢٠٠٨) إلى التعرف على العلاقة بين قلق البطالة وكل من فعالية الذات وجودة الحياة لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة المنوفية (ن=١٦٤) من طلاب الفرقة الرابعة، واطبق مقياس قلق البطالة ومقياس فعالية الذات ومقياس جودة الحياة، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط سالب بين قلق البطالة وكل من فعالية الذات وجودة الحياة لدى عينة الدراسة.

وتناولت دراسة موني وآخرون Moeini, Shafii, Hidarnia, Baboii, Birashk, Allahverdi, (2008) جودة الحياة وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من المراهقين (ن=١٤٨) من طلاب المرحلة الثانوية بطهران، واستخدم مقياس لفاعلية الذات ومقياس لجودة الحياة، وأسفرت النتائج عن دور فعالية الذات في التنبؤ بجودة الحياة، حيث تنعكس معتقدات فعالية الذات على إدراك النواتج والتوقعات لديهم.

وقدمت دوستين (2009) Dustine دراسة هدفت إلى فحص المتغيرات التي تساهم في الشعور بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة (٢٠١) من طلاب الجامعة، وكشفت نتائجها عن وجود ارتباط موجب بين فعالية الذات العامة، وجودة الحياة، كما ظهر أن جودة الحياة منبئ جيد لفاعلية الذات العامة.

وتناولت دراسة زينب شقير (٢٠١٠) العلاقة بين جودة الحياة واضطرابات النوم، ومدى انتشار جودة

العينة من ١٥٠ طالبا جامعيا (٧٢ ذكر و ٧٨ أنثى) بكلية الآداب جامعة القاهرة، وطبق مقياس الضغوط الأكاديمية ومقياس فعالية الذات الأكاديمية ومقياس القلق. وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط الأكاديمية وفعالية الذات الأكاديمية، وكانت الإناث أعلى من الذكور في فعالية الذات الأكاديمية.

واهتمت دراسة المحمدي (٢٠١٧) بالتعرف على مدى تأثير وجهة الضبط (الداخلي والخارجي) وفعالية الذات على التحصيل الدراسي لطالبات المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (٣٧٤) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، واستخدم مقياس روتر (Rotter) لوجهة الضبط، ومقياس فاعلية الذات لشيرر وآدمز (Sherer & Adams)، وأظهرت النتائج أن مرتفعي فعالية الذات أعلى من منخفضي فعالية الذات في التحصيل الدراسي، وظهر وجود فروق في فعالية الذات تعزى للتخصص (علمي وأدبي). كما اتضح أنه يمكن التنبؤ بالتحصيل الدراسي لطالبات المرحلة الثانوية من معرفة وجهة الضبط وفعالية الذات لديهن.

وهدف دراسة أوزيلماز وآخرون (Adnan & Berrin, 2018) Aysegul إلى التعرف على دور فعالية الذات في التنبؤ بمواقف وسلوكيات العمل (الرضا الوظيفي)، وشملت الدراسة (٣٠٠) موظف ومشرفهم في مؤسسة صناعية في تركيا، وظهر أن الفعالية الذاتية لها تأثيرات أكثر إيجابية على الرضا الوظيفي، وأداء المهام، وسلوكيات المواطنة.

الحياة واضطرابات النوم لدى عينة من طلاب الدراسات العليا، والفروق في كل من جودة الحياة واضطرابات النوم باختلاف الجنس، وتكونت عينة الدراسة من (٥٩٥) من طلاب الدراسات العليا، وطبق مقياس جودة الحياة ومقياس اضطرابات النوم، وبينت النتائج وجود ارتباط سالب بين جودة الحياة واضطرابات النوم، وكان الذكور أعلى من الإناث في جودة الحياة، ولم توجد فروق بينهما في اضطرابات النوم.

وتناولت دراسة هويدا محمود وفوزية الجمالي (٢٠١٠) فعالية الذات كما يدركها طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين وتأثيرها على جودة الحياة لديهم، واشتملت الدراسة (٢٠٢) من طلاب الجامعة، واستخدم مقياس فعالية الذات ومقياس جودة الحياة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين فعالية الذات وجودة الحياة، وكان الذكور أعلى من الإناث في جودة الحياة ولم توجد فروق بينهما في فعالية الذات، وكان طلاب الأقسام العلمية أعلى من طلاب الأقسام الأدبية في فعالية الذات، ولم توجد فروق بينهما في جودة الحياة، وكان الطلاب المتفوقين دراسياً أعلى من الطلاب المتأخرين دراسياً في كل من فعالية الذات وجودة الحياة.

