

مقياس جودة الحياة

د. حازم محمد إبراهيم مطر

قسم التخطيط الاجتماعي

كلية الخدمة الاجتماعية

جامعة حلوان

القاهرة

٢٠١٨م

Hazemmattr25@gmail.com

أ. التعريف بمقياس جودة الحياة:

المقياس من إعداد د. حازم محمد إبراهيم مطر^(١)، ويتكون المقياس من ثمان أبعاد رئيسة لقياس جودة الحياة وهي:

١. جودة الحياة الصحية.

٢. الجودة الأسرية.

٣. الجودة الاجتماعية.

٤. الجودة النفسية.

٥. الجودة التعليمية.

٦. الجودة الوظيفية.

٧. جودة المشاعر.

٨. جودة الفراغ.

وقد تم صياغة ١٠ عبارات لقياس كل بعد في المقياس، وتوجد أمام كل عبارة استجابة لعبارة المقياس بتقدير خماسي (بداً، قليلاً جداً، إلى حد ما، كثيراً، كثيراً جداً)، وأخذت العبارات الموجبة الدرجات (١-٢-٣-٤-٥)، وأخذت العبارات السالبة الدرجات (٥-٤-٣-٢-١).

وتم التحقق من صدق المحتوى بعد عرض المقياس علي المتخصصين، وتم اختبار ثبات المقياس بمعامل (ألفا كرونباخ) لأبعاد المقياس لكل بعد مستقل وأبعاد المقياس ككل، وجاءت النتيجة بين ٠,٨٤ للبعد الأول، ٠,٨٢ للبعد الثاني، ٠,٨٥ للبعد الثالث، ٠,٨٦ للبعد الرابع، ٠,٨٦ للبعد

^١ حازم مطر، قسم التخطيط الاجتماعي، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، القاهرة، ٢٠١٨.

الخامس، ٠,٨٨، للبعد السادس، ٠,٩٠، للبعد السابع، ٠,٨٤، للبعد الثامن، وبلغ للمقياس ككل ٠,٨٥، وهي دالة معنوية عند مستوى الدلالة المتعارف عليها.

ومن يستعين بالمقياس في دراساته العلمية عليه إعادة اختبار الصدق والثبات علي عينة من المبحوثين طبقا لبحثه العلمي، كما ان المقياس بصورته الحالية مقسم طبقا لأبعاد المقياس الرئيسة وعبارات كل بعد، ويجب عند التطبيق أن تتداخل العبارات وبدون ذكر الأبعاد والاحتفاظ بتكويد عبارات المقياس حتي يسهل علي الباحث تكويد مفتاح للمقياس خاص به، وأيضا لتجنب الأسلوب الإيحائي للمقياس وضمان مستوى عالي من الموضوعية.

ب. عبارات مقياس معني وجودة الحياة:

السادة المبحوثين ارجوا التكرم بقراءة بنود المقياس المرفقة بدقة وعناية، والإجابة عن كل منها بما يعكس شعورك الحقيقي ونمط حياتك، مع العلم بأنه لا يتم معرفة صاحب الاستمارة، كما انه لا تستخدم استجابات المقياس إلا لأغراض البحث العلمي دون التتويه عن عينة المبحوثين، ولا يوجد أي بيانات تدل علي صاحب الاستجابات، مع جزيل الشكر والتقدير على تعاون سيادتكم البناء في تحقيق أهداف البحث العلمي.

المقياس:

م	الاستجابة	أبداً	قليل جداً	إلى حد ما	كثيراً	كثيراً جداً
جودة الحياة الصحية:						
١	أشعر بالضعف العام.					
٢	عندي إحساس بالحيوية والنشاط.					
٣	أشعر بالآم عامة في جسمي.					
٤	أفضل الاسترخاء في السرير.					
٥	تصيبني نزلات البرد صيفا وشتاء.					
٦	الكسل يسيطر علي نشاطي.					
٧	أحب السهر ليلاً.					
٨	أرتدي نظارة لتحسين الرؤية.					
٩	أشعر بالإرهاق.					
١٠	عندي إحساس بالهزل.					
مج	جودة الحياة الصحية ككل.					
الجودة الأسرية:						
١	توجد فجوة بيني وبين والدي.					
٢	هناك فجوة بيني وبين والدتي.					
٣	توجد فجوة بيني وبين إخوتي.					
٤	أسرتي تدعمني.					
٥	أتواصل باستمرار مع أسرتي.					
٦	أسرتي سر نجاحي.					
٧	أشارك أسرتي مشكلاتي.					
٨	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.					

