



#### معلومات البحث

أستلم: 27 نيسان 2017  
المراجعة: 29 أيار 2017  
النشر: 1 تموز 2017

جودة الحياة وعلاقته بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد

سعاد سبتي الشاوي، عبير داخل السلمي  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات /جامعة بغداد  
[d.abeer\\_alslame@yahoo.com](mailto:d.abeer_alslame@yahoo.com)  
[dr\\_suad56@yahoo.com](mailto:dr_suad56@yahoo.com)

#### المخلص:

يواجه الشباب في قرن الواحد والعشرين تحديات كثيرة وصعبة سواء كانت اجتماعية، نفسية، صحية، جسمية وتتطلب سمات شخصية تتسم بالايجابية كالسعادة والامل والتفاؤل، والشباب يعدون اهم ادوات التغيير في المجتمع، من اجل مواجه التحديات والمضي قدما في مجالات الحياة المختلفة بهدف تحقيق مستوى مناسب من جودة الحياة، ونظرا لاهمية السعادة في حياة الافراد فان الحاجة تدعو الى قياس هذا المتغير ومعرفة علاقته بجودة الحياة، وقد هدف البحث للتعرف على درجة جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، والتعرف على درجة السعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، والتعرف على العلاقة بين جودة الحياة والسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات. استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي حيث تكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات والبالغ عددهن (100) للعام الدراسي 2015-2016، مقياس السعادة النفسية من اعداد ( السيد محمد ابو هاشم، 2010 ) وقد تضمن المقياس (54) عبارة بواقع (9) عبارات، في ضوء مقياس سداسي التدريج (ارفض بشدة، ارفض بدرجة متوسطة، ارفض بدرجة قليلة، اوافق بدرجة قليلة، اوافق بدرجة متوسطة، اوافق بشدة). مقياس جودة الحياة المعد من قبل (محمود منسي وعلي كاظم، 2006) وقد تضمن المقياس (60) فقرة موزعة على (6) محاور، وقد استنتج الباحثتان تمتع افراد العينة بدرجة من السعادة النفسية، ان عينة البحث لديها درجة من جودة الحياة.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، السعادة النفسية

#### Abstract:

The problem Search: young people in the twenty-first century faces many difficult challenges whether social, psychological, health, physical and require attributes of personality characterized as positive Ksaadh, hope, and optimism, and young people are preparing the most important change tools in the community, in order to facing the challenges and move forward in various fields of life in order to achieve an appropriate level of quality of life, and given the importance of happiness in the lives of individuals there is a need to measure this variable and see its relationship to quality of life. The aim of the study is identify the degree of quality of life of students in the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girl and identify the degree of mental happiness to the students of the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls. In addition, identify the relationship between the psychological quality of life and happiness to the students of the Faculty of Physical Education and Sports Science for Girls. Used researchers descriptive approach where the research community of students of the Faculty of Physical Education for Girls and of their number (100) for the academic year 2015-2016, has

been the use of psychological happiness scale of preparation (Mr. Mohammed Abu Hashem, 2010) included the scale (54) is a reality (9) phrases, in a six-scale light staging (strongly reject, refuse moderately, refuse low degree, I agree to a low degree, I agree moderately, strongly agree), and the use of quality of life scale prepared by (Mahmoud Manasseh, and Ali Kazim, 2006) included a measure (60) items distributed on (6) axes. The researchers concluded: the sample has a degree of mental happiness, that the sample has a degree of quality of life.

**Keywords:** Quality of life, mental happiness.

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان جودة الحياة تعد من المفاهيم ذات الأوجه المتعددة الأبعاد والنسب يختلف من شخص لآخر من النواحي النظرية والتطبيقية وفق معايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومطالبها، والتي غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار، والقدرة على التحكم، وإدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية والنفسية والظروف الاقتصادية، والمعتقدات الدينية، والقيم الثقافية والحضارية، التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة التي تحقق سعادتهم في الحياة.

ويعد مفهوم السعادة من المفاهيم الحديثة، التي ارتبطت بدراسات علم النفس الإيجابي، والتي تعتبر إحدى المتغيرات الأساسية للشخصية، وهدف أساسي في حياة الإنسان يسعى لتحقيقه المبدعون من فلاسفة ومفكرين وعلماء وفنانين وغيرهم، ويؤدي تحقيقه إلى شعور الفرد بالرضا والبهجة والاستمتاع وتحقيق الذات، والتفائل وبالتالي تؤدي إلى التوجه الإيجابي نحو الحياة ويمكن القول أن القرن الحادي والعشرين هو عصر علم النفس الإيجابي، حيث يعد موضوعات السعادة والتفائل والتوجه نحو الحياة والأمل وغيرها من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي.

