

جامعة سبها  
كلية الآداب  
قسم علم النفس

بحث مقدم للاستكمال متطلبات الحصول على درجة الليسانس موسوم بـ

جودة الحياة لدى طلاب كلية الهندسة جامعة سبها في ضوء بعض المتغيرات

إعداد الطالبة:

ليبييا المبروك عمر

إشراف:

د. فتحية سالم سالم أعجال

ربيع 2021

(ب)  
الآية القرآنية

قل هو الله أحد

(ج)

الاهداء

إلي من ربياني صغيرة وتعهداني كبيرة

أمي وأبي (حفظهما الله)

إلى أخوتي وأخواتي

إلى كل من تتلمذت على أيديهم

إلى صديقاتي ورفيقات دربي

(د)

### كلمة شكر

(قال رب أوزعني أن اشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن اعمل صالحا ترضاه وأصلح لي في ذريتي أني تبنت إليك واني من المسلمين)

الحمد لله رب العالمين، وأفضل الصلاة وأتم التسليم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد. فأشكر الله تعالى على إن من على ويسر لي إتمام هذا البحث جعل الله فيه الفائدة والنفعة.

أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى مشرفتي الفاضلة الدكتورة ( فتحية سالم سالم أعجال) التي تفضلت بالإشراف على هذا البحث وعلى ما قدمت لي من توجيهات وإرشادات طيلة إعداده التي كان لها الأثر البالغ في إتمامه بهذه الصورة، فلها مني كل الشكر والتقدير, وأسأل الله أن يجزيها عني كل خير.

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلي:

الدكتور المناقش لقبوله مناقشة بحثي.

أعضاء هيئة التدريس قسم علم النفس.

عينة الدراسة لتعاونها في تعبئة الاستمارات

كلية الآداب جامعة سبها التي تفضلت بقبولي وتعلمت في رحبها.

لكل هؤلاء شكري وعرفاني والي كل من ساهم في البحث ولو بكلمة ودعائي لهم أن يجعل الله أعمالهم الجليلة في ميزان حسناتهم جزاهم الله عني كل خير

وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الباحثة

(هـ)  
قائمة الفهرس

رقم الصفحة	قائمة المحتويات	م
ب	الآية القرآنية	
ج	اهداء	
د	كلمة الشكر والتقدير	
هـ-و	قائمة المحتويات	
ز	قائمة الأشكال	
ح	قائمة الجداول	
ط	قائمة الملاحق	
<b>الفصل الأول: مدخل البحث</b>		
	المقدمة	1/1
	مشكلة البحث	2/1
	أهمية البحث	3/1
	أهداف البحث	4/1
	فروض البحث	5/1
	حدود البحث	6/1
	مصطلحات البحث	7/1
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري</b>		
	مفهوم جودة الحياة	1/2
	أبعاد جودة الحياة	2/2
	عوامل أساسية في تشكيل جودة الحياة :	3/2
	مكونات جودة الحياة	4/2
	مجالات جودة الحياة	5/2
<b>الفصل الثالث: الدراسات السابقة</b>		
	الدراسات السابقة	1/3
	التعليق على الدراسات السابقة	2/3

(و)

	أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة	3/3
<b>الفصل الرابع: إجراءات البحث</b>		
	منهج البحث	1/4
	مجتمع البحث	2/4
	عينة البحث	3/4
	أداة البحث	4/4
	إجراءات التطبيق	5/4
	الأساليب الإحصائية	6/4
<b>الفصل الخامس: عرض نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها</b>		
	نتيجة الفرض الأول وتفسيرها	1/5
	أوجه الاتفاق والاختلاف مع الدراسات السابقة	2/5
	نتائج البحث	3/5
	التوصيات والمقترحات	4/5
	المراجع	
	الملاحق	

(ح)  
قائمة الجداول

الصفحة	الموضوعات	م
	يوضح أبعاد مقياس جودة الحياة	1
	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس جودة الحياة	2
	معامل ألفا كرونباخ لمقياس جودة الحياة	3
	يوضح الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة	4
	يوضح الاختبار التائي للمجموعة الواحدة لمعرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب كلية الهندسة جامعة سبها	5
	يوضح دلالة الفروق في جودة الحياة لدى طلاب كلية الهندسة جامعة سبها تبعا لمتغير النوع	6

(ط)  
قائمة الملاحق

الصفحة	الموضوعات	م
	الصورة المبدئية لمقياس جودة الحياة	1
	خطاب المحكمين لمقياس جودة الحياة	2
	قائمة المحكمين	3
	الصورة النهائية لمقياس جودة الحياة	4



## الفصل الأول

- 1/1 المقدمة:
- 2/2 مشكلة البحث:
- 3/2 أهمية البحث
- 4/2 أهداف البحث
- 5/2 فروض البحث
- 6/2 حدود البحث
- 7/2 مصطلحات الدراسة

## الفصل الأول

### 1/1 المقدمة:

يعد جودة الحياة مفهوماً متعدد الأبعاد ونسبياً يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفق المعايير 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 . (شقيير، 2012: 146)

شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً في مجال علم النفس اهتماماً بعلم النفس الإيجابي الذي يبحث في الجوانب الإيجابية في حياة الفرد والمجتمع ليصل بهما إلى الرفاهية، بعد أن تجاهل علماء النفس لفترات طويلة الجوانب الإيجابية لدى الإنسان و كان كل اهتمامهم بالجوانب السلبية، خاصة أن جودة الحياة هي انعكاساً للمستوى النفسي للفرد ونوعيته فما حققه الفرد من تحضر وتطور يعكس مستوى جودة الحياة الذي بلغه كما أنها إحدى أهداف برامج الخدمات المقدمة للفرد (عبد الله، 2008: 173) أن جودة الحياة في جوهرها تنمية كمية ونوعية للإنسان في جوانبه الجسمية والعقلية والوجدانية حتى تصل إلى أقصى ما يمكن من قدراته مما يمكنه من إشباع حاجاته المتكاملة حقوق وواجبات والمشاركة الواسعة في حياة مجتمعه وهي تعنى تمكين الإنسان من تحقيق ذاته في اقتران عادل بين حقوقه وواجباته. (توفيق، 2010)

