

بناء مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعيين

أ.م.د/ محمد المتوكل على الله حسن

المقدمة ومشكلة البحث

تعتبر جودة الحياة عن حسن صحة الانسان الجسدية والنفسية والاجتماعية ونظافة البيئة والرضا عن الخدمات التي تقدم له مثل التعليم والخدمات الصحية والاتصالات والمواصلات والممارسات الديمقراطية والعدالة الاجتماعية وشيوع روح المحبة والتفؤل بين الناس فضلا عن الايجابية وارتفاع الروح المعنوية والانتماء والولاء للوطن .

يذكر بروان Brown (٢٠١٣) ان مفهوم جودة الحياة لقد حظي باهتمام كبير في علوم الطب، والاقتصاد والاجتماع والسياسة، ويعد من المفاهيم الحديثة نسبيا في التراث النفسي؛ حيث ظهر مصطلح جودة الحياة كأحد الموضوعات في مجال علم النفس الإيجابي Positive Psychology، وهو مجال معاصر يهتم بدراسة الخصائص الإيجابية ونواحي القوة لدى الإنسان بغرض مساعدة الأفراد على إصدار السلوكيات المنتجة، والإسهام في النمو الشخصي والمجتمعي، والصحة النفسية (٢٨ : ٨٧) .

يتفق كلا من : عادل الاشول (٢٠١٢) احمد عكاشة (٢٠١٠) على ان جودة الحياة تتمثل في مدى درجة رقى مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لافراد المجتمع ، وادراك هؤلاء الافراد بالمجتمع لقدرة الخدمات التي تقدم لهم على اشباع حاجاتهم المختلفة ولا يمكن ان يدرك الفرد جودة الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الافراد الذين يتفاعل معهم كالاصدقاء والزملاء والاقارب ، اى ان جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والنفسية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد بمختلف المجتمعات (١٤ : ٣٢) (٢ : ٥٥)

يشير احمد عكاشة (٢٠١٠) ان خبراء الصحة العالمية عرفوا جودة الحياة WHOQOL Group(2010) بأنها: إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق الثقافة، والنسق القيمي الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بالأهداف والتوقعات ومستوى الاهتمامات. (٢ : ١٣) .

وقد حدد فلوفيلد (١٩٩٥) (Fallowfield) مؤشرات قياس جودة الحياة فى كلا من : المؤشرات النفسية وتتمثل فى الشعور بالقلق والاكتئاب أو التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة والرضا ، المؤشرات الاجتماعية وتتضح فى العلاقات الاجتماعية الشخصية والاسرية

ونوعيتها فضلا على ممارسة الفرد للانشطة الاجتماعية ، المؤشرات المهنية وتتمثل فى درجة رضا الفرد عن مهنته وحبها لها والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته وقدرته على التوافق مع واجبات عمله ، المؤشرات الجسمية والبدنية وتتمثل فى رضا الفرد عن حالته الصحية والتعايش مع الالام والنوم والشهية فى تناول الغذاء (٢٩ : ٤٢) .

انطلاقاً مما سبق يتضح ان الشعور بجودة الحياة يمثل امراً نسبياً لانه يرتبط ببعض العوامل الذاتية مثل المفهوم الايجابي للذات والرضا عن الحياة وعن العمل والحالة الاجتماعية والسعادة التي يشعر بها الفرد ، كما يرتبط ببعض العوامل الموضوعية مثل الامكانيات المادية المتاحة ومستوى الدخل ونظافة البيئة والحالة الصحية ومستوى السكن ومستوى التعليم والوظيفة وغيرها من العوامل التي تؤثر بشكل مباشر على الفرد . هذه العوامل الذاتية والموضوعية تجعل امر تقدير درجة جودة الحياة لدى الفرد امر ضرورياً لان الفرد الذي يتفاعل مع أفراد مجتمعه يحاول دائماً ان يحقق مستوى معيشي افضل والحصول على خدمات أجود أو يحافظ على حياة أو مستوى معيشي لا يقل عن مستوى الحياة التي كان يعيش فيها في الماضي .

ومرحلة التعليم الجامعي من أهم مراحل التعليم التي تؤثر في تنمية مدركات الطلبة لجودة حياتهم وطلبة الجامعة يمرون بمرحلة نمائية مهمة في حياتهم ، حيث يستعدون للالتحاق بالمهن المختلفة وفقاً تخصصاتهم والزواج والاستقرار الاسرى ومن ثم نظرتهم لجودة حياتهم تؤثر في أدائهم الدراسي وفي دافعيتهم للانجاز وتحقيق الاهداف الذاتية والموضوعية . الامر الذي يتطلب اعداد مقياس يمكن استخدامه لتحديد درجة جودة حياتهم .

هدف البحث : يهدف هذا البحث الى بناء مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعيين من خلال الابعاد التالية :-

- ١- البعد الاول : الصحة العامة .
- ٢- البعد الثاني : الصحة النفسية .
- ٣- البعد الثالث : التعليم والدارسة
- ٤- البعد الرابع : العلاقات الاجتماعية والاسرية .
- ٥- البعد الخامس : ادارة الوقت .

اهمية البحث والحاجة اليه :

- ١- يعد البحث من الدراسات الأولى في مجال التربية الرياضية على حد علم الباحث . على الرغم من وجود عدد من الدراسات في المكتبة العربية حول موضوع جودة الحياة إلا أن موضوع جودة الحياة للطلبة الجامعيين في مجال التربية البدنية والرياضة لم ينل حقه الكافي من الدراسة .
- ٢- يأتي هذا البحث ليساهم بشكل متواضع في إثراء مجال التربية الرياضية عامة ، والتأكيد على الدور الحيوي للرياضة في نشر القيم الاجتماعية والإنسانية والصحية لإفراد المجتمع .ومن ثم العمل على تصميم البرامج التدريبية الملائمة التي تساعد على تنمية القدرات الإبداعية لدى الطالب الجامعي وتوظيفها لصالح تطوير المجتمع

الدارسات المرتبطة

اولا : الدارسات باللغة العربية

١- قامت نجلاء فتحي ابو سليمة (٢٠١٦) بدراسة بعنوان " فعالية برنامج ارشادي في خفض الكمالية العصابية واثره على جودة الحياة لدى طلاب الجامعة " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بورسعيد ، بورسعيد .وتوصلت الدراسة إلي فعالية البرنامج الارشادي المستخدم لخفض الكمالية العصابية في تحسين جودة الحياة الجامعية. كما توصلت الدراسة إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات التجريبية في القياسين القبلي / البعدي علي مقياس الكمالية العصابية بأبعاده والدرجة الكلية بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات التجريبية في القياسين القبلي البعدي علي مقياس جودة الحياة بأبعاده والدرجة الكلية بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات رتب درجات التجريبية في القياسين البعدي/ التتبعي علي كل من الكمالية العصابية بأبعاده ومقياس جودة الحياة بأبعاده علي الدرجة الكلية بعد مرور فترة المتابعة (٢٧) .

٢- قامت مروة صلاح حشيش (٢٠١٦) بدراسة بعنوان " الفروق بين طلاب الجامعة تبعا لمستويات الاحساس بجودة الحياة وعلاقتها بأنماط التفكير الايجابي والسلبي لديهم " هدفت الي التعرف على الفروق بين طلاب الجامعة تبعا لمستويات الإحساس بجودة الحياة وعلاقتها بأنماط التفكير الإيجابي والسلبي لديهم، وتحديد أهم مؤشرات جودة الحياة التي تواجه وستواجه طلاب الجامعة (العملية والنظرية)، والكشف عن الفروق بين أفراد عينة البحث في كل من جودة الحياة والتفكير الإيجابي والسلبي وفقا لمتغيرات الدراسة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتوصلت الى النتائج التالية : عدم وجود فرق دال إحصائيا بين متوسط درجات الطلاب والطالبات الجامعيين في مقياس التفكير الإيجابي والسلبي الدرجة الكلية والأبعاد، ما عدا بعدى الحديث الإيجابي للذات، والتفكير الإنفعالي فيوجد فرق بينهما لصالح الطلاب (٢٣) .

قامت رغداء علي نعيسة (٢٠١٢) بدراسة بعنوان

جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين بهدف التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين حسب متغيرات البلد والنوع والتخصص ، واستخداما الباحثان المنهج الوصفي وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية : وجود مستوى متدنى من جودة الحياة الجامعية لدى الطلبة الجامعيين . التأثير المشترك للمتغيرات الديموجرافية الثلاثة (المحافظة - النوع - التخصص) وبين ابعاد جودة الحياة (٨) .

-٣

٤- قاما محمد عبد الحليم منسي، على مهدي كاظم (٢٠١٠) بدراسة بعنوان " تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة سلطنة عمان "بهدف تصميم مقياس لجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. واستخدما الباحثان المنهج الوصفي وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية بناء مقياس لجودة الحياة لدى الطلبة بجامعة سلطنة عمان (٢٢) .

٥- قاما منذر عبد الحميد الضامن ، عبد الحميد سعيد حسن (٢٠٠٦) بدراسة بعنوان " قيم العمل ودورها في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس " بهدف معرفة مستوى قيم العمل وجودة الحياة لدى طلبة الجامعة، ومعرفة قيم العمل التي تسهم في جودة الحياة، والاختلاف في مقدار إسهام قيم العمل في جودة الحياة في ضوء متغيري الجنس والكلية .واستخدما الباحثان المنهج الوصفي وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية : إن قيم العمل كافة قد تجاوزت متوسطاتها الحسابية المتوسط النظري، ماعدا متوسطي قيمة اللياقة البدنية وقيمة المخاطرة، كما تجاوزت متوسطات الأبعاد الثلاثة لمستوى جودة الحياة المتوسط النظري .لها وأن قيم العمل التي أسهمت في جودة الحياة هي: التحصيل، الانتفاع بالمقدرة، النمو الشخصي، العلاقات الاجتماعية، نمط الحياة، الغيرية. وأن مقدار إسهام القيم الستة في جودة الحياة لا يختلف وفقا لمتغير الجنس، بينما كان مقدار الإسهام يختلف وفقا لمتغير الكلية، وكان أكبر مقدار لإسهام القيم الستة في جودة الحياة وذات دلالة إحصائية وفقا للترتيب التنازلي هو: الهندسة، الطب، العلوم، التربية، التجارة (٢٥) .

