



مجلة كلية الآداب بقنا (نورية أكاديمية علمية محكمة)

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأرامل بمحافظة أسوان.

د/ زينب سيد عبد الحميد

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأرامل بمحافظة أسوان

د/ زينب سيد عبد الحميد*

مقدمة :-

زاد الاهتمام فى الآونة الأخيرة بدراسة أوضاع المرأة ، فهى تمثل عنصراً مهماً من عناصر المجتمع ، وتواجه المرأة حديثاً العديد من الضغوط والتغيرات فى الأوضاع والأدوار فى عصر تتزايد فيه الضغوط والتغيرات والتحديات على مختلف الأصعدة . فهناك ضغوط قوية على الأرملة تضيف إليها أدواراً وأعباءً جديدة ، ففقدان الزوج يضيف إلى دورها العادى المتوقع منها كزوجة أدواراً جديدة تتعلق بالأبناء والأسرة ، كما يلقي عليها العديد من المسؤوليات التى قد تصيبها بالقلق الشديد والشعور بالإشغال، مما قد يمثل مصدراً للضغط والمشقة.

لذا فإن الأرملة بحاجة إلى وقت ليس بقصير للتكيف مع حياتها الجديدة إذ تشعر فى بداية الأمر بأنها ضعيفة وعاجزة عن اتخاذ أى قرار، ولا تستطيع تحمل أية مسؤولية، وبمرور الوقت تتكيف مع الوضع الجديد ، خاصة إذا ساعدها المحيطون على تنمية ثقتها بنفسها وبقدراتها (Wlasenko, 2009)

ويمثل الزوج القوة التى تستند عليها الزوجة فى ممارسة حياتها على جميع الأصعدة، فهو يمثل مصدر الحنان والطمأنينة للزوجة والأبناء، كما يقوم بكافة الأدوار الملقاة على عاتقها. (Silverman, 2004)

وفقدان الزوج المرتبط بالحرمان من الحب هو من أشد العوامل المؤثرة على الحالة النفسية للمرأة وتهيئتها للإصابة بالاضطرابات نتيجة للضغوط النفسية ، وهذا ما أشارت إليه دراسة (أسماء عبد المنعم، ٢٠١٠) والتى أوضحت أن فقدان الشريك هو أشد وأصعب أنواع الفقد الذى لا تكاد تتحمله الزوجة. وهى الكائن الضعيف الذى تحركه مشاعره قبل كل شئ آخر، كونها تنتهج فى حزنها سياسة الاجترار فتبقى حبيسة الحزن سنوات طويلة

* أستاذ علم النفس المساعد - المعهد العالى للخدمة الاجتماعية-أسوان.

فضلاً عن تأثرها بمجموعة من العوامل النفسية والديموجرافية المحيطة بها، فهي تتشابك بداخلها أحاسيس متصارعة فهناك الصدمة والرغبة فى البكاء، وممعها بنفس الوقت الرغبة فى التكتّم وهاجس البحث عن هوية جديدة وهذه أهم الأحمال الثقيلة التى تواجهها المرأة وتؤرقها بمجرد حملها للقب أرملة الذى يفقدها مكانتها الاجتماعية فتبدأ فجأة الشعور بألم الفقد . (Ross & Kessler,2005)

وقد اختلف الباحثون فى تحديدهم للعوامل التى تسبب اختلال البيئة النفسية للمرأة الأرملة وإصابتها بالاضطرابات النفسية، فمنهم من يرى أن تعدد الأدوار هو أصل المشكلات النفسية التى تعترى حياة المرأة عندما تفقد زوجها، إذ قد تخلق هذه التعددية تناقضاً فى الأدوار، فقيام المرأة بدور الأب يمكن أن يتناقض مع أصالة دورها كأم مما يسبب لها اضطرابات نفسية من جهة أخرى، فإن التعددية فى أداء الأدوار قد تؤدى إلى اجهاد الدور الأسمى والنقص فى كفاءة الأداء مما يسبب بعض الأعراض العصبية لدى النساء فى هذا الوضع. (DeMichele,2009)

وتعتبر المساندة الاجتماعية إحدى صور العلاقات الاجتماعية التى توفر للفرد المساعدة التى يتطلبها ومصدر هام من مصادر الأمن الذى يحتاجه الإنسان عندما يشعر بأن هناك ما يهدده، وأنه غير قادر على مواجهة الضغوط والمتاعب التى قد تعترض حياته وتؤثر على توافقه. (محمد عبد المعطى، ٢٠٠٤)

كما تُعد المساندة الاجتماعية مصدراً مهماً من مصادر الدعم النفسى والاجتماعى الذى يحتاجه الفرد فى حياته اليومية لأنها تلعب دوراً مهماً فى إشباع حاجاته للأمن النفسى والاجتماعى، فالحياة مع الجماعة، والانتماء لمجموعة من الأصدقاء، أو لشبكة من العلاقات الاجتماعية والأسرية المنظمة تعتبر من المصادر الرئيسية التى تجعل للحياة معنى، ومن ثم توجهنها فى عمومها لمقاومة الضغوط وتحملها، والصحة الجسمية والنفسية والرضا عن الحياة (على عبد السلام، ٢٠٠٥: ٩٥)

ويُعتبر الرضا عن الحياة عاملاً أساسياً فى توافق الفرد النفسى، وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية، لذلك فإن انخفاض مستوى الرضا يدل على عدم التوافق النفسى، والتأزم عند ضغوط الحياة (علاء محمود، ١٩٩٩: ١٥١).

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأرامل بمحافظة أسوان —————

وقد تم حصر العديد من المجالات التي تسهم في تعزيز الشعور بالرضا عن الحياة في اثني عشر مجالاً ، وهي: الحالة الاقتصادية، والصحة، والعلاقات الأسرية، والصداقات، والعمل المجزي، والمسكن، الأنشطة الترفيهية، وشريك الحياة، والتدين، ووسائل المواصلات، وتقدير الذات، والمستوى التعليمي (Chou&chi,2002). وأن للعوامل الاجتماعية أهمية كبيرة في مقابل العوامل الطبية كمتطلبات أساسية للرضا عن الحياة ، وأن للسعادة ونوعية الحياة دوراً كبيراً في وجود الرضا عن الحياة.

(Ganellen& Blarney ,1984).

كما يعتبر الإحساس بالرضا عن الحياة أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة، كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه. كما أن انخفاض مستوى الرضا عن الحياة يدل على عدم التوافق النفسي، والتأزم عند مواجهة الضغوط(مجدى محمد، ١٩٩٨:٥).

مشكلة الدراسة : -

تتعرض المرأة في حياتها إلى العديد من الأزمات والصدمات التي قد تسبب لها صعوبات عديدة في الاندماج داخل المجتمع، أو إلى مشكلات نفسية حادة تنعكس على طريقة حياتها، ومن بين هذه الصدمات وفاة الزوج لتصبح المرأة بعده أرملة وحيدة أمام مسئولياتها ومعاناتها التي تبدأ بعد أن يلقي العبء على عاتقها في تربية الأبناء والاهتمام بشئونهم، ولا شك أن الزوج هو العائل والسند، والمرأة حينما تفقد هذا السند يحدث لها عدم اتزان لفترة، ثم تصبح إحدى اثنتين، إما أن تتماسك أو تنهار.

(وفاء حسن، ٢٠١٠: ٧٥)

وهكذا تجد الأرملة نفسها وحيدة أمام مأساتها ومسئولياتها الجديدة، وبالإضافة إلى هذه المعاناة تبدأ معاناة من نوع آخر، معاناتها من نظرة المجتمع لها لكونها بلا زوج، فيحسبون عليها حركاتها وسكناتها ، فالواقع المعاش يؤكد أن المرأة في أغلب الأحيان عندما يموت زوجها تجد نفسها وحيدة أمام مأساتها ومسئولياتها الجديدة.

(خولة أبى بكر، ٢٠٠٦: ٢٠)

وتواجه الأرملة العديد من المشكلات التى تدفع بها نحو عديد من الأمراض النفسية ، من أشهرها القلق والاضطراب الدائم، وهذه الأمراض من أهم أسبابها التوابع الأولية لوفاة الزوج، وهى مواجهة الحياة بدون سند ، فبعد أن كانت الزوجة تعتمد على زوجها فى العديد من الأمور التى هى أصلاً من واجبات الرجل ، تجد نفسها مسئولة عن تأدية دورها ودوره معاً. (عبد العاطى، ١٩٩٨: ١٢٢)

كما تعاني الأرملة بعد وفاة زوجها معنوياً ومادياً ، فهى الآن وحيدة بلا معيل أو كفيل ، وهذا بحد ذاته يمثل كارثة بالنسبة للأرملة لا سيما ربة البيت غير العاملة ، فهى لا تعرف إلى ماذا سينتهى أمرها، هل ستكون بحاجة إلى هذا أو ذاك ؟ كيف ستؤمن متطلبات يتماها التى لا تنتهى، مسئولية تحتم عليه إعادة حساباتها والاستعداد لوضع مادي مختلف يتطلب منها الحكمة والاقتصاد أو ربما التقتشف ولو لفترة، مع مراعاة حقوق يتماها المالية شرعاً وقانوناً ، فهم أمانة ومسئولية كبيرة تشغل كاهل الأرملة خاصة إن كانت فى وضع مادي متعسر أصلاً ، لم يترك الزوج شيئاً تستند عليه فى حياتها المقبلة من مال أو أملاك وغيرها، وهذا أغلب ما تعانيه الأرملة بعد فقد زوجها.(وفاء عابد، ٢٠٠٨: ٢٠)

فكثير من النساء يكتب عليهن القدر مواجهة الحياة ومعاناتها بمفردهن بعد ذهاب رفيق العمر فتتحمل مسئولية الأب والأم معاً ويصبحن الرب الوحيد لكل أفراد الأسرة ، ومن ثم يكن فى أمس الحاجة للمساندة الاجتماعية والدعم النفسى من المحيطين بهن.(Carnelley, et al, 2006)

وتعد البيئة الاجتماعية للأرملة من المصادر التى يمكن أن تمد لها يد المساعدة،مثل الأسرة والأصدقاء والأقرباء والجيران وغيرهم من أعضاء المجتمع، الذين لهم أهمية خاصة فى حياتها،فمستوى المؤازرة التى تحصل عليها الأرملة من خلال علاقاتها الاجتماعية، مع المصادر المتوفرة فى البيئة الاجتماعية تلعب دوراً مهماً فى الدعم والسند الاجتماعى. (محمد المنسى، ٢٠٠٨)

فالمساندة الاجتماعية من أهم المصادر المخففة من حدة وقع الضغوط على الأفراد، والتى تساعد على التكيف مع الخبرة المؤلمة ، وعلى الآثار المترتبة عليها، لأن الفرد من خلال المساندة الاجتماعية يتلقى مشاعر الدفاء والود والمحبة من الأشخاص

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأرامل بمحافظة أسوان

المقربين منه، حيث يساعدونه في التغلب على أزماته وشدائده ومصائبه، وهذا يتوقف على عمق المساعدة واعتقاد الفرد بكفايتها (Ross & Cohen, 2004)، ويتفق هذا الرأي مع نتائج دراسة (Bergman, et al, 2008) التي أكدت على أن المساندة الاجتماعية ترتبط سلبياً بأعراض الاكتئاب ونخفف من الأعراض المرضية، وتزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن حياته، وتقوى من قدرته على مواجهة أحداث الحياة بشكل إيجابي.

كما تعتبر المساندة الاجتماعية مصدراً مهماً من مصادر الدعم الاجتماعي الفاعل الذي يحتاجه الإنسان، حيث يؤثر حجم المساندة ومستوى الرضا عنها في كيفية إدراك الفرد للكوارث والأزمات المختلفة، وأساليب مواجهته وتعامله مع هذه الكوارث وهذه الأزمات، كما أنها تلعب دوراً مهماً في خفض مستوى المعاناة الناتجة عن هذه الكوارث وذات أثر في تخفيف حدة الأعراض التي قد تؤدي به إلى فقدان الشعور بالانتماء ومن ثم العزلة والأمراض مثل القلق والاكتئاب. (على عبد السلام، ٢٠٠٥: ٩٩)

وتقوم المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي إليها (كالأسرة، والأصدقاء، والزملاء في العمل) بدور كبير في خفض الآثار السلبية للأحداث والمواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية.

(شعبان جاب الله، ١٩٩٣: ٤٥)

كما تقى المساندة الاجتماعية الأفراد من تأثير العوامل النفسية السلبية الناجمة عن الخبرات المؤلمة التي تمر في حياة الأفراد اليومية كفقدان عزيز، والفصل من العمل، والطلاق، كما تلعب المساندة دوراً مهماً في الشفاء من العديد من الاضطرابات النفسية أو الأمراض السيكوسوماتية (على عبد السلام، ٢٠٠٥: ٨٩)

ويرى هاريل وآخرون (Harel, et al, 2012) أن الدعم الاجتماعي عامل أساسي وحاسم في حياة الإنسان بشكل عام، كما أن نتائج دراستهم بينت أن الدعم الاجتماعي يحد من السلوك السلبي.

وتذكر إيناس الدسوقي (٢٠١١) أن المساندة الاجتماعية أحد أهم مصادر الشعور بالأمن الذي يحتاجه الإنسان وخاصة عندما يشعر أن طاقته لا تكفي لمواجهة الضغوط،

وأنه لم يعد فى وسعه أن يجابه الخطر بهذه المواقف وانه يحتاج إلى مدد وعون من خارجه.

ويرى بولبى (Bowlby,1980:318) أن المساعدة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الاحباطات وتجعله قادراً على حل مشاكله بطريقة جيدة. ويشير كوترونا ورسل (Cutrona& Russell,1990:74) إلى أن المساعدة الاجتماعية تقوم بمهمة حماية تقدير الشخص لذاته وتشجيعه على مقاومة الضغوط التى تفرضها عليه أحداث الحياة المؤلمة.

كما بينت نتائج دراسة يوسف (Yusoff ,2012) أن الدعم الاجتماعى من الأصدقاء والآخرين له علاقة جوهرية بالتوافق النفسى.

ويمثل الشعور بالرضا عن الحياة Life Satisfaction مظهراً هاماً من مظاهر حياة الفرد، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بصحته النفسية، وتكيفه الشخصى والاجتماعى (امطانيوس ميخائيل ، ٢٠١١)

ويعتمد الرضا عن الحياة على خبرات الفرد السابقة، والأحكام الداخلية والمعتقدات والقيم التى يؤمن بها، ومقارنة الفرد بالآخرين (Diener,et al,1999) كما أنه يُبنى على الأنشطة الحياتية للفرد والتى تمثل معنى له (Neil& Kahn,1999) والأفراد الذين يخبرون الرضا عن حياتهم يشعرون بالقليل من الانفعالات غير السارة، والكثير من الانفعالات السارة عندما ينهمكون فى أنشطة ممتعة لهم تتمثل فى الجوانب البدنية، والعقلية، والروحية (Diener,2000:34;Csikszentmihalyi,1999) والرضا عن الحياة يتجاوز مجرد الاستمتاع بالأنشطة السارة، إنه يرتبط أيضاً بتلك الأنشطة أو التصرفات التى تنبع من قوة الفرد أو تلك التى تجلب له الإشباع والرضا (Seligman,2002) ويستخدم الأفراد المعلومات للحكم عن رضاهم عن حياتهم (Diener, et al,2003)

كما تلعب سمات الشخصية دوراً هاماً في تحقيق الرضا عن الحياة، فللشخصية الانبساطية إحساس عالٍ بالرضا عن الحياة، بعكس الشخصية العصابية التى تميل إلى الإحساس المتدنى بالرضا عن الحياة (Melendez,et al,2008) وتشير العديد من الدراسات إلى ارتباط الرضا عن الحياة بالصحة الجسمية (Canda,2003).

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأرامل بمحافظة أسوان

وقد أوضحت نتائج دراسة مجدى محمد (١٩٩٨) وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكئاب والغضب. كما يعتبر الإحساس بالرضا عن الحياة أحد المؤشرات التى تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة فى الحياة، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته، كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعى الذى يعيش فيه (مجدى محمد ، ١٩٩٨ : ٣).

وفي ضوء ما سبق تتركز مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة علي التساؤلات الآتية : -

- ١- هل يوجد ارتباط دال بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى الأرامل بمحافظة أسوان ؟.
 - ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسطات عينة الدراسة على المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة تعزى لعمل الأرملة ؟.
 - ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسطات عينة الدراسة على المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة تعزى لعمر الأرملة ؟.
 - ٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسطات عينة الدراسة على المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة تعزى لنوع السكن ؟.
 - ٥- هل يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال المساندة الاجتماعية للأرامل ؟.
- أهمية الدراسة :-

١ - تأتي أهمية الدراسة الحالية من طبيعة العينة التي تجري عليها الدراسة، حيث تناولت الدراسة شريحة مهمة من شرائح المجتمع والتي تعد جديرة بالاهتمام والرعاية نظراً لما تتعرض إليه تلك الشريحة من ضغوط حياتية مختلفة، والتي قد يكون لها انعكاسات سلبية على الرضا عن حياتهم وصحتهم النفسية، وما يصاحب ذلك من انعكاس قوى ومؤثر على كل جوانب السلوك والشخصية للفرد والأسرة، مما يمثل مشكلة حقيقية ملحة ذات عواقب سيئة للغاية تضر بصحتهم النفسية.

٢- ندرة الدراسات التي اهتمت بعلاقة المساندة الاجتماعية بالرضا عن الحياة سواء في البيئة العربية أو الأجنبية، وخاصة الدراسات التي اهتمت بالأرامل وذلك في حدود علم الباحثة .

٣- توضيح أهمية المساندة الاجتماعية بصفة عامة، وأهميتها في زيادة الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأرامل بصفة خاصة، ليستفيد منها كل من يستطيع مد يد العون إلى الأرامل.

٤- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة بما يظهر فيها من علاقات وفروق في وضع بعض البرامج التربوية والنفسية والإرشادية التي تهتم بالتوعية الأسرية لزيادة المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى الأرامل.

أهداف الدراسة :-

تهدف الدراسة الحالية إلي فحص العلاقة بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى عينة من الأرامل بمحافظة أسوان، كما تهدف الدراسة إلي معرفة الفروق في المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة وفقاً لعمل الأرملة ، وعمر الأرملة، ونوع السكن، أيضاً تهدف الدراسة إلى التنبؤ بحجم تأثير المساندة الاجتماعية في الرضا عن الحياة لدى الأرامل.