وتشير الدراسات إلى وجود مستوى متدنٍ من جودة الحياة لدى الطلاب الجامعة والذي بدوره يعكس حاجة هذه الفئة إلى المزيد من الاهتمام، فطلاب الجامعة يمثلون شريحة مهمة في أي مجتمع ومرحلة التعليم الجامعي من المراحل التعليمية التي تؤثر في تنمية مداركات الطلاب لجودة حياتهم فالشباب شريحة تحتل قطاعاً كبيراً من حجم المجتمع الليبي ولا يقاس أثرها بقدر حجمها فقط بل يرتفع هذا القدر بقدر الطاقة الكامنة فيها باعتبارها فئة عمرية تتميز بحيويتها، عليه أرثاث الباحثة القيام بدراسة جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية البدنية جامعة سبها في ضوء بعض المتغيرات.

### مشكلة البحث:

لاحظ الباحث من خلال تدريسه الجامعي وجود الكثير من الشكاوي من الطلاب كالشعور القلق والاكتئاب وسوء العلاقات الشخصية وعدم ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية، وعدم الرضا الفرد عن دراستهم، عليه تتبلور مشكلة البحث الحالي في السؤال التالي:  
- ما مستوى جودة الحياة لدى طلاب كلية العلوم جامعة سبها؟

### أهمية البحث:

يكن أهمية البحث الحالي في النقاط التالية:

1- إن جودة الحياة مدخل للاهتمام بالتنمية الإنسانية والنمو السليم المتكامل لجميع جوانب الشخصية الإنسانية من خلال عمليات التعلم المستمر للعادات والمهارات والاتجاهات الإيجابية.

2- إن طلاب الجامعة في اخر مراحلهم التعليمية عليه فهم طاقة بشرية يعتمد عليهم في بناء المجتمع وتطوره.

3- يُعد هذا البحث هو الأول في تناوله جودة الحياة لدى طلاب كلية العلوم جامعة سبها "حسب علم الباحثة".

#### **أهداف البحث :-**

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- 1- مستوى الشعور بجودة الحياة لدى طلاب كلية العلوم جامعة سبها.
- 2- دلالة الفروق في جودة الحياة لدى طلاب كلية العلوم جامعة سبها تبعا لمتغير النوع (ذكر، أنثى).

#### **فروض البحث:**

- 1- مستوى الشعور بجودة الحياة لدى طلاب كلية العلوم جامعة سبها دال احصائيا بدرجة الوسط.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلاب كلية العلوم جامعة سبها تبعا لمتغير النوع (ذكر، أنثى).

#### **حدود البحث:**

يتحدد البحث الحالي بدراسة جودة الحياة لدى طلاب كلية العلوم جامعة سبها في ضوء بعض المتغير النوع خلال فصل (الربيع) للعام الجامعي 2020-2021، في ضوء أداة البحث مقياس جودة الحياة المعد من قبل منسي وكاظم (2010) والوسائل الإحصائية المستخدمة.

#### **مصطلحات الدراسة:**

**جودة الحياة:** تتبنى الباحثة تعريف منسي وكاظم (2010، 44) لجودة الحياة والذي يشير إلى شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على اشباع حاجاته من خلال إثراء البيئة ورفق الخدمات التي تقدم في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته الوقت والاستفادة منه، وبعبير عنه اجرائيا بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب أثناء استجابته على مقياس جودة الحياة المعد من قبل منسي وكاظم (2010).

**طلاب كلية العلوم:** هم الطلاب الليبيين الدراسين بكلية العلوم جامعة سبها.  
**جامعة سبها:** إحدى مؤسسات التعليم العالي بالمنطقة الجنوبية بليبيا.

## الفصل الثاني الاطار النظري

1/2 مفهوم جودة الحياة

2/2 أبعاد جودة الحياة

3/2 عوامل أساسية في تشكيل جودة الحياة

4/2 مكونات جودة الحياة

6/2 مجالات جودة الحياة

## الفصل الثاني الاطار النظري

### مفهوم جودة الحياة:

يعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم الحديثة في المجال النفسي تشير الأدبيات النفسية، كما انه لا يرتبط بمجال محدد من مجالات الحياة، أو بفرع من فروع العلم، إنما هو مفهوم موزع بين الباحثين والعلماء على اختلاف تخصصاتهم.

ويرى الغندور (1999:54) أن علم النفس له السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة في جودة حياة الإنسان، وقد يرجع ذلك لكون جودة الحياة عبارة عن الإدراك الذاتي لنوعية الحياة؛ حتى أن تقييم الفرد للمؤثرات الموضوعية في حياته كالدخل والعمل والتعليم، يمثل في إحدى مستوياته انعكاس مباشر لإدراك هذا الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات والذي يتوقف بدرجة ما على مدة أهمية كل متغير من هذه المتغيرات بالنسبة له وذلك في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة، ويظهر ذلك بوضوح في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه، والذي يؤثر بدوره في تعاملاته مع كافة المتغيرات الأخرى التي تدخل في نطاق تفاعلاته بما في ذلك أسلوبه في حل المشكلات ومواجهة المواقف الضاغطة.

عرف جودة الحياة عدة تعاريف منها:

كما عرفه الأنصاري (2006:23) الرغبة في الحياة أو العزوف عنها، فالفرد في مناخ الرغبة في الحياة يكون دائم التفكير في حياته ويكشف العبرة من رسالة تواجهه بصورة ثرية جدا وتكون الأعمال اليومية مصدر رضا وسرور، أما مناخ العزوف عن الحياة، فعندها يفكر الفرد في الحياة، مقابل التساؤل لماذا وجد، وينحصر تفكيره في التخلص من حياته، وتصبح الأعمال اليومية مصدر ألم وحيرة وضجر وتولد السأم.

