

لمياء بنت سليمان الفنيخ: أثر برنامج ارشادي (معرفي سلوكي) على كل من جودة الحياة والتحصيل الدراسي ...

أثر برنامج ارشادي معرفي سلوكي على كل من جودة الحياة والتحصيل الدراسي لدى عينة

من طالبات جامعة القصيم

إعداد

لمياء سليمان الفنيخ

كلية التربية - جامعة القصيم

قدم للنشر 1439/2/26 هـ - وقبل 1439/6/9 هـ

المستخلص: هدفت الدراسة إلى تطبيق برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى الطالبات المنخفضات تحصيليًا في كلية العلوم والآداب بعنيزة جامعة القصيم، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي وتكونت العينة من عشرين طالبة (عشر طالبات للمجموعة الضابطة وعشر للمجموعة التجريبية) واستخدمت الباحثة برنامج (معرفي سلوكي) وكذلك مقياس كاظم ومنسي لجودة الحياة 2006، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة في القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، ولم توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في القياسين البعدي والتبعي، ووجود فروق دالة إحصائية في التحصيل الدراسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، وأخيرًا وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,01 بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التحصيل الدراسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، جودة الحياة، التحصيل الدراسي.

مقدمة :

ليتجاوب مع برامج دعم الأفراد والجماعات وخدمات التقويم الخاصة بالسياسة الاجتماعية (سلاف مشري، 2014، 216) والمتتبع للدراسات النفسية الحديثة يلاحظ اهتماماً ملحوظاً بنوعية الحياة بوجه خاص مما يعكس أهمية هذا المفهوم وتأثيره على جوانب الحياة النفسية المختلفة ، فالنوعية هي انعكاس لمستوى جودة الحياة (كاظم والبهادي، 2006، 252)

وترى الباحثة أن مرحلة الشباب من أهم المراحل النمائية في حياة الفرد ويرجع ذلك لأهمية مرحلة التعليم الجامعي في التأثير على مداركات الطلبة لنوعية الحياة إذ يستعدون للالتحاق بالمهن المختلفة والاستقرار الأسري ومن ثم فإن إدراكهم لنوعية الحياة قد يؤثر على تحصيلهم الدراسي ودافعيتهم للإنجاز.

ومن خلال نتائج بعض الدراسات التي أثبتت انخفاض فاعلية الذات لدى طلبة الجامعة وانخفاض الثقة بالنفس والمثابرة للإنجاز مما يجعلهم أقل قدرة على مواجهة الضغوط مثل دراسة (محمود والجمالي، 2010)

ومن وجهة نظر الباحثة فان جودة الحياة هي نقطة انطلاق التنمية الذاتية من خلال تطوير المهارات الشخصية والتي تمكن من الوصول للنجاح وتحقيق الذات .

ولأن الجامعات تسعى لتجويد مخرجاتها التعليمية ولا يأتي ذلك من التركيز على تجويد البيئة التعليمية أو المقررات الدراسية فقط بل يجب النظر إلى أن الطالب هو محور العملية التعليمية والاهتمام به من الناحية النفسية بتطوير مهاراته وقدرته على مواجهة الضغوط الدراسية والتعامل بمهارة مع عوامل الفشل التي تحيط به.

وعليه فقد رأت الباحثة أنه من المتوقع زيادة فاعلية الذات وتحسين جودة الحياة لطلاب الجامعة من خلال برنامج إرشادي تقوم عناصره على محاولة بناء شخصية الطالبة لتتمكن من تحطيم العقبات التي تقف أمامها لاجتياز المرحلة الجامعية بنجاح.

في اواخر القرن الماضي بدأ علماء النفس بتوجيه الاهتمام إلى علم النفس الإيجابي والذي يركز في الاهتمام على الجوانب الإيجابية للشخصية بدلاً من التركيز على الاضطرابات الشخصية والأمراض النفسية والانفعالات السلبية والتي كانت مثار اهتمام علماء النفس فيما سبق وكان الفضل يعود في ذلك لسيلجمان Seligman الذي أكد على ضرورة توجيه مجال البحوث في علم النفس على الصفات الإيجابية والعوامل التي تساعد على تحسين جودة الحياة والوقاية من الأمراض النفسية بدلاً من البحث في العلاج ، كان نتيجة لهذه الأبحاث ظهور مصطلح لقي صدى كبيراً في مطلع القرن الحالي وهو مصطلح (جودة الحياة) Quality of life .

وقد أصبح يطلق على هذا العصر "عصر الجودة" وأصبح المجتمع العالمي ينظر إلى جودة الحياة والتنمية الإنسانية بأتهما وجهان لعملة واحدة (حبيب ، 2006، 81)

ومع أن مفهوم الجودة أُطلق على النواحي المادية والتكنولوجية فإنه استخدم فيما بعد للدلالة على بناء الجوانب الإيجابية لحياة الإنسان، وقد زاد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة من بداية النصف الثاني من القرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي (المالكي ، 2011، 245)

وتجدر الإشارة إلى أن مفهوم جودة الحياة مفهوم نسبي يختلف باختلاف المعايير التي وضعها كل شخص لحياته لكن بالنهاية يهدف إلى جودة الحياة النفسية بقدرة الشخص على إدارة الضغوط التي تواجهه وتحقيق ذاته.

ويشير Fernandez-Ballesteros إلى أن مصطلح جودة الحياة مصطلح أساسي في علوم عدة منها: البيئة والصحة والطب النفسي، والاقتصاد والسياسة والجغرافيا وعلم النفس وعلم الاجتماع والإدارة وغيرها، وعلى مدار العقدين الماضيين استُخدم مفهوم جودة الحياة وطُبّق بشكل متزايد اتسع

لمياء بنت سليمان الفنيخ: أثر برنامج إرشادي (معرفي سلوكي) على كل من جودة الحياة والتحصيل الدراسي ...

