

## البحث الأول:

” جودة الحياة لدى طالبات الدبلوم العام بكلية التربية جامعة الملك  
عبد العزيز وعلاقتها بمستوى الرضا عنها ”

إعداد

أ. د / خديجة احمد السيد بخيت

obeikandi.com

## ” جودة الحياة لدي طالبات الدبلوم العام بكلية التربية جامعة الملك عبد العزيز وعلاقتها بمستوى الرضا عنها ”

أ.د / خديجة احمد السيد بخيت

### • مقدمة البحث :

إن جودة الحياة قضية ليست قاصرة على دولة دون أخرى أو علي مجتمع دون آخر، بل هي ضرورة ملحة لكل فرد في هذا العالم. و يمر العالم بمرحلة سريعة التطور والتغير في جميع مجالات الحياة وفي كافة جوانبها. وهذه التغيرات السريعة والتحديات التي يشهدها هذا العصر لا يمكن مواجهتها إلا ببناء الإنسان الذي يمتلك طاقات وقدرات متنوعة قابلة للتنمية و مؤهلة للتعامل مع التقدم المعرفي والتقني المتسارع. وتتطلب هذه المرحلة إعادة النظر في التربية وأهدافها و في برامج التعليم والعمل علي تطويرها، حتي تتناسب مخرجاتها مع التطورات العالمية من ناحية و لتلبية الحاجات الاجتماعية من ناحية أخرى بالإضافة إلي مساهمتها في إكساب المتعلمين للمهارات الأساسية اللازمة لتأهيلهم للحياة بفعالية و للمشاركة في التطورات العالمية المعاصرة.

فالنجاح في بناء إنسان يتم من خلال التربية والتعليم، ويهدف التعليم ضمن ما يهدف إلي إعداد الأفراد للحياة عن طريق تزويدهم بالمعارف والقيم الاجتماعية و المهارات الأساسية اللازمة لممارسة أنشطة الحياة المختلفة، ويقتضي هذا بدوره تزويد المتعلمين بالمهارات الأساسية اللازمة للحياة الناجحة التي تساعد علي تحقيق أهداف المجتمع الذي يعيشون فيه، و علي حل المشكلات التي تواجههم، و علي تحسين ظروف معيشتهم و تنمية ادراكاتهم لجودة الحياة لديهم .

ويحث الله تعالي الإنسان علي العمل و تجويده و الإثابة عليه، فقال تعالي " من عمل صالحا من ذكرا أو أنثى وهو مؤمن فلنجينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون" (النحل: ٩٧)

ويمكن القول بان المهارات الأساسية اللازمة للحياة هي تلك المهارات اللازمة للنجاح في مواجهة أعباء ومتطلبات الحياة اليومية للإنسان و التي تتسم بالتغير الدائم و التعقيد المتزايد، وان بممارسة هذه المهارات يستطيع الفرد القيام بسلوكيات و اداءات في مواجهة مواقف الحياة الصعبة، و تعكس هذه السلوكيات و تلك الاداءات كل ما لدي الفرد من معلومات و اتجاهات و قيم و معتقدات أي تحويل كل ما يشعر به الفرد و يدركه إلي أفعال و سلوكيات في حياته اليومية. (٨، ٥، ٢٠١٠)

وتعني الجودة كما في قاموس أكسفورد الدرجة العالية من النوعية أو القيمة. فالجودة عبارة عن مجموعة من المعايير الخاصة بالأداء الممتاز والتي لا تقبل المناقشة أو الجدل. و يشير هذا إلي ان الأفراد يتعلمون من خلال خبراتهم ان يميزوا بين الجودة العالية و الجودة المنخفضة عن طريق استخدام مجموعة من المعايير التي تميز بين النوعين من الجودة (٢٦، ٢٠، ٢٠٠٦)

وتتوقف جودة الحياة علي جودة أداء مهارات الحياة لدي الفرد و تتبدي جودة أداء مهارات الحياة في ان يكون الفرد متقبلا لذاته و لأسرته و دراسته أو عمله وراضيا عن حياته. فالرضا عن الحياة يعني كيف يحكم الفرد علي حياته من وجهة نظره الخاصة.

ويعضد هذا قول انهوفين Enhoven (2001) بان الرضا عن الحياة هي الدرجة التي يحكم فيها الفرد ايجابيا علي نوعية حياته الحاضرة بوجه عام كما تعني حب الفرد للحياة التي يحيها و استمتاعه بها و تقديره الذاتي لها ككل (٢٤).

#### • مشكلة البحث :

لا شك ان تحقيق جودة الحياة هو هدف جميع الأفراد و الأسر و المجتمعات لان تحقيق الجودة هو تحقيق لذات الفرد ، الأهداف العامة للتعليم الجامعي وما أوصت به المؤتمرات، ومن خلال خبرة الباحثة بالتعليم الجامعي شعرت بأهمية تحديد درجة توافر معايير جودة الحياة ( المهارات الحياتية) لدي خريجات الجامعة التي تساعدن على التفاعل مع متطلبات الحياة المعاصرة والتعرف علي مستوي رضاهن عنها .

وتم تحديد مشكلة البحث في السؤال الرئيسي: **ما العلاقة بين مستوي جودة الحياة بأبعاده المختلفة، و مستوي الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة لدي طالبات الدبلوم العام بكلية التربية -جامعة الملك عبد العزيز؟**

و تتطلب الإجابة عن هذا السؤال الإجابة عن الأسئلة الفرعية التالية:

« هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات عينة البحث في مقياس جودة الحياة بأبعاده المختلفة ترجع إلي التخصص (علمي و أدبي)؟

« هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات عينة البحث في مقياس جودة الحياة بأبعاده المختلفة ترجع إلي الحالة الاجتماعية (متزوجة و غير متزوجة)؟

« هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات عينة البحث في مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة ترجع إلي التخصص (علمي و أدبي)؟

« هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات عينة البحث في مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة ترجع إلي الحالة الاجتماعية؟

« هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات في مقياس جودة الحياة ومقياس الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة؟

#### • أهداف البحث :

هدف هذا البحث إلى تحقيق مايلي :

« الكشف عن علاقة التخصص (علمي و أدبي) بمستوي جودة الحياة لدي طالبات الدبلوم العام بكلية التربية.

- « الكشف عن علاقة الحالة الاجتماعية (متزوجة و غير متزوجة) بمستوي جودة الحياة لدي طالبات الدبلوم العام بكلية التربية.
- « الكشف عن علاقة التخصص بدرجة الرضا عن الحياة لدي طالبات الدبلوم العام بكلية التربية.
- « الكشف عن علاقة الحالة الاجتماعية بدرجة الرضا عن الحياة لدي طالبات الدبلوم العام بكلية التربية.
- « التعرف علي دلالة الفروق بين متوسط درجات الطالبات في مقياس جودة الحياة بأبعاده المختلفة و درجاتهن في مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة.

#### • حدود البحث :

- « تحددت عينة البحث في طالبات الدبلوم العام بكلية التربية . جامعة الملك عبد العزيز المقيدات للدراسة في العام الجامعي ١٤٣٢.١٤٣٣ في الفصل الدراسي الأول.
- « اقتصر البحث على قياس جودة الحياة بالنسبة للمهارات الحياتية التالية: إتخاذ القرار، التفكير، إدارة الأمور الذاتية، إدارة الوقت، التعاطف،التعايش مع الضغوط، العلاقات الشخصية الناجحة، إدارة الموارد المالية، الوعي بالذات والاتصال الفاعل .
- « اقتصر البحث على قياس الرضا عن الحياة بالنسبة للأبعاد التالية:السعادة الاستقرار النفسي، الاستقرار الاجتماعي، القناعة، الاجتماعية، و الطمأنينة.

#### • أهمية البحث :

- « تنبع أهمية البحث من أهمية المتغيرات حيث يعتبر مفهوم جودة الحياة احد المفاهيم الحديثة في الأدبيات التربوية.
- « قد يفيد إلقاء الضوء علي معايير جودة الحياة و علي مدى تواجدها لدي طالبات الدبلوم العام بكلية التربية في تقديم البرامج الإرشادية و الأنشطة الطلابية في ضوء ما أسفرت عنه النتائج.
- « معرفة المهارات الحياتية التي ينبغي تنميتها لدي طالبات الجامعة حتى يتمكن من التعايش مع التغيرات المتلاحقة و الناتجة عن التطورات التقنية والعلمية المعاصرة، قد يفيد المهتمين بتحقيق الجودة من خلال برامج التعليم و التعلم.
- « يفيد هذا البحث في إبراز أهمية الوعي بتطبيق معايير جودة الحياة لتحقيق مستوي عال من الرضا عن الحياة لدي أفراد المجتمع عامة.
- « قد يوفر قدر من المعلومات التي تعزز فهم الرضا عن الحياة لدي طالبات الدبلوم العام.
- « يمكن استخدام مقياس جودة الحياة المعد في إجراء بعض الدراسات والبحوث التي تفيد في تقييم طلاب الجامعة أو خريجها.
- « قد تسهم نتائج البحث في توجيه الأنظار إلي رعاية طالبات الجامعة بتصميم البرامج التي تساعد في الوصول إلي الجودة المطلوبة في الحياة.