لذا تتضح أهمية البحث دراسة جودة الحياة وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، يساعد على الوقوف على مستوى جودة الحياة لدى فئة عمرية شبابية هم طالبات والعلاقة بينهما، وتعكس جودة الحياة حالتهن الصحية والنفسية والجسمية، لذا ارتأت الباحثتان إجراء هذه الدراسة لتقديم الجديد في هذا المجال لخدمة العلم ومواكبة التقدم.

2-1 مشكلة البحث : يواجه الشباب في قرن الواحد والعشرين تحديات كثيرة وصعبة سواء كانت اجتماعية، نفسية، صحية، جسمية وتتطلب سمات شخصية تتسم بالاجابية كالسعادة والامل والتفائل، والشباب يعدون اهم ادوات التغير في المجتمع، من اجل مواجه التحديات والمضي قدما في مجالات الحياة المختلفة بهدف تحقيق مستوى مناسب من جودة الحياة، ونظرا للاهمية السعادة في حياة الافراد فان الحاجة تدعو الى قياس هذا المتغير ومعرفة علاقته بجودة الحياة، يمكن تحديد مشكلة البحث في معرفة مستوى جودة الحياة لدى شريحة من شرائح الشباب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وذلك من خلال الاجابة عن الاسئلة التالية :

1- ما درجة جودة الحياة لدى الطالبات .

2- هل توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والسعادة النفسية لدى الطالبات.

3-1 اهداف البحث : يهدف البحث الحالي التعرف على :-

1- التعرف على درجه جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

2- التعرف على درجه السعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

3- التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

#### 4-1 فرضية البحث :

1- لا توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات .

#### 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات المرحلة الثالثة

2-5-1 المجال الزمني : العام الدراسي 2015-2016 م .

3-5-1 المجال المكاني : قاعة التربية الرياضية للبنات .

#### 6-1 تحديد المصطلحات :

1-6-1 جودة الحياة : " شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على اشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن ادرته للوقت والاستفادة منه " (\*) .

2-6-1 السعادة النفسية : " السعادة هي حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخربها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا، والمتعة، والتفاؤل، والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثر في الأحداث بشكل إيجابي " (†)

#### 3- منهجية البحث وإجراءاته

##### 1-3 منهج البحث :

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته ونوعية المشكلة المراد قياسها .

##### 2-3 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد المرحلة الرابعة والبالغ عددهن (125) طالبة للعام الدراسي 2015-2016 ، وتكونت عينة البحث من (100) طالبة.

##### 3-3 وسائل جمع البيانات :

استخدمت الباحثتان الوسائل التالية في جمع البيانات :

- المصادر العربية والاجنبه .
- شبكة المعلومات الدولية ( الانترنت ) .
- مقياس السعادة النفسية .
- مقياس جودة الحياة .

##### 1-3-3 مقياس السعادة النفسية(‡):

تم استخدام مقياس السعادة النفسية المعد من قبل (السيد محمد ابو هاشم ، 2010 ) ، يتكون المقياس من (54) عبارة بواقع ( 9) عبارات لكل بعد من ابعاد السعادة النفسية الستة : وهي : (الاستقلال الذاتي ،

\* - السيد كامل الشربيني : جودة الحياة وعلاقتها بال ذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (17) ، العدد (57) أكتوبر، 2007، ص 80 - 1 .

† - جودة، آمال:الذكاء النفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. (جملة جامعة النجاح للأبحاث) العلوم الإنسانية(. المجلد 21 ، ا لعدد (3) ،2007، ص 697-738.

‡-السيد محمد ابو هاشم : مصدر سبق ذكره ، ص 269.