واهتمت دراسة عيد أبو عمرة وسوسن عبد الهادي وشادية عبد الخالق (٢٠١٤) إلى معرفة العلاقة بين التدين وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، والفروق في كل من التدين وجودة الحياة وفقاً للتخصص،

والمستوى الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) من طلال الجامعة، وطبق مقياس التدين ومقياس جودة الحياة، وتوصلت النتائج إلى إن مرتفعي التدين أعلى من منخفضي التدين في جودة الحياة، وأن طلاب التخصصات العلمية أعلى من طلاب التخصصات الأدبية في كل من التدين وجودة الحياة، وكان طلاب المستوى الدراسي الأول أعلى من طلاب المستوى الدراسي الثاني والثالث في كل من التدين وجودة الحياة.

واهتمت جولتان حجازي (٢٠١٤) بالتعرف على فاعلية برنامج ارشادي في تحسين جودة الحياة في ضوء تنمية الفعالية الذاتية لدى النساء الفلسطينيات في مرحلة انقطاع الطمث، وتكونت عينة الدراسة من (١٤) سيدة تراوحت أعمارهن بين (٤٥-٥٥)، سجلن مستويات منخفضة من فعالية الذات وجودة الحياة، وأظهرت النتائج أن التطبيق لبعدي أعلى من التطبيق القبلي في فعالية الذات وجودة الحياة، ولم توجد فروق بين القياس البعدي والقياس التتبعي واهتمت دراسة رجاء محمود (٢٠١٦) بالتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة من طالبات جامعة الملك سعود (ن=٣٠٧)، وطبق مقياس الصلابة النفسية ومقياس جودة الحياة، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين الصلابة النفسية وجودة الحياة، وكانت طالبات تخصص علم النفس وإدارة الأعمال أعلى في الصلابة النفسية وجودة الحياة،

- أن المساندة الاجتماعية تعزز الرضا عن الحياة، واتفقت بعض الدراسات انها مؤشر لجودة الحياة لدى الأفراد.

- اتفقت بعض الدراسات على دور فعالية الذات في تحقيق جودة الحياة لدى الأفراد.

- ندرة في الدراسات التي تناولت جودة الحياة في علاقتها بالمساندة الاجتماعية وفعالية الذات بشكل مجمع.

فروض الدراسة:-

١- توجد علاقة دالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة بمحافظة جدة.

٢- توجد علاقة دالة إحصائية بين فعالية الذات وجودة الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة بمحافظة جدة.

٣- توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الطالبات في كلا من المساندة الاجتماعية وفعالية الذات وجودة الحياة تعزى إلى التخصص الأكاديمي.

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً: منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن لدراسة علاقة متغيري فعالية الذات والمساندة الاجتماعية بجودة الحياة، حيث يوضح هذا المنهج قوة الارتباط أو حجم الارتباط ، كما يوضح أيضاً وجهة الارتباط سواء كان موجبا أو سالبا، كما أنه يمكن أن يعطينا تفسيراً للعلاقة بين المتغيرات يقترب

كما أنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال الصلابة النفسية.

وهدفنا دراسة محمد عطا الله (٢٠١٦). إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بكل من فعالية الذات وجودة الحياة لدى عينة من معاوني أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنصورة (ن=١٥٠)، واستخدم مقياس لأساليب مواجهة الضغوط، وفعالية الذات، وجودة الحياة، ومن أهم النتائج المرتبطة بالدراسة الحالية أن المرتفعين في جودة الحياة أعلى من المنخفضين في فعالية الذات.

هدفت دراسة نعمة حسن (٢٠١٦) إلى تحديد القيمة التنبؤية لكل من فعالية الذات والدافعية للإنجاز بجودة الحياة لدى عينة من طالبات الدراسات العليا بكلية التربية جامعة الدمام، وتحديد الفروق بين التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية في متغيرات الدراسة، وتكونت العينة من (١٢٠) طالبة ، واستخدم مقياس فعالية الذات ومقياس الدافعية للإنجاز ومقياس جودة الحياة، وتوصلت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال فاعلية الذات والدافعية للنجاز، وعدم وجود فروق في متغيرات الدراسة تعزى إلى التخصص.

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة يتضح:-

إلى حد كبير من العلاقة السببية. (عبد الفتاح بمتوسط عمر (٢٣,٦٥ سنة + -٢,٨٩)، والجدول القرشي، ٢٠٠١).