بينما يعرفه الهنداوي (2011:2) بأنه المشاعر الذاتية بالسعادة الشخصية والرضا عن النفس وعن الجوانب ذات الأهمية في حياة الشخص، والتأكيد على مفهوم الذاتية باعتبار أن تقدير الشخص الذاتي لمدى سعادته ورضاه عن حياته هو الأساس في الحكم على جودة حياته.

### عوامل أساسية في تشكيل جودة الحياة :

ويشير جود (1994) إلى أربعة عوامل لتشكيل جودة الحياة هي

أ- حاجات الفرد (الحب والتقبل والجنس والصدقة والصحة والأمن).

ب- توقعات بأن هذه الحاجات خاصة بالمجتمع الذي يعيش فيه الفرد .

ج- المصادر المتاحة لإشباع هذه الحاجات بصورة مقبولة اجتماعيا.

د- النسيج البيئي المرتبط بإشباع هذه الحاجات. (عبد القادر، 2008: 24)

**مكونات جودة الحياة:** يمكن القول بأن جودة الحياة هي الممارسة الانفعالية للأنشطة اليومية الاجتماعية والبيئية كما وكيفا بدرجة عالية من التوفيق والنجاح وبرضا نفسي عن الحياة بشكل عام وشعور بالإيجابية والصحة النفسية، وتخطي العقبات والضغوط التي تواجهه بفاعلية بقصد إنجاز هذه الأنشطة باقتدار حيث إن لجودة الحياة ثلاث مكونات رئيسية تتمثل في:

- 1- الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد، حيث يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات، بينما يرتبط الرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس، وكليهما مفاهيم نفسية ذاتية، أي ذات علاقة برؤية وادراك وتقييم الفرد.
  - 2- قدرة الفرد على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية أو عجزه عن ذلك.
  - 3- القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة الاجتماعية كالمساندة الاجتماعية والمادية و معيار الحياة وتوظيفها بشكل إيجابي. (أبو حلاوة، 2010:10)
- مجالات جودة الحياة:**

صنفت مجالات جودة الحياة إلي:

**المجال الجسمي:** (الألم، النشاط والتعب، النوم والراحة، والوظائف الحسية)

**المجال النفسي:** (المشاعر الإيجابية، التفكير، التعلم، التذكر، التركيز، تقدير الذات، صورة الجسم، والمشاعر السلبية)

**مستوى الاستقلالية:** (الحركة والتنقل، النشاطات اليومية، الاعتماد على المواد الدوائية وغير الدوائية، القدرة على التواصل، والقدرة على العمل (التلوي، 2013:45)

**العلاقات الاجتماعية:** (العلاقات الشخصية، المساندة الاجتماعية، نشاطات تقديم المساعدة والدعم)

**البيئة:** (الحرية، السلامة البدنية، البيئة المنزلية، الرضا عن العمل، الموارد المالية، الصحة والرعاية الاجتماعية، فرص اكتساب المعلومات، المشاركة في النشاطات الترويحية، والبيئة الطبيعية)

**التدين والمعتقدات الشخصية:** وتتضمن (جودة الحياة إجمالاً ومدركات الصحة العامة). (داهم، 2015:34)

## الفصل الثالث

### الدراسات السابقة

1/3 الدراسات السابقة:

2/3 التعليق على الدراسات السابقة

3/3 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

## الفصل الثالث الدراسات السابقة

دراسة نعيمة رغداء علي(2012): جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين، هدفت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين حسب متغيرات المحافظة(دمشق واللاذقية)، والنوع الاجتماعي (ذكر، أنثى)، والتخصص (علوم نظرية، علوم تطبيقية)، وقد تم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من إعداد منسي وكاظم (2006)، قدر عدد أفراد العينة بـ (360) طالباً بينهم (180) طالباً من طلبة جامعة دمشق، و(180) طالباً من طلبة جامعة تشرين، أسفرت النتائج عن وجود مستوى متدن من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة كل من جامعتي دمشق و تشرين، التأثير المشترك للمتغيرات الديموغرافية الثلاثة معاً في جودة الحياة، عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة.

دراسة بخوش، نورس وحميداني، خرفية (2016): جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور(دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات)، هدفت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة و مستوى الصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور بالجلفة حسب متغيرات السن، السنوات الدراسية، التخصص (علمي، أدبي) الإقامة (داخلي، خارجي)، استخدام الباحثان المذكوران أعلاه مقياس جودة الحياة لطالبات الجامعة ومقياس الصحة النفسية، على عينة قدر قوامها بـ(100) طالبة، وأسفرت النتائج عن وجود مستوى متدن من جودة الحياة الجامعية لدى طالبات، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات التخصص العلمي وطالبات التخصص الأدبي في جامعة زيان عاشور في مستوى جودة الحياة لدى طالبات زيان عاشور باختلاف المستوى الدراسي لصالح طالبات السنوات الجامعية الأولى، لا توجد فروق بين طالبات زيان عاشور المقيمت وغير المقيمت في مستوى جودة الحياة، وعدم وجود علاقة دالة إحصائية بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة.

### التعليق على الدراسات السابقة:

#### أوجه التشابه والاختلاف مع الدراسات السابقة:

موضوع البحث: اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في دراسة جودة الحياة غير انها تناولتها في علاقتها ببعض المتغيرات كدراسة (بخوش وحميداني(2016) جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية، والدليمي وآخرون (2012) تقدير الذات وعلاقته بجودة الحياة لطالبات جامعات بابل، بينما تناولت الدراسة الحالية جودة الحياة في ضوء بعض المتغيرات ودراسة نعيمة (2012).

العينة: اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في عينة الدراسة (طلاب الجامعة) .



الوسائل الإحصائية: اختلفت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة كدراسة نورس وحميداني،  
خرفية (2016) حيث استخدمت معامل الارتباط، بينما اعتمدت بينما استخدمت الدراسة الحالية ودراسة  
نعيسة (2012) الاختبار التائي (t).

