



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

# تنمية الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة كمدخل لتحسين جودة الحياة

دراسة مقدمة للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية  
( تخصص علم نفس تعليمي )

إعداد:

نجلاء شعبان محمد الولاني

إشراف:

أ.د/ سناء محمد سليمان

د/ حنان محمود زكي

أستاذ علم النفس التعليمي

مدرس علم النفس التعليمي

كلية البنات - جامعة عين شمس

كلية البنات - جامعة عين شمس



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

### صفحة العنوان

العنوان : تنمية الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة كمدخل لتحسين جودة الحياة

اسم الباحثة: نجلاء شعبان محمد الولاني

الدرجة العلمية : دكتوراه الفلسفة في التربية (تخصص علم نفس تعليمي)

القسم التابع له: علم النفس

اسم الكلية : كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

الجامعة : عين شمس

سنة التخرج : ١٩٩٧

سنة المنح : ٢٠١٧



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

رسالة دكتوراه

اسم الباحثة : نجلاء شعبان محمد الولاني

عنوان الرسالة: تنمية الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة كمدخل لتحسين جودة الحياة

اسم الدرجة : دكتوراه الفلسفة في التربية (تخصص علم نفس تعليمي)

لجنة الإشراف : أ.د / سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس التعليمي - كلية البنات - جامعة عين شمس

د / حنان محمد زكي

مدرس علم النفس التعليمي - كلية البنات - جامعة عين شمس

تاريخ البحث : / / ٢٠١٧

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

/ / ٢٠١٧

موافقة مجلس الجامعة

/ / ٢٠١٧

ختم الإجازة

/ / ٢٠١٧

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠١٧

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ }

سورة المجادلة الآية ( ١١ )

## شكر وتقدير

بسم الله الذي وسع كل شيء علماً ، والحمد لله حمداً كثيراً يليق بجلال وجهه الكريم وسلطانه العظيم ، والصلاة والسلام على سيدنا ورسولنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

وبعد ،،،

يطيب لي بعد أن وفقني الله تعالى في إنجاز هذه الدراسة ، أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة / سناء محمد سليمان – أستاذ علم النفس التعليمي بكلية البنات جامعة عين شمس التي سعدت بإشرافها ، ونهلت من ينبوع علمها ، وسمو أخلاقها الفاضلة ، فجزاها الله عني خير الجزاء وجزيل العطاء ، وجعلني لها تلميذة من أهل الوفاء.

وأقدم بخالص شكري وتقديري إلى الدكتورة / حنان محمود زكي – مدرس علم النفس التعليمي بكلية البنات جامعة عين شمس على عطائها وسعة صدرها ، فجزاها الله عني كل خير .

كما يسرني أن أتقدم بخالص شكري وامتناني إلى :

أ.د. / محمود عبد الحليم منسي/ أستاذ علم النفس التربوي/ كلية التربية/ جامعة الإسكندرية.

أ.م.د/ هيام صابر شاهين/أستاذ علم النفس المساعد /كلية البنات/ جامعة عين شمس .

لتفضلهما مشكورين بقبول مناقشة هذه الرسالة ، وإبداء الملاحظات حولها ، والتي ستؤخذ بإذن الله بعين الاعتبار .

كما أتقدم بالشكر إلى قسم علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس إدارة وأعضاء هيئة تدريس ، كما أتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى كل زميلاتي في الدراسة على ما قدموه لي من مساعدة .

الباحثة

نجلاء شعبان الولاني

## مستخلص الدراسة

اسم الباحثة : نجلاء شعبان محمد الولاني .

عنوان الدراسة : تنمية الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة كمدخل لتحسين جودة الحياة.

جهة الدراسة : جامعة عين شمس - كلية البنات - قسم علم النفس.

عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة الحالية من (٦٠) طالبة تم اختيارهن من كلية الآداب ، جامعة الزاوية ، بمدينة الزاوية بليبيا ، تراوحت أعمارهن ما بين (١٨ - ٢١) سنة خلال عام ٢٠١٥ - ٢٠١٦م وتم تقسيمهن بالتساوي إلى :

- مجموعة تجريبية وعددهن (٣٠) طالبة.

- مجموعة ضابطة وعددهن (٣٠) طالبة.

فروض الدراسة :

- ١- توجد علاقة ارتباطية بين الشعور بالسعادة وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لكل من الشعور بالسعادة وجودة الحياة ، وذلك لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لكل من الشعور بالسعادة وجودة الحياة ، وذلك لصالح أفراد المجموعة التجريبية.
- ٤- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لكل من الشعور بالسعادة وجودة الحياة .

أدوات الدراسة :

للتحقق من صحة فروض الدراسة استعانت الباحثة بالأدوات الآتية :

- ١- مقياس السعادة إعداد (عبير نصر الدين ، ٢٠٠٩) تعديل الباحثة.
- ٢- مقياس جودة الحياة (إعداد صالحة أرحومة أغنية ، ٢٠١٢) تعديل الباحثة.
- ٣- استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي (إعداد الباحثة).
- ٤- برنامج تدريبي لتنمية الشعور بالسعادة (لدى طالبات الجامعة) كمدخل لتحسين جودة الحياة (إعداد الباحثة).

نتائج الدراسة :

توصلت نتائج الدراسة إلى فعالية البرنامج المستخدم في تنمية الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة كمدخل لتحسين جودة الحياة ، واستمرار تأثير البرنامج.

كلمات مفتاحية : البرنامج التدريبي - الشعور بالسعادة - جودة الحياة - طالبات الجامعة.

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٨-١	الفصل الأول مدخل الدراسة
٢	مقدمة الدراسة.
٤	مشكلة الدراسة.
٥	أهداف الدراسة.
٥	أهمية الدراسة.
٦	مصطلحات الدراسة.
٧	محددات الدراسة.
٤٨-٩	الفصل الثاني الإطار النظري للدراسة
١٠	المحور الأول : السعادة.
١١	نظرية تاريخية لتطور مفهوم السعادة.
١٤	تعريف السعادة.
١٥	المفاهيم المرتبطة بالسعادة.
١٨	أنواع السعادة.
١٩	مكونات السعادة.
٢٠	العلاقة بين الرضا عن الحياة والمكونات الوجدانية للسعادة.
٢٢	السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات.
٢٤	بعض النظريات التي تناولت السعادة.
٢٧	معوقات السعادة.
٣٠	المحور الثاني : جودة الحياة.
٣٠	تعريف جودة الحياة.
٣٢	لمحة تاريخية لتطور مفهوم جودة الحياة.
٣٣	محددات جودة الحياة.
٣٤	أبعاد جودة الحياة.
٣٩	مظاهر جودة الحياة.
٤١	النظريات التي تناولت جودة الحياة.

## تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٤٤	قياس جودة الحياة.
٤٥	المحور الثالث : الطالبة الجامعية.
٤٥	الشباب الجامعة .
٤٦	خصائص مرحلة المراهقة.
٤٦	الخصائص المميزة للطالبة الجامعية .
٤٧	خصائص حاجات الطالبة الجامعية .
٤٨ – ٦٠	<b>الفصل الثالث دراسات سابقة:</b>
٤٩	المحور الأول : دراسات تناولت السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات.
٥٠	تعقيب على دراسات المحور الأول.
٥٢	المحور الثاني : دراسات تناولت جودة الحياة.
٥٥	تعقيب على دراسات المحور الثاني.
٥٦	المحور الثالث : دراسات تناولت العلاقة بين السعادة وجودة الحياة.
٥٨	تعقيب على دراسات المحور الثالث.
٦٠	فروض الدراسة.
٦١-١٠٦	<b>الفصل الرابع: منهج الدراسة وإجراءاتها</b>
٦٢	أولاً: منهج الدراسة .
٦٢	ثانياً: عينة الدراسة.
٦٨	ثالثاً : أدوات الدراسة.
٦٨	١- مقياس السعادة (إعداد عبير نصر ، ٢٠٠٩) تعديل الباحثة.
٧٨	٢- مقياس جودة الحياة (إعداد صالحة أرحومة أغنية) تعديل الباحثة.
٨٧	٣- - استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي (إعداد الباحثة).
٨٨	٤- برنامج تدريبي لتنمية الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة كمدخل لتحسين جودة الحياة (إعداد الباحثة).
١٠٦	رابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.



## تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
١٣٩-١٠٧	الفصل الخامس نتائج الدراسة وتفسيرها.
١٠٨	أولاً: نتائج الدراسة الوصفية.
١٠٩	الفرض الأول و نتائجه.
١١١	نتائج الدراسة الوصفية من وجهة القياس (محكي المرجع).
١١٤	ثانياً: نتائج الدراسة التجريبية.
١١٦	الفرض الثاني و نتائجه.
١١٩	الفرض الثالث و نتائجه.
١٢٢	الفرض الرابع و نتائجه.
١٢٥	الفرض الخامس و نتائجه.
١٢٧	الفرض السادس و نتائجه.
١٢٩	الفرض السابع و نتائجه.
١٣١	نتائج الدراسة التجريبية من وجهة القياس (محكي المرجع).
١٣٤	ثالثاً : مجمل عام لنتائج الدراسة.
١٣٥	رابعاً: توصيات الدراسة.
١٣٥	خامساً: بحوث مقترحة.
١٥٢-١٣٦	قائمة المراجع.
١٣٦	أولاً: المراجع العربية.
١٤٦	ثانياً: المراجع الأجنبية.
١٤٧	ملاحق الدراسة.
٢١٥	ملخصات الدراسة.
٢١٦	ملخص الدراسة باللغة العربية.
٥- ١	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية.

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٦٣	التصميم التجريبي لمجموعتي الدراسة.	١
٦٥	دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبيية والضابطة في العمر الزمني.	٢
٦٥	الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبيية والضابطة في المستوى الثقافي والاجتماعي للأسرة.	٣
٦٦	دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبيية والضابطة في الشعور بالسعادة في القياس القبلي.	٤
٦٧	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبيية في مقياس جودة الحياة في القياس القبلي.	٥
٧٠	عبارات مقياس السعادة (البعد الذاتي ) قبل وبعد تعديل العبارات.	٦
٧١	عبارات مقياس السعادة (البعد الديني ) قبل وبعد تعديل العبارات.	٧
٧١	عبارات مقياس السعادة (البعد الصحي ) قبل وبعد تعديل العبارات.	٨
٧٢	عبارات مقياس السعادة (البعد الاقتصادي ) قبل وبعد تعديل العبارات.	٩
٧٢	عبارات مقياس السعادة (البعد الاجتماعي ) قبل وبعد تعديل العبارات.	١٠
٧٣	عبارات مقياس السعادة (البعد الثقافي ) قبل وبعد تعديل العبارات.	١١
٧٣	عبارات مقياس السعادة (البعد التعليمي ) قبل وبعد تعديل العبارات.	١٢
٧٦	معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ .	١٣
٧٦	الفروق بين متوسط درجات الطالبات المرتفعات و الطالبات المنخفضات على مقياس السعادة.	١٤
٧٧	معاملات الارتباط بين أبعاد السعادة والدرجة الكلية ( ن = ١٠٠ ).	١٥
٧٧	بيان بتوزيع أرقام البنود على الأبعاد الفرعية لمقياس السعادة.	١٦
٨٠	عبارات مقياس جودة الحياة (مقياس الصحة ) قبل وبعد تعديل العبارات.	١٧
٨١	عبارات مقياس جودة الحياة (مقياس بعض خصائص الشخصية ) قبل وبعد تعديل العبارات.	١٨

