

تصور مقترح لتحسين جودة الحياة لطالبات الجامعة (دراسة مطبقة على طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن بالرياض)

الجوهرة الهزاني*

ملخص

تهدف الدراسة إلى التوصل لتصور مقترح لتحسين جودة حياة الطالبة الجامعية، تم تطبيق مقياس كاظم ومنسي (2010 م على 557) من طالبات جامعة الأميرة نورة لقياس مستوى جودة الحياة، ودليل مقابلة للمتخصصين الاجتماعيين لتحديد العوامل المؤثرة على جودة حياة الطالبة، وأظهرت النتائج أن مستوى جودة حياة الطالبات فوق المتوسط عدا بُعد جودة شغل الوقت وإدارته، مع فروق في مستوى الجودة تعزى للدخل الشهري، التخصص، مستوى الكفاءة النفسية، ووجود علاقة إيجابية بين جودة الحياة ومستوى الكفاءة النفسية فهي المؤشر الرئيسي للتنبؤ بجودة الحياة، وتم التوصل لتصور لتحسين جودة حياة الطالبات وتحديد الإستراتيجيات والأدوار والأدوات التي يمكن استخدامها.

الكلمات الدالة: جودة الحياة، الجامعات، التنمية البشرية، البرامج الجامعية، الإرشاد الأكاديمي.

مشكلة الدراسة:

جودة الحياة مفهوم نسبي ومتعدد الأبعاد يختلف من مجتمع لآخر وفق المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومطالبها التي غالباً ما تتأثر بالعديد من العوامل كالقدرة على التفكير، واتخاذ القرار، والتحكم، وإدارة الظروف المحيطة، والصحة الجسمية والنفسية والظروف الاقتصادية، والمعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء التي تحقق سعادتهم، لذا ينبغي النظر لمفهوم جودة الحياة باعتباره شاملاً متكاملًا لكل جوانب الحياة التي تتضمن متغيرات تساعد على اشباع الاحتياجات الأساسية للأفراد، إذ تتضمن جودة الحياة مجموعة من الأبعاد الاقتصادية والاجتماعية التي تؤثر على الرفاهية الاجتماعية للفرد وعلى مستوى جودة حياته، وأشارت دراسة (الزهراني، 2020م) إلى وجود علاقة بين الفعالية الذاتية وجودة الحياة متمثلة في الرفاهية النفسية، وأكد (Noori, 2016) أن للفعالية الذاتية تأثير إيجابي في تحسين تقدير الذات وجودة الحياة، كما و أنه يوجد ارتباط وثيق بين مفهوم جودة الحياة ومفهوم السعادة، إلا أن مصطلح جودة الحياة يتميز بالقابلية للتحديد والقياس ويعبر عن مواضيع محددة وهو أكثر ثباتاً من مفهوم السعادة بفعل تطوره وصقله في البحوث والدراسات (زعيميه، 2018م)، وتستلزم جودة الحياة دائماً الارتباط بين عنصرين لا غنى عنهما: أولهما وجود فرد ملائم، وثانيهما البيئة الجيدة التي يعيش فيها هذا الفرد، بالإضافة إلى ذلك أن النجاح في الحياة يتطلب نكاهات متنوعة، ولقد أوضحت دراسة (الكعبي، 2019م) أن مصادر جودة الحياة هي العلاقات الاجتماعية، الصحة الجسمية والنفسية، والجوانب الروحية والاستقلالية، والجوانب البيئية، وأكدت دراسة (مشري، 2014م) أن جودة الحياة من أهم القضايا في حياة الأفراد والمجتمعات، وأن تناول المفهوم من منظور علم النفس الإيجابي ضرورة ملحة، كما أشارت النتائج إلى أن شعور الفرد بالاستقرار والرضا عن الحياة، والشعور بالارتياح والنظرة الإيجابية للأمور والاحساس بالصحة النفسية يؤدي بالشخص إلى التناؤل في حياته بشكل أفضل وتفسير مرغوب لأحداثها (ساجي وآخرون، 2018م)، كما أشارت النتائج إلى تأثير العوامل النفسية على جودة الحياة فالإنسان الذي يحظى بجودة حياة جيدة هو الإنسان القادر على مواجهة ضغوطات الحياة، ومن ثم يحظى بصحة جسمية ونفسية سليمة وهو القادر في الوقت ذاته على أن يكون له توجه إيجابي في مجالات حياته المستقبلية خاصة حياته المهنية والأسرية، وأكدت دراسة Abu Warda (2020) على فعالية برنامج التدريب على المهارات الحياتية في تعزيز الرضا عن الحياة والفعالية الذاتية من خلال برامج التدخل والمساندة الاجتماعية وتنمية الصحة النفسية وتحسين الرعاية الصحية للفرد وإعداد برامج علاجية ووقائية، وإذا تأملنا

* كلية الخدمة الاجتماعية. تاريخ استلام البحث 2020/2/10، وتاريخ قبوله 2020/6/2.

دورة حياة الفرد نجدها تنقسم إلى ثلاث مراحل مرحلة الطفولة، ثم مرحلة التعليم وصقل المواهب في مرحلة الشباب، وأخيراً مرحلة مواجهة الحياة وتحمل مسؤولياتها وضغوطها الاقتصادية والاجتماعية وهي المرحلة التي تشغل حيزاً من مرحلة الشباب وتمتد إلى ما بعدها، كما وأن الشباب في أي مجتمع يمثلون العنصر الأهم في عملية التنمية الاجتماعية والاقتصادية الشاملة التي تحتاجها المجتمعات المعاصرة، ولأنهم أيضاً قوة اجتماعية تتسم بدرجة عالية من النشاط والحيوية والديناميكية المتفردة، نظراً لما تتسم به تلك المرحلة من قابلية للنمو في النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية والتعليمية، إلى جانب القدرة على الابتكار والمشاركة الفاعلة في كل القضايا التي تهتم مجتمعاتهم، وهذا كله يجعلهم في قلب العملية والمسؤولية الاجتماعية التي تلعب دوراً في نهضة المجتمع وتطوره، وحتى يتمكن الشباب من القيام بدوره فإن المجتمع مسؤول بشدة عن جودة حياتهم خاصة طلبة الجامعات لانهم يمرّون بمرحلة مهمة فهم يستعدون للحياة العملية والزواج والاستقرار الأسري، ومن ثم فإن جودة حياتهم تؤثر في أدائهم الدراسي ودافعهم للإنجاز وتحقيق أهدافهم، ولا بد من دراسة جودة حياتهم للوقوف على أهم مشكلاتهم التي تنعكس سلباً على تلك الجودة وتؤثر على توجهاتهم المستقبلية في ميادين الحياة، حيث أشارت دراسة (Demirbatir, 2015) أن هناك علاقة قوية بين جودة الحياة متمثلة في السعادة النفسية والرضا التعليمي، وأن الاكتئاب والتوتر والقلق له تأثير سلبي على السعادة النفسية للفرد، كما أشارت (متولي، 2018) إلى وجود ارتباط بين الأمن النفسي وجودة الحياة، وأشارت دراسة (Baumann, et al., 2011) إلى ارتباط جودة الحياة النفسية بتوظيف المهارات الأكاديمية بين الطلاب الجامعيين، وتوصلت النتائج إلى ارتباط جودة الحياة النفسية باكتساب مهارات تزيد فرص العمل لدى الكليات التي تم بدورات مهنية تطبيقية متخصصة، واستخدمت كمؤشرات رئيسية لتعزيز البرامج الموجهة نحو الإرشاد، وتحسين البيئة الاجتماعية والخدمات المساعدة في عمل الجامعة وتسهيل إنجاز المشاريع المهنية المستقبلية، كما أسفرت نتائج دراسة (السيد، 2015م) عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب والطالبات على مقياس جودة الحياة لصالح مقياس الاحتياجات التدريبية، وأوصت الدراسة بضرورة العمل على تلبية هذه الاحتياجات التدريبية بما يساهم في تحسين مستوى جودة حياة الطلبة ومستوى التحصيل الأكاديمي لديهم، وأوصت دراسة (صوفي وإبراهيم، 2017م) بإجراء الدراسات والبحوث النفسية والاجتماعية للوقوف على مشكلات طلبة الجامعة التي تؤثر سلباً على جودة حياتهم، ولقد أجرى (Iwasaki, 2007) دراسات على عينات من ثقافات متعددة (آسيا، الشرق الأوسط) وتوصل إلى أن هناك عدة عوامل يمكن من خلالها تحسين جودة الحياة مثل: التعليم والتنمية البشرية والهوية وتقدير الذات والتواصل الاجتماعي والثقافي والبحث عن معنى الحياة والمشاعر الإيجابية المرتبطة بالتفاؤل والسعادة، يتضح مما سبق أنه يمكن تحسين جودة حياة طلبة الجامعة وذلك بتنفيذ برامج فعالة يتم فيها توظيف إمكانيات الجامعة والأسرة والمجتمع لتحقيق هذا الهدف، من هنا تظهر أهمية البحث الحالي في دراسة العوامل المؤثرة على جودة الحياة لدى طالبات الجامعة للتوصل لتصور لتحسين جودة حياتهن.

أهمية الدراسة:

1. تسلط الضوء على موضوع في غاية الأهمية وهو تحسين جودة الحياة الذي يعتبر هدفاً من أهداف التنمية البشرية لأي مجتمع، كما تعد جودة الحياة مقياساً لمدى رفاية الأفراد والمجتمعات.
2. تتناول هذه الدراسة شريحة من أهم شرائح المجتمع وهم الشباب، كما تركز على المرحلة الجامعية وهي مرحلة هامة وحساسة في حياة الشباب لتأثيرها على المستقبل وتوجهاته.
3. تسعى الدراسة لتحديد العوامل المؤثرة على جودة الحياة الجامعية حتى يمكن التحكم في تلك العوامل كمدخل لتحسين مستوى الجودة.
4. قد تساهم نتائج هذه الدراسة في توجيه الممارسين للخدمة الاجتماعية لكيفية تحسين مستوى جودة الحياة لطلبة الجامعات
5. ستكون هذه الدراسة مؤشراً للمزيد من الدراسات المستقبلية لتطبيق نماذج لتحسين جودة الحياة لطلبة الجامعات.

أهداف الدراسة:

1. قياس مستوى جودة الحياة لطالبات الجامعة.
2. تحديد العوامل المؤثرة على جودة الحياة لطالبات الجامعة.
3. الوصول إلى تصور لكيفية تحسين جودة الحياة لطالبات الجامعة.

تساؤلات الدراسة:**التساؤل الأول:**

ما مستوى جودة الحياة لطالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن؟

التساؤل الثاني:

هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن تعزى لاختلاف التخصص، الدخل الشهري، الكفاءة النفسية؟

وسيتم الإجابة على هذا السؤال من خلال الفرضيات التالية:

1. لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن تعزى لاختلاف التخصص.
2. لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن تعزى للدخل الشهري.
3. لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن تعزى لاختلاف مستوى الكفاءة النفسية.
4. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى الكفاءة النفسية.

التساؤل الثالث:

ما العوامل المؤثرة على جودة الحياة لطالبات الجامعة من وجهة نظر المتخصصين في العلوم الاجتماعية؟

التساؤل الرابع:

ما التصور المقترح لتحسين جودة الحياة لطالبات الجامعة؟

مفاهيم الدراسة**أولاً مفهوم جودة الحياة:**

لغة: أصلها من الفعل "جود" والجيد هو نقيض الرديء وجاد الشيء جودة أي صار جيداً (ابن منظور، 1993، ص 215) والجودة يرادفها في اللغة الاتقان والعمل الجيد والطيب و[ج و د]، (مصدر جَادَ) (المعجم الوسيط، 2004م، ص 145) **اصطلاحاً:** جودة الحياة هي "الشعور بالارتياح النفسي والرضا الناجم لتقدير الفرد لشروط حياته العادية (Oliver & al:2005,p 3)

و هي تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته (Whoqol , 2005)، ويشير (Hanshizume & Kanagwak , 2001) أن جودة الحياة هي "درجة شعور الفرد بالسعادة النفسية الناتجة من رضاه بظروف حياته اليومية"، وتري Ryff أن جودة الحياة هي الإحساس الإيجابي بحسن الحال ويتم رصد ذلك بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه الشخصية ذات القيمة لديه، وتحقيق استقلالته في تحديد مسار حياته وعلاقاته الاجتماعية، كما ترتبط بالإحساس العام بالسعادة والاستمتاع، (85, Ryff, et al , 2006) ويرى (Reine et al , 2003: 297) " أن جودة حياة الفرد تتأثر بأحداث الحياة والعلاجات وتغير المشاعر والوجدان، ويتأثر تقييم جودة الحياة الموضوعي والذاتي باستتصار الفرد، ولقد وصفها (Craig,2010) بأنها تصاغ تحت مسمى (The 3 B's):

- الكينونة Being (الوجود البدني، النفسي، الروحي)
- الانتماء Belonging (الانتماء المكاني، الاجتماعي، المجتمعي)
- الصيرورة Becoming (الصيرورة العملية، الترفيحية، التطويرية)

و يرى منسي وكاظم أن الشعور بجودة الحياة يمثل أمراً نسبياً، لأنه يرتبط ببعض العوامل الذاتية، مثل المفهوم الإيجابي للذات، والرضا عن الحياة وعن العمل، والحالة الاجتماعية، والسعادة التي يشعر بها الفرد، كما يرتبط ببعض العوامل الموضوعية، مثل الإمكانيات المالية المتاحة، والدخل ونظافة البيئة، والحالة الصحية والسكنية والوظيفية ومستوى التعليم، وغير ذلك من العوامل التي تؤثر في الفرد وهذا يجعل تقدير درجة جودة الحياة لدى الفرد أمراً ضرورياً (كاظم، نجم، 2006م)، ويتداخل هذا المفهوم مع المصطلحات القريبة منه مثل الرفاهية، الرضا عن الحياة، السعادة، هناء العيش، الحياة ذات المعنى، العافية المرتبطة بالصحة، ارتفاع مستوى المعيشة، لذا نجد أن مستخدم هذا المفهوم لم يتفقوا على معنى محدد لهذا المصطلح لما يشمله من أبعاد متعددة ومتفاعلة حيث يستخدم أحياناً للتعبير عن الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، وأحياناً أخرى للتعبير عن قدرة هذه الخدمات على اشباع حاجاتهم المختلفة (حمدان، 2018م، ص 54)، ويمكن أن تعرف جودة الحياة إجرائياً بأنها: مجموعة

من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر وهي الدرجة التي يحصل عليها الفرد تبعاً لمقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية.

وتعرف في هذا البحث بأنها: الدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال مقياس جودة الحياة (لكاظم ومنسي 2010م) ويتمثل في شعور الطالبة في جامعة الأميرة نوره بنت عبدالرحمن بالرضا والسعادة، والقدرة على اشباع الحاجات من خلال جودة الصحة العامة، والحياة الاجتماعية، والتعليم الجامعي، وعلاقة ذلك بالتخصص والحالة الاقتصادية.

مكونات جودة الحياة:

جودة الحياة هي الممارسة الانفعالية للأنشطة اليومية الاجتماعية والبيئية، كماً وكيفاً بدرجة عالية من التوفيق والنجاح، وبرضا نفسي عن الحياة بشكل عام، وشعور بالإيجابية والصحة النفسية وتخطي العقبات والضغوط بفاعلية، بقصد انجاز هذه الأنشطة باقتدار (المهوف، 2019:38) وقد لخصها (داهم، 2015م) في: الإحساس الداخلي بحسن الحال، الرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد، القدرة على رعاية الذات، والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية، المقدره على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة وتوظيفها بشكل إيجابي.

مقومات جودة الحياة:

القدرة على ضبط الانفعالات والتحكم بها، الصحة (الجسمية، العقلية)، العلاقات الاجتماعية، نمط التفكير والقدرة على حل المشكلات، الحالة الاقتصادية، القيم الدينية والثقافية.

كيفية الوصول لجودة الحياة:

للوصول لجودة الحياة لا بد من تضافر مجموعة من العوامل تتمثل في:

- تحقيق الفرد لذاته بالإدراك الكامل للطاقت والقدرات وتقدير الذات واحترامها فتحقيق الذات يعتبر بمثابة قمة الشعور بالرضا، ومن ثم الاحساس بجودة الحياة.
- اشباع الحاجات الأساسية وتختلف هذه الحاجات من فرد لآخر من حيث درجة تحقيقها واشباعها، ولكنها أساس جودة الحياة فإذا استطاع الفرد أن يشبع كل الحاجات في المستويات الخمس التي ذكرها ماسلو في تصنيفه للاحتياجات الانسانية، وصل لدرجة النجاح والأمن والمكانة والشعور بأن حياته ذات معنى وهدف.
- شعور الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع والآخرين، بالإضافة إلى شعوره بإنجازاته ومواهبه، حيث يعزز له ذلك المعنى الايجابي للحياة وبالتالي الشعور بجودتها.
- الدعم الاجتماعي ووجود شبكة من العلاقات الاجتماعية الجيدة كماً ونوعاً ليشعر الفرد من خلالها بالاحترام والتقدير والثقة بالنفس والشعور بالأمن والطمأنينة.
- التدين من العوامل المؤثرة في شعور الفرد بالرضا عن حياته، وهو كقيمة ينمي المعنى الايجابي للحياة ويزيد القدرة على مواجهة الصعاب والتكيف.
- الرضا عن الحياة ويعني الاشباع والتقبل والتعايش والتكيف والرضا عن الحياة بكل ما فيها من ضغوطات.
- الصلابة النفسية التي تجعل الفرد قادراً على تحمل الواقع الذي يعيشه والتعامل معه بنجاح.
- التغلب على قلق المستقبل بالثقة بالنفس والنظرة التفاؤلية، وتطوير النفس وتهيئتها لما قد يكون متوقع ونبذ أي أفكار تشاؤمية أو الخوف من المجهول.