ثانياً: عينة الدراسة:

شملت الدراسة (٢١٠) من طالبات الجامعة، ويتراوح المدى العمري للعينة ما بين (٢١-٢٧) سنة،

جدول رقم (١) يوضح خصائص العينة من حيث التخصص الأكاديمي

الحالة	التكرار	النسبة المئوية
علمية	٩٠	٤٠,٩٪
نظرية	١٣٠	٥٩,١٪
المجموع	٢٢٠	١٠٠٪

من خلال الجدول نلاحظ أن ٤٠,٩٪ من العينة تمثل تخصصات علمية ، مقارنة ب ٥٩,١٪ من العينة تمثل تخصصات نظرية

جدول رقم (٢) يوضح خصائص العينة تبعا للفئة العمرية

الفئة العمرية	التكرار	النسبة المئوية
٢١-٢٣ سنة	١٢٥	٥٦,٨٪
٢٤-٢٧ سنة	٩٥	٤٣,٢٪
المجموع	٢٢٠	١٠٠٪

من خلال الجدول يتضح ٥٦,٨٪ من العينة يمثلن الفئة العمرية من ٢١-٢٣، و ٤٣,٢٪ من العينة يمثلن الفئة العمرية من ٢٤-٢٧،

ثالثاً : أدوات الدراسة:

- مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد فاطمة

خليفة السيد (٢٠١١)

يتكون المقياس من (٣٢) عبارة تتضمن (٦) أبعاد (مساندة الأسرة، مساندة الأصدقاء، مساندة الأقارب، مساندة الجيران، مساندة الزملاء، الرضا عن

المساندة) ويم الاجابة على عبارات المقياس بالاختيار من (لا تنطبق، تنطبق بدرجة قليلة، تنطبق بدرجة متوسطة ، تنطبق بدرجة كبيرة) وتأخذ درجات (٤,٣,٢,١) على الترتيب، وتم التحقق من الثبات والصدق على عينة مكونة من (١٩٣) مبحوثاً حيث تم حساب الصدق من خلال الاتساق الداخلي

- مقياس جودة الحياة إعداد هشام عبد الله (٢٠١٠)

العبارات من نوع التقرير الذاتي، حيث تتم الاستجابة على مفرداته في ضوء مقياس ثلاثي يتدرج من (تتطبق تماماً، تنطبق أحياناً، لا تنطبق إطلاقاً)، ويتكون من سبعة أبعاد فرعية وهي الصحة الجسمية، الرضا عن الحياة، والتفاعل الاجتماعي، أنشطة الحياة اليومية، الحالة المادية، الصحة النفسية، السعادة وتصحح جميع مفرداته في الاتجاه الإيجابي (١-٢-٣) عدا المفردات أرقام (٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٣، ٢٠، ٢٣، ٢٥، ٣٤، ٣٦، ٥٨، ٦٠، ٦٣، ٦٥، ٦٧، ٦٩، ٧٤، ٧٩، ٨٥، ٨٦، ٨٧، ٨٨، ٨٩، ٩٠) تصحح في الاتجاه العكسي (١-٢-٣)، وتم التحقق من صدق وثبات المقياس على عينة من طلاب الجامعة (ن=٦٦) طالباً وطالبة، حيث تم التحقق من صدق المقياس من خلال صدق المحكمين، وصدق المقارنة الطرفية، والصدق التلازمي حيث تم استخدام مقياس جودة الحياة من إعداد: سامي هاشم (٢٠٠١) كمحك خارجي، وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين على الدرجة الكلية (٠,٦٣)، كما تم حساب الثبات من خلال الاتساق الداخلي، ومعامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، قيم معاملات الثبات انحصرت بين (٠,٥٠، ٠,٨٨).

وتم إعادة حساب صدق وثبات المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية، وذلك على عينة من طالبات الجامعة (ن=٣٠)، تراوحت أعمارهم بين (٢٢-

بحساب معامل الارتباط بين درجة البند والأبعاد الفرعية، وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٢٩، ٠,٧٩)، كما تم حساب الصدق التلازمي بحساب معامل الارتباط بين المقياس الحالي ومقياس المساندة الاجتماعية إعداد شعبان جاب الله رضوان، وبلغ معامل الارتباط (٠,٦٩)، كما تم حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ ووصل إلى (٠,٧٦)، وبطريقة التجزئة النصفية (٠,٥٩)، وإعادة التطبيق بفصل زمني (١٠) أيام (ن=٣٠)، وبلغ (٠,٧٢)، وبمعامل جتمان (٠,٦٨).