تعريف المساندة الاجتماعية وأبعادها والنظريات والنماذج المفسرة لها : -

قدم المنظرون والباحثون تعريفات متباينة لمفهوم المساندة الاجتماعية من حيث العمومية والنوعية، فقد ركز بعضهم على العلاقات الاجتماعية المتبادلة بين الأشخاص، كما ركز البعض الآخر على جوانب محددة من هذه العلاقات باعتبارها تمثل جوهر المساندة كالمشاركة الوجدانية أو الإمداد بالمعارف والمعلومات أو السلوكيات والأفعال التي يقوم بها الفرد بهدف مساعدة الآخرين في مواقف الأزمات، وفي هذا السياق يعرف كابلان (caplan, 1981: 413) المساندة الاجتماعية بأنها ذلك النظام الذي يتضمن الروابط الاجتماعية طويلة المدى والثابتة بمجموعة من الناس يمكن الاعتماد عليهم والوثوق بهم ليمنحوا الفرد السند العاطفي، ويقدموا له العون ويكونوا ملاذاً له وقت الشدة، وعرفها ليفي (Leavy, 1983: 625) بأنها توافر أشخاص مقربين يتمثلون في

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأرامل بمحافظة أسوان

أفراد الأسرة ومجموعة من الأصدقاء سواء الجيران أو فى العمل يتسمون بالمشاركة الوجدانية والدعم المعنوى، ويعرفها ويلز (Wills, 1991: 265) المساندة الاجتماعية هى تصور الفرد بأن لديه شخص على الأقل فى شبكة علاقاته الاجتماعية الداعمة يهتم به ويساعده، ويمكن أن تكون المساندة على شكل مشاركة عاطفية ومساعدة مالية ومساعدة إعلامية والرفقة ، وعرفها جرانب (Grann, 2005: 377) بأنها المعلومات المدركة التى تفقد الفرد الذى تتم رعايته أنه محبوب ويتم احترامه، وأن لديه شبكة قوية من العلاقات الاجتماعية، ويوجد بينهم تواصل فعال ، الأمر الذى يؤدى إلى التوافق النفسى.

وعرفتها ابتسام سلطان (٢٠٠٩: ٥٤) بأنها إدراك الفرد للمساندة المترتبة على علاقته الاجتماعية ذات الأهمية وتعد تماسكاً اجتماعياً نتيجة ما يتلقاه الفرد من مساعدة من الأفراد المحيطين به أو من أى فرد آخر فى بيئة اجتماعية. ويعرفها الحسين حسن محمد (٢٠١٢: ٦) بأنها كل ما يتلقاه الفرد من الدعم والمساندة المعنوية والمادية داخل المجتمع على المستوى الرسمى (الحكومة) ، وغير الرسمى (الأصدقاء، الأسرة) ومدى الرضا عن الدعم والمساندة وقت الأزمات. وعرفتها رولا مجدى (٢٠١٤) بأنها مجموع العلاقات الرسمية وغير الرسمية التى تعمل على توفير الدعم المعنوى والمادى لزوجات الشهداء والأرامل لمساعدتهم على تخطى الأزمات ومواجهة الظروف الحياتية والاجتماعية الصعبة سواء كان هذا الدعم من الأسرة أو الأصدقاء أو الجيران أو المجتمع.

وهناك اتفاق على أن مفهوم المساندة الاجتماعية يشمل مكونين أساسيين هما: أن يدرك الفرد أنه يوجد عدد كاف من الأشخاص فى شبكة علاقاته الاجتماعية يمكن الرجوع إليها والاعتماد عليهم عند الحاجة، وأن يكون لدى الفرد درجة معقولة من الرضا عن المساندة المتاحة له والقناعة بجودها. (جيهان القط، ٢٠١٠: ١٠) أبعاد المساندة الاجتماعية:

المساندة الاجتماعية يمكن أن تأخذ عدة أشكال هى: الدعم العاطفى: ويعنى تقديم الاهتمام والمحبة والثقة والقبول والعلاقات الحميمة والتشجيع والرعاية. (Langford, et al, 1997) ،الدعم الملموس: وهو تقديم المساعدة المالية أو

الخدمات (Heaney&Israe,2008)، الدعم الإعلامي: وهو تقديم المشورة والتوجيه والاقتراحات أو معلومات مفيدة..، دعم الرفاق: وهو نوع من العم الذي يعطى شخصاً ما شعوراً بالانتماء. (Wills,1991)

وقد أوضح كل من هاوس (House,1981:158) ، وحسب الله (١٩٩٦) أن المساندة الاجتماعية يمكن أن تأخذ عدة أشكال منها:

- المساندة الانفعالية: والتي تنطوي على الرعاية والقبول والتعاطف.
- المساندة الأدائية: والتي تنطوي على المساعدة في العمل والمساعدة بالمال.
- المساندة المعلوماتية: والتي تنطوي على إعطاء نصائح أو معلومات أو تعليم مهارة تؤدي إلى حل مشكلة أو موقف ضاغط.
- مساندة الأصدقاء: والتي تنطوي على ما يمكن أن يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدة.

ويرى كوهن وآخرون (Cohen et al,1986) أنه يمكن الحديث عن أربع فئات من المساندة:

- مساندة التقدير: وهذا النوع من المساندة يكون في شكل معلومات بأن هذا الشخص مقبول ويتحسن تقدير الذات بأن ننقل للأشخاص أنهم ومقدرون لقيمتهم الذاتية وخبراتهم وإنهم مقبولون بالرغم من أى صعوبات أو أخطاء شخصية، وهذا النوع يشار إليه بمسميات مختلفة مثل المساندة النفسية والتعبيرية، ومساندة تقدير الذات ، ومساندة التنفيس، والمساندة الوثيقة.
- المساندة بالمعلومات: وهذا النوع يساعد في تحديد وتفهم والتعامل مع الأحداث الضاغطة، ويطلق عليه أحياناً مساندة التقدير والتوجيه المعرفي.
- الصحبة الاجتماعية: وتشمل قضاء بعض الوقت مع الآخرين في أنشطة الفراغ والترويح ، وهذه المساندة تخفف الضغوط من حيث أنها تشبع الحاجة إلى الانتماء والاتصال مع الآخرين، وكذلك بالمساعدة على إبعاد الفرد عن الانشغال بالمشكلات أو عن طريق تيسير الجوانب الوجدانية الموجبة، فيشار إلى هذا النوع من المساندة أحياناً بأنها مساندة الانتشار والانتماء.

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأراامل بمحافظة أسوان —————

- المساندة الإجرائية: وتشمل على تقديم العون المالى والإمكانات المادية والخدمات اللازمة ، وقد يساعد العون الإجرائى على تخفيف الضغط عن طريق الحل المباشر للمشكلات الإجرائية، أو عن طريق إتاحة بعض الوقت للفرد المتلقى للخدمة أو العون للأنشطة مثل الاسترخاء أو الراحة. ويطلق على المساندة الإجرائية أيضاً مسميات مثل العون، والمساندة المادية، والمساندة الملموسة. ويذكر تايلور (Taylor, 2011) أن المساندة الاجتماعية قد تأتى من مجموعة من المصادر منها: الأسرة، والأصدقاء، والعلاقات الاجتماعية، وزملاء العمل.

النظريات المفسرة للمساندة الاجتماعية:-

حدد بيرس ؛ وساراسون Pierce & Sarason خمسة اتجاهات نظرية بارزة لدراسة المساندة الاجتماعية وتفسيرها هي:

١- النظرية البنائية :

أشار كابلان وآخرون (Kaplan, et al, 1993:75) إلى أن علماء المدرسة البنائية ركزوا على تدعيم بناء شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد لزيادة حجمها ، وتعدد مصادرها، وتوسيع مجالاتها لتوظيفها فى خدمة الفرد، ولمساندته فى مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، ووقايته من أى آثار نفسية سلبية يواجهها فى البيئة المحيطة. ويرى دوك؛ وسليف (Duck & Sliver, 1995:12) أن الاتجاه البنائى فى دراسته للمساندة الاجتماعية يقوم على افتراض أن الخصائص الكمية لشبكة المساندة تؤثر على التفاعلات المتبادلة بين الأفراد، وعلى عمليات التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة، كما تلعب دوراً حيوياً فى تدعيم المواجهة الفعالة للأحداث الضاغطة دون أى آثار سلبية على الصحة النفسية لمتلقى المساندة.

وقد أشار على عبد السلام (٢٠٠٥ : ٥٤) إلى أن هذه النظرية تتسم ببعض العيوب تتمثل فى:

- إهمالها لدراسة شبكات التفاعلات الاجتماعية الكبيرة التى تحيط بالمجتمعات الكبيرة.
- لم تصل هذه النظرية فى دراستها لأبعاد المساندة الاجتماعية إلى نتائج صادقة.

٢- النظرية الوظيفية:

يرى دوك؛ وسليف (Duck & Sliver, 1995:31) أن المساندة الاجتماعية هي تلك المعلومات التي تؤدي لاعتقاد الفرد بأنه محبوب من المحيطين به ، وأنه محاط بالرعاية من الآخرين وبالانتماء إلى شبكة العلاقات الاجتماعية في البيئة المحيطة، ويحس بالتقدير والاحترام من مصادر المساندة الاجتماعية القريبة منه، ويحس أيضاً بواجباته والتزاماته الاجتماعية مع المحيطين به.

وقد وجه دوك؛ وسليف بعض الانتقادات إلى النظرية الوظيفية أهمها:

- فشل الباحثين في تحديد أى أنواع المساندة الاجتماعية يكون مفيداً للأفراد الذين يمرون بأحداث ضاغطة.

- لم يصل علماء هذه النظرية إلى تحديد أنواع ومصادر المساندة الاجتماعية وملامتها للمواقف الضاغطة ، وأيضاً تقديمها في الأوقات التي يحتاج إليها المتلقى حتى لا تمثل عبئاً عليه، أو تسبب له الكثير من المشكلات النفسية.

- لم يدرج علماء هذه النظرية مفهوم "المدلول الشخصي" الذي يقوم به الفرد لأفعال واستجابات المساندة الاجتماعية لمعرفة قدرة الفرد على التوافق مع أحداث الحياة الضاغطة، وأساليب مواجهة هذه الأحداث لتخفيف الآثار النفسية السلبية لها.

٣- نظرية التبادل الاجتماعي:

يرى إيلنور (Eleanor, 1990) أن هذه النظرية تتسم باتجاهها النظرى الذى ينبىء بامتداد شبكة العلاقات الاجتماعية لضعف مستويات الصحة، وعادة ما يكون تقديم المساعدات المادية، والنفسية، والأدائية متداخل في العلاقات التبادلية بين الأفراد، ولكن الوصول إلى إيجاد التوازن في تلك العلاقات أمر يتسم بالصعوبة، خاصة عندما تزداد حاجة المتلقى إلى المساعدة. (حنان مجدى، ٢٠٠٩: ٢٤)

٤- نظرية المقارنة الاجتماعية:

وفقاً لهذه النظرية فإن الأفراد قد يفضلون أحياناً الاندماج مع الآخرين الذين يتساوون معهم، أو يفضلونهم، حيث إن هذا النمط من الاندماج يقدم لهم تفاعلات سارة، ومعلومات ضرورية تعمل على تحسين موقفهم في البيئة المحيطة بهم.

(حسين على فايد، ١٩٩٨: ١٥٥)

٥- النظرية الكلية:-

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأرامل بمحافظة أسوان —————

أشار دوك؛ وسليفير (Duck & Sliver, 1995:16) إلى أن هذه النظرية تؤكد لها حاجة الفرد إلى المساندة الاجتماعية خاصة في المواقف الصعبة التي يمكن أن يمر بها الفرد، كما تركز على الخصائص الشخصية التي يمكن أن تؤثر في شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بالفرد، والخاضعة للمواقف الاجتماعية التي يواجهها الفرد في حياته اليومية.

كما تهتم النظرية الكلية أيضاً بقياس الإدراك الكلي لمصادر المساندة المتاحة للفرد ودرجة رضاه عن هذه المصادر، وهذا الإدراك الكلي لمصادر المساندة الاجتماعية يشكل الأساس النظري لعدد من مقاييس المساندة الاجتماعية.

النماذج المفسرة للمساندة الاجتماعية:-

من خلال استعراض نتائج البحوث التي أجريت في مجال المساندة الاجتماعية خلص الباحثان كوهين وويلز (Cohen & Wills, 1985, 31) إلى أن هناك نموذجين لتفسير الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية في سعادة الفرد وتمتعته بصحة نفسية وجسمية وعقلية وهما:

١- نموذج الأثر الرئيسي The Main Effect Model:

يفترض هذا النموذج أن المساندة الاجتماعية لها تأثير مفيد على حياة الفرد بصرف النظر عما إذا كان هذا الفرد يقع تحت ضغط أم لا ، وقد اشتق اسمه من نتائج التحليلات الإحصائية التي أظهرت وجود أثر رئيسي لمتغير المساندة وعدم وجود تأثير للتفاعل بين الضغط والمساندة.

وهذا النموذج يصور المساندة الاجتماعية على أنها تفاعل اجتماعي واندماج اجتماعي، ويفترض هذا النموذج أن زيادة حجم وكمية المساندة الاجتماعية يؤدي إلى إحساس الفرد بالرضا عن الحياة والتوافق مع البيئة المحيطة (Buunk & Hoorens, 1992: 449)، أيضاً يقوم هذا النموذج بالحماية أو التخفيف على الأفراد الذين يتعرضون لكثير من أنماط الحياة الضاغطة لتقليل الآثار السلبية الجسمية والنفسية عليه، وتزويده بخبرات إيجابية متعددة ، وبمجموعة من الأدوار الاجتماعية المقبولة من المجتمع، وتفعيل دوره في توفير إحساس الفرد بالاستقرار في

مواقف حياته المختلفة، والاعتراف بأهمية الذات، والشعور بالكفاءة الشخصية، والتوافق مع شبكة العلاقات الاجتماعية، ومساعدته في تجنب الخبرات المؤلمة.

(على عبد السلام، ٢٠٠٥).

كما أن هذا النوع من المساندة الخاصة بالشبكة الاجتماعية يمكن أن يرتبط بالصحة البدنية عن طريق آثار الانفعال على الهرمونات العصبية أو وظائف جهاز المناعة، أو عن طريق التأثير على أنماط السلوك المتصل بالصحة.

(محمد محروس؛ ومحمد السيد عبد الرحمن، ١٩٩٤)

ويؤثر هذا النموذج أيضاً سلبياً على الجوانب الاجتماعية للفرد والتي تتمثل في انخفاض مستوى المشاركة الاجتماعية مع الآخرين والإحساس بالعزلة، والوحدة النفسية، والاعترا ب، وانخفاض مستوى التفاعل الاجتماعي مع المحيطين (على عبد السلام، ٢٠٠٥)

وقد أشارت بعض الدراسات (أسماء السرسى؛ وأمانى عبد المقصود، ٢٠٠٠؛ السيد محمد عبد المجيد، ٢٠٠٢؛ Delelis, et al, 2008) إلى وجود ارتباط موجب بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية.

٢- نموذج الأثر الواقى أو المخفف من الضغوط The Buffering Model

يفترض هذا النموذج أن المساندة الاجتماعية ترتبط بالصحة فقط بشكل أساسى للشخاص الذين يقعون تحت ضغط، ويشير هذا النموذج إلى أن المساندة الاجتماعية سواء كانت مساندة عاطفية، أو مساندة عملية فى المواقف الضاغطة الصعبة تمنحنا الوقاية من التعرض للآثار النفسية السلبية.

ويمكن الإشارة إلى أن الدور الذى تقوم به المساندة كنموذج مخفف يظهر فى محورين أساسيين هما:

الأول: أن المساندة يمكن أن تتدخل بين الحدث الضاغط (أو توقعه) وبين رد فعل هذا الحدث، وحيث يقوم بتخفيف أو منع استجابة تقدير الموقف الضاغط.
الثانى: يتمثل فى تقديم المساندة فى الوقت المناسب لتقليل أو استبعاد رد فعل الحدث الضاغط (هيا إبراهيم، ٢٠١١: ٦١)

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأرامل بمحافظة أسوان

وقد أظهرت بعض الدراسات (أمنية محمد مختار، ١٩٩٤؛ عماد محمد مخيمر، ١٩٩٧،
فهد عبد الله الربيعه، ١٩٩٧؛ على عبد السلام، ٢٠٠٥) التأثير الإيجابي للمساندة
الاجتماعية في خفض الضغوط النفسية باختلاف المراحل العمرية.

تعريف الرضا عن الحياة والنظريات المفسرة له:-

تصف منظمة الصحة العالمية في ١٩٩٥ الرضا عن الحياة بأنه معتقدات الفرد
عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرده واهتماماته في ضوء السياق الثقافي
ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة
بالصحة الجسمية للفرد وبحالته النفسية وباستقلاليتة وعلاقاتة الاجتماعية وعلاقته بكل
مكونات البيئة التي يعيش فيها. (The WHOQOL Group, 1998) وهو بنية
متعددة الأبعاد ترتبط بالعديد من المتغيرات النفسية الهامة كالضغوط وتقدير الذات والأمل
وتعد هذه البنية المؤشر الأساسي للنجاح في التكيف مع ظروف الحياة المتغيرة ويعرف
بأنه شعور الفرد وتقديراته المعرفية لجودة حياته والذي ربما يعكس تقديره العام لنواحي
معينة في حياته كالأسرة والذات والمجتمع (Gilman et al., 2005; Chen et al.,
2005) ؛ ويعرفه جليجان وهوبنر (Gilligan & Huebner, 2002) بأنه تقييم الفرد
لمجالات معينة في حياته، وعرفه ديسجرلاس (Desjarlais, 2004: 13) بأنه تقييم
الفرد للرضا العام عن حياته، ويتضمن الرضا عن الحياة تقارير الأفراد عن تقديرهم
لحياتهم ككل، ومصطلح الحياة يحدد إما لكل مظاهر حياة الفرد عند نقطة محددة من
الزمن أو يكون حكم تكاملي عن حياة الفرد منذ لحظة ميلاده (Diener, 2006: 401)
فالحكم الذاتي للفرد يتضمن كل جوانب حياته والتي تحوى الجوانب الأكثر إيجابية والأقل
سلبية (Neil & Kahn, 1999) وعرفه وست (West, 2006) بأنه محرك جوهري
للسلوك الإنساني، وهو تقييم الفرد للجوانب المتنوعة التي تجعله يشعر بالرضا عن
حياته. وتعرفه أماني عبد المقصود (٢٠٠٧: ٢٤٨) بأنه حالة داخلية يشعر بها الفرد
وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال
تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين، وللبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة،
ويعرفه أحمد محمد (٢٠٠٨: ١٢٣) بأنه التقدير الذى يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه
عام اعتماداً على حكمه الشخصى، وعرفه جمال السيد (٢٠٠٩: ٢٧٠) بأنه تقبل الفرد

لذاته نحو أسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوى المحيط به، ويكون متوافقاً مع نفسه ومع المحيطين به، ويشعر بقيمته، وقادراً على التكيف مع المشكلات التي تواجهه، والتي تؤثر على سعادته، وقانعاً بحياته وما فيها،

ومن خلال التعريفات السابقة لمفهوم الرضا عن الحياة يمكن القول إنها تتفق جميعاً فى أن الرضا عن الحياة هى عبارة عن حالة شعورية فردية يشعر بها الفرد تجاه جوانب متعددة من حياته أو تجاه حياته بشكل عام، كما تبين من تلك التعريفات أنها تأخذ منحى إيجابياً فى الشعور وما يترتب عليه من سلوك إيجابى نحو الإقبال على الحياة والعمل نحو تحقيق الأهداف، وإشباع الرغبات والحاجة للوصول إلى حالة الاستقرار والطمأنينة.