## تابع قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨٣	عبارات مقياس جودة الحياة (المعيار الاجتماعي) قبل وبعد تعديل العبارات.	١٩
٨٤	معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ.	٢٠
٨٥	الفروق بين متوسط درجات الطالبات الحاصلات على درجات مرتفعة ومتوسط درجات الطالبات الحاصلات على درجات منخفضة على مقياس جودة الحياة .	٢١
٨٦	معاملات الارتباط بين معايير جودة الحياة و الدرجة الكلية.	٢٢
٨٦	بيان بتوزيع أرقام البنود علي الأبعاد الفرعية لمعايير جودة الحياة .	٢٣
٨٨	الفروق بين متوسطات درجات الطالبات الحاصلات على درجات مرتفعة ومتوسط درجات الطالبات الحاصلات على درجات منخفضة على استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي.	٢٤
١٠٠	جلسات البرنامج التدريبي وأهدافها والفنيات المستخدمة.	٢٥
١٠٨	الإحصاء الوصفي لدرجات الطالبات على مقياس الشعور بالسعادة ومقياس جودة الحياة.	٢٦
١٠٩	معاملات الارتباط بين الشعور بالسعادة وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة (ن = ١٨٠).	٢٧
١١٣	نتائج الدراسة من وجهة النظر محكية المرجع في أبعاد الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة (ن=١٨٠).	٢٨
١١٤	نتائج الدراسة من وجهة النظر محكية المرجع في معايير جودة الحياة لدى طالبات الجامعة (ن=١٨٠).	٢٩
١١٥	الوصف الإحصائي لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الشعور بالسعادة.	٣٠
١١٦	الوصف الإحصائي لدرجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة.	٣١

### تابع قائمة الجداول

١١٧	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في مقياس الشعور بالسعادة في القياسين القبلي و البعدي.	٣٢
١٢٠	دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الشعور بالسعادة في القياس البعدي.	٣٣
١٢٣	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في مقياس الشعور بالسعادة في القياسين البعدي والتتبعي.	٣٤
١٢٥	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في مقياس جودة الحياة في القياسين القبلي و البعدي.	٣٥
١٢٧	دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في جودة الحياة في القياس البعدي.	٣٦
١٢٩	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في مقياس جودة الحياة في القياسين القبلي و البعدي.	٣٧
١٣١	نتائج الدراسة من وجهة النظر محكية المرجع على مقياس الشعور بالسعادة.	٣٨
١٣٣	نتائج الدراسة من وجهة النظر محكية المرجع على مقياس جودة الحياة.	٣٩

### قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٤٠	مخطط يبين العلاقة بين القيم وجودة الحياة	١
١١٨	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الشعور بالسعادة.	٢
١٢١	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي في الشعور بالسعادة.	٣
١٢٤	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الشعور بالسعادة.	٤
١٢٦	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في جودة الحياة.	٥
١٢٨	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي في جودة الحياة.	٦
١٣٠	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في جودة الحياة.	٧

## قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
١٥٠	مقياس السعادة في صورته الأولية إعداد عبير نصر (٢٠٠٩).	١
١٥٧	مقياس السعادة في صورته النهائية إعداد عبير نصر (٢٠٠٩) تعديل الباحثة.	٢
١٦٢	مقياس جودة الحياة في صورته الأولية إعداد (صالحة صالح أرحومة ، ٢٠١٢).	٣
١٦٦	مقياس جودة الحياة في صورته النهائية إعداد (صالحة صالح أرحومة ، ٢٠١٢) تعديل الباحثة.	٤
١٧٢	استمارة المستوى الاجتماعي الثقافي للأسرة (إعداد الباحثة).	٥
١٧٨	البرنامج التدريبي لتنمية السعادة لدى طالبات الجامعة كمدخل لتحسين جودة الحياة (إعداد الباحثة).	٦

## الفصل الأول

### مدخل الدراسة

- مقدمة الدراسة.
- مشكلة الدراسة.
- أهداف الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- مصطلحات الدراسة.
- محددات الدراسة.