مشكلة البحث:

البعدي لمقياس جودة الحياة ؟

2. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس جودة الحياة ؟

3. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي و التتبعي لمقياس جودة الحياة ؟

4. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التحصيل الدراسي ؟

5. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي للتحصيل الدراسي ؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي للتحقق مما يأتي:

- 1- بناء برنامج إرشادي (معرفي سلوكي) يناسب الضغوطات والتحديات التي تمر بها الطالبة الجامعية بهدف تحسين جودة الحياة لديهم ورفع مستوى التحصيل الدراسي.
- 2- معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي في تحسين جودة الحياة لدى مجموعة من الطالبات منخفضات التحصيل الدراسي وذلك باستخدام فنيات واستراتيجيات الإرشاد المعرفي السلوكي.
- 3- الكشف عن أثر تحسين جودة الحياة على المجموعة التجريبية من طالبات الجامعة ومدى استمرارية هذا الأثر بعد فترة المتابعة.

أهمية البحث:

يستمد هذا البحث أهميته من المفهوم الذي يتناوله إذ يعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم التي تحظى باهتمام واسع في

انبثقت مشكلة البحث الحالية من أهمية المرحلة الجامعية والتي تعدُّ مرحله حاسمة في حياة الطالب فمن خلالها يتحدد مستقبله الوظيفي ووضعه الاجتماعي وتعدُّ هذه المرحلة نقلة نوعية له حيث تعصف بالطالب تحديات مثل اختيار التخصص والتكيف مع المناخ الجامعي، فبعد أن كان يتلقى التوجيهات من المدرسة والمعلم ، صار عليه أن يكون معتمداً على نفسه مسؤولاً عن كل قراراته ولهذا فهو بحاجة إلى مهارات عدة ليتمكن من اجتياز هذه المرحلة بسلا.

ولعل الضغوطات التي يواجهها الطالب في الجامعة من أهم المسببات التي تؤدي لانخفاض تحصيله الدراسي أو حتى التسرب من الجامعة.

وما نعول عليه لنجاح الطالب وتخطي كل هذه العقبات هو محاولة تحسين جودة حياته وتنمية فاعلية ذاته وذلك من خلال تزويده بمهارات تمكنه من التغلب على كل العقبات التي تواجهه انطلاقاً من الآية الكريمة ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد:11) فالبداية من تعديل مفهوم الذات ومحاولة فهم القدرات واستغلالها لأقصى درجة ممكنة مما يساعد في تحسين جودة الحياة، وترى الباحثة أن هذا من الممكن من خلال برنامج إرشادي (معرفي سلوكي) لتغيير بعض المفاهيم والأفكار السلبية ومحاولة تعليم الطالبات مفاهيم جديدة وفنيات لاستخدامها في تعديل أسلوب حياتهم بشكل إيجابي.

ومن هنا يدور سؤال البحث:

ما فاعلية برنامج إرشادي (معرفي سلوكي) في تحسين جودة الحياة والتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات الجامعة ؟

ومنه تنبثق الأسئلة الآتية:

1. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس

مصطلحات البحث:

البرنامج الإرشادي: برنامج علمي مخطط منظم لتقديم مجموعة من الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً أو جماعياً للمسترشدين داخل الأسرة وخارجها بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي، تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي والتربوي والاجتماعي بشكل سليم (زهران، 1994، 439).

جودة الحياة:

الجودة أصلها من الفعل الثلاثي جَوَدَ، والجيد عكس الرديء وجوَد الشيء أي صار جيداً (ابن منظور، 1981، 127)

جودة الحياة حسب قاموس أكسفورد الدرجة العالية من النوعية أو القيمة ، فالجودة عبارة عن مجموعة من المعايير الخاصة بالأداء المتميز والتي لا تقبل المناقشة أو الجدل (نجيت، 2012، 15)

ويرى (الكرخي، 2011، 24) بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع الحاجات في أبعاد الحياة الذاتية والموضوعية والتي تشمل (النمو الشخصي، السعادة البدنية والمادية، والاندماج الاجتماعي، والحقوق البشرية).

ويعرفها جوزيف أوليفر وآخرون بأنها الشعور بالارتياح والرضى النفسي الناجم لتقدير الأشخاص لظروفهم الحياتية (Oliver & al, 2005,30)

والتعريف الذي تم اعتماده في البحث هو تعريف (منسي و كاظم، 2010، 42) واللذان عرّفا 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 " إذ سيتم الاستعانة بمقياس جودة الحياة من إعدادهما.

المجال النظري والتطبيقي وتشغل بال الباحثين والعلماء على حد سواء.

فمن المفترض أن يكون النظام الجامعي غير قاصر على بناء العقول بل بناء مقومات جودة الحياة في شخصيات الطلاب.

وتؤمن الباحثة بأهمية البرامج الإرشادية في الجامعات والتي يجب أن تلقى اهتماماً وعناية أكبر وذلك لأهمية مرحلة الشباب إذ يتم توجيه بعض الطلاب لغير رغبتهم في التخصص فيؤدي ذلك إلى الفشل والانسحاب من الجامعة، كما يلح المجتمع على الشباب الجامعي للحصول على الشهادة لتحقيق ذاته في الوظيفة والزواج، فيعدُّ بعضهم هذا تحدياً يفوق قدراته مما قد يصيبه بالإحباط والفشل، لذلك فإن المساهمات البحثية في إثراء البرامج الإرشادية التي تستهدف هذه الفئة بخاصة المتعثرين دراسياً يسهم في التخفيف من وطأة التعثر الدراسي الجامعي أو التسرب، مما يعود إيجابياً على تجويد مخرجات الجامعة وخفض التكلفة الاقتصادية الناتجة عن مكوث الطلاب سنوات في الجامعة وشغل مقاعد دراسية لمدة أطول، كما يساهم في تطويرهم شخصياً من خلال تنمية بعض المهارات التي يستهدفها البرنامج، فيصبحون أشخاصاً مؤثرين في مجتمعاتهم .

وحسب ما ورد في (المحمد، 2015، 215) تركزت معظم دراسات جودة الحياة في العالم العربي بمصر وسلطنة عمان والجزائر، وقد أوصى الباحث بضرورة وضع برامج إرشادية علاجية تركز على الخبرات التي من شأنها زيادة جودة حياة الفرد في أكثر من مكان بالوطن العربي.