٦- قاما محمد عبدالله ابراهيم ، سيدة عبد الرحيم صديق (٢٠٠٦) بدراسة بعنوان " دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس" بهدف معرفة دور الأنشطة الرياضية على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، البحث عن اختلاف في أبعاد مستوى جودة الحياة لدى الطلبة ودور متغير النوع، والتخصص في جودة الحياة.واستخدما الباحثان المنهج الوصفي وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية :وجود فروق ذات دلالة بينهم لصالح الطلبة الذين يمارسون الأنشطة الرياضية.عدموجود تأثيردال إحصائيا فيمتغيرالنوع، والتخصص، وفي التفاعل التثائي بين النوع والتخصص (٢١).

٧- قاما جابر محمد عيسى ، ربيع احمد رشوان (٢٠٠٦) بدراسة بعنوان " الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي لدى الأطفال" بهدف معرفة تأثير العمر والنوع على التوافق وأبعاده الفرعية والرضا عن الحياة والذكاء الوجداني كقدرة وأبعاده الفرعية لدى الأطفال.الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني كقدرة في التوافق وأبعاده الفرعية والرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية لدى

الأطفال.التنبؤ بالتوافق وأبعاده الفرعية والرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية والإنجاز الأكاديمي من خلال الذكاء الوجداني كقدرة وأبعاده الفرعية لدى الأطفال.التأثيرات المتبادلة بين أبعاد الذكاء الوجداني كقدرة وتأثيراتها المباشرة، وغير المباشرة في التوافق والرضا عن الحياة لدى الأطفال. واستخداما الباحثان المنهج الوصفي وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية : لم تسهم أبعاد الإدراك الانفعالي والتعبير عن الانفعالات في التنبؤ بمعظم أبعاد الرضا عن الحياة.أبعاد الرضا عن الحياة والتوافق يساهمان بدرجة كبيرة في تنظيم مشاعر الفرد ومواجهة والتغلب من المشكلات التي تهدد توافق الطفل والرضا عن الحياة (٦) .

٨- قاما سهيلة محمود عباس ، على جاسم الزامل (٢٠٠٦) بدراسة بعنوان " العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم - محافظة بني سويف " بهدف التعرف على العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، التعرف على العلاقة بين جودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم وكل من: مستوى دخل الأسرة، ومستوى تعليم الوالدين، ومحل الإقامة وجنس الأطفال.والكشف عن الفروق بين الأطفال العاديين والأطفال ذوي صعوبات التعلم في جودة الحياة.واستخداما الباحثان المنهج الوصفي وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال العاديين والأطفال ذوي صعوبات التعلم في جودة الحياة.اختلاف مستوى جودة الحياة للأطفال ذوي صعوبات التعلم باختلاف مستوى دخل الأسرة.وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأطفال ذوي صعوبات التعلم ترجع إلى الموقع الجغرافي.عدم اختلاف مستوى جودة الحياة للأطفال ذوي صعوبات التعلم باختلاف مستوى تعليم الوالدين.عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الأطفال ذوي صعوبات التعلم في مقياس جودة الحياة بالنسبة لمتغير الجنس (١٢) .

٩- قام كلا من عبد الحميد سعيد حسن ، راشد سيف المحرزي ، محمود إبراهيم (٢٠٠٦) بدراسة بعنوان " جودة الحياة وعلاقتها بالضغط النفسية وإستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس" بهدف إظهار مستوى جودة الحياة، الضغوط النفسية، مقاومة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، اختلاف مستويات تلك المتغيرات وفقا لمتغير جنس الطالب ونوع كليته، علاقة كل من جودة الحياة وإستراتيجيات مقاومة الضغوط بمستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، اختلاف تلك العلاقات وفقا لمتغير جنس الطالب ونوع كليته.واستخداما الباحثان المنهج الوصفي وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية : أن طلبة الكليات العلمية أكثر جودة للحياة ويعانون من مستويات أدنى من الضغوط النفسية مقارنة بطلبة الكليات الإنسانية. كما أظهرت النتائج علاقة سالبة دالة بين جودة الحياة والضغط النفسية ومعدل

استخدام استراتيجيات مقاومة الضغوط (١٥) .

١٠- قاما على مهدي كاظم ، عبد الخالق البهادلي (٢٠٠٦) بدراسة بعنوان " جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين دراسة ثقافية مقارنة" بهدف معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في كل من سلطنة عمان والجمهورية الليبية ، ودور متغير البلد، النوع، التخصص. واستخداما الباحثان المنهج الوصفي وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية : أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين من أبعاد الجودة هما: جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم الدراسي، ومتوسط في بعدين هما: جودة الصحة العامة، وجودة شغل وقت الفراغ، ومنخفض في بعدين أيضا، هما: جودة الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي. ووجود تأثير دال إحصائيا في متغير البلد، والنوع، وفي التفاعل الثنائي بين النوع والتخصص ، وفي التفاعل الثلاثي بين البلد والنوع والتخصص على جودة الحياة؛ حيث كان الطلبة الليبيون أعلى في جودة الصحة العامة، وجودة العواطف، في كان الطلبة العمانيين أعلى في جودة شغل وقت الفراغ وإدارته (١٧) .

١١- قامت اميرة طة بخش (٢٠٠٦) بدراسة بعنوان " جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا والعاديين بالمملكة العربية السعودية" بهدف الكشف عن الفروق في جودة الحياة بين المعاقين بصريا والعاديين بالمملكة العربية السعودية والتعرف على العلاقة بين جودة الحياة ومفهوم الذات لدى هؤلاء. واستخداما الباحثان المنهج الوصفي وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة بين العاديين والمعاقين بصريا الصالح العاديين، ووجود علاقة دالة موجبة بين مفهوم الذات وجودة الحياة لدى عينة العاديين والمعاقين بصريا (٤) .

١٢- قامتا ناريمان محمود جمعة ، وجيهه ثابت العاني (٢٠٠٦) بدراسة بعنوان " تعليم الكبار من اجل جودة الحياة" بهدف الكشف عن العلاقة بين تعليم الكبار و جودة الحياة وصولا إلى تفعيل تعليم الكبار من اجل حياة أفضل. واستخداما الباحثان المنهج الوصفي وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية: أن اقل المتوسطات الحسابية في استجابات عينة الدراسة سجلت في مجال الوعي البيئي الصحي في حين أعلى المتوسطات الحسابية سجلت لصالح مجال حقوق العبير كإنسان. كما أظهرت النتائج أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في مجال الوعي البيئي الصحي ولصالح الذكور، وكذلك ذوي الخبرة من (١٦) سنة فأكثر) في التعليم (٢٦) .

١٣- قاما سهيلة محمود عباس ، على جاسم الزالمي (٢٠٠٦) بدراسة بعنوان " التطوير التنظيمي وجودة حياة العامل " بهدف معرفة دور التطوير التنظيمي في جودة حياة العامل. واستخداما الباحثان المنهج الوصفي وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية: اتفاق أعضاء هيئة التدريس جميعهم على أهمية التطوير التنظيمي في جودة حياة العمل، وقد

رتبوا مجالات الاستبيان الستة وفقا لأهميتها كما يأتي: مستوى الأداء، الالتزام التنظيمي، المشاركة في اتخاذ القرار، الرضا عن العمل الضمان الوظيفي، الاستقلالية. ولم تظهر أية فروق دالة بين أفراد العينة في ترتيب الأبعاد تعزى لمتغير الفئة العمرية (أقل من ٣٠ سنة - ٣٠ سنة فأكثر) بينما ظهرت فروق دالة وفقا للمؤهل الدراسي لصالح حملة الدكتوراه في عدد من الأبعاد (١١) .

ثانيا : الدراسات باللغة الأجنبية :

١٤- قام نوكي وكاي **Noy&Kay** (٢٠١٤) بدراسة بعنوان " تقنين مقياس جودة الجودة الصادرة عن منظمة الصحة العالمية ومقياس مشاعر اليأس المستمرة ومقياس السلوك الانتحاري " ويهدف الكشف عن معاملات الارتباط بين المقاييس الثلاثة على عينة من طلاب الجامعات من الجنسين في الصين وتايلاندجا وكوريا و اشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين المجالات الاربعة لجودة الحياة كما كشفت النتائج عن ارتباطات متبادلة سالبة ودالة بين مقياس جودة الحياة ومقياس اليأس المستمر ومقياس السلوك الانتحاري وذلك فيما يتعلق بالطلاب الكوريين والصينيين (١٠) .

١٥- قام هايرجان، بيشر **Hajiran&Picher** (٢٠١٣) بدراسة اوضحتان الحياة الجيدة والسعادة ينعكسان على دور الإنسان في حياته، وأن معدلات الشعور بالسعادة لدى الراشدين في أوروبا هي الأعلى على مستوى العالم، وذلك لتعاملهم الموضوعي مع جودة الحياة التي يستطيع التعايش معها سكان أوروبا وبخاصة في المنزلة المهنة، ولكن لا يمكن إهمال دور الحاجات وتكاليف الحياة والتاريخ الاقتصادي أيضاً (٣١) .

١٦- قام فوكس (٢٠١٣) بدراسة بعنوان " بناء مقياس لجودة الحياة لغرض تقييم تأثيرات العلاج والرعاية الصحية على جودة الحياة " ولطلق عليه مقياس جودة الحياة البسيط لفوكس و اشارت النتائج الى تمتع المقياس بالخصائص السيكومترية المطلوبة (الصدق - الثبات) وذلك بعد استخراج المؤشرات الكمية لصدقه التلازمي من خلال معاملات الارتباط (٢٨) .

وقد استفاد الباحث من دراسة وتحليل الدراسات المرتبطة في المجالات المختلفة التي تناولت موضوع البحث من خلال : الاستفادة من خبرات الباحثين السابقين في توليد أفكارا جديدة لمعالجة موضوع البحث، تحديد الأبعاد الرئيسية لأداة جمع البيانات . والاستفادة من نتائج تلك الدراسات في مناقشة نتائج هذا البحث .

اهم المصطلحات المستخدمة في البحث :

جودة الحياة : Quality of life

استمتاع الفرد بحياته وشعوره بالسعادة والتفاؤل والتمتع بالصحة الجسمية والنفسية الإيجابية ورضاه عن حياته في جوانبها المختلفة الجسمية والصحية والبيئية والإقتدار على الزمن مما يجعل حياته مليئة بالمعاني الإيجابية .