م	الاستجابة	أبداً	قليل جداً	إلى حد ما	كثيراً	كثيراً جداً
٩	أشعر بأن والديّ راضيان عني.					
١٠	أثق في أفراد أسرتي.					
مج	الجودة الأسرية ككل.					
الجودة الاجتماعية:						
١	أنا في حاجة إلي صديق.					
٢	ألقي قبولاً من الآخرين.					
٣	أحافظ علي علاقتي مع الآخرين.					
٤	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.					
٥	أشارك الآخرين مناسباتهم.					
٦	لديّ أصدقاء مخلصين.					
٧	علاقتي بزملائي غير مستقرة.					
٨	أحصل على دعم من أصدقائي.					
٩	لا اعترف بالصدقة.					
١٠	أفضل أن أكون بمفردي.					
مج	الجودة الاجتماعية ككل.					
الجودة النفسية:						
١	أنا فخور بهدوء أعصابي.					
٢	أتردد في اتخاذ قراراتي.					
٣	أوجه المواقف بقوة وإرادة.					
٤	أتعصب لأبسط الاسباب.					
٥	أشعر بالحزن بدون سبب واضح.					
٦	أقلق من الموت.					

م	الاستجابة	أبداً	قليل جداً	إلى حد ما	كثيراً	كثيراً جداً
٧	أخاف من المستقبل.					
٨	أفضل أحلام اليقظة.					
٩	أُتعر بأنني متزن انفعالياً .					
١٠	تتاوطني أفكار انتحارية.					
مج	الجودة النفسية ككل.					
الجودة التعليمية:						
١	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه.					
٢	المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي.					
٣	أشعر بعدم جدوى التعليم.					
٤	لدي إحساس بأنني لم استفد من التعليم.					
٥	أتواصل مع أساتذتي خارج مؤسسة التعليم.					
٦	أشارك في الأنشطة الطلابية.					
٧	عندي رغبة في الغياب.					
٨	أذاكر وقت الامتحان فقط.					
٩	أشعر بأن التعليم مفيد.					
١٠	أجد صعوبة في المواظبة بالتعليم.					
مج	الجودة التعليمية ككل.					
الجودة الوظيفية:						
١	أحب عملي.					
٢	أفضل التعاون مع زملائي في العمل.					
٣	أحصل علي تقدير مناسب لعملي.					
٤	أفتخر بعملي أمام الآخرين.					

م	الاستجابة	أبداً	قليل جداً	إلى حد ما	كثيراً	كثيراً جداً
٥	أشعر بقيمة عملي.					
٦	عملي يوافق تطلعاتي.					
٧	أنا مجرد موظف.					
٨	عندي رغبة في الانجاز.					
٩	وظيفتي لا تقدم للمجتمع إفادة.					
١٠	أشعر بأنني مختلف عن الآخرين.					
مج	الجودة الوظيفية ككل.					
جودة المشاعر:						
١	أنا متقلب المشاعر.					
٢	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي.					
٣	أشعر بالخنق والضيق.					
٤	عندي لامبالاة.					
٥	تجمعني علاقات حب مع الآخرين.					
٦	أحب نفسي.					
٧	نا لست سعيداً.					
٨	أشعر بالأمن والطمأنينة.					
٩	روحي المعنوية منخفضة.					
١٠	لا احد يقدر مشاعري.					
مج	جودة المشاعر ككل.					
جودة الفراغ:						
١	أستمتع بالأنشطة في أوقات فراغي.					
٢	ليس لدي وقت فراغ.					

م	الاستجابة	أبداً	قليل جداً	إلى حد ما	كثيراً	كثيراً جداً
٣	أستخدم الفيسبوك في وقت فراغي.					
٤	أشاهد التلفزيون في وقت فراغي.					
٥	لدي خطة لتنظيم وقتي.					
٦	ليس لدي وقت للترويح عن النفس.					
٧	أستثمر وقت فراغي في القراءة.					
٨	أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد.					
٩	لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الطعام.					
١٠	أستمتع بالأنشطة في أوقات فراغي.					
مج	جودة الفراغ ككل.					
	المقياس ككل.					

الترتيب:

(١) ترتيب عبارات الابعاد:

يقوم الباحث بإعطاء ترتيب لكل عبارة من عبارات المقياس وفقا للبعد الذي تنتمي اليه العبارة، بحيث يصبح كل عبارة لها ترتيب من ١ الي ١٠ وفقا لقيم استجابات المبحوثين.

م	البعد الأول جودة الحياة الصحية:	الترتيب
١	أشعر بالضعف العام.	
٢	عندي إحساس بالحيوية والنشاط.	
٣	أشعر بالآم عامة في جسمي.	
٤	أفضل الاسترخاء في السرير.	
٥	تصيبني نزلات البرد صيفا وشتاءا.	
٦	الكسل يسيطر علي نشاطي.	
٧	أحب السهر ليلا.	
٨	أرتدي نظارة لتحسين الرؤية.	
٩	أشعر بالإرهاق.	
١٠	عندي إحساس بالهزل.	
م	البعد الثاني الجودة الأسرية:	الترتيب
١	توجد فجوة بيني وبين والدي.	
٢	هناك فجوة بيني وبين والدتي.	
٣	توجد فجوة بيني وبين إخوتي.	
٤	أسرتي تدعمني.	
٥	أتواصل باستمرار مع أسرتي.	