وبناء على هذه التوصية ونتائج المسح البحثي عن الموضوع وجدت الباحثة ندرة في الأبحاث التي تناولت هذا الموضوع في المملكة العربية السعودية .

لمياء بنت سليمان الفنيخ: أثر برنامج ارشادي (معرفي سلوكي) على كل من جودة الحياة والتحصيل الدراسي ...

بالنسبة للاتجاه الفلسفي ينظر لجودة الحياة بأنها "حق متكافئ في الحياة والازدهار" وأن السعادة لا يمكن الحصول عليها إلا إذا حرر الإنسان نفسه من أسر الواقع وترك العنان للحظات من خيال إبداعي والتجاهل التام لآلام الحياة ومصاعبها.

في حين ينظر الاتجاه الاجتماعي لجودة الحياة من منظور يركز على الأسرة والمجتمع والعلاقات الإنسانية والمتطلبات الحضارية والدخل والعمل والسكان.

أما جودة الحياة من المنظور الطبي فقد اهتم الأطباء برفع مستوى جودة الحياة للمرضى بدعم وتعزيز العوامل الاجتماعية والنفسية لهم.

وفيما يتعلق بجودة الحياة من المنظور النفسي يركز على تحقيق الذات ومستوى طموح الأفراد والعلاقة الانفعالية القوية بين الفرد وبيئته ومن خلال الإدراك تمثل المخرجات التي تظهر من خلالها نوعية الحياة.

وكلما انتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من النمو تُفرض عليه حاجات جديدة لهذه المرحلة تلح في الإشباع، مما يجعل الفرد يشعر بالرضا في حالة الإشباع نتيجة لتوافر مستوى مناسب من جودة الحياة والعكس صحيح .

في جودة الحياة النفسية يتطلب أن يفهم الشخص قدراته وذاته جيداً وأن يحقق طموحاته بالتغلب على مشكلات الحياة وتحديد هدف يسعى إليه (أبو حلاوة، 2009، 16-19)

وفيند لاوتون (Lawton, 1991, 35) أن مفهوم جودة الحياة يضم أربعة أبعاد هي : الكفاءة السلوكية وضبط البيئة وجودة الحياة المدركة وجودة الحياة النفسية.

ويؤكد جونيكور وآخرون بأن بعد جودة الحياة النفسية المكون المحوري لجودة الحياة بصفة عامه وأنها التقدير الإيجابي للذات والالتزان الانفعالي والإقبال على الحياة وتقبل الآخرين (Jonker, et al , 2004, 159)

وتعرّف إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة في المقياس المستخدم (مقياس منسي وكاظم 2006).

التحصيل الدراسي :

يعرّف أحمد التحصيل بأنه الإنجاز التحصيلي للطالب في مادة أو مجموعة من المواد مقدراً بالدرجات طبقاً للامتحانات المحلية التي تجربها المدرسة آخر العام أو نهاية الفصل الدراسي (أحمد، 2000، 7).

وقد عزّفه أبو علام (2002، 5) بأنه مستوى الطموح الذي يحرزها الطالب في مادة دراسية أو مجال تعليمي معين . ويعرّف إجرائياً في البحث الحالي بأنه المعدل التراكمي الذي تحصل عليه الطالبة خلال الفصل الدراسي الذي يسبق تطبيق البرنامج الإرشادي، وتعدّ الطالبة منخفضة تحصيلياً إذا كان معدلها أقل من 2.

الإطار النظري:

جودة الحياة:

ويرى (Gilman, et al. ,m 2004, 144) أن جودة الحياة بالمعنى الكلي تنظم وفقاً لميكانيزمات داخلية، ومن ثم يتعين على الباحثين التركيز على المكونات الذاتية للجودة بما يتضمنه من التقدير الذاتي عن الاتجاه نحو الحياة بصفة عامة، وتصورات وإدراكات الفرد لعالم الخبرة الذي يتعامل فيه، ونوعية طموحاته ومستواها.

يستخدم مفهوم جودة الحياة للتعبير عن رقي الخدمات الاجتماعية والمادية المقدمة لأفراد المجتمع ومدى إشباع هذه الخدمات لحاجاتهم .

وهناك أربع اتجاهات رئيسة في تعريفات جودة الحياة

هي:

- الاتجاه الفلسفي
- الاتجاه النفسي
- الاتجاه الاجتماعي
- الاتجاه الطبي

يقوم عليه الانفعال الإيجابي والسلوك السوي (حسيب، 2003، 34)

ويرى إبراهيم و صديق (2006، 278) أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بأسلوب حياة الفرد، وبما يقوم به من نشاطات للتحكم في مستقبله، وأن هناك عددًا من المعوقات التي تمنع الفرد من الوصول إلى الإحساس بجودة الحياة، منها ضغوط الحياة التي يواجهها الفرد والصراع الداخلي الذي يشعر به من جراء ضعف الإنجاز، وعدم القدرة على التحكم، وأكثر ما يحتاجه الطلاب هو القدرة على الإنجاز والتحصيل الدراسي، ومواكبة المسيرة العلمية، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة إحساسهم بجودة الحياة.

ويؤكد (جميل وعبدالوهاب ، 2009، 73) أن العنصر الأساسي في جودة الحياة هي العلاقة الانفعالية بين الفرد وبيئته، هذه العلاقة التي تتوسطها مشاعر الفرد، ومدركاته فالإدراك ومعه بقية المؤشرات النفسية تمثل المخرجات التي تظهر من خلال نوعية حياة الفرد، ومن ثم يمكن النظر إلى مفهوم جودة الحياة من خلال إحساس الفرد بالرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها، وتحقيق الذات، وإدراك الفرد لقيمة الحياة التي يجيها، ومن ثم فإن جودة الحياة تمثل شعورًا شخصيًا للفرد بالرغم من تأثر جودة الحياة في بعض الإمكانات المادية إلا أن العوامل الذاتية هي المؤثر الأكبر في الشعور بجودة الحياة.

وأخيرًا يمكن القول إن جودة الحياة تكمن في طريقة وأسلوب الشخص بمواجهة مشكلات الحياة .