إجراءات البحث :

- ١- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي والمنهج الاحصائي لمناسبتهما لتحقيق متطلبات هذا البحث .
- ٢- مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من جميع طلبة كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
- ٣- عينة البحث: بلغ حجم العينة (٤٥٠) طالب من طلبة كلية التربية الرياضية للبنين من الفرق الاربعة بالكلية وتم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية . ويوضح جدول (١) ، (٢) التوصيف الاحصائي لعينة البحث

جدول (١) التوصيف الاحصائي لعينة البحث من الرياضيين (ن = ٤٥٠)

م	الطلبة	العدد	%
١	الاولى	٥٥	١٢,٢٢%
٢	الثانية	١٣٠	٢٨,٨٩%
٣	الثالثة	١٧٠	٣٧,٧٨%
٤	الرابعة	٩٥	٢١,١١%
	المجموع	٤٥٠	١٠٠

جدول (٢) توصيف عينة البحث طبقا للمتغيرات (ن = ٤٥٠)

م	المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
١	عدد سنوات الممارسة الرياضية	من ٥- لأقل من ١٠ .	٢٥٠
		من ١٠- لأقل من ١٥ سنة .	١١٥
		من ١٥ سنة- لأقل من ٢٠ سنة .	٨٥
	المجموع	٤٥٠	١٠٠%
الدخل الشهري	عالي	٧٢	١٦%
	متوسط	٣٠٠	٦٦,٦٧%
	منخفض	٧٨	١٧,٣٣%
	المجموع	٤٥٠	١٠٠%
٢	الحصول على دورات تدريبية	حصلت على دورات .	٢٧٦
		لم أحصل على دورات .	١٧٣
	المجموع	٤٥٠	١٠٠%

٤- خطوات بناء مقياس جودة الحياة :في ضوء هدف البحث وطبيعته ، قام الباحث ببناء مقياس جودة الحياة مسترشدا بالخطوات التالية :-

- ١- تحديد أبعاد وعبارات المقياس : تم الرجوع الى المراجع العلمية المتخصصة فى مجال اصول التربية الرياضية وعلم النفس وعلم الاجتماع و مراجعة قوائم المقاييس المرتبطة بجودة الحياة مثل (استبان جودة الحياة بطريقة التقرير الذاتى اعداها بجلو وبردسكى واستيوارت واوولسون (١٩٨٢)- مقياس انجيسول وماريو لجودة حياة الشباب (١٩٩١)- مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية (٢٠٠٠) - مقياس فوكس لجودة الحياة (٢٠٠٣) للإطلاع على العديد من الأبعاد التي يمكن الاستفادة

- منها في بناء مقياس جودة الحياة وذلك لتحديد وصياغة أبعاد المقياس والعبارات التي تمثل كل بعد من أبعاد المقياس .
- ٢- أستخدم الباحث **المقابلة الشخصية** للحصول على البيانات التي تفيد هذا البحث . وقد تمثلت المقابلات الشخصية مع بعض الخبراء في مجال اصول التربية الرياضية وعلم النفس وعلم الاجتماع ، حيث تم توجيه سؤال استكشافي مفتوح من خلال المقابلات الشخصية للمتخصصين في مجال علم النفس وعلم الاجتماع لتحديد مفهوم ومكونات جودة الحياة .
- ٣- **تحديد المفهوم النظرى والاجرائى لأبعاد المقياس** وقد روعى في تحديد الأبعاد أن تكون مرتبطة بالهدف من المقياس .
- ٤- تم إعداد **جدول المواصفات للأبعاد الأساسية للمقياس** ، ثم عرض الأبعاد المقترحة على عدد (٧) من المحكمين المتخصصين من (كليات التربية الرياضية من اساتذة اقسام اصول التربية البدنية والرياضة والمناهج وطرق التدريس وعلم النفس الرياضى من جامعات حلوان والاسكندرية) مرفق (١) ، ثم تحديد النسبة المئوية لتلك الأبعاد ، وذلك بهدف التعرف على مدى مناسبة الأبعاد الافتراضية للهدف من البحث ، وهو التعرف على أبعاد جودة الحياة ، إضافة أو حذف الأبعاد الافتراضية التي يرى الخبراء أهميتها أو عدم أهميتها للمقياس .
- ٥- **اقتراح عبارات المقياس لكل بعد** من أبعاد المقياس وذلك في ضوء الفهم والتحليل النظرى الخاص لكل بعد (ووفقا للأهمية النسبية لكل بعد) . وعرضها على بعض الخبراء وتسجيل الملاحظات عليها وتعديل صياغة عباراتها.
- ٦- **مراعاة الدقة** في اختيار عبارات للمقياس من خلال مراعاة إن يكون للعبارة معنى واحد ومحدد ، واستقلالية كل عبارة عن غيرها من عبارات المقياس، و صياغة العبارات بطريقة تقريرية والابتعاد عن استخدام أسلوب نفى النفي ، واستبعاد العبارات البديهية والعبارات المعقدة التي تحتمل التأويل في كونها عبارات سالبة أو في كونها عبارات موجبة .
- ٧- عرض العبارات الخاصة بكل بعد على المحكمين للتحقق من الصدق المنطقى (صدق المحكمين) ومعرفة ملائمة العبارات المقترحة لكل بعد . وفي ضوء الإطار المرجعي والدراسات المرتبطة الذي عرضها الباحث . حدد الباحث الأبعاد الآتية :-
- ١- البعد الاول : الصحة العامة .
 - ٢- البعد الثانى : الصحة النفسية .
 - ٣- البعد الثالث : التعليم والدارسة
 - ٤- البعد الرابع : العلاقات الاجتماعية والاسرية .
 - ٥- البعد الخامس : ادارة الوقت .

ويوضح جدول (٣) الأهمية النسبية لعبارات المقياس المقترحة .

جدول (٣) الأهمية النسبية لعبارات المقياس

م	ابعاد المقياس	عدد العبارات	الأهمية النسبية
١	الصحة العامة .	١٨	٢٠.٦٩%
٢	الصحة النفسية .	١٧	١٩.٥٤%
٣	التعليم والدارسة	٢١	٢٤.١٤%
٤	العلاقات الاجتماعية والاسرية .	١٦	١٨.٣٩%
٥	ادارة الوقت .	١٥	١٧.٢٤%
	المجموع	٨٧	١٠٠%

وأشتمل المقياس على ميزان تقدير خماسي على النحو التالي (موافق تماماً/ موافق / متردد/ معارض / معارض تماماً) وفقاً لطريقة ليكرت (Likert) وتم تحديد الدرجات التالية وفقاً لميزان التقدير وذلك على الترتيب (٤-٣-٢-١-صفر) للعبارات .

٥- الدراسة الاستطلاعية : قام الباحث بأجراء دراسة استطلاعية خلال الفترة من ٢٠١٦/٦/٢٠ حتى ٢٠١٦/٦/٢٠ بهدف التأكد من سلامة وسهولة فهم عبارات المقياس ، ومناسبة الوقت اللازم لاستقاء المقياس حتى لا يتضرر المختبر من طول الفترة التي يقضيها في الإجابة على المقياس ، تمت الدراسة على بعض الطلبة من الكلية من غير عينة البحث وبلغ عددهم (٥٠) طالب .

٦- المعاملات العلمية للمقياس : للتحقق من الشروط العلمية للمقياس قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية التالية : حساب الصدق Validity بالأساليب الآتية :-

١- الصدق المنطقي (صدق المحتوى) : ويقصد به مدى تمثيل وارتباط مكونات المقياس (الأبعاد- العبارات) بالجانب الذي تقيسه (٢٠ : ١١١) . وقد روى ذلك من خلال الرجوع إلى المراجع العلمية المتخصصة لضمان تحقيق البناء المنطقي لمحتوى ومضمون المقياس .

٢- صدق المحكمين : تم عرض أبعاد المقياس وعباراته على مجموعة من المتخصصين (٧) المحكمين المتخصصين من (كليات التربية الرياضية من اساتذة اقسام) مناهج وطرق تدريس - اصول التربية البدنية وعلم النفس الرياضي) من الحاصلين على درجة الاستاذية في التخصص ، ولا تقل خبراتهم في المجال عن (٢٥) سنة، وذلك لإبداء رأيهم وحكمهم على إن أبعاد المقياس تتفق مع العرض منه وان كل عبارة تنتمي للبعد الذي يتضمنها وكذلك مدى الوضوح في فهم كل عبارة ، وترك حرية استبعاد العبارات وإضافة عبارات جديدة يرونها مناسبة. وبعد هذا العرض تم تعديل وصياغة المقياس (أبعاد، عبارات) وذلك في ضوء آراء الخبراء ويوضح جدول (٤) نسب اتفاق الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس .

جدول (٤) النسبة المئوية لاتفاق رأى الخبراء على أبعاد وعبارات المقياس (ن=٧)
وقد جاءت النتائج كما يلي:-

م	أبعاد المقياس	عدد العبارات	%	العبارات المستبعدة	العدد النهائي بعد العرض على الخبراء
١	الصحة العامة .	١٨	٢٠.٦٩%	١	١٧
٢	الصحة النفسية .	١٧	١٩.٥٤%	١	١٦
٣	التعليم والدارسة	٢١	٢٤.١٤%	١	٢٠
٤	العلاقات الاجتماعية والاسرية .	١٦	١٨.٣٩%	٢	١٤
٥	ادارة الوقت .	١٥	١٧.٢٤%	٣	١٢
	المجموع	٨٧	١٠٠%	٨	٧٩

- موافقة الخبراء بنسبة (١٠٠%) على مدى مناسبتة الأبعاد الخمسة المقترحة
- موافقة الخبراء بنسبة (١٠٠%) على مدى كفاية الأبعاد. وفي حدود ما وضعه الباحث من نسبة لقبول رأى الخبراء وهو اتفاق (٨٥%) على الأقل لقبول العبارة ، وقد تم استبعاد عدد (٨) عبارات من الأبعاد الخمسة لعدم حصولها على المحك المقبول لدرجة الموافقة من قبل الخبراء .