التمكن البيئي ، التطور الشخصي ، العلاقات الايجابية مع الاخرين ، الحياة الهادفة ، وتقبل الذات ) وهي من نوع التقرير الذاتي ويوجب عنها الافراد في ضوء مقياس سداسي التدريجي ( ارفض بشدة ، ارفض بدرجة متوسطة ، وافق بشدة ) وتعطى الدرجات ( 1،2،3،4،5،6) في حالة العبارات الموجبة والعكس في حالة العبارات السالبة وتدل الدرجات المرتفعة على تمتع الفرد بدرجة مرتفعة من السعادة النفسية وكما

موضح في الجدول التالي : **جدول (1)**

العوامل	العبارات الايجابية	العبارات السلبية
الاستقلال الذاتي	49,31,25,7,1	43,37,19,13
التمكن البيئي	38,32,14,2	50,44,26,20,8
التطور الشخصي	45,21,9	27,15,3,51,39,33
العلاقات الايجابية	40,34,28,10	46,22,16,4,52
الحياة الهادفة	47,35,17,5	41,29,23,11,53
تقبل الذات	48,30,18,12,54	36,24,6,42

وان اعلى درجة يحصل عليها الفحوص (324) واقل درجة (54) والوسط الفرضي (189) ، وقد تم التأكد من صدق المعامل للمقياس باستخدام التحليل العنقودي اما ثبات المقياس فقد تم حساب معامل الفايكنغ وقد بلغ الثبات ( 0,84 ) .

### 3-3-2 مقياس جودة الحياة (S):

تم استخدام مقياس جودة الحياة المعد من قبل (محمود منسي وعلي كاظم ، 2006) وقد تضمن المقياس (60) فقرة موزعة على ( 6) محاور هي جودة الصحة العامة ، جودة الحياة الاسرية والاجتماعية ، جودة التعليم والدراسة ، جودة العواطف ، جودة الصحة النفسية ، جودة شغل الوقت وادارته، وقد تم تصحيح المقياس وفق سلم الدرجات ( 1,2,3,4,5) للفرق الموجبه والتي تحمل الارقام الفردية ، في حين اعطى عكس الميزان للفرق السالبة والتي تحمل الارقام الزوجية واعلى درجه يحصل عليها المفحوص ( 300) واقل درجه (60) اما الوسط الفرضي للمقياس فهو ( 180 ) .وقد تاكدت الباحثان من صدق المقياس من خلال صدق المحتوى وطريقة الاتساق الداخلي ، اما ثبات المقياس فقد تم حساب معامل الفايكنغ وقد بلغ (91,0).

**3-4 التجربة الاستطلاعية :** من اجل التغلب على المعوقات التي قد تواجه الباحثان عند تنفيذ التجربة ، تم اجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2015/10/12 ، من خلالها تم تطبيق المقياس على عينة البحث ، وكان الغرض من هذه التجربة التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحثان ، فضلا عن تحديد الزمن الذي يستغرقه كل مقياس ، والتعرف على مدى فهم العينة لفرق المقياس .

### 3-5 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق المقاييس على عينة البحث البالغة (100) طالبة للمرحلة الثالثة من خلال توزيع الاستمارات عليهن بعد توضيح ماهو المطلوب منهن والاجابة على استفساراتهن وذلك بتاريخ 2015/10/26 ، وبعد جمع الاستمارات تم تصحيحها وفق مفاتيح التصحيح الخاص هبها ثم معالجتها احصائيا لاستخراج النتائج .

§ - محمود عبد الحليم منسي وعلي مهدي كاظم : مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة ، بحث مقدم الى ندوة علم النفس وجودة الحياة ، كلية التربية ، جامعة السلطان قابوس ، مسقط ، 2006 .

## 3-5 الوسائل الاحصائية :

تم استخدام نظام الحاسوب الجاهز SPSS لتحليل بيانات البحث.

## 1- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها

4-1 عرض نتائج الهدف الأول وتحليلها ومناقشتها : يرمي الهدف الأول التعرف على درجة السعادة

النفسية ودرجة جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعه بغداد . بعد تطبيق المقاييس على عينة البحث البالغ عددهن ( 100 ) طالبة وبعد معالجة البيانات إحصائياً ، أظهرت النتائج متوسطات درجة العينة وانحرافات المعيارية للمقاييس وكذلك متوسطاتها الفرضية كما مبين في جدول (2) ، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار الفروق بين الوسطين ( الوسط الحسابي للعينة والوسط الفرضي للمقاييس ، ظهر ان القيمة التائية الجدولية البالغة (1,98) عن مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 99 ، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة للسعادة النفسية (13,53) وكذلك بلغت القيمة التائية المحسوبة لجودة الحياة (5,31) وهي ايضا اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة ( 1,98 ) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 99 .