ولهذا ترى الباحثة أن جودة الحياة تكمن في قدرة الشخص على مواجهة الظروف الصعبة ومهارته في التغلب عليها، وفي مجتمع الجامعة تتوفر نفس الظروف البيئية والمادية ولكن بعض الطالبات تحنق في مسيرتها العلمية نتيجة عدم قدرتها على التكيف وتطويع الظروف الخارجية للوصول للنجاح ، في حين ينجح غيرها في الظروف نفسها ومن ثم يكمن الفرق في امتلاكها لمهارات جودة الحياة.

ويشير تيتمانس وآخرون (Titmans, et al , 1997) إلى أنه من الصعوبة صياغة تعريف محدد لجودة الحياة وذلك للأسباب الآتية:

- حداثة هذا المفهوم.
- استخدام هذا المفهوم في النواحي المادية المتمثلة في مدى توافر الخدمات المادية الاجتماعية كما يستخدم معنويًا في مدى قدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم .
إنه مفهوم موزع بين جميع مجالات العلوم والاختصاصات (كاظم والبهادلي، 2006، 33) .

ويقترح أبو سريع وآخرون (2006) نموذج لتفسير وتقدير جودة الحياة يعتمد على تصنيف المتغيرات المؤثرة في تشكيل جودة الحياة موزعة على بعدين متعامدين ، يشمل البعد الأفقي توزيع محددات جودة الحياة حسب كمونها داخل الشخص أو خارجه ، ويمثل البعد الرأسي توزيع تلك المحددات وفق أسس قياسها ومدى تحققها، والتي تتوزع ما بين أسس ذاتية يقدرها الشخص، إلى أسس موضوعية تشمل الاختبارات والمقاييس ومقارنة الشخص بغيره .

من العرض السابق يتضح أن جودة الحياة مصطلح حديث الفكرة قلم النشأة فقد كان هذا الطرح موجودًا منذ القدم ولكن تمت بلورته حديثاً.

ويؤكد هونت ومارشال على أن ارتفاع مستوى الأفراد في الحياة الاجتماعية يؤدي لارتفاع مستوى جودة حياتهم ومنها المطالبة بالحقوق بصورة مهذبة، والمشاركة في الحديث ومواصلته واستخدام نبرة الصوت المناسبة ، ومتابعة التوجيهات والتعليمات، والعناية بالنفس (Hunt& Marshal.1995)

ويرى ليهمان (Lehman.1998,51) أن جودة الحياة تتمثل في الشعور بالرضا والاحساس بالرفاهية والمتعة في ظل الظروف التي يجيها الفرد .

ويرى حسيب أن الظروف الخارجية لا تؤدي للاضطراب الانفعالي بل اتجاهاته نحو هذه الأحداث وكيفية إدراكها والتفكير فيها، ومن ثم فإن التفكير العقلاني هو الذي

لمياء بنت سليمان الفنيخ: أثر برنامج ارشادي (معرفي سلوكي) على كل من جودة الحياة والتحصيل الدراسي ...

التحصيل الدراسي :

وتجريبية طبق عليهم مقياس جودة الحياة الأكاديمية وتمثلت أبعاده فيما يأتي:

-الكفاءة التعليمية - بيئة الفصل-المرح والاستمتاع بالمدرسة - العلاقات الاجتماعية داخل الفصل- إشباع الرغبة في حب الاستطلاع- أدوار المعلمالإحساس بقيمة الذات والاستقلالية.

وتوصلت إلى أن الحياة الأكاديمية تؤثر على التحصيل الأكاديمي والخصائص الشخصية للطلاب بما توفره من توجيه وإرشاد وإشباع للحاجات النفسية والشعور بالسعادة والتكيف الشخصي مع البيئة الدراسية. وأن المعاملة الوالدية الجيدة والرعاية الصحيحة لهم تؤدي دوراً كبيراً في تحقيق مستويات عليا من التحصيل الأكاديمي للأبناء، كما أن الطلاب ذوي التحصيل الأكاديمي المرتفع أظهروا مستوى عالياً من الصحة النفسية والجسمية والرضا عن الحياة، وقد أثبتت الدراسات وجود علاقات ارتباطية دالة بين الرضا عن الحياة لدى الأبناء وجودة العلاقات الأسرية لدى أفراد العينة، وانعكاس ذلك على الأبناء بارتفاع مستوى التحصيل الأكاديمي لديهم.

دراسة الفرا و النواجحة (2014) هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب من جامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية، طبق عليها مقياس جودة الحياة، وتمثلت أبعاده في: السعادة/ تقبل الذات/ جودة الحياة الأكاديمية/ جودة الحياة الاجتماعية/ جودة الحياة الجسمية والنفسية. وأوضحت النتائج وجود علاقة بين جودة الحياة والتحصيل الدراسي الأكاديمي، وتأثير إيجابي لجودة الحياة على التحصيل الدراسي، فكلما كانت جودة حياة الفرد مرتفعة كلما كان تحصيله الأكاديمي مرتفعاً، فالشخص الذي لديه القدرة على ضبط وتنظيم ومعالجة انفعالاته يتوقع منه أن يحقق نتائج طيبة وجيدة في دراسته الأكاديمية، وأوصت الدراسة بضرورة العمل على توفير المناخ الأكاديمي الإيجابي الذي يسهم برفع كفاءة

يربط بعض العلماء بين التحصيل الدراسي والإنتاجية أي القيمة المضافة التي تعرف في قاموس Grawitz (2004، 45) بالفرق بين المدخلات والمخرجات .

والتحصيل Achievement يعني أن يحقق الفرد لنفسه في جميع مراحل حياته منذ الطفولة وحتى أواخر العمر أعلى مستوى من العلم والمعرفة في كل مرحلة حتى يستطيع الانتقال للمرحلة التي تليها والاستمرار في الحصول على المعرفة (نصر الله، 2004، 15)

ولم تشأ الباحثة الإسهاب في مفهوم التحصيل الدراسي نظراً لأنه من المفاهيم التي أشبعت بحثاً ودراسة.

الدراسات السابقة:

وتم تقسيمها لمحورين:

المحور الأول: قامت ببحث العلاقة بين جودة الحياة والتحصيل الدراسي.