٣- صدق الاتساق الداخلي : قام الباحث بحساب قيمة معامل الارتباط بيرسون Coefficient Person عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلى للبعد الذي تمثله وكذلك حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية لمجموع أبعاد المقياس، ويوضح جدول(٥) معاملات الارتباط بين كل عبارة و البعد المنتمية إليه.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين عبارات المقياس البعد المنتمية إليه (ن = ٥٠)

رقم العبارة	قيمة ر	تابع البعد الثاني	قيمة ر	تابع البعد الرابع	قيمة ر
١	٠.٥٦٤	١٣	٠.٦٣٣	٤	٠.٥٩١
٢	٠.٥٢٤	١٤	٠.٦٥٤	٥	٠.٥٩٨
٣	٠.٥٧٤	١٥	٠.٢٤٥*	٦	٠.٥٨٧
٤	٠.٦٢١	١٦	٠.٦٥٨	٧	٠.٦٢٨
٥	٠.٨٥٢	١٧	٠.٨٢٥	٨	٠.٢٦٥*
٦	٠.٨٤١	البعد الثالث		٩	٠.٧٤٠
٧	٠.٧٤١	١	٠.٨٢٢	١٠	٠.٨٥٣
٨	٠.٦٥٨	٢	٠.٨٤٧	١١	٠.٨٦١
٩	٠.٦٩٣	٣	٠.٨٣٦	١٢	٠.٦٨٢
١٠	٠.٢٢٢*	٤	٠.٨٣١	١٣	٠.٢٨١*
١١	٠.٦٨٧	٥	٠.٦٥٧	١٤	٠.٦٨٠
١٢	٠.٦٦٦	٦	٠.٧٤١	١٥	٠.٦٧٠

٠.٦٥٠	١٦	٠.٧٥١	٧	٠.٦٩٩	١٣
البعد الخامس		٠.٧٢٦	٨	*٠.٢٠٩	١٤
٠.٦٣٣	١	٠.٧٩٢	٩	٠.٦٢٧	١٥
٠.٦١٠	٢	٠.٧٨٢	١٠	٠.٦٧٤	١٦
٠.٦٩١	٣	*٠.١٦٥	١١	٠.٦٧٧	١٧
٠.٨٢١	٤	٠.٨٥٢	١٢	٠.٨٤١	١٨
*٠.٢٧٤	٥	٠.٦٢١	١٣	البعد الثاني	
٠.٥٩٠	٦	٠.٦٦٠	١٤	٠.٧٥١	١
٠.٥٧٧	٧	٠.٦٥٠	١٥	٠.٧٥٦	٢
٠.٦٧٠	٨	٠.٧٥٠	١٦	٠.٧٨٤	٣
*٠.٢١٩	٩	٠.٧٤٠	١٧	٠.٨١١	٤
٠.٨٢١	١٠	٠.٦٢٠	١٨	٠.٨٣٢	٥
٠.٨٧١	١١	٠.٨١٠	١٩	*٠.١٩٨	٦
٠.٨٤١	١٢	*٠.٢٢٢	٢٠	٠.٨٤٥	٧
٠.٧٥٦	١٣	٠.٦٤١	٢١	٠.٨٧٤	٨
٠.٧٥٩	١٤	البعد الرابع		٠.٨٦٦	٩
*٠.١٩٩	١٥	٠.٨٧٧	١	*٠.١٨٧	١٠
-----	-----	٠.٧٥٣	٢	٠.٨٥٥	١١
-----	-----	٠.٦٥١	٣	٠.٨٢٢	١٢

* قيمة الارتباط الجدولية (٠.٢٨٨) عند مستوى (٠.٠٥).

يتضح من جدول (٥) استبعاد (١٢) عبارات من الأبعاد الخمسة بواقع (٢) عبارة من البعد الأول ، (٣) عبارة من البعد الثاني، (٢) عبارة من البعد الثالث، (٢) عبارة من البعد الرابع. (٣) من البعد الخامس وبذلك أصبح إجمالي العبارات للمقياس بعد إجراء صدق الاتساق الداخلي (٦٧) عبارة. و كما يوضح جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس).

جدول (٦) معاملات الارتباط بين درجة كل الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس (ن = ٥٠)

م	ابعاد المقياس	عدد العبارات	قيمة معامل الارتباط
١	الصحة العامة .	١٥	٠.٨٢٧
٢	الصحة النفسية .	١٣	٠.٧٢١
٣	التعليم والدراسة	١٨	٠.٨٣٦
٤	العلاقات الاجتماعية والاسرية .	١٢	٠.٧٩١
٥	ادارة الوقت .	٩	٠.٨٠٤
الدرجة الكلية		٦٧	٠.٧٨٥

* قيمة الارتباط الجدولية (٠.٢٨٨) عند مستوى (٠.٠٥)

ويتضح من جدول (٦) وجود ارتباط ايجابي عند مستوى (٠.٠٥) بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية له وهذا الاجراء الاحصائي يشير الى سلامة البناء المنطقي لعبارات وأبعاد المقياس ويؤكد ويتفق مع الاجراء النظري الذي قام به الباحث في كل من صدق المحتوى

وصدق المحكمين للمقياس قيد البحث مما يدل على صدقها في تمثيل المقياس .

٤-الصدق المرتبط بالمحك :

تم إيجاد الصدق المرتبط بالمحك بين أبعاد المقياس المقترح ومقياس مواقف الحياة الضاغطة من إعداد (زينب محمود شقير ٢٠٠٠) ، ويوضح المقياس مدى قدرة الفرد على التعامل مع مواقف الحياة الضاغطة . وقد أشارت النتائج كما يوضحها جدول (٧) عن وجود ارتباطات سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد المقياس المقترح (جودة الحياة) ومقياس مواقف الحياة الضاغطة ، مما يدل على صدقها في قياس ظاهرة جودة الحياة لدى الطلبة .

جدول (٧) معاملات الصدق المرتبط بالمحك بين ابعاد مقياس

جودة الحياة والدرجة الكلية لمقياس مواقف الحياة الضاغطة (ن = ٥٠)

م	ابعاد المقياس	قيمة معامل الارتباط
١	الصحة العامة .	-٠.٥٦٢
٢	الصحة النفسية .	-٠.٤٦١
	التعليم والدارسة	-٠.٦٢٤
٣	العلاقات الاجتماعية والاسرية .	-٠.٧٢١
٤	ادارة الوقت .	-٠.٣٢٦

*قيمة الارتباط الجدولية (٠.٢٨٨) عند مستوى (٠.٠٥)

ويتضح من جدول (٧) دلالة معاملات الارتباط السالبة بين محاور مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لاختبار مواقف الحياة الضاغطة ، مما يدل على تجانس أبعاد المقياس المقترح وصدق تمثيلها لقياس ما وضعت لقياسه .

٥- ثبات المقياس على عينة الدارسة الاستطلاعية : وللتحقق من ثبات المقياس

قام الباحث باستخدام بطريقة التجزئة التصفية Half-Split واستخراج معامل ألفا Alpha للثبات وفقاً للمعادلة الإحصائية لكلا من كودر Kuder وريتشاردسون Richardson ووفقاً لما اقترحه كرونباخ Cronbach، يوضح جدول (٨) قيم معامل ألفا لثبات المقياس .

جدول(٨) قيم معامل ألفا لثبات المقياس (ن = ٥٠)

م	ابعاد المقياس	قيمة معامل الارتباط
١	الصحة العامة .	٠.٧٩٩
٢	الصحة النفسية .	٠.٨٤٦
٣	التعليم والدارسة	٠.٨٠٧
٤	العلاقات الاجتماعية والاسرية .	٠.٧٨٨
٥	ادارة الوقت .	٠.٦٩٩
	المقياس ككل	٠.٨٧٥

*قيمة الارتباط الجدولية (٠.٢٨٨) عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٨) أن جميع قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا تتراوح ما بين (٠.٦٩٩ - ٠.٨٤٦) وهي عالية مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس .

٧-تعليمات تطبيق وتصحيح المقياس النهائي :

١- يمكن تطبيق المقياس بصورة فردية أو جماعية .

- ٢- يتناسب المقياس مع الفئة العمرية من ١٨ - ٢٥ سنة.
- ٣- للمقياس درجة استجابة وفق ميزان تقدير خماسي (٤-٣-٢-١-صفر)، تتراوح الدرجة الكلية للمقياس (٤١ كحد أدنى الى ١٦٤ درجة كحد أقصى) .
- ٤- تطبيق المقياس ليس له زمن محدد ولكن من خلال تطبيقه على عينة البحث فقد تراوح الزمن ما بين ١٠ - ١٥ دقيقة .

١- **التطبيق الميداني للبحث** : تم التطبيق الميداني على عينة البحث خلال الفترة من ٢٠١٦/٩/٢٥ حتى ٢٠١٦/١١/٢٥ .

٢- **المعالجة الإحصائية للبيانات**: استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية :

- ١- الإحصاء الوصفي .
- ٢- معامل الارتباط لبيرسون .
- ٣- التحليل العاملي من الدرجة الثانية .
- ٤- حساب الدرجات المعيارية .
- ٥- معامل ألفا كرونباك لحساب الثبات .
- ٩- **الصدق العاملي للمقياس** : وذلك من خلال ما يلي :-
- ١- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعبارات المقياس .
- ٢- تفسير العوامل المستخلصة من التحليل العاملي .

* **الشروط الأساسية لقبول العامل وتفسيره** : اتبعت الباحثة تعليمات (ثurstون)(Thurston) لقبول عوامل التحليل العاملي والتي تتضمن الاقتصاد في الوصف العاملي والنواحي الفريدة واختلاف التشعبات والتفسيرات التي لها نفس المعنى، كما اتبع الباحث تعليمات (كاتل) والتي تتضمن تقبل العوامل التي تتفق مع الحقائق المعروفة، والعوامل المستخلصة من دراسات سابقة، ويقبل العامل الذي يتشعب عليه (٣) عبارات دالة على الأقل ويعتمد تفسير العوامل على التشعبات التي تساوى وتزيد عن (+ ، - ، ٣) وتم ترتيبها تنازلياً حسب قيم التشعب على كل عبارة . (١٣:٩٧)(٢٤:٩٥).

ويوضح جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لاستجابات عينة البحث لعبارات المقياس .