• **منهج البحث :**

يتبع هذا البحث المنهج الوصفي التحليلي ، حيث تم تناول أبعاد مقياس جودة الحياة، وأبعاد مقياس الرضا عن الحياة وتم التعرف على درجة توافرها لدى طالبات الدبلوم العام بكلية التربية .

• **المصطلحات :**

• **جودة الحياة :**

عرفتها منظمة اليونسكو بأنها "مفهوم شامل يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد وهو يتسع ليشمل إشباع الحاجات الأساسية التي تحقق التوافق النفسي للفرد".

عرفها حبيب(٨، ٢٠٠٦) بأنها"درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية، المعرفية، والإبداعية، والثقافية، والرياضية والشخصية، والجسمية، والتنسيق بينها، مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والانجاز، والتعلم المتصل للعادات والمهارات والاتجاهات وكذلك حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف، وتبني منظور التحسين المستمر للأداء كأسلوب حياة، وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المناسب والاستمرارية في توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع والابتكار والتعلم التعاوني بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية".

• **الرضا عن الحياة:**

يعرفه (١١، ٦، ١٩٩٩) بأنه "شعور نسبي، فهو انعكاس لدرجة الشعور بالسعادة والنجاح والاستقرار في الحياة الأسرية. فالرضا عن الحياة هو تقدير عام لجودة حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه، كما ان الرضا عن الحياة يعني قدرة الفرد على التوافق مع المشكلات التي تواجهه والتي تؤثر على سعادته

• **الإطار النظري :**

• **أولاً : التربية و الجودة الشاملة :**

يرتبط مفهوم الجودة ( Quality ) بالكلمة اللاتينية (Qualitas) وهي تعني طبيعة الفرد أو طبيعة لشيء ، وتعني الدقة والإتقان من خلال قيام الأفراد بأعمالهم. وقد عرفت الجودة بأنها "حالة ديناميكية مرتبطة بالمنتجات المادية والخدمات وبالأفراد والعمليات والبيئة المحيطة، بحيث تتطابق هذه الحالة مع التوقعات" و يلاحظ على هذا التعريف عدم ربط الجودة بالخدمة أو المنتج فقط ، وإنما ربط الجودة بالأفراد والعمليات والبيئة المحيطة حسب التغييرات المتوقعة(١٠، ٢٠٠٨، ١٦)

التربية هي المسؤولة عن تنمية الأفراد ،وحيث أن التنمية البشرية هي عملية زيادة الاختيارات والطرق البديلة المتاحة للناس ،ويمكن أن تكون هذه الاختيارات من حيث المبدأ لا حصر لها ، كما يمكن أن تتغير عبر الزمن ، فإن هناك اختيارات ضرورية في جميع مستويات النمو والتنمية ، وتعد احتياجات أساسية للحياة الإنسانية ، وهي ما يؤدي بالناس إلى الحياة لمدة طويلة في صحة جيدة وما يقودهم لكي يكتسبوا معرفة ، وما يحملهم على أن يوفروا الموارد والمصادر التي يحتاجونها لتحقيق مستوى معيشي لائق ، والحياة في علاقات منسجمة

مع الناس ، ومشاركة الآخرين في المسؤولية سواء في المنزل أو في المجتمع ، بما يؤدي الى الإشباع والشعور بالحياة . وهو معايشة الحياة إلى أقصاها من خلال العلاقات مع البيئة المحيطة مع الأسرة والمجتمع والطبيعة والكون. فالسعي من أجل الحياة يوفر الشعور بالفورة ، الاجتماعية والروحية بل والمادية بل يؤدي الي الجودة الشاملة للحياة.(٣ ، ٢، ١٩٩٩)

تعني التربية بتهيئة البيئة المحيطة بالإنسان و المتواجد فيها لكي ينمو النمو السليم الشامل المتوازن و المتكامل في جميع جوانب شخصيته بما يمكنه من تنمية نفسه و تنمية مجتمعه وتحقيق الجودة في جميع الجوانب الاقتصادية والاجتماعية والصحية و النفسية أي تحقيق الجودة الشاملة.

وتعني الجودة الشاملة الدقة و الإتقان و الخلو من العيوب. و حيث ان الانسان هو العنصر الأساسي في أي جودة ، ففكرة الجودة الشاملة لأبد ان تبدأ بالإنسان لأن أي جودة شاملة لأبد ان تكون نتاج عقل و جهد الانسان ، و لأبد ان تبدأ الجودة الشاملة بتعليم الأفراد . ان فكرة الجودة الشاملة ينبغي ان تبدأ و تتطور في ميدان بناء البشر، كما أن التركيز علي الجودة الشاملة في التعليم يهدف إلى جودة منتج و هو الانسان الذي يستوفي الشروط و المواصفات القياسية للجودة الشاملة في الانسان عقلا و أداء و وجدانا باعتبار هذا الانسان هو المنتج التعليمي و نقطة البداية و الوسط و النهاية في إحداث الجودة الشاملة في شتي مناص الحياة و هو الكنز المكنون، هو مصدر القوة، وهذا المصدر ليس في باطن الأرض و لا في راس المال، و لكن في عقل الانسان و وجدانه و إبداعاته. (٢١ ، ٢٠٠٣) (٥٨)

وقد ورد في تقرير اللجنة الدولية للتربية للقرن الحادي و العشرين (١٩٩٨) تعبير عن الخوف من ان العالم سوف يتعرض لمحو إنسانيته نتيجة للتغير التقني ، و ان احد وسائله المهمة لمواجهة ذلك هي ان يحول دون ذلك من خلال التربية التي ينبغي ان تمكن كل شخص ان يحل مشكلاته بنفسه ، و ان يتخذ قراراته ، و ان يتحمل مسؤولياته ، ولذا ينبغي أن لا تغفل التربية أي جانب من إمكانيات الشخص ، و ذاكرته ، وتفكيره ، و استدلاله العقلي ، و إحساسه الجمالي ، وقدراته الجسمية ، و مهارات الاتصال لديه ، و معرفته لذاته و انفتاحه على العلاقات مع الآخرين ، وبهذا المعنى تكون التربية فوق كل شيء رحلة داخلية تتطابق مراحلها مع النضج المستمر للشخصية . و التربية بوصفها وسيلة لغاية هي الحياة العاملة الناجحة ، فهي عملية فردية ، و في نفس الوقت عملية بناء لجودة الحياة.(١٣ ، ١١٧:١١٩)

#### • ثانيا: جودة الحياة والمهارات الحياتية :

المهارات الحياتية و جودة الحياة و جهان لعملة واحدة، حيث تحقق المهارات الحياتية أهداف التربية بإعداد المواطن للحياة. فهي تمثل أهم مخرجات التعليم و التعلم الإنساني، فالمهارات الحياتية تساعد الفرد علي إدارة حياته و علي التكيف مع ذاته ، و علي التعايش مع المتغيرات الحادثة، و مع متطلبات الحياة كما تجعله قادرا علي تحمل المسؤولية الاجتماعية و حل المشكلات التي تواجهه و مقابلة التحديات التي يفرضها العصر الذي يحيياها ، و تحقق ثقته بنفسه

وتساعده علي التصرف بفعالية في المواقف المختلفة، وعلي التفاعل الاجتماعي باستخدام أساليب الاتصال الفاعل مع الآخرين، والتفاعل. الايجابي مع الحياة بصفة عامة . فمهارات الحياة هي قدرات السلوك التكيضي والتوافقي والسلوك الايجابي ، وهذه القدرات تساعد الفرد علي التعامل بفعالية مع مطالب الحياة اليومية في الظروف البيئية المتغيرة. وهكذا تكون جودة الحياة فالفرد يصنع الجودة، والجودة تكون في وجود معايير محددة تصل في دقتها إلي درجة توضيح ما يجب تعلمه واكتساب والمستوي المطلوب الوصول اليه في كل مجالات الحياة.

#### • تصنيف المهارات الحياتية :

تعددت المهارات الحياتية، وتنوعت باختلاف المجتمعات، والثقافات، وأكد تقرير الصحة العالمية (٢٧ - ١٩٩٣) علي ان هناك عشرة مهارات أساسية تعد أهم مهارات الحياة بالنسبة للفرد ، وهي :

« مهارة اتخاذ القرار. Decision Making

« مهارة حل المشكلة. Problem Solving

« مهارة التفكير الإبداعي. Creative Thinking

« مهارة التفكير الناقد. Critical Thinking

« مهارة الاتصال الفاعل Effective Thinking

« مهارة العلاقات أل (بين شخصية). Interpersonal Relationship.

« مهارة الوعي بالذات Self Awareness.

« مهارة التعاطف. Empathy

« مهارة التعايش مع الانفعالات . Coping with Emotion

« مهارة التعايش مع الضغوط. Coping with Stress.

#### • ثالثا: الرضا عن الحياة :

الرضا عن الحياة هو الشعور الذي يبديه الفرد نحو الحياة الاجتماعية والتعليمية والعملية والدخل والصحة والدين ووقت الفراغ والسكن والتطور النفسي ووسائل الإعلام والسياسات والبضائع المستهلكة والخدمات العامة والنقل والعناية الصحية والبيئية والسلامة العامة. (26,2000,69)

ويعرفه الديب (١٢، ١٩٩٤، ٣٣٧) بأنه "تقبل الفرد لذاته ولأسلوب الحياة التي يحيياها في المجال الحيوي المحيط به، ويبدوان الرضا يظهر في القيام بمرضاة الله و توافق الشخص مع أسرته وسعادته في العمل ، وتقبله لأصدقائه وزملائه ، كما يتضمن تقبل الانجازات الماضية والتفاوض بالمستقبل والسيطرة علي البيئة والقدرة علي تحقيق الأهداف".