ثانياً مفهوم الجامعة

مؤسسة علمية مستقلة ذات هيكل تنظيمي محدد وأنظمة وأعراف وتقاليد أكاديمية معينة، وتتمثل وظائفها في التدريس، والبحث العلمي، وخدمة المجتمع، وتتألف من مجموعة من الكليات والأقسام ذات الطبيعة العلمية المتخصصة، وهي مؤسسة اجتماعية أنشأها المجتمع لخدمة بعض أغراضه، فالعلاقة بين التعليم الجامعي والمجتمع، تفرض عليه أن يكون وثيق الصلة بحياة الناس، ومشكلاتهم وآمالهم بحيث يكون هدفه الأول، تطوير المجتمع والنهوض به إلى أفضل المستويات التقنية والاقتصادية والصحية والاجتماعية، فالعلاقة التي تقيمها الجامعات بمجتمعها كما حددها (عواد، 2010م) تشمل:

- النمو المعرفي أو ما يسمى بالثورة المعرفية الذي تسهم الجامعة فيها باستحداث أساليب وأدوات تسهم في الحصول على المعرفة وتخزينها واسترجاعها وتحليلها مما جعل قوة الجامعة وكفاءة أعضاء الهيئة التدريسية فيها، ومستوى طلابها هو المحور

الأساسي لدرجة التقدم الاجتماعي ومكوناته الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، وتحقيق التنمية الشاملة بما تقدمه الجامعة من إمكانيات وخبرات للتعليم والتدريب المستمر بحيث يصبح الهدف الأول للتعليم الجامعي تطوير المجتمع والنهوض به.

▪ التقدم التقني: الذي فرض على الجامعات مناهج جديدة وأصبح من حتمية مسؤولياتها النهوض بمجتمعاتها ومتابعة التطور التكنولوجي والمساهمة فيه وتطوير البرامج والمناهج التعليمية وإعداد القوى البشرية علمياً وفنياً وإدارياً واجتماعياً، في ضوء التطور التكنولوجي ومتطلباته.

▪ التنمية: يشمل دور الجامعة أيضاً ترسيخ العلاقة بين الجامعة والمجتمع، من خلال تنمية البحث العلمي والتطبيقي وربطه بواقع العمل، ومن تدريس مشكلات الصناعة والزراعة ومعوقات العمل وإعداد الكفاءات البشرية التي يحتاجها المجتمع في مختلف النشاطات.

ثالثاً مفهوم طالبات الجامعة

ويقصد به في هذه الدراسة: الطالبات الملتحقات بالجامعات السعودية وتتراوح أعمارهن في الغالب بين 18-25 عاماً، ويتم قبولهن في الجامعة بعد اجتياز المرحلة الثانوية.

الأساس النظري للدراسة

أولاً: التوجهات النظرية المفسرة لنوعية الحياة:

1. المنظور المعرفي:

ويركز على فكرة أن طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد درجة شعوره بجودة الحياة، وفي إطار هذا الإدراك وما يكتنفه من اختلافات، فإن العوامل الذاتية هي المؤثر الأقوى في درجة الشعور بجودة الحياة، ويمثل هذا التوجه :

▪ نظرية لاوتن (Lawton theory, 1997) حيث ذكر أن إدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفين الظرف المكاني المتمثل في البيئة المحيطة وتأثيرها المباشر على حياة الفرد كالتأثير على (الصحة، اشباع الاحتياجات....)، والتأثير غير المباشر كرضى الفرد عن بيئته التي يعيش فيها.

الظرف الزمني: المرتبط بالمرحلة العمرية حيث أنه كلما تقدم الفرد بالعمر يكون أكثر إدراكاً لتأثير طبيعة البيئة على جودة الحياة فيكون أكثر سيطرة على ظروفها بشكل إيجابي.

▪ نظرية شالوك (Schalock, 2004) قدم تفصيلاً لمفهوم جودة الحياة مكون من ثمان مجالات كل مجال له ثلاث مؤشرات على النحو التالي:

المجال	المؤشرات
السعادة الوجدانية	الرضا، مفهوم الذات، انخفاض الضغوط
العلاقات بين الشخصية	التفاعلات، العلاقات، الاسناد
السعادة المادية	الحالة المادية، العمل، المسكن
النمو الشخصي	التعليم، الكفاءة الشخصية، الأداء
السعادة البدنية	الصحة، الأنشطة اليومية، وقت الفراغ
تقرير المصير	الاستقلالية، الأهداف، الاختيارات
الاندماج الاجتماعي	التكامل، الترابط الاجتماعي، الأدوار المجتمعة
الحقوق البشرية والقانونية	الحقوق الفردية، حقوق الجماعة، القانون والعمليات الواجبة

2. المنظور الإنساني:

وهو يفسر جودة الحياة في ضوء مفهوم الذات حيث يركز على الارتباط الضروري بين عنصرين كائن حي ملائم ووجود البيئة الجيدة التي يعيش فيها (الطبيعية، الاجتماعية، الثقافية)، لأن الحياة تبرز من خلال تأثير كل منها على الآخر، وحقيقة الحياة الإنسانية تتطوي على إمكانيات هائلة لتحقيق أفضل المستويات للتطور والارتقاء (Rebecca,2000,p39)ومن أشهر نظريات هذا المنظور:

▪ **نظرية رايف Ryff** التي ترى أن جودة حياة الفرد تكمن في قدرته على مواجهة الأزمات وحل المشكلات التي تظهر في مراحل حياته، وما يحقق له السعادة النفسية هو تطور مراحل الحياة التي تعكس شعوره بجودة الحياة، وتدور النظرية حول مفهوم السعادة النفسية إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة، وقد حدد Ryff ست أبعاد للسعادة يضم كل بعد ست صفات تمثل نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية الذي يتمثل في وظيفة الفرد الايجابية في تحسين مراحل حياته، وهذه الأبعاد هي:

- الاستقلالية وهو يشير إلى استقلالية الفرد واعتماده على نفسه وقدرته على اتخاذ قراراته بنفسه.
- التمكن البيئي وهي قدرة الفرد على التمكن من تنظيم ظروفه البيئية والتحكم بها بشكل ايجابي.
- النمو الشخصي قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته وبشكل مستمر، وزيادة كفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل.
- العلاقات الايجابية مع الآخرين تتمثل في قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الآخرين تقوم على أساس من الود والتعاطف والثقة المتبادلة.
- الهدف من الحياة وتشير إلى قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة، وأن يكون له أهداف وطموحات توجه سلوكياته مع الإصرار على تحقيق أهدافه.
- تقبل الذات وهي قدرة الفرد على تحقيق ذاته، واتجاهاته الإيجابية نحوها وحياته الماضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بجوانبها الإيجابية والسلبية (Ryff, 1989:1072)

3. المنظور التكاملي:

أشار (Anderson, 2003) إلى أن إدراك الفرد لحياته يجعله يقيم شخصياً ما يدور حوله، و يكون أفكار كي يصل إلى الرضا عن الحياة، وقدم Anderson إطاراً نظرياً تكاملياً لتفسير جودة الحياة مكون من مفاهيم السعادة، ومعنى الحياة، ونظام المعلومات البيولوجي، والحياة الواقعية، وتحقيق الحاجات فضلاً عن العوامل الموضوعية الأخرى وحدد ثلاث سمات مجتمعة تؤدي إلى الشعور بجودة الحياة هي:

الأولى: وهي تتعلق بالأفكار ذات العلاقة بالهدف الشخصي الذي يسعى الفرد لتحقيقه.

الثانية: المعنى الوجودي الذي ينصف العلاقة بين الأفكار والأهداف.

الثالثة: الشخصية والعمق الداخلي (Ventegodt, et, al 2003, p.141)

- وفي ضوء هذه السمات، فإن النظرية التكاملية تضع مجموعة من المؤشرات الدالة على جودة الحياة وذلك على النحو التالي:
- شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة حياته، ويتحقق هذا الشعور بوضع أهداف واقعية والقدرة على تحقيقها، والسعي لتغيير البيئة لتتلاءم مع تلك الأهداف.
 - اشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة إلى رضا الفرد وإلى شعوره بجودة الحياة، فذلك أمر نسبي يختلف باختلاف الأفراد، واختلاف البيئات التي يعيشون فيها.
 - استغلال الفرد لإمكاناته في نشاطات ابداعية، وعلاقات اجتماعية جيدة، وأهداف ذات معنى، وبعائلة تبت فيه الإحساس بالحياة هو الذي يشعره بجودة الحياة.

وستعتمد الباحثة في تحليل نتائج الدراسة على هذا المنظور الذي يرى أن نوعية الحياة تعني حياة جيدة، والحياة الجيدة هي نفسها العيش في حياة ذات نوعية عالية، كما أن المنظور التكاملي تضمن ثمان نظريات هي: الرضا عن الحياة، السعادة، معنى الحياة، الرفاه، ونظام المعلومات البيولوجي، إدراك قوة الحياة، اشباع الحاجات، إضافة للعوامل الموضوعية وهي تمثل أوجه الحياة ومن الممكن أن توضع على خط افقي تتحرك من الذاتي إلى الموضوعي.

ثانياً منظور الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية:

يشير هذا المنظور إلى عمل الأخصائيين الاجتماعيين مع مختلف الأنساق مثل الأفراد والأسر والجماعات الصغيرة والمنظمات والمجتمعات مستخدمين إطاراً نظرياً انتقائياً يتيح الفرصة لاختيار ما يتناسب من أساليب وإستراتيجيات للتدخل مع مشكلات ومستويات هذه الأنساق (حبيب، 2017م: 18)، وهو يركز على العلاقات بين الإنسان وبيئته، مع التأكيد على العدالة الاجتماعية، وتحسين مستوى الحياة والرفاهية للناس، وذلك من خلال ممارسة أساليب حل المشكلة دون التقيد بإطار نظري معين (ابراهيم، 2008م: 174) ويتم ذلك من خلال أربع عمليات أساسية هي:

- العمل بشكل فعال من خلال البناء الهيكلي للمؤسسة وتحت الإشراف المهني.
- ممارسة مجموعة متنوعة من الأدوار المهنية.
- تطبيق مهارات التفكير النقدي Critical Thinking خلال عملية التغيير المخطط.
- التركيز على تمكين العميل Client Empowerment.

وينظر للممارسة العامة بوصفها إطاراً واسعاً من الأساليب والأدوار والمهارات المهنية المطبقة لإحداث التغيير المخطط في مجالات الممارسة المتعددة، وأن الإعداد وفقاً لمدخل الممارسة العامة يقتضي الاعتماد على الأساس المعرفي المبني على التجريب، وكذلك على منظور الأنساق الاجتماعية، والمنظور البيئي ومنظور القوة، لدعم التمكين وحق تقرير المصير لأنساق ومستويات العمل المتعددة، وستستخدم الباحثة منظور الممارسة العامة في بناء التصور المقترح لتحسين جودة حياة الطالبات مع كافة الانساق ذات العلاقة.

ثالثاً: نظرية الانساق الايكولوجية

تعتبر نظرية الانساق الايكولوجية نظرية معاصرة للخدمة الاجتماعية تساعد في تفهم التأثير الفعال والمتبادل بين الإنسان وبيئته من خلال الاستفادة من المفهوم في تطبيقات الخدمة الاجتماعية، بالتركيز على نسق العميل وتنمية قدراته ومساعدته على أداء وظائفه الاجتماعية، مع ضرورة الارتقاء بمستوى البيئة التي يعيش فيها (عبدالفتاح، 2011، ص 28)، وفي إطار المنظور الايكولوجي لا يشكل الإنسان وبيئته ثنائية ذات طرفين أحدهما الإنسان والآخر بيئته، بل إن الإنسان لا بقاء له خارج بيئته فهو مندمج فيها متفاعل معها، وبالتالي فإن ذلك يوجه الأخصائيين إلى نقاط الالتقاء بين العميل والبيئة، أي عملية تفاعله وتواصله معها فالإنسان وبيئته يشكلان معاً نسقاً متفاعلاً ديناميكياً (أبو المعاطي، 2014: 301)، ويقدم المدخل الأيكولوجي وجهة نظر ديناميكية تكيفيه من خلال علاقة تبادلية مستمرة بين الإنسان وجميع عناصر البيئة، فالناس يغيرون بيئاتهم الطبيعية والاجتماعية وتغيرهم بيئاتهم من خلال عمليات تكيف متبادلة ومستمرة، فالتكيف المتبادل يدعم نمو وتطور الناس وتطور وتحسن خواص البيئة التي تعزز وتدعم الحياة بدورها، وعند ممارسة الخدمة الاجتماعية في ضوء هذه النظرية يتم العمل على تقوية القدرات التوافقية، والتكيفية بين الناس، والتأثير في بيئاتهم الاجتماعية، وإيجاد تغييرات اجتماعية مطلوبة من المجتمع.

الإجراءات المنهجية للدراسة

نوع الدراسة:

تعتبر هذه الدراسة من الدراسات الوصفية التحليلية التي تسعى لقياس مستوى جودة الحياة لطالبات الجامعة وتحديد العوامل المؤثرة على جودة الحياة للطالبة الجامعية للتوصل لرؤيا لتحسين جودة الحياة لطالبة الجامعات.

منهج الدراسة:

المسح الاجتماعي عن طريق العينة، وسيتم في هذه الدراسة المزوجة بين المنهج الكمي والكيفي من خلال استخدام المقياس مع الطالبات للحصول على بيانات كمية واستخدام دليل المقابلة مع المتخصصين للحصول على بيانات كيفية.

مجالات الدراسة:

المجال المكاني: جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن بالرياض

المجال الزمني: استغرقت الدراسة قرابة 12 شهراً وتم جمع البيانات الميدانية في الفترة من 2018/12/1م إلى 2019/2/17م

المجال البشري:

▪ طالبات كلية الخدمة الاجتماعية تمثل التخصصات الإنسانية وكلية العلوم تمثل التخصصات العلمية بالمستوى السابع والثامن، من الطالبات المنتظمات بالدراسة للعام الجامعي 1439/ 1440هـ والبالغ عددهن (2033) طالبة.

▪ عينة من المتخصصين في العلوم الاجتماعية (علم النفس، علم الاجتماع، الخدمة الاجتماعية) وعددهم 25

متغيرات الدراسة:

تناولت هذه الدراسة عدداً من المتغيرات:

المتغيرات التابعة هي: أبعاد مقياس جودة الحياة والمتغير المستقل: التخصص، والمستوى الاقتصادي، الكفاءة النفسية

عينة الدراسة:

العينة هي عبارة عن عدد محدود من مجتمع الدراسة يتعامل معها الباحث منهجياً، ويشترط في هذا العدد أن يكون ممثلاً

لمجتمع البحث في الخصائص والسمات التي يوصف من خلالها المجتمع، ولقد وقع الاختيار على طالبات المستوى السابع والثامن في الكليتين لكون طالبة في هذا المستوى في سن النضوج والقدرة على التمييز بالإضافة لكونها قضت فترة ثلاث سنوات في الجامعة تمكنت خلالها من التعرف على الخدمات الجامعية المقدمة والاستفادة منها، كما أنها في مراحلها النهائية لاستكمال تعليمها الجامعي ومن ثم دخولها ميدان العمل، ونظراً لكبر حجم مجتمع الدراسة (2033) طالبة، تم اختيار عينة طبقية عددها (557 طالبة) من طالبات المستوى السابع والثامن بالكليات المذكورة آنفاً، حيث تم حساب مفرداتها عن طريق Sample Size Calculator " (الضحيان 2012م : ص 85) :

جدول رقم (1) يوضح توزيع مفردات عينة الدراسة حسب الكلية

الكلية	عدد الطالبات	عدد مفردات العينة
كلية الخدمة الاجتماعية	1110	286
كلية العلوم	932	271
المجموع	2033	557

عينة عمدية من المتخصصين في الخدمة الاجتماعية وعلم الاجتماع وعلم النفس من المهتمين بمجال الشباب عددهم 25 للإجابة عن العوامل المؤثرة في جودة حياة طلبة الجامعة وذلك ممن تنطبق عليهم الشروط الآتية:

- لا يقل المؤهل العلمي عن دكتوراه في التخصص.
- لا تقل سنوات الخبرة عن 10 سنوات.
- لديهم اهتمام بمجال الشباب ومارسوا التعليم الجامعي.

أداة الدراسة:

1. دليل مقابلة للمتخصصين في (الخدمة الاجتماعية وعلم الاجتماع وعلم النفس).
2. مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة المقنن والمطور لكازم ومنسي 2010م وذلك لتمتع هذا المقياس المطور بمؤشرات سيكومترية جيدة تسمح باستخدامه في تقدير مستويات الجودة للطلبة الجامعيين في المجالات الستة التي يتناولها (يحيى، 2016م)

وصف المقياس:

يتكون المقياس من 60 فقرة، تتوزع على ست أبعاد يحتوي كل منها 10 بنود، وقد بني المقياس على أساس تعريف جودة الحياة بأنها: شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة، ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه.