- مقياس فعالية الذات إعداد نهاد محمود (٢٠١٦) يتكون المقياس في صورته النهائية من (٢٠) بند لقياس فعالية الذات العامة والتي تشتمل على ثلاثة أبعاد رئيسية هي: المبادأة، والمجهود، والمثابرة. ويجاب على بنود المقياس من خلال عدة درجات تتكون من خمس مستويات

هي: (لامطلقاً=١)، (نادراً=٢)، (أحياناً=٣)، (كثيراً=٤)، (كثيراً جداً=٥). وذلك باستثناء البنود أرقام (١-٣-٨-٩-١٣-١٥-١٨-٢٠) فيتم تصحيحها بشكل عكسي. وتم حساب ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل وبلغ هذا المعامل (٠,٨٢) ويشير ذلك إلى قياس جميع مفردات المقياس لنفس المضمون. وتراوح معاملات ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس ما بين (٠,٣١ و ٠,٦٢) وهي معاملات متوسطة إلى مرتفعة دالة عند مستوى ٠,٠٠١.

(٢٩) سنة، والجدول التالي يوضح معاملات الثبات لمقاييس الدراسة
جدول رقم (٣) يوضح معاملات ثبات مقاييس الدراسة

معامل الثبات	معامل الفا كرونباخ
المقاييس	
المساندة الاجتماعية	,٦٨
فعالية الذات	,٥٧
جودة الحياة	,٦٣

نتائج الدراسة ومناقشتها الفرض الأول:- وينص على توجد علاقة دالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة بمحافظة جدة. وللتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الطالبات على مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس جودة الحياة.

يتضح من الجدول السابق تمتع مقاييس الدراسة بدرجة عالية من الثبات، ويعد ذلك مؤشرا جيدا لاستخدام هذه المقاييس في الدراسة الحالية. كما تم حساب الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقاييس الثلاثة وتراوحت معاملات الارتباط لمقياس المساندة الاجتماعية بين (٠,٣٣، ٠,٥٤)، ولمقياس فعالية الذات بين (٠,٣١، ٠,٤٩)، ولمقياس جودة الحياة (٠,٣٤، ٠,٥٦).

جدول رقم (٤) يوضح معاملات الارتباط بين كلا من المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى عينة الدراسة

الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	أبعاد جودة الحياة							
	السعادة	الصحة النفسية	الحالة المادية	أنشطة الحياة اليومية	التفاعل الاجتماعي	الرضا عن الحياة	الصحة الجسمية	
	٠,٥٤**	٠,٥٢*	٠,٣٩*	٠,٢٩*	٠,٣٧*	٠,٤٤*	٠,٣٢*	مساندة الأسرة
	٠,٤٦**	٠,٤٦**	٠,٤٥**	٠,٤٤**	٠,٣٧*	٠,٣٩**	٠,٤٥**	مساندة الأصدقاء
	٠,٣٣*	٠,٢٦*	٠,٢٧*	٠,٢٨*	٠,٥٦**	٠,٥٠**	٠,٤٧**	مساندة الأقارب
	٠,٣٢*	٠,٣٤*	٠,٢٨*	٠,٣٤*	٠,٣٣*	٠,٣١*	٠,٣٢*	مساندة الجيران
	٠,٣٤*	٠,٣٧*	٠,٢٩*	٠,٣٥*	٠,٣٠*	٠,٣٣*	٠,٣٦*	مساندة الزملاء
	٠,٣٨*	٠,٤٢**	٠,٤٩**	٠,٤٣**	٠,٥٥**	٠,٥٣**	٠,٣٩**	الرضا عن المساندة
	٠,٤٨**	٠,٣٩*	٠,٢٩*	٠,٤٨**	٠,٥٥**	٠,٥٠**	٠,٣٧*	الدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية

** دالة عند ٠,٠١ * دالة عند ٠,٠٥

للحياة تساعد لمواجهة أضرارها، وتقلل من الضغوط المحتملة التي تصيب الأفراد على كافة الأعمار. وتؤكد الباحثة أن على نتيجة الفرض الأول حيث كلما توافر لدى الفرد شبكة علاقات إجتماعية متمثلة في الأسرة والأصدقاء والأقارب والجيران والزملاء، وحصل منها على الدعم الاجتماعي يعد ذلك مؤشر حاسم للرضا الحياة والشعور بالجودة على جميع النواحي (الصحية، والنفسية، والاجتماعية) كما يمكن أن تكون بمثابة استراتيجيات التدخل الأساسية التي تعزز الرضا عن الحياة لديهم

الفرض الثاني: وينص على

توجد علاقة دالة إحصائيا بين فعالية الذات وجودة الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة بمحافظة جدة. ولتحقق من صحة الفرض تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الطالبات على مقياس فعالية الذات ومقياس جودة الحياة.