ويشير مفهوم الرضا عن الحياة الي كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بجوانبها المختلفة من وجهة نظرهم الخاصة، والتقييم يكون إما وفقا لإدراكهم وتقييمهم للحياة بشكل عام، وتقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الحياة والرضا عن التعليم أو الرضا عن العمل. أو تقييم الأفراد لحياتهم وفقا لتكرار الأحداث السارة أو غير السارة التي تسبب إما السعادة والسرور، والقلق والحزن وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا .

### • أبعاد الرضا عن الحياة:

تتعدد وجهات النظر بالنسبة لأبعاد الرضا عن الحياة، يري البعض ان أبعاد الرضا عن الحياة تتمحور حول علاقة الفرد بالمجتمع و ما يقدمه من خدمات الأسرة و موقع الفرد فيها، المؤسسة التعليمية وما تحققه للفرد، البيئة المحيطة بالفرد سواء البيئة التي يسكن فيها أو بيئة العمل التي يعمل فيها، وكذلك رضا الفرد عن ذاته. وحددها آخر في جوانب الحياة الصحية، و الراحة المادية والعلاقات الحميمة والأطفال و الأسرة، والأصدقاء،والمجتمع،والدراسة، وتنمية و فهم الذات، والعمل ووسائل الإعلام و الاستجمام، و الدين.

وحدها الدسوقي(٢٠٠٠، ٥٤) في السعادة، الاستقرار النفسي، الاستقرار الاجتماعي، القناعة، الاجتماعية، و الطمأنينة. (١١)

وبالنظر الي هرمية ماسلو فان الفرد يسعى الي تلبية الحاجات الأساسية متدرجا من الحاجات الفسيولوجية الدنيا إلي الحاجات العليا متمثلة في تحقيق الذات و البحث عن السعادة و الانجاز من اجل الشعور بالرضا.

### • الدراسات السابقة :

#### • أولا: دراسات تناولت المهارات الحياتية و جودة الحياة :

في دراسة (٢٠٠٠) بعنوان " فعالية الدراسة الجامعية في تنمية بعض المهارات الحياتية، دراسة ميدانية علي طلاب بعض كليات جامعة عين حلوان " هدفت الدراسة إلي التعرف علي المهارات الحياتية اللازمة للطلاب والتي يجب ان تكسبها لهم الدراسة الجامعية، و الكشف عن هذه المهارات الحياتية التي اكتسبها الطلاب خلال دراستهم الجامعية بكلية التربية في التخصصات المختلفة و بكلية الاقتصاد المنزلي في التخصصات المختلفة، و الكشف عن مدي اختلاف المهارات المكتسبة و علاقتها باختلاف التخصص النوعي العام، الفني و الأساسي. و إعداد اختبار صالح لقياس المهارات الحياتية لطلاب الجامعة. و اتضح من النتائج قصور الدراسة الجامعية في إكساب و تنمية المهارات الحياتية للطلاب. وأوصت الدراسة بتطوير طرق التعليم و التعلم في الجامعة بحيث تساعد علي تنمية الشخصية المتكاملة للطالب، و تضمين برامج الأنشطة الطلابية أنشطة تساعد علي اكتساب و تنمية المهارات الحياتية مع مراعاة التنوع في هذه الأنشطة حتى يمكن مقابلة احتياجات الفرد و احتياجات المجتمع. و العمل علي تحقيق أهداف التعليم الجامعي. (٤)

و في دراسة (٢٠٠٦) بعنوان "مدي إحساس طلبة كلية التربية بالرساق بجودة الحياة و علاقة ذلك ببعض المتغيرات"،هدفت الدراسة الي معرفة مستوي طلبة كلية التربية في جودة الحياة، و معرفة طبيعة الفروق في متغيري الجنس و التخصص الدراسي. و بلغ حجم العينة (٥١) طالب و (١٤٧) طالبة و كانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث لصالح الذكور، و وجود دالة في التخصص الدراسي. (١٦)

و في دراسة (٢٠٠٦) بعنوان "جودة الحياة و علاقتها بالضغوط النفسية و استراتيجيات مقاومتها لدي طلبة جامعة السلطان قابوس" هدفت الدراسة الي

التعرف علي العلاقة بين جودة الحياة و الضغوط النفسية لدي طلبة الجامعة وتم تطبيق مقياس جودة الحياة و مقياس مصادر الضغوط النفسية و استراتيجيات مقاومتها ،علي عينة قوامها (١٨٣) طالب و طالبة ،و كانت أهم النتائج ان طلبة الكليات العلمية أكثر جودة للحياة مقارنة بطلبة الكليات الإنسانية . و وجود علاقة سالبة ودالة بين جودة الحياة و الضغوط النفسية.(٩)

و في دراسة (٢٠٠٧) بعنوان " تنمية المهارات الحياتية لدي طلاب التعليم الثانوية في إطار مناهج المستقبل ". واتضح من نتائج أفراد العينة علي أهمية المهارات الحياتية و ضرورة تدريسها لهم من خلال المناهج. وأوصت بان يراعي في تخطيط مناهج المستقبل بعض الأفكار مثل التعلم من اجل ان يعيش المتعلم وان يتعايش مع الآخرين ،التعلم من اجل أن ينتج المتعلم المعرفة و ينتفع بها وينشرها . ( ١٨ ) و في دراسة (٢٠٠٨) بعنوان "جودة الحياة لدي عينة من الراشدين في ضوء بعض التغيرات الديموغرافية " هدفت الدراسة الي التعرف علي تأثير التغيرات الديموغرافية (الجنس،الحالة الاجتماعية،العمر) علي درجات جودة الحياة لدي طلبة الملك عبد العزيز .و كانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في أبعاد مقياس الجودة،وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير العمر في بعض أبعاد مقياس الجودة. وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المتزوجين وغير المتزوجين في مقياس جودة الحياة بأبعاده المختلفة.( ١٧ )

و في دراسة (٢٠٠٩) بعنوان " جودة الحياة وقلق المستقبل لدي طلاب المرحلة الجامعية" هدفت الدراسة الي الكشف عن العلاقة بين قلق المستقبل و جودة الحياة لدي طلاب الجامعة .و تم إجراء الدراسة علي عينة قوامها (٥٠٠) طالب وطالبة ،تم استخدام مقياس لجودة الحياة و آخر لقلق المستقبل . وكانت أهم النتائج و جود علاقة ارتباطيه دالة سالبة بين قلق المستقبل و جودة الحياة.( ٧ )

و في دراسة (٢٠١٠) بعنوان "إدارة الجودة في الحياة الأسرية وعلاقتها بالرضا عن الحياة -دراسة ميدانية علي عينة من الأسر السعودية بمدينة جدة.تم تطبيق استمارة بيانات عامة و مقياس إدارة الجودة في الحياة الأسرية ومقياس الرضا عن الحياة، علي عينة قوامها (٣٣٨) ربة أسرة سعودية (عاملات وغير عاملات). وكان من أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوي الوعي بتطبيق معايير إدارة الجودة في الحياة الأسرية تبعاً لاختلاف ربات اسر عينة البحث العاملات وغير العاملات لصالح العاملات.و كذلك وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين مراحل إدارة الجودة في الحياة الأسرية التالية : ( تحديد الأهداف المنبثقة من معايير الالتزام بثقافة الجودة -التخطيط -التنفيذ - الرقابة و التقويم) و أبعاد مقياس الرضا عن الحياة.( ١ )

#### • ثانياً: دراسات تناولت الرضا عن الحياة :

دراسة (Jannuzzi&England(2000) بعنوان "العلاقة بين الأنشطة اليومية و الحياة و الرضا عن الحياة لدي كبار السن:العلاقات النشطة مقارنة بالمشاركات السلبية" هدفت الدراسة التعرف علي الاتصال الاجتماعي والأنشطة اليومية و تأثيرها علي الرضا عن الحياة، و طبقت علي عينة من كبار السن من

الإناث والذكور.و كان من أهم النتائج ان المشاركة النشطة تؤدي إلى مواقف ايجابية عن الحياة ،فالذين شاركوا في أنشطة نشطة كانوا أكثر رضا عن حياتهم ، وان الذين يعيشون حياة كاملة نشطة يكونون أكثر سعادة و رضا عن حياتهم.( ٢٥ )

دراسة(Agate(2007)بعنوان " دراسة العلاقة بين الرضا بوقت الفراغ الأسري والرضا عن الحياة الأسرية ككل".طبقت الدراسة علي عينة من الزوجين وأبنائهم الشباب.وكانت أهم النتائج ان الرضا بوقت الفراغ الأسري هو أفضل مؤشر علي الرضا عن الحياة ككل،و ان الرضا بوقت الفراغ كان أهم مؤشر في التنبؤ بجودة الحياة من بين المتغيرات الاخرى (الجنس . التعليم . الحالة الاجتماعية). أيضا ان الرضا عن الأنشطة الأسرية أو الأجازات هو المؤشر الأكثر أهمية علي الرضا عن الحياة الأسرية.( ٢٢ )

دراسة(Antaramian(2008) بعنوان "الرضا عن الحياة لدي المراهقين"هدفت الدراسة إلى التعرف علي العلاقة بين البناء الأسري و وظيفة المراهقين في المجتمع و علاقتها بالرضا عن الحياة عامة و بالمجالات الخاصة (الأسرة، الأصدقاء، المدرسة) وتكونت العينة من (٤٥٦) طالب بالمدرسة المتوسطة.