جدول (٩) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاستجابات

عينة البحث لعبارات المقياس (ن = ٤٥٠)

العبرة	م	ع	الالتواء	العبرة	م	ع	الالتواء
١	٢١٨	٠٧٤٢	٠١١	٣٥	٢١٨	٠٧١٢	٠٩٩١
٢	٢١٣	٠٧٤١	٠١٨٨	٣٦	٢١٨	٠٧٣٣	٠٤٥٥
٣	٢١٢	٠٥٨١	٠٦٤٧	٣٧	٢١٧	٠٧٥١	٠٣١٩
٤	٢٠٨	٠٦٨٤	٠٨٦٥	٣٨	٢٢٠	٠٧٢٤	٠٤٧٢
٥	٢٠٦	٠٨٥٢	٠٨٦٥	٣٩	٢١٣	٠٧١٤	٠٧١٠
٦	٢٢٠	٠٧٢١	٠٧٦٦	٤٠	٢٢٢	٠٧٤٥	١٠٤
٧	٢١٢	٠٥٤٦	٠٧٢٨	٤١	٢٢١	٠٧٢٢	٠٣٣٠
٨	٢٢٨	٠٦٥٤	٠٩٦١	٤٢	٢١٠	٠٧٣٦	٠٨٤٢
٩	٢١٦	٠٨٤٢	٠٨٠٣	٤٣	٢١٧	٠٧٣٥	٠٧٠٤
١٠	٢٢٨	٠٧٤١	٠٨١١	٤٤	٢٢٢	٠٦٦٨	٠٨٥٢
١١	٢٢٤	٠٨٤١	٠٨٢١	٤٥	٢٢٣	٠٦٦٧	٠٨١١
١٢	٢٢٦	٠٨٥٢	٠٨٣٣	٤٦	٢٢٤	٠٦٦٢	٠٨٣٣

١٣	٣٠١	٠٦٥٨	٠٨٧٧	٤٧	٢٠١٩	٠٦١٧	٠٨٧٧
١٤	٢٢٩	٠٦٧٤	٠٨٦٦	٤٨	٢٠١٧	٠٧٤٤	٠٨٦٦
١٥	٢٢٧	٠٦٦٥	٠٦٥٧	٤٩	٢٠١٥	٠٧٣٣	٠٨٢١
١٦	٢٢٥	٠٦٨٠	٠٨٦٠	٥٠	٢٠١٨	٠٦٨٢	٠٦٣٠
١٧	٢٢٤	٠٦٦٥	٠٥٥٢	٥١	٢٠٠٩	٠٦٦٨	٠٨٥٤
١٨	٢٢٢	٠٦٥٣	٠٧٠٤	٥٢	٢٠١٤	٠٥٦٨	٠٤٠٩
١٩	٢٢٣	٠٥٨٢	٠٨١٥	٥٣	٢٠١١	٠٥٦٧	٠٤٤٥
٢٠	٢١٨	٠٥٩٧	٠٦٥٣	٥٤	٢٠٢٢	٠٦٨٥	٠٧١١
٢١	٢٢٧	٠٥٨٧	٠٧١٦	٥٥	٢٠١٨	٠٦٥٣	٠٧٩٢
٢٢	٢١٩	٠٥٦٨	٠٣٣٠	٥٦	٢٠٠٦	٠٦٥٤	٠٧٢٨
٢٣	٢١٧	٠٦٤٨	٠٣٨٥	٥٧	٢٠٠٨	٠٦٩١	٠٥٣٥
٢٤	٢١٨	٠٦٨٧	٠٣٥٤	٥٨	٢٠٠٩	٠٦٩٤	٠٥٨٧
٢٥	٢١٤	٠٧٤١	٠٣٨٩	٥٩	٢٠١٨	٠٧٨١	٠٧١٠
٢٦	٢٢٣	٠٧٢٢	٠٧٤٠	٦٠	٢٠١٤	٠٨١١	٠٥٠٦
٢٧	٢١٦	٠٦٥٧	٠٦٩٨	٦١	٢٠٢٤	٠٨٦١	٠٦٤٥
٢٨	٢١٢	٠٦١٤	٠٥٥٢	٦٢	٢٠١٥	٠٦٨٧	٠٦٣٠
٢٩	٢٢١	٠٦٧٠	٠٦٩٨	٦٣	٢٠٠٨	٠٦٧٥	٠٧١٨
٣٠	٢٢٢	٠٦٨٤	٠٧٩٣	٦٤	٢٠٠١	٠٦٧٩	٠٥٦٨
٣١	٢٢٦	٠٥٦٤	٠٧٥١	٦٥	٢٠٠٤	٠٦٥٨	٠٧٤١
٣٢	٢٢٧	٠٦٥٤	٠٦٥٧	٦٦	٢٠٠٨	٠٦٨٨	٠٧٥٦
٣٣	٢٢٤	٠٥٢٢	٠٦٦٨	٦٧	٢٠١١	٠٦٧٧	٠٧٥٨
٣٤	٢١٨	٠٥٨٧	٠٧١٣	٦٨	٢٠١٨	٠٧١٣	٠٧١٣

يتضح من جدول (٩) أن جميع المتوسطات قد تجاوزت قيم الانحرافات المعيارية ، وهذا يعتبر أحد مؤشرات انتظام العينة على العبارات وتحقيقها للمنحى الاعتدالي ، كما ان قيم معاملات الالتواء قد انحصرت ما بين (+ ، - ، ٣) في جميع عبارات المقياس مما يدل على اعتدالية البيانات بين عبارات المقياس وصلاحياتها للتحليل العاملي .

١- التحليل العاملي من الدرجة الثانية : استعان الباحث بالتحليل العاملي من الدرجة الثانية للوصول إلى أقل عدد ممكن من العوامل تعبر عن أكبر قدر من التباين بين هذه العبارات ويوضح جدول (١٠) مصفوفة عوامل الدرجة الثانية بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس لكايزر .

جدول (١٠) مصفوفة عوامل الدرجة الثانية بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس لكايزر

م	البعد الاول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	الشيوخ
١	٠٦٥٣*	٠٢٨٩	٠١٩٧	٠١٥٦	٠١٧٧	٠٣٥٥
٢	٠٢٣٨	٠١١٩	٠١٩٠	٠١٠٦	٠١٠٥	٠٧٩٥
٣	٠٢٢٨	٠٢٠٤	٠٥٣٣*	٠١٤٣	٠١٣٤	٠٤٠٦
٤	٠٢١٢	٠٢٢٢	٠١٧٢	٠١٤٨	٠٢٢٣	٠٣٧٦
٥	٠٥٩٠*	٠٢٦٣	٠٢٥٣	٠٢١٨	٠١٧٧	٠٢٩٨
٦	٠١١٧	٠٣٣٤	٠٢٨٢	٠٥٢٤*	٠٣١٤	٠٣٥٨
٧	٠١٤٧	٠١٢١	٠١٠٧	٠٢٠٠	٠١٠٦	٠٣١٠
٨	٠٢٢٤	٠١٢٢	٠٤٩٨*	٠٣٠٩	٠١٧١	٠٣٣٣
٩	٠١٨١	٠٢٤٨	٠٢١٣	٠٤٧٩*	٠٢٠٦	٠٨٦٠
١٠	٠٢٥٥	٠١٩١	٠١١٩	٠١٠٢	٠٣٨٤*	٠٣٨٤
١١	٠١٣٥	٠١٠٢	٠٣٢٥	٠١٠١	٠٣٠١	٠٢٦٠
١٢	٠٢٤٥	٠٥٦٧*	٠١٩٦	٠١٠٥	٠٣١٠	٠٩٨٨
١٣	٠١٣٥	٠٢٩١	٠٤٦٩*	٠٣٢٣	٠١٣٨	٠٣٨٤
١٤	٠٢٣٥	٠٢٢٣	٠٢٥٥	٠٢٢٩	٠١٤٨	٠٣٠٩
١٥	٠١٦٠	٠٢٥٦	٠٢٣٢	٠٥٢٧*	٠٢٧٤	٠٣٣٤
١٦	٠١٣٥	٠١٩٥	٠١٤٣	٠١٩١	٠٦١٣*	٠٧٥٣
١٧	٠١٨١	٠٤٦٦*	٠١٠٨	٠١٨٣	٠٢٦١	٠٢٧٥
١٨	٠٢٦٣	٠١٥٢	٠٤٤٩*	٠٢٨٧	٠١٠٥	٠٢٣٦
١٩	٠٢٠٦	٠٢٢٠	٠١٣٠	٠٤٥٩*	٠٢١٠	٠٢٨٩
٢٠	٠١٠١	٠١٠١	٠١٥٨	٠٢٠١	٠٢٢٢	٠٣٥٦
٢١	٠٤٤٣*	٠٢٦١	٠١٥٧	٠٢١٠	٠٢٣٥	٠٣٥٧
٢٢	٠٠٦٧	٠٤٣٢*	٠٢١٥	٠٢١٥	٠١٥٩	٠٣٤٧

٢٣	٠.٢٣٥	٠.٦٧	٠.٤١٨*	٠.٢١٩	٠.١٥٦	٠.٤٥١
٢٤	٠.٤٩٩*	٠.٢٦١	٠.٢٢٢	٠.١٥٨	٠.٢٣	٠.٤١١
٢٥	٠.٢٠٠	٠.٢٣٣	٠.٢١٥	٠.٤٥٥*	٠.١٥٤	٠.٤٢٥
٢٦	٠.٢٠١	٠.٤٩٤*	٠.٢١٩	٠.١٤٧	٠.٢٧	٠.٦٨١
٢٧	٠.٢١٤	٠.٢٢٤	٠.٢٤٨	٠.٤١	٠.٤٩٧*	٠.٣٥٤
٢٨	٠.٢٤٥	٠.١٥٧	٠.٢٨٣	٠.٣١	٠.٤٧	٠.٢٤٠
٢٩	٠.٣٥٤	٠.١٠٣	٠.٢٦٦	٠.٣٨	٠.٢٨	٠.٢٨٩
٣٠	٠.٢٥٣	٠.٢٠٢	٠.١٥٦	٠.٥٢٩*	٠.٣٩	٠.٢٥٨
٣١	٠.١٣٨	٠.٢٥٦	٠.٥٦٨*	٠.٠٨٩	٠.٢٤	٠.٢٥٧
٣٢	٠.١٤٠	٠.٢٤٧	٠.٢١٢	٠.٩٩	٠.٥٩	٠.٢٦٨
٣٣	٠.١٤١	٠.٠٩٢	٠.١٥٩	٠.٠١	٠.١٥١	٠.٣٥٧
٣٤	٠.٢١١	٠.١٠٠	٠.١٥٨	٠.٩٩	٠.٤٨٩*	٠.٣٥٩
٣٥	٠.١١٣	٠.٢١٤	٠.٢٦	٠.٢٠٣	٠.٢١	٠.٢٩٨

تابع جدول (١٠) مصفوفة عوامل الدرجة الثانية بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس لكايير