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة.

- 1- صياغة مشكلة البحث وفروضه, واختيار المنهج الأنسب.
- 2- إثراء الإطار النظري للبحث.
- 3- تفسير نتائج البحث

ا

## الفصل الرابع إجراءات البحث

- 1/4 منهج البحث
- 2/4 مجتمع البحث
- 3/4 عينة البحث
- 4/4 أداة البحث
- 5/4 إجراءات التطبيق
- 6/4 لأساليب الإحصائية

## الفصل الرابع إجراءات البحث

### منهج البحث:

اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي (المسح بالعينة) لكونه المنهج المناسب لطبيعة البحث الحالي، والذي يتطلب جمع البيانات بشكل منظم حول الظاهرة موضوع البحث ثم تنظيمها وتحليلها للخروج بمؤشرات ونتائج. (موسى، 2010: 379)

### مجتمع البحث:

ينحصر مجتمع البحث في طلاب كلية العلوم بجامعة سبها خلال ربيع العام الدراسي 2021-2020 "فصل الربيع".

### عينة البحث:

اعتمدت الباحثة العينة المتوفرة والذي قدر حجمها بـ (58) طالب وطالبة.

### أداة البحث:-

مقياس جودة الحياة لطلاب الجامعة إعداد (منسي وكاظم، 2006) يتكون من (60) فقرة، وأمام كل فقرة مقياس تقدير خماسي (أبداً، قليلاً جداً، إلى حد ما، كثيراً، كثيراً جداً)، وتوزع فقرات المقياس على ستة أبعاد، والجدول (1) يوضح ذلك (الصحة العامة، الحياة الأسرية والاجتماعية، التعليم والدراسة، العواطف (الجانب الوجداني)، الصحة النفسية، شغل الوقت وإدارته) لكل بعد 10 فقرات أُعطيت الفقرات الموجبة الدرجات (1،2،3،4،5)، في حين أُعطيت الفقرات السالبة (1،2،3،4،5).

### جدول (1) يوضح أبعاد مقياس جودة الحياة

م	أبعاد مقياس جودة الحياة	الفقرات
1	الصحة العامة	1 إلى 10
2	الحياة الأسرية والاجتماعية	11 إلى 20
3	التعليم والدراسة	21 إلى 30
4	العواطف (الجانب الوجداني)	31 إلى 40
5	الصحة النفسية	41 إلى 50
6	شغل الوقت وإدارته	51 إلى 60

### صدق وثبات المقياس:

**1- صدق المقياس:-** للتحقق من صدق المقياس تم حسابه بأكثر من طريقة، ويمكن توضيح مؤشرات على النحو التالي:

**أ\_ الصدق الظاهري:** قام الباحث بعرض مفردات المقياس على مجموعة من المحكمين يمثلون أساتذة قسم علم النفس (كلية الآداب) في جامعة سبها "انظر قائمة بأسماء المحكمين الملحق (أ) استقرت آراءهم بسنبة (70%) على صلاحية البنود لقياس ما وضعت له وانتماءها إلى كل بعد من ابعاد المقياس.

**ب\_ صدق المقارنة الطرفية:** طبق الباحث مقياس جودة الحياة على عينة قوامها (60) طالباً، (30) منهم ذكور و(30) إناث، ثم تم تقسيم العينة إلى مجموعتين وفقاً لنظام الربيعيات (27%)، فالربيع الأول

يمثل الحاصلين على الدرجات المنخفضة، والرابع الثالث يمثل الحاصلين على الدرجات المرتفعة، ثم استخدام الاختبار التائي، والجدول أدناه يوضح ذلك.

### جدول (2) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس جودة الحياة

الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	مجموعتي المقارنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
	منخفضي الدرجة	16	122.122	16.621	1.636	30	0.000
	مرتفعي الدرجة	16	234.333	18.342			

أظهر الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي الدرجة على الدرجة الكلية للمقياس، والفارق دال تجاه المجموعة الثانية وهي مجموعة مرتفعي الدرجة، مما يشير إلى قدرة المقياس على التمييز بين المجموعات المتضادة.

**ثبات المقياس:** للتحقق من ثبات المقياس تم حسابه بأكثر من طريقة، ويمكن توضيح مؤشراتته على النحو التالي:

**أ\_ معامل ألفا كرونباخ:** يظهر الجدول أدناه معامل ألفا كرونباخ.

### الجدول (3) معامل ألفا كرونباخ لمقياس جودة الحياة

الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	معامل ألفا كرونباخ
	0.943

أظهر الجدول (6) ارتفاع معامل ثبات الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حيث كان (0.943)؛ مما يعني دقة المقياس واتساقه واطراده فيما يزود به من بيانات لقياس جودة الحياة لدى الطلاب وكذلك عدم تناقضه مع نفسه.

**ب\_ الاتساق الداخلي:** تم إيجاده عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول أدناه يوضح ذلك.

### جدول (4) يوضح الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة

معاملات ارتباط البعد بالدرجة الكلية					
الصحة العامة	الحياة الأسرية والاجتماعية	التعليم والدراسة	العواطف	الصحة النفسية	شغل الوقت وإدارته
**0.876	**0.678	**0.846	**0.731	**0.756	**0.876

\*\* مستوى الدلالة عند 0.01 \* مستوى الدلالة عند 0.05

أظهر الجدول (7) وجود قيم معاملات ارتباط موجبة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية أقل من (0.01) لجميع أبعاد مقياس جودة الحياة (الصحة العامة، الحياة الأسرية والاجتماعية، التعليم والدراسة، العواطف (الجانب الوجداني)، الصحة النفسية، شغل الوقت وإدارته) في ارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس.

### إجراءات التطبيق:

بعد تحديد حجم العينة والتأكد من صلاحية أداة البحث قامت الباحثة بالتطبيق الميداني لها.