مما يعني وجود فروق دالة احصائياً بين الوسط الفرضي ومتوسط افراد العينة ، حيث كانت لصالح متوسط العينة مما يدل على ان عينة البحث تتمتع بدرجة من السعادة النفسية تفوق الوسط الحسابي ، كما ان افراد العينة لديهم درجة من جودة الحياة وكما موضح في جدول (2) جدول (2)

يبين الوسط الحسابي وانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لعينة البحث

## على مقاييس البحث

المقياس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	فرق الدلالة
السعادة النفسية	100	203	14,15	185	13,53	1,98	دال
جودة الحياة	100	197	10,12	180	5,31	1,98	دال

عند درجة حرية (99) ومستوى دلالة (0,05)

يتضح من النتائج ان طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات يتمتعن بدرجة من السعادة النفسية ويمكن تفسير ذلك ان طالبات الجامعة يمتلكن قوة فطرية تدفعهن نحو المطالبة بالكمال والتعالى عن الغرائز ، وان السعادة النفسية الحقيقية على اساس هذه الفكرة هي ثابتة نسبياً ثبات الصفات الفرديه التكوينية ، وان طالبات الجامعة لسن بمعزل عن هذا الامر لما اكتسبن من وعي معرفي واخلاقي واجتماعي من المجتمع عامة والمجتمع الجامعي خاصة والذي اسهم بشكل مباشر في تنمية روح التعاون لدى الطالبات فضلا عن التسامح والمحبة والعدالة والانصاف والثبات على القيم الاجتماعية والاخلاقية ، اذ انهن من خلال مواكبتهن لمسيرة الحياة الجامعية جعلهن يصلن الى فهم افضل للنقاط القوي الايجابية مما قد انعكس على طبيعة معرفة السعادة النفسية بمنظار اخر قد يرمي الى تغليب الجوانب المادية على الجوانب الاخرى ، وان السعادة النفسية لديهم هو شعور ذاتي يتاثر بالافكار الايجابية المسبقة التي يمتلكها الفرد ، فضلا عن ذلك

فان الطالبة في المرحلة الجامعية اصبح لديها من النضج المعرفي الانساني مما يجعلها تستمد القوى والفضائل الانسانية بحكم اكتسابها للخبرات الحياتية اكثر وتحملها للمسؤولية المناطة لها .  
كما تبين من جدول (2) ان طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات يمتلكن درجة من جودة الحياة ن ويمكن تفسير ذلك بان شعور الفرد بجودة الحياة يتحقق بمقدار شعوره بالسعادة ، ذلك الشعور الذي يتنامى عبر مراحل حياته الذاتية والنمو الشخصي والعلاقات الايجابية مع الاخرين وتقبله لذاته لتحقيق اهدافه في الحياة ، فضلا عن ذلك ان ادراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق ثقافته وانسياق القيم في المجتمع الذي يعيش فيه ومدى مطابقتها او عدم مطابقتها مع اهدافه وتوقعاته وقيمه واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية والنفسية ومستوى استقلاليتته وعلاقاته الاجتماعية واعتقاداته الشخصية وعلاقته بالبيئة المحيطة به لذا فان جودة الحياة بمعناها هذا تشير الى تقسيمات الفرد الذاتية لظروف حياته وانها تعني الادراكات الحسية للفرد تجاه مكانته في الحياة من الناحية الثقافية ومن مجموعة القيم المختلفة في المجتمع الذي يعيش فيه وكذلك علاقته بالاهداف والتوقعات والثوابت والمعتقدات ، اذ يرى روجرز Rogers ان جودة الحياة وسعادتها تحقق للفرد حينما يحقق ذاته وانها تكون اقرب لذاته المثالية اي كلما كانت الذات المثالية قريبة من الذات الواقعية فان الفرد يكون اكثر انجازا وسعادة في حين كلما كان التباين بينهما كبيرا نتج عن ذلك عدم السعادة والشعور بعدم جدوى الحياة .