م	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	الشيوخ
٣٦	٠.١٣٩	٠.١٢٩	٠.٦٨٩*	٠.١٧٤	٠.٤٨	٠.٣٤٩
٣٧	٠.١٢٦	٠.٣٨٦*	٠.٢٣	٠.٢٠٠	٠.٢٢	٠.٢٨٤
٣٨	٠.٢٢٥	٠.٢٢٨	٠.٤٥	٠.٥٧٥*	٠.٢٨	٠.٢٤٨
٣٩	٠.١٣٩	٠.٢٧	٠.١٧٨	٠.٠٧	٠.٩٨	٠.٦٢١
٤٠	٠.١٢٩	٠.١١٧	٠.٥٢٤*	٠.٢٧	٠.١١	٠.٣٢١
٤١	٠.٥٨٤*	٠.١٥	٠.٢٥	٠.٢٩	٠.١٩	٠.٣٥١
٤٢	٠.١٢٤	٠.١١٣	٠.٢٢	٠.٣٣	٠.٢١	٠.٣٢١
٤٣	٠.١٢٨	٠.١١	٠.١١٤	٠.٤٩٠*	٠.٢٨	٠.٣٢٤
٤٤	٠.١٢٥	٠.٢١	٠.٢٦	٠.٣٢	٠.٢٧	٠.٣٢٦
٤٥	٠.١٢٩	٠.٢٩	٠.١١٤	٠.٣٥	٠.٣١	٠.٣٦٥
٤٦	٠.١٢٦	٠.٦١٤*	٠.٢٤	٠.٢٥	٠.٣٠	٠.٣٢٥
٤٧	٠.٠٨٩	٠.٣٣	٠.٢٠١	٠.٣١	٠.٢٧	٠.٣٢٤
٤٨	٠.٠٩٥	٠.٩٣٠	٠.٢٠٠	٠.٤٨٩*	٠.٢٥	٠.٣١٥
٤٩	٠.٠٩٠	٠.٩٠٩	٠.٢٠٩	٠.٣٨	٠.٢٤	٠.٣٢٦
٥٠	٠.٥٩٤*	٠.٢١	٠.٥٧	٠.٢٧	٠.٣٦	٠.٣٧١
٥١	٠.١٠٨	٠.١٥	٠.٦٥	٠.٢٥	٠.٢٥	٠.٣٢٦
٥٢	٠.١١٨	٠.١١٨	٠.٣٢	٠.١٩	٠.٢٠١	٠.٣١١
٥٣	٠.١٧١	٠.٢٨	٠.٢٧	٠.١٧	٠.٣١	٠.٣٢٢
٥٤	٠.١٣٢	٠.٢١	٠.٢٦	٠.٠٨	٠.١٥	٠.٢٢٦
٥٥	٠.١٣٤	٠.٥٧٤*	٠.٢٣	٠.٠١	٠.١٤	٠.٣٣٢
٥٦	٠.١٣٦	٠.٣٧	٠.٢١	٠.١٧	٠.١٢	٠.٣٥٨
٥٧	٠.٢٢١	٠.٢٥	٠.٦١٣*	٠.٠٤	٠.٠٤	٠.٤٢١
٥٨	٠.٢٦١	٠.١١	٠.٢٢	٠.٠٦	٠.٠٨	٠.٤٦٢
٥٩	٠.٦٥٨*	٠.١٥٣	٠.١٣	٠.٥٨	٠.٤١	٠.٣٢٢
٦٠	٠.٢٥١	٠.٠٧	٠.٢٤	٠.٢٤	٠.٢٤	٠.٤٢٣
٦١	٠.٢١٢	٠.١٠	٠.٢٨	٠.٢٥	٠.٢٨	٠.٣٢٤
٦٢	٠.٢٠٠	٠.١٠	٠.٣٧	٠.٢٦	٠.٥٨٧*	٠.٤١٢
٦٣	٠.٢٠٩	٠.١٤	٠.٥٦٦*	٠.٣٥	٠.١٧	٠.٤٢٣
٦٤	٠.١٣٠	٠.٢١٧	٠.٣٠٠	٠.٢٥	٠.١٧٤	٠.٣٢٢
٦٥	٠.٤٩٧*	٠.١١٢	٠.٢٢٦	٠.٢٤	٠.٢٥	٠.٣٧٨
٦٦	٠.٢٤	٠.٢٩٨	٠.٢٨١	٠.٤٧٩*	٠.٢٨	٠.٣١٦
٦٧	٠.١١٨	٠.٤٥٨*	٠.٣٦٠	٠.١١	٠.١٩	٠.٧٠٦
الجذر الكامن	٤٢٤	٤٥١	٤٣٧	٣٣٨	٣٠١	٢٠٩
نسبة التباين	٧٧٧	٣٢٧	٣٢٧	٣٤٠	٢٢٨	١٤٨

و يتضح من جدول (١٠) وجود تباين في المستويات المعنوية مما يشير إلى وجود تجمعات تنبئ بظهور عوامل مستقلة. كما يتضح من جدول (١٠) تشبعت عبارات المقياس بتشبعات تقع ما بين (٠.٣) فأكثر وقد استخلصت (٥) عوامل وكان أعلى تشبع على العامل الأول (٨) عبارات ، والعامل الثاني (٨) عبارات ، والعامل الثالث (١٠) عبارات ، والعامل الرابع (١٠) عبارات والعامل الخامس (٥) عبارات . باجمالى عبارات بلغت (٤١) عبارة تمثل (٦١.١٩%) من مجموع

عبارات المصفوفة .

ثانيا : تفسير العوامل المستخلصة من التحليل العاملى .

وتوضح الجدوال من (١١) حتى جدول (١٥) العوامل المستخلصة بعد اجراء التحليل

العاملى لعوامل الدرجة الثانية بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريمكس لكايزر .

تفسير البعد الأول : الصحة العامة.

جدول (١١) العبارات التى تشبعت على العامل الأول

م	رقم العبارة	العبارة	المحور الافتراضى	درجة التشبع
١	١	لدى احساس بالنشاط والحيوية.	الصحة العامة	٠.٦٥٣
٢	٥	اشعر ببعض الالام فى جسمى .		٠.٥٩٠
٣	٢١	أتمتع بصحة جيدة اثناء الدراسة .		٠.٤٤٣
٤	٢٤	أحافظ على الفحص الطبى بانتظام		٠.٤٩٩
٥	٤١	كثرة اصابتى بالامراض اثناء الدراسة تمثل عب كبير على اسرتى .		٠.٥٨٤
٦	٥٠	أتمتع بنوم هادئ اثناء الدراسة .		٠.٤٩٥
٧	٥٩	أتناول الطعام فى مواعيد منتظمة .		٠.٦٥٨
٨	٦٥	اشعر بالانزعاج نتيجة التاثيرات الجانبية للدواء الذى اتناوله .		٠.٤٦٧

يتضح من جدول (١١) أن العبارات التى تشبعت على العامل الأول وفقا

لقبول العامل (٨) عبارات وتمثل (١١٩٤%) من مجموع عبارات المصفوفة ،

وقد تراوحت قيمة التشبع على هذا العامل ما بين (٠.٤٤٣ - ٠.٦٥٨) حيث حققت

عبارة رقم (٥٩) أعلى تشبع على هذا العامل ،ويرجع الباحثوعى عينة البحث الى

اهمية الصحة العامة للفرد واهمية الاحساس بالحيوية والنشاط والتمتع بالصحة الحيدة

والمحافظة على اجراء الكشف الطبى بشكل دورى والحصول على قسط وافى من

النوع والانتظام فى المحافظة على تناول الطعام فى مواعيد ثابتة ومنتظمة .

ويتفق ذلك مع اراء كلا من : نجلاء ابو سليمان (٢٠١٦) (٢٧) ، مروة

حشيش (٢٠١٦) (٢٣) ، سعيد العجمى (٢٠١٦) (١٠) ، هايرجان، بيشر

Hajiran&Picher (٢٠١٣) (٣١) ، بـروان Brown، فرانكل

(Frankl,) (٢٠١٣) (٢٨) ، عادل الاشول (٢٠١٢) (١٤) ، رغداء نعيسه

(٢٠١٢) (٨) ، احمد عكاشة (٢٠١٠) (٢) ، محمد ابو حلاوة (٢٠٠٩) (١٩) ،

مجدى حبيب (٢٠٠٦) (١٨) .على إن اهمية الصحة العامة للمرأة العاملة من

خلال الوقاية من الامراض بهدف حماية الانسان من التهديدات التى تواجه صحته

ودفعها من خلال مجموعة من الاعمال المنظمة وتشمل الحالة الصحية للانسان ومنها

الصحة العقلية والجسدية والنفسية والاجتماعية وليس مجرد غياب المرض وكذلك

الصحة السلوكية والمهنية . وفى ضوء ما سبق أمكن تسمية هذا العامل " الصحة

العامة " .

تفسير البعد الثاني : الصحة النفسية .

جدول (١٢) العبارات التي تشبعت على العامل الثاني على البعد الثاني

م	رقم العبارة	العبارة	المحور الافتراضي	درجة التشبع
١	١٢	حياتي مليئة بالتفاؤل والامل.	الصحة النفسية	٠.٥٦٧
٢	١٧	أنا انسان راضي عن حياتي .		٠.٤٦٦
٣	٢٢	حياتي مليئة بالمعاني الجيدة .		٠.٤٣٢
٤	٢٦	أنا انسان مستمتع بالحياة ومقبل عليها .		٠.٤٩٤
٥	٣٧	أفكر في أمور حياتي المستقبلية بهدوء .		٠.٣٨٦
٦	٤٦	يمكنني التحكم في انفعالاتي .		٠.٦١٤
٧	٥٥	أتغلب على الصعاب التي تواجهني أثناء الدراسة .		٠.٥٧٤
٨	٦٧	انجز ما يسند إلي من أعمال أثناء الدراسة .		٠.٤٥٨

يتضح من جدول (١٢) أن العبارات التي تشبعت على العامل الاول وفقا لقبول العامل (٥) عبارات وتمثل (١١٩٤%) من مجموع عبارات المصنوفة ، وقد تراوحت قيمة التشبع على هذا العامل ما بين (٠.٦١٤ - ٠.٣٨٦) حيث حققت عبارة رقم (٤٦) أعلى تشبع على هذا العامل .ويرجع الباحث ذلك الى قناعة عينة البحث باهمية ودور الصحة النفسية التي تجعل الفرد قادرا على معاملة الناس معاملة واقعية لا تتأثر بما تصوره له أفكاره وأوهامه عنهم كما يحدث عند المريض النفسي . حيث تلعب الصحة دورا هاما في كل مجال من مجالات المجتمع مثل التعلم والصحة والحروب والاقتصاد والسياسة ، فكل العاملين في هذه المجالات متمتعين بالصحة النفسية نهوضا إليها والعكس صحيح.