وينقسم الرضا عن الحياة إلى بُعدين: الرضا العام على الحياة، والرضا عن مجالات حياتية نوعية مثل: العمل، الزواج، التعليم، السكن، الدين. (Zhang,2005,190)

النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

قام علماء النفس بوضع نظريات للرضا عن الحياة ليحددوا مصادره فذهب بعضهم إلى أن الرضا عن الحياة هو نتيجة بعض الظروف الموضوعية كالزواج والعمل ، فى حين يرى فريق آخر أن الرضا عن الحياة ينتج من المشاعر الإيجابية نتيجة الخبرات السارة، بينما يرى فريق آخر أنه نتيجة الفجوة بين الطموح والإنجاز وهكذا، وفيما يلى عرض لبعض هذه النظريات:-

١- نظرية التكيف أو التعود:

تتلخص هذه النظرية فى فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة التى تمر عليهم فى حياتهم، وذلك اعتماداً على نمط شخصياتهم، وردود أفعالهم وأهدافهم فى الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التى كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم.

(Diener&Rahtz,2000)

٢- نظرية المواقف:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش فى ظروف طيبة، ويشعر فيها بالأمن والنجاح فى تحقيق ما يريد من أهداف، فيجد الصحة الطيبة، ويكون أسرة متماسكة ، ويحصل على عمل جيد مع المعافاة فى البدن، ففى هذه الظروف يكون الإنسان راضياً وسعيداً ومتمتعاً بصحة نفسية.(كمال إبراهيم، ٢٠٠٠ : ٤٧)

٣- نظرية التقييم:

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر على درجة الشعور بالرضا، كما أن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، ويرتبط الرضا عن الحياة بالمستوى الاقتصادي للأفراد ، وبحسب نظرية ماسلو للحاجات فإن الأفراد فى الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة ورضا فى حياتهم مقارنة بالدول الفقيرة التى تعاني من نقص مادي والتى تؤثر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد، مما يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية فى تلك الثقافات، فى حين تكون حاجات الحب وتحقيق الذات أكثر أهمية فى الدول الغنية، وبالمقابل فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا فى بعض الثقافات.(عادل محمود، ٢٠٠٣ : ١٧)

٤- نظرية التقييم الجوهرى للذات:

يرى Judge أن التقييم الجزئى لكل الجوانب الخاصة بأى مجال من مجالات الحياة هو الذى ينتج الشعور النهائى بالرضا عن ذلك المجال الخاص فى الحياة مثل(الأسرة أو العمل) ، ومن ثم يتسبب فى الشعور العام بالرضا عن الحياة، ويعرف التقييم الجوهرى للذات بأنه مجموع الاستنتاجات الأساسية التى يصل إليها الأفراد عن ذواتهم وقدراتهم، حيث حدد أربعة محكات معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهرى للذات وهى: مرجعية الذات، بؤرة التقييم وهو ما يمكن موازاته بعمليات الغزو، السمات السطحية، اتساع الرؤية وشمول المنظور، وقد وجد جودج أن الأفراد الذين يملكون تقييماً جوهرياً مرتفعاً للذات أكثر شعوراً بالرضا عن الحياة لأنهم أكثر ثقة فى قدراتهم على الاستفادة بكل ميزة وفرصة تلوح فى أفق حياتهم.(يحيى عمر، ٢٠١٢ : ٣٤)

٥- نموذج المقارنة الاجتماعية:

أوضح ايسرلين (Easterlin, 2001) أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة، والرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة (الثقافية أو الاجتماعية أو المادية) من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية، وركز ايسرلين على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة، لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة خاصة عند الأفراد الذين يضعون مستوى حياتهم المادي فى المقام الأول (إكرام عبد القادر، ٢٠٠٢: ٧٩)

٦- نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز:-

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته، ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها. (أمانى عبد المقصود، ٢٠٠٧: ٢٥٥)

٧- نظرية الخبرات السارة:-

يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يمكن أن يحقق الرضا عن الحياة عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة، بما تولده من مشاعر إيجابية، وليست هذه الظروف نفسها هى مصدر الرضا بل يتوقف على مدى إدراك الفرد من خبرة سارة فى هذه الظروف، ويعتبر هذا الإدراك مسألة نسبية تختلف من شخص لآخر وفق ما يدركه كل فرد من خبرات ممتعة أو غير ممتعة فى هذا الموقف، فقد تبين أن مجرد وضع الأشخاص فى حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل. (أرجايل، ١٩٩٣: ٥٨)

وترى الباحثة أنه مع اختلاف النظريات السابقة فى تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل فى أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة ، لأن عوامل الرضا

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأرامل بمحافظة أسوان —————

كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، كما تختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون، وغيرهم يرضون عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، بينما يرضى آخرون عن حياتهم عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم.

الدراسات السابقة : -

من خلال الإطلاع علي الدراسات السابقة التي أجريت في مجال الدراسة الحالية وجد ندرة في الدراسات التي تجمع بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى الأرامل، وفي ضوء ذلك سوف تعرض الباحثة الدراسات السابقة من خلال محورين: المحور الأول يتعلق بالدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية، والمحور الثاني يتعلق بالدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة، وهي مجرد أمثلة لما استطاعت الباحثة الحصول عليه، وفيما يلي عرض لدراسات كل محور : -

أولاً: دراسات المحور الأول المتعلقة بالمساندة الاجتماعية : -

حدثت وفرة في الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية نذكر منها دراسة مورل وآخرين (Murell,et al.2000) التي هدفت إلى فحص الدور الذي تلعبه المساندة الاجتماعية في التخفيف من خبرة الفقد، وذلك على عينة مكونة من (١٣٠) منهم (٤٥) من الذين فقدوا زوجاتهم أو أزواجهم، و(٤٠) من الذين فقدوا والدًا، و(٤٥) ممن لم يصابوا بالفقد، وبينت النتائج أنه بعد تسعة أشهر من موت الزوج أو الزوجة ازداد مستوى الاكتئاب، كما بينت النتائج أن الاكتئاب كان مقترناً بالضغط المالية والعصاب، أيضاً أشارت النتائج إلى أن المساندة الاجتماعية لها أثر فعال في تخفيف خبرة الفقد، وهدفت دراسة عماد مخيمر (٢٠٠٠) التعرف على أثر الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرين من متغيرات المقاومة والوقاية من آثار الأحداث الضاغطة ، خاصة الاكتئاب. وتكونت عينة الدراسة من (١٧١) طالباً وطالبة في المرحلة الجامعية، ودلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والضغط، وكانت لصالح الذكور في الصلابة النفسية وإدراك الضغط ، ولصالح الإناث في المساندة الاجتماعية، أما الاكتئاب فلا يوجد

فروق بين الجنسين، وسعى روس وكوهن (Ross&Cohen,2004) إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كعامل وسيط في التخفيف من التأثير السلبي للضغوط الحياتية، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٩) طلاب، وأشارت النتائج إلى التأثير الإيجابي للمساندة الاجتماعية على الصحة النفسية للأفراد، كما أظهرت نتائج الدراسة دور المساندة الاجتماعية كعامل ملطف أو واقى من واقع أحداث الحياة الضاغطة ، وهدفت دراسة نجلاء محمد (٢٠٠٥) إلى معرفة تأثير المساندة الاجتماعية على خفض الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث على عينة مكونة من (٢٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة الذين يقضون فترة العلاج فى المستشفى ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية ، ومقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة، ومقياس المستوى الاقتصادي من إعداد عبد العزيز الشخص (١٩٩٥) ، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات أفراد العينة على مقياس المساندة الاجتماعية ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث، وبحث مروان دياب (٢٠٠٦) فى دور المساندة الاجتماعية كأحد العوامل الواقية من الأثر النفسى الناتج عن تعرض الفرد لأحداث الضاغطة، وتكونت عينة الدراسة من (٥٥٠) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية، وكشفت النتائج عن وجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين درجة الصحة النفسية للمراهقين ودرجات المساندة الاجتماعية، وبحث ريف وآخرون (Reif Lynne ,et al,2006) فى العلاقة بين خبرات الفقد والضغوط والمساندة الاجتماعية على عينة مكونة من (١٥٨) فرداً، وبينت النتائج أن المساندة الاجتماعية لا تخفف من الضغوط فقط ولكنها تقوى الذات لدى أفراد العينة، ودرس برجمان وآخرون (Bergman, Pederson &Clean,2008) أثر المساندة الاجتماعية كعامل مخفف من آثار الضغوط النفسية، وكعامل يزيد من الصحة النفسية للفرد ويقلل من تعرضهن للأمراض النفسية ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٢٤) مسناً وأظهرت نتائج الدراسة على أن المساندة الاجتماعية ترتبط سلباً بأعراض الاكتئاب ، كما أكدت الدراسة على أن المساندة الاجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن حياته، وبحثت وفاء جميل (٢٠٠٨) فى العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء وكل من المساندة الاجتماعية والالتزام الدينى، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٥) زوجة شهيد من شهداء

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأرامل بمحافظة أسوان

انتفاضة الأقصى، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية، وفحص روكيل وآخرين (Rockhill, et al, 2008) الدور الذي تقوم به المهارة الاجتماعية والمساندة الاجتماعية كوسائط ممكنة للارتباط بين علامات الأمراض النفسية ونتائج وظيفية لدى عينة من طلاب مدرسة متوسطة بلغ عددهم (٥٢١) وبينت النتائج أن الافتقار إلى الدعم الاجتماعي يتوسط الارتباط بين أعراض نفسية عقلية ودرجات مدرسية أقل للمراهقين ممن لديهم اكتئاب وأعراض مصاحبة، وأجرت بيانا وآنيلا (Bina & Anila, 2008) دراسة على عينة مكونة من (٨٠) سيدة باكستانية بهدف التعرف على دور المساندة الاجتماعية في خفض الاكتئاب لدى مرضى سرطان الثدي، وكشفت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة وعكسية بين المساندة الاجتماعية والاكتئاب، وبحثت إنجيلا سامركو (Angela S., 2008) في نوعية الحياة والمساندة الاجتماعية والإصابة بالشك لدى سيدات لاتينيات نجوا من سرطان الثدي، وتوصلت النتائج إلى أن المساندة الاجتماعية ترتبط بنوعية الحياة الجيدة لدى المريضات وأن ذلك يؤثر على التوافق مع الحياة لديهن ، وبحثت ماجدة حسين (٢٠٠٩) العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسي والقلق لدى مريضات سرطان الثدي على عينة مكونة من (٦٤) مريضة بسرطان الثدي من المقيّمات والمترددات على المعهد القومي للأورام، وكشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية باتجاه المريضات الأكبر سناً، كما وجد علاقة سالبة بين المساندة الاجتماعية والضغط النفسي، وكشفت نتائج دراسة محمد محمد عودة (٢٠١٠) عن وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وكل من استخدام أساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية، وسعى على منصور (٢٠١١) إلى دراسة المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من الطلاب النازحين وغير النازحين من الحدود الجنوبية بمنطقة جازان على عينة مكونة من (٤٠٠) طالب من المدارس الثانوية ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية ذات دلالة إحصائية بين درجات المساندة الاجتماعية والأمن النفسي، أيضاً كشفت نتائج دراسة عويد سلطان (٢٠١١) عن وجود علاقة سالبة بين المساندة الاجتماعية والعصابية والاكتئاب، وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في المساندة الاجتماعية، وبحث الحسين

حسن (٢٠١٢) فى الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتئاب لدى عينة مكونة من (٤١٢) طالب وطالبة من طلاب المدارس الثانوية بمحافظة جدة، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس المساندة الاجتماعية ودرجاتهم على مقياس الاكتئاب، ويمكن التنبؤ بالاكتئاب من خلال المساندة الاجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وبحث رزان كفا (٢٠١٣) فى الصلابة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى المسنين، وتكونت عينة الدراسة من (٦٢٠) مسن ومسنه، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية ومتوسط درجاتهم على مقياس المساندة الاجتماعية للمسنين، وبحث دراسة رولا مجدى (٢٠١٤) فى المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظة غزة، وذلك على عينة مكونة من (٢٤٩) مستجيبة من زوجات الشهداء والأرامل بمحافظة غزة، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين غالبية أبعاد مقياس المساندة الاجتماعية وغالبية أبعاد مقياس الصلابة النفسية، أيضاً كشفت نتائج دراسة نفيسة فوزى (٢٠١٤) عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية وفاعلية الذات، بينما كشفت نتائج دراسة ماهر يوسف (٢٠١٥) عن عدم وجود علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسى والدرجة الكلية لمقياس المساندة الاجتماعية، وكشفت نتائج دراسة نورة بنت عبد العزيز (٢٠١٥) عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية للصلابة النفسية والدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية لدى المصابات بسرطان الثدي فى مدينة الرياض.

ثانياً: دراسات المحور الثاني المتعلقة بالرضا عن الحياة :-

سوف تستعرض الباحثة فى هذا الجزء بعض الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات وأول ما نذكر من هذه الدراسات دراسة كويغاما وآخرون (Koivumaa,et al,2001) التي هدفت إلى فحص مدى دلالة التقرير الذاتى للرضا عن الحياة فى توقع حدوث الإنتحار لدى عينة من الشباب البالغين فى فنلندا، وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة بين عدم الرضا عن الحياة وخطر محاولة الانتحار،

وهدفنا دراسة بالمير وآخرين (Palmer,et al, 2002) إلى الكشف عن علاقة الذكاء الوجداني كقدرة كما يقاس بمقاييس التقدير الذاتي بالرضا عن الحياة لدى عينة من أفراد المجتمع العام ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وبين الدرجة الكلية للذكاء الوجداني، وبحث عادل محمود (٢٠٠٣) الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها فى مديريات محافظات فلسطين الشمالية، وذلك على عينة مكونة من (٢٥١) مديراً ومديرة، وكشفت النتائج عن عدم وجود علاقة بين درجة الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى مديري المدارس ومديراتها، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى الرضا عن الحياة تعزى لمتغيرات الجنس، الحالة الاجتماعية، عدد سنوات الخبرة، الدخل الشهري، عدد أفراد الأسرة، المؤهل العلمى، وهدفت دراسة جانون؛ ورازجن (Gannon& Ranzijn,2004) إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال الذكاء الوجداني كقدرة بجانب التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال القدرة العقلية العامة وسمات الشخصية لدى عينة من أفراد المجتمع، وتوصلت النتائج إلى ارتباط الرضا عن الحياة بكل أبعاد الذكاء الوجداني بعلاقات موجبة دالة إحصائياً، كما ارتبط الرضا عن الحياة ببعض سمات الشخصية، ولا يرتبط الرضا عن الحياة بالذكاء العقلي، كما توصلت دراسة أوستين وآخرين (Austin,et al,2005) إلى ارتباط الرضا عن الحياة وحجم الشبكة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة بالذكاء الوجداني كسمة وكقدرة بعلاقة موجبة ودالة إحصائياً ، كما توصلت دراسة إكسترميرا ؛ فرناندز (Extremiera& Fernandez-Berrocal,2005) إلى أن الرضا عن الحياة يرتبط بأبعاد وضوح الانفعالات وإصلاح المزاج ولا يرتبط بالانتباه الانفعالي كبعد للذكاء الوجداني كما يقاس بمقياس ما وراء المزاج لدى طلبة الجامعة، وبحث جابر محمد؛ وبيع عبده (٢٠٠٦) الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والإنجاو الأكاديمي لدى الأطفال، وذلك على عينة مكونة من (٣٠٠) تلميذاً وتلميذة ، وكشفت النتائج عن وجود فروق بين متوسطى درجات المرتفعين والمنخفضين فى الذكاء الوجداني فى الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية وفى التوافق وابعاده فى صالح مجموعة مرتفعى الذكاء الوجداني، كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن

الحياة وأبعاده الفرعية تُعزى للجنس والعمر، ودرس أحمد عبد الخالق؛ وسماح الديب (٢٠٠٧) التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة، وذلك على عينة مكونة من (٢٤٩) طالباً وطالبة من طلاب المدارس الثانوية الحكومية الكويتيين، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط سلبي دال إحصائياً بين زملة التعب وكل من تقدير الذات والرضا عن الحياة، كما كشفت عن عدم وجود فروق بين الجنسين في مقياس الرضا عن الحياة، وبحثت بسمة بنت حسن (٢٠٠٧) الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة، وذلك على عينة مكونة من (٤٨٠) طالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة والانبساطية والطيبة ويقظة الضمير، ووجود علاقة سالبة بين الرضا عن الحياة وسمة العصابية، وبحثت منال بنت مهنا (٢٠٠٧) الشعور بالسعادة وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل ووجهة الضبط لدى المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، وذلك على عينة مكونة من (٢٠٤) سيدة، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الشعور بالسعادة وكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل، وعدم وجود فروق في درجة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل بين المتزوجات وغير المتزوجات، ووجود فروق في درجة الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل تُعزى للعمر، وكشفت نتائج دراسة ميلينيز وآخرين (Melenez,et al, 2008) عن وجود علاقة سلبية بين العمر ودرجة الرضا عن الحياة، ووجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية وأبعاد الرضا عن الحياة، وبحثت نعمات شعبان (٢٠٠٨) في الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية لدى عينة مكونة من (٢١١) زوجة شهيد في محافظات غزة، وكشفت النتائج عن وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة والوحدة النفسية، ووجود فروق في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغيري المستوى الاقتصادي وعمل المرأة، وكشفت نتائج دراسة هبة جابر (٢٠٠٨) عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين درجات أعضاء هيئة التدريس على مقياس الضغوط في كل من الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية ومقياس الرضا عن الحياة، ودرس محمد أشرف (٢٠٠٩) الرضا عن الحياة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة، وذلك على عينة مكونة من (٤٥٧) طالباً وطالبة، وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأرامل بمحافظة أسوان