2-4 عرض نتائج الهدف الثاني وتحليلها ومناقشتها :

يرمي الهدف الثاني التعرف على العلاقة بين السعادة النفسية وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

لتحقيق ذلك تم استخدام معامل ارتباط بيرسون بين السعادة النفسية وجودة الحياة ، حيث تبين من خلال النتائج عدم وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين الدرجة الكلية للسعادة النفسية وجودة الحياة ، اذ كانت القيمة المحسوبة اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (1,98) عند درجة حرية (99) ومستوى دلالة (0,05) والجدول (3) يبين النتائج .

### جدول (3)

يبين دلالة الارتباط بين السعادة النفسية وجودة الحياة

درجة حرية (99) عند مستوى دلالة (0,05)

المعالم الاحصائية المتغير	العدد	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة الاحصائية
السعادة النفسية x جودة الحياة	100	0,23	1,67	1,98	غير دال

يتبين من نتائج جدول (3) انه لا توجد علاقة ارتباط بين السعادة النفسية وجودة الحياة لدى افراد العينة ، ان ذلك قد يرجع الى ان ارتباط السعادة بالتفكير والمشاعر في الموقف يجعلها اي السعادة بارادة الانسان فكل انسان يخلق سعادته بنفسه وبارادته وذلك وفق الطريقة التي يفكر بها فضلا عن نظرته للامور والاحداث ، اذا ان الانسان اذا اراد ان يكون سعيدا فعليه ان يفكر بطريقة ايجابية تكون مملوءة بالتفاؤل وليس فيها تشاؤم ، اي فيها رضاء تام وليس فيها اي سخط وهناك توقع دائم للنجاح وعدم وجود خوف من الفشل ، اذ ان

السعيد ينظر الى الجانب المشرق في حياته ويتذكر دائما الخبرات السعيدة ويتعامل مع احداث الحياة على انها مصدر للفرح والسرور اذ تبين الدراسات ان الفرد يمكن ان يفهم السعادة بوصفها انعكاسا لدرجة الرضا عن حياته وانعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات ينبغي ان تاخذ اربعة عناصر للسعادة هي الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة ، والاستمتاع والشعور بالبهجة ، والعناء بما يتضمنه من خلق واكتئاب فضلا عن الصحة العامة ( النفسية الجسمية ) والتي لها انعكاسات كبيرة على جودة حياته .

## 5-الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

### 5- الاستنتاجات :-

- 1- تتمتع افراد العينة بدرجة من السعادة النفسية .
- 2- ان عينة البحث لديها درجة من جودة الحياة .
- 3- لا توجد علاقة بين السعادة النفسية وجودة الحياة لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

### 5-2 التوصيات والمقترحات :-

- 1- ضرورة تدريب الطالبات على مهارة ادارة الوقت وكيفية استثمار الاستثمار الامثل .
- 2- ادخال مفهوم جودة الحياة في مقرر علم النفس الرياضي لان ذلك يساعد كثيرا في ادراك الطالبات لمعايير جودة الحياة .
- 3- تقديم البرامج الإرشادية والتوجيهية للأسرة حول كيفية تنمية مكونات السعادة النفسية .
- 4- تدريب الشباب على كيفية مواجهة ضغوط الحياة والاحداث الضاغطة التي تسبب عدم السعادة .
- 5- دراسة العلاقة بين جودة الحياة وبعض المتغيرات الاخرى كدافعية الانجاز الرياضي والضغط النفسية .

### المصادر العربية والأجنبية :

- أحمد عبد الرحمن عثمان : المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، العدد(37) يناير ، 2001 .
- اسماعيل صالح وزهير عبد الحميد : سلسلة العلوم الانسانية ، مجلة جامعة الازهر ، المجلد 14 ، العدد2 .
- جودة، آمال: الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. (جملة جامعة النجاح للأبحاث) العلوم الإنسانية. المجلد 21 ، العدد (3) ، 2007.
- جبر، جبر محمد: علم النفس الإيجابي. ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث للإيمان النفسي التربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر ، 2005.
- السيد محمد ابو هاشم : النموذج البنائي للعلاقات بين المساعدة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلال الجامعة ، بحث منشور في مجلة كلية التربية ، المجلد 20 ، العدد 81 ، 2010 .
- السيد كامل الشربيني : جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (17) ، العدد (57) أكتوبر، 2007 .
- محمود عبد الحليم منسي وعلي مهدي كاظم : مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة ، بحث مقدم الى ندوة علم النفس وجودة الحياة ، كلية التربية ، جامعة السلطان قابوس ، مسقط ، 2006 .