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال بين المساندة الاجتماعية وأبعادها الفرعية (مساندة الأسرة، مساندة الأصدقاء، مساندة الأقارب، مساندة الجيران، مساندة الزملاء، والرضا عن المساندة)، وجودة الحياة وأبعادها الفرعية (الصحة الجسمية، الرضا عن الحياة، والتفاعل الاجتماعي، أنشطة الحياة اليومية، الحالة المادية، الصحة النفسية، السعادة) وجميع معاملات الارتباط دالة عند ٠,٠١, ٠,٠٥, وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج دراسة نسرين طنطاوي (٢٠١٦) ودراسة مينغ وآخرون (2018) Ming,et all كما تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع الأطر النظرية التي توضح أن الشعور بجودة الحياة يزداد أو يقل وفق المنظومة المحيطة بالفرد التي تمتد لتشمل المساندة الاجتماعية التي تقدم للأفراد لمواجهة ضغوط الحياة ، كما أنها تزيد من التأثير الايجابي لجودة الحياة، حيث تساهم المساندة الاجتماعية المادية والمعنوية برؤية تنبؤية

جدول رقم (٥) يوضح معاملات الارتباط بين فعالية الذات وجودة الحياة لدى عينة الدراسة

الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	أبعاد جودة الحياة							الدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات	
	الصحة الجسمية	الرضا عن الحياة	التفاعل الاجتماعي	أنشطة الحياة اليومية	الحالة المادية	الصحة النفسية	السعادة		
الدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات	٠,٤٥**	٠,٣٩**	٠,٤٨**	٠,٤٣**	٠,٢٥*	٠,٣١*	٠,٤٢**	المبادأة	إجمالي أبعاد فعالية الذات
	٠,٣٩**	٠,٥١**	٠,٤٧**	٠,٢٩*	٠,٤٦**	٠,٤٢**	٠,٣٦**	المجهود	
	٠,٥٣**	٠,٥٥**	٠,٥٨**	٠,٥٢**	٠,٣٨*	٠,٢٩*	٠,٢٨*	المتابعة	
الدرجة الكلية لمقياس فعالية الذات	٠,٤٦**	٠,٤٤**	٠,٥٨**	٠,٥٩**	٠,٤٠**	٠,٣٩**	٠,٤٩**	٠,٤٥**	

٠,٠١ عند دالة * ٠,٠٥ عند دالة **

الهامة التي توجه سلوك الفرد وتسهم في تحقيق أهدافه الشخصية، والمعتقدات التي يمتلكها الفرد حول قدراته وإمكاناته لها دور هام في التحكم في البيئة؛ مما يسهم في زيادة قدرة الفرد على الإنجاز ونجاح الأداء وجودة الحياة .(إبتسام حدان، ٢٠١٥). وترى الباحثة أن فعالية الذات تمثل أحد الأبعاد المهمة في تحسين جودة الحياة، حيث أن لها أهمية بالغة في حياتنا، وترجع أهميتها إلى الدور الحيوي الذي تؤديه في دفع السلوك وتوجيهه نحو تحقيق الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها، كما تعمل على تحسين أداء العمل فيضع الطالب لنفسه أهدافا بعيدة المدى، وي بذل الجهد في مواجهة الفشل ليشعر بجودة الحياة.

الفرض الثالث: وينص على

توجد فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات الطالبات في كلا من المساندة الاجتماعية وفعالية الذات وجودة الحياة تعزى إلى التخصص الأكاديمي.

جدول رقم (٦) يوضح اختبار (ت) للكشف عن الفروق في كلا من المساندة الاجتماعية وفعالية الذات وجودة الحياة

وفقا لمتغير التخصص الأكاديمي

المتغير	التخصص الأكاديمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
المساندة الاجتماعية	علمية	١٢٨,٤	٣١,٣٥	١,٢٤	غير دالة
	نظرية	١٢٧,٨	٣٠,٢٨		
فعالية الذات	التخصص الأكاديمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	١,١٤	غير دالة
	علمية	١١٩,٥	٢٦,٤٥		
جودة الحياة	التخصص الأكاديمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	١,٨٩	غير دالة
	علمية	١٣٧,٤	٢٢,٦١		
	نظرية	١٣٥,٨	٢١,٢٠		