إحصائياً بين متوسطات درجات مجموعتي الإناث والذكور في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب تبعاً للمستوى الاجتماعي الاقتصادي (مرتفع - منخفض) لصالح الطلاب من ذوي المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الدرجات التي حصل عليها الطلاب والطالبات على مقياس أحداث الحياة الضاغطة من جهة والدرجات التي حصلوا عليها على مقياس الرضا عن الحياة من جهة أخرى، ودرست رباب رشاد (٢٠٠٩) أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة، وذلك على عينة مكونة من (٦٢٠) من الزوجات، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على أبعاد التعلق، القلق التجنبي والرضا عن الحياة، وبحث سيفتسي وآخرون (Civitci,et al,2010) في الشعور بالوحدة والرضا عن الحياة لدى البالغين الذين كان والديهم مطلفين والذين لم يكن والديهم مطلقين، وذلك على عينة مكونة من (١٣٨) طالباً وطالبة، وبينت النتائج أن الطلبة الذين كان والديهم مطلقين كان مستوى الرضا عن الحياة لديهم أدنى من الطلبة الذين لم يكن والديهم مطلقين، كما بينت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين كان والديهم مطلقين يشعرون بالوحدة أكثر من الطلبة الذين كان والديهم غير مطلقين، وكشفت نتائج دراسة هبة الله أبو النيل (٢٠١٠) عن عدم وجود علاقة بين الرضا عن الحياة والمشاركة السياسية لدى طلبة الجامعة، وسعى باكر وزملائه (Bakern, et al, 2011) إلى بحث تأثير الاكتئاب والرضا عن الحياة والدعم الاجتماعي على مدى شعور كبار السن بالألم النفسي والجسدي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٧) من المسنين والمسنات، ودلت نتائج الدراسة على أن كبار السن الذين يتمتعون بدرجات منخفضة من الاكتئاب، ولديهم رضا عن حياتهم الشخصية، ويتلقون دعماً اجتماعياً يشعرون بالألم النفسي والجسدي بطريقة تتناسب مع الحدث، بعكس المسنين الذين سجلوا درجات مرتفعة في الاكتئاب، ولا يشعرون بالرضا الحياتي، وينقصهم الدعم الاجتماعي، فإنهم شعروا بالألم الجسدي والنفسي بطريقة لا تتناسب والأحداث التي مروا بها، وكشفت نتائج دراسة جورجنسون وآخرين (Jorgenson,et

(al,2011) عن وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والاستمرار في الكلية، كما وجدت علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والتحصيل الدراسي، ودرست مروة محمد (٢٠١١) الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة، وكشفت النتائج عن وجود علاقة موجبة بين درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس المساندة الاجتماعية المدركة، كما بينت النتائج وجود علاقة سلبية بين درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل، أيضاً بينت النتائج عدم وجود فروق بين الطلاب تعزى للنوع على مقياس الرضا عن الحياة، أيضاً كشفت نتائج دراسة أحمد محمد (٢٠١١) عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس، وبينت نتائج دراسة دونيلان وزملاؤه (Donnellan,et al,2012) أن نوعية الحياة، والرضا عن الحياة عامل هام في التكيف مع الآثار النفسية، والجسدية والاجتماعية، وأن الرضا عن الحياة يرتبط عكسياً مع الاكتئاب، والذي يزيد بدوره الآثار النفسية، والجسدية، والاجتماعية بالاتجاه السلبي. ودرس يحيى عمر (٢٠١٣) المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، وذلك على عينة مكونة من (٦٠٠) طالب وطالبة، وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، كما بينت النتائج أن الطلبة من الأسر ذات الدخل الشهري المرتفع كانوا أكثر سعادة وطمأنينة وقناعة ورضا عن حياتهم مقارنة بالطلبة من الأسر ذات الدخل الشهري المنخفض، كما أن الطلبة الذين كان والديهم حاصلين على تعليم جامعي كانوا أكثر استقراراً نفسياً ورضا عن حياتهم مقارنة بالطلبة الذين كان والديهم ذوي مستويات أدنى من التعليم، وبحث عبد الرحمن بن سليمان (٢٠١٤) في تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الإنترنت، وذلك على عينة مكونة من (٤٠٠) طالب، وقد أظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً إيجابياً لتقدير الذات بالرضا عن الحياة لدى أفراد العينة، ودرس يوسف موسى؛ وأسماء بدرى (٢٠١٥) الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكتئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في دور الرعاية في الأردن لدى عينة من (١٤٠) من المسنين والمسنات، وأظهرت

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأرمال بمحافظة أسوان —————

النتائج أن مستوى الصلابة النفسية ومستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين والمسنات منخفض، وأن مستوى الاكتئاب لدى المسنين والمسنات مرتفع ، كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين مستوى الصلابة النفسية والرضا عن الحياة. وأخيراً تري الباحثة أن المراجعة التراثية الأجنبية والعربية علي الرغم من تنوعها فإنها تكشف عن بعض المحددات الخاصة بهذه الدراسات يمكن إجمالها علي النحو التالي:-

أولاً : أن معظمها أعتمد علي عينات من طلبة الجامعة أو طلاب المدارس الثانوية، أو مسنين، أو مرضى السرطان باستثناء دراستي نعمات شعبان (٢٠٠٨) ورولا مجدى (٢٠١٤) والتي أجريتا على عينة من زوجات الشهداء فى محافظات غزة، مما يوضح ندرة الدراسات التي اهتمت بفئة الأرمال رغم أهميتها .

ثانيا : تضارب نتائج بعض هذه الدراسات (خاصة فيما يتعلق بالتحديدات الأكثر نوعية) يعكس مشكلات مرتبطة بالمنهج وهذا ما لاحظناه فى المسح التراثي خصوصاً ما يتعلق منها بالعينة و الأدوات .

ثالثاً : استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في تحديد التصور النظري للمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة، وصياغة الفروض وتحديد مواصفات العينة والأدوات المناسبة وخاصة أهمية إعداد مقياسي للمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى الأرمال يتناسب مع عينة الدراسة.

رابعاً : مازال المجال فى حاجة للبحث فى عينات و متغيرات أكثر اتساعاً فيما يتعلق بمجال المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة .

فروض الدراسة :-

من خلال العرض السابق للإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة كالآتي :-

١- يوجد ارتباط دال إحصائياً بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى الأرمال بمحافظة أسوان.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسطات عينة الدراسة على المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة تعزى لعمل الأرملة.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسطات عينة الدراسة على المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة تعزى لعمر الأرملة.

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسطات عينة الدراسة على المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة تعزى لنوع السكن.

٥- يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى الأرامل من خلال المساندة الاجتماعية.

إجراءات الدراسة :-

أولاً : عينة الدراسة :-

اشتملت العينة فى صورتها الأولى على (١٣٦) أرملة بمحافظة أسوان، وقد بلغ متوسط أعمارهن (٤٢) سنة، بانحراف معيارى قدره (٧,٢٧) سنة ، حيث تم التطبيق عليهن بصورة فردية ، وتم استبعاد أوراق الإجابة الناقصة أو التى لمست فيها الباحثة عدم الجدية التامة فى الإجابة على بنود المقاييس ، أسفر ذلك على استبعاد عدد (٦) حالات، وبذلك بلغ العدد النهائي لأفراد عينة البحث (١٣٠) أرملة. وفيما يلى وصف للعينة:

جدول (١) يبين توزيع أفراد العينة حسب عمر الأرملة .

عمر الأرملة	العدد	النسبة المئوية
أقل من ٣٥ سنة	١٨	١٣,٨ %
من ٣٦ - ٤٥ سنة	٤٤	٣٣,٨ %
من ٤٦ سنة فأكثر	٦٨	٥٢,٤ %
المجموع	١٣٠	١٠٠ %

جدول (٢) يبين توزيع أفراد العينة حسب المهنة.

المهنة	العدد	النسبة المئوية
تعمل	٥٨	٤٤,٦ %
لا تعمل	٧٢	٥٥,٤ %
المجموع	١٣٠	١٠٠ %

جدول (٣) يبين توزيع أفراد العينة حسب نوع السكن.

نوع السكن	العدد	النسبة المئوية
مستقل	٨٩	٦٨,٥ %
غير مستقر	٤١	٣١,٥ %
المجموع	١٣٠	١٠٠ %

ثانيا : أدوات الدراسة :-

١- مقياس المساندة الاجتماعية للأرامل:- إعداد الباحثة.

يشتمل المقياس في صورته الأولى علي (٢٥) عبارة وأمام كل عبارة اختيارات خمسة دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً ، وتتراوح درجات الاختبار من صفر حتى ١٢٥ درجة، وقد راعت الباحثة أن تشتمل عبارات المقياس مجالات العلاقات الاجتماعية " الأسرة، الجيران، المجتمع" ، بالإضافة إلى المساندة المعنوية، والمساندة المادية، ثم قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس بكليتي الآداب و التربية بجامعة جنوب الوادي ، وذلك للحكم على صلاحية المقياس سواء من حيث قياس ما يسعى لقياسه أو من حيث سلامة التعريفات ووضوح وصياغة العبارات، وقد أئفق جميع المحكمين علي اتساق فقرات الأداة والتعريف ، وقد تراوحت معاملات الاتفاق بين ٨٠% ، ٩٠% مع إعطاء بعض الملاحظات والمقترحات البسيطة سواء كان ذلك في شكل الأداة أم في مضمونها ، وقد تم تعديل الأداة وفقاً لتقديرات أعضاء اللجنة وآرائهم ومقترحاتهم .

ثبات المقياس :-

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات المقياس في صورته النهائية باستخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار ، حيث قامت بتطبيق المقياس على عينة مكونة من ٣٠ أرملة ، وتم إعادة التطبيق بعد خمسة عشر يوماً على نفس العينة ، وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠.٩٢٦) كما تم حساب الثبات على العينة الكلية باستخدام معامل ألفا Alpha وبلغ معامل الثبات (٠.٩٤٨) ، وأما بالتجزئة النصفية فبلغ معامل الارتباط بين النصفين

(٠.٧٨٨) وباستخدام معادلة سبيرمان براون بلغ (٠.٨٢٤) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات .

صدق المقياس :

قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقتين هما الاتساق الداخلي وصدق المحك وذلك كما يلي:-

أ- صدق الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس في صورته الأولية عن طريق الاتساق الداخلي ، حيث أكد جيلفورد (1954 , Guilford) على أن حساب صدق المحتوى يعتمد على خصائص البنود المكونة للمقياس ، ويمكن أن نعد معامل الارتباط بين البند والدرجة الكلية دليلاً على صدق البنود ، وهو ما أكدت عليه أنستازى (Anastasi , 1998 , pp 56-155) . حيث ترى أن هذه الطريقة تحدد الاتساق الداخلي للاختبار ، وهو إحدى طرق حساب صدق التكوين ، ومن هنا فقد تم حساب صدق المقياس من خلال معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية للمقياس، وقد جاءت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، وتراوحت معاملات ارتباطها بين (٠.٤٧٤ ، ٠.٧٦٦) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق.

ب- صدق المحك :

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحك حيث قامت بإيجاد معامل الارتباط بين درجات مقياس المساندة الاجتماعية للأرامل الحالي في صورته النهائية بعد التعديل ومقياس الإمداد بالعلاقات الاجتماعية من إعداد ترنر وآخرين (Turner ,et al,1983) وقام بإعداده للبيئة العربية محمد محروس الشناوي ومحمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٤) وهو مقياس ثبت ثباته وصدقه في العديد من الدراسات العربية ، وقد بلغ معامل الارتباط بين درجات المقياسين (٠.٨٤٨) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق.

٢- مقياس الرضا عن الحياة لدى الأرامل: إعداد الباحثة

من خلال إطلاع الباحثة على الأطر النظرية و الدراسات السابقة والمقاييس التى اهتمت بالرضاعن الحياة تم إعداد مقياس للرضا عن الحياة لدى الأرامل، ويحتوى المقياس فى صورته الأولية على (٣٠) فقرة موزعة على خمسة أبعاد هى: السعادة، العلاقات الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار الاجتماعى، التقدير الاجتماعى، يجاب عنها وفقاً لمقياس تقدير مكون من خمس نقاط هي: دائماً (خمس درجات)، غالباً (أربع درجات)، أحياناً (ثلاث درجات)، نادراً (درجتان)، أبداً (درجة واحدة) وتتراوح درجات الاختبار من ٣٠ حتى ١٥٠ درجة، ثم قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المتخصصين فى علم النفس بكليتي الآداب و التربية بجامعة جنوب الوادى، وذلك للحكم على صلاحية المقياس سواء من حيث قياس ما يسعى لقياسه أو من حيث سلامة التعريفات ووضوح وصياغة المواقف وما إذا كانت تعبر عن كل بعد من أبعاد المقياس وقد تراوحت نسبة اتفاق المحكمين على جميع فقرات وأبعاد المقياس ما بين ٨٠-١٠٠ %، وقد أسفرت هذه الخطوة عن تعديل بعض الألفاظ وذلك بعد أن تم الأخذ فى الاعتبار جميع الملاحظات العامة للمقياس .

ثبات المقياس :-

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس فى صورته النهائية بعد التعديل بطريقتين هما:

١- طريقة إعادة تطبيق الاختبار:

حيث قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مكونة من ٣٠ أرملة، وتم إعادة التطبيق بعد خمسة عشر يوماً على نفس العينة وكانت النتائج كالتالى:

جدول (٤) يوضح ثبات مقياس الرضا عن الحياة لدى الأرامل بطريقة إعادة

تطبيق الاختبار

أبعاد الرضا عن الحياة	معامل الارتباط
السعادة	٠.٩٢٠
العلاقات الاجتماعية	٠.٨٨٦
الطمأنينة	٠.٨٣٧
الاستقرار الاجتماعى	٠.٩٢٥
التقدير الاجتماعى	٠.٨٩٨
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٨٦٤

ويتبين من جدول (٤) أن جميع قيم معاملات الثبات بطريقة إعادة تطبيق الاختبار دالة إحصائياً.

٢- طريقة ألفا كرونباخ:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل الفا كرونباخ وتراوحت معاملات الثبات بين (٠.٦٨٨، ٠.٨٩٠) وتعد معاملات ثبات جيدة كما يتضح من الجدول التالي :

جدول (٥) يوضح ثبات مقياس الرضا عن الحياة لدى الأرامل بطريقة ألفا كرونباخ.

أبعاد الرضا عن الحياة	معامل ألفا
السعادة	٠.٦٩٤
العلاقات الاجتماعية	٠.٦٨٨
الطمأنينة	٠.٨٢٥
الاستقرار الاجتماعي	٠.٨٩٠
التقدير الاجتماعي	٠.٨٦٥
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٧٩٣

صدق المقياس :-

بالإضافة إلى صدق المحكمين قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقتين هما الاتساق

الداخلي وصدق المحك وذلك كما يلي :-

١- صدق الاتساق الداخلي :

قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق عن طريق معامل ارتباط المقاييس الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس وأيضاً معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية للمقياس الفرعي وكذلك معاملات الارتباط بين البند والدرجة الكلية للمقياس وذلك كما يلي :-

جدول رقم (٦)

يبين معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية بالدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة .

المقياس	معامل الارتباط
السعادة	٠.٧٦٥
العلاقات الاجتماعية	٠.٧٨٧
الطمأنينة	٠.٦٩٨
الاستقرار الاجتماعي	٠.٧٤٢
التقدير الاجتماعي	٠.٦٦٢

وقد جاءت جميع معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) ، وفيما يخص الارتباط بين البند والدرجة الكلية للمقياس الفرعي فقد تراوحت معاملات الارتباط بين ٠.٣٥٤ ، ٠.٦٥٤ ومستويات الدلالة بين ٠.٠٠٥ و ٠.٠٠١ أما فيما يخص الارتباط بين البند والدرجة الكلية للمقياس فقد جاءت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) ، وتراوحت معاملات ارتباطها بين ٠.٤٩٨ ، ٠.٨٤٢ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق .

٢- صدق المحك :

قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس بطريقة صدق المحك، حيث قامت بإيجاد معامل الارتباط بين درجات مقياس الرضا عن الحياة لدى الأرامل الحالي في صورته النهائية بعد التعديل ومقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدى الدسوقي (١٩٩٩) وهو مقياس ثبت ثباته وصدقه في العديد من الدراسات العربية ، وقد بلغ معامل الارتباط بين درجات المقياسين ٠.٨٢٠ مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الصدق .

ثالثاً : النتائج ومناقشتها:

١- نتائج الفرض الأول ومناقشتها:-

ينص الفرض الأول الذي على أنه " يوجد ارتباط دال بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة وأبعاده (السعادة- العلاقات الاجتماعية - الطمأنينة- الاستقرار الاجتماعي - التقدير الاجتماعي) لدى الأرامل" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل

الارتباط ويعرض الجدول رقم (٧) نتيجة معامل الارتباط بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة وأبعاده لدى الأرامل.

جدول رقم (٧)

يوضح معامل الارتباط بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة وأبعاده لدى الأرامل.