المحور الثاني: قامت بتصميم برامج لتحسين جودة الحياة

دراسات المحور الأول:

دراسة كريمة (2014): وكانت ترمي لبحث العلاقة بين جودة حياة التلميذ بالتحصيل الدراسي ومعرفة الفروق بين المنخفضين والمرتفعين في جودة الحياة من حيث الجنس وتاريخ الميلاد ونوع المؤسسة والتفاعل الثلاثي بينها، ومعرفة الفروق من حيث مستوى الدخل ونوع المؤسسة في جودة الحياة، وتكونت العينة من أكثر من 600 تلميذ في المرحلة المتوسطة، وقد أثبتت النتائج وجود علاقة موجبة دالة بين التحصيل الدراسي وجودة الحياة.

دراسة Bronzaft (2014) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الأكاديمية وبعض خصائص الشخصية، وأثر ذلك على الإنجاز (التحصيل) الأكاديمي، من أجل إرشاد الطلاب للحصول على السعادة والرضا عن الحياة، وتكونت العينة من (900) طالب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة

وجود علاقة دالة إحصائية بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة.

دراسة رجعية (2009) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التحصيل الأكاديمي، وإدراك جودة الحياة لدى الطلاب مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي، والكشف عن الفروق بين الطلاب في التحصيل الأكاديمي، وإدراك جودة الحياة باختلاف النوع والتخصص الأكاديمي.

كما هدفت إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بأي من التحصيل الأكاديمي وتكونت عينة الدراسة من (451) من طلاب كلية التربية بالسويس، واستخدمت مقياس رايف لجودة الحياة ويتضمن ثلاثة معايير:

- الأول الصحة البدنية والعقلية والنفسية.
- الثاني خصائص الشخصية السوية، وتمثل في الصلابة النفسية والثقة بالنفس والرضا عن الحياة والسعادة والتفاؤل والكفاءة الذاتية.
- الثالث المعيار الاجتماعي، ويتمثل في الانتماء والمساندة الاجتماعية والتعاون والتسامح.

وأُسفرت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي في التحصيل الأكاديمي، في حين وجدت فروق دالة إحصائية لصالح مرتفعي الذكاء الاجتماعي في إدراك جودة الحياة، كما أظهرت النتائج تأثير الجنس على إدراك جودة الحياة، يمكن التنبؤ بإدراك جودة الحياة من الذكاء الاجتماعي، وأوصت بضرورة تنمية الجوانب النفسية الإيجابية التي تؤدي إلى زيادة التحصيل الأكاديمي وجودة الحياة لدى الطلاب.

دراسة سليمان (2008) وقد كان عنوان الدراسة قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها، وتكونت العينة من 649 طالبًا من طلاب جامعة تبوك وكان من أهم نتائجها ارتفاع مستوى أبعاد جودة الحياة الصحية والنفسية والاجتماعية والأسرية وانخفاض أبعاده في شغل أوقات الفراغ

الطلاب المعرفية والانفعالية من خلال مجموعة من الممارسات الجيدة لعملية التعلم مثل الرحلات والمناقشة الجماعية وأساليب الحوار وحل المشكلات.

دراسة العمروسي (2012) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة الأكاديمية والكفاءة الدراسية، إلى جانب التعرف على أثر متغيرات (المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي للأبوين - المرحلة التعليمية للطالبات متوسط/ ثانوي - مدة الإقامة بالمملكة العربية السعودية) على درجات الكفاءة الدراسية لدى عينة من الطالبات المصريات المقيمات بالمملكة العربية السعودية، وتمثلت عينة البحث في (60) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة والمرحلة الثانوية المقيّدات ببعض المدارس الحكومية بمدينة (أبها- خميس مشيط) وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة الأكاديمية وأبعاد الكفاءة الدراسية. التي تتمثل في (الدافعية للإنجاز / القدرة على الفهم والاستيعاب والتعلم/ السرعة في الأداء/ التعاون الدراسي/ التنافس الدراسي) وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المصريات المقيمات بالسعودية في أبعاد جودة الحياة، والدرجة الكلية على مقياس جودة الحياة الأكاديمية، وفقاً للمستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي لوالديهن. وتوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المصريات المقيمات بالسعودية في أبعاد جودة الحياة، والدرجة الكلية على مقياس جودة الحياة الأكاديمية، وفقاً لمتغيري المرحلة التعليمية في مرحلتي التعليم (المتوسط- الثانوي) ومدة الإقامة، لدى عينة البحث.

دراسة نعيمة (2012): هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعتي دمشق و تشرين حسب متغيرات البلد الجنس والتخصص وقد تم تطبيق مقياس (كاظم ومنسي 2006) وقد بلغ عدد أفراد العينة 360 طالبًا، 180 طالبًا من كل جامعة قد خلصت النتائج إلى وجود مستوى متدنٍ من جودة الحياة لطلاب كلتا الجامعتين وعدم

لمياء بنت سليمان الفنيخ: أثر برنامج إرشادي (معرفي سلوكي) على كل من جودة الحياة والتحصيل الدراسي ...

دراسات المحور الثاني :

دراسة فتحي (2016): هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادي في تحسين فاعلية الذات لدى عينة من طلاب الجامعة وأثر ذلك في خفض قلق المستقبل وتحسين نوعية الحياة ، ومعرفة الفروق بين الجنسين على متغيرات الدراسة، وتكونت العينة من 60 طالبًا وطالبة، واستخدمت المنهج التجريبي، وخلصت النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي أثبت فعالية عالية في تحسين فاعلية الذات لدى العينة التجريبية وأن ذلك ترتب عليه انخفاض قلق المستقبل وتحسين نوعية الحياة لدى العينة.

دراسة أحمد (2013) هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج يعتمد على استخدام التعلم القائم على المخ لتحسين العمليات المرتبطة بالتحصيل الأكاديمي وجودة الحياة الأكاديمية للأطفال ذوي اضطرابات قصور الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد (ADHD) وتكونت عينة الدراسة من (50) تلميذاً وتلميذة من تلاميذ المدارس الابتدائية، ذوي اضطراب قصور الانتباه إذ تراوحت أعمارهم ما بين (9- 12) سنة، مقسمين إلى ثلاث مجموعات. - مجموعة تجريبية وعددها (25) تلميذاً وتلميذة مقسمة إلى مجموعتين تجريبيتين .