جدول رقم (2) يوضح أبعاد مقياس جودة الحياة

البعاد	أرقام فقرات كل بُعد
بعد الصحة العامة	01-10
بعد الحياة الأسرية والاجتماعية	11-20
بعد التعليم والدراسة	21-30
بعد العواطف (الجانب الوجداني)	31-40
بعد الصحة النفسية	41-50
جودة شغل الوقت وإدارته	51-60
مقياس جودة الحياة	01-60

تصحيح المقياس: أعطيت الفقرات السالبة التي تحمل الأرقام الفردية الدرجات (1-2-3-4-5)، وفي حين أعطيت الفقرات الموجبة والتي تحمل الأرقام الزوجية عكس الدرجات السابقة (5-4-3-2-1) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (3) يوضح طريقة تصحيح المقياس الدرجات الخام لمحاور مقياس جودة الحياة يوضح الدرجات الخام:

الفقرة	الدرجة	أبدأ	قليل جداً	إلى حد ما	كثيراً	كثيراً جداً
الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية	1	2	3	4	5	
الفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية	5	4	3	2	1	

جدول رقم (4) يوضح الدرجات الخام لمحاور مقياس جودة الحياة

البعد	أرقام فقرات كل بعد	مدى الدرجات
الصحة العامة	01-10	15-47
الحياة الأسرية والاجتماعية	11-20	20-50
التعليم والدراسة	21-30	17-50
العواطف (الجانب الوجداني)	31-40	13-50
الصحة النفسية	41-50	22-48
شغل الوقت وإدارته	51-60	15-50
مقياس جودة الحياة	01-60	139-281

المقياس النفسي لمقياس جودة الحياة:

صنف (الكاظم ومنسي 2010م) مقياس جودة الحياة لقياس البعد النفسي لجودة الحياة إلى ثلاث مستويات (مرتفع، متوسط، منخفض) لكل محور من محاور المقياس الستة، يقع في المستوى المرتفع الطلاب الحاصلين على المئين 75 فأكثر، والمستوى المتوسط الطلاب الذين تتراوح مئيناتهم ما بين (36-74) ويقع في المستوى المنخفض الطلاب الحاصلين على المئين 35 فأقل. صدق أداة الدراسة (المقياس)

- لقد قام مُعد المقياس (الكاظم ومنسي 2010م) بالتأكد من صدق وثبات المقياس، وصلاحيته للتطبيق الميداني
- في الدراسة الحالية قامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس بتطبيق جميع الاختبارات الإحصائية للتأكد من ملاءمته للبيئة السعودية، وذلك من خلال الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيقه ميدانياً على عينة استطلاعية مكونة من (76) طالبة من مجتمع الدراسة، تم اختيارهن عشوائياً ثم قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط من خلال قياس ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للبعد وكل بُعد مع الدرجة الكلية للمقياس

- الفاكرونباخ (Cronbach's Alpha (α) قامت الباحثة بحساب معامل الثبات للمقياس بطريقة الفاكرونباخ (Cronbach's Alpha (α) وطريقة التجزئة النصفية

عرض ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء التساؤلات والفروض

أولاً: البيانات الأولية لمفردات عينة الدراسة

جدول رقم (5) يوضح الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة من المتخصصين في العلوم الاجتماعية

التخصص	ك	%	التخصص	ك	%
الخدمة الاجتماعية	15	60%	علم النفس	5	20%
الدرجة العلمية	ك	%	الدرجة العلمية	ك	%
أستاذ	7	28%	أستاذ مشارك	8	32%
سنوات الخبرة	ك	%	سنوات الخبرة	ك	%
من 10 إلى أقل من 15 سنة	12	48%	من 15 إلى أقل من 20 سنة	8	32%
المجموع	25				

ويوضح الجدول توزيع البيانات الأولية لمجتمع الدراسة من المتخصصين حيث أن نسبة 60% تخصصهم خدمة اجتماعية، 20% علم اجتماع، 20% علم النفس، وتراوحت درجاتهم العلمية ما بين أستاذ مساعد بنسبة 40% وهي النسبة الأعلى، يليها الأستاذ المشارك بنسبة 32%، ثم درجة الأستاذ بلغت نسبتهم 28%، وبلغت سنوات الخبرة من 10 إلى 15 سنة لنسبة 48% من العينة، و15 إلى أقل من 20 سنة لنسبة 32% من العينة، وأقل نسبة لمن بلغت خدمتهم 20 سنة حيث بلغت نسبتهم 20% وهي النسبة الأقل، وسعت الباحثة من خلال اختيار هذه العينة للوقوف على العوامل النفسية والاجتماعية والمجتمعية المؤثرة في جودة الحياة للمرحلة الجامعية.

جدول رقم (6) يوضح الخصائص الديموغرافية لعينة الدراسة من الطالبات

الكلية	العدد	%	الكلية	العدد	%
الخدمة الاجتماعية (الإنسانية)	286	51.3	العلوم (التخصصات العلمية)	271	48.7
الدخل الشهري للأسرة	العدد	%	الدخل الشهري للأسرة	العدد	%
أقل من 8 آلاف ريال	232	41.7	من 9 إلى 19 ألف ريال	237	42.5
20 ألف ريال فأكثر	88	15.8			
المجموع الكلي	557	100.0			

ويوضح الجدول توزيع مفردات عينة الدراسة حسب الكلية، حيث وجد أن (51.3%) من الطالبات من منسوبات كلية الخدمة الاجتماعية، وهن الفئة الأكبر من عينة الدراسة، في حين طالبات كلية العلوم يمثلن ما نسبته (48.7%)، ويعزى ذلك لأن عدد طالبات الخدمة الاجتماعية أكثر من طالبات العلوم فتم أخذ عينة الدراسة عن طريق التمثيل النسبي بهدف الحصول على عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، كما يوضح الجدول توزيع مفردات عينة الدراسة حسب متوسط الدخل الشهري للأسرة، حيث أن نسبة (42.5%) من عينة الدراسة يتراوح متوسط الدخل الشهري لهن (من 9 إلى 19 ألف ريال)، ويليهن اللاتي يبلغ متوسط دخلهن (أقل من 8 آلاف ريال)، وبينما الطالبات الأعلى دخلاً ويبلغ متوسط دخلهن (20 ألف ريال فأكثر) ويمثلن (15.8%)، وفي ضوء دراسة (الدامغ، 2014م) تعتبر الأسرة التي مستوى دخلها أقل من 8 آلاف في مدينة الرياض لا تمتلك حد الكفاية وتصنف منخفضة الدخل، ومن 9 إلى 19 ألف ريال تعتبر متوسطة الدخل، وأما من يبلغ دخلها 20 ألف فأكثر هي الأسر المرتفعة الدخل، وتتأثر تلبية متطلبات أفراد الأسرة بمستوى الدخل نظراً للتضخم وغلاء المعيشة في الوقت الراهن.

ثانياً تساؤلات الدراسة

التساؤل الأول: ما مستوى جودة الحياة لطالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن؟

للإجابة على هذا التساؤل تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لقياس مستوى جودة الحياة لطالبات جامعة الأميرة نوره بنت عبدالرحمن وتشير النتائج إلى أن المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس تراوحت ما بين (3.53) بُعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، و(2.92) بُعد جودة شغل الوقت وإدارته، وبلغ المتوسط الكلي لمستوى جودة الحياة للطالبات عينة الدراسة للتخصصات الإنسانية والتخصصات العلمية (3.29) ووزن نسبي (65.8%)، كما أن معظم المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس أعلى من القيمة المتوسطة (3) درجات، حيث تراوحت ما بين (3.07 إلى 3.53)، وبعد اختبار دلالتها باستخدام "ت" العينة واحدة وجد أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (26.05-17.34-14.54-19.36-2.73) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) فأقل، كما تُشير أبعاد المقياس مجتمعة إلى أن الطالبات يتمتعن بمستوى جودة حياة بمستوى فوق المتوسط حيث بلغ المتوسط الكلي (3.29) وهي قيمة أعلى من القيمة المتوسطة للمقياس (3) درجة، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (17.81) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) فأقل وذلك يُثبت أن:

• الطالبات يتمتعن بمستوى جودة حياة فوق المتوسط فيما يتعلق بالحياة الأسرية والاجتماعية، والصحة النفسية، والتعليم والدراسة، والصحة العامة، والعواطف، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة (الحسينان، 2015م) حيث تتمتع طالبات الجامعة بمستوى جودة حياة فوق المتوسط، كما يمكن تفسير تلك النتائج في ضوء نتائج دراسة (الشمي، 2019م) أن جودة الحياة الأكاديمية أحد ابعاد جودة الحياة بشكل عام، فهي تساعد الطالب على تحقيق التوافق مع بيئته التعليمية فإذا توفرت في هذه البيئة

الخدمات المناسبة التي تسمح للطلاب بإشباع حاجاته التعليمية والاستمتاع بدراسته وتحقيق ذاته ارتفع مستوى جودة الحياة لديه، كما تتفق مع دراسة (Gavala & Flett, 2005) أن توفير بيئة أكاديمية مريحة للطلاب تسهم في زيادة جودة الحياة النفسية والمتعة الأكاديمية والدافعية، وما أشارت إليه دراسة (عبدالمنعم، 2014 م) أن توافر مجموعة من الخدمات الجامعية تجعل الطلبة راضين عن الحياة الجامعية بدرجة عالية لأنها تحقق لهم متطلبات طموحهم، كما تتفق مع دراسة (Yu, Grace & Lee, 2008) أن الخدمات التربوية والإدارية والتسهيلات أثناء الدراسة لها أثر قوي على جودة الحياة الجامعية، حيث تتميز جامعة الأميرة نورة بتوفر إمكانيات وموارد ضخمة ساهمت بوجود بيئة مريحة ومشجعة للطلقات.

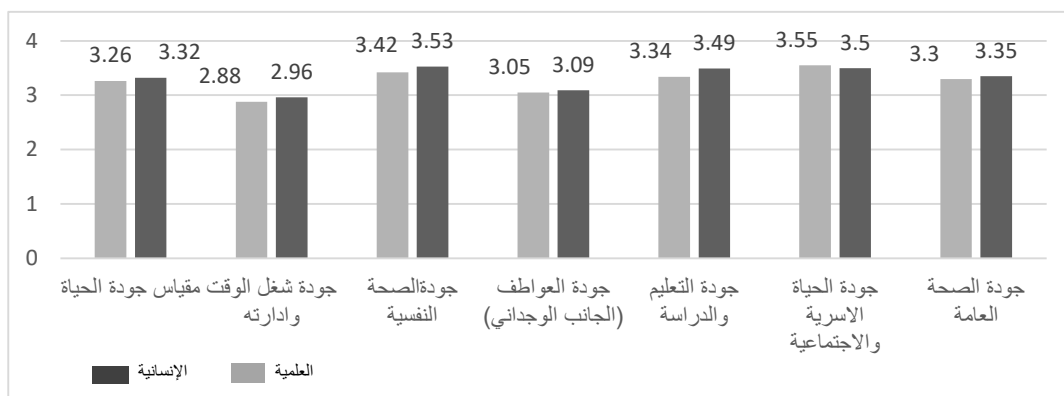
• بلغ متوسط جودة شغل الوقت وإدارته (2.92) وهي قيمة أقل من القيمة المتوسطة للمقياس (3) درجة، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-4.02) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) فأقل، وذلك يُثبت أن الطالبات يتمتعن بمستوى جودة شغل الوقت وإدارته أقل من المتوسط، وتشير دراسة (صفوري، 2018م) و (سليمان، 2010) أن إدارة الطالب لوقته وحسن اشغاله يزيد من توافقه بالنواحي الأكاديمية ويؤثر إيجاباً في تحصيله الأكاديمي، وربما يعزى ذلك أن فئة الشباب في عصرنا الحالي يواجهون مصاعب كبيرة في إدارة الوقت وذلك لتأثير وسائل الاعلام المرئية والمسموعة، ووجود العوامل الافتراضية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وهذه النتيجة تعطي مؤشر قوي إلى أحد جوانب التحسين المهمة، حيث تشير دراسة (أبو رأسين، 2012م) إلى ضرورة الاهتمام بأبعاد ومكونات جودة الحياة لأنه يؤثر فيها بشكل إيجابي، وأنه لا بد من معرفة نقاط الضعف حتى يمكن إجراء التحسين وذلك بتصميم برامج خاصة بالجامعات لهذا الغرض.

أ- مستوى جودة الحياة لطلقات التخصصات العلمية:

توضح النتائج أن المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس جودة الحياة تراوحت ما بين (3.55) بُعد الحياة الأسرية والاجتماعية، و(2.88) لجودة شغل الوقت وإدارته وبلغ المتوسط الكلي لمستوى جودة الحياة لطلقات التخصصات العلمية عينة الدراسة (3.26) ووزن نسبي (65.2%). كما أوضحت النتائج أن معظم المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس (الحياة الأسرية والاجتماعية، والصحة النفسية، والتعليم والدراسة، والصحة العامة) على التوالي، أعلى من القيمة المتوسطة للمقياس (3) درجة حيث تراوحت ما بين (3.30 إلى 3.55)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.75-8.81-10.69-18.71) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) فأقل، وذلك يُثبت أن الطالبات يتمتعن بمستوى جودة حياة فوق المتوسط، فيما يتعلق بالحياة الأسرية والاجتماعية، والصحة النفسية، والتعليم والدراسة، والصحة العامة، والعواطف، وبلغ متوسط جودة العواطف (3.05) وهي قيمة أعلى من القيمة المتوسطة للمقياس (3) درجة، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (1.34) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) فأقل، وذلك يُثبت أن الطالبات يتمتعن بمستوى جودة العواطف فوق المتوسط إلا أنه لا يختلف في مستواه فيما بينهن، وبلغ متوسط جودة شغل الوقت وإدارته (2.88) وهي قيمة أقل من القيمة المتوسطة للمقياس (3) درجة وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-4.70) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) فأقل، وذلك يُثبت أن الطالبات يتمتعن بمستوى جودة شغل الوقت وإدارته أقل من المتوسط، وأبعاد المقياس مجتمعة تُشير إلى أن طالبات التخصصات العلمية يتمتعن بمستوى جودة حياة بمستوى فوق المتوسط حيث بلغ المتوسط الكلي لمستوى جودة الحياة (3.26) وهي قيمة أعلى من القيمة المتوسطة للمقياس (3) درجة، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.23) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) فأقل.

ب- مستوى جودة الحياة لطلقات التخصصات الانسانية

تراوحت المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس جودة الحياة تراوحت ما بين (3.53) بُعد جودة الصحة النفسية و(2.96) وُبعد جودة شغل الوقت وإدارته وبلغ المتوسط الكلي لمستوى جودة الحياة للطلقات (3.32) ووزن نسبي (66.4%)، وكشفت النتائج أن معظم المتوسطات الحسابية لأبعاد المقياس على التوالي، أعلى من القيمة المتوسطة للمقياس (3) درجة حيث تراوحت ما بين (3.09 إلى 3.53)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (13.8-18.2-11.7-15.9-2.60) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) فأقل، وذلك يُثبت أن الطالبات يتمتعن بمستوى جودة حياة فوق المتوسط، فيما يتعلق بالصحة النفسية، والحياة الأسرية والاجتماعية، والتعليم والدراسة، والصحة العامة، والعواطف، وبلغ متوسط جودة شغل الوقت وإدارته (2.96) وهي قيمة أقل من القيمة المتوسطة للمقياس (3) درجة، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-1.40) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) فأقل، وذلك يُثبت أن الطالبات يتمتعن بمستوى جودة شغل الوقت وإدارته أقل من المتوسط، وبينما أبعاد المقياس مجتمعة تُشير إلى أن طالبات الانسانية يتمتعن بمستوى جودة حياة بمستوى فوق المتوسط حيث بلغ المتوسط الكلي لجودة الحياة (3.26) وهي قيمة أعلى من القيمة المتوسطة للمقياس (3) درجة، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.23) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) فأقل.



شكل رقم (1) يوضح مستوى جودة الحياة لطالبات التخصصات الإنسانية والتخصصات العلمية

عند مقارنة مستوى جودة الحياة لطالبات التخصصات العلمية والتخصصات الإنسانية نجد أن: طالبات الإنسانية يتمتعن بمستوى جودة حياة أعلى قليلاً -بمتوسط (3.32) - عن طالبات العلمية -بمتوسط (3.26)، وفي حين أن طالبات الإنسانية يتمتعن بمستوى جودة الصحة النفسية بمتوسط (3.55) أعلى قليلاً عن طالبات العلمية (3.42)، ولا تتفق تلك النتائج مع دراسة كل من (إبراهيم & صديق 2006م) (البهادلي و& كاظم، 2007م) (المحرزي 2006م) و (العادلي 2006) في أن جودة الحياة للعلمية أعلى من الأدبية، وترى الباحثة أنه يمكن أن يعزى وجود تلك الفروق لطبيعة التخصصات العلمية وقلق الطالبات من عدم القدرة على تحقيق أداء أكاديمي جيد نظراً لصعوبة المقررات وضغط الواجبات والتكاليفات، وانشغال الطالبات بالتحصيل الدراسي معظم ساعات اليوم، كما يتضح أن مستوى جودة الحياة الأسرية والاجتماعية لدى طالبات التخصصات حصل على نفس الترتيب من بين أبعاد المقياس إلا أنه أعلى قليلاً لدى طالبات العلمية (3.55)، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج (عيادي ومراد، 2018م) أن مستوى جودة الحياة الأسرية لطالبة الجامعة كان متوسط، كما تتفق تلك النتيجة مع دراسة (Barry, et.al. 2007) في أن الدعم والبيئة الأسرية المنظمة من تماسك أسري له تأثير إيجابي على جودة الحياة، واتضح أن مستوى جودة التعليم والدراسة، جودة الصحة العامة، جودة العواطف لدى طالبات التخصصات حصلت على نفس الترتيب من بين أبعاد المقياس مع اختلافات طفيفة في المستوى، وبينما جميع الطالبات لديهن انخفاض بمستوى جودة شغل الوقت وإدارته.