وكانت أهم النتائج وجود مستوي عال من الرضا في المجالات الخاصة، كما أظهرت ان البناء الأسري مرتبط بالرضا الأسري و الرضا البيئي ، و ان البناء الأسري لا يرتبط بالرضا عن الحياة عامة.( ٢٣ )

دراسة الرايغي (٢٠٠٨) بعنوان "الشعور بالسعادة في ضوء بعض سمات الشخصية لدي عينة من طالبات كلية التربية للبنات بمحافظة جدة" . هدفت الدراسة إلى تحديد البنية العاملية لمفهوم الشعور بالسعادة و إلى قياس المستوي العام للشعور بالسعادة و معرفة نوع العلاقة بين الشعور بالسعادة و بعض سمات الشخصية(السيطرة . المسئولية الاجتماعية . الاتزان الانفعالي) و تكونت العينة من طالبات كلية التربية للبنات بجدة ،وكانت أهم النتائج ان المستوي العام للشعور بالسعادة منخفض، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الشعور بالسعادة و بين كل سمة من سمات الشخصية ،و أوضحت ان أكثر السمات إسهاما في الشعور بالسعادة سمة الاتزان الانفعالي.( ١٤ )

دراسة السبيعي (٢٠٠٨) بعنوان "الشعور بالسعادة و علاقته بكل من الرضا عن الحياة و التفاؤل ووجهة الضبط لدي المتزوجات و غير المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية". هدفت الدراسة إلى التعرف علي العلاقة بين درجة الشعور بالسعادة و بين الرضا عن الحياة و التفاؤل ووجهة الضبط، طبقت الدراسة علي (٢٠٤) امرأة سعودية عاملة.وكان من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطيه موجبة و دالة بين الشعور بالسعادة و كل من الرضا عن الحياة و التفاؤل. بينما لا توجد علاقة ارتباطيه دالة بين الشعور بالسعادة و الرضا عن الحياة و التفاؤل بين المتزوجات و غيرا لمتزوجات. كما أوجدت فروق بين أفراد العينة في درجة الشعور بالسعادة و الرضا عن الحياة و التفاؤل تعزي للعمر.عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الشعور بالسعادة تعزي للمستوي التعليمي

بينما و جدت فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تعزي للمستوي التعليمي لصالح الاعلي تعليما ، و لا توجد فروق في مستوى التفاؤل تعزي للمستوي التعليمي. (١٥)

#### • فروض البحث :

- ◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات عينة البحث في مقياس جودة الحياة بأبعاده المختلفة ترجع إلي التخصص.
- ◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات عينة البحث في مقياس جودة الحياة بأبعاده المختلف ترجع إلي الحالة الاجتماعية.
- ◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات عينة البحث في مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة ترجع إلي التخصص.
- ◀ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات عينة البحث في مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة ترجع إلي الحالة الاجتماعية.
- ◀ توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات عينة البحث في مقياس جودة الحياة و مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة.

#### • إجراءات البحث :

##### • أولا : اختيار العينة :

تم اختيار عينة عمدية بالنسبة لاختيار طالبات الدبلوم العام بكلية التربية للبنات بجامعة الملك عبد العزيز بجده ، و ذلك لان كلية التربية للبنات هي مجال عمل الباحثة بالإضافة إلي ان طبيعة طالبة الدراسات العليا تتطلب توافر المهارات الحياتية. وتكونت العينة من جميع طالبات الدبلوم العام. وكان العدد الذي استكمل جميع عبارات المقياسين ١٢٠ طالبة مصنفة كما يلي: ٧٦ طالبة تخصصات أدبية (٤٦ طالبة غير متزوجة، ٣٠ متزوجة) ، ٤٤ طالبة تخصصات علمية (٢٢ طالبة غير متزوجة ، ٢٢ طالبة متزوجة)

##### • ثانيا: أدوات البحث :

##### • ١- مقياس جودة الحياة ( مقياس المهارات الحياتية) لطالبات الجامعة :

تم استخدام المقياس الذي سبق ان أعدته الباحثة و تم تطبيقه علي طلاب جامعة عين حلوان بجمهورية مصر العربية . كما قامت الباحثة بتطبيقه علي طالبات الفرقة الرابعة بكليات التربية للبنات بجامعة الملك عبد العزيز. و فيما يلي التعريف الإجرائي للمهارات الحياتية التي تضمنها المقياس:

##### • مهارة اتخاذ القرار:

هي استخدام عمليات التفكير الأساسية لاختيار أفضل استجابة من بين عدد من البدائل، و تجميع المعلومات المطلوبة لتغطية موضوع معين، و مقارنة مزايا و عيوب المناحي البديلة ، و تحديد المعلومات الإضافية المطلوبة ، و الحكم بما هي أكثر الاستجابات فعالية و تبرير ذلك الحكم (٤- ١١)

• مهارة إدارة الوقت:

هي عملية وظيفية تهدف إلى حسن استخدام و الانتفاع بالوقت، يقوم فيها الفرد بتحديد أهدافه و تحليل المهام المطلوب منه أدائها، وفي ضوءها يخطط وينظم وقته، أي القيام بموازنة عدد الساعات و ما يجب أدائه من مهام.

• مهارة التعاطف:

هي القدرة علي تخيل كيفية حياة فرد آخر حتى في المواقف التي يمكن ان تكون مألوفة لدينا و هي تتضمن التعرف علي العواطف التي بداخلنا بالإضافة إلي عواطف الآخرين ، و كيفية تدخل عواطف الفرد في سلوكه . أي هي القدرة علي الاستجابة للعواطف استجابة ملائمة، بحيث يمكن قبول بعضنا بعضا حتى من يختلف معنا و هي أيضا القدرة علي الاستماع للآخرين و تفهم وجهات نظرهم، و القدرة علي التعبير عن أفكار الآخرين و تلمس مؤشرات عن مشاعرهم و انفعالاتهم ( ٢، ١٢٥ ) . وهذه المهارة تشجع علي ان يسلك الفرد سلوك طبيعي مع الآخرين الذين يحتاجون إلي رعاية و مساعدة و عون ( ٣٠٢٧ )

• مهارة العلاقات الشخصية الناجحة :

هي القدرة علي عمل علاقات مع الآخرين و المحافظة عليها أي القدرة علي الارتباط بالآخرين الذين نتفاعل معهم بطريقة ايجابية وهذه المهارة تساعد علي تحسين الحياة الاجتماعية و الصحة النفسية ، وتعني بالمحافظة علي علاقات طيبة بأفراد الأسرة و الأقران بل بمن يتعامل معهم الفرد .

• مهارة الوعي بالذات :

تتضمن هذه المهارة الإدراك والفهم والدراية بعلاقة الفرد بذاته أو بالتعرف علي خصائص شخصيته و التعرف علي مواطن القوة و مواطن الضعف لديه ومايرغبه وما يكرهه . وهذا يساعد الفرد علي ان يتعلم ان لا يرفض مشاعره السالبة و لا يستنكرها و لا يناقضها و لا يهرب منها . ان الاتجاه المتوازن نحو المشاعر السالبة من اقوي السبل نحو تقبل الذات ، بل نحو فهم الذات ، بل نحو حسن التواصل مع الذات و هذا بالتالي يؤدي إلي استقامة التعامل مع الآخرين لان السواء مع الحياة يبدأ بالسواء مع النفس والاستقامة في الحياة لا تكون إلا من الاستقامة مع النفس(١٩، ١٩٩٤، ٤١١:٤١٢)

• مهارة إدارة الأمور الذاتية

هي القدرة علي التخطيط الواعي و العمل المنظم و عدم التردد في القيام بالانجازات المختلفة التي تلائم الاحتياجات الشخصية للفرد ، و توفر الصحة والسلامة و الأمن لجوانب الشخصية سواء الصحة البدنية أو الصحة النفسية والتي تتطلب فهمه للحقوق و للواجبات .

• مهارات التفكير

هو القدرة علي تحليل المعلومات و الخبرات بطريقة موضوعية ، و تمييز و تقويم العوامل التي تؤثر في الاتجاهات و السلوكيات. و كذلك القدرة علي التعامل البناء مع مشكلات الحياة و القدرة علي اكتشاف البدائل المتاحة و المتابعات المختلفة للأفعال التي يقوم أو لا يقوم بها الفرد ، و القدرة علي الاستجابة التكيفية التي تتسم بال مرونة في مواقف الحياة اليومية ، و كذلك القدرة علي مواجهة تحديات جديدة و تناول المشكلات الجديدة بثقة و عقلانية

وتوجه منتج ( ٢٧ - ٢ ) . والقدرة على فهم الأمور وتفسير الأحداث والربط بين الأسباب والنتائج، وربط الخصائص المعروفة بغير المعروفة والتصنيف من خلال تحديد الخصائص المشتركة والتعرف على الخصائص الفريدة. والأخذ بعين الاعتبار وجهات نظر الآخرين . وعمل أحكام موضوعية للمشكلات الصعبة والتوفيق بين المتناقضات، وتوليد أفكار جديدة عن الأشياء التي كان يسلم بها والتطويع لتغيير الظروف الاجتماعية ( ٢٦.٢٧ )

#### • مهارة التعايش مع الضغوط

يقصد بها التعرف على مصادر الضغوط في حياة الفرد ، و التعرف على تأثيرهذه الضغوط عليه ، و التعرف على طرق العيش بنجاح في المواقف المختلفة والتعايش مع المواقف غير المواتمة، و ذلك باتخاذ إجراء لخفض مصادر ومستوي الضغط على الفرد مثل تغيير البيئة المادية في نمط الحياة، أو تعلم كيفية الاسترخاء حتى يزول اثر الضغط الذي لا يمكن تجنبه ( ٢٧ - ٢ )

#### • مهارة إدارة الموارد المالية

يقصد بها الموازنة المالية لبنود الإنفاق المختلفة، وعمل الميزانية وحسن استخدام الخدمات الاقتصادية و المحافظة على المدخرات و تنميتها .