الأولى: قوامها (14) تلميذاً وتلميذة ذوي اضطرابات (ADHD) توأم.

الثانية: قوامها (11) تلميذاً وتلميذة ذوي اضطرابات (ADHD)

ويطبق عليهم البرنامج:

- مجموعة ضابطة وعددها (25) تلميذاً وتلميذة
واستخدمت الباحثة عدة أدوات منها مقياس جودة الحياة الأكاديمية، ومقياس اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، وتوصلت إلى عدة نتائج أهمها: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لأبعاد مقياس جودة الحياة

وجودة التعليم، وتأثير متغير التخصص (علمي أدبي)، وقد كانت الفروق دالة إحصائياً لصالح التخصص العلمي في أبعاد الصحة والحياة النفسية والأسرية في حين كانت الفروق دالة لصالح التخصصات الأدبية في جودة التعليم.

دراسة البهادلي وكاظم (2006) هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة في كل من الجمهورية الليبية وسلطنة عمان ودور متغير البلد والتخصص والنوع في جودة الحياة وقد تكونت العينة من 400 طالب جامعي (182 لبيبي و218 عماني) وتوصلت الدراسة إلى أن جودة الحياة كانت مرتفعة في بعدين هما الحياة الأسرية والحياة الاجتماعية ومتوسطة في بعدين هما الصحة العامة وشغل وقت الفراغ ومنخفضة في بعدين هما الصحة النفسية والحياة العاطفية.

دراسة بنخش (2006) هدفت الدراسة للكشف عن الفروق بين العاديين والمعاقين بصرياً في جودة الحياة والعلاقة بين جودة الحياة ومفهوم الذات وقد تكونت العينة من 50 معاقاً بصرياً ومثلهم من العاديين من المملكة العربية السعودية، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة في جودة الحياة بين المعاقين بصرياً والعاديين لصالح الفئة الأخيرة ، ووجود علاقة دالة بين مفهوم الذات وجودة الحياة لدى العينة كاملة.

دراسة حسن والمحرزي وابراهيم (2006): وكانت تهدف الدراسة لبحث العلاقة بين جودة الحياة واستراتيجيات مقاومة الضغوط لدى طلبة الجامعة في جامعة السلطان قابوس في عمان واختلاف تلك العلاقات باختلاف الجنس ونوع الكلية، وتكونت العينة من 183 طالبًا وطالبة، وتوصلت النتائج إلى أن طلبة الكليات العلمية أقل إحساسًا بالضغوط وأكثر جودة للحياة من طلبة الكليات الإنسانية، كما أظهرت النتائج علاقة سالبة دالة بين جودة الحياة والضغوط النفسية ومعدل استراتيجيات مقاومة الضغوط.

التعليق على الدراسات السابقة:

اشتركت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في بحث العلاقة بين جودة الحياة والتحصيل الدراسي فقد كان هو الموضوع الأساسي لمعظم الدراسات.

أما بالنسبة للمنهج المستخدم فقد اعتمدت بعض الدراسات على المنهج الوصفي الارتباطي مثل دراسة كريمة 2014، دراسة برونزافنت 2014، دراسة النواجحة 2014، دراسة العمروسي 2012، دراسة رجيعه 2009، سليمان 2008، البهادلي وكاظم 2006، بخش 2006، حسن والمحززي وإبراهيم 2006.

واتفقت بعض الدراسات مع البحث الحالي في اعتماد المنهج التجريبي مثل دراسة فتحي 2016، وأحمد 2013 ودراسة الكرد 2013، وسليم 2009.

وبالنسبة لعينة البحث فقد اعتمدت بعض الدراسات على عينات من تلاميذ التعليم العام مثل: دراسة كريمة 2014، برونزافنت 2014، أحمد 2013، الكرد 2013، العمروسي 2012، سليم 2009، بخش 2006.

واتفقت بعض الدراسات مع البحث الحالي في اختيار عينة من المرحلة الجامعية مثل دراسة فتحي 2016، والفرا والنواجحة 2014، عيسة 2012، رجيعه 2009، سليمان 2008، البهادلي وكاظم 2006، الحسن والمحززي وإبراهيم 2006

أما بالنسبة لمقياس جودة الحياة فقد اختلف بين الدراسات واتفقت الباحثة مع دراسة نعيمة 2012 في استخدام مقياس كاظم ومنسي لجودة الحياة 2006.

وأما بالنسبة لنتائج الدراسات السابقة فقد توصلت للنتائج الآتية:

وجود علاقة دالة إحصائياً بين التحصيل الدراسي وجودة الحياة كما اتضح ذلك في دراسة كل من بحرة كريمة (2014)، برونزافنت (2014)، الفرا والنواجحة 2014،

الأكاديمية لصالح متوسط رتب درجات المجموعتين التجريبتين واستمرار الفعالية بعد القياس التبعي.

دراسة الكرد (2013) هدفت إلى تحسين جودة الحياة للطلاب من حيث تكوينهم الجسمي والنفسي والتعليمي والمعرفي وتوافقهم مع ذاتهم ومع الآخرين ورفع درجة تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى المتأخرين دراسياً من طلاب المرحلة الثانوية من خلال برنامج تدريبي الإشباع المادي للحاجات الأساسية، والإشباع المعنوي الذي يؤدي إلى التوافق النفسي للطلاب عبر تحقيق الذات، وتكونت عينة الدراسة من (32) طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) واستخدمت الباحثة عدة أدوات منها مقياس جودة الحياة لطلاب المرحلة الثانوية، وبرنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة من إعداد الباحثة تم تطبيقه على العينة التجريبية، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها: فعالية البرنامج التدريبي في تحسين جودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية وظهر ذلك واضحاً من خلال ارتفاع مستوى تحصيلهم الدراسي، وزيادة درجة تقديرهم لذاتهم، واستمرار فعالية البرنامج بعد فترة المتابعة، وأوصت بضرورة توفير الخبرات والطموحات التعليمية التي تزيد من ثقة الطلاب في ذاتهم والتنافس والتعاون والإنجاز والتفوق الدراسي.