ثالثاً الإجابة على فروض الدراسة

الفرضية الأولى: لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة باختلاف التخصص: لمعرفة إذا ما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات الطالبات حول مستوى جودة الحياة باختلاف التخصص فقد تم استخدام اختبار (Independent Samples Test) للمقارنة بين مجموعتين (الإنساني، العلمي) لمتغير واحد عند مستوى ($P < 0.05$) ويتضح من النتائج ما يلي:

أشارت النتائج إلى أن معظم المتوسطات الحسابية لكل أبعاد مقياس جودة الحياة وهي (جودة الصحة النفسية، وجودة التعليم والدراسة) أعلى من القيمة المتوسطة للمقياس (3) درجة وذلك يوضح أن طالبات التخصصات العلمية والإنسانية يتمتعن بجودة التعليم والدراسة والصحة النفسية بمستوى فوق المتوسط، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.118-2.697) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) فأقل، كما أن طالبات التخصص الإنساني يتمتعن بمستوى أعلى فيما يتعلق بجودة الصحة النفسية وجودة التعليم والدراسة عن طالبات التخصص العلمي، وفي حين أن طالبات التخصصات يتمتعن بمستوى متساو فيما يتعلق بجودة الصحة العامة، والحياة الأسرية والاجتماعية، والعواطف أعلى من القيمة المتوسطة للمقياس (3) درجة وذلك يوضح أن كل الطالبات يتمتعن بجودة التعليم والدراسة والصحة النفسية بمستوى فوق المتوسط، واختبار دلالة الفروق بين الطالبات تم استخدام "ت" وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.665-1.333-1.614) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) فأقل، وذلك يُثبت عدم وجود فروق في مستوى جودة الصحة العامة، والحياة الأسرية والاجتماعية، والعواطف، وأما فيما يتعلق بجودة شغل الوقت وإدارته فإن طالبات التخصصات يتمتعن بمستوى أقل من المتوسط، إذ تراوح المتوسط ما بين (2.96-2.88) أقل من القيمة المتوسطة للمقياس (3) درجة، وبلغت (ت) المحسوبة (-1.926) وهي قيم غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) فأقل، وذلك يُثبت عدم وجود فروق في مستوى جودة شغل الوقت وإدارته بين طالبات العلمية والإنسانية، وبصورة عامة نجد أن

الطالبات يتمتعن بمستوى جودة حياة أعلى من المتوسط حيث بلغ متوسط جودة الحياة لطالبات الإنسانية (3.32) وطالبات العلمية (3.26) أعلى من المتوسط الفرضي (3)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-1.978) وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) فأقل، وذلك يُثبت وجود فروق في مستوى جودة الحياة بين الطالبات، أي أن طالبات التخصصات الإنسانية يتمتعن بمستوى جودة حياة أعلى من طالبات التخصصات العلمية مما سبق يتضح أن:

▪ أثبتت النتائج **عدم صحة الفرضية** وذلك لوجود فروق في مستوى جودة الحياة بين طالبات التخصصات الإنسانية والتخصصات العلمية، مع التأكيد على أن الطالبات جميعهن يتمتعن بمستوى جودة حياة أعلى من المتوسط حيث بلغ متوسط جودة الحياة لطالبات الإنسانية (3.32)، وطالبات العلمية (3.26) أعلى من المتوسط الفرضي (3)، أي أن طالبات التخصصات الإنسانية يتمتعن بمستوى جودة حياة أعلى من طالبات التخصصات العلمية، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (قليوبي، 2019م) بأن هناك فروق في مستوى جودة الحياة تعزى للتخصص، كما تتفق مع دراسة (محسن، 2018م) من أن طالبات التخصصات العلمية أقل إحساساً بجودة الحياة، وتتفق مع دراسة (الرشيدى، 2018م) و (عبدالقادر وآخرون، 2015م) بأن التخصصات الأدبية تكون أعلى في البعد الاجتماعي نظراً لطبيعة التخصص، كما أن النتيجة لا تتفق مع ما توصلت إليه دراسة (الزهراني، 2020م، العصيمي، 2019م، خفاجي 2018م، النادر 2017م) من أنه لا توجد فروق بين طلبة الجامعة تعزى للتخصص، ولا تتفق مع دراسة كل من (الحسينان 2015م و الجمعان 2016م و العنزي، 2018م، الربيع وعبابنه 2018م) من أن جودة الحياة أعلى في التخصصات العلمية.

ويمكن تفسير تلك النتيجة بأن برامج التخصصات الإنسانية تزود الطالبة بالمهارات والمعارف التي تُسهم في تنمية شخصيتها من الناحية النفسية والاجتماعية والمعرفية والبدنية والعاطفية، مما يعزز لديها التوافق والتواصل الدراسي، كما أن طبيعة المقررات الأكاديمية تُنمي لدى الطالبات مهارات التأقلم مع الضغوط والتكيف مع ظروف الحياة.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة باختلاف متوسط الدخل الشهري:

لمعرفة إذا ما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي استجابات الطالبات حول مستوى جودة الحياة باختلاف (متوسط الدخل الشهري)، فقد تم استخدام اختبار تحليل التباين الاحادي (One way ANOVA) للمقارنة بين ثلاث مجموعات أو أكثر لمتغير واحد، عند مستوى ($P < 0.05$) ويتضح من الجداول ما يأتي:

أشارت النتائج إلى الفروق بين مفردات عينة الدراسة حول مستوى جودة الحياة باختلاف (متوسط الدخل الشهري)، بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مفردات عينة الدراسة حول بُعد جودة الصحة العامة، و بُعد الحياة الأسرية والاجتماعية، بُعد جودة شغل الوقت وإدارته، وأبعاد مقياس جودة الحياة مجتمعة، واختبار دلالة الفروق بين مستوى جودة الحياة باختلاف متوسط الدخل الشهري تم استخدام اختبار One Way ANOVA وجد أن قيمة (ف) بلغت (12.12-5.27-5.58-8.90) على التوالي، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) فأقل، وكانت الفروق لصالح الطالبات اللاتي مستوى دخلهن (من 20 ألف ريال فما فوق) و(من 9 آلاف إلى 19 ألف ريال) عند مقارنتهم باللاتي متوسط دخلهن الشهري أقل من 8 آلاف ريال، وفي حين توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مفردات عينة الدراسة حول بُعد جودة العواطف، و بُعد جودة الصحة النفسية باختلاف متوسط الدخل الشهري حيث بلغت قيمة (ف) (6.41-4.36) على التوالي، وهي قيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) فأقل، وكانت الفروق لصالح الطالبات اللاتي مستوى دخلهن (من 9 آلاف إلى 19 ألف ريال) عند مقارنتهم باللاتي متوسط دخلهن الشهري أقل من 8 آلاف ريال، وبينما لا توجد فروق حول مستوى جودة التعليم والدراسة بين الطالبات باختلاف متوسط الدخل الشهري حيث بلغت قيم (ف) (0.32) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) فأقل.

ويتضح من النتائج **عدم صحة هذه الفرضية** حيث ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين مفردات عينة الدراسة وكانت الفروق لصالح الطالبات اللاتي مستوى دخلهن (من 20 ألف ريال فما فوق) و(من 9 آلاف إلى 19 ألف ريال) عند مقارنتهم باللاتي متوسط دخلهن الشهري أقل من 8 آلاف ريال، ولا تتفق تلك النتيجة مع نتائج (الربيع وعبابنه، 2018م) (المطيري 2015م) (ونورس وخورفيه 2016م) أنه لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين جودة الحياة ودخل الأسرة، كما أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مفردات عينة الدراسة حول بُعد جودة العواطف (الجانب الوجداني)، و بُعد جودة الصحة النفسية باختلاف متوسط الدخل الشهري وكانت الفروق لصالح الطالبات اللاتي مستوى دخلهن (من 9 إلى 19 ألف ريال) عند مقارنتهم باللاتي متوسط دخلهن الشهري أقل من 8 آلاف ريال، و تتفق النتيجة مع دراسة (الدهني، 2018م) (الآشي، 2018م) بوجود فروق دالة لمستوى جودة الحياة ومتغير

المستوى الاقتصادي والاجتماعي، حيث أن للظروف الاقتصادية دور كبير في إحساس الفرد بالرضا والسعادة، والعناية بالصحة الجسمية والنفسية، وتوفر سبل العيش الرغيد مما يعكس على الحياة الأسرية والاجتماعية ويزيد الاستقرار ويقل التوتر، وتعزز الباحثة قوة تأثير الجوانب المادية إلى أن المجتمعات أصبحت تميل إلى النزعة الاستهلاكية والاهتمام بالكماليات إلى حد كبير، كما أن من متطلبات هذه المرحلة العمرية الاهتمام بالمظهر، والحرص على محاكاة الأقران لذا قد تتأثر حياة الطالبة بانخفاض الدخل، فقد تشعر بعدم الرضى وقلة الثقة بالنفس، وينتابها شعور بالدونية بين قريناتها، بينما لا توجد فروق حول مستوى جودة التعليم والدراسة بين الطالبات باختلاف متوسط الدخل الشهري وقد يعزى ذلك لكون الجامعة حكومية وفيها تكافؤ للفرص لجميع الطالبات بشكل متساوي.

الفرضية الثالثة لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة الأميرة نورة باختلاف مستوى الكفاءة النفسية:

لمعرفة إذا ما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة باختلاف (مستوى الكفاءة النفسية)، فقد تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One way ANOVA) للمقارنة بين ثلاث مجموعات أو أكثر لمتغير واحد، عند مستوى ($P < 0.05$).

يتضح من النتائج عدم صحة هذه الفرضية حيث أشارت النتائج بالجدول إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مفردات عينة الدراسة حول مستوى جودة الحياة لدى الطالبات عينة الدراسة حول أبعاد مقياس جودة الحياة باختلاف مستوى الكفاءة النفسية، واختبار دلالة الفروق بين مستوى جودة الحياة باختلاف مستوى الكفاءة النفسية تم استخدام اختبار One Way ANOVA تراوحت قيمة (ف) ما بين (88.23-445.98)، وهي قيم دالة إحصائية عند مستوى (0.05) فأقل، وكانت الفروق لصالح الطالبات اللاتي لديهن مستوى كفاءة نفسية مرتفع لديهن مستوى جودة الحياة ومترفع عند مقارنتهن باللاتي لديهن مستوى كفاءة نفسية متوسط ومنخفض، وذلك يُثبت العلاقة الإيجابية بين جودة الحياة ومستوى الكفاءة النفسية، أي أنه كلما ارتفع مستوى الكفاءة النفسية ارتفع مستوى جودة الحياة، وتتفق تلك النتيجة مع رؤية الباحثين في علم النفس الإيجابي في أن زيادة وجود مؤشرات إيجابية للصحة النفسية تمنع تطور المشكلات الخاصة بالصحة النفسية وتحسن الأداء الأكاديمي للأفراد (Howell,2009)، كما وتتفق تلك النتيجة مع نتائج (أحمد، 2018م)، (محمود، 2016م)، (Nguyen & Westbrook:2012) أن الصلابة النفسية لها تأثير إيجابي على جودة الحياة، ويفسر ذلك أن الكفاءة النفسية مؤشر يعكس شعور الطالبات بالرضا والسعادة حيث يعتبر الشعور بالرضا أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة (عبدالوهاب، 2015م:4) كما أن الرضا يرتبط بتقدير الفرد لذاته، وتوافقه وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية، و انخفاض الرضا مؤشر لعدم التوافق النفسي والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة.

الفرضية الرابعة لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى جودة الحياة ومستوى الكفاءة النفسية:

أوضحت نتائج الجدول وجود علاقة ارتباط موجبة قوية بين جميع أبعاد مقياس جودة الحياة ومستوى الكفاءة النفسية، حيث تراوحت قيم معامل الارتباط ما بين (0.533 إلى 0.840) وهي قيم موجبة دالة إحصائية عند مستوى 0.05 فأقل، وذلك يدل على وجود علاقة طردية بين مستوى جودة الحياة ومستوى الكفاءة النفسية، كما أشارت النتائج إلى معامل الارتباط (R) الذي يوضح العلاقة بين مستوى جودة الحياة ومستوى الكفاءة النفسية، حيث تتضح العلاقة الموجبة القوية بين جودة الحياة ومستوى الكفاءة النفسية وتتفق تلك النتيجة مع دراسة (نورس و خرفيه 2016م) و (علي 2016م) حيث يتأثر إحساس الطالبة بجودة الحياة بمدى تمتعها بالصحة النفسية ومواجهتها لمواقف الحياة الضاغطة، كما تشير دراسة (Shek,2013) إلى وجود علاقة إيجابية بين أبعاد نوعية الحياة والشعور بالسعادة النفسية لطلبة الجامعة، كما أشارت نتائج (Coffiman,Giligan:2014) إلى وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة وفاعلية الذات والمساندة الاجتماعية، كما أن معامل التحديد (R^2) البالغة قيمته (0.954)، يُشير إلى أن مستوى الكفاءة النفسية يُفسر (95.4%) من التباين الحادث في مستوى جودة الحياة، وذلك يُشير إلى أن مستوى الكفاءة النفسية المؤشر الرئيسي للتنبؤ بجودة الحياة، حيث يرى (سايحي وآخرون، 2018م)، أن شعور الفرد بالاستقرار والارتياح والنظرة الإيجابية للحياة، والاحساس بالصحة النفسية يؤدي إلى التفاؤل في الحياة بشكل أفضل وتفسير مرغوب لأحداثها، و تشير دراسة (الشمي، 2019م) إلى وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة وكل من التدفق النفسي وإدارة الذات، وأن الإدارة الذاتية الفعالة تمكن الطالب من الاستمتاع بالحياة الأكاديمية، والتعامل مع الضغوط، وتنظيم وقته بشكل جيد، وضبط الجهد اللازم لإنجاز المهام، كما يشير

(السيد، 2019م) أن هناك علاقة موجبة بين جودة الحياة وتقدير الذات، ويضيف (عابدين و الشرفاوي، 2016م) إلى وجود ارتباط بين جودة الحياة الأكاديمية وكل من تنظيم الذات الأكاديمية والمرونة النفسية، وتسهم المرونة النفسية ومسؤولية التعلم في رفع مستوى جودة الحياة، ويؤكد (الطراونه، 2018م) و (العصيمي، 2019م) على دور الجامعة في توفير برامج إرشادية للطلبات اللاتي يعانين من تدني مستوى توافقهن بهدف مساعدتهن على وضع إستراتيجية للارتقاء بمستوى جودة الحياة بجميع أبعادها، وزيادة فعالية الذات الأكاديمية، وتعتبر تلك النتيجة دافع للجامعة لتعزيز التوافق الأكاديمي والنفسي والاجتماعي للطلبات من خلال التوعية والتوجيه والمساعدة وإكساب المهارات التي تعمل على التخلص من الطاقات السلبية وتقليل الضغوط الأكاديمية والحياتية المختلفة، بالإضافة إلى تنفيذ برامج إرشادية وتوعوية وتقديم الدعم المعنوي من الأخصائيين الاجتماعيين والمرشدين النفسيين (العضياني، 2019م)، كما أن الدراسات التي أجريت على الطلبة أثبتت أن التدخلات العلاجية لها أثر كبير في تحسين جودة الحياة للطلبة الذين تلقوا تدخل علاجي من خلال أنشطة لزيادة مستوى الامتتان وتخفيف الأعراض الاكتئابية (Senf & Liau 2013)، كما تحققت دراسة (Odou & Brodrick; 2013) من العلاقة الإيجابية بين التدخل العلاجي وجودة الحياة حيث تحسّن تلك البرامج من الشعور بجودة الحياة، كما توصلت (بن كافو، 2018م) إلى فعالية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الاجتماعي، والبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي لخفض قلق المستقبل وتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين جودة الحياة لطلبات الجامعة، وأضافت (الولاني، 2017م) فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة كمدخل لتحسين جودة الحياة، كما أشارت (الفنيخ، 2019م) إلى أن التركيز على البرامج المعرفية السلوكية يؤدي الى تحسن ملحوظ في جودة الحياة، وأضافت دراسة (فتحي، 2016م) أن البرنامج الإرشادي اثبت فعالية عالية في تحسين فعالية الذات، وساهم في خفض قلق المستقبل وبالتالي تحسين نوعية الحياة.

التساؤل الثاني ما العوامل المؤثرة على جودة الحياة لطلبات الجامعة؟

بتحليل استجابات المتخصصين في العلوم الاجتماعية عينة الدراسة الواردة في دليل المقابلة تبين أن العوامل المؤثرة على جودة الحياة للطلبات من وجهة نظرهم على النحو التالي:

1. الجوانب التعليمية:

- دراسة التخصص الذي تميل إليه الطالبة بحيث تكون قادرة على تحقيق نتائج جيدة.
- أن تحصل الطالبة على تعليم جامعي عالي الجودة يؤهلها للانخراط في سوق العمل.
- أن يقل لدى الطالبة التعثر الدراسي وتتخرج في الوقت المحدد.
- تشعر بالطمأنينة على مستقبلها الوظيفي بعد التخرج بأن يكون تخصصها مطلوب في سوق العمل.
- تتوفر لها بيئة أكاديمية جيدة تساهم في تحسين مستوى تحصيلها الدراسي وتنمية مهاراتها.
- معالجة ما يعترضها من المشكلات الأكاديمية بكافة أنواعها حتى لا تعيق مسيرتها التعليمية.
- وجود الإرشاد الأكاديمي الفعال لمساعدة الطالبة على تجاوز الصعاب التي قد تعترض طريقها ومساعدتها في اختيار التخصص المناسب لها.

2. الجوانب الشخصية للطالبة الجامعية:

- اتقان المهارات المختلفة سواء مهارات شخصية أو مهارات تخصصية حيث يساهم ذلك في تعزيز ثقة الطالبة بنفسها ويرتفع لديها مؤشر الكفاءة النفسية.
- أن يكون لديها شعور ديني عميق ليتحقق لها الأمن والطمأنينة.
- أن يكون لديها مهارات التفكير الإيجابي.
- السلامة البدنية والحالة الصحية الجيدة بشكل عام.
- القدرة على حل المشكلات والتعامل معها بعقلانية.
- تتمتع بحق تقرير المصير فيما يتعلق بالقرارات المسيرة لحياتها على جميع المستويات.
- حسن إدارة الوقت وإنجاز المهام.
- أن يكون لديها شغف أو هواية تستمتع بممارستها وتعود عليها بالنفع.
- أن تكون لديها رؤية مستقبلية واضحة.