#### • مهارة الاتصال الفاعل

يقصد بها قدرة الفرد على التعبير عن نفسه بطريقة لفظية و بطريقة غير لفظية، بصورة مناسبة لثقافته و لموقفه وكذلك القدرة على الإفصاح عن رغبة الفرد في علاقته بنوع معين من الفعل يمكن ان يسأل عمله . وتعني أيضا القدرة على السؤال عن النصح في وقت الحاجة . وهذه المهارة تتضمن مهارات التحدث والاستعمال .

#### • وصف المقياس :

أشتمل المقياس على ١٠٥ عبارة ( سلوك ) تقيس المهارات الحياتية المكتسبة لدى طالبات الدبلوم العام بكلية التربية للبنات. وتكون من عشرة أبعاد هي كالتالي:

- ◀ اتخاذ القرار(عشر سلوكيات من ١ - ١٠) .
- ◀ التفكير(من ١١ - ٢٥) .
- ◀ إدارة الأمور الذاتية(من ٢٦ - ٣٥) .
- ◀ إدارة الوقت(من ٣٦ - ٤٥) .
- ◀ التعاطف(من ٤٦ - ٥٥) .
- ◀ التعايش مع الضغوط(من ٥٦ - ٦٥) .
- ◀ العلاقات الشخصية الناجحة(٦٦ - ٧٥) .
- ◀ إدارة الأمور المالية(من ٧٦ - ٨٥) .
- ◀ الوعي بالذات(من ٨٦ - ٩٥) .
- ◀ الاتصال الفاعل(من ٩٦ - ١٠٥) ملحق (١)

#### • طريقة تصحيح درجة الطالبة في المقياس :

تم إعطاء أوزان تقديرية لكل بديل من بدائل الاستجابة (درجة الانطباق) دائما ، غالبا، أحيانا ، نادرا ، أبدا تعطي ٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١ . على الترتيب أما في حالة السلوك السالب يكون الترتيب ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ .

• ثبات مقياس جودة الحياة (الاتساق الداخلي):

جدول (١): مستوي الدلالة لدرجات الطالبات في مقياس جودة الحياة ككل ودرجة كل بعد

Correlations

|                        | مجمودة | اتصال  | وعي    | مالية  | علاقات | تعيش   | تعاطف  | وقت    | ذاتيه  | تفكير  | قرار   |
|------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| ججودة Pearson Correla  | 1.000  | .680** | .792** | .802** | .748** | .743** | .644** | .611** | .588** | .638** | .541** |
| Sig. (2-tailed)        | .      | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   |
| N                      | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    |
| اتصال Pearson Correla  | .680** | 1.000  | .490** | .421** | .551** | .464** | .296** | .254** | .361** | .495** | .432** |
| Sig. (2-tailed)        | .000   | .      | .000   | .000   | .000   | .000   | .001   | .005   | .000   | .000   | .000   |
| N                      | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    |
| وعي Pearson Correla    | .792** | .490** | 1.000  | .601** | .561** | .574** | .549** | .371** | .325** | .564** | .437** |
| Sig. (2-tailed)        | .000   | .000   | .      | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   |
| N                      | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    |
| مالية Pearson Correla  | .802** | .421** | .601** | 1.000  | .471** | .566** | .397** | .534** | .392** | .500** | .297** |
| Sig. (2-tailed)        | .000   | .000   | .000   | .      | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .001   |
| N                      | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    |
| علاقات Pearson Correla | .748** | .551** | .561** | .471** | 1.000  | .478** | .459** | .292** | .322** | .527** | .486** |
| Sig. (2-tailed)        | .000   | .000   | .000   | .000   | .      | .000   | .000   | .001   | .000   | .000   | .000   |
| N                      | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    |
| تعيش Pearson Correla   | .743** | .464** | .574** | .566** | .478** | 1.000  | .356** | .326** | .335** | .462** | .411** |
| Sig. (2-tailed)        | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .      | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   |
| N                      | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    |
| تعاطف Pearson Correla  | .644** | .296** | .549** | .397** | .459** | .356** | 1.000  | .333** | .319** | .362** | .333** |
| Sig. (2-tailed)        | .000   | .001   | .000   | .000   | .000   | .000   | .      | .000   | .000   | .000   | .000   |
| N                      | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    |
| وقت Pearson Correla    | .611** | .254** | .371** | .534** | .292** | .326** | .333** | 1.000  | .374** | .382** | .395** |
| Sig. (2-tailed)        | .000   | .005   | .000   | .000   | .001   | .000   | .000   | .      | .000   | .000   | .000   |
| N                      | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    |
| ذاتيه Pearson Correla  | .588** | .361** | .325** | .392** | .322** | .335** | .319** | .374** | 1.000  | .268** | .276** |
| Sig. (2-tailed)        | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .      | .003   | .002   |
| N                      | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    |
| تفكير Pearson Correla  | .638** | .495** | .564** | .500** | .527** | .462** | .362** | .382** | .268** | 1.000  | .529** |
| Sig. (2-tailed)        | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .000   | .003   | .      | .000   |
| N                      | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    |
| قرار Pearson Correla   | .541** | .432** | .437** | .297** | .486** | .411** | .333** | .395** | .276** | .529** | 1.000  |
| Sig. (2-tailed)        | .000   | .000   | .000   | .001   | .000   | .000   | .000   | .000   | .002   | .000   | .      |
| N                      | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    | 120    |

\*\*Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يتضح من الجدول (١) انه توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين المهارات (الأبعاد) ببعض و بالدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة حيث كانت جميعها دالة إحصائيا عند مستوي ٠١ ، مما يدل علي تمتع أبعاد مقياس جودة الحياة بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي. وبذلك يتضح أن المقياس علي درجة عالية من الثبات و الموثوقية مما يؤكد صلاحيته في جمع بيانات البحث الحالي.

• ٢- مقياس الرضا عن الحياة ، إعداد / مجدي محمد الدسوقي ١٩٩٩م

وصف المقياس: أشتمل المقياس علي مجموعة من العبارات بعدد (٣٠) عبارة تتعلق بستة ( ٦ ) أبعاد وهي كالتالي: السعادة ( من ١-٧) الاجتماعية (من ١٢-٨) الطمأنينة (من ١٣-١٨)، الاستقرار النفسي (من ١٩-٢١) ، التقدير الاجتماعي (من ٢٢-٢٧)، القناعة (من ٢٨-٣٠). ملحق (٢)

- وفيما يلي التعريف الإجرائي لأبعاد مقياس الرضا عن الحياة:
- ◀ السعادة: تعبير يشير إلى الشعور بالبهجة والاستمتاع وهذا الشعور يكون مقترنا في الغالب بالراحة النفسية والجسدية.
  - ◀ الاجتماعية: هي وصف يشير إلى تفاعل الفرد مع الآخرين وتقبلهم والتعامل معهم مع التسامح والرحم
  - ◀ الطمأنينة: شعور داخلي لدى الفرد نتيجة للأمن النفسي، والتحرر من الخوف والضغائن والأناثية.
  - ◀ الاستقرار النفسي: شعور ينتج عن تقدير الفرد لذاته وثقته بنفسه.
  - ◀ التقدير الاجتماعي: شعور ينتج من تقبل واحترام الآخرين للفرد، وإحساسه بأنه موضع ثقة وجدارة.
  - ◀ القناعة: شعور بالراحة النفسية لوضع الانسان وتقبله لحياته التي يعيشها.

• طريقة تصحيح درجة الطالبة في مقياس الرضا عن الحياة:

- تم وضع أوزان تقديرية متدرجة للبدائل وهي ( تنطبق تماما . تنطبق . لا تنطبق لحد ما . لا تنطبق أبدا) تعطي ١، ٢، ٣، ٤، ٥ للعبارة الموجبة . وللعبارة السالبة ١، ٢، ٣، ٤، ٥.