- 1- مكان التطبيق للمقياس: كلية العلوم جامعة سبها.
- 2- إجراءات اختيار عينة التطبيق: من خلال مراجعة كلية العلوم جامعة سبها تم الحصول على قائمة بعدد الطلاب خلال ربيع العام الدراسي (2021).
- 3- الزمن المحدد لعملية التطبيق: 45 دقيقة
- 4- الزمن المستغرق لعملية التطبيق: 45 دقيقة
- 5- نوع التطبيق: مقابلة
- 6- طبيعة التطبيق: بصورة فردية وجماعية
- 7- عدد الاختبارات المطبقة: اختبار واحد
- 8- مكان إجراء التطبيق: كلية الهندسة جامعة سبها.
- 9- حجم عينة التطبيق (58) مفحوصا.
- 10- كيفية التطبيق: بدأت الباحثة بعرض عنوان البحث والغرض منه، ثم قرأت تعليمات الاختبار وطريقة الإجابة عليه، ونمط الاستجابة، وذلك بعد ا نحتت فيهم الباحثة دافعية التعاون معها.

11- تعليق المفحوصين العام على عملية التطبيق: كان التعليق العام لمعظم أفراد عينة الدراسة يتسم بالرضا والدافعية للإجابة على الاستمارة، ويزيد على ذلك تقديم الشكر للباحثة في نهاية التطبيق.

12- تاريخ الانتهاء: 12-1-2021

بعد أن تم جمع الاستمارات وتفقدتها حيث لم تجد الباحثة فقد في الاستمارات، ثم قامت بتفريغها وإدخالها للحاسب الآلي لتحقيق من فرضيات البحث.

الأساليب الإحصائية:-

استخدمت الباحثة برنامج spss التحليل الإحصائي والوسائل الإحصائية المستخدمة تتمثل فيما يلي:

- 1- اختبار t.test لعينة واحدة لإيجاد مستوى جودة الحياة لدى طلاب كلية الهندسة جامعة سبها.
- 2- اختبار t.test لعينتين مستقلتين لإيجاد الفروق في مستوى جودة الحياة لدى طلاب كلية الهندسة جامعة سبها وفقا لمتغير الجنس (ذكور, إناث).
- 3- تحليل التباين لإيجاد الفروق في مستوى جودة الحياة لدى طلاب كلية الهندسة جامعة سبها وفقا لمتغير الجنس (الفصل الدراسي).
- 4- معادلة ألفا كرونباخ لحساب ثبات للمقياس.
- 5- معادلة التجزئة النصفية سبيرمان براون لحساب صدق المقارنة الطرفية للمقياس.
- 6- معامل الارتباط لإيجاد الثبات بالاتساق الداخلي للمقياس.

**الفصل الخامس**  
**عرض نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها**

- 1/5 نتيجة الفرض الأول وتفسيرها**
- 2/5 أوجه الاتفاق والاختلاف مع الدراسات السابقة**
- 3/5 نتائج البحث**
- 4/5 التوصيات والمقترحات**

## الفصل الخامس عرض نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها

نتيجة الفرض الأول وتفسيرها: مستوى الشعور بجودة الحياة لدى طلاب كلية العلوم جامعة سبها دال احصائيا بدرجة الوسط، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة الاختبار التائي للمجموعة الواحدة، والجدول أدناه يظهر نتيجة الفرض.

**الجدول (5) يوضح الاختبار التائي للمجموعة الواحدة لمعرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب كلية العلوم جامعة سبها (ن=56)**

مجالات المقياس	عدد العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
الصحة العامة	10	26.384	4.312	18	14.022	51	0.000	دون المتوسط بدرجة دالة احصائيا
الحياة الأسرية والاجتماعية	10	29.307	4.417	21	3.300	51	0.000	دون المتوسط بدرجة دالة احصائيا
التعليم والدراسة	10	21.250	3.547	15	12.607	51	0.000	دون المتوسط بدرجة دالة احصائيا
العواطف (الجانب الوجداني)	10	22.115	2.748	15	18.667	51	0.000	دون المتوسط بدرجة دالة احصائيا
الصحة النفسية	10	22.980	3.171	15	15.870	51	0.000	دون المتوسط بدرجة دالة احصائيا
شغل الوقت وإدارته	10	121.038	15.759	84	16.948	51	0.000	دون المتوسط بدرجة دالة احصائيا

يتضح من الجدول(10) إن مستوى الشعور بجودة الحياة لدى طلاب كلية العلوم جامعة سبها دال احصائيا بدرجة فوق الوسط في جميع أبعاد المقياس (الحياة الأسرية والاجتماعية، التعليم والدراسة، العواطف (الجانب الوجداني)، الصحة النفسية، شغل الوقت وإدارته) والدرجة الكلية للمقياس.

تختلف مع دراستي نعيسة (2012) وبخوش وحميدان (2016) التي اسفرت عن وجود مستوى متدن من جودة الحياة لدى طلاب، وترجع الباحثة النتيجة الفرض إلى ان الطلاب اسرهم من تتولى توفير معظم احتياجاتهم .

نتيجة الفرض الثاني وتفسيرها: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلاب كلية العلوم جامعة سبها تبعا لمتغير النوع (ذكر، أنثى)، ولاختبار هذا الفرض استخدمت الباحثة الاختبار التائي لمجموعتين مستقلتين، والجدول أدناه يظهر نتيجة الفرض.