أبعاد الرضا عن الحياة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
السعادة	٠.٤٩٨	٠.٠١
العلاقات الاجتماعية	٠.٤٨١	٠.٠١
الطمأنينة	٠.٣٩٦	٠.٠١
الاستقرار الاجتماعى	٠.٤٦٠	٠.٠١
التقدير الاجتماعى	٠.٤٨٨	٠.٠١
الدرجة الكلية للمناخ الأسرى	٠.٥٢٤	٠.٠١

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط موجب دال عند مستوى (٠.٠١) بين المساندة الاجتماعية وجميع أبعاد الرضا عن الحياة ودرجته الكلية. وتوضح النتيجة السابقة وجود علاقة موجبة تربط بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة بمعنى أن ارتفاع درجة الأرملة فى الرضا عن الحياة يقابله ارتفاع فى درجة المساندة الاجتماعية لديها والعكس صحيح، فانخفاض درجة الأرملة فى الرضا عن الحياة يقابله انخفاض فى درجة المساندة الاجتماعية لديها، وهذه العلاقة منطقية ومتسقة مع نتائج الدراسات السابقة والتراث النفسى، فالمساندة الاجتماعية ذات أثر إيجابى على الرضا عن الحياة بشكل عام، وهذا يعنى أنه كلما زادت معدلات المساندة الاجتماعية من الأسرة والجيران والمجتمع زادت معدلات الرضا عن الحياة لدى الأرامل.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المساندة الاجتماعية تخفف من الغناء وتزيد من الشعور بالسعادة، كما توفر تقديرًا للذات والثقة بها، وتولد المشاعر الإيجابية، وتقلل من التأثير السلبي للأحداث الخارجية، وتُعد العلاقات الاجتماعية عموماً من أهم مصادر السعادة التى يحتاجها الإنسان يومياً خلال حياته العملية مع الأصدقاء ، وفى العمل، مما

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأرامل بمحافظة أسوان —————

يوفر لنفسه السعادة والراحة النفسية والرضا عن الحياة، كما تلعب المساندة الاجتماعية دوراً مهماً في زيادة الصلابة النفسية وفي التخفيف من الضغوط الحياتية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Ganellen&Blaney,1984) ، (عماد محمد مخيمر، ١٩٩٧) ، (Pengilly&Dowd,2000) ، Ross & (Reif,et al; (Bergman,Pedersen&McCleane,2008); (Cohen,2004) (2006) (رولا مجدى ، ٢٠١٤) التى كشفت عن أهمية دور المساندة الاجتماعية كأحد أهم مصادر السعادة والتخفيف من العناء، والتخلص من الصراعات النفسية والضغوط الحياتية التى تواجه الأرامل، كما تزيد العلاقات الاجتماعية وخاصة الأسرة من الطمأنينة والرضا عن الحياة، وتوفر المساعدة، وذلك من خلال الأنشطة المشتركة التى تحمى من الانفعالات السلبية.

أيضاً بينت نتائج دراسة بيرجمان وآخرين (Bergman et al,2008) أن المساندة الاجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن حياته. وأظهرت نتائج شعبان جاب الله؛ وعادل هريدى (٢٠٠١) أن المساندة الوجدانية ترتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة وتقدير الذات كجوانب مهمة من جوانب الصحة النفسية للفرد.

كما أن هذه العلاقة تقود إلى استرجاع ما تم طرحه فى مدخل الدراسة من أن المساندة الاجتماعية تحافظ على وجود الفرد فى حالة رضا عن علاقاته بالآخرين واستمرار اعتقاده فى كفاية وكفاءة وقوة المساندة، ومما سبق تؤكد الباحثة على أهمية تقديم المساندة للأرامل ليسهم فى ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لديهن، كذلك فإنه من الضروري نشر الثقافة والتنوعية بأهمية الدعم الذى تتلقاه الأرملة من المحيطين بها فى تخفيف الضغوط وزيادة الشعور بالتوافق والرضا مما يجعل للحياة معنى مختلف.

وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه شعبان جاب الله (٢٠٠٦: ١٨٥) فى أن المساندة الاجتماعية التى يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التى ينتمى إليها (كالأسرة ، والأصدقاء، والزملاء فى العمل.... الخ) تقوم بدور كبير فى خفض الآثار السلبية للأحداث والمواقف الضاغطة التى يتعرض لها الفرد فى حياته اليومية.

وأكد على عبد السلام (٢٠٠٥: ٨٩) على أن الحياة مع الجماعة، والانتماء لمجموعة من الأصدقاء، أو لشبكة من العلاقات الاجتماعية والأسرية المنظمة تعتبر من المصادر الرئيسية التي تجعل للحياة معنى، ومن ثم توجهنها في عمومها للصحة والكفاح والرضا، وتحملنا في نفس الوقت مقاومة الضغوط وتحملها.

وترى الباحثة أن المساندة الاجتماعية باعتبارها مصدراً مهماً من مصادر الأمن الذى تحتاجه الأرملة في حياتها بعد لجوئها إلى الله سبحانه وتعالى وبخاصة عندما تحس بأن ما يقع عليها من إجهاد قد استنفذ طاقتها وأنها تحتاج إلى عون ومساعدة الآخرين لتخفيف هذه الضغوط وحمايتها من آثارها السلبية عليها، فهي كذلك قد تزيد من إحساسها بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة لما تلاقيه من مساندة ودعم ممن يحيطون بها، باعتبار أن المساندة الاجتماعية أحد مصادر التأثير الاجتماعى فى علاقة الفرد بالمحيطين به وأحد مصادر التغيير نتيجة لتأثير الأفراد مع بعضهم البعض كمصادر للمساندة.

٢- نتائج الفرض الثانى ومناقشتها :-

ينص الفرض الثانى على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى متوسطات عينة الدراسة على المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة تعزى لعمل الأرملة" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات الدرجات ، وفيما يلى تفصيل للنتائج التى توصلت إليها الدراسة :-

جدول رقم (٨)

يوضح دلالة الفروق فى متغيرات الدراسة وفقاً لعمل الأرملة

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	لا تعمل ن = ٧٢		تعمل ن = ٥٨		عمل الأرملة المتغيرات
		الانحراف المعيارى	المتوسط	الانحراف المعيارى	المتوسط	
٠.٠٥	٢.٤٣	١٤.٧٨	٧٥.٥٠	١٢.٤٠	٨٢.٥٠	المساندة الاجتماعية
٠.٠١	٣.٢٨	١٣.٦٨	٧٣.٤٧	١٢.٩٥	٨٠.٧٨	الرضا عن الحياة

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين الأرامل العاملات والأرامل غير العاملات فى المساندة الاجتماعية لصالح الأرامل العاملات، كما يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين الأرامل العاملات والأرامل غير العاملات فى الرضا عن الحياة لصالح الأرامل العاملات، وهذا يعنى أن مصدر الدعم الاجتماعى من قبل الأصدقاء فى العمل له الأثر الكبير والإيجابى تجاه الأرملة العاملة أكثر من الأرملة غير العاملة، وبالتالي وجدت فروق بينهما، وتفسر الباحثة ذلك بأنه ربما يعود إلى مدى التشجيع والتعزيز المقدمان للأرملة العاملة من أصدقائها سواء فى داخل العمل أو خارجه ، مما يترك أثراً طيباً لديها، ويجعلها أكثر رضا عن الحياة. ويشعرها بسعادة كبيرة وثقة تجاه نفسها ، كما تشعر بأن لها مكانة اجتماعية لما تتلقاه من دعم وهذا يترتب عليه اعتمادها على نفسها ووصولها إلى الاستقلالية.

وقد أشارت رانيا معتوق (٢٠١١: ١١٩) إلى أن نزول المرأة إلى ميدان العمل وممارستها للأعمال يوسع أفاقها حول العالم المحيط بها ويقضى على فراغها بما يعود عليها وعلى أسرته بالخير، كما تسعى المرأة من خلال العمل إلى إثبات وجودها وتحقيق ذلتها ومحاولة القيام بدور إيجابى فعال فى المجتمع. كما ساعدها دخولها فى معترك الحياة القضاء على مشاعر النقص ، فالعمل يعطى المرأة الإحساس بالأهمية والقيمة والقدرة على الإنتاج، كما يحقق العمل حاجات سيكولوجية ينبغى على الإنسان تحقيقها لكى يستشعر السعادة والرضا من بينها الحاجة إلى التفوق والتحصيل، والحاجة للشهرة والمكانة. كما أضاف عمل المرأة قوة اقتصادية أخرى لكثير من الأسر مكنها من تحقيق حياة أفضل.

وتذكر حنان عبد الرحيم (٢٠٠٧: ٩٨) أن الفائدة الاجتماعية أهم بكثير من الفائدة المادية، فهي جديرة بالاحترام والتقدير من الآخرين، وإثبات قدرتها على الإنتاج والمشاركة البناءة فى المجتمع، بالإضافة إلى أن العمل يشعر المرأة بالرضا عن النفس وبالتالي الرضا عن الحياة. كما تشير إلى أن غير العاملات أقل قدرة على الشعور بالإنجاز مقارنة بالعاملات، ويرجع ذلك إلى أن للبطالة آثار نفسية سلبية على الشخصية وعلى الاستقرار النفسى والاتزان الانفعالى.

وقد أشار محمد عبد الله (٢٠٠٤) إلى أن الوظائف النفسية تؤدي دوراً أساسياً في الحفاظ على التوازن والاستقرار النفسي ، حيث ترتبط هذه الوظائف بحالة العمل والتعطل لدى الفرد، فالعمل يعزز الوظائف التالية: تنظيم وجدولة الوقت، اللقاء والاتصال الاجتماعي، المشاركة في تحقيق أهداف أو مقاصد عامة، تحقيق الذات أو المكانة والهوية، أداء وممارسة أنشطة معتادة، وبذلك فإن البطالة تفقد الفرد هذه الوظائف النفسية المهمة على اعتبار عدم وجود الدافع للقيام بها، مما يؤدي إلى الشعور بعدم الانتماء والعزلة وبالتالي يحد من توافقه وتفاعله مع المجتمع.

وترى الباحثة أن للمساندة الاجتماعية دوراً إيجابياً في تخفيف حدة التأثيرات السلبية للمعاناة التي تتلقاها الأرملة ، وأن انخفاض مستوى المساندة الاجتماعية في الأسرة والعمل له تأثير على سوء توافقها، وأن ارتفاعها له الأثر القوي على مواجهتها للإحباط. كما أشار كوترونا ؛ وروسيل (Coutrona & Russel, 1990) إلى أهمية الدعم الاجتماعي والذي يتمثل في تخفيف وقع الضغوط النفسية التي تقوى تقدير الذات لدى الفرد، وتخفف من أعراض الاكتئاب والقلق، وتؤثر على الصحة النفسية والجسمية، وتزيد من الشعور بالرضا عن ذاته وعن حياته، وتزيد من الجوانب الإيجابية مما تساهم في تحسين صحتهم النفسية، وتساهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي، وتساعد على حل المشكلات المرتبطة ، وأخيراً تزيد من الارتباط بمصادر شبكة المساندة الاجتماعية الخاصة بهم.

وتبين النتائج أن الأرامل العاملات لديهم شعور بالرضا عن الحياة بشكل عام، ويعتمد هذا الشعور بالرضا على تقييمهم لنوعية الحياة التي يعيشونها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد بأنه مناسب لحياته ، بمعنى أن الحكم على مدى رضا الفرد عن شئونه الحالية يعتمد على مقارنته بمستوى مثالي يضعه الفرد نصب عينيه، وهذا المستوى المثالي ليس إجبارياً بل هو علامة مميزة للصحة النفسية، حيث إنه يرتبط بالحكم الشخصي للفرد أي أنه إحساس داخلي بالنسبة للفرد يظهر في سلوكه واستجاباته (مجدى محمد ، ١٩٩٨ : ٥) -

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن العمل يشبع حاجات المرأة البيولوجية والنفسية وعن طريقه تحقق أهدافها وطموحاتها، فهو يوفر لها الحياة الاقتصادية الجيدة، والعلاقات

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأرامل بمحافظة أسوان —————

الاجتماعية، وتوفير الأمن والاستقرار النفسى من خلال تحقيق الذات، أى يحقق الدور الاجتماعى والإنسانى الذى تريد أن تحققه فى مختلف المجالات .

كما تقوم نظرية المقارنة الاجتماعية بأن الفرد يشعر بالكفاءة والجدارة والقيمة وتقدير الذات عندما يقارن نفسه مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويتملكهم الشعور بالسعادة والرضا إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو الفردية أو الثقافية أو الاجتماعية أو المادية من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، كذلك تعتبر المقارنة مع الآخرين واحدة من الطرق التى يستخدمها الناس فى إرساء مقاييسهم.

(كمال إبراهيم، ٢٠٠٠؛ مايكل أرجايل، ١٩٩٣)

كما أن توفير الاستقرار النفسى فى العمل يؤدى إلى تحسين العلاقات الإنسانية بشكل كبير، ويكون شخصيات صالحة ومتعاونة وواثقة بنفسها، تنعم بالسعادة والرضا.

(مصطفى فهمى، ١٩٩٥: ٦٥)

وتبين من النتائج أن غير العاملات كان الرضا عن الحياة لديهن منخفض، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه محمد عبد الله (٢٠٠٤) إلى أن البطالة تؤدى إلى عدم التوافق النفسى الاجتماعى، كما يتسم الكثير ممن يعانون من البطالة بعدم السعادة وعدم الرضا والشعور بالعجز وعدم الكفاءة مما يؤدى إلى اعتلال الصحة النفسية لديهم ، إضافة إلى تعرضهم للضغوط النفسية بسبب معاناتهم من الضائقة المالية.

كما أكدت بعض الدراسات ازدياد وجود حالة الشعور بعدم الرضا عن الحياة لدى العاطلين عن العمل أكثر مما هى عليه لدى العاملين، كما أن هناك الكثير من الدلائل تؤكد قابلية الناس للشعور بالألم فى حال عدم عملهم واعتبار البطالة المصدر الرئيسى لعدم الرضا لأن الفترة التى يقضيها الفرد بدون عمل تؤدى فى الغالب إلى حالة من اللامبالاة وفتور الشعور وبخاصة عند الإحساس بعدم القدرة على تنظيم الوقت واستغلاله بشكل مثمر، كما أن حالة الفتور واللامبالاة تنعكس بصورة واضحة على سلوك الشخص وتصرفاته من خلال تعرضه للاكتئاب ، فهو يؤدى به إلى الانعزالية والوحدة والانسحاب نحو الذات.

(رانيا معتوق، ٢٠١١: ١٢٣)

٣- نتائج الفرض الثالث ومناقشتها :-

ينص الفرض الثالث على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات عينة الدراسة على المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة تُعزى لعمر الأرملة" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الأحادي ، وفيما يلي تفصيل للنتائج التي توصلت إليها الدراسة :-

جدول رقم (٩)

نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة في المساندة الاجتماعية وفقاً لمتغير العمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفئوية (ف)	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	٢٤.٢٤٤	٢	١٢, ١٢٢	١١٨ ,	غير دالة
داخل المجموعات	١٣٠٤١.٧٥٧	١٢٧	١٠٢.٦٩١		
المجموع	١٣٠٦٦.٠٠١	١٢٩			

يتضح من جدول (٩) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة في المساندة الاجتماعية تُعزى لمتغير العمر. وهذا يعنى أن الأرملة من مختلف الفئات العمرية تحتاج إلى مساندة فعالة من الآخرين تكون راضية عنها سواء كانت من (الأسرة، أو الأصدقاء، أو الجيران) وغير ذلك من المصادر التي تساعدنا في جميع مراحل العمر، وتمنحها القوة التي تواجه بها المشكلات والأحداث التي تعترض حياتها . كما أن الأرملة بصفة عامة وإن اختلف عمرها فهي تحتاج إلى المساندة الاجتماعية من الآخرين، وأن نقص المساندة يشعرها بالضغ النفسى مما يؤثر سلباً على صحتها وحالتها النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (زينب راضى، ٢٠٠٨ ؛ عيبر محمد حسن، ٢٠٠٣ ؛ راوية دسوقي، ١٩٩٦ ؛ محمد خليل، ١٩٩٦) والتي كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية تُعزى لمتغير العمر، وأكدت على حاجة المرأة الضرورية للمساندة الاجتماعية من مختلف المصادر. بينما تختلف هذه

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأرامل بمحافظة أسوان

النتيجة عن نتائج دراسة ماجدة حسين (٢٠٠٩) والتي كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية لصالح الأكبر سناً.

جدول رقم (١٠)

نتائج تحليل التباين الأحادي لمعرفة الفروق بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة في الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير العمر

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية (ف)	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	١١٩٧.٧٢٨	٢	٥٩٨,٨٦٤	٤,٠٠٦	٠,٠٥
داخل المجموعات	١٨٩٨٦.٢٤٦	١٢٧	١٤٩.٤٩٨		
المجموع	٢٠١٨٣.٩٧٤	١٢٩			

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة في الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير العمر حيث بلغت قيمة (ف) (٤,٠٠٦)، ولمعرفة اتجاه الفروق تم استخدام اختبار شيفيه Scheffe للمقارنات البعدية وكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (١١)

نتائج اختبار شيفيه للمقارنات البعدية لمعرفة دلالة الفروق في الرضا عن الحياة لدى الأرامل وفقاً لمتغير العمر .

عمر الأرملة	المتوسط	أقل من ٣٥ سنة	من ٣٦-٤٥ سنة	من ٤٦ سنة فأكثر
أقل من ٣٥ سنة	٧١.٨٦	-		
من ٣٦-٤٥ سنة	٧٤.٤٤	٢.٥٨		
من ٤٦ سنة فأكثر	٨٠.٣٣	*٨.٤٧	*٥.٨٩	-

*دال عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في الرضا عن الحياة لدى الأرامل، حيث وجدت فروق دالة إحصائية بين الفئة العمرية (أقل من ٣٥

سنة) ، والفئة العمرية (من ٤٦ سنة فأكثر) لصالح الأرملة الأكبر سناً (من ٤٦ سنة)، كما وجدت فروق دالة إحصائية بين الفئة العمرية من (٣٦ - ٤٥ سنة)، والفئة العمرية (من ٤٦ سنة فأكثر) لصالح الأرملة الأكبر (من ٤٦ سنة) أيضاً ، بينما اتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الفئة العمرية (أقل من ٣٥ سنة) ، والفئة العمرية (٣٦ - ٤٥ سنة)، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأرملة كبيرة السن فقدت زوجها منذ زمن بعيد وبالتالي أصبح لديها قدرة على التكيف مع أمور الحياة مقارنة بالأرملة صغيرة السن التي تتحمل أعباء ومسئوليات أكثر من تلك التي تتحملها الأرملة كبيرة السن ، فهي تضطر إلى تعليم أبنائها وتوفير احتياجاتهم خصوصاً أن أبنائها قد يكونوا صغاراً ، وقد تكون الظروف المادية صعبة مما يؤدي إلى عدم رضاها عن الحياة، كما أن الأرملة كبيرة السن قد حققت ذاتها وأهدافها في الحياة وأصبح لديها قناعة داخلية بما هي عليه وبالحياة والقدر، بينما لا تزال أبواب الحياة بكاملها مفتوحة أمام الأرملة صغيرة السن التي تخوض غمار الحياة فتعجز تارةً عن مواجهة صعوباتها فتكون في حالة عدم رضا عن نفسها وانجازاتها، بالإضافة إلى نظرة المجتمع بنوع من الشفقة إلى المرأة التي تنرمل في سن صغيرة ، هذه النظرة لا تعجب الأرملة فتشعر بعدم الرضا عن نفسها، ومن ثم عدم الرضا عن الحياة.