3. الجوانب الاجتماعية للطالبة الجامعية:

- وجود حياة أسرية جيدة تشبع المتطلبات (الاقتصادية، النفسية، الاجتماعية)
- توفر شبكة علاقات اجتماعية تحقق للطالبة الشعور بالانتماء والقبول الاجتماعي.
- المشاركة في الأنشطة الاجتماعية المختلفة.
- الشعور بالانتماء وأن يكون لها دور ومكانة بالمجتمع

وباستقراء تلك المؤشرات نجدتها ترتبط بشكل مباشر بتحليل SCHALOK لمفهوم جودة الحياة حيث تشبع مجالات الجودة الثمانية لكل جانب من جوانب حياة الطالبة وفق المؤشرات التي سبق التطرق إليها في بداية هذه الدراسة، وتعطي أولوية للجانب التعليمي وتأثيره على جودة الحياة للطالبة، وتتفق تلك النتائج مع ما أشارت إليه الدراسات حول التعليم الجامعي، إذ أشارت (Martens, 2020) إلى أن التعليم الجامعي يتطلب المشاركة النشطة من قبل الطلاب، والانفتاح والحوار من قبل أعضاء هيئة التدريس، حيث أن التعليم التشاركي يتطلب وجود طالب متحمس ذا مهارات اتصال جيدة، وجامعة تدعم هذا النوع من التعليم، كما تتفق تلك النتائج مع دراسة (Tempski et al, 2012) أن العوامل التي تؤدي لانخفاض مستوى الشعور بجودة الحياة للطالبة هي المنافسة وعدم كفاءة التدريس، وتكثيف الأنشطة، وطبيعة التخصص، وأن العوامل التي تحسن شعورهم بجودة حياتهم المناهج الفعالة، المدرسين الكفاء، إدارة الوقت بفعالية، كما تتفق مع دراسة (Urbancová & Ākovā, 2020) بأن من العوامل المحفزة التي تؤثر على مواقف الطلاب تجاه دراستهم جودة التدريس والمدرس والطموحات الشخصية، و أن يكون هناك كفاءة في عملية التدريس، حيث أن الجودة الشاملة بالتعليم تقتضي بأن يكون الطالب بؤرة التفاعل الصفي والعمل الفرقي والمشاركة في صنع القرار، ومسؤولية المدرس في تطوير الطالبة وتحسين نوعية التعليم والتعلم والبحث عن تقنيات جديدة ومناسبة لتقييم الطالب الجامعي، كما تتفق تلك النتائج مع دراسة (حبيب، 2017م) بأن الذكاء الثقافي يمكن الطالبة من فهم طبيعة التفاعل الاجتماعي، وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وبالتالي الوصول لتحسين جودة الحياة، كما أن إحساس الطالبة بجودة حياتهم مرهون بإحساسهم بالانتماء وتحقيق نتائج ايجابية، كما تتفق تلك النتائج مع دراسة (عثمان & إبراهيم، 2017م) بأن المشكلات التي تواجه الطالبة الجامعيين تؤثر على مستوى جودة حياتهم، وأنه من الممكن التحكم في تلك العوامل بتنمية بعض المهارات لدى الطالبة مثل مهارات التفكير الإيجابي، وتتفق تلك النتيجة مع (الطائي، 2017م) على وجود علاقة إيجابية بين أسلوب حل المشكلات والقلق المعرفي، حيث أن إرشاد الطالبة لتنمية مهارات التفكير الإيجابي يجنبهم قلق المستقبل، فالمشاعر الإيجابية توسع المعرفة، كما تشير دراسة (أحمد، 2018م) إلى فاعلية البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية في تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي، وتؤكد نتائج (بريك، 2016م) على أهمية التدريب على المهارات الاجتماعية في رفع مستوى جودة الحياة لطلبة الجامعة، كما تشير دراسة (أغنية، 2012م) إلى أن فاعلية البرامج الإرشادية لتحسين جودة حياة الطالبات تستمر لفترة طويلة حيث أن التحسن الذي حدث للطالبات يؤدي إلى الإقبال على الحياة والرضا عنها، وباستقراء تلك النتائج ووفقاً لنموذج الحياة نجد أنه من الممكن تحسين جودة حياة الطالبات عن طريق تحقيق التوافق بين الطالبة والبيئة الجامعية، واشباع احتياجات الطالبات، وتقوية ذاتهن، ودفعهن للنمو المستمر وإدراك امكانياتهن، وتحسين بيئتهن وشبكة العلاقات الاجتماعية بالأنساق الرسمية وغير الرسمية.

التساؤل الثالث: كيف يمكن تحسين جودة الحياة لطالبات الجامعة؟

التصور المقترح لتحسين جودة الحياة للطالبة الجامعية

تمثل الجامعات مؤسسات محورية لكونها تغذي المجتمع بالأفراد الفاعلين والمؤثرين، حيث لا تقتصر مهمة الجامعة على تنمية الجوانب المعرفية، وإنما تهتم بتنمية الجانب المهاري والوجداني لبناء الشخصية المتكاملة والمتزنة معرفياً ووجدانياً ومهارياً، لتكون هذه الطالبة عنصراً اجتماعياً فاعلاً ومؤثراً في محيطها والوسط الذي تعيش فيه وبالتالي في مجتمعها الذي تنتمي إليه، وتكمن أهمية هذا التصور في أنه يساهم في تحديد دور الجامعات في بناء الجانب الوجداني والمهاري بما ينعكس على تحسين جودة حياة الطالبة الجامعية.

أولاً: الأسس التي يقوم عليها التصور المقترح

1. يستند هذا التصور على مجموعة من المعطيات النظرية المرتبطة بجودة الحياة وأبعادها ومؤثراتها ومقوماتها، والتفسيرات العلمية لها، إذ تعتبر جودة الحياة من المتغيرات المؤثرة في حياة الطالبة الجامعية وتتعاكس على رضاها واحساسها بالسعادة، والطالبة بحاجة للمساندة الاجتماعية لتمكين من تحقيق ذاتها وتنمية شخصيتها، ويعد الاهتمام بتحسين جودة الحياة من

المؤشرات الدالة على تقدم المجتمع.

2. نتائج الدراسات السابقة التي تؤكد على وجود مجموعة من العوامل التي تؤثر على مستوى جودة حياة الطلبة الجامعية سواء كانت تلك العوامل شخصية، اجتماعية، اقتصادية، أو متعلقة بالبيئة الجامعية ككل، كما تؤكد على فعالية الإرشاد النفسي والاجتماعي في تحسين جودة الحياة، وفعالية برامج التدخل لتنمية المهارات الحياتية اللازمة لتحقيق ذلك.
3. نتائج الدراسة الراهنة التي كشفت عن قصور في أبعاد جودة الحياة للطلبة، مع وجود مجموعة من العوامل التي تؤثر على جودة الحياة الأكاديمية للطلبة، وأنه من الممكن التحكم في تلك العوامل كمدخل لتحسين جودة الحياة.

ثانياً أهداف التصور المقترح:

تحسين مستوى جودة حياة الطلبة الجامعية حيث تعد جودة الحياة تعبير عن الإدراك الذاتي والشعور بالرضا عن الحياة، وينعكس هذا الشعور على عمل الفرد ومعدل انتاجيته وكفاءتها، ويهدف هذا التصور لجعل الجامعة أكثر استجابة لإشباع حاجات الطلبة، وتحرير الطاقات الكامنة لديها، ومنحها القوة للعمل والاستمرار، وتحسين قدرتها على التعامل مع الضغوط، وتحسين العلاقات الاجتماعية بالأنساق المحيطة بها، واستثمار الموارد المجتمعية لتحقيق المزيد من الدعم لها، فطلبة الجامعة من أهم شرائح المجتمع فهم رأس المال الحقيقي الذي يجب الاهتمام به وتميئته.

ثالثاً النظريات التي يستند عليها التصور المقترح

يستند هذا التصور على مجموعة من النظريات تم من خلالها تفسير النتائج وسيتم في ضوئها بناء التصور المقترح

1. المنظور التكاملي:

وفق رؤية Anderson حيث وضع مجموعة من المؤشرات يستدل بها على جودة الحياة وهي:

- شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة حياته، وأن هذا الشعور يساهم في تحقيق الأهداف التي يسعى إليها.
- إشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة إلى رضا الفرد وإلى شعوره بجودة الحياة، وأن ذلك أمر نسبي يختلف باختلاف الأفراد، واختلاف البيئات التي يعيشون فيها.
- استغلال الفرد لإمكانياته في نشاطات ابداعية، وعلاقات اجتماعية جيدة، وأهداف ذات معنى، وبعائلة تبت فيه الإحساس بالحياة هو الذي يشعره بجودة الحياة.

2. النظرية المعرفية السلوكية:

وتقوم هذه النظرية على أن أي إشكالية تكمن في المعارف والسلوكيات الغير سليمة، وأن العلاج يبدأ من الجانب المعرفي ثم يتبع بتعلم عادات وسلوكيات سليمة وتغيير الغير سليمة، ويمكن الاستفادة من هذه النظرية في تعليم الطالبات المعارف السليمة حول فلسفة الحياة وأهدافها وكيف يمكن للمرء أن يعيشها بأقصى قدر من التكيف والاستمتاع، وتغيير النظرة السلبية للأمور وما يستتبعها من سلوكيات لدى الطالبات ليتحقق للطلبة الجودة الأكاديمية واستثمار الإمكانيات البيئية في الجامعة.

3. منظور الممارسة العامة:

وهذا المنظور يركز على العلاقات بين الإنسان وبيئته، وتتحرك الممارسة من بؤرة اهتمامها بالفرد إلى مركز أوسع للتدخل المهني مع أنساق متعددة، وبمعنى آخر فإن الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية تركز على تفاعل القضايا الشخصية والبيئية، وتعمل مع أنساق إنسانية متنوعة مجتمع أكبر، مجتمع محلي، مجتمع صغير، منظمات معقدة، مؤسسات، جماعات رسمية، جماعات غير رسمية وأفراد، لإحداث التغييرات التي تؤدي إلى زيادة الأداء الاجتماعي لأقصى حد ممكن باستخدام قاعدة المعارف الانتقائية، والقيم المهنية، ومجموعة عريضة من المهارات لاستهداف أنساق من أي حجم لتحقيق التغيير، وتؤكد الممارسة العامة على أهمية التعامل مع العميل والبيئة التي يعيش فيها من أجل تفهم التأثير المتبادل والتفاعل المستمر وكيفية تعديل هذه التفاعلات من أجل التغيير المطلوب، ويتم ذلك من خلال:

- مساعدة العملاء في الحصول على الموارد المتاحة وتوجيههم إلى الاستفادة منها.
- توجيه الأفراد إلى المؤسسات التي تقدم الخدمات التي يحتاجون إليها وزيادة تجاوب تلك المؤسسات معهم.
- تسهيل التفاعلات بين الأنساق المختلفة في البيئة الاجتماعية.

وتركز الممارسة العامة على أهمية احترام التطلعات التي تدفع أبناء المجتمع نحو تحقيق أهدافهم، والتأكيد على أهمية الرفاهية الاجتماعية من خلال مواجهة الاحتياجات وتحقيق التطلعات، وسيتم الاستفادة من هذا المنظور في تحديد المدخلات والإستراتيجيات

والأدوار التي تمارسها الأخصائية الاجتماعية لتحسين مستوى جودة الحياة للطلبات

4. نظرية الانساق الأيكولوجية: Ecological system theory

تشكل إطاراً لتوظيف العديد من النظريات في تفسير المشكلات التي يعاني منها العملاء، وإيجاد الأساليب المناسبة للتعامل معها، وهي تركز على التفاعل والاعتماد والتأثير المتبادل بين الفرد والبيئة، فأى تغيير في أي منهما سواء إيجابي أو سلبي يؤثر بالأخر، وهي تساهم في فهم التفاعلات المختلفة بين الفرد وبيئته الاجتماعية، ومعرفة العوامل الداخلية والخارجية المؤثرة على سلوكه، وهي لا تركز على الفرد وحل مشكلاته فقط ولكن على الانساق البيئية المحيطة واصلاحها لمواجهة حاجات الناس بفاعلية أكثر، فمن خلالها يسعى الأخصائي لمساعدة الفرد إذا واجهته مشكلات حياتية من خلال توفير البيئة الاجتماعية واستثمار امكانياتها لتحقيق أفضل أداء ممكن لوظيفته الاجتماعية، ويعتمد على أساليب: التوسط، الدفاع، التمكين، التعليم، الاتصال، ويقدم المدخل الأيكولوجي وجهة نظر ديناميكية تكيفيه من خلال علاقة تبادلية مستمرة بين الإنسان وجميع عناصر البيئة، فالناس يغيرون بيئاتهم الطبيعية والاجتماعية وتغيرهم بيئاتهم من خلال عمليات تكيف متبادلة ومستمرة، فالتكيف المتبادل يدعم نمو وتطور الناس وتطور وتحسن خواص البيئة التي تعزز وتدعم الحياة بدورها، وسيتم الاستفادة من النظرية في تفسير المشكلات التي تعاني منها الطالبة وربطها بالبيئة.

رابعاً: انساق التعامل في إطار الممارسة العامة لتحسين جودة حياة الطالبة الجامعية

نسق الهدف: الطالبة الجامعية حيث تعمل الأخصائية الاجتماعية والمرشدة الأكاديمية لإحداث تغيير فيما يتعلق بمعارفها واتجاهاتها وسلوكياتها، وتوظيف امكانياتها العقلية والابداعية، وتعزيز القوة لديها لتحسين نوعية حياتها.

النسق المؤسسي: يتمثل في الجامعة وما تتضمنه من أعضاء هيئة تدريس، إدارة الجامعة، وحدات الإرشاد الأكاديمي، التوجيه الاجتماعي، فالجامعة كمؤسسة أكاديمية بها العديد من النشاطات والمسؤوليات وتتوفر فيها فرص كثيرة ومتنوعة لبناء شخصية الطالبة المتكاملة فيما لو احسنت الطالبة استغلال هذه الفرص والامكانيات بالشكل الصحيح والمناسب فترة دراستها الجامعية.

النسق المجتمعي: ويتمثل في المؤسسات الأخرى بالمجتمع لإيجاد نوع من التعاون والتكامل والتنسيق بينها لخدمة الطالبات وربطهن بمجتمعهم

النسق المهني: ويتمثل في مهنة الخدمة الاجتماعية لتحسين نوعية الحياة للطالبة الجامعية واستثمار طاقاتها وقدراتها لتكون عضو فاعل ومؤثر بالمجتمع.

نسق تحديد المشكلة: وهذا النسق يمثل الجزء الذي تهتم به الأخصائية الاجتماعية أو الحدود التي تعمل في إطارها لتنفيذ التدخل المهني، فقد يتركز نسق تحديد المشكلة في الطالبة وبيئتها، وقد يمتد ليشمل طلب المساعدة من خارج الجامعة.

الأدوار المقترحة لكل نسق:

الطالبة:

جودة الحياة هي حسن توظيف إمكانيات الفرد العقلية والابداعية واثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية، فجودة الحياة هي الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية وإجادة التعامل مع التحديات ولن يتحقق ذلك إلا بوجود طالبة ذات صلابة نفسية، وفعالية ذات جيدة، وتكون قادرة على توظيف امكانياتها الذاتية واستثمار الخدمات المقدمة من الجامعة في تحقيق أفضل النتائج ومواجهة التحديات والانطلاق نحو الابداع، و عندما تكمن عوامل وأسباب المشكلة في داخل الطالبة نفسها تعمل الأخصائية الاجتماعية على احداث تغييرات في شخصيتها، أو اكسابها مهارات جديدة، وخبرات متنوعة، وتكوين اتجاهات سليمة لديها، وتقديم المساندة الاجتماعية لها، ودور الطالبة في ضوء هذا التصور :

1. التعرف على الخدمات المتوفرة في البيئة الجامعية والتي قد تساعدها في اشباع احتياجاتها.
2. تحديد أهدافها بواقعية واستغلال امكانياتها في نشاطات ابداعية، وعلاقات اجتماعية جيدة.
3. الاستعانة بمكتب التوجيه والإرشاد لطلب المساندة والدعم النفسي والاستفادة من البرامج المقدمة
4. إدارة الوقت بفعالية، والاستفادة من الوقت الذي تقضيه داخل أروقة الجامعة في الاستفادة من برامج الدعم وتطوير المهارات التي توفرها الجامعة لطلباتها.

الجامعة:

تعتبر الجامعة موقعاً للعلم والثقافة وصناعة الحياة وبناء الشخصية، وتسعى الجامعة لإكساب طلبتها المعارف، وغرس الاتجاهات الإيجابية، وتنمية المهارات الحياتية لهم، فالحياة الجامعية تعتبر تجربة حياتية متكاملة الجوانب يعيشها الطلبة فترة دراستهم إلى أن يتخرجوا وينخرطوا في الحياة العملية، إن حسن توظيف الجامعة لإمكاناتها لتلبية احتياجات الطلبة النفسية والروحية والعقلية والبيئية والاجتماعية يساعدها على القيام بالدور الحقيقي لها، كما يساهم في الرفع من مستوى جودة حياتهم، وحتى تتمكن الجامعة من تحسين جودة حياة الطالبات لا بد أن تركز على ما يلي:

1. تلبية متطلبات جودة التعليم لتحقيق جودة الحياة الأكاديمية للطالبات، وذلك بمشاركة الفاعلة في عمليتي التعلم والتعليم، وتنمية أعمالهن الإبداعية، ونتاجهم الفكري، ليكونوا قادرين على معايشة التغييرات المستمرة والتقدم التكنولوجي.
2. تسخير إمكانيات الجامعة لتزويد الطالبات بمهارات القرن الواحد والعشرون في التعليم والتعلم دولياً، التي تحتاجها الطالبات اليوم للنجاح في حياتهن المهنية في العالم الحديث، ويمكن تصنيف هذه المهارات من خلال ثلاث مجموعات:
 - مهارات التعلم وتشمل: التفكير الناقد، الإبداع، التعاون، التواصل
 - مهارات التكنولوجيا والمعلومات لفهم الحقائق والمعرفة الإعلامية بفهم الأساليب والمنافذ التي يتم نشر المعلومات فيها.
 - المهارات الحياتية وتشمل المرونة، القيادة، المبادرة، الإنتاجية، المهارات الاجتماعية للتواصل مع الآخرين لتبادل المنفعة
3. مساعدة الطالبة على التكيف الأكاديمي بتوفر مقومات العدالة والمساواة والديموقراطية والمساندة لتمكينها من توظيف طاقاتها وقدراتها وتنمية معارفها ومهاراتها الذاتية والأكاديمية.

ويساهم أعضاء هيئة التدريس في تكوين شخصية الطالبة المعرفية وتنمية مواهبها العلمية والثقافية بدرجة كبيرة ومؤثرة فهم القدوة ومصدر المعلومات العلمية، كما أن المرحلة العمرية للطالبة تجعلها تتأثر بشخصية اساتذتها بشكل واضح، فهم يمثلون لها ثروة من المعلومات والخبرات التي ينبغي الاستفادة منها واستغلالها بأفضل صورة، وهنا يأتي دور الأستاذ الجامعي في هذا الجانب من خلال:

- الحرص على تجويد العملية التعليمية لتكون مخرجات الجامعة ذات جودة عالية تجعلها مطلوبة في سوق العمل.
- التعامل مع الطالبات بنزاهة وبموضوعية وتحقيق تكافؤ الفرص للجميع.
- إتاحة الفرصة للطالبات في المشاركة في إدارة المحاضرات وتشجيع الطالبات على التفوق
- غرس قيمة التعاون وتشجيع العمل بطريقة تعاونية.
- تحفيز الطالبات على إتقان العمل وغرس قيمة احترام الوقت لدى الطالبات.
- ربط المنهج بالقضايا الوطنية وتعميق شعور الطالبة بمسؤوليتها تجاه الآخرين.
- تحفيز الطالبات على استثمار وقت الفراغ بما يعود بالنفع عليهن وعلى مجتمعهن.
- غرس قيم المواطنة وتمكين الطالبات وتهيئة الفرص لهن للقيام بأعمال تطوعية.
- تعويد الطالبات على احترام قواعد وقوانين الجامعة.
- الحرص على تطوير المناهج لمواكبة التوجهات الحديثة لتأهيل الطالبات للمنافسة في سوق العمل.
- إضافة مفهوم جودة الحياة في بعض موضوعات المقررات الدراسية لتنمية شعور الطالبة الجامعية بشكل عام بجودة الحياة.