يتضح من الجدول السابق وجود ارتباط دال بين فعالية الذات وأبعادها الفرعية (المبادأة، المجهود، المثابرة) وجودة الحياة وأبعادها الفرعية (الصحة الجسمية، الرضا عن الحياة، والتفاعل الاجتماعي، أنشطة الحياة اليومية، الحالة المادية، الصحة النفسية، السعادة) وجميع معاملات الارتباط دالة عند ٠,٠١, ٠,٥, وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة حنان الجمال ونوال بخيت(٢٠٠٨)، دراسة موني وآخرون (2008) Moeini, et all، ودراسة دوستين (2009) Dustine، ودراسة زينب شقير (٢٠١٠)، ودراسة هويدا محمود و فوزية الجمالي(٢٠١٠)، ودراسة جولتان حجازي(٢٠١٤)، ودراسة نعمة حسن(٢٠١٦)، حيث توصلت جميعها إلى وجود إرتباط بين فعالية الذات وجودة الحياة، كما أنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال فعالية الذات . كما تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع الأطر النظرية حيث توضح أن فاعلية الذات من المتغيرات النفسية

الأكاديمي إلى تشابه الظروف البيئية والاقتصادية والاجتماعية التي يعيشها طلاب الجامعة في جميع التخصصات.

توصيات الدراسة:-

- الاستفادة من الخدمات الطلابية في رفع الكفاءة الذاتية للطلاب وإدراك جودة الحياة لديهم .
 - التوسع في اجراء الدراسات التي تبحث في الشخصية الانسانية والتعرف على جوانب القوة فيها وتدعيمها.
 - ضرورة توعية الوالدين بضرورة المساندة الاجتماعية لأبنائهم وخاصة في المرحلة الجامعية حتى تتضح شخصيتهم.
 - تقديم خدمات الارشاد والتوجيه النفسي للطلاب لمرحلة الجامعية، وحثهم على تحسين علاقتهم بأسرهم، وشغل أوقات الفراغ، وتدريبهم على مواجهة المشكلات للاستمتاع بحياتهم.
 - تذليل كافة الصعوبات التي تواجه الطلاب سواء أكاديمية، او اجتماعية أو مادية، وذلك لتحسين جودة الحياة المدركة لديهم .
 - تهيئة مناخ تربوي بالجامعات يشجع على تنمية فعالية الذات ورفع روح التوافق في المرحلة الجامعية.
- مقترحات الدراسة :-
- اجراء المزيد من الدراسات التي تربط بين جودة الحياة والمتغيرات الايجابية كالتفاؤل والصلابة النفسية، والصمود النفسي.

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة بين طالبات التخصصات العملية، وطالبات التخصصات النظرية في جميع متغيرات الدراسة (المساندة الاجتماعية، وفعالية الذات، وجودة الحياة) ، ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة يتضح وجود ندرة في الدراسات التي اهتمت بالفروق بين ذوي التخصصات العلمية والتخصصات النظرية في المساندة الاجتماعية ، بينما ما يخص فعالية الذات فتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة نعمة حسن (٢٠١٦)، حيث أظهرت عدم وجود فروق في فعالية الذات نعزى إلى التخصص الأكاديمي، في حين أوضحت دراسة هويدا محمود و فوزية الجمالي (٢٠١٠) أن طلاب الاقسام العلمية أعلى من طلاب الاقسام الأدبية في فعالية الذات .

أما بالنسبة لمتغير جودة الحياة فتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة هويدا محمود و فوزية الجمالي (٢٠١٠)، ودراسة نعمة حسن (٢٠١٦) حيث لم توجد فروق في جودة الحياة تعزى للتخصص الأكاديمي، في حين اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة عيد أبو عمرة وسوسن عبد الهادي و شادية عبد الخالق (٢٠١٤) حيث ظهر أن طلاب التخصصات العلمية أعلى من طلاب التخصصات النظرية في جودة الحياة، وترجع الباحثة نتيجة الفرض الحالي فيما يخص عدم وجود فروق في متغيرات الدراسة تعزى للتخصص

الحياة الأكاديمية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ٢(١٥٤)، ٦٢٥-٦٧٢.

- حنان محمد الجمال ونوال شرقاوي بخيت (٢٠٠٨). قلق البطالة وعلاقته بجودة الحياة وفاعلية الذات لدى طلاب السنة النهائية بكلية التربية جامعة المنوفية. مجلة البحوث النفسية والتربوية، جامعة المنوفية، ٢٣(١)، ٢٨٤-٣٢٧.

- ريا إبراهيم إسماعيل (٢٠١٨). المساندة الاجتماعية لدى طلبة كلية الاعلام في جامعة بغداد. مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا- (أماراباك)، ٢٨(١)، ١٢٩-١٤٢.

- زينب محمود شقير (٢٠١٠). جودة الحياة واضطرابات النوم لدى الشباب. مجلة دراسات نفسية، ٢(٢)، ٧٧٣-٧٩٠.