ويتفق ذلك مع اراء كلا من :نجلاء ابو سليمان (٢٠١٦) (٢٧) ، خالد قاسم ، عبير عبد الخالق (٢٠١٥) (٧) ، بروان Brown، فرانكل (Frankl)(٢٠١٣) (٢٨)، عادل الاشول (٢٠١٢) (١٤) ، عبدالله كامل (٢٠١١) (١٦) ، احمد عكاشة (٢٠١٠) (٢)، ، زينب شقير (٢٠٠٩) (٩) ، أميرة بخش (٢٠٠٦) (٤) ، بدر الانصاري (٢٠٠٦) (٥) .على إن مفهوم الصحة النفسية للفرد في بناء الأسرة السوية هي لبنة المجتمع ، فكل ما كان الآباء والأمهات على درجة عالية من الصحة النفسية استطاعوا تنشئة أبنائهم نشأة صالحة بعيدين عن الخوف والقلق والتوتر ، هذا بجانب أن الأسرة التي تتمتع بالصحة النفسية هي التي يسود التماسك بين أفرادها وبالتالي يؤدي إلى تماسك المجتمع وقوته. كما انها تجعل الفرد أكثر قدرة على التكيف الاجتماعي مما يجعله يسلك السلوك الذي ينال رضاه ويرضى الذين يتعاملون معه في ضوء ما سبق أمكن تسمية هذا العامل " الصحة النفسية " .

تفسير البعد الثالث: التعليم والدراسة .

جدول (١٣) العبارات التي تشبعت على العامل الثالث على البعد الثالث

م	رقم العبارة	العبارة	المحور الافتراضي	درجة التشبع
١	٣	اخترت التخصص الدراسي الذي احبه.	التعليم والدراسة	٠,٥٢٤
٢	٨	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي .		٠,٤٧٩
٣	١٣	اشعر بانني احصل على دعم اكاديمي من اساتذتي .		٠,٥٢٧
٤	١٨	لدى احساس بانني لم استقد شىء من تخصصي .		٠,٤٥٩
٥	٢٣	الاساتذة يرحبون بي ويحيبونى عن تساؤلاتي .		٠,٤٥٥
٦	٣١	الانشطة الطلابية بالجامعة مضیعة للوقت .		٠,٥٢٩
٧	٣٦	أنا فخور باختيارى للتخصص الذى يناسبني فى الجامعة .		٠,٥٧٥
٨	٤٠	اشعر بان دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية .		٠,٤٩٠
٩	٥٧	اشعر بان الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية .		٠,٤٨٩
١٠	٦٣	أجد صعوبة فى الحصول على استشارة علمية من المرشد الاكاديمي .		٠,٤٧٩

يتضح من جدول (١٣) أن العبارات التي تشبعت على العامل الأول وفقاً لقبول العامل (٢١) عبارة وتمثل (٩٣ر١٤%) من مجموع عبارات المصنوفة ، وقد تراوحت قيمة التشبع على هذا العامل ما بين (٠,٥٧٥ - ٠,٤٥٥) حيث حققت عبارة رقم (٣٦) أعلى تشبع على هذا العامل . ويرجع الباحث وعى عينة البحث من الطلبة على ان جودة الحياة ترتبط بالعديد من المتغيرات الموضوعية ومنها التعليم والدراسة حيث تتضح فى اختيار التخصص وان المقررات الدراسية تتناسب مع قدرات الطالب وان هناك تواصل بين الاساتذة وبين الطلبة .

ويتفق ذلك مع اراء كلا من : نجلاء ابو سليمة (٢٠١٦) (٢٧) ، مروة

حشيش (٢٠١٦) (٢٣) ، هايرجان ، بيشر Hajiran&Picher

(٢٠١٣) (٣١) ، اسامة ابو سريع واخرون (٢٠١١) (٣) ، محمد منسى ، على

كاظم (٢٠١٠) (٢٢) ، احمد عكاشة (٢٠١٠) (٢) بروان Brown، فرانكل

(Frankl,) (٢٠١٣) (٢٨) ، زينب شقير (٢٠٠٩) (٩) ، منذر عبد الحميد (٢٠٠٦)

(٢٥) ، أميرة بخش (٢٠٠٦) (٤) ، ناريمان جمعة ، وجيهه العانى (٢٠٠٦) (٢٦)

. على ان التعليم والدراسة من اهم العوامل والمؤشرات التي يمكن الاستناد اليها فى

تحديد جودة الحياة للطالب الجامعي باعتبارها عامل موضوعي . وفى ضوء ما سبق

أمكن تسمية هذا العامل " التعليم والدراسة " .

تفسير البعد الرابع : العلاقات الاجتماعية والاسرية .

جدول (١٤) العبارات التي تشبعت على العامل الرابع على البعد الرابع

م	رقم العبارة	العبارة	المحور الافتراضي	درجة التشبع
١	٦	اشعر بالثقة فى كفاءتي الشخصية فى التحصيل والإنجاز .	العلاقات الاجتماعية والاسرية	٠,٥٣٣
٢	٩	علاقتي بزملائي فى الدراسة ردية للغاية .		٠,٤٩٨
٣	١٥	احرص على تبادل الزيارات مع اقاربي .		٠,٤٦٩
٤	١٩	أجد أصدقائي وقت الشدة بجانبى .		٠,٤٤٩
٥	٢٥	أحافظ على علاقاتي الطيبة مع زملائي بالدراسة .		٠,٤١٨
٦	٣٠	لدى أصدقاء مخلصين بالدراسة .		٠,٥٦٨
٧	٣٨	أحب مساعدة أصدقائي أثناء الدراسة .		٠,٦٨٩
٨	٤٣	اشعر ان والدى راضيان عنى أثناء الدراسة .		٠,٥٢٤

٠٦١٣	اشعر بالفخر لانتمائي لاسرتي .	٤٨	٩
٠٥٦٦	تواصلني داخل الاسرة اساسه المؤدة والرحمة والحب .	٦٦	١٠

ينضح من جدول (١٤) أن العبارات التي تشبعت على العامل الأول وفقاً لقبول العامل (١٠) عبارات وتمثل (١٤ر٩٣%) من مجموع عبارات المصنوفة ، وقد تراوحت قيمة التشبع على هذا العامل ما بين (٠ر٦٨٩ - ٠ر٤٦٩) حيث حققت عبارة رقم (٣٨) أعلى تشبع على هذا العامل. ويرجع الباحث الى ان العلاقات الاجتماعية والاسرية للفرد تهدف الى تحقيق اقصى درجة من الرعاية وترقية صحة الإنسان في مكوناتها الجسمية والعقلية والخلقية والروحية، باعتبار أن العلاقات الاجتماعية تمثل قدراً كبيراً من سعادة الفرد لا تنفصل عن الصحة.

ويتفق ذلك مع اراء كلا من : نجلاء ابو سليمة (٢٠١٦) (٢٧) ، سعيد العجمي (٢٠١٦) (١٠) ، خالد قاسم ، عبير عبد الخالق (٢٠١٥) (٧) ، هايرجان، بيشر Hajiran&Picher (٢٠١٣) (٣١) ، اسامة ابو سريع واخرون (٢٠١١) (٣) ، محمد منسى ، على كاظم (٢٠١٠) (٢٢) ، احمد عكاشة (٢٠١٠) (٣) بروان Brown ، فرانكل (Frankl) (٢٠١٣) (٢٨) ، زينب شقير (٢٠٠٩) (٩) ، منذر عبد الحميد (٢٠٠٦) (٢٥) ، ناريمان جمعة ، وجيهه العاني (٢٠٠٦) (٢٦) . على ان العلاقات الاجتماعية والاسرية تمثل حالة اجتماعية ايجابية للفرد الذي يحدد قدرته على التواصل مع المجتمع. وتتشكل العلاقات الاجتماعية والاسرية مع الأهل والأصدقاء، والأحباء، وزملاء الدراسة في المدرسة والجامعة ، زملاء العمل والجيران في جميع أنحاء المنزل، ولا وجود خصائص العقلية والصفات من شخص خارج نظام العلاقات الاجتماعية والاسرية : التمييز بين العقلي والاجتماعي بشروط الصحة. الانسان - كائن اجتماعي، والبيئة الاجتماعية تؤثر على صحة الشخص. وعلاوة على ذلك، يمكن لهذا التأثير ان يكون على حد سواء ايجابيا أو سلبيا . ومن الممكن ان تسبب مساوئ التعليم مجموعة من الآثار السلبية الضارة التي تؤدي الى تدهور حالة الفرد الاجتماعية والاسرية. وفي ضوء ما سبق أمكن تسمية هذا العامل " العلاقات الاجتماعية والاسرية " .

تفسير البعد الخامس : ادارة الوقت .

جدول (١٥) العبارات التي تشبعت على العامل الخامس على البعد الخامس

م	رقم العبارة	العبارة	المحور الافتراضي	درجة التشبع
١	١٠	لدي جدول منظم لحياتي اليومية	ادارة الوقت	٠ر٥١٢
٢	١٦	أخصص وقت للعمل ووقت للراحة		٠ر٦١٣
٣	٢٧	لدى وقت فراغ .		٠ر٤٩٧
٤	٣٤	انجز المهام التي اكلف بها في الوقت المحدد		٠ر٤٨٩
٥	٦٢	اهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية .		٠ر٥٨٧

يتضح من جدول (١٥) أن العبارات التي تشبعت على العامل الأول وفقاً لقبول العامل (٥) عبارات وتمثل (٧٤٦%) من مجموع عبارات المصنوفة ، وقد تراوحت قيمة التشبع على هذا العامل ما بين (٠,٦١٣ - ٠,٤٨٩) حيث حققت عبارة رقم (١٦) أعلى تشبع على هذا العامل. ويرجع الباحث ذلك وعى العديد من عينة البحث من طلاب الكلية بأهمية ادارة الوقت لمنيعي كيفية استثماره بتنظيمه، وعدم هدره بما لايفيد، ويشار إلى أن سرعة الوقت أصبحت في وقتنا الحاضر سمة من سمات عصرنا، إذ لا يشعر الإنسان بمرور الوقت إلا بعد فواته لهذا ظهر مفهوم إدارة الوقت الذي جاء ليتولى مهمة تنظيم الوقت، وإدارته، وتعليم الأفراد كيفية الاستفادة من الوقت ليتمكنوا من تلبية احتياجات الحياة التي تتزايد يوماً تلو الآخر.