Taylor,H.R&Bogdan,R.(1990)Quality Of lif and the individual perspective. In: R. L. Schalok & M. Begab (eds.) ,Quality of life

مقياس جودة الحياة

ت	الاسئلة	ابدا	قليل جدا	الى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
1	لدي احساس بالحيوية والنشاط					
2	اشعر ببعض الالام في جسمي					
3	اضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا					
4	تتكرر اصابتي بنزلة برد					
5	لا اشعر بالغثيان					
6	اشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي اتناوله					
7	انام جيدا					
8	اعاني من ضعف في الرؤية					
9	نادرا ماصاب بالامراض					
10	كثرة اصابتي بالامراض تمثل عبي كبير على اسرتي					
11	اشعر بانني قريب جدا من صديقي الذي لي الدعم الرئيسي					
12	اشعر بالتباعد بيني وبين والدي					
13	احصل على دعم عاطفي من اسرتي					
14	اجد صعوبة في التعامل مع الاخرين					
15	اشعر بان والدي راضيان عني					
16	لدي اصدقاء مخلصين					
17	علاقاتي بزملائي رديئة للغاية					
18	لاحصل على دعم من اصدقائي وجيراني					
19	اشعر بالفخر لانتمائي لاسرتي					
20	لاجد من اثق فيه من افراد اسرتي					
21	اخترت التخصص الدراسي الذي احبه					
22	بعض المقررات الدراسية غي مناسبة لقدراتي					
23	اشعر بانني احصل على دعم اكااديمي من اساتذتي					
24	لدي احساس بانني لم استقد شي من تخصصي					
25	الاساتذة يرحبون بي ويجيبوني عن تساؤلاتي					
26	الانشطة الطلابية بالجامعة مضيقه للوقت					
27	انا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة					
28	اشعر بان دراستي الجامعة مفيدة للغاية					
29	اشعر بان دراستي الجامعة لن تحقق طموحاتي المهنية					
30	اجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الاكاديمي					
31	انا فخور بهدوء اعصابي					
32	اشعر بالحزن بدون سبب واضح					
33	واجه موافق الحياة بقوة ارادة وهدوء اعصاب					
34	اشعر بانني عصبي					
35	لاخاف من المستقبل					
36	اقلق من الموت					
37	من الصعب استنارتي انفعاليا					
38	اقلق لتدهور حالتي					
39	امتلك القدرة على اتخاذ اي قرار					
40	اشعر بالوحدة النفسية					
41	اشعر بانني متزن انفعاليا					
42	انا عصبي جدا					
43	استطع ضبط انفعالاتي					
44	اشعر بالاكنتاب					



45	اشعر بانني محبوب من الجميع				
46	انا لست شخصا سعيدا				
47	اشعر بالامن				
48	روحي المعنوية منخفضة				
49	استطع الاسترخاء بدون مشكلات				
50	اشعر بالقلق				
51	استمتع بمزاولة الانشطه الجامعية في اوقات فراغي				
52	ليس لدي وقت فراغ فكل وقتي ينقضي في الاستذكار				
53	اقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط				
54	انتاول وجبات الطعام بسرعه كبيره				
55	اهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية				
56	تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية				
57	لدي القهقهه لاستذكار محاضراتي				
58	ليس لدي وقت للترويح عن النفس				
59	انجز المهام التي اقوم بها في الوقت المحدد				
60	لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية				