وترى الباحثة أن الأرملة كبيرة السن أصبح لديها دراية وخبرة وإلمام بأمور الحياة، وأصبحت تمتلك تجربة ذاتية تمخضت عن بلورتها لفلسفة حياة خاصة بها، فتصغر عظام الأمور وتصبح أمور الحياة بالنسبة لها أمراً سهلاً، ولأنها كبيرة في السن تجاوزت وسط العمر تحاول أن تكون أكثر رضا بالحياة والاستمتاع بها، أما الأرملة صغيرة السن فقد تعاني من صراع كبير ما بين الإبقاء على أبنائها والاعتناء بهم، أو تركهم إلى أهل زوجها لتكوين أسرة جديدة من خلال الزواج مرة أخرى ، مما يؤدي إلى عدم رضاها عن الحياة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (Zhang&Leung,2002) (McCoy,2001) (Bergman,et al, 2008)(Nickolich,et al,2010) (عزة عبد الكريم مبروك، ٢٠٠٧)،(بسمة حسن، ٢٠٠٧)،(منال مهنا ، ٢٠٠٧) (رانيا معتوق، ٢٠١١) التي كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية في الرضا عن الحياة تُعزى

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأرامل بمحافظة أسوان

لمتغير العمر، لصالح العمر الأكبر، وأوضحت أن المرأة كبيرة السن أكثر رضا عن ذاتها وعن حياتها، وأن مستوى الرضا عن الحياة أعلى لدى الأفراد الأكبر سناً عن الأفراد الأصغر سناً.

وكشفت نتائج دراسة برندا؛ ولاشمان (Prenda&Lachman,2001) والتي أجريت على عينات كبيرة تراوحت أعمارهم ما بين (٢٥-٧٤ سنة) عن وجود علاقة خطية إيجابية بين العمر والرضا عن الحياة.

وأكدت نتائج دراسة ملياندر وآخرون (Melendez,et al,2008) على أن العمر يلعب دور فعال وإيجابي في الإحساس بالرضا عن الحياة، وأوضحت أن الرضا عن الحياة عند الأفراد الأكبر سناً أعلى من الرضا عن الحياة لدى الأفراد الأصغر سناً.

بينما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من (جابر محمد عبد الله؛ ربيع عبده أحمد، ٢٠٠٦)، (رباب رشاد عبد الغنى، ٢٠٠٩)، (أماني عبد الرحمن، ٢٠١٢) (Hamarat,et al,2002) والتي كشفت عن عدم وجود فروق دالة إحصائية في الرضا عن الحياة تُعزى لمتغير العمر.

٤- نتائج الفرض الرابع ومناقشتها :-

ينص الفرض الرابع على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات عينة الدراسة على المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة تُعزى لمتغير نوع السكن" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للمقارنة بين متوسطات الدرجات ، وفيما يلي تفصيل للنتائج التي توصلت إليها الدراسة :-

جدول رقم (١٢)

يوضح دلالة الفروق في متغيرات الدراسة وفقاً لمتغير نوع السكن

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	مشارك ن = ٤١		مستقل ن = ٨٩		نوع السكن المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
٠.٠١	٢.٧١٠	١١.٩٨	٧٧.٨٦	١٢.١٠	٨٣.٨٠	المساندة لاجتماعية
٠.٠١	٣.٢٨٣	١٢.٧٠	٧٢.٤٤	١١.٩٧	٧٩.٧٥	الرضا عن الحياة

ويتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١) بين الأرمال المستقلات فى السكن والأرامل المشتركات فى السكن فى المساندة الاجتماعية لصالح الأرمال المستقلات فى السكن، وهذا يعنى أن الأرمال المستقلات فى السكن أكثر إشباعاً لحاجات المساندة الاجتماعية مقارنة بالأرامل المشتركات فى السكن.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الأرملة التى تعيش فى منزل مستقل ربما يساعدها البيت المستقل على التوافق السليم مع متطلبات الحياة والاستقلال فى المسكن والمأكل والقرار مما يقلل المشاكل بين الأقرباء ويقوى العلاقات الاجتماعية الأسرية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من، (Reif,et al,2006)، (وفاء جميل، ٢٠٠٨)، (اسامة المزينى، ٢٠٠٨)، (رولا مجدى، ٢٠١٣) التى كشفت عن وجود فروق دالة إحصائياً فى المساندة الاجتماعية تغزى لنوع السكن لصالح السكن المستقل، وأشارت هذه الدراسات إلى أن المساندة الاجتماعية من أهم المصادر المخففة من حدة وقع الضغوط عن الأفراد ، والتى تساعده على التكيف مع الخبرة المؤلمة، وعلى الآثار المترتبة عليها، لأن الفرد من خلال المساندة الاجتماعية يتلقى مشاعر الدفء والود والمحبة من الأشخاص المقربين منه، حيث يساعده فى التغلب على أزماته وشدائده ومصائبه، وهذا يتوقف على عمق المساعدة واعتقاد الفرد بكفايتها.

بينما تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من (وفاء حسن، ٢٠١٠) التى كشفت عن وجود فروق دالة إحصائياً فى المساندة الاجتماعية تغزى لنوع السكن لصالح السكن المشترك.

أيضاً يتضح من جدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠١) بين الأرمال المستقلات فى السكن والأرامل المشتركات فى السكن فى الرضا عن الحياة لصالح الأرمال المستقلات فى السكن، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن سكن الأرملة فى بيت مستقل يعطيها حرية أكبر، فالعيش فى بيت أهل الأرملة أومع أهل الزوج يفرض حدوداً وقيداً على الأرملة، والى تحدد من حريتها، كما قد يؤدى إلى العديد من المشكلات ، خاصة إذا كانت تعيش مع أولادها فى ظل أسرة ممتدة، يعيش فيها أبناء الإخوة والأعمام مما ينتج عنه بعض المشكلات الأسرية، ونظراً لأن الأرملة التى تعيش فى بيت مشترك تشعر بأن حركاتها محسوبة عليها، فتصبح أقل رضى عن الحياة، أما الأرملة التى تعيش فى بيت

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأرامل بمحافظة أسوان

مستقل تتخذ قراراتها بنفسها دون تأثير أو ضغط من أحد، بينما التي تعيش في بيت مشترك تعاني من التحكم بحياتها وخروجها مما يؤدي إلى عدم رضاها عن الحياة، وربما لأن الأرملة التي تعيش في بيت مستقل تعتمد على نفسها في تلبية احتياجاتها، مما يولد لديها القدرة على مواجهة متغيرات الحياة، فتصبح أكثر استقلالية وقوة ورضا عن الحياة.

١- نتائج الفرض الخامس ومناقشتها :-

ينص الفرض الرابع على أنه " يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى الأرامل من خلال المساندة الاجتماعية" وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الانحدار الخطي البسيط، وفيما يلي تفصيل للنتائج التي توصلت إليها الدراسة :-

جدول رقم (١٣)

يوضح نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لتأثير المساندة الاجتماعية

على الرضا عن الحياة لدى الأرامل.

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية (B)	قيمة ت	معامل التحديد (R2)	مستوى الدلالة
	معامل الانحدار	الخطأ المعياري				
القيمة الثابتة	٣٧.٩٢١	٦.٥٠٢	٠	٥.٨٣٤	٢١.٨	٠.٠١
المساندة الاجتماعية	٠.٤٨٠	٠.٤٦٧	٠.٣٣٩	٥.٩٣٩		٠.٠١

جدول رقم (١٤)

يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي لنموذج الانحدار الخطي البسيط

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F المحسوبة	مستوى الدلالة
الانحدار	٤٥٣٧, ١٦٩	١	٤٥٣٧, ١٦٩	٣٣, ٨١	٠.٠١
المتبقى	١٧٧٠, ١١٢	١٢٨	١٣, ٨٢٩		
المجموع	٦٣٠٧, ٢٨١	١٢٩	-----		

يتضح من جدول (١٣) أن نموذج الانحدار استطاع أن يفسر ما نسبته ٢١.٨% من الرضا عن الحياة للأرملة من خلال المساندة الاجتماعية التي تتلقاها من الأسرة والأصدقاء والجيران والمجتمع ، سواء كانت هذه المساندة مادية أو معنوية، وهى قيمة مرتفعة، أى أن المساندة الاجتماعية كمتغير مستقل له دور أساسى ومهم فى تفسير الرضا عن الحياة لدى الأرملة، كما أننا نستطيع الاعتماد على هذا النموذج فى التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى الأرملة عند مستوى ٠.٠٠١ ، وقد كانت العلاقة بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة علاقة طردية ، أى أنه كلما زادت المساندة الاجتماعية للأرملة زاد رضاها عن الحياة .

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن الأرملة ذات الرضا عن الحياة المرتفع حريصة على طبيعة العلاقة التى تربطها بأهلها وأهل زوجها وأصدقائها وجيرانها المرتبطة برضاها عن الحياة، وتعتقد أن الأهل والأصدقاء والجيران يعملوا دائماً على مساندتها ودعمها مادياً ومعنوياً، الأمر الذى يجعلها تتبنى اتجاهات أكثر إيجابياً ومن ثم تشعر بالرضا عن الحياة أكثر من الأرملة ذات درجات المساندة الاجتماعية المنخفضة.

وترى الباحثة أن توفر المساندة الاجتماعية للأرملة أثناء معاناتهن وألمهن يساعدن على تخطى المحن وتقبلها، فالإنسان دائماً بحاجة للعون والمساعدة من الآخرين وعندما تتوفر هذه العناصر فإنها تساعدن فى خلق إنسان قوى قادر على تحديات الحياة ومواجهتها مما يساعد الأرملة فى تحقيق أهدافهن والتمسك بمبادئهن والثبات فى ظل الظروف القاهرة والمتغيرة التى تسيطر على واقعنا المؤلم مما يعنى أن المساندة الاجتماعية تعد محدداً قوياً للرضا عن الحياة لدى الأرملة.

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه داسات كل من (Wilcox,et al,2003) وفاء حسن على (٢٠١٠ : ١٢٦) أن المساندة الاجتماعية تجعل الأرملة أكثر شعوراً بالقيمة والكفاية والفاعلية فى مواجهة الضغوط، وأن البيئة الآمنة التى يسودها الحب والتعاون، وحرية التعبير عن الرأى والمشاعر، والدعم والتشجيع أثناء تعرض الأرملة للضغوط تعتبر فى حد ذاتها عاملاً مخففاً ، كما أنها تجعلها أكثر صلابة وثقة بالنفس، وأكثر طموحاً ودافعية للإنجاز، وأن المساندة الأسرية المتمثلة فى إدراك الأرملة أنها محبوبة ومقبولة فهى تقوى الصحة النفسية لها، كما تقوى الخصائص النفسية (كالصلابة والثقة بالنفس والطموح والشعور بالأمن) التى تقى الأرملة من المرض النفسى. فالمساندة الاجتماعية تعتبر مصدراً هاماً من مصادر الدعم الاجتماعى الفاعل

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأرامل بمحافظة أسوان

الذى تحتاجه الأرملة ، حيث يؤثر حجم ومستوى الرضا عنها فى كيفية إدراك الأرملة للضغوط المختلفة، كما أنها تلعب دوراً مهماً فى إشباع الحاجة للأمن النفسى والرضا عن الحياة.

وتتفق هذه النتيجة من نتائج دراسة كل من (شعبان جاب الله؛ وعادل هريدى ، ٢٠٠١) ، (Ross & Cohen, 2004) ، (جمال السيد تفاحة، ٢٠٠٥) ، (Bergman et al, 2008) ، (رولا مجدى ٢٠١٤) أن المساندة الوجدانية ترتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة وتقدير الذات كجوانب مهمة من جوانب الصحة النفسية للفرد. وكشفت نتائج دراسة مروة محمد إبراهيم (٢٠١١) عن وجود علاقة موجبة بين المساندة الاجتماعية المدركة والرضا عن الحياة. وبينت نتائج دراسة أمانى عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٧) عن وجود علاقة موجبة بين المساندة الوالدية والشعور بالرضا عن الحياة. وأشارت نعمات شعبان (٢٠٠٨) إلى أن المساندة الاجتماعية تخفف من الغناء ، وتزيد الشعور بالسعادة، وتولد المشاعر الإيجابية ، وتقلل من التأثير السلبى للأحداث الخارجية وأن العلاقات الاجتماعية عموماً من أهم مصادر السعادة التى يحتاجها الإنسان يومياً خلال حياته العملية مع الأصدقاء، وفى العمل، وبهذا يوفر لنفسه السعادة والراحة النفسية والرضا عن الحياة.

وأوضح كوترونا ؛ وروسل (Coutrona & Russel, 1990:36) أن المساندة الاجتماعية تقوى تقدير الذات لدى الفرد، وتخفف من أعراض الاكتئاب والقلق، وتؤثر على الصحة النفسية والجسمية ، وتزيد من الشعور بالرضا عن ذاته وعن حياته ، وتزيد من الجوانب الإيجابية مما يسهم فى تحسين صحتهم النفسية، ويسهم فى التوافق الإيجابى ، ويساعد على حل المشكلات.

ويضيف كلاً من برونل؛ وشوماكر (Brownwell & Shumaker, 1984) أن المساندة الاجتماعية تعمل على تعزيز الثقة بالنفس، وتعميق روابط المشاركة مع الآخرين ، وتنمية الإحساس بالتوافق النفسى والاجتماعى، والشعور بالتطابق مع معايير الجماعة، وتنمية قدرة الفرد على مواجهة مطالبه الحياتية، وتعزيز الإحساس بتقدير واحترام الذات، وزيادة شعوره بالانتماء، وتعميق إحساسه بالأمن النفسى والاجتماعى والرضا عن الحياة. ومن هنا نرى أن المساندة الاجتماعية من أهم العوامل التى تؤدى إلى الراحة النفسية والاطمئنان ، والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة لدى الأرامل.

المراجع

- ١- ابتسام محمود سلطان.(٢٠٠٩). *المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة* ، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- ٢- أحمد محمد حسين.(٢٠١١). الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية ، عمان، الأردن.
- ٣- أحمد محمد عبد الخالق.(٢٠٠٨). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، *مجلة دراسات نفسية*، ١٨(١)، ١٢١-١٣٥.
- ٤- -----؛ وسماح الديب.(٢٠٠٧). التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة، *مجلة دراسات عربية في علم النفس*، ٦(١)، ٩٣-١٤٧.
- ٥- أسماء السرسى ؛ أماني عبد المقصود.(٢٠٠٠). المساندة الاجتماعية كما يدركها المراهقون وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، *مجلة كلية التربية* ، جامعة بنها، ١٠(٤٤)، ١٩٦-٢٤٤.
- ٦- أسماء عبد المنعم.(٢٠١٠). خبرة الحزن التي تعقب أزمة وفاة الزوج، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الآداب، جامعة عين شمس.
- ٧- إكرام عبد القادر العش.(٢٠٠٢). الرضا عن الحياة وعلاقته بأنماط التعلق في المرحلة الوسطى من الرشد، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
- ٨- الحسين حسن محمد.(٢٠١٢). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكتمال لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول بمحافظة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ٩- السيد محمد عبد المجيد.(٢٠٠٢). فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات لدى عينة من معلمي ومعلمات رياض الأطفال والمرحلة الابتدائية، *مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية*، ١٣(٢)، ٢٩١-٣٥٢.
- ١٠- أماني عبد الرحمن الشيراوي.(٢٠١٢). أسلوب مواجهة الأمثلة للضغوط النفسية اليومية وعلاقتها بالصلابة النفسية، *مجلة العلوم التربوية*، ١٣(١)، ١١-٤٢.
- ١١- أماني عبد المقصود عبد الوهاب.(٢٠٠٧). أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين، *المؤتمر السنوي الرابع عشر*، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢٤٣-٢٨٩.

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأرامل بمحافظة أسوان

- ١٢- امطانيوس ميخائيل. (٢٠١١). الثبات والصدق والبيئة العملية لصورة معربة من مقياس دينر ولارسن وجرفن للرضا عن الحياة. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، ٩ (٢)، ٣٧-١١.
- ١٣- أمينة محمد مختار. (١٩٩٤). العلاقة بين المساندة الاجتماعية والعصابية لدى المراهقين، *مجلة البحوث النفسية والتربوية*، كلية التربية، جامعة المنوفية، ١٠ (١)، ١١٥-١٤٤.
- ١٤- إيناس الدسوقي. (٢٠١١). السلوك العدواني والمساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، *مجلة كلية التربية بالمنصورة*، ٧٥ (١)، ٢٢١-١٥٧.
- ١٥- بسمة حسن محمد. (٢٠٠٧). الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ١٦- جابر محمد عبد الله؛ ربيع عبده أحمد. (٢٠٠٦). الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والإنتاج الأكاديمي لدى الأطفال، *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، كلية التربية، جامعة حلوان، ١٢ (٤)، ٤٥-١٣٠.
- ١٧- جمال السيد تفاعلة. (٢٠٠٥). الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية من الآباء والأقران لدى الأطفال العميان، *مجلة كلية التربية بالمنصورة*، ٥٨ (٢)، ١٢٥-١٥٢.
- ١٨- ----- (٢٠٠٩). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة)، *مجلة كلية التربية*، جامعة الإسكندرية، ١٩ (٣)، ٣١٨-٢٦٨.
- ١٩- جيهان القط. (٢٠١٠). استخدام الممارسة العامة في زيادة المساندة الاجتماعية لدى أمهات ضعاف العقول، *دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية*، جامعة حلوان، ٢٨ (١)، ١-٣٢.
- ٢٠- حسين على فايد. (١٩٩٨). الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية، *مجلة دراسات نفسية*، ٨ (٢)، ١٥٥-١٩٣.
- ٢١- حنان عبد الرحيم المالكي. (٢٠٠٧). القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى كل من المرأة العاملة في التعليم وغير العاملة دراسة مقارنة على عينة من مدينة مكة المكرمة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ٢٢- حنان مجدى صالح. (٢٠٠٩). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بجودة الحياة لدى مريض السكر المراهق دراسة سيكومترية كLINIكية، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة المنوفية.