**جدول (6) يوضح دلالة الفروق في جودة الحياة لدى طلاب كلية العلوم جامعة سبها تبعا لمتغير النوع**

مجالات المقياس	مجموعتي المقارنة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاستنتاج
السعادة	ذكور	18	26.277	4.920	0.643	50	0.898	غير دالة
	إناث	34	26.441	4.031				احصائيا
العلاقات	ذكور	18	29.772	4.896	0.643	50	0.624	غير دالة
الاجتماعية	إناث	34	29.088	4.202				احصائيا
الطمأنينة	ذكور	18	21.388	3.897	0.508	50	0.841	غير دالة
	إناث	34	21.176	3.450				احصائيا
الاستقرار	ذكور	18	22.055	3.133	0.160	50	0.910	غير دالة
الاجتماعي	إناث	34	22.147	2.571				احصائيا
التقدير	ذكور	18	22.388	2.703	0.340	50	0.505	غير دالة
الاجتماعي	إناث	34	21.764	3.411				احصائيا
الدرجة الكلية	ذكور	18	121.833	17.317	0.815	50	0.794	غير دالة
للمقياس	إناث	34	120.617	15.125				احصائيا

يتضح من الجدول (11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلاب كلية العلوم جامعة سبها تبعا لمتغير النوع (ذكر، أنثى) في ابعاد مقياس جودة الحياة (الصحة العامة، الحياة الأسرية والاجتماعية، التعليم والدراسة، العواطف (الجانب الوجداني)، الصحة النفسية، شغل الوقت وإدارته) والدرجة الكلية للمقياس.

#### نتائج البحث:-

توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- 1- إن مستوى الشعور بجودة الحياة لدى طلاب كلية العلوم جامعة سبها دال احصائيا بدرجة فوق الوسط في جميع ابعاد المقياس (الصحة العامة، الحياة الأسرية والاجتماعية، التعليم والدراسة، العواطف (الجانب الوجداني)، الصحة النفسية، شغل الوقت وإدارته) والدرجة الكلية للمقياس.
- 2- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلاب كلية العلوم جامعة سبها تبعا لمتغير النوع (ذكر، أنثى) في ابعاد مقياس جودة الحياة (الصحة العامة، الحياة الأسرية والاجتماعية، التعليم والدراسة، العواطف (الجانب الوجداني)، الصحة النفسية، شغل الوقت وإدارته) والدرجة الكلية للمقياس.

#### التوصيات والمقترحات:

##### ومن أهم التوصيات:

- 1- إقامة الندوات العلمية لمناقشة جودة الحياة وتبادل الخبرات لزيادة مستوى الوعي والادراك بمفهوم جودة الحياة.

ومن أهم المقترحات: إجراء دراسة تستهدف الكشف عن:

- 1- طبيعة العلاقة بين جودة الحياة ومتغيرات كمفهوم الذات.
- 2- جودة الحياة في ضوء متغيرات كمكان الإقامة.

المراجع



## المراجع

- 1- ابن منظور وابي الفضل جمال الدين . (1993) . لسان العرب، ط1، الجزء1، بيروت: لبنان.
- 2- أبو حلاوة، محمد السعيد (2010): جودة الحياة: المفهوم والأبعاد، ورقة عمل ضمن إطار فعاليات مقدمة المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية.
- 3- التلوي، رفيق عبد المعطى. (2013) . فاعلية برنامج تعليمي لتنمية مهارات المواجهة ودافعية الإنجاز وأساليب العزو وأثرها على التوافق النفسي وجودة الحياة والأداء الأكاديمي لدى عينة من مصابي الحرب على غزة، رسالة دكتوراه غير منشورة، غزة.
- 4- توفيق، صلاح الدين. (2010) . جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية، المؤتمر العلمي السابع (28 ابريل)، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، مصر.
- 5- حني، خديجة . (2015) . جودة الحياة وعلاقتها بالرضا عن التخصص الدراسي لدى الطالب الجامعي (دارسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة حمه لخضر بالوادي، رسالة ماجستير غير منشورة كلية العموم الاجتماعية والإنسانية، قسم العلوم الاجتماعية، شعبة عموم التربية.
- 6- داهم، فوزية. (2015) . جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة في علوم التربية: جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، 43.
- 7- الراسبي، خمس سالم . (2006) . تجربة وزارة التربية والتعليم في تعزيز جودة حياة المتعلمين بمدارس السلطنة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط 17- 19 ديسمبر.
- 8- رضوان، فوقية حسن . (2006) . علم النفس التطبيقي وجودة الحياة وقائع ندوة ع علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط، 17-19 ديسمبر.
- 9- شقير، زينب محمود وآخرون. (1996) . جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوي بجامعة الطائف، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ASEPK العدد32.

- 10- شيخي مريم . (2013) . طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة، دراسة ميدانية في ظل المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة تلمسان: الجزائر، 65.
- 11- عبد الرحمن، سعيد عبد الرحمن. (2007) . استخدام بعض استراتيجيات التعايش في تحسين جودة الحياة لدى المعوقين سمعياً، الندوة العلمية الثامنة للاتحاد العربي للهيئات العاملة في رعاية الصم، تطوير التعليم والتأهيل للأشخاص الصم وضعاف السمع.
- 12- عبدالقادر، اشرف احمد. (2008) . تحسين جودة الحياة كمنبئ للحد من الإعاقة. جامعة الزقازيق .
- 13- عبدالكريم، مجدي. (2006) . فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدي عينات من الطلاب العمانيون، مقدم ندوة علم النفس وجودة الحياة(17-19ديسمبر)، مسقط جامعة سلطان قابوس، 81.
- 14- عيسى، مصطفى محمد. (2016) . الصحة النفسية، المنصورة: مكتبة القلم.
- 15- الغندور، العارف بالله . (1999) . أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة، دراسة نظرية المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي، جودة الحياة توجيه قومي للقرن الحادي والعشرين، جامعة عين شمس، 70-71.
- 16- الكرخي، في ونوري، خنساء. (2011) . جودة الحياة لدى المرشدين التربويين وعلاقتها بالذكاء الانفعالي، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى :العراق، 2.
- 17- منسي، محمود عبدالحليم وكاظم، على المهدي. (2010) . تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان، مجلة أماراباك: تصدر عن الاكاديمية الامريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، العدد الأول.
- 18- مبارك، بشرى عناد. ( ب ت ) . جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، مجلة كلية الآداب، العدد 95.
- 19- محسن، إبراهيم نعيم . (2018) . جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية جامعة القادسية، بحث مقدم إلى قسم علم الدراسات التربوية والنفسية كجزء من متطلبات البكالوريوس في العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية جامعة القادسية.
- 20- محمد، علي عبد السميع . (2019). الصحة النفسية، سوسه: مكتبة الامل.
- 21- موسى سلامة. (2010). مناهج البحث العلمي، تونس: مكتبة المعرفة.
- 22- الأنصاري، بدر محمد . (2006). استراتيجيات تحسين جودة الحياة من أجل الوقاية من الاضطرابات النفسية، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس: سلطنة عمان، 17-19 ديسمبر.
- 23- نعيصة، رغداء علي . (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد 28، العدد الأول، 146-181.
- 24- نور الدين، صليحة محمد . (2019). علم النفس الإيجابي، القاهرة: مكتبة المعرفة.
- 25- نورس، بخوش وخرفية، حميدان. (2016). جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور (دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات)، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة زيان عاشور الجلفة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم العلوم الاجتماعية.
- 26- هشام ابراهيم عبد الله . (2008). جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض التغيرات الديمغرافية، المجلد 14، العدد 4، الزقازيق.
- 27- الهمص، صالح إسماعيل عبد الله (2010): قلق الوالدة لدى الأمهات في المحافظات لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة. (رسالة ماجستير) غير منشورة، كلية التربية: غزة.
- 28- الهنداوي، محمد حامد (2011): الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزهر: غزة، 56.