• ثبات للمقياس (الاتساق الداخلي):

تم التحقق من الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة بحساب معامل الارتباط بين درجات إبعاد المقياس وبالدرجة الكلية للمقياس كما يتضح في الجدول

جدول ( ٢ ) : مستوي الدلالة لدرجات الطالبات في مقياس الرضا عن الحياة ككل ودرجة كل بعد

Correlations

|          |                     | مرحضا  | سعادة  | اجتماعية | طمأنينة | استقرار | تقدير  | قناعة  |
|----------|---------------------|--------|--------|----------|---------|---------|--------|--------|
| مرحضا    | Pearson Correlation | 1.000  | .840** | .593**   | .794**  | .811**  | .708** | .785** |
|          | Sig. (2-tailed)     | .      | .000   | .000     | .000    | .000    | .000   | .000   |
|          | N                   | 120    | 120    | 120      | 120     | 120     | 120    | 120    |
| سعادة    | Pearson Correlation | .840** | 1.000  | .337**   | .583**  | .640**  | .426** | .668** |
|          | Sig. (2-tailed)     | .000   | .      | .000     | .000    | .000    | .000   | .000   |
|          | N                   | 120    | 120    | 120      | 120     | 120     | 120    | 120    |
| اجتماعية | Pearson Correlation | .593** | .337** | 1.000    | .295**  | .356**  | .427** | .304** |
|          | Sig. (2-tailed)     | .000   | .000   | .        | .001    | .000    | .000   | .001   |
|          | N                   | 120    | 120    | 120      | 120     | 120     | 120    | 120    |
| طمأنينة  | Pearson Correlation | .794** | .583** | .295**   | 1.000   | .627**  | .444** | .621** |
|          | Sig. (2-tailed)     | .000   | .000   | .001     | .       | .000    | .000   | .000   |
|          | N                   | 120    | 120    | 120      | 120     | 120     | 120    | 120    |
| استقرار  | Pearson Correlation | .811** | .640** | .356**   | .627**  | 1.000   | .532** | .640** |
|          | Sig. (2-tailed)     | .000   | .000   | .000     | .000    | .       | .000   | .000   |
|          | N                   | 120    | 120    | 120      | 120     | 120     | 120    | 120    |
| تقدير    | Pearson Correlation | .708** | .426** | .427**   | .444**  | .532**  | 1.000  | .435** |
|          | Sig. (2-tailed)     | .000   | .000   | .000     | .000    | .000    | .      | .000   |
|          | N                   | 120    | 120    | 120      | 120     | 120     | 120    | 120    |
| قناعة    | Pearson Correlation | .785** | .668** | .304**   | .621**  | .640**  | .435** | 1.000  |
|          | Sig. (2-tailed)     | .000   | .000   | .001     | .000    | .000    | .000   | .      |
|          | N                   | 120    | 120    | 120      | 120     | 120     | 120    | 120    |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يتضح من الجدول السابق انه يوجد علاقة ارتباطيه بين أبعاد المقياس ببعضها وبالدرجة الكلية للمقياس و جاءت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى ٠.٠١ وهذا يشير إلي أن معاملات الثبات لأبعاد المقياس و للدرجة الكلية دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل علي تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي و بالتالي درجة عالية من الثبات و بذلك يكون المقياس مناسب لجمع البيانات.

• **ثالثا: نتائج البحث و مناقشتها:**

للتحقق من صحة الفروض قامت الباحثة باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق و ذلك للتعرف علي الفروق في متوسطات درجات الطالبات عينة البحث في مقياس جودة الحياة و مقياس الرضا عنها باختلاف متغيري التخصص والحالة الاجتماعية.

• **اختبار صحة الفرض الأول :**

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات عينة البحث في مقياس جودة الحياة بإبعاده المختلفة ترجع إلي التخصص "

جدول (٣) : اختبار (ت) و دلالة الفروق بين متوسط درجات الطالبات - التخصص العلمي والأدبي في مقياس الجودة

| المهارة<br>( الأبعاد )      | العدد |      | الانحراف المعياري |       | المتوسط | القيمة (ت) | الدلالة |
|-----------------------------|-------|------|-------------------|-------|---------|------------|---------|
|                             | علمي  | أدبي | علمي              | أدبي  |         |            |         |
| اتخاذ القرار                | ٤٤    | ٧٦   | 5.14              | 5.35  | 36.8    | 1.378      | ٠.171   |
| التفكير                     | ٤٤    | ٧٦   | 7.73              | 7.59  | 56.7    | 1.749      | ٠.083   |
| أذرة الأمور الذاتية         | ٤٤    | ٧٦   | 3.50              | 5.20  | 35.3    | -0.057     | ٠.955   |
| إدارة الوقت                 | ٤٤    | ٧٦   | 5.21              | 4.90  | 35.0    | -3.379     | ٠.705   |
| التعاطف                     | ٤٤    | ٧٦   | 5.06              | 4.50  | 45.8    | 3.243      | ٠.002   |
| التعايش مع الضغوط           | ٤٤    | ٧٦   | 5.75              | 6.16  | 38.2    | 1.071      | ٠.286   |
| العلاقات الشخصية<br>الناجحة | ٤٤    | ٧٦   | 6.97              | 5.89  | 42.8    | 1.948      | ٠.054   |
| إدارة الأمور المالية        | ٤٤    | ٧٦   | 7.37              | 7.04  | 37.6    | -2.204     | ٠.838   |
| الوعي بالذات                | ٤٤    | ٧٦   | 4.63              | 4.98  | 43.7    | 1.269      | ٠.207   |
| الاتصال الفعال              | ٤٤    | ٧٦   | 3.61              | 5.91  | 38.6    | 1.134      | ٠.259   |
| المجموع                     | ٤٤    | ٧٦   | 40.70             | 39.14 | ٤١١     | 1.589      | ٠.115   |

يتضح من الجدول (٣) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد : اتخاذ القرار ، إدارة الأمور الذاتية ، إدارة الوقت ، التعايش مع الضغوط ، إدارة الأمور المالية ، الوعي بالذات، و الاتصال الفعال حيث جاءت قيمة ت غير دالة إحصائية. أما بالنسبة لأبعاد:التفكير، التعاطف، العلاقات الشخصية الناجحة توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لقيمة (ت). و جاءت الفروق لصالح التخصص الأدبي. وتشير هذه النتيجة إلي تجانس جميع أفراد العينة سواء التخصص الأدبي أو العلمي في اتخاذ القرار و إدارة الأمور الذاتية و إدارة الوقت و التعايش مع الضغوط و إدارة الأمور المالية و الوعي بالذات و الاتصال الفعال و يرجع ذلك إلي أن الجميع يحملون نفس الثقافة، فهن جميعا خريجات جامعات ودرسن في المؤسسات التعليمية السعودية، و أيضا لتقارب الظروف الاقتصادية وجميع من محافظة جدة. أما بالنسبة لأبعاد التفكير و التعاطف و العلاقات الشخصية

الناجحة والتي أوضحت وجود فروق دالة إحصائية لصالح طالبات التخصصات الأدبية فقد يرجع ذلك إلي طبيعة المقررات الأكاديمية التي تم دراستها. وهكذا يتضح ثبوت صحة الفرض بصورة جزئية.

• **اختبار صحة الفرض الثاني الذي نصه :**

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات عينة البحث في مقياس جودة الحياة ترجع إلي الحالة الاجتماعي

**جدول ( ٤ ) : اختبار(ت) ودلالة الفروق بين متوسطات درجات الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في مقياس جودة الحياة**

| الدالة | قيمة (ت) | درجات الحرية | الانحراف المعياري |       | المتوسط |        | العدد  |      | المهارة البعد            |
|--------|----------|--------------|-------------------|-------|---------|--------|--------|------|--------------------------|
|        |          |              | متزوجة            | آنسة  | متزوجة  | آنسة   | متزوجة | آنسة |                          |
| ٠.997  | ٠.004    | ١١٨          | 5.19              | 5.52  | 36.35   | 36.34  | ٧٤     | ٤٦   | اتخاذ القرار             |
| ٠.926  | ٠.093    | ١١٨          | 7.57              | 8.006 | 55.75   | 55.89  | ٧٤     | ٤٦   | التفكير                  |
| ٠.003  | 3.085    | ١١٨          | 4.46              | 4.496 | 34.40   | 37.00  | ٧٤     | ٤٦   | إدارة الأمور الذاتية     |
| ٠.093  | 1.693    | ١١٨          | 5.0٤              | 4.81  | 34.55   | 36.13  | ٧٤     | ٤٦   | أدارة الوقت              |
| ٠.452  | ٠.755    | ١١٨          | 4.65              | 5.30  | 44.50   | 45.19  | ٧٤     | ٤٦   | التعاطف                  |
| ٠.007  | 2.730    | ١١٨          | 5.99              | 5.65  | 36.68   | 39.69  | ٧٤     | ٤٦   | التعايش مع الضغوط        |
| ٠.243  | 1.174    | ١١٨          | 5.54              | 7.53  | 42.51   | 41.10  | ٧٤     | ٤٦   | العلاقات الشخصية الناجحة |
| ٠.614  | ٠.505    | ١١٨          | 7.13              | 7.19  | 37.47   | 38.15  | ٧٤     | ٤٦   | أدارة الأمور المالية     |
| ٠.614  | ٠.506    | ١١٨          | 5.04              | 4.61  | 43.48   | 43.07  | ٧٤     | ٤٦   | الوعي بالذات             |
| ٠.395  | ٠.853    | ١١٨          | 5.32              | 5.09  | 38.59   | 37.76  | ٧٤     | ٤٦   | الاتصال الفاعل           |
| ٠.428  | ٠.795    | ١١٨          | 39.17             | 41.40 | 404.32  | 410.30 | ٧٤     | ٤٦   | المجموع                  |

يتضح من الجدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائية في أبعاد: اتخاذ القرار التفكير، التعاطف، العلاقات الشخصية الناجحة، إدارة الأمور المالية، الوعي بالذات والاتصال الفاعل بين الطالبات عينة البحث المتزوجات وغير المتزوجات حيث جاءت قيمة (ت) غير دالة، بينما توجد فروق دالة إحصائية بالنسبة لأبعاد: إدارة الأمور الذاتية، التعايش مع الضغوط، وإدارة الوقت بين الطالبات عينة البحث لصالح المتزوجات حيث جاءت قيمة (ت)دالة عند مستوي ٠.٠٥، ويرجع ذلك إلي أن الطالبة المتزوجة تتحمل أعباء ومهام وعليها مسئوليات أكثر من الطالبة غير المتزوجة مما أدى إلي وجود هذه المهارات لديهن أكثر من مثيلاتها غير المتزوجات. وهكذا يتضح ثبوت صحة الفرض بصورة جزئية.