وفي إطار دور الجامعة ومسئولياتها تقدم وحدة الإرشاد الأكاديمي والتوجيه الاجتماعي مجموعة من الخدمات التي تساهم في تحسين جودة الحياة للطالبة الجامعية على النحو التالي:

- متابعة الطالبات أكاديمياً ومساعدتهن على إنجاز دراستهم بكفاءة ودعم جهود الجامعة في توفير بيئة تعليمية سليمة.
- تنظيم برامج إرشادية لتعريف الطالبات المستجدات بالتخصصات العلمية التي تلائم قدراتهن الذهنية وميولهن.
- توجيه الطالبة المتعثرة دراسياً وإرشادها والاهتمام بها ومتابعتها لرفع مستواها العلمي ومساعدتها في التغلب على العقبات.
- تقديم المشورة للطالبات لتحسين تحصيلهن العلمي ومساعدتهن في التغلب على المشاكل الأكاديمية والإدارية.
- رفع مستوى الوعي داخل الحرم الجامعي بما توفره الجامعة من موارد وخدمات للاستفادة منها.
- تنظيم برامج متنوعة لتدريب الطالبات على مهارات حل المشكلة، وتعزيز الثقة بالنفس، وتحمل المسؤولية، والانتماء للجامعة، واحترام القوانين والقواعد الجامعية.

- تنفيذ برامج للطالبات تستهدف تنمية روح الإقبال على الحياة والإبداع والإنتاجية وتبني الفكر المعتدل.
- تزويد الطالبات بالخبرة والرأي العلمي حول تنظيم أوقاتهن وحسن استثمارها للحصول على أفضل الأساليب في الدراسة والتحصيل الجيد.

• العمل على تقديم خدمات الإرشاد النفسي لأولياء الأمور من الآباء والأمهات، وذلك لينعكس على زيادة الأمن النفسي لدى الطالبات.

وتساهم المؤسسات المجتمعية في رفع مستوى جودة الحياة للطالبات الجامعة من خلال:

- فتح المؤسسات المجتمعية أمام التدريب العملي للطالبات خلال تحصيلهن الدراسي تأهيلاً لانتقالهن اللاحق إلى سوق العمل.
- تشجيع الأعمال البحثية والتطويرية المشتركة بين أعضاء هيئة التدريس والطالبات وقطاعات المجتمع لدعم الثقة في البحث العلمي الجامعي، وإيجاد التمويل للمشاريع البحثية التي تعود بفائدة مشتركة للطرفين خاصة الطالبات.
- تقديم الخدمات المختلفة لمن يحتاجها من الطالبات للحالات التي تستدعي المساعدة في شتى نواحي الحياة.
- فتح المجال لقبول تطوع طالبات الجامعة وتمكينهن من تقديم خدمة مجتمعية متكاملة تعزز لديهن الثقة والمسؤولية المجتمعية

خامساً: المداخل والاتجاهات العلاجية الحديثة التي يمكن أن تمارسها الأخصائية الاجتماعية مع الطالبات في ضوء التصور المقترح

يتوقف اختيار المدخل الملائم على طبيعة الموقف المهني ويمكن عرض المداخل التي تستخدمها الأخصائية مع مختلف الانساق لتحسين جودة حياة الطالبات على النحو التالي:

- #### أولاً المدخل العلاجي
- تستخدم الأخصائية الاجتماعية المدخل العلاجي في الممارسة عندما تكون المشكلة قد وقعت بالفعل فتقوم بمساعدة الطالبات على حل أو علاج أو مواجهة المشكلة التي يعانين منها، وإعادة توافقهن مع المجتمع، ومن أهم المداخل العلاجية التي يمكن أن تستخدم للتعامل مع المشكلات والظواهر الاجتماعية المداخل التالية:
- **التدخل في الأزمات:** ويركز على عملية التأثير الإيجابي والفعال في مستوى التوظيف النفسي والاجتماعي للطالبات في موقف الأزمة، ويستهدف التدخل في حالات الأزمات والكوارث الوصول بالطالبة إلى النقطة التي تستعيد فيها ثقافتها بنفسها، وقدرتها على التفكير والتعامل الصحيح مع الموقف، وإزالة التهديد الذي تتعرض له - لحياتها، أو لأمنها، أو لأهدافها الأساسية في الحياة، وبمعنى آخر الوصول بها إلى التوازن الذي يفتاوت من حالة إلى أخرى في ضوء طبيعة الأزمة والمرحلة التي وصلت إليها وشخصية الطالبة والإمكانات البيئية المتاحة، ويعتمد على التدخل السريع والتخلص الفوري من الأعراض المصاحبة للأزمة، وتحديد مصادر المساعدة لزيادة قدرتها على الإدراك والتقدير والاحساس، ويتضمن ذلك عدة خطوات للتدخل في الأزمة هي: التقدير، التخطيط الواقعي، التدخل.

- **حل المشكلة:** يقصد به تزويد الطالبة بالمهارات الضرورية لمواجهة المشكلات التي تعاني منها في حياتها، وكذلك تزويدها بالمهارات التي تمكنها من التفكير في الحلول البديلة والطرق المختلفة لحل المشكلة، و يستهدف هذا المدخل رفع مستوى توافق الطالبة مع بيئتها و الرضا عن حياتها اليومية في تعاملها مع الآخرين، وذلك من خلال مساعدتها على التعامل بأكبر قدر من الفاعلية في علاقاتها وواجباتها التي تنتظر إليها على أنها تشكل ضغطاً عليها، ويعتمد مدخل حل المشكلة على القيام بعمليات إحداث تأثيرات اجتماعية، إلى جانب التركيز على عمليات تعليم العملاء وتدريبهم لتنمية مهاراتهم بما يساهم في نضج شخصياتهم وزيادة قدراتهم في التعامل مع الواقع بأسلوب أفضل يختلف عن أسلوبهم الذي كان سبباً في حدوث المشكلة.

- **التركيز على المهام:** وهو أسلوب فني للتعامل مع المشكلات الواضحة التي تعترف بها الطالبة وتدرجها وترغب في التعامل معها للوصول لنتائج مرضية، وهو يعتبر من أنواع العلاج القصير الذي لا يتطلب وقتاً طويلاً لتنفيذه، ويعتمد على التدخل المنظم من أجل مساعدة العملاء على تحمل المسؤولية في مواجهة مشكلاتهم، ويستهدف العمل مع نسق العميل ومساعدته على معرفة وفهم مشكلاته، والظروف المؤثرة فيها والتوصل إلى الإجراءات اللازمة لمواجهتها، ويركز على الحاضر وعدم التعمق في الماضي والواقعية، ويعتمد على بعض الإستراتيجيات منها: تحديد المهام الواجب تنفيذها، الاتصال، إيجاد علاقة علاجية، تحديد

الأدوار، التشجيع في إطار التفاعل الإيجابي، ويعتمد على عدة تكتيكات لتطبيق الإستراتيجيات ومنها: الاستكشاف، تكوين العلاقة العلاجية، التشجيع، توجيه النصيحة، الفهم وتقدير المشاعر، التوضيح النمذجة ولعب الدور.

▪ **العلاج المعرفي:** وهو نمط من التدخل المهني يركز على الواقع والحاضر متضمناً تعديل الأفكار والدوافع لتعديل السلوك، من خلال العمل على تعديل مدركات الطالبة وأهدافها من خلال البدائل المناسبة لأفكارها الخاطئة، وهذا المدخل يفيد في تحليل ومن ثم حل المشكلات التي تتبع من معتقدات خاطئة وعلاج الخلل في التفكير على أساس أن سلوك الأفراد هو نتاج أفكارهم وأن العقل الإنساني وروافده المعرفية هي الأصل في وجود مشكلات الإنسان الشخصية والاجتماعية، ويعتمد على أساليب: الاقناع، التوضيح، التفسير، التعلم الذاتي، لعب الدور.

▪ **الأيكولوجي:** ويعتمد على توفير البيئة الاجتماعية واستثمار امكانياتها لتحقيق أفضل أداء ممكن لوظيفة الفرد الاجتماعية، ويعتمد على أساليب: التوسط، الدفاع، التمكين، التعليم، الاتصال، ويقدم المدخل الأيكولوجي وجهة نظر ديناميكية تكيفيه من خلال علاقة تبادلية مستمرة بين الإنسان وجميع عناصر البيئة، فالناس يغيرون بيئاتهم الطبيعية والاجتماعية وتغيرهم بيئاتهم من خلال عمليات تكيف متبادلة ومستمرة، فالتكيف المتبادل يدعم نمو وتطور الناس وتطور وتحسن خواص البيئة التي تعزز وتدعم الحياة بدورها

▪ **العلاج الأسري:** ويستخدم هذا النوع لمواجهة المشكلات الأسرية التي قد تتعرض لها الطالبة الجامعية، و هو نوع من التدخل المخطط يعتمد على نظريتي النسق والاتصالات لفهم الأسرة وكيف حدث الخلل وما هو التغيير المطلوب للتعامل مع نواحي سوء التوافق الأسري، وتعديل بعض عناصر نسق العلاقات الأسرية ذات التأثير السلبي على التوظيف الدينامي في الأسرة كوحدة متكاملة، وتغيير مسار التفاعلات التي تتسم بالأداء الخاطئ والتي يكون من شأنها إحداث الاضطراب الأسري، وهو أسلوب علاجي يتميز بالواقعية والنشاط، والتركيز على الحاضر (المشكلة الحالية) والتدرج في الوصول للأهداف لإيمانه بأن المشكلات الإنسانية هي نتاج لسوء التعامل مع صعوبات الحياة، ويعتمد على أساليب الإفرغ الوجداني والاتصال والتفاعل الأسري.

ثانياً المدخل التنموي:

ويسهم هذا المدخل في إيجاد رأي عام لدى الطالبة لتحمل المسؤولية وزيادة مشاركتها واكتساب القيم والاتجاهات العصرية التي تسهل عملية تحديث المجتمع، والعمل على الاحتفاظ بالقيم والاتجاهات المميزة لثقافتها، أي إيجاد نمط من التحديث يتلاءم وظروف وأهداف وقيم وثقافة وتاريخ المجتمع، ومن المداخل التنموية:

- **المساعدة الذاتية:** ركز المساعدة الذاتية على تغيير الاتجاهات والتعويد على الممارسة الديمقراطية، وذلك بإتاحة الفرصة للطالبات لمساعدة أنفسهن بالاعتماد على الذات، و تقوم فلسفة المساعدة الذاتية على أنه بإمكان العملاء أن يبذلوا الجهود لمساعدة أنفسهم بأنفسهم، وأنه ينبغي أن تتاح لهم الفرصة ليقوموا بذلك، وتمثل المساعدة الذاتية تعبيراً عن الحقوق والعمل لتحقيق الاعتماد على الذات كهدف من أهداف التنمية الاجتماعية، و تعتمد على وجود العنصر البشري الفعال القادر على استكشاف القدرات والإمكانات المجتمعية وحسن توظيفها، ومن أهم إستراتيجيات الممارسة العامة لاستخدام مدخل المساعدة الذاتية إستراتيجيات: الاقناع، التفاوض، الصراع، كما يمكن للأخصائية ممارسة أدوار: المساعد، المستشار، الدور التعليمي، الدور التنظيمي.

- **المشاركة:** ويعتمد هذا المدخل على مشاركة الطالبات وذلك بالمساهمة في عملية اتخاذ القرار لتحديد الأهداف، وحصص الموارد اللازمة لتحقيق هذه الأهداف، وكذلك المساهمات التطوعية في برامج ومشروعات التنمية من منطلق الشعور بالمسؤولية الاجتماعية.

- **التنمية:** يعتبر مدخل التنمية من أهم المداخل التي تتماشى مع الأهداف التنموية للمهنة، باستثمار الجهود الذاتية للطالبات في تحقيق أهدافهن وتحسين احوالهن، وتدعيم قدراتهن على مواجهة مشكلاتهن، فهدف التنمية المحلية إحداث تغييرات بالاعتماد على الطاقات والامكانيات الموجودة بالجامعة، عن طريق خلق حالة يمكن فيها استخدام كل الموارد البشرية، والعمل بشتى الطرق على تنميتها بالتعليم والتدريب والممارسة للقيام بالدور الأكثر فاعلية وإيجابية، ويعتمد على تشجيع الطالبات على العمل بأسلوب منهجي لحل مشكلاتهن وأشباع حاجاتهن من خلال الشعور المشترك والتعاون والعمل بطريقة منظمة، وفي اطار هذا المدخل تمارس الأخصائية الاجتماعية العديد من الأدوار مثل: المنمي، المنسق، القائد المهني، الممكن، معلم مهارات

سادساً: المعارف والمهارات التي يمكن أن تستخدمها الأخصائية الاجتماعية لتنفيذ التصور المقترح

في ضوء الممارسة العامة للخدمة الاجتماعية يمكن للأخصائية أن تستخدم المعارف المتصلة بالآتي:

الأسس النظرية لنظرية الأنساق، السلوك الإنساني والبيئة الاجتماعية، سياسات التعليم الجامعي، الخدمات الجامعية، المعارف

المتصلة بممارسة الخدمة الاجتماعية في مجال الشباب، والمعارف المتصلة بالبحث في الخدمة الاجتماعية، وتوظيف مهارات التفكير النقدي، واستخدام عمليات التغيير المخطط، وتلتزم الأخصائية في ممارستها باحترام الميثاق الأخلاقي للخدمة الاجتماعية، احترام التعددية العرقية والثقافية للطالبات بالجامعة، وتستخدم الأخصائية الاجتماعية مدى متسع من مهارات الممارسة على النحو التالي:

المهارات التي ترتبط مباشرة بخطوات التدخل المهني للممارسة العامة، ومنها:

- مهارات الاتصال والتي تتضمن كيفية استخدام أساليب الاتصال اللفظي وغير اللفظي، الاتصال مع المؤسسات المجتمعية.

- مهارات تحليل المشكلات والمواقف، وتحديد العلاقات بين العوامل والمتغيرات، والعلاقات بين نسق العمل والأنساق الأخرى

- مهارات صياغة التعاقد من حيث الإقناع والاتفاق على تحديد المشكلة ووضع الأهداف وتحديد المهام والمراحل الزمنية لتنفيذ الخطة.

- المهارة في صياغة الأهداف وتحديد الأدوار والتحكم في التدخل المهني وإدراك التقدم الذي يطرأ على حالة العملاء، واختيار أساليب وإبدالها أو تغييرها وفقاً للظروف أو المواقف الطارئة.

المهارات تبعاً لمستويات الممارسة على النحو الآتي:

1. Micro Skills: حيث تتضمن المهارات المتعلقة بالتعامل مع الأفراد مثل مهارات إجراء المقابلات، والملاحظة، والقياس ومهارات تطبيق أساليب التدخل المهني المتنوعة، والمهارة في انتقاء الأساليب، والمهارة في تكوين العلاقة المهنية.

2. Mezzo Skills: وذلك وفقاً لنوعية الجماعة مثل الجماعات العلاجية، وجماعات المهام وتتضمن هذه المهارات، المهارة في استخدام العلاقات الجماعية، والمهارة في مساعدة الجماعة على تصميم البرامج، والمهارة في استخدام إمكانيات وموارد الجامعة والمجتمع، والمهارة في التقويم، والمهارة في توجيه المناقشة الجماعية، والمهارة في استخدام تكتيكات العمل مثل النمذجة والمواجهة ولعب الدور.

3. Macro Skills: من أهم هذه المهارات:

- مهارات العملية Process Skills: المهارة في إقامة وتدعيم العلاقة مع الطالبات - المهارة في تنمية إدراك الطالبات لمشكلاتهن - المهارة في استثارة الطالبات للمشاركة - المهارة في اكتشاف وتدريب القيادات
- مهارات التخطيط Planning Skills: المهارات المرتبطة بالأهداف المادية Task Skills (مهارات استخدام مدخل حل المشكلة) مثل المهارة في تحديد وتنمية الموارد، والمهارة في وضع وتصميم البرامج والمشروعات.

سابعاً: الإستراتيجيات التي يستند إليها التصور

- إستراتيجية المشاركة:

وذلك بالتركيز على إشراك الطالبة الجامعية في حل مشكلاتها من خلال المشاركة في تصميم وتنفيذ وتقويم البرامج للوصول إلى تحقيق الأهداف حيث نساعدنا على: المشاركة في التعبير عن احتياجاتها، مساعدتها في تحديد أولوية الاحتياجات، إتاحة الفرصة لها بالمشاركة في تقييم الخدمات.

- إستراتيجية تغيير السلوك:

وذلك عن طريق المشاركة الجماعية فهي من القوى المؤثرة في تغيير السلوك ومن السهل تغيير سلوك الفرد بانضمامه إلى جماعة أكثر من تغيير سلوكه بمفرده فمن خلال هذه الإستراتيجية يسهل تغيير سلوك الطالبة من خلال المشاركة الجماعية في البرامج والأنشطة، بالإضافة لتغيير السلوك تكتسب الطالبة قدرات وإمكانيات ومهارات تساعد على مواجهة مشاكلها، والمشاركة في اتخاذ القرارات المرتبطة بحياتها وتغيير الجوانب السلبية لديها.

- إستراتيجية التنمية:

وتتمثل في الجهود التي تبذل لتنمية الموارد والإمكانيات المتاحة بالجهود الذاتية من خلال:

1. تنمية قدرات وطاقت طالبات الجامعة واستثمارها بما يعود بالنفع
2. تدريب الطالبات على أساليب حياتية جديدة وتحويلهم إلى طاقات قادرة منتجة.

• إستراتيجية التفاعل:

وتستخدم كوسيلة لإتاحة الفرصة لتبادل وجهات النظر في الموضوعات المختلفة مثل تحديد الأولويات أو صنع القرارات بتفاعل الطالبات مع بعضهن ودخولهن في حوارات منظمة تساعد على نموهن حيث تقوم المسؤولة عن عقد الجلسات الحوارية بتوجيه التفاعل بين المشاركات للتعبير عن وجهة نظرهن وتهيئة المناخ الجيد لإقامة علاقات طيبة تسمح بتحقيق أقصى استفادة ممكنة من الخدمات المقدمة في رحاب الجامعة.