## الملاحق

- 1/ الصورة المبدئية لمقياس جودة الحياة
- 2/ خطاب المحكمين لمقياس جودة الحياة
- 3/ قائمة المحكمين
- 4/ الصورة النهائية لمقياس جودة الحياة

## الملحق (1)

### الصورة المبدئية لمقياس جودة الحياة

أخي الطالب .. أختي الطالبة:  
 نرجو التكرم بقراءة بنود المقياس المرفق، والإجابة عن كل منها بما يعبر عن شعورك الحقيقي، وما تقومون به بالفعل، حيث لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة على أسئلة المقياس.  
 وفي الوقت الذي نشكركم فيه على تعاونكم البناء معنا في هذه الدراسة العلمية، نرجو تعبئة البيانات التالية بالمعلومات المناسبة، يرجى وضع إشارة (√) في المكان المناسب:  
 البيانات الاولية

النوع: ذكر ( ) أنثى ( )  
 التخصص الدراسي: علمي ( ) أدبي ( )  
 السنة الدراسية: أولى ( ) ثانية ( )  
 الثالثة ( ) رابعة ( )  
 ما درجة شعورك بالجوانب الآتية؟

م	الفقرات	أبدأ	قليل جداً	إلى حد ما	كثيراً	كثيراً جداً
1	اشعر ببعض الآلام في جسمي.					
2	اضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخياً.					
3	تتكرر إصابتي بنزلة برد.					
4	لا اشعر بالغثيان.					
5	اشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله.					
6	أنام جيداً.					
7	أعاني من ضعف في الرؤية.					
8	نادراً ما أصاب بالأمراض.					
9	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي.					
10	اشعر بالتباعد بيني وبين والدي.					
11	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.					

				أشعر بأن والديّ راضيان عني.	12
				لديّ أصدقاء مخلصين.	13
				علاقتي بزملائي رديئة للغاية.	14
				لا احصل على دعم من أصدقائي وجيراني.	15
				اشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.	16
				لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي.	17
				اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه.	18
				بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي.	19
				اشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي.	20
				لديّ إحساس بأنني لم استفد شيء من تخصصي.	21
				الأساتذة يرحبون بي ويجيبوني عن تساؤلاتي.	22
				الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت.	23
				أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة	24
				اشعر بان دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية.	25
				اشعر بان الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية.	26
				أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي.	27
				أنا فخور بهدوء أعصابي.	28
				أشعر بأنني عصبي.	29
				لا أخاف من المستقبل.	30
				أقلق من الموت.	31
				أقلق لتدهور حالتي.	32
				أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار.	33
				اشعر بالوحدة النفسية.	34
				اشعر بأنني متزن انفعالياً.	35
				أنا عصبي جداً.	36
				أستطيع ضبط انفعالاتي.	37
				اشعر بالاكتئاب.	38
				اشعر بأنني محبوب من الجميع.	39
				أنا لست شخصاً سعيداً.	40
				اشعر بالأمن.	41
				روحي المعنوية منخفضة.	42
				أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات.	43
				اشعر بالقلق.	44
				استمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي.	45
				أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.	46
				تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية.	47
				لدي الوقت الكافي لاستذكار محاضراتي.	48
				ليس لدي وقت للترويح عن النفس.	49
				أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد.	50
				لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية.	51

## الملحق (2)

### خطاب المحكمين لمقياس جودة الحياة

تقوم الباحثة بإعداد بحث لنيل درجة (الليسانس) في موضوع موسوم بـ :

### جودة الحياة لدى طلاب كلية الهندسة جامعة سبها في ضوء بعض المتغيرات

وهي تقدم بين أيديكم مقياس **جودة الحياة** لـ (المنسى:2012) والمطلوب إخضاع هذا المقياس للتحكيم لتوضيح مدى مناسبة البنود للدراسة وإدراج إي تعديل ترونه مناسب، مع إدراج أي إضافة ترون أنها مناسبة للدراسة، وأبعاد الاستبيان هي (الصحة العامة، الحياة الأسرية والاجتماعية، التعليم والدراسة، العواطف (الجانب الوجداني)، الصحة النفسية، شغل الوقت وإدارته).

#### أهداف البحث :-

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- 3- مستوى الشعور بجودة الحياة لدى طلاب كلية الهندسة جامعة سبها.
- 4- دلالة الفروق في جودة الحياة لدى طلاب كلية الهندسة جامعة سبها تبعاً لمتغير النوع (ذكر، أنثى).

#### فروض البحث:

- 3- مستوى الشعور بجودة الحياة لدى طلاب كلية الهندسة جامعة سبها دال احصائياً بدرجة الوسط.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلاب كلية الهندسة جامعة سبها تبعاً لمتغير النوع (ذكر، أنثى).