٦	أسرتي سر نجاحي.	
٧	أشارك أسرتي مشكلاتي.	
٨	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.	
٩	أشعر بأن والدي راضيان عني.	
١٠	أثق في أفراد أسرتي.	
م	البعد الثالث الجودة الاجتماعية:	الترتيب
١	أنا في حاجة إلي صديق.	
٢	القي قبولاً من الآخرين.	
٣	أحافظ علي علاقتي مع الآخرين.	
٤	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.	
٥	أشارك الآخرين مناسباتهم.	
٦	لدي أصدقاء مخلصين.	
٧	علاقاتي بزملائي غير مستقرة.	
٨	أحصل على دعم من أصدقائي.	
٩	لا اعترف بالصدقة.	
١٠	أفضل أن أكون بمفردي.	
م	البعد الرابع الجودة النفسية:	الترتيب
١	أنا فخور بهدوء أعصابي.	
٢	أتردد في اتخاذ قراراتي.	
٣	أوجه المواقف بقوة وإرادة.	
٤	أتعصب لأبسط الأسباب.	
٥	أشعر بالحزن بدون سبب واضح.	
٦	أقلق من الموت.	
٧	أخاف من المستقبل.	

٨	أفضل أحلام اليقظة.	
٩	أشعر بأنني متزن انفعالياً .	
١٠	تناووني أفكار انتحارية.	
م	البعد الخامس الجودة التعليمية:	الترتيب
١	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه.	
٢	المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي.	
٣	أشعر بعدم جدوى التعليم.	
٤	لدي إحساس بأنني لم استفد من التعليم.	
٥	أتواصل مع أساتذتي خارج مؤسسة التعليم.	
٦	أشارك في الأنشطة الطلابية.	
٧	عندي رغبة في الغياب.	
٨	أذاكر وقت الامتحان فقط.	
٩	أشعر بأن التعليم مفيد.	
١٠	أجد صعوبة في المواظبة بالتعليم.	
م	البعد السادس الجودة الوظيفية:	الترتيب
١	أحب عملي.	
٢	أفضل التعاون مع زملائي في العمل.	
٣	أحصل علي تقدير مناسب لعملي.	
٤	أفتخر بعملي أمام الآخرين.	
٥	أشعر بقيمة عملي.	
٦	عملي يوافق تطلعاتي.	
٧	أنا مجرد موظف.	
٨	عندي رغبة في الانجاز.	
٩	وظيفتي لا تقدم للمجتمع إفادة.	

١٠	أشعر بأنني مختلف عن الآخرين.	
م	البعد السابع جودة المشاعر:	الترتيب
١	أنا متقلب المشاعر.	
٢	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي.	
٣	أشعر بالخنق والضييق.	
٤	عندي لامبالاة.	
٥	تجمعني علاقات حب مع الآخرين.	
٦	أحب نفسي.	
٧	نا لست سعيداً.	
٨	أشعر بالأمن والطمأنينة.	
٩	روحي المعنوية منخفضة.	
١٠	لا احد يقدر مشاعري.	
م	البعد الثامن جودة الفراغ:	الترتيب
١	أستمتع بالأنشطة في أوقات فراغي.	
٢	ليس لدي وقت فراغ.	
٣	استخدم الفيسبوك في وقت فراغي.	
٤	أشاهد التلفزيون في وقت فراغي.	
٥	لدي خطة لتنظيم وقتي.	
٦	ليس لدي وقت للترويح عن النفس.	
٧	أستثمر وقت فراغي في القراءة.	
٨	أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد.	
٩	لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الطعام.	
١٠	استمتع بالأنشطة في أوقات فراغي.	

٢) ترتيب ابعاد المقياس:

يقوم الباحث بإعطاء ترتيب لكل بعد من ابعاد المقياس وفقا للنسبة التي حققتها عبارات كل بعد ككل، بحيث يصبح كل بعد له ترتيب من ١ الي ٨ وفقا لقيم استجابات المبحوثين.

م	ابعاد المقياس	الترتيب
١	البعد الأول جودة الحياة الصحية.	
٢	البعد الثاني الجودة الأسرية.	
٣	البعد الثالث الجودة الاجتماعية.	
٤	البعد الرابع الجودة النفسية.	
٥	البعد الخامس الجودة التعليمية.	
٦	البعد السادس الجودة الوظيفية.	
٧	البعد السابع جودة المشاعر.	
٨	البعد الثامن جودة الفراغ.	