• إستراتيجية التعليم والتدريب:

وتستهدف مساعدة الطالبة الجامعية على زيادة معارفها المتصلة بالحقوق والواجبات والاحتياجات والمشكلات وزيادة خبرتها ومعرفتها بكيفية تحديد الأهداف وتحليل المشكلات والوصول للخدمات، ويمكن تفعيل هذه الإستراتيجيات عن طريق الأنشطة والفعاليات والبرامج التي تنفذ بالجامعة وأن يشارك في تفعيلها الأخصائيات الاجتماعيات والنفسيات حتى يتم التنفيذ على أسس علمية سليمة.

• إستراتيجية الإقناع:

تتطلب من أن إحداث أي تغيير مؤثر ولموس في الإنسان ينبغي أن يكون عن طريق الاعتماد على المناقشة والحوار الهادف وبخاصة إذا كنا نسعى إلى إحداث تغيير في القيم أو المعتقدات أو الأفكار أو الاتجاهات يركز على النصح والتوضيح، وكذلك توضيح الأضرار المترتبة، والاتفاق والتعاون وأن المختصين ملتزمون أيضا بمساعدة الطالبات على اكتساب قدر أكبر من القوة والحركة ودعم اعتمادهن على ذاتهن.

• إستراتيجية التمكين:

والتمكن وفق منظور الممارسة العامة يتعلق بالقدرة على إنتاج المقدره على مساعدة الفرد على اكتساب مهارات الإدارة الذاتية وعلى نفس الدرجة من الأهمية نجد أن معنى حياة الأفراد ينبع من البيئة الخارجية والبيئة المباشرة، ومن هنا كان لزاماً على الأخصائية الاجتماعية عند التعامل مع الظروف والمشكلات التي تعاني منها الطالبات أن تنتبه لتأثيرات البيئة الخارجية بالإضافة للطاقت والقدرات الخاصة بالطالبات، وفي هذه الإستراتيجية ترى الباحثة أنه يمكن أن يتم تعزيز أداء الطالبات عن طريق تنمية قدراتهن وتمكينهن من اتخاذ القرارات والاختيارات المتعلقة بها، وهي عملية تربية تزيد من قدرات الأفراد على التعامل مع العوائق المتعلقة بالمشكلات وتنمي الدور القيادي، وتزيد المقدره على مواجهة المشكلات، وإنجاز المصالح، والوصول إلى الموارد اللازمة، كما تتطلب هذه الإستراتيجية التركيز على إعداد الفرد وتنمية قدراته على التعليم الذاتي المستمر وملاحقة المعارف المتجددة واستيعابها، واكتساب المهارات المتقدمة ويحتاج الأمر إلى تشجيع روح المبادرة، والخلق والتدريب على ممارسة التفكير العلمي.

ثامناً: الأدوار المهنية للأخصائية الاجتماعية في تحسين مستوى جودة حياة الطالبة الجامعية:

في ضوء منظور الممارسة العامة يمكن للأخصائية الاجتماعية أن تؤدي العديد من الأدوار التي يمكن أن تسهم في تحسين جودة حياة الطالبات وذلك طبقاً للمواقف التي تعمل معها وذلك على النحو التالي:

دور الممكن: وتتمثل عملية المساعدة في:

- مساعدة الطالبات على تحديد مشكلاتهن لاختيار الحلول المناسبة لها، والوصول إلى الموارد فهي البداية الصحيحة لحل مشكلاتهن والتحكم في أمور حياتهن.
- دور الأخصائية هنا هو مشاركة ومستشارة ومرشدة والطالبة هي الخبير الحقيقي للمشكلة والمحور الأساسي لعملية التغيير.
- مساعدة الطالبات على تقوية ثقتهن بأنفسهم وبناء شبكة من المساعدات الاجتماعية وتشجيعهن على المشاركة في الجماعات التعليمية والعلاجية، فهي البيئة المناسبة التي يتعلمون ويمارسون من خلالها مهارات الاتصال والتفكير النقدي وحل المشكلة.
- مساعدة الطالبات على فهم الناس والتنظيمات والانساق التي يتعاملون معها من أجل تغيير مواقف حياتهم.
- مساعدة الطالبات على التخطيط والاستخدام المنظم لقواهم واستثمارها بأسلوب يتفق مع طبيعة المواقف والمشكلات.
- اكتشاف القوى لدى الطالبات وتدعيمها والبحث عن الجوانب الإيجابية في المواقف التي ترتبط بهم وتشجيعهم وزيادة شعورهم بالأمل.

دور المحلل والمقوم:

ويستلزم هذا الدور من الأخصائية أن تجمع المعلومات لتقدير مدى فاعلية العمل مع انساق العمل وتقديم توصيات للتغيير إذا

استلزم الأمر .

دور الموصل للموارد:

وفى هذا الدور تربط الأخصائية الاجتماعية العملاء الذين يحتاجون للمساعدة ولا يعرفون أين تتاح تلك المساعدة بالموارد التي تقدم لهم الخدمات الموجودة داخل الجامعة أو في المجتمع المحلي.

دور المخطط

تقوم الأخصائية الاجتماعية بالتفكير النقدي العلمي التحليلي للمشكلات الموجودة في البيئة الجامعية وتطرح رؤى وتصورات وبدائل للتصدي لها، ولقيام بهذا الدور فالأخصائية بحاجة إلى تحليل المعلومات عن مجتمع الجامعة ومشكلاته عند وضع وصياغة الخطة وذلك لتحقيق الأهداف مجموعة من الأهداف تتمثل في:

- الوصول إلى مجموعة من التنبؤات المستقبلية التي يمكن استنتاجها من تحليل المعلومات والبيانات التي تم جمعها
- تقدير وحصر الموارد والإمكانات المتاحة التي يمكن استخدامها في إشباع الاحتياجات وحل المشكلات.

دور المنسق

يحدد دور الأخصائية في إجراء التنسيق بين الجهود البشرية والمادية وتنظيم هذه القدرات والمهارات والمساعدات في رسم أو صياغة الخطط الرئيسية ومحاولة الاستفادة من جميع الجهود الموجودة بالجامعة من خلال تنفيذ اللقاءات والاجتماعات مع المشاركين في عملية التخطيط بالجامعة، بالإضافة إلى عقد اللقاءات مع الطالبات لمعرفة آرائهن ومدى مشاركتهن وعرض وتفسير أي قرارات أو إجراءات تتعلق بتحسين مستوى حياتهن

دور المدرس

في هذا الدور تُستخدم أساليب التعليم الرسمي وغير الرسمي لمهارات القيادة والتركيز على تعليم الطالبات المهارات التي تساعدهن في حل مشكلاتهن وكيفية الاستفادة من الخدمات التي تقدمها الجامعة والمؤسسات المجتمعية، بالإضافة إلى تعليمهن أهمية المشاركة لتحسين مستوى حياتهن، والبرامج والخدمات التي يمكن المشاركة فيها وأساليب المشاركة، وتعليمهن مهارات تكوين العلاقات الاجتماعية التي تساعدهن في تدعيم الترابط بينهن، ومن ثم زيادة الولاء للجامعة والمجتمع.

دور الخبير

يتضمن هذا الدور تزويد إدارة الجامعة بالبيانات المستمدة من البحوث أو الخبرات المهنية والتوجيه المبني على نظريات علمية والتي تحتاجها الجامعة لتشخيص الوضع وابتكار الحلول المناسبة.

تاسعاً: التكنيكات

ومن الممكن توضيح هذه التكنيكات في ضوء أنواع العلاج:

1. العلاج الذاتي: ينحصر هذا النوع في العمليات التأثيرية التي تهدف إلى إحداث تعديل إيجابي موجه ومقصود في شخصية الفرد أو ذاته ومن بين أساليب العلاج الذاتي:

- تدعيم الذات: من خلال العلاقة المهنية والتعاطف والتنفيس الوجداني والمبادرة.
- تعديل الاستجابات: عبر إبداء النصح والإيحاء والسلطة والأوامر والتحويل والتقمص.
- تعديل العادات: بالاستبصار والاستدعاء والتفسير والاستشارة والتوضيح والاقناع.
- 2- العلاج البيئي: يشمل الجهود والخدمات التي يتم توجيهها إلى إيجاد البيئة الملائمة، وينقسم العلاج البيئي إلى شقين:
- الخدمات المباشرة التي تقدم للطالبة مباشرة إما عن طريق الجامعة أو عبر الموارد المتاحة بالبيئة بما فيها خدمات الإعانة المالية أو التشغيلية أو الطبية أو التأهيلية أو السكنية...

- الخدمات غير المباشرة وتتمثل في الجهود المبذولة لتعديل اتجاهات الأفراد المحيطين بالطالبة، وذلك بغرض تخفيض الضغوط الخارجية عليها، أو مساعدتهم لها بفاعلية أكثر.

كما يمكن بشكل عام استخدام التكنيكات التالية في تنفيذ البرامج:

- تكنيك المناقشة الجماعية.
- تكنيك التعليم الذاتي.
- تكنيك المحاضرات والندوات.
- تكنيك المشروعات الجماعية.

عاشراً: متطلبات نجاح التصور المقترح

1. توفر الإمكانيات المادية والبشرية اللازمة، واقتناع إدارة الجامعة بالدور المطلوب منها لتحسين جودة حياة الطالبات.
2. استئجار أعضاء هيئة التدريس بدورهم في تجويد الحياة الأكاديمية للطالبة.
3. وجود وحدة للإرشاد الأكاديمي ووحدة للتوجيه النفسي والاجتماعي يعمل بها أخصائيات اجتماعيات وأخصائيات نفسيات مؤهلات ومدربات.
4. أن يتم العمل وفق خطة إستراتيجية للتعامل مع الطالبات من السنة التحضيرية وحتى تتخرج الطالبة.
5. التقييم المستمر للتعرف على مدى نجاح التصور في رفع مستوى جودة حياة الطالبات.
6. قياس جودة حياة الطالبات على فترات متفرقة لحصر العوامل التي تؤثر سلباً على جودة حياتهن.

أحد عشر: توصيات الدراسة

1. تفعيل دور وحدة التوجيه والإرشاد النفسي لمساعدة الطالبات على تجاوز الأزمات التي تواجههن أثناء مسيرتهن التعليمية.
2. تكثيف الدورات التدريبية الخاصة بتطوير مهارات الطالبات الشخصية خاصة ما يتعلق بحسن إدارة الوقت ومهارات حل المشكلة.
3. الحرص على تزويد الطالبات بكل ما هو جديد في مجال التخصص بحيث تتخرج الطالبة وهي مؤهلة تأهيلاً يجعلها قادرة على المنافسة في سوق العمل ويشعرها بالأمان المستقبلي.
4. تمكين الطالبات من المساهمة في صنع القرار بالجامعة وتفعيل المجالس الطلابية.
5. تأهيل الطالبات للاستثمار وليس لمجرد الوظيفة، كما هو معمول به في عدد من الجامعات العالمية.
6. تزويد الطالبات بمعلومات ومهارات حول ريادة الأعمال والمشروعات الصغيرة وتعزيز ثقافة العمل الحر والاستثمار لدى الطالبات بحيث تتخرج الطالبة ولديها قناعة بأن فرصة العمل الحر توازي فرصة العمل الحكومي.
7. عقد شراكات مع المؤسسات المجتمعية لاحتضان المشروعات الصغيرة للطالبات ودعمها لتنمو وتستمر.
8. توجيه الأبحاث والدراسات في الجامعة للدراسة المتعمقة حول جودة الحياة للطالبات وكيفية تحسينها.
9. تشجيع الطالبات على التطوع وتسهيل السبل لهن للمشاركة المجتمعية.
10. الحرص على استقصاء آراء الطالبات حول المشكلات في البيئة الجامعية ومشاركتهن في تقييم الخدمات المقدمة.
11. تشجيع الطالبات على الابتكار والمنافسة وتعزيز ثقتهن بقدراتهن.
12. توعية الطالبات بحقوقهن وواجباتهن وفتح القنوات المختلفة لهن للمطالبة إذا استدعى الأمر ذلك.
13. فتح المجال للتشغيل الطلابي برسوم تساهم في تحسين المستوى الاقتصادي لمن تعاني من ظروف مادية.

دراسات مستقبلية مقترحة

1. دراسة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة والرضا عن التخصص الدراسي لدى طلاب الجامعات.
2. تصميم برامج إرشادية معرفية سلوكية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وبعض المهارات الاجتماعية.
3. إجراء دراسات مقارنة بين الجامعات لمستوى جودة الحياة للطلاب.
4. قياس مستوى جودة الحياة لأعضاء هيئة التدريس لانعكاس ذلك المباشر على الطلبة.

المصادر والمراجع

- الجمعان، صفاء حميد (2016م): "جودة حياة طلبة جامعة البصرة من وجهة نظرهم" مجلة أبحاث البصرة (العلوم الإنسانية) مجلد 41، ع 3، كلية التربية الأساسية للعلوم الإنسانية، جامعة البصرة، العراق.
- الحسينان، ابراهيم بن عبد الله (2015م): "جودة حياة الطالب الجامعي وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية دراسة على عينة من طلاب جامعة الجمعة"، المجلة التربوية، ج 41، كلية التربية، جامعة سوهاج، مصر
- الخفاجي، زينب حياوي بديوي (2018م): "جودة الحياة النفسية لدى طلبة الجامعة" مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية، مج 43، ع 3، جامعة البصرة، كلية التربية للعلوم الإنسانية، العراق
- الدامغ، سامي عبدالعزيز (2014م): "خط الكفاية"، الطبعة الأولى، الرياض، مؤسسة الملك خالد الخيرية.
- الدهني، غفران غالب أحمد (2018م): "جودة الحياة لدى طالبات كلية التربية في جامعتي اليرموك وحائل" مجلة العلوم التربوية، ع 1، ج 1، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.

- الربيع، فيصل خليل و عبابنه، كوكب يوسف (2018م): "الامتتان وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات" مجلة دراسات -العلوم التربوية، مج 45، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية.
- السيد، أحمد رجب (2015): "جودة الحياة وعلاقتها بالاحتياجات التدريبية لدى طلاب قسم التربية الخاصة المعلمين بجامعة الملك فيصل"، Conference on Education 2015
- الصاوي، دعاء والسيد، حسن (2009): "جودة الحياة المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة ومدى فاعلية برنامج إرشادي في ترميتها"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية: جامعة سوهاج، مصر
- الضحيان، سعود بن ضحيان (2012م): "العينات والمتغيرات" الرياض، مكتبة العبيكان.
- الطائي، تغريد أديب حبيب (2017) "أسلوب حل المشكلات وعلاقته بالقلق المعرفي لدى طلبة الجامعة". مجلة كلية التربية الأساسية: ع98، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، العراق.
- العادلي، كاظم كريدي (2006): "مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرساق بجودة الحياة وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات"، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.
- المطيري، رحاب بنت عوض (2015م): "مستوى جودة الحياة وعلاقته بالعوامل الأسرية لدى طالبات كلية الآداب بجامعة الملك سعود" رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الدراسات الاجتماعية، جامعة الملك سعود، الرياض
- المعجم الوسيط (2004م)، ط1 مصر، مكتبة الشروق الدولية.
- النادر، هيثم محمد (2017م): "جودة الحياة لدى طلبة جامعة البلقاء التطبيقية" مؤته للبحوث والدراسات -سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، مج 32، ع 5، جامعة مؤته، العراق.
- ابن منظور (1997م): "لسان العرب"، لبنان، دار احياء التراث.
- أبو رأسين، محمد بن حسن رأسي (2012م): "فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي بجامعة الملك خالد بأبها"، مجلة الإرشاد النفسي، ع 30 جامعة عين شمس، مصر.
- أغنية، صالحه مصباح (2012م): "برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة الليبية"، مجلة البحث العلمي في الآداب، ع 13، ج 1، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، جامعة عين شمس، مصر
- با عبدالله، فانت حسن عمر (2013م): "العلاقة بين جودة الحياة الجامعية وأبعاد التنظيم الذاتي لدى عينة من طالبات جامعة الملك عبدالعزيز -جده" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك عبدالعزيز، جده
- بريك، فاطمه محمد أحمد (2016م): "فاعلية برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية في رفع جودة الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة الباحة" مجلة كلية التربية، مج 27، ع 107، جامعة بنها، مصر.
- بن كافو، عبير محمد أبو القاسم (2018م): " تنمية الذكاء الاجتماعي لدى طالبات الجامعة كمدخل لتحسين جودة الحياة" مجلة البحث العلمي في التربية، ع 19، ج 5، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، جامعة عين شمس، مصر
- بهنساوي، أحمد فكري (2014م): "الاغتراب السياسي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب جامعة بني سويف" مجلة كلية التربية، مج 26، ع 104، جامعة بنها مصر.
- حبيب، جمال شحاته و حنا، مريم ابراهيم (2016م): "نظريات ونماذج التدخل المهني" الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث
- حبيب، تغريد ادريب (2017م) " الذكاء الثقافي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة" مجلة الآداب، ع 122، جامعة بغداد، العراق.
- حسن، عبد الحميد سعيد؛ والمحززي، راشد سيف؛ وإبراهيم محمود محمد (2006): "جودة الحياة وعلاقتها بالضغط النفسية وإستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس" وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة جامعة السلطان قابوس - سلطنة عمان.
- حسين، محمد عبدالهادي (2003م): "قياس وتقييم قدرات الذكاءات المتعددة"، ط 1، دار الفكر للنشر والتوزيع، دمشق
- حمدان، محمد حلمي خلف (2018م): "قياس جودة الحياة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة، وتأثير بعض المتغيرات الديموغرافية عليها"، دار نشر يسطرون، مصر.
- سليمان، شاهر خالد (2010): " قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها" مجلة رسالة الخليج العربي، ع 117
- عبدالقادر، أشرف أحمد وآخرون (2015م): "القيم الخلقية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة" مجلة كلية التربية، مج 26، ع 103، جامعة بنها، مصر
- عبداللطيف، رشاد أحمد (2010م): "الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية"، الإسكندرية، دار الوفاء للطباعة والنشر.
- عبدالمطلب، السيد الفضالي (2014م) "جودة الحياة الجامعية الدراسية في ضوء كل من توجه الهدف والتحصيل الدراسي لدى طلبة كلية التربية" مجلة دراسات تربوية ونفسية، ع 83، جامعة الزقازيق، مصر
- عبدالوهاب، أماني عبد المقصود (2015م): "مقياس الرضا عن الحياة للكبار" مصر، مكتبة الانجلو المصرية.
- عثمان، عبدالرحمن صوفي و إبراهيم، محمود محمد (2017م): " جودة الحياة المدركة وعلاقتها بمواجهة المشكلات الاجتماعية لطلبة

جامعة السلطان قابوس دراسة تنبؤية" مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، ع 2، ج 3، جامعة القاهرة مصر علي، نجوى حسن (2016م): "مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالنسق القيمي ونوعية الحياة لدى عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم"، مجلة العلوم التربوية، ع 4، ج 1، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة.