أخي الطالب .. أختي الطالبة:

نرجو التكرم بقراءة بنود المقياس المرفق، والإجابة عن كل منها بما يعبر عن شعورك الحقيقي، وما تقومون به بالفعل، حيث لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة على أسئلة المقياس.

وفي الوقت الذي نشكركم فيه على تعاونكم البناء معنا في هذه الدراسة العلمية، نرجو تعبئة البيانات التالية بالمعلومات المناسبة، يرجى وضع إشارة (√) في المكان المناسب:  
البيانات الأولية:

النوع: ذكر ( ) أنثى ( )

ما درجة شعورك بالجوانب الآتية؟

م	الفقرات	أبدأ	قليل جداً	إلى حد ما	كثيراً	كثيراً جداً
1	اشعر ببعض الألام في جسمي.					
2	اضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخياً.					
3	تتكرر إصابتي بنزلة برد.					
4	لا اشعر بالغثيان.					
5	اشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله.					
6	أنام جيداً.					
7	أعاني من ضعف في الرؤية.					
8	نادرأ ما أصاب بالأمراض.					
9	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي.					
10	اشعر بالتباعد بيني وبين والدي.					
11	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.					
12	أشعر بأن والدي راضيان عني.					
13	لدي أصدقاء مخلصين.					
14	علاقاتي بزملائي رديئة للغاية.					
15	لا احصل على دعم من أصدقائي وجيراني.					
16	اشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.					
17	لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي.					
18	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه.					
19	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي.					
20	اشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي.					
21	لدي إحساس بأنني لم استفد شيء من تخصصي.					
22	الأساتذة يرحبون بي ويجيبوني عن تساؤلاتي.					
23	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت.					
24	أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة					
25	اشعر بأن دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية.					
26	اشعر بأن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية.					
27	أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي.					
28	أنا فخور بهدوء أعصابي.					
29	أشعر بأنني عصبي.					
30	لا أخاف من المستقبل.					
31	أقلق من الموت.					
32	أقلق لتدهور حالتي.					
33	أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار.					
34	اشعر بالوحدة النفسية.					
35	اشعر بأنني متزن انفعالياً.					
36	أنا عصبي جداً.					
37	أستطيع ضبط انفعالاتي.					
38	اشعر بالاكنتاب.					
39	اشعر بأنني محبوب من الجميع.					
40	أنا لست شخصاً سعيداً.					

					اشعر بالأمن.	41
					روحي المعنوية منخفضة.	42
					أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات.	43
					اشعر بالقلق.	44
					استمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي.	45
					أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.	46
					تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية.	47
					لدي الوقت الكافي لاستذكار محاضراتي.	48
					ليس لدي وقت للترويح عن النفس.	49
					أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد.	50
					لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية.	51

### الملحق (3)

#### قائمة المحكمين

الجامعة	أسماء المحكمين	م
جامعة الزاوية	سميرة احمد ابريك	1
جامعة سبها	فتحية سالم سالم	2
	حفصة أحمد	3



#### الملحق (4)

##### الصورة النهائية لمقياس جودة الحياة

أخي الطالب .. أختي الطالبة:

نرجو التكرم بقراءة بنود المقياس المرفق، والإجابة عن كل منها بما يعبر عن شعورك الحقيقي، وما تقومون به بالفعل، حيث لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة على أسئلة المقياس. وفي الوقت الذي نشكركم فيه على تعاونكم البناء معنا في هذه الدراسة العلمية، نرجو تعبئة البيانات التالية بالمعلومات المناسبة، يرجى وضع إشارة (√) في المكان المناسب:

البيانات الاولية

النوع: ذكر ( ) أنثى ( )

ما درجة شعورك بالجوانب الآتية؟

م	الفقرات	أبداً	قليل جداً	إلى حد ما	كثيراً	كثيراً جداً
1	اشعر ببعض الآلام في جسمي.					
2	اضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخياً.					
3	تتكرر إصابتي بنزلة برد.					
4	لا اشعر بالغثيان.					
5	اشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله.					
6	أنام جيداً.					
7	أعاني من ضعف في الرؤية.					
8	نادراً ما أصاب بالأمراض.					
9	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي.					
10	اشعر بالتباعد بيني وبين والدي.					
11	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.					
12	أشعر بأن والدي راضيان عني.					
13	لدي أصدقاء مخلصين.					
14	علاقتي بزملائي رديئة للغاية.					
15	لا احصل على دعم من أصدقائي وجيراني.					
16	اشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.					
17	لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي.					
18	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه.					

				بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي.	19
				اشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي.	20
				لدي إحساس بأنني لم استفد شيء من تخصصي.	21
				الأساتذة يرحبون بي ويجيبوني عن تساؤلاتي.	22
				الأنشطة الطلابية بالجامعة مضیعة للوقت.	23
				أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة	24
				اشعر بان دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية.	25
				اشعر بان الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية.	26
				أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي.	27
				أنا فخور بهدوء أعصابي.	28
				أشعر بأنني عصبي.	29
				لا أخاف من المستقبل.	30
				أقلق من الموت.	31
				أقلق لتدهور حالتي.	32
				أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار.	33
				اشعر بالوحدة النفسية.	34
				اشعر بأنني متزن انفعالياً.	35
				أنا عصبي جداً.	36
				أستطيع ضبط انفعالاتي.	37
				اشعر بالاكئاب.	38
				اشعر بأنني محبوب من الجميع.	39
				أنا لست شخصاً سعيداً.	40
				اشعر بالأمن.	41
				روحي المعنوية منخفضة.	42
				أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات.	43
				اشعر بالقلق.	44
				استمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي.	45
				أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.	46
				تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية.	47
				لدي الوقت الكافي لاستذكار محاضراتي.	48
				ليس لدي وقت للترويح عن النفس.	49
				أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد.	50
				لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية.	51