ويتفق ذلك مع آراء كلا من: نجلاء ابو سليمان (٢٠١٦) (٢٧) ، مروة حشيش (٢٠١٦) (٢٣) ، خالد قاسم ، عبير عبد الخالق (٢٠١٥) (٧) ، سعيد العجمي (٢٠١٦) (١٠) ، هايرجان ، بيشر Hajiran&Picher (٢٠١٣) (٣١) ، عادل الاشول (٢٠١٢) (١٤) ، اسامة ابو سريع واخرون (٢٠١١) (٣) ، احمد عكاشة (٢٠١٠) (٢) ، بروان Brown، فرانكل (Frankl,) (٢٠١٣) (٢٨) ، مجدى حبيب (٢٠٠٦) (١٨) ، أميرة بخش (٢٠٠٦) (٤) . على اهمية ادارة الوقت فى الحياة للطالب الجامعى باعتبار ان الحياة هى الوقت وذلك من اجل رفع الإنتاجية والسرعة في إنجاز المهام ، إيجاد حلول سريعة للمشاكل بجهود أقل ، تحقيق الاستقرار بشتى المجالات سواء النفسية أو العاطفية أو الاجتماعية. حيث يتخلص الإنسان من ضغط العمل وبذلك يشعر بالسعادة والتفاؤل. ويساعد إدارة الوقت على تحسين نوع العمل وإنجازه بوقت قياسي وبالتالي الحصول على نتائج أفضل. وتحقيق التطوير الذاتي والأهداف الشخصية. وفى ضوء ما سبق أمكن تسمية هذا العامل " ادارة الوقت "

٥- ثبات المقياس على عينة البحث كاملة:

بعد ان قام الباحث باجراء التحليل العاملى وتوصل الى العدد النهائى لعبارات المقياس والبالغه (٤١) عبارة وللتحقق من ثبات المقياس قام الباحث باستخدام بطريقة التجزئة التصفية Half-Split ومعامل ألفا Alpha للثبات وفقاً للمعادلة الإحصائية لكلا من كودر Kuder وريتشاردسون Richardson ووفقاً لما اقترحه كرونباخ Cronbach ، يوضح جدول (١٦) قيم معامل ألفا لثبات المقياس .

جدول (١٦) قيم معامل ألفا لثبات المقياس (ن = ٤٥٠)

أبعاد المقياس	عدد العبارات	قيمة معامل الارتباط
١ الصحة العامة .	٨	٠,٨١١
٢ الصحة النفسية .	٨	٠,٨٣٣
٣ التعليم والدارسة	١٠	٠,٧٥٤

٠,٦٩٧	١٠	العلاقات الاجتماعية والاسرية .	٤
٠,٦٨٧	٥	ادارة الوقت .	٥
٠,٧٩٨	٣٣	المقياس ككل	

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,١٣٨)

يتضح من جدول (١٦) أن جميع قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا تتراوح ما بين (٠,٨٣٣ - ٠,٦٨٧) وهي عالية مما يدل على ان للمقياس درجة عالية من الثبات.

الاستخلاصات والتوصيات :

الاستخلاصات : في إطار ما أسفرت عنه نتائج البحث وتحقيق لأهداف البحث يقدم الباحث الاستخلاصات التالية:-

١- يتكون مقياس جودة الحياة للطلبة الجامعيين من (٥) أبعاد ويضم (٤١) عبارة مستخلصة من التحليل العاملي وهي على الترتيب :-

- البعد الأول : الصحة العامة ويتضمن (٨) عبارات جمعها في اتجاه البعد .
 - البعد الثاني : الصحة النفسية ويتضمن (٨) عبارة جمعها في اتجاه البعد.
 - البعد الثالث : التعليم والدراسة ويتضمن (١٠) عبارات جمعها في اتجاه البعد.
 - البعد الرابع : العلاقات الاجتماعية والاسرية ويتضمن (١٠) عبارات جمعها في اتجاه البعد .
 - البعد الخامس : ادارة الوقت ويتضمن (٥) عبارة جمعها في اتجاه البعد .
- ٢- يتميز المقياس بمعاملات صدق وثبات عال ويمكن الاعتماد عليه كمقياس مقنن لإمكانية التعرف على مستوى جودة الحياة للطلاب الجامعي .

التوصيات :

- ١- الاستعانة بمقياس جودة الحياة للكشف عن جودة الحياة للطلاب الجامعي في المجتمع المصري .
- ٢- ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية المقدمة للطلاب الجامعي اثناء الدراسة من الجهات المختلفة التي تهدف إلى تنمية وتطوير النظرة الايجابية للحياة .

قائمة المراجع :

اولا : المراجع باللغة العربية :

- ١- احمد محمد عبدالخالق (٢٠٠٨): الصيغة العربية لمقياس نوعية الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية: نتائج أولية، المجلة المصرية للدراسات النفسية ،العدد (٢) كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة.
- ٢- أحمد محمود عكاشة (٢٠١٠) جودة الحياة والنسيج الاجتماعي، ورقة مقدمة ضمن فعاليات المؤتمر السنوي الخامس للمركز المصري للعلوم الطبية بالاشتراك مع جامعة الأزهر المنعقد ٣-٤ ماي ٢٠٠٧ ، القاهرة .
- ٣- أسامة سعد أبو سريع، واخرون (٢٠١١) أثر برنامج تنمية المهارات الحياتية في تجويد الحياة لدى تلاميذ مدارس التعليم العام بالقاهرة الكبرى. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، ١٧- ١٩ ديسمبر ٢٠١١، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- ٤- أميرة طه بخش (٢٠٠٦) جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا والعاديين بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية،العدد (٢)، جامعة طنطا .
- ٥- بدر محمد الأنصاري (٢٠٠٦) استراتيجيات تحسين جودة الحياة من أجل الوقاية من الاضطرابات النفسية. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة.
- ٦- جابر محمد عيسى ، ربيع احمد رشوان (٢٠٠٦) الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي لدى الأطفال، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، المجلد ١٢ العدد٤، القاهرة .
- ٧- خالد مصطفى قاسم ، عبير على عبد الخالق (٢٠١٥) : ادارة الاعمال الدولية (بين التنمية المستدامة وجودة الحياة) ، الدار الجامعية للنشر والتوزيع ، الاسكندرية .
- ٨- رغداء علي نعيسة (٢٠١٢) جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين، مجلة جامعة دمشق المجلد ٢٨ العدد الأول، دمشق ، سوريا .
- ٩- زينب محمود شقير (٢٠٠٩) : " مقياس تشخيص معايير جودة الحياة (للعاديين وغير العاديين) " مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .
- ١٠- سعيد رفعان العجمي (٢٠١٥) : " جودة الحياة وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلاب كلية الدراسات العليا للعلوم الامنية " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية العلوم الاجتماعية والادارية ، جامعة نايف للعلوم الامنية ، الرياض ، السعودية سهيلة محمد عباس ، علي جاسم الزامل (٢٠٠٦) التطوير التنظيمي وجودة حياة العمل، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس،

- ١٧-١٩ ديسمبر ٢٠٠٦، مسقط، سلطنة عمان .
- ١١- سهيلة محمد عباس، علي جاسم الزالمي (٢٠٠٦) العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم - محافظة بني سويف، المؤتمر العلمي الرابع لكلية التربية ببني سويف " دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة" قسم علم النفس التربوي جامعة بني سويف.
- ١٢- صفوت فرج (٢٠١٢): "التحليل العاملي في العلوم السلوكية"، ط ٥، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .
- ١٣- عادل عز الدين الأشول (٢٠١٢) نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي. وقائع المؤتمر العلمي الخامس: الإنماء النفسي والتربوية للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، مركز الإرشاد التربوي، كلية التربية، جامعة عين شمس .
- ١٤- عبد الحميد سعيد حسن، راشد سيف المحرزي، محمود محمد إبراهيم (٢٠٠٦). جودة الحياة وعلاقتها بالضغط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، ١٧-١٩ ديسمبر ٢٠٠٦، مسقط، سلطنة عمان .
- ١٥- عبدالله تيسير كامل (٢٠١١): نوعية الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية، مجلة علم النفس، العددان (٩٨/٩٩)، السنة الرابعة والعشرون، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة .
- ١٦- علي مهدي كاظم، عبد الخالق نجم البهادلي (٢٠٠٦) جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين دراسة ثقافية مقارنة، دورة علمية محكمة نصف سنوية.
- ١٧- مجدي عبد الكريم حبيب (٢٠٠٦) فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، ١٧-١٩ ديسمبر ٢٠٠٦، مسقط، سلطنة عمان .
- ١٨- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠٠٩) الذكاء الانفعالي، المعنى الشخصي، وجودة الحياة النفسية دراسة مقارنة بين المراهقة المبكرة والمراهقة المتأخرة، مدرسة الصحة النفسية وعلم نفس الأطفال غير العاديين، كلية التربية بدمهور، جامعة الإسكندرية.
- ١٩- محمد حسن علاوى، محمد نصر رضوان (٢٠٠٠) : " القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي " ط ٦، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٢٠- محمد عبد الله إبراهيم، سيدة عبد الرحيم صديق (٢٠٠٦) دور الأنشطة الرياضية

- في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، ١٧-١٩ ديسمبر ٢٠٠٦، مسقط، سلطنة عمان .
- ٢١- محمد عبد الحلیم منسي ، علي مهدي كاظم (٢٠١٠) تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة جامعة سلطنة عمان، امارياك مجلة تصدر عن الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، المجلد الأول، العدد الأول.
- ٢٢- مروة صلاح حشيش (٢٠١٦) " الفروق بين طلاب الجامعة تبعاً لمستويات الاحساس بجودة الحياة وعلاقتها بأنماط التفكير الايجابي والسلبي لديهم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا للتربية ، جامعة القاهرة ، القاهرة .
- ٢٣- مصطفى حسين باهي ، محمود عبد الفتاح عنان ، حسنى محمد عز الدين (٢٠٠٢) : " التحليل العاملى (النظرية - التطبيق) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٤- منذر عبد الحميد الضامن ، عبد الحميد سعيد حسن (٢٠٠٦) قيم العمل ودورها في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة.
- ٢٥- ناريمان محمود جمعة، وجيهة ثابت العاني (٢٠٠٦) تعليم الكبار من أجل جودة الحياة، ندوة علم النفس وجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف.
- ٢٦- نجلاء فتحي ابو سليمة (٢٠١٦) " فعالية برنامج ارشادى فى خفض الكمالية العصابية واثره على جودة الحياة لدى طلاب الجامعة " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بورسعيد ، بورسعيد .

ثانياً : المراجع باللغة الاجنبية :

- 27- Brown, I., & Brown, R. I. (2013). Quality of life and disability: An approach for community practitioners. London, UK: Jessica Kingsley Publishers.
- 28- Fallowfield, L. (1990). *The quality of life: the missing measurement in health care*. London: Souvenir Press Ltd.
- 29- Frankl , V.(2000). *Recollections An Autobiography* . Cambridge , Massachusetts. Peruses publishing .
- 30- Hajiran, Picher., (2012). Toward a Quality of life Theory: Net Domestic Product of Happiness. *Social Indicators Research*, 75 (1), 31 – 43..