دراسة سليم (2009) وقد حاولت بحث فاعلية برنامج علاجي في خفض حدة الإعاقة النوعية للغة وتحسين جودة الحياة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتكونت المجموعة من (30) تلميذاً وتلميذة، وتم تقسيمهم إلى (15) تلميذاً كمجموعة تجريبية، و(15) تلميذاً كمجموعة ضابطة، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في شدة الإعاقة النوعية للغة لصالح المجموعة التجريبية، كما وجدت فروق دالة بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في جودة الحياة النفسية لصالح المجموعة التجريبية

لمياء بنت سليمان الفنيخ: أثر برنامج ارشادي (معرفي سلوكي) على كل من جودة الحياة والتحصيل الدراسي ...

العمروسي 2012، ليمان 2008، حسن والحزري وإبراهيم 2006

وبالنسبة للدراسات التي هدفت لتصميم برامج لتحسين جودة الحياة فقد توصلت إلى وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لجودة الحياة واستمرار الفعالية بعد القياس التتبعي مثل دراسة فتحي 2016، دراسة أحمد 2013، ودراسة الكرد 2013، دراسة سليم 2009.

ومن العرض السابق يتضح عدم وجود دراسة تناولت أثر برنامج معرفي سلوكي على كل من جودة الحياة والتحصيل الدراسي وندرت الدراسات في هذا الموضوع.

منهج البحث:

اعتمدت الدراسة المنهج التجريبي لقياس أثر المتغير المستقل وهو البرنامج المعرفي السلوكي لتحسين جودة الحياة على متغيرين تابعين هما جودة الحياة والتحصيل الدراسي.

فروض البحث:

توصلت الباحثة للفروض الآتية :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقياس جودة الحياة لصالح المجموعة التجريبية .
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس جودة الحياة لصالح القياس البعدي.
- 3- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي لمقياس جودة الحياة .
- 4- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في التحصيل الدراسي لصالح المجموعة التجريبية.

الأساليب الإحصائية:

قامت الباحثة بمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية بالاعتماد على البرنامج الإحصائي SPSS، وهي:

- الإحصاء الوصفي، ويتمثل في المتوسط الحسابي.
- اختبار مان ويتني ومعامل ويلكوكسون وقيمة Z لاختبار دلالة الفروق لعينتين مستقلتين، في أثناء المجانسة بين المجموعة التجريبية والضابطة، وفي اختبار صحة بعض الفروض.

- اختبار ويلكوكسون وقيمة Z لاختبار دلالة الفروق لعينتين مرتبطتين، وذلك في أثناء اختبار صحة بعض الفروض.

عينة البحث:

يعد مجتمع البحث هو طالبات كلية العلوم والآداب بعنيزة في جامعة القصيم واللاتي بلغ عددهن حوالي 5000 طالبة، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية، وتكونت العينة من 20 طالبة من الطالبات المنخفضات تحصيلياً اللاتي معدلن أقل من 2، وتم تقسيمهن إلى عشر طالبات في المجموعة التجريبية وعشر طالبات في المجموعة الضابطة، وتراوح أعمارهن من 20-22 سنة.

وقامت الباحثة بالمجانسة بين أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة في جودة الحياة قبل تطبيق البرنامج، مستخدمة اختبار مان ويتني للمجموعات المستقلة، وفيما يأتي بيان ذلك:

جدول (1)

قيم (Z, W, U) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسط درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس جودة الحياة في القياس القبلي

المجموعة	ن	المتوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	w	z	مستوى الدلالة
التجريبية	10	141,6	12,65	126,5	28,50	83,50	1,629	0,105
الضابطة	10	129,1	8,35	83,5				غير دال

يتضح من الجدول (1) أن الفرق بين متوسط رتب درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس جودة الحياة في القياس القبلي غير دالة؛ وهذا يعني وجود تجانس بين أفراد العينة من حيث جودة الحياة. كما قامت الباحثة بالمجانسة بين أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة في التحصيل الدراسي قبل تطبيق البرنامج، مستخدمة اختبار مان ويتني للمجموعات المستقلة، وفيما يأتي بيان ذلك:

جدول (2)

قيم (Z, W, U) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسط درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التحصيل الدراسي في القياس القبلي

المجموعة	ن	المتوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	w	z	مستوى الدلالة
التجريبية	10	1,57	11,30	113,0	42,00	97,00	0,613	0,579
الضابطة	10	1,51	9,70	97,0				غير دال

يتضح من الجدول (2) أن الفرق بين متوسط رتب درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التحصيل الدراسي في القياس القبلي غير دالة؛ وهذا يعني وجود تجانس بين أفراد العينة من حيث التحصيل الدراسي. وقع اختيار الباحثة على هذا المقياس نظراً لأن محاور المقياس قريبة من أهداف البرنامج المعرفي السلوكي، بالإضافة إلى أنه تم تصميمه ليناسب المرحلة الجامعية وهي عينة البحث.

إجراءات البحث:

يتكون المقياس من 60 فقرة، وأمام كل فقرة مقياس تقدير خماسي (أبداً، قليل جداً، إلى حد ما، كثير، كثير جداً)، تتوزع فقرات المقياس على ستة أبعاد بشكل متساوٍ (جودة الصحة العامة، وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم والدراسة، وجودة العواطف، وجودة الصحة النفسية، وجودة شغل الوقت وإدارته) بواقع 10 فقرات في كل بُعد (5 فقرات موجبة، و5 فقرات سالبة)، أعطيت الفقرات الموجبة الدرجات (1، 2، 3، 4، 5)، في حين أعطيت عكس الميزان السابق للفقرات السالبة. تتوفر في المقياس المؤشرات السيكو مترية المطلوبة (الصدق، والثبات، والاتساق الداخلي، والتمييز، والمعايير). ففي مجال الصدق تم التحقق من صدق المحتوى (المحكمين)، والصدق المرتبط بمحك (علاقة جودة الحياة بالدخل الشهري للأسرة). وفي مجال الثبات تراوح معامل

- تطبيق القياس القبلي على العينة
- تطبيق البرنامج الإرشادي
- تطبيق القياس البعدي
- تطبيق القياس التتبعي بعد ثلاثة أشهر من انتهاء البرنامج
- التحليل الإحصائي للنتائج
- تفسير النتائج والخروج بالتوصيات

أدوات البحث:

مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة إعداد منسي وكاظم (2006):

لمياء بنت سليمان الفنيخ: أثر برنامج ارشادي (معرفي سلوكي) على كل من جودة الحياة والتحصيل الدراسي ...