عواد، يوسف ذياب (2010م): "دليل المسؤولية المجتمعية للجامعات" جامعة القدس المفتوحة، رام الله-فلسطين

عيادي، نادية ومراد، كشبشب (2018م): "جودة الحياة الأسرية لدى طلبة الجامعة" مجلة دراسات وأبحاث المجلة العربية في العلوم الإنسانية والعربية، مج 10، ع 4، جامعة الجلفة، الجزائر.

كاظم، علي مهدي والبهادلي، عبد الخالق نجم (2007م): "جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين" دراسة ثقافية مقارنة مجلة العلوم الإنسانية، ع 31

محسن، إبراهيم نعيم (2018م): "جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية" كلية التربية، جامعة القادسية، العراق.

محمد عبد الله إبراهيم، وسيدة عبد الرحيم صديق (2006): دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط.

محمد، عصام أحمد علي (2018م): "برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة وتخفيف قلق المستقبل لدى طلبة الثانوية العامة" مجلة البحث العلمي في التربية، ع 19، ج 5، جامعة عين شمس، مصر

محمود، هويدا حنفي و الجمالي، فوزية عبد الباقي (2010م): "فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسياً" مجلة آراماك، الاكاديمية الامريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، م 1 ن ع 1 مشري، سلاف (2014م): "جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي" مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، ع 8، جامعة الوادي، مصر.

منسي، محمد عبد الحليم وكاظم، علي مهدي (2010م): "تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان" مجلة أماراباك، الاكاديمية الامريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، م 1، ع 1

نبيل، عماد محمد (2010م): "الرعاية الإنسانية كمدخل لتحسين نوعية حياة فقراء الريف" رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، مصر

نعيسه، رغداء علي (2012م): "جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين" مجلة جامعة دمشق، م 28، ع 1، دمشق.

نورس، بخوش و خورفيه، حميداني (2016م): "جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر

يحيى، عبد لحفيظي وعرفات، جخراب محمد (2016م): "تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسي وعلي كاظم على الطلبة الجامعيين" ماجستير غير منشوره، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقله، الجزائر

References

- Al-Jamaan, Safa Hameed (2016): "The Quality of Life of Basra University Students From Their Perspective," Basrah Research Journal (Humanities), Volume 41, No. 3, College of Basic Education for Humanities, University of Basra, Iraq.
- Al-Husseinan , Ibrahim bin Abdullah (2015): "The quality of life of the university student and its relationship to some demographic variables study on a sample of students of the University of Almjmaa" , Educational Journal, vol. 41, Faculty of Education, Sohag University, Egypt
- Al-Khafaji, Zainab Hayawi Bedaiwi (2018): " Psychological Quality of Life for University Students ", Basra Research Journal for Humanities, Vol. 43, No. 3, University of Basra, College of Education for Humanities, Iraq
- Al-Damegh, Sami Abdul Aziz (2014): " The Kufa Line ", First Edition, Riyadh, King Khalid Foundation.
- Fatty, forgiveness Ghalib Ahmad (2018): " the quality of life of students in the Faculty of Education at the University of Yarmouk and H 's " Journal of Educational Sciences, p 1, c 1, Graduate School of Education, Cairo University.
- Al-Rabie, Faisal Khalil and Ababneh , Kawkab Yousef (2018): "The gratitude and quality of life of Yarmouk University students in the light of some variables" Journal of Studies - Educational Sciences, vol. 45, Deanship of Scientific Research, University of Jordan.
- Sayed, Ahmed Ragab (2015): " Quality of Life and its Relationship with the Training Needs of Special Education Department Students at King Faisal University" , Conference on Education 2015
- El-Sawy, Doaa and El-Sayed, Hassan (2009): " The perceived quality of life of a sample of university students and the effectiveness of a counseling program in their development ", Unpublished Master Thesis, Faculty of Education: Sohag University, Egypt

- Dahyan , Saud bin Dahyan (2012): " Samples and variables " Riyadh, Obeikan Library.
- Al-Tai, Taghreed Adeeb Habib (2017) " Problem Solving Method and its Relationship to Cognitive Anxiety Among University Students ." Journal of the College of Basic Education: No. 98, College of Basic Education, University of Mustansiriya, Iraq.
- Al-Adli, Kadhim Kraidi (2006) : "The extent to which students of the College of Education in Rustaq feel the quality of life and its relationship to some variables", Proceedings of the Symposium on Psychology and Quality of Life, Sultan Qaboos University, Sultanate of Oman.
- Al-Mutairi, Rehab Bint Awad (2015): "The level of quality of life and its relationship with family factors among students of the Faculty of Arts, King Saud University " Unpublished Master Thesis, Department of Social Studies, King Saud University, Riyadh
- Intermediate Dictionary (2004), I 1 Egypt, Sunrise International Library.
- Nader, Haitham Mohammed (2017): " Quality of life among students Balqa Applied University" Mutah for research and studies - Humanities and Social Sciences Series, vol. 32, No. 5, Mutah University, Iraq.
- Ibn Manzoor (1997): "The Tongue of the Arabs ", Lebanon, Heritage House.
- Abu Rasain, Mohammed bin Hassan Rassi (2012): "The effectiveness of a proposed training program to improve the quality of life for students of educational diploma at King Khalid University in Abha , " Journal of psychological guidance, p. 30 Ain Shams University, Egypt.
- Song, Salha Mesbah (2012): "An indicative program to improve the quality of life of Libyan university students", Journal of Scientific Research in Arts, No. 13, Vol. 1, Girls' College of Arts and Educational Sciences, Ain Shams University, Egypt.
- Ba Abdullah , Faten Hassan Omar (2013): "The relationship between the quality of university life and the dimensions of self-organization among a sample of students of King Abdulaziz University - Jeddah " Unpublished Master Thesis, Faculty of Education, King Abdulaziz University, Jeddah
- Brik, Fatima Mohamed Ahmed (2016): "The Effectiveness of the Social Skills Training Program in Raising Quality of Life among a Sample of Students of the Faculty of Education, Al-Baha University " Journal of the College of Education, vol. 27, No. 107, Banha University, Egypt.
- Bin Kafu, Abeer Mohamed Abulkasem (2018): “ Developing Social Intelligence among University Students as an Approach to Improving Quality of Life ” Journal of Scientific Research in Education, 19, Vol. 5, Girls' College of Arts and Educational Sciences, Ain Shams University, Egypt.
- Bhansawi , Ahmed Fekry (2014): " Political alienation and its relationship to the quality of life among the students of Beni Suef University " Journal of the Faculty of Education, vol 26, p 104, Benha University, Egypt.
- Habib, Gamal Shehata and Hanna, Mariam Ibrahim (2016): " Theories and Models of Professional Intervention" Alexandria, Modern University Office
- Habib, Taghreed Adraib (2017), " Cultural Intelligence and its Relationship with the Quality of Life of University Students ", Journal of Arts, No. 122, University of Baghdad, Iraq.
- Hassan, Abdulhamid Saeed; Al Mehrizi, Rashid Saif; and Ibrahim Mahmoud Mohammed (2006): “ Quality of Life and its Relationship with Psychological Stress and its Resistance Strategies for SQU Students” Proceedings of the Psychology and Quality of Life Symposium Sultan Qaboos University - Sultanate of Oman.
- Hussein, Mohammed Abdel-Hadi (2003): " Measurement and evaluation of the capabilities of multiple intelligences ", I 1, Dar Al-Fikr for Publishing and Distribution, Damascus
- Hamdan, Mohamed Helmy Khalaf (2018): " Measuring the quality of life of persons with disabilities, and the impact of some demographic variables on them", publishing the rulers, Egypt.
- Sulaiman, Shaher Khalid (2010): " Measuring the Quality of Life of a Sample of Tabuk University Students in Saudi Arabia and the Impact of Some Variables on it" .
- Abdelkader, Ashraf Ahmed et al. (2015): " Moral Values and their Relationship to Quality of Life among a Sample of

- University Students " Journal of the Faculty of Education, vol 26, p 103, Benha University, Egypt
- Abdullatif, Rashad Ahmed (2010): "Professional Practice of Social Work" , Alexandria, Dar Al Wafaa for Printing and Publishing.
- Abdulmutallab, Mr. Al-Fadali (2014) "The quality of university life in the light of both the goal orientation and academic achievement of the students of the Faculty of Education, " Journal of Educational and Psychological Studies, p 83, Zagazig University, Egypt
- Abdel Wahab, Amani Abdel Maqsood (2015): " Life Satisfaction Scale for Adults " Egypt, Anglo-Egyptian Library.
- Osman, Abdul Rahman Sophie and Ibrahim, Mahmoud Mohammed (2017): " The perceived quality of life and its relationship to the social problems of students of Sultan Qaboos University predictive study " Journal of Educational Sciences, Faculty of Graduate Studies of Education, No. 2, c3 , Cairo University , Egypt
- Ali, Najwa Hassan (2016): " Attitudes of stressful life and its relationship to the values and quality of life among a sample of students of the Faculty of Education , Qassim University," Journal of Educational Sciences, No. 4, c 1, Faculty of Graduate Studies of Education, Cairo University.
- Awad, Yousef Thiab (2010): " Directory of Social Responsibility for Universities ", Al-Quds Open University, Ramallah, Palestine
- Ayadi, Nadia and Mourad, Kachshab (2018): "The quality of family life among university students " Journal of Studies and Research in the Arab Journal of Humanities and Arabic, vol 10, p 4 , University of Djelfa, Algeria.
- Kadhim, Ali Mahdi and Al-Bahadli, Abdul Khaliq Najem (2007) : "Quality of Life among Omani and Libyan University Students ".
- Mohsen, Ibrahim Naeem (2018): " Quality of life among students of the College of Education " College of Education, University of Qadisiyah, Iraq.
- Mohammed Abdullah Ibrahim, and Ms. Abdul Rahim Siddique (2006): The Role of Sports Activities in Quality of Life among SQU Students, Proceedings of the Symposium on Psychology and Quality of Life, SQU, Muscat.
- Mohamed, Essam Ahmed Ali (2018): "A Cognitive Behavioral Counseling Program for Developing Positive Thinking Skills to Improve Quality of Life and Reduce Future Anxiety among High School Students " Journal of Scientific Research in Education, Vol. 19, Vol. 5, Ain Shams University, Egypt
- Mahmoud, Howayda Hanafi and Jamali, Fawzia Abdulbaki (2010): " Effectiveness of the perceived self and its impact on the quality of life of university students who are outstanding and stuttered study" Aramak Magazine , American Arab Academy for Science and Technology, M1N1
- Mishri, Slav (2014): " Quality of Life from the Perspective of Positive Psychology " Journal of Social Studies and Research, 8, Valley University, Egypt.
- Mansi, Mohammed Abdul Halim and Kazim, Ali Mahdi (2010): " Development and standardization of quality of life of university students in the Sultanate of Oman," Amarabak Magazine , American Arab Academy for Science and Technology, p1 , p1
- Nabil, Emad Mohamed (2010): " Humanitarian Care as an Approach to Improving the Quality of Life of the Rural Poor " Unpublished PhD Thesis, Faculty of Social Work, Helwan University, Egypt
- Naiseh , Raghda Ali (2012): " Quality of life among the students of the Universities of Damascus and Tishreen " Journal of the University of Damascus, m 28, No. 1 , Damascus.
- Nawras, Bkshosh and Khorfait , Hamedani (2016): " the quality of life and their relationship to the mental health of the students Ashour Xian University " Unpublished MA Thesis, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Xian Ashour Djelfa, Algeria
- Yahya, Abdelhafidhi and Arafat, Jakhrab Mohammed (2016): " Standardization of the Quality of Life Scale of Mahmoud Mansi and Ali Kazem on University Students " Unpublished MA, Faculty of Humanities and Social Sciences, Kasidi Merbah University, Ouargla , Algeria
- Alex Gitterman & Carel B. Germain (2008):" The Life Model of Social Work Practice" Advances in Theory and Practice,

- third edition, Columbia University Press.
- Audin, K., Davy, J. & Barkham, M. (2003): "University quality of life and learning: An approach to student well-being, satisfaction and institutional change". *Journal of Further and Higher Education*, 27, 365-382.
- Barry, J.I. (2007): "The international family quality of life project: Goals and description of a survey tool." *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*. Vol. 4, No.3, pp.177-185
- Bauman, M & Chau, N (2011): "Psychological quality of life and its association with academic employability skills among newly-registered students from three European faculties", *BMC Psychiatry*, VOL 3, NO 4
- Bonomi, A. E., Patrick, D. L., & Bushnell, D. M. (2000): "Validation of the United States version of the world health organization quality of life (WHOQOL) measurement" *Journal of Clinical Epidemiology*, 53, 1-12.
- Carmer, D (2010): "Social skills training or avoidant personality disorder girls: Interpersonal skills training, Behavior change, (11), 224-252
- Coffman & Giligan (2014): "Using quality of life indicators in rehabilitation program evaluation personality and social psychology", Article in *Rehabilitation Counseling Bulletin* 34(4):344-356
- Craig A. Jackson (2010) : "Work-Related Quality of Life", Health Research Consultation Center, Oxford University Press.
- Gavala, J. R., & Flett, R. (2005): Influential Factors Moderating Academic Enjoyment/ Motivation and Psychological Well-being for Maori University Students at Massey University", *New Zealand Journal of Psychology*; 34 (1)
- Hajiran, H., (2006): "Toward a Quality of life Theory: Net Domestic Product of Happiness. *Social Indicators Research*, 75 (1), 31 – 43.
- Hamilton, Deanna Hladek (2005): "The power of positive thinking; Do positive emotions broaden the cognitive repertoire of preschools /edu.brynmawr.www College
- Hanshizume & Kanagwak. (2001): "A preliminary study of multidimensional life satisfaction among deaf/hard of hearing youth across environmental settings. *Social Indicators Research*, Vol. 66, 143-166
- Howell, A. J. (2009). Flourishing: Achievement-related correlates of students' wellbeing. *Journal of Positive Psychology*, 4, 1-13.
- Joseph Oliver, Peter Huscley (2005) quality of life and mental health. 2ed, New York. Taylor & Francis library
- Longest, J. (2008). Quality of life impact on mental health needs. New York: Institute of Education Sciences
- Lwasaki. Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life. *Social Indicators Research*. 82 (2): 233-264
- Nguyen, T. , Shultz, C. & Westbrook, M.(2012). Psychological Hardiness in Learning and Quality of College Life of Business Students: Evidence from Vietnam, *Journal of Happiness Studies*, Vol.13,(6),1091-1103.
- Nugraha, Paul (2003). Management in teaching and learning process. [http:// www.prtra.ac.id/eng](http://www.prtra.ac.id/eng)
- Odou, N., & Vella-Brodrick, D. A. (2013). The efficacy of positive psychology interventions to increase well-being and the role of mental imagery ability. *Social Indicators Research*, 110, 111-129
- Orte, C.; March, M. & Vives, M. (2007): " Social support, quality of life, and university programs for seniors. *Educational Gerontology*, 33(11): 995-1013
- Rapley, M. (2003). Quality of life research: A critical introduction. Sage.
- Reine G, Lancon C, Di Tucci S, Sapin C, Auquier P. Depression and subjective quality of life in chronic phase schizophrenic patients. *Acta Psychiatrica Scand*. 2003;108(4):297-303
- Ring, L, Hofer, S, Megee, H, Hickey, A & O-Boyle, C (2007): Individual quality of life: Can it be accounted for by psychological or subjective well-being. *Social Indicators Research*, Vol 57, No 1.
- Ryff, C ,and et all ,(2006). Psychological Well-Being And Ill-Being : Do They Have Distinct Or Mirrored Biological Correlates. *Psychotherapy Psychometrics* (75). pp85-95.
- Schalock, R, (2004). The concept of quality of life: what we know and do not no. *Journal of Intellectual Disability Research*. 48,(3), PP. 203- 216.
- Senf, K., & Liau, A. K. (2013). The effects of positive interventions on happiness and depressive symptoms, with an

- examination of personality as a moderator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Shek, D (2013) The Chinese purpose in life test and psychology, well 6 ping Chinese college students international Forum for logo thrary .v 11
- Singh, R and Dixit, S (2010) Health-Related Quality of Life and Health Management , *Journal of Health Management*, First Published,12,No 2
- Tempski, p.et al.(2012) What do medical students think about their quality of life, A qualitative study. *BMC medical education*, (71) (8)
- Whoqol Group (2005) : The World Health organization quality of life Assessment" *Social Science & Medicine*, Volume 41
- Yu, Grace, B. & Lee, D. (2008): A model of quality of college life (QCL) of students in Korea, *Social Indicators Research*, Vol. 87, N. 2, Pp. 269- 285

T Proposal to improve the quality of life for university students (A study applied on students of Princess Nourah bint Abdulrahman University)in Riyadh

*Algawharah Al-Hazzani **

ABSTRACT

The aim of this study is to propose a scenario to improve university students' quality of life. The Kazem and Mennisi scales were applied on 557 students at Princess Nourah bint Abdulrahman University to measure their quality of life, and interviews were conducted with social workers to identify factors that may affect students' quality of life. The results showed that students' quality of life is above average except in the areas of time and management , with differences found in quality levels based on monthly income, specializations, and levels of psychological competence, with a positive relationship between quality of life and the level of psychological competence being the main indicator of quality-of-life forecasting . And was conceived to improve students' quality of life and identify strategies, roles, and tools that can be used.

Keywords: Quality of life; universities; education; university orientation; university programs; academic guidance.

* Princess Nourah bint Abdulrahman University.

Received on 10/2/2020 and Accepted for Publication on 2/6/2020.