- ٢٣- خولة أبوبكر.(٢٠٠٦). أثر الفقدان على الصحة النفسية للأرامل والثكالى الفلسطينيات، *مجلة شبكة العلوم النفسية والعربية*، ١٢، ١٢٠-١٥٦.
- ٢٤- رانيا معتوق محمد.(٢٠١١). فاعلية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات فى مدينة مكة المكرمة فى ضوء بعض المتغيرات، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ٢٥- راوية دسوقي.(١٩٩٦). النموذج السببى للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات، *مجلة علم النفس*، الهيئة المصرية العامة للكتاب ٣٩، (١٠)، ٤٤-٥٩.
- ٢٦- رباب رشاد عبد الغنى.(٢٠٠٩). أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة فى منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ٢٧- رزان كفا.(٢٠١٣). الصلابة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى المسنين، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة دمشق.
- ٢٨- رولا مجدى هاشم.(٢٠١٤). المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والأرامل بمحافظة غزة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.
- ٢٩- زينب راضى.(٢٠٠٨). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ٣٠- شعبان جاب الله رضوان.(١٩٩٣). *علم النفس الاجتماعى والصحة النفسية*، فى زين العابدين درويش (محرر) *علم النفس الاجتماعى: أسسه وتطبيقاته*، دار غريب، القاهرة.
- ٣١- -----.(٢٠٠٦). دور المساندة الاجتماعية فى الإفصاح عن الذات والتوجه الاجتماعى لدى الفصامين والاكثابيين، *مجلة دراسات نفسية*، ١٦، (٢)، ١٧١-٢٢١.
- ٣٢- -----؛ عادل هريدى.(٢٠٠١). العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة، *مجلة علم النفس*، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، ٥٨، ٧٢-١٠٩.
- ٣٣- عادل محمود سليمان.(٢٠٠٣). الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها فى مديريات محافظات فلسطين الشمالية، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأرامل بمحافظة أسوان

٣٤- عادل محمود محمد.(٢٠٠٣). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية.

٣٥- عبد الرحمن بن سليمان النملة.(٢٠١٤). تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الإمام بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الإنترنت، دراسات العلوم التربوية، ٤٠(٤)، ١٣١٨-١٣٣٣.

٣٦- عبير محمد حسن.(٢٠٠٣). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات العاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة أم القرى.

٣٧- عزة عبد الكريم مبروك.(٢٠٠٧). أبعاد الرضا عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين، مجلة دراسات نفسية، ١٧(٢)، ٣٧٧-٤٢١.

٣٨- علاء محمود الشعراوي.(١٩٩٩). سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية، مجلة كلية التربية بالمنصورة، ٤٢، ١٤٨-١٩٦.

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

٤٠- -----.(٢٠٠٥). المساندة الاجتماعية، مكتبة النهضة العربية، القاهرة.

٤١- على منصور أبو طالب.(٢٠١١). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسى لدى عينة من الطلاب النازحين وغير النازحين من الحدود الجنوبية بمنطقة جازان، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة أم القرى.

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

٤٣- -----.(٢٠٠٠). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٧(١٧)، ١٣٤-١٦٧.

٤٤- عويد سلطان المشعان.(٢٠١١). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالعصابية والاكتئاب والعدوانية لدى المتعاطين والطلبة في دولة الكويت، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، ١٢(٤)، ٢٨٤-٢٥٥.

- ٤٥- فهد عبد الله الربيعة.(١٩٩٧). الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية، مجلة علم النفس، ١١(٤٣)، ٤٩-٣٠.
- ٤٦- كمال إبراهيم مرسى.(٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية، دار النشر للجامعات، القاهرة.
- ٤٧- ماجدة حسين محمود.(٢٠٠٩). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والقلق لدى مريضات سرطان الثدي، مجلة دراسات نفسية، (١٩)، ٢٦١-٣١١.
- ٤٨- ماهر يوسف المجدلاوى.(٢٠١٥). مصادر الاحتراق وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من السائقين، مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية)، ١٨(٢)، ٢٤٩-٢١٢.
- ٤٩- مايكل أرجايل.(١٩٩٣). سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، مراجعة شوقي جلال، عالم المعرفة، الكويت.
- ٥٠- مجدى عبد العاطى.(١٩٩٨). الأسرة والمجتمع، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- ٥١- مجدى محمد الدسوقي.(١٩٩٨). مقياس الرضا عن الحياة (دليل التعليمات) دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٥٢- محمد أشرف أبو العلا.(٢٠٠٩). الرضا عن الحياة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة، المجلة العلمية لكلية الآداب، ٤، ٤٨١-٥٢٨.
- ٥٣- محمد المنسى.(٢٠٠٨). الأرملة والمجتمع، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان.
- ٥٤- محمد خليل.(١٩٩٦). المساندة النفسية/ الاجتماعية وإرادة الحياة، ومستوى الألم، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٣٧(١٠)، ٩٢-١١٩.
- ٥٥- محمد عبد الله البكر.(٢٠٠٤). أثر البطالة فى البناء الاجتماعى للمجتمع دراية تحليلية للبطالة وأثرها فى المملكة العربية السعودية، مجلة العلوم الاجتماعية، ٣(٢)، ١٧٠-٢٠٥.
- ٥٦- محمد عبد المعطى.(٢٠٠٤). المساندة الاجتماعية والمساندة الأكاديمية وفعالية الذات الأكاديمية فى ضوء مستويات متباينة من التحصيل الدراسى لدى طلاب الصف الأول بالتعليم الثانوى العام، دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، ٤، ٢٧٨-٢٠١.
- ٥٧- محمد محروس الشناوى؛ محمد السيد عبد الرحمن.(١٩٩٤). المساندة الاجتماعية والصحة النفسية مراجعات نظرية ودراسات تطبيقية، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- ٥٨- محمد محمد عودة.(٢٠١٠). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأرامل بمحافظة أسوان —————

٥٩- مروان دياب.(٢٠٠٦). دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

٦٠- مروة محمد إبراهيم.(٢٠١١). الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة حلوان.

٦١- مصطفى فهمى.(١٩٩٥). الصحة النفسية دراسات فى سيكولوجية التكيف، مكتبة الخانجي، القاهرة.

٦٢- منال مهنا.(٢٠٠٧). الشعور بالسعادة وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل ووجهة الضبط لدى المتزوجات فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود.

٦٣- نجلاء محمد عبد المعبود.(٢٠٠٥). تأثير المساندة الاجتماعية على خفض الضغوط النفسية الناجمة عن صدمات الحوادث لدى عينة من طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة عين شمس.

٦٤- نعمات شعبان علوان.(٢٠٠٨). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية لدى عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، يونيو، ١٦(٢)، ٤٧٥-٥٣٢.

٦٥- نفيسة فوزى عمر.(٢٠١٤). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بمعنى الحياة وبعض سمات الشخصية لدى المراهقين المكفوفين بصرياً، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

٦٦- نورة بنت عبد العزيز الدامر.(٢٠١٥). الصلابة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى المصابات بسرطان الثدي فى مدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإدارية، جامعة نايف للعلوم الأمنية.

٦٧- وفاء جميل عابد.(٢٠٠٨). الشعور بالوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء وعلاقتها بكل من المساندة الاجتماعية والالتزام الدينى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

٦٨- وفاء حسن على.(٢٠١٠). الأمن النفسى والشعور بالوحدة النفسية لدى المرأة الفلسطينية(المطلقة والأرملة) وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

- ٦٩- هبة الله أبو النيل.(٢٠١٠). الانتماء الاجتماعي والرضا عن الحياة وقيمة الاصلاح كمتغيرات منبئة بالمشاركة السياسية، *مجلة دراسات عربية في علم النفس*، ٩(١)، ١١٥-١٦٥.
- ٧٠- هبة جابر عبد الحميد.(٢٠٠٨). الضغوط وعمليات تحملها وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من معاونى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، *رسالة ماجستير غير منشورة* ، كلية التربية، جامعة سوهاج.
- ٧١- هيا إبراهيم عبد العزيز.(٢٠١١). الرضا الزوجي وعرقته بالمساندة الاجتماعية لدى عينة من الطالبات المتزوجات بجامعة أم القرى، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ٧٢- يحيى عمر شعبان.(٢٠١٣). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، *رسالة ماجستير غير منشورة* ، كلية التربية، جامعة الأزهر ، غزة.
- ٧٣- يوسف موسى؛ وأسماء بدرى(٢٠١٥) الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكتئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في دور الرعاية في الأردن، *مجلة المنارة*، ٢٠(٢)، ٣١٨-٣٤٠.
- 74- Anastasia, A. (1988). *Psychological testing*, (6thed), New York, Macmillan.
- 75- Angela S. (2008). Quality of life, social support and Uncertainly among Latina breast cancer. *Health Psychology*, 23. 315: 341.
- 76- Austin,E.;Saklofske,D.&Egan,V.(2005).Personality ,Well-Being and health Correlates of Trait Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38,547-558.
- 77- Baker, A., Buchanan,T.Small,J.Hines,D&Whitfield,E. (2011). Identifying the Relationship between Chronic Pain, Depression, and Life Satisfaction in Older, *African Americans. Research on Aging*, 33 (4), 426-443.
- 78- Bergman, C.S, Pedersen, N.L. &McClean, G.E. (2008). Genetic mediation of the relationship between social Support and psychological well-being. *Psychology and aging*, 6(4).640-646.

- 79- Bina N. & Anila K. (2008). Familial social support and Depression in breast cancer: An exploratory study on a Pakistani sample. *Psycho-oncology*, 16. 826:859.
- 80- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss, sadness and depression*. Vol3, London, Hogarth Press.
- 81- Brownell, A. & Shumaker, S. (1984). Social support an introduction to a complex phenomenon. *Journal of Social Issues*, 40(4), 1-9.
- 82- Buunk, B. & Verhoeven, K. (1991). Companionship and support at work: a micro-analysis of the stress-reducing features of social interaction. *Basic and Applied Social Psychology*, 21, 243-258.
- 83- Canda, B. (2003). *Life Satisfaction and Self-Concept of Elderly Living in Congregate and Non- Congregate Housing in Knox Country, Tennessee*, PHD, Thesis The University of Tennessee. Knoxville .USA
- 84- Caplan, G. (1981). Mastery of stress: psychological Aspects, *American Journal of Psychiatry*, 138. 413: 420.
- 85- Carnelley, K., Bolger, N., Wortman, C. & Burke, C. (2006). The time course of grief reactions to spousal loss: Evidence from a national probability sample. *Journal of personality and social psychology*, 91(3) 476-492.
- 86- Chen, X.; Sekine, M.; Hamanishi, S.; Wang, H.; Gaina, A.; Yamagami, T. & Kagamimori, S. (2005). Lifestyles and Health-Related Quality of Life in Japanese School Children: A Cross-Sectional Study. *Preventive Medicine*, 40, 668-678.
- 87- Chou, K, Chi, I. (2002). Financial Strain and Life Satisfaction in Hong Kong Elderly Chinese: Moderating Effect of life Management Strategies Including Selection, Optimization, and Compensation. *Journal of Aging Mental Health*, 6(2) 172-177.
- 88- Civitci, N. et al. (2010). Loneliness and life Satisfaction In a adolescents with divorced and non-divorced Parents. *Educational Sciences*, 9(2), 513-525.

- 89- Cohen, S., Sherrod, D.R. & Clark, M.S. (1986). Social skills and the stress: Protective role & social support, *Journal of Personality and Social Psychology*, 50. 5.
- 90- Cohen, S. & Wills, T. (1985). Stress social support and buffering hypothesis, *psychological bulletin*, 98(2), 336-375.
- 91- Csikszentmihalyi, M. (1999). If are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54(10), 821-827.
- 92- Cutrona, C. (1990). Stress and social support in search Of optimal matching. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9. 1, 3: 14.
- 93- ———, C. & Russell. (1990). *Type of social support and specific stress: Towards a theory of optimal matching in*: B.R. Sarason, et al (eds). *Social support: An Interactional view*, New York, Wiley, 26-40.
- 94- Deleis, Gerald, Veronique Christophe, Sylvie Leroy, Johanne vanneste. & Benoit wallaert. (2008). The Effects of cystic fibrosis on couple: marital satisfaction, emotions, and coping strategies. *Scandinavian Journal of psychology*, 49(6), 583.
- 95- DeMichele, K.A. (2009). Memories of suffering: Exploring the life story narratives of twice-widowed Elderly women. *Journal of Aging Studies*, 23, 103-113.
- 96- Desjarlais, V. (2004). *Forgiveness, Affect and life Satisfaction among community, dwelling rural elders, A correlation study*, Unpublished PHD, Capella University.
- 97- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist* 55, 34-44.
- 98- ———, E. (2006). Guidelines for national Indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 397-404.
- 99- ———, E. & Rahtz, D.R. (2000). *Advances in quality of life theory and research*. Kluwer Academic Publications, Boston.

- 100- _____, E.; Scollon, C.; Lucas, R. (2003). The evolving Concept of subjective well-being: The Multifaceted Nature of happiness. *Elsevier Science*, 15, 187-219.
- 101- _____, E.; Suh, E.; Lucas, R. & Smith, H. (1999). Subjective Well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- 102- Donnellan, C. Hevey, D. Hickey, A. & O'Neill, D. (2012) Adaptation to Stroke Using a Model of Successful Aging . *Aging, Neuropsychology & Cognition*, 19 (4), 530-547.
- 103- Duck, S. W. & Silver, R. C. (1995). *Personal relationships and social support*. John Wiley & Sons Ltd., London.
- 104- Extremera, N. & Fernandez-Berrocal, P. (2005). Perceived Emotional Intelligence and Life Satisfaction: Predictive And Incremental Validity Using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39, 937-948.
- 105- Ganellen, R. & Blarney, P. (1984). Hardiness and Social Support as Moderators of the Effects of Life Stress. *Journal of Personality and Social Psychology* 47(1), 156-187.
- 106- Gannon, R. & Ranzijn, J. (2004). Does Emotional Intelligence Predict Unique Variance in Life Satisfaction Beyond IQ and Personality?. *Personality and Individual Differences*, 38, 1353-1364.
- 107- Gilligan, T. & Huebner, S. (2002). Multidimensional Life Satisfaction Reports of Adolescents: A Multitrait-Multimethod Study. *Personality and Individual Differences*, 32, 1149-1155.
- 108- Gilman, R.; Ashby, J.; Sverko, D. & Varjas, K. (2005). The Relationship between Perfectionism and Multidimensional Life Satisfaction among Croatian and American Youth. *Personality and Individual Differences*, 39, 155-166.
- 109- Grann, J. (2005). Barriers to minority participation in Breast carcinoma prevention trials, *Cancer*, 104. 2, 374: 379.

- 110- Guilford, J. P. (1954). *Psychometric methods*, (2nd ed) New York: McGraw Hill.
- 111- Hamarat,E.,Thompson,D.,Steele,D.,Matheny,K.,& Simons,C.(2002).Age differences in coping resources and satisfaction with life among middle aged, young old and oldest-old adults. *Journal of Genetic Psychology*.163, 360-367.
- 112- Harel,Y;Sheshtman,Z.& Cutrona,C.(2012).Exploration Of Support Behavior in Counseling Groups Counseling Trainees, *Journal for Specialists in Group Work*. 37(3), 202-217.
- 113- Heaney,C.A&Israel,B.A.(2008).*Social Networks and Social Support* ,In Glanz,K, Rimer,B.K& Viswanath ,K.Health Behavior and Health Education: Theory, Research and Practice,(4th ed),San Francisco. Ca: Jossey-Bas.
- 114- House, j.S. (1981). *Work stress and Social Support Reading mass*, Addison-Wesley.54-158.
- 115- Jorgenson, Sh, et al.(2011). College Satisfaction and Academic success: A comparison by ex disability. *Official International Research*. Dawson College.
- 116- Kaplan, R.M.; Sallis, J.F. &Patterson, T.L. (1993). *Health and Human Behavior*, New York: McGraw Hill.
- 117- Koivumaa, H.(2001). Life Satisfaction and suicide: A 20-year follow-up study, *Am J Psychiatry*, 158,433-439.
- 118- Langford, C.; Bowsher, J; Maloney,J. &Lillis,P.(1997). Social Support: a Conceptual Analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 25, 95-100.
- 119- Leavy, R. (1983). Social support and psychological Disorders: *A Review Journal of Community Psychology*, 3. 423.
- 120- McCoy,Paula.K.(2001).Hardiness and collage adjustment: identifying students in need of services . *Journal of College student Development*. 40(3),305-309.

- 121- Melendez, J.Tomas, j.Oliver, A.Navarro, E. (2008). Psychological and Physical Dimension Explaining Life Satisfaction among the Elderly: A Structional Model Examination, *Journal of Gerontology and Geriatrics*, 46(1), 10-52.
- 122- Murell, S.A; Meeks, S.& Walker,J.(2000). Protective Functions of health and self-esteem against depression Older adults facing lines or bereavement. *Psychology and aging*, 6(3), 352-360.
- 123- Neil,C.&Kahn,E.(1999). The role of personal Spirituality religious social activity on the life Satisfaction of older widowed women.*Sex Roles A Journal of research*, 40,319-332.
- 124- Nickolich,D.et al.(2010). Perceived life satisfaction of workplace specialist I faculty and mentors participating in a first-year stem teachers training project. *The Journal ofTechnology Studies*,36(2),41-54.
- 125- Norris,F.&Murrell.(1990). Social support, life Events and stress as Modifiers of Adjustment to Bereavement By older Adult. *Psychology and Aging*, 5(3), 429-436.
- 126- Palmer,B. &Stough,C.(2002). Emotional Intelligence and Life Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 23, 1091-1100.
- 127- Pengilly,J.W.&Dowd,E.T.(2000). Hardiness and social Support as moderator of stress. *Journal of Clinical Psychology*. 56(6).813-820.
- 128- Prenda, K., Lachman, M.(2001). Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychology and Aging*, 16,206-216.
- 129- Reif,Lynne,Patton,V,Micheal,J.&Gold,Paul,B.(2006). Bereavement stress and social in members of self help Group. *Journal of community Psychology*. Oct, 23 (4). 292-306.
- 130- Rockihll,M.,Steop,V,McCauley,E.&Kation,J.(2008). Social competence and social support as mediators between comorbid repressive and conduct problems and functional outcomes in middle school children. *Journal of Adolescent Research*, 19(4), Jul, 428-445.