خطوات تنفيذ البرنامج :

تم تنفيذ البرنامج من خلال الخطوات الآتية:

1. مرحلة اختيار العينة إذ تم البحث عن المنخفضات دراسياً وهن اللاتي يقل معدلهن الدراسي عن 2 من 5، وقد تمت هذه الخطوة من خلال الرجوع للمرشحات الأكاديميات في الأقسام التعليمية، وبعد الحصول على الأسماء بدأت مرحلة إقناع الطالبات بالمشاركة في البرنامج إذ تم شرح الفائدة التي ستعود عليهن من المشاركة، وقد واجهت الباحثة صعوبة في إقناعهم بالالتزام بالحضور وتنسيق الوقت بما لا يتعارض مع جدواهن الدراسية.

2. مرحلة تطبيق القياس القبلي لمقياس جودة الحياة على العينتين التجريبية والضابطة.

3. مرحلة تطبيق البرنامج إذ استغرق تطبيقه عشرة أسابيع بمعدل جلسة أسبوعياً، تستغرق الجلسة ساعة ونصف، وقد استعانت الباحثة باستمارة لتقويم الجلسات كانت توزع على الطالبات نهاية كل جلسة تعمل كتنغذية راجعة للباحثة عن مدى استفادة الطالبات من الجلسة .

4. مرحلة التطبيق البعدي لمقياس جودة الحياة على العينتين التجريبية والضابطة.

5. مرحلة التطبيق التبعي للعينة التجريبية بعد ثلاثة أشهر من انتهاء البرنامج.

الأساليب المستخدمة في المعالجة الإحصائية:

قامت الباحثة بمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية بالاعتماد على البرنامج الإحصائي SPSS، وهي:

- الإحصاء الوصفي، ويتمثل في المتوسط الحسابي.
- اختبار مان ويتني ومعامل ويلكوكسون وقيمة Z لاختبار دلالة الفروق لعينتين مستقلتين، في أثناء المجانسة بين المجموعة التجريبية والضابطة، وفي اختبار صحة بعض الفروض.

ألفا-كرونباخ للمحاور الستة بين 0.85-0.62 بوسيط قدره 0.75، وبلغ للمقياس كلياً 0.91، ومعاملات الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي للمحور الذي تنتمي إليه، ومصنوفة الارتباطات بين محاور المقياس الستة). ومعاملات التمييز للمفردات (اختبار "ت" بين أعلى وأدنى 27% من الدرجة الكلية للاختبار، وبالنسبة للمعايير، فقد تم اشتقاق المثبتات كمعايير للدرجات الخام لكل محور من محاور المقياس.

البرنامج الإرشادي لتحسين جودة الحياة :

يقوم البرنامج الحالي على العلاج السلوكي المعرفي عن ميتشسينوم، مع الاستعانة بالنموذج المعرفي لارون بيك، والعلاج العقلائي الانفعالي لألبرت أليس.

ويعتمد البرنامج على الفنيات الآتية:

الاسترخاء- إعادة البناء المعرفي - أسلوب حل المشكلات -إلقاء التعليمات للذات -إيقاف التفكير- الحوار السقراطي- المحاضرة والمناقشة-النمذجة - التغذية الراجعة - التعزيز- الواجبات المنزلية.

الهدف العام:

يهدف البرنامج إلى تحسين جودة الحياة لدى عينة من طالبات جامعة القصيم لتعميم البرنامج في المستقبل والاستفادة منه في رفع مستوى التحصيل الدراسي للطالبات المنخفضات تحصيلياً.

الأهداف الفرعية:

1. تزويد الطالبة بالمعرفة اللازمة عن الضغوط الجامعية التي تواجهها وعن جوانب القوة والضعف في شخصيتها.
2. إكساب الطالبة الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة الضغوط الدراسية.
3. استثارة الدافعية وشحن المثابرة للإنجاز الدراسي.
4. مساعدة الطالبة على أن تشعر بالإيجابية وأن تجتاز المرحلة الجامعية بسلام عن طريق تحسين جودة حياتها.

نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة في القياس البعدي، لصالح المجموعة التجريبية".

وللتأكد من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتني (U) Mann - Whitney، وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين على مقياس جودة الحياة

- اختبار ويلكوكسون وقيمة Z لاختبار دلالة الفروق لعينتين مرتبطتين، وذلك في أثناء اختبار صحة بعض الفروض.

نتائج الدراسة

تُعَدُّ النتائج والتفسير هما محصلة البحث والإسهام العلمي المتوقع من البحث، وتقدم الباحثة النتائج التي توصلت إليها والتفسير الذي قدم لهذه النتائج في ضوء مفاهيم الدراسة والدراسات السابقة، والتوصيات التربوية التي توصي بها الباحثة.

جدول (3)

قيم (Z, W, U) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسط درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس جودة الحياة في القياس البعدي

المجموعة	ن	المتوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	W	Z	مستوى الدلالة
التجريبية	10	153,9	13,7	137,0	18,00	73,00	2,419	*0,016
الضابطة	10	128,7	7,3	73,0				

* دالة عند مستوى 0,05

** دالة عند مستوى 0,01

وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي والتبعي بعد تطبيق برنامج لتحسين جودة الحياة .

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في القياس القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي".

وللتأكد من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون (W) Wilcoxon كأسلوب إحصائي لا بارامترى للمقارنة بين عينتين مرتبطتين، وذلك بهدف اختبار دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في القياسين القبلي والبعدي