- سحر فاروق علام (٢٠١٢). جودة الحياة وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. مجلة دراسات عربية في علم النفس، ١١(٢)، ٢٤٣-٣٠٦.

- سلوى سلامة ابراهيم (٢٠٠٦). نوعية الحياة المميزة للمبدعين في الأدب. مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٥(٢)، ٣١٩-٣٥٢.

- عبد الفتاح ابراهيم القرشي (٢٠٠١). تصميم البحوث في العلوم السلوكية، الكويت: دار القلم.

- عطا محمد أبو غالي (٢٠١٢). فاعلية الذات وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية- فلسطين، ٢٠(١)، ٦١٩-٦٥٤.

- عفاف سالم المحمدي (٢٠١٧). تأثير وجهة الضبط (الداخلي والخارجي) وفعالية الذات على التحصيل الدراسي لطالبات المرحلة الثانوية. مجلة العلوم التربوية ، السعودية، ١٠(٩)، ٣٣-٣٣.

- عمار الفريحات (٢٠١٧). مستوى ضغط العمل والمساندة الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة عجلون

- تصميم برامج إرشادية لتنمية فعالية الذات وجودة الحياة لدى الطلاب.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- إبتسام حدان (٢٠١٥). فاعلية الذات وعلاقتها بالألم المزمن: دراسة مقارنة لدى عينة من المرضى وغير المرضى بمدينة ورقلة. رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

- أحمد عمرو عبد الله (٢٠١٥). الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية بين طلبة الجامعة. مجلة دراسات نفسية، ٢٥(٢)، ١٨٧-٢١١.

- أسماء السرسري وأمني عبد المقصود (٢٠٠٨). مقياس المساندة الاجتماعية. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

- أسماء مسعود البليطي (٢٠١٧). التنبؤ بالصمود النفسي من خلال المساندة الاجتماعية وجودة الحياة لدى المعاقين حركيا. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ٢(١٧٥)، ٢٢٠-٢٦٠.

- جاء محمود مريم (٢٠١٦). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٧٤(١)، ٣٥٥-٣٨٤.

- جولتان حسن حجازي (٢٠١٣). فاعلية الذات وعلاقتها بالتوافق المهني وجودة الأداء لدى معلمات غرف المصادر في المدارس الحكومية في الضفة الغربية. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٩(٤)، ٤١٩-٤٣٣.

- جولتان حسن حجازي (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي في تحسين جودة الحياة في ضوء تنمية الفعالية الذاتية لدى النساء الفلسطينيات في مرحلة انقطاع الطمث. مجلة البحث العلمي في التربية، ٢(١٥)، ٤٦٣-٤٠٧.

- حسام الدين أبو الحسن على (٢٠١٣). فاعلية برنامج قائم على مهارات التفكير في تنمية أساليب التفكير وتحسين جودة

- الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية(غزة).
- نسرین عادل طنطاوي(٢٠١٦). علاقة جودة الحياة بكل من المساندة الاجتماعية والمتغيرات الديموجرافية لأمهات الأطفال المصابين بأنيميا البحر المتوسط (الثلاسيميا). مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (٧٦)، ١١٣-١٤٠.
- نعمة عبد السلام حسن(٢٠١٦). القيمة التنبؤية لفعالية الذات والدافعية للإنجاز بجودة الحياة لدى طالبات مرحلة الدراسات العليا بكلية التربية. مجلة كلية التربية في العلوم التربوية، ٤٠(١)، ٢٧٩-٣٤٨.
- نهاد عبد الوهاب محمود (٢٠١٦). مقياس فعالية الذات العامة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- هدى ميلاد عبدالقادر و بدرية كمال أحمد(٢٠١٧). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بفعالية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة بليبيا. مجلة القراءة والمعرفة- مصر، (١٨٤)، ١٢١-١٤٨.
- هشام ابراهيم عبد الله(٢٠١٠). مقياس جودة الحياة للراشدين. جده: مكتبة الشقري.
- هويدا حنفي محمود و فوزية عبد الباقي الجمالي(٢٠١٠). فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا. مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، (١٠١)، ٦١-١١٥.
- من وجهة نظرهم. مجلة كلية التربية بأسبوط - مصر، ٣٣(٧)، ٢٣-٦٦.
- عويد سلطان المشعان وأمثال هادي الحويلة(٢٠١٢). الفرق بين نوعية الحياة لدى طلبة جامعة الكويت وفق الجنس والحالة الصحية. المجلة التربوية، (١٠٤)، ١٥-٥٧.
- عيد محمد أبو عمرة وسوسن اسماعيل عبد الهادي و شادية أحمد عبد الخالق(٢٠١٤). التدين وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية ، ٣(١٥)، ١٨٩-٢١٠.
- فاطمة خليفة السيد(٢٠١١). دور بعض المتغيرات النفسية في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة من مرضى الفشل الكلوي. رسالة دكتوراة، قسم علم النفس، كلية الآداب، جامعة المنوفية.
- فضل إبراهيم عبد الصمد (٢٠٠٦). الشعور بالأمل والرغبة في التحكم لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة المينا. مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، ١٨(٤)، ٣٢-٧٨.
- ليلي عبد الله المزروع(٢٠٠٧).فاعلية الذات وعلاقتها بكل من الدافعية للإنجاز والذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. مجلة العلوم النفسية والتربوية- البحرين ، ٨(٤)، ٦٧-٨٩.
- محمد ابراهيم عطا الله(٢٠١٦). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات وجودة الحياة لدى معاوني أعضاء هيئة التدريس بجامعة المنصورة. مجلة الارشاد النفسي، (٤٨)، ٣٧-٧٧.
- محمد عصام الطلاع ونيل كامل دخان (٢٠١٦).الذكاء الروحي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة Occupational and Organizational Psychology,88(1), 181-204.
- Ahangi, A & Sharaf, Z. (2013). Investigating the relationship between self -efficacy the locus of control and male and female student's academic achievements in Chenaran high