• **اختبار صحة الفرض الثالث الذي نصه :**

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات عينة البحث في مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة ترجع إلي التخصص".

جدول (٥): اختبار (ت) ودلالة الفروق بين متوسطات درجات الطالبات تخصص علمي- أدبي في مقياس الرضا عن الحياة

| الأبعاد           | العدد |      | المتوسط |       | الانحراف المعياري |       | درجات الحرية | قيمة (ت) | الدلالة |
|-------------------|-------|------|---------|-------|-------------------|-------|--------------|----------|---------|
|                   | علمي  | أدبي | علمي    | أدبي  | علمي              | أدبي  |              |          |         |
| السعادة           | ٤٤    | ٧٦   | ٢٧.٣٤   | ٢٨.٠٧ | ٥.٤٣              | ٥.٧٧  | ١١٨          | ٠.689    | ٠.492   |
| الاجتماعية        | ٤٤    | ٧٦   | ١٩.٩٧   | ٢١.٨٦ | ٣.٩٠              | ٣.٣٦  | ١١٨          | 2.793    | ٠.006   |
| الطمأنينة         | ٤٤    | ٧٦   | ١٩.٧٥   | ٢٠.٩٣ | ٣.٨١              | ٤.٥٣  | ١١٨          | 1.457    | ٠.148   |
| الاستقرار النفسي  | ٤٤    | ٧٦   | ١١.٦٥   | ١١.٦٣ | ٢.٦٤              | ٢.٦٦  | ١١٨          | ٠.055    | ٠.956   |
| التقدير الاجتماعي | ٤٤    | ٧٦   | ٢٢.٥٤   | ٢٤.٠١ | ٣.٥٧              | ٣.٦٨  | ١١٨          | 2.126    | ٠.036   |
| القناعة           | ٤٤    | ٧٦   | ١٠.٩٣   | ١٠.٨٦ | ٢.٠٥              | ٢.٨١  | ١١٨          | ٠.131    | ٠.896   |
| المجموع           | ٤٤    | ٧٦   | ١١٢.٢   | ١١٧.٤ | ١٦.٠٧             | ١٧.٤٨ | ١١٨          | 1.613    | ٠.109   |

يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قيمة (ت) بالنسبة لأبعاد: السعادة، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، والقناعة والمجموع الكلي. بينما توجد فروق دالة إحصائية بالنسبة لبعدي الاجتماعية والتقدير الاجتماعي ترجع إلي التخصص. حيث كانت قيمة (ت) دالة عند مستوى اقل من ٠,٠١ و جاءت لصالح طالبات التخصصات الأدبية. ويرجع هذا إلي طبيعة الدراسة الأكاديمية التخصصات الأدبية فهي تنمي بعدي الاجتماعية والتقدير الاجتماعي لدي الطالبات أكثر من نظيراتهم في التخصصات العلمية. وهكذا يتضح ثبوت صحة الفرض بصورة جزئية.

• اختبار صحة الفرض الرابع ونصه :

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات عينة البحث في مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة ترجع إلي الحالة الاجتماعية".

جدول (٦): اختبار (ت) ودلالة الفروق بين متوسطات درجات الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات في مقياس الرضا عن الحياة

| البعد             | العدد |      | المتوسط |       | الانحراف المعياري |       | درجات الحرية | قيمة (ت) | الدلالة |
|-------------------|-------|------|---------|-------|-------------------|-------|--------------|----------|---------|
|                   | متزوج | أنسة | متزوجة  | أنسة  | متزوجة            | أنسة  |              |          |         |
| السعادة           | ٤٦    | ٧٤   | ٢٨.٠٢   | ٢٧.٨٠ | ٥.٦٢              | ٥.٦٨  | ١١٨          | ٠.537    | ٠.592   |
| الاجتماعية        | ٤٦    | ٧٤   | ٢١.٤١   | ٢١.١٧ | ٣.٩٣              | ٣.٥١  | ١١٨          | ٠.922    | ٠.359   |
| الطمأنينة         | ٤٦    | ٧٤   | ٢٠.٣٣   | ٢٠.٥٠ | ٣.٨٠              | ٤.٦١  | ١١٨          | ٠.521    | ٠.603   |
| الاستقرار النفسي  | ٤٦    | ٧٤   | ١١.٥٤   | ١١.٦٤ | ٢.١٧              | ٢.٩٠  | ١١٨          | ٠.530    | ٠.597   |
| التقدير الاجتماعي | ٤٦    | ٧٤   | ٢٣.٦٦   | ٢٣.٤٧ | ٣.٤٤              | ٣.٨٥  | ١١٨          | ٠.702    | ٠.484   |
| القناعة           | ٤٦    | ٧٤   | ١٠.٧٩   | ١٠.٨٩ | ٢.٤١              | ٢.٦٤  | ١١٨          | ٠.513    | ٠.609   |
| المجموع           | ٤٦    | ٧٤   | ١١٥.٧   | ١١٥.٤ | ١٦.٤٦             | ١٧.٥٨ | ١١٨          | ٠.236    | ٠.814   |

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ت) غير دالة في جميع الأبعاد وكذلك المجموع الكلي، ويعني ذلك انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات عينة البحث ترجع للحالة الاجتماعية متزوجة و

غير متزوجة. مما يدل على أن الحالة الاجتماعية سواء متزوجة أو غير متزوجة لا تؤثر على الرضا عن الحياة. وهذا يشير إلى عدم صحة الفرض، وقبول الفرض البديل وهو " لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطالبات عينة البحث في مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة ترجع للحالة الاجتماعية".

• **اختبار صحة الفرض الخامس الذي نصه:**

" توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين جودة الحياة بأبعاده والرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة لدى الطالبات عينة البحث"

**جدول (٧) : العلاقة بين مستوي أبعاد جودة الحياة و أبعاد الرضا عن الحياة لدى الطالبات عينة البحث**

| المجموع   | القناعة   | التقدير الاجتماعي | الاستقرار النفسي | الطمأنينة | الاجتماعية | السعادة   | المهارة البعد            |
|-----------|-----------|-------------------|------------------|-----------|------------|-----------|--------------------------|
| ٠.538(**) | ٠.448(**) | ٠.430(**)         | ٠.385(**)        | ٠.414(**) | ٠.255(**)  | ٠.48 (**) | اتخاذ القرار             |
| ٠.401(**) | ٠.220(*)  | ٠.445(**)         | ٠.381(**)        | ٠.267(**) | ٠.323(**)  | ٠.23 (*)  | التفكير                  |
| ٠.325(**) | ٠.136     | ٠.258(**)         | ٠.235(**)        | ٠.313(**) | ٠.232(*)   | ٠.25 (**) | إدارة الامور الذاتية     |
| ٠.366(**) | ٠.276(**) | ٠.229(*)          | ٠.423(**)        | ٠.301(**) | ٠.159      | ٠.30 (**) | ادارة الوقت              |
| ٠.453(**) | ٠.340(**) | ٠.323(**)         | ٠.341(**)        | ٠.367(**) | ٠.255(**)  | ٠.40 (**) | التعاطف                  |
| ٠.447(**) | ٠.246(**) | ٠.451(**)         | ٠.369(**)        | ٠.398(**) | ٠.365(**)  | ٠.23 (*)  | التعايش مع الضغوط        |
| ٠.502(**) | ٠.288(**) | ٠.447(**)         | ٠.351(**)        | ٠.356(**) | ٠.459(**)  | ٠.362(**) | العلاقات الشخصية الناجحة |
| ٠.299(**) | ٠.171     | ٠.223(*)          | ٠.304(**)        | ٠.231(*)  | ٠.221(*)   | ٠.221(*)  | ادارة الامور المالية     |
| ٠.545(**) | ٠.306(**) | ٠.523(**)         | ٠.490(**)        | ٠.452(**) | ٠.333(**)  | ٠.378(**) | الوعي بالذات             |
| ٠.383(**) | ٠.264(**) | ٠.437(**)         | ٠.228(*)         | ٠.223(*)  | ٠.426(**)  | ٠.199(*)  | الاتصال الفاعل           |
| ٠.605(**) | ٠.379(**) | ٠.541(**)         | ٠.501(**)        | ٠.467(**) | ٠.438(**)  | ٠.430(**) | المجموع                  |

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

يتضح من الجدول (٧) وجود علاقة دالة إحصائية بين مقياس جودة الحياة بأبعاده المختلفة ومقياس الرضا عنه بأبعاده المختلفة، اتضح وجود دلالة إحصائية فيما عدا (بعدي إدارة الوقت و الاجتماعية)، (بعدي إدارة الامور الذاتية و القناعة)، (بعدي إدارة الامور المالية و القناعة) اتضح عدم وجود دلالة بالنسبة لهذه الأبعاد بما يشير إلى عدم وجود ارتباط بينها.