مقياس السعادة النفسية

ت	الفقرات	ارفض بشدة	ارفض بدرجة متوسطة	ارفض بدرجة قليلة	ارفض بدرجة قليلة	اوافق بدرجة متوسطة	اوافق بشدة
1	اتخذ قراراتي دون الالتفات للضغوط الاجتماعية						
2	اغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني انجاز الاشياء						
3	لست مهتما بالانشطة التي تحسن من خبراتي						
4	لا يوجد في حياتي من الناس الذين يحبون الاستماع لي عندما اريد التحدث اليهم						
5	استمتع بوضع خطط المستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع						
6	اشعر ان الكثير من الناس الذين اعرفهم قد استفادوا من الحياة اكثر مما اتقدت						
7	اثق في ارائي حتى وان كانت مخالفة لرا الاغلبية						
8	اشعر بالارتباك والحيرة بشأن ما اتحملة من مسؤوليات						
9	اشعر بانني تطورت وتحسنت كثيرا بمرور الزمن						
10	استمتع بتبادل الحديث مع افراد اسرتي واصدقائي						
11	تبدو انشطتي اليومية تافهه وغير مهمه لي						
12	عموما اشعر بالثقة في النفس والايجابيه عن نفسي						
13	اشعر بالقلق بخصوص مايعتقده الآخرون تجاهي						
14	ادير معظم مسؤوليات حياتي اليومية بشكل جيد						
15	عندما افكر في الامر اجد انني لم اتحسن كثيرا كشخص بمرور الزمن						
16	اشعر بالوحدة لوجود القليل من الاصدقاء المقربين الذين يمكن ان اعبر لهم عن همومي واهتمامتي						
17	اعمل جاهدا لتنفيذ الخطط التي اضعتها بنفسي						
18	عندما اقرن نفسي باصدقائي التي اضعتها بنفسي						
19	اغير قراراتي اذا اعترض عليها اصدقائي او احد افراد اسرتي						
20	اعتقد انه من المهم بخبرات جديدة تغيير من الطريقة التي افكر بها في ذاتي						
21	لا اشعر براحة مع الناس والمجتمع من حولي						
22	يبدو لي ان معظم الناس لديهم اصدقاء اكثر مني						

					23	اركنز على الحاضر لان المستقبل يحمل لي مشكلات
					24	تقديري لذاتي ليست ايجابية كشعور معظم الناس نحو انفسهم
					25	اعبر عن ارائي بصراحة وان كانت مخالفة لاراء معظم الاشخاص
					26	واجه صعوبه في ترتيب امور حياتي بطريقة ترضيني
					27	لااريد ان ا جرب طرقا جديدة في عمل الاشياء فحياتي جميلة بحالتها الراهنة
					28	يصغي الناس بانني شخص معطاء وعلى استعداد ان اشارك بوقتي مع الاخرين
					29	ليس لدي اي احساس جيد عما احاول انجازه في الحياة
					30	ارتكبت بعض الاخطاء في الماضي ولكني اشعر بان كل الامور سارت على افضل صورة
						الشعور بالسعادة مع نفسي اكثر اهمية بالنسبة لي عن قبول الاخرين
					31	استطيع خلق اسلوب حياة لنفسني يتفق كثيرا مع ما احببته
					32	لااستطيع بوجودي في مواقف عديدة تتطلب مني تغيير طريقي القديمة والمالوفة في اداء الاشياء
					33	يرى معظم الناس اني محب وعطوف
					34	اشعر بالرضا عن التفكير فيما حققته في حياتي
					35	للماضي متطلباته من خير وشر وكنتي لااريد تغييره عموما
					36	من الصعب ابداء ارائي حول الموضوعات الجدلية
					37	اودي بشكل جيد في الامور المالية والؤون الشخصية
					38	يوجد صدق في المثل القائل ( يمكن تعليم الشخص الكبير حيلة جديدة 9
					39	اثق في اصدقائي واعلم انهم ايضا يتقون بي
					40	ارى ان وضع اهداف لحياتي مضيقه للوقت
					41	اشعر بخيبة الامل عن انجازاتي في الحياة
					42	اتاثر بالاشخاص ذوي الاراء القوية
					43	بشكل عام اشعر بالضغط والاجهاد لعدم قدرتي على مواصلة اعمالتي اليومية
					44	الحياة بالنسبة لي عملية تعلم وتغير ونمو مستمر
					45	المحافظة على العلاقات الطيبة مع الاخرين صعب ومحبط لي
					46	بعض الناس لا اهداف لهم في الحياة ولكنني ليس واحد منهم
					47	عندما انظر الى حياتي اشعر بالسعادة بسير الامور على النحو الذي سارت عليه
					48	احكم على نفسي وفق ما اعتقد انه مهم وليس وفق مايتفق مع قيم الاخرين
					49	متطلبات الحياة اليومية تصيبني بكثير من الضغوط والاحباط
					50	لقد توقفت عن عمل تغير في حياتي منذ وقت طويل
					51	لم اعيش علاقات كثيرة تتسم بالدفء العاطفي والثقة مع الاخرين
					52	افكر في اليوم الذي اعيش فيه ولا اشغل نفسي بالتفكير في المستقبل
					53	اشعر بالرضا عن مظهري الشخصي
					54	استفادوا من الحياة اكثر مما استفدت