المراجع الأجنبية

- Adnan, O., Berrin, E., Aysegul, K. (2018). Trust in organization as a moderator of the relationship between self-efficacy and workplace outcomes: A social cognitive theory-based examination. Journal of

school. *Journal of Engineering Research and Applications*, 3(5), 875- 879.

- Backstrom, C., Larsson, T., Wahlgren, E., Golsater, M., Martensson, L., Thorstensson, S. (2010). It makes you feel like you are not alone Expectant first time mothers-experiences of social support within the social network when preparing for childbirth and parenting. *Sex Reprod Healthc*, 12, 51-57.

- Bandura, A. (2007). Much ado over a faulty conception of perceived self- efficacy grounded in faulty experimentation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26 (6), 641-658.

- Chiu, S (2014) The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-Efficacy and social self-Efficacy, *Computers in Human Behavior*, 9(34), 49-57.

- Del-Pino-Casado, R., Froas-Osuna, A., Palomino-Moral, P., Ruzafa-MartõÃnez, M., Ramos-Morcillo, A. (2018). Social support and subjective burden in caregivers of adults and older adults; metaanalysis. 13(1), 1-18.

- Dustine, R. (2009). The relationship of Gratitude and subjective well-being to selfefficacy and control of learning beliefs among college students. *Faculty of the Rossier*

school of Education University of Southern California. Unpublished Doctoral Dissertation.

- Erozkan, A (2014) Analysis of Social Problem Solving and Social Self-efficacy in Prospective Teachers. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14 (2), 447-45.

- Lu, M., Guang-Hai, W., Lei, H., Shi, M., Rui, Z., al, E. (2018). Social Support as Mediator and Moderator of the Relationship Between Parenting Stress and Life Satisfaction Among the Chinese Parents of Children with ASD . *Journal of Autism and Developmental Disorders*; New York ,48(4), 1181-1188.

- Mermer, G., Bilge, A., Yucel, U., Ceber, E. (2010). Evaluation of perceived social support levels in pregnancy and postpartum periods. *J Psychiatr Nurs*, 1(2), 71-76.

- Moeini, B.; Shafii, F.; Hidarnia, A.; Baboii, G.; Birashk, B. & Allahverdipour, H. (2008). Perceived stress, self-efficacy and its relations to psychological wellbeing status in Iranian male high school students. *Social Behavior and Personality*, 36 (2), 257-266.

- Nasiri, A. (2017). An Assessment of the Relationship between Social Support and Mental Health of Students of Zabol University of Medical Science. *Middle East Journal of Family Medicine*, 15(10), 242-253.

Social Support, Self-efficacy and it's relation with Quality of life among a Sample of female university students in Jeddah

Shrooq Gharmallah Alzahrani
Assistant professor of Psychology
Faculty of Social Sciences - Jeddah university

Abstract. the aim of this current study is to identify the relation between Social Support and Quality of life, also the relation between Self-efficacy and Quality of life, as well as the differences in study variables led to Academic Specialization, This study includes a sample of university student (N=210),the researcher used Social Support scale , Self-efficacy scale, and Quality of life scale. The result showed that a relation between Social Support and Quality of life, also a relation between Self-efficacy and Quality of life, there was differences in study variables led to academic Specialization,

Key words:- Social Support- Self-efficacy - Quality of life- female university students