• **توصيات البحث :**

« ضرورة تضمين المهارات الحياتية وتدريبها ضمن المناهج الدراسية من أجل رفع مستوي جودة الحياة لدى الطالبات.

« تطوير طرق التعليم و التعلم في الجامعة بحيث تساعد علي تنمية الشخصية المتكاملة للطالبة بأبعاده المعرفية والوجدانية و الجسمية و الاجتماعية و الروحوية بما يؤدي إلى ارتفاع مستوي جودة الحياة و الرضا عنها.

« تضمين برامج الأنشطة الطلابية أنشطة تساعد علي اكتساب وتنمية المهارات الحياتية التي تؤدي الي رفع مستوي جودة الحياة، مع مراعاة التنوع

في هذه الأنشطة الجماعية و الفردية و تشجيع الأنشطة الحرة حتي يمكن مقابلة احتياجات الفرد وواقع المجتمع و متطلباته و تحديات العصر.

« إدخال مفهوم جودة الحياة في بعض المقررات بالجامعة لكي ينمو معرفة الطالبات بمعايير جودة الحياة

« الاهتمام بنشر الوعي بالجودة و معاييرها و كيفية تطبيقها في حياة الفرد والأسرة و بالتالي الشعور بالرضا عن الحياة.

« توفير البيئة التعليمية التي تساعد علي ممارسة عمليات التفكير و علي التعلم الذاتي و تساعد علي تنمية مهارة الاتصال و التواصل المرتبطة بالتعامل مع الآخرين و التي تتطلبها الحياة الاجتماعية.

#### • الأبحاث المقترحة :

« جودة الحياة لدي المسنين و مستوي الرضا عنها.

« العلاقة بين مستوي جودة الحياة والنجاح في العمل لدي خريجات الجامعة.

« العلاقة بين مستوي جودة الحياة ومستوي الطموح لدي طالبات الدراسات العليا.

« العلاقة بين مستوي جودة الحياة و ظاهرة الطلاق لدي طالبات الجامعة.

« برنامج مقترح لتنمية جودة الحياة والرضا عنها لدى بعض الفئات الخاصة.

#### • المراجع :

#### • المراجع العربية :

١- الاشبي، الفت عبد العزيز(٢٠١١) إدارة الجودة في الحياة الأسرية و علاقتها بالرضا عن الحياة "دراسة ميدانية علي عينة من الأسر السعودية بمدينة جدة".رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية للاقتصاد المنزلي .جامعة الملك عبد العزيز. جدة.

٢- الإعلان العالمي بشأن التعليم العالي للقرن الحادي والعشرين " الرؤية والعمل" باريس ٥ - ٩ أكتوبر ١٩٩٨.

٣- بخيت، خديجة احمد (١٩٩٩): العولمة و تأثيرتها علي مناهج التعليم و كيفية الإفادة منها في تطوير مناهج الاقتصاد المنزلي للقرن الحادي والعشرين. المؤتمر العلمي الحادي عشر "التحديات التي تواجه مناهج التعليم في ظل العولمة" بالجمعية المصرية للمناهج - المركز الكشفي العربي بالقاهرة.

٤- بخيت، خديجة احمد (٢٠٠٠): "فعالية الدراسة الجامعية في تنمية بعض المهارات الحياتية" دراسة ميدانية علي طلاب بعض كليات جامعة عين حلوان" المؤتمر القومي السنوي السابع (الجامعة في المجتمع) نوفمبر ٢٠٠٠. القاهرة. مركز تطوير التعليم الجامعي.

٥- بخيت، خديجة احمد و منسي، محمود عبد الحليم(٢٠١٠). مهارات الحياة تعليمها وتعلمها، دار الزهراء الرياض.

- ٦- برزيش، باربرا (١٩٩٧) : " مهارات التفكير إعادة النظر في المعاني والنماذج " في قراءات في مهارات التفكير الناقد و التفكير الابداعي (تعريب) فيصل يونس. القاهرة. دار النهضة العربية .
- ٧- الثنيان، احمد عبد الله (٢٠٠٩) . جودة الحياة و قلق المستقبل لدي طلاب المرحلة الجامعية. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة أم القرى، جامعة أم القرى، مكة المكرمة
- ٨- حبيب، مجدي عبد الكريم (٢٠٠٦). فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدي عينات من الطلاب العمانيين، بحث مقدم من ندوة علم النفس و جودة الحياة من ١٧- ١٩ ديسمبر. جامعة السلطان قابوس سلطنة عمان. ص ص ٧٩- ١٠٠ .
- ٩- حسن، عبد الحميد سعيد و أمحرزي، راشد سيف و إبراهيم، محمود محمد (٢٠٠٦). جودة الحياة وعلاقتها بالضغط النفسية و استراتيجيات مقاومتها لدي طلبة جامعة السلطان قابوس. بحث مقدم في ندوة علم النفس و جودة الحياة، جامعة السلطان قابوس. سلطنة عمان ص ص ٢٨٩ - ٣٠٣ .
- ١٠- الدراكة، مأمون سليمان (٢٠٠٨). إدارة الجودة الشاملة. عمان. دار الصفاء للنشر و التوزيع.
- ١١- الدسوقي، مجدي محمد (١٩٩٩). مقياس الرضا عن الحياة. القاهرة، النهضة المصرية.
- ١٢- الديب، علي محمد (١٩٩٤). العلاقة بين التوافق و الرضا عن الحياة لدي المسنين و بين استمرارهم في العمل، الهيئة المصرية العامة للكتاب، الجزء الاول، القاهرة.
- ١٣- ديلور، جاك و آخرون (١٩٩٨) : التعلم ذلك الكنز الكائن . تقرير للجنة الدولية للتربية للقرن الحادي و العشرين (تعريب) جابر عبد الحميد جابر . القاهرة دار النهضة .
- ١٤- الراغبى، ايناس علي (٢٠٠٨) الشعور بالسعادة في ضوء بعض سمات الشخصية لدي عينة من طالبات كلية التربية للبنات بمحافظة جدة . رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية للبنات . جدة
- ١٥- السبيعي، منال مهنا (٢٠٠٨). الشعور بالسعادة و علاقته بكل من الرضا عن الحياة و التفاؤل و وجهة الضبط لدي المتزوجات و غير المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية . رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الملك محمد بن سعود الاسلامية . الرياض
- ١٦- العادلي، كاظم كريدى (٢٠٠٦). مدي إحساس طلبة كلية التربية بالرساق بجودة الحياة و علاقة ذلك ببعض المتغيرات . بحث مقدم في ندوة علم النفس و جودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان ص ص ٣٧ - ٤٧ .
- ١٧- عبد الله، هشام ابراهيم (٢٠٠٨). جودة الحياة لدي عينة من الراشدين في ضوء بعض التغيرات الديموغرافي . مجلة دراسات تربوية و اجتماعية، ١٤ (٤) ص ص ١٣٧ - ١٨٠ .
- ١٨- عبد الموجود، محمد عزت، اسكاروس، فيليب (٢٠٠٧) : " تنمية المهارات الحياتي لدي طلاب التعليم الثانوي في إطار مناهج المستقبل". القاهرة المركز القومي للبحوث التربوية.
- ١٩- عثمان، سيد احمد (١٩٩٤): الإثراء النفسي دراسة في الطفولة ونمو الإنسان. القاهرة. الانجلو المصرية .

٢٠ - المحياوي، قاسم نايف علوان (٢٠٠٦). ادارة الجودة فى الخدمات "مفاهيم عملياً تطبيقات". عمان الاردن . دارالشروق.

٢١ - الناقة، محمود كامل (٢٠٠٣). الجودة الشاملة، المرتكزات، المناهج. المؤتمر العالمي السنوي الحادي عشر "الجودة الشاملة في إعداد المعلم بالوطن العربي لألفية جديدة" م١٢م - ١٣ مارس ٢٠٠٣. كلية التربية جامعة حلوان. القاهرة ص ص٥٦ : ٥٩.

• المراجع الأجنبية :

22-Agate, Joel (2007) An Examination of the Relationship Between Family Leisure Satisfaction and Satisfaction .Master of science. Brigham Young University.

23Antaramain , Susan P .Huebner, E.Scott &Valois Robert F.(2008) Adolescent

Life Satisfaction. Journal of Applied psychology .Vol 57. Issuel :P.112-126.

24-Eenhoven,R.(2001) What We Knew about Happiness .Paper presented at the dialogue on "Cross National Happiness :Woudschoten ,Zcist ," The Netherlands.P.14-15

25-Iannuzzelli, Jena & England, Eileen M.(2000) The Relationship BetweenActivities of Daily Living and Life Satisfaction in the Elderly: Active Engagement as Compared to Passive Participation. Ursinus College.

26- Seik, Tuan, (2000) Subjective Assessment of Urban quality of life in Singaphora .Habital International .PP.31-49

27- Word Health Organization (1993).Life Skills in Education In Schools.Geneva:Division of Mental Health Publications.