- 131- Ross. E& Cohen, S.C. (2004). 20-Sex roles and social Support as moderators of life stress adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*.52 (5).570-585.
- 132- ———, E. &Kessler, D. (2005). *On grieve and grieving: finding the meaning of grief through the five Stages of Loss*. London: Simon Shuster.
- 133- Seligman, M.(2002).*Authentic happiness: Using the New positive Psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, New York, Free Press.
- 134- Silverman,P.(2004). *Widow to Widow: How the Bereaved help one another.* , (2^{ed}), Brunner-Routelge: New York.
- 135- Taylor, S, E. (2011). Social Support: A Review. In M.S.Friedman, *the Handbook of Health Psychology*. New York: Oxford University Press, 189-214.
- 136- The WHOQOL Group (1998).The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Development and General Psychometric Properties. *Social Science and Medicine*, 46, 12, 1569-1585.
- 137- West,n.(2006). *The Relationship among Personality Traits, Character Strengths and Life Satisfaction in College Students*, PH.D.Thesis, the University of Tennessee.Knoxville.USA.
- 138- Wilcox,S.; Aragaki,A.;Mouton,C.;Evenson,K.;Smoller, S.&Loevinger,B.(2003). The effects of widowhood on physical and mental Health, health Behaviors, and Health Outcomes: The women's Health Initiative .*Health psychology*, 22(5), 513-522.
- 139- Wills, T.A. (1991). Social Support and Interpersonal Relationships, in Margaret, Clark, *Prosocial Behavior of Personality and Social Psychology*, 12,265-289.
- 140- Wlasenko, A. (2009). *The Good grief workshop: a Case Study*. Unpublished master Thesis, University of Saskatchewan, U.S.A.

المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من الأراامل بمحافظة أسوان

- 141- Yusoff, Y, M. (2012). Self-Efficacy, Perceived Social Support and Psychological Adjustment in International Undergraduate Students in a Public Higher Education Institution in Malaysia. *Journal of Students in International Education*, 6(4), 353-371.
- 142- Zhang, L. (2005). Prediction of Chinese life Satisfaction: Contribution of collective self-esteem. *International Journal of Psychology*, 40(3).189-200.
- 143- ———, L.&Leung, J.(2002).Moderating effects of gender and age on the relationship between self-esteem and life satisfaction in mainland Chinese. *International Journal of Psychology*.37 (2), 83-91.

الملخص :

تسعى الدراسة الحالية إلى فحص العلاقة بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى عينة من الأرمال بمحافظة أسوان ، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٣٠) أرملة بمحافظة أسوان ، وتكونت أدوات الدراسة من مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد الباحثة، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحثة ، وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين المساندة الاجتماعية والرضاء عن الحياة لدى عينة الدراسة، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية تُعزى للعمر، في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تُعزى للعمر، وقد أسفرت النتائج أيضاً عن وجود فروق دالة إحصائية في المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة تُعزى لنوع السكن والعمل ، وقد أظهرت النتائج أيضاً وجود أثر دال للمساندة الاجتماعية على الرضا عن الحياة لدى الأرمال .

**Social Support and its relationship with Satisfaction with Life among
Sample of widows in Aswan**

Dr. Zenab Said AbdElhamed

Abstract:-

The current study is attempting to investigate the relation between social support and its relationship with satisfaction with life among sample of widows in Aswan.

The study sample consisted of (130) widowed in Aswan.

The study tools consisted of social support scale prepared by the researcher, satisfaction with life scale, prepared by the researcher.

The results showed that there was significant, correlated relation between social support and satisfaction with life among study sample.

The study also showed that there are no significant statistical differences in social support attributed to age, but The results showed that there were significant statistical differences in satisfaction with life attributed to age.

The results showed also that there were significant statistical differences in social support and satisfaction with life due to the nature of residence and working. Finally, the study findings point out significant effects of social support on satisfaction with life.

مقياس المساندة الاجتماعية لدى الأرامل

أختى الفاضلة:

أمامك مجموعة من العبارات ، وكل عبارة تمثل موقفاً تفصيلياً ، وهذه المواقف قد تكون عامة ومشتركة بين جميع الناس إلا أنهم يختلفون فى درجات تفضيلهم، وهذا المقياس يشتمل علي مجموعة من العبارات، وأمام كل عبارة خمسة اختيارات هي علي الترتيب: دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً. والمطلوب قراءة كل عبارة جيداً، ثم وضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل فى الخانة التى ترى أنها تتفق معك. مع العلم بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فما تشعرين به بالفعل يمثل إجابتك الصحيحة، "ملحوظة " أتمنى ألا تتركى عبارة دون الإجابة عليها، وأعلمى أن ما تدلي به من معلومات فى سرية تامة؛ حيث إن هذه المعلومات سوف تستخدم في البحث العلمي.

البند	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أجد العون من أسرتي عند الحاجة إليهم.					
٢	أستطيع توفير كافة احتياجات المنزل.					
٣	وضعى الاقتصادى الآن مثل ما كنت عليه قبل وفاة زوجى.					
٤	أجد من يقدم لى النصيحة لحل المشكلات التى تواجهنى.					
٥	وقف جيرانى بجوارى بعد وفاة زوجى.					
٦	أشعر أن الآخرين يقدرونى لشخصى.					
٧	عندما أكون فى مشكلة اعتمد على نصيحة أسرتي لحلها.					
٨	مؤازرة الآخرين لى ساعدنى على تحمل ألم فراق زوجى					
٩	ازداد تقدير الآخرين لى بعد وفاة زوجى.					
١٠	أحصل من صديقاتى على أفكار جديدة حول كيفية عمل الأشياء.					
١١	أجد أسرتي وصديقاتى حولى فى وقت الضيق.					
١٢	أشعر أننى محل اهتمام الآخرين.					
١٣	أجد من يقرضنى عندما أكون بحاجة إلى المال.					
١٤	أشعر بالراحة عندما أمر بمحنة لكثرة عبارات المؤازرة ممن حولى.					
١٥	أستشير أفراد أسرتي فيما اتخذه من قرارات.					
١٦	يهنئنى معظم جيرانى فى أفرأحى.					

١٧	عندما أكون فى شدة أو محنة يزورنى معظم أقاربى وأصحابى وجيرانى.				
١٨	المساعدات المالية التى أتلقاها من أسرتى تجنبنى طلب المعونة من أحد.				
١٩	لدى صديقات حميمات أتحدث معهن عن أسرارى.				
٢٠	ألجأ لطلب النصيحة من رجال الدين عندما أجد صعوبة فى حل مشكلة تواجهنى.				
٢١	الدعم المادى والمعنوى يشعرانى بالثقة فيمن حولى.				
٢٢	يساعدنى أخوتى وأخواتى عندما أحتاج إلى المساعدة.				
٢٣	يمكننى الاعتماد على أصدقائى عندما تواجهنى مواقف صعبة.				
٢٤	أجد العون أثناء قيامى بمهمة ما.				
٢٥	ألقى العون من أسرة زوجى.				

مقياس الرضا عن الحياة لدى الأرامل

أختي الفاضلة:

أمامك مجموعة من العبارات التي تعبر عما تشعرين به غالباً تجاه ظروفك الحياتية، ويوجد أمام كل عبارة خمس اختيارات هي علي الترتيب: دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً. والمطلوب قراءة كل عبارة جيداً، ثم وضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل في الخانة التي ترى أنها تتفق معك. مع العلم بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فما تشعرين به بالفعل يمثل إجابتك الصحيحة، "ملحوظة " أتمنى ألا تتركي عبارة دون الإجابة عليها، وأعلمي أن ما تدلي به من معلومات في سرية تامة؛ حيث إن هذه المعلومات سوف تستخدم في البحث العلمي.

البند	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أنا راضية عما وصلت إليه.					
٢	أشعر أن معنوياتي عالية.					
٣	أتمتع بحياة سعيدة.					
٤	أشعر أن حياتي مليئة بالبهجة والسرور.					
٥	أستطيع اتخاذ القرار وتحمل النتائج.					
٦	ينظر الناس لى باحترام وتقدير.					
٧	أشعر بالارتياح والرضا عن نتائج سلوكي.					
٨	أفكارى وأرائى تنال تقدير الآخرين واحترامهم.					
٩	أشعر بثقة الآخرين بقراراتي.					
١٠	أجد احتراماً وتقديراً من الوسط الاجتماعي.					
١١	أشعر بالبهجة اتجاه مستقبل في الحياة.					
١٢	أتمتع بصحة جسمية جيدة.					
١٣	أضفى على الآخرين روح المرح.					
١٤	أحترم نقد الآخرين.					
١٥	أنام نوماً هادئاً مسترخياً.					
١٦	أرى أن حياتي تقترب إلى المثالية.					
١٧	يحتذى زملائي بسلوكي الاجتماعي.					
١٨	أشعر أنني موفقة في حياتي.					

١٩	أشارك الآخرين فى السراء والضراء.				
٢٠	أعيش حياة أفضل من معظم الناس.				
٢١	أشعر بالأمن والطمأنينة.				
٢٢	أشعر أن حياتى فى الوقت الحالى أفضل من أى وقت مضى.				
٢٣	أنسج علاقات طيبة مع الآخرين.				
٢٤	أشعر بالثقة اتجاه نفسى.				
٢٥	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروفى الحياتية.				
٢٦	أنا راضية عن نفسى وعن كل شئ فى حياتى.				
٢٧	أشعر أن حياتى مشرقة وملينة بالأمل.				
٢٨	لا أعانى من مشاعر اليأس أو خيبة الأمل.				
٢٩	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطنى بالآخرين.				
٣٠	أتقبل الآخرين وأتعاش معهم كما هم.				

مقياس السلوك القيادي

هذا المقياس يشتمل علي مجموعة من العبارات، وأمام كل عبارة خمسة اختيارات هي علي الترتيب: دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً. والمطلوب قراءة كل عبارة جيداً، ثم وضع علامة (✓) أمام كل فقرة وتحت البديل في الخانة التي ترى أنها تحدد ممارستك لذلك السلوك في قيادتك. مع العلم بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فما تشعر به بالفعل يمثل إجابتك الصحيحة، "ملحوظة " أتمنى ألا تترك عبارة دون الإجابة عليها، وأعلم أن ما تدلي به من معلومات في سرية تامة؛ حيث إن هذه المعلومات سوف تستخدم في البحث العلمي.

البند	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أسعى لتلبية احتياجات المعلمين بفاعلية.					
٢	ألتزم بالمواعيد المحددة لإجتاز الأعمال.					
٣	أحدث بوصفى ناطقاً عن المعلمين.					
٤	أقدم بعض الخدمات الشخصية للمعلمين.					
٥	أحافظ على سير العمل بخطى سريعة.					
٦	أقترح أفكار جديدة لتحسين وتطوير أساليب العمل.					
٧	أشجع المعلمين على تنمية قدراتهم المهنية.					
٨	أقيم علاقات إنسانية كدوافع للعمل.					
٩	أهيئ مناخ اجتماعي داعم لتطوير العمل.					
١٠	أعمل على تسوية الخلافات التي تظهر بين المعلمين.					
١١	أنا قادر على التخطيط السليم للمستقبل.					
١٢	أطلب من المعلمين أن يعملوا بجد ومثابرة.					
١٣	أشارك المعلمين في المناسبات الاجتماعية.					
١٤	أشجع المعلمين على العمل والنشاط الإضافي للمحافظة على مستوى التلاميذ.					
١٥	أتيقن من قيام كل فرد ببذل أقصى جهد في أداء العمل					
١٦	أضع مقترحات المعلمين موضع التنفيذ.					
١٧	أتوقع حدوث مشاكل في العمل وأخطط لحلها.					
١٨	أحدد الإجراءات والأساليب المناسبة لإجتاز الأعمال.					

١٩	أناقش أفكارى الجديدة مع المعلمين.				
٢٠	أضع الخطط والبرامج التى تسهم فى تحقيق أهداف العمل.				
٢١	أحافظ على معايير معينة للأداء.				
٢٢	أحث المعلمين على أن يبرزوا إنجازاتهم السابقة.				
٢٣	أمثل المعلمين فى المؤتمرات والاجتماعات خارج المدرسة.				
٢٤	أطلب من المعلمين أن يعملوا بجد ومتابعة.				
٢٥	أتيح للمعلمين مجالاً للتفكير والمبادأة.				
٢٦	أحرص على أن يكون المعلمون الذين أتولى قيادتهم أكثر تميزاً من المعلمين الآخرين.				
٢٧	أعالج المشكلات المعقدة فى العمل بكفاءة.				
٢٨	أشجع المعلمين المبدعين بما لدى من حوافز.				
٢٩	أنا واضح الآراء والاتجاهات فى العمل.				
٣٠	أقرر ما ينبغى عمله وكيفية تنفيذه مع المعلمين.				
٣١	أترك للمعلمين الحرية الكاملة فى استخدام الطريقة التى يرون أنها الأفضل فى التدريس.				
٣٢	أحث المعلمين على بذل مزيد من الاهتمام بالتلاميذ.				
٣٣	أشجع المعلمين على استخدام معايير محددة لأداء العمل.				
٣٤	أسمح لبعض المعلمين بأخذ دور قيادى وأفوض لهم بعض صلاحياتى.				
٣٥	أحث المعلمين على إحراز تقدم فى العمل أكثر من السابق.				
٣٦	أحدد لكل معلم نشاطاً محدداً يقوم به.				

مقياس الذكاء الانفعالي

هذا المقياس يشتمل على مجموعة من السلوكيات الحياتية التي يتفاعل بها كل منا مع أحداث الحياة المختلفة والتي تعتبر مهارات وفنون الحياة التي يفضلها كل منا بدرجة ما، وأمام كل عبارة خمسة اختيارات هي علي الترتيب: دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً. والمطلوب قراءة كل عبارة جيداً، ثم وضع علامة (√) أمام العبارة وتحت الاختيار الذي يتناسب مع رأيك:

البند	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	استخدم الانفعالات الإيجابية والسلبية في قيادة حياتي.					
٢	تساعدني مشاعري السلبية في تغيير حياتي.					
٣	أستطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بي.					
٤	مشاعري السلبية جزء مساعد في حياتي الشخصية.					
٥	ترشدني مشاعري السلبية في التعامل مع الآخرين.					
٦	مشاعري الصادقة تساعدني على النجاح.					
٧	أستطيع إدراك مشاعري الصادقة .					
٨	أستطيع التعبير عن مشاعري.					
٩	أستطيع التحكم في تفكيري السلبي.					
١٠	اعتبر نفسي مسئولاً عن مشاعري.					
١١	أستطيع السيطرة على نفسي بعد أي أمر مزعج.					
١٢	أستطيع التحكم في مشاعري وتصرفاتي.					
١٣	أنا هادئ تحت أي ضغط أتعرض لها.					
١٤	لا أعطى الانفعالات السلبية أي اهتمام.					
١٥	أستطيع أن أكافئ نفسي بعد أي حدث مزعج.					
١٦	أستطيع نسيان مشاعري السلبية بسهولة.					
١٧	أستطيع التحول من مشاعري السلبية إلى الإيجابية بسهولة.					
١٨	أنا قادر على التحكم في مشاعري عند مواجهة أي مخاطر .					
١٩	أنا صبور حتى عندما لا أحقق نتائج سريعة.					
٢٠	عندما أقوم بعمل ممل فإنني استمتع بهذا العمل.					
٢١	أحاول أن أكون مبتكراً مع تحديات الحياة.					
٢٢	اتصف بالهدوء عند إنجاز أي عمل أقوم به.					
٢٣	أستطيع إنجاز الأعمال المهمة بكل قوتي.					
٢٤	أستطيع إنجاز المهام بنشاط وتركيز عال.					
٢٥	في وجود الضغوط لا أشعر بالتعب.					
٢٦	أستطيع أن أفعل ما أحتاجه عاطفياً بإرادتي.					

٢٧	أستطيع تحقيق النجاح حتى تحت الضغوط.				
٢٨	أستطيع استدعاء الإنفعالات الإيجابية كالمرح والفكاهة ببسر.				
٢٩	أستطيع أن أنهمك فى إنجاز أعمالى رغم التحدى.				
٣٠	أستطيع تركيز انتباهى فى الأعمال المطلوبة منى.				
٣١	أفقد الإحساس بالزمن عند تنفيذ المهام التى تتصف بالتحدى.				
٣٢	أستطيع أن أنحى عواطفى جانباً عندما أقوم بإنجاز أعمالى.				
٣٣	أنا حساس لإحتياجات الآخرين.				
٣٤	أنا فعال فى الاستماع لمشاكل الآخرين.				
٣٥	أجيد فهم مشاعر الآخرين.				
٣٦	لا أغضب إذا ضايقتنى الناس بأسئلتهم.				
٣٧	أنا قادر على قراءة مشاعر الناس من تعبيرات وجوههم.				
٣٨	أنا حساس للإحتياجات العاطفية للآخرين.				
٣٩	أنا على دراية بالإشارات الاجتماعية التى تصدر من الآخرين.				
٤٠	أنا متناغم مع أحاسيس الآخرين.				
٤١	أستطيع فهم مشاعر الآخرين بسهولة.				
٤٢	لا أجد صعوبة فى التحدث مع الغرباء.				
٤٣	عندى قدرة على التأثير على الآخرين.				
٤٤	عندى قدرة على الإحساس بالناحية الانفعالية للآخرين.				
٤٥	أعتبر نفسى موضع ثقة من الآخرين .				
٤٦	أستطيع الاستجابة لرغبات وانفعالات الآخرين.				
٤٧	أمتلك تأثيراً قوياً على الآخرين فى تحديد أهدافهم.				
٤٨	يرانى الناس أننى فعال تجاه أحاسيس الآخرين.				
٤٩	أدرك أن لدى مشاعر رقيقة.				
٥٠	تساعدنى مشاعرى فى اتخاذ قرارات مهمة فى حياتى.				
٥١	يغمرنى المزاج السيئ.				
٥٢	عندما أغضب لا يظهر على آثار الغضب.				
٥٣	يظل لدى الأمل والتفاؤل أمام عثراتى.				
٥٤	أشعر بالانفعالات والمشاعر التى لا يضطر الآخرون للإفصاح عنها.				
٥٥	إحساسى الشديد بمشاعر الآخرين يجعلنى مشفقاً عليهم.				
٥٦	أجد صعوبة فى مواجهة صراعات الحياة ومشاعر القلق والإحباط.				
٥٧	أستطيع الشعور بنبض الجماعة والمشاعر التى لا يفصحون عنها.				
٥٨	أستطيع احتواء مشاعر الإجهاد التى تعوق أدائى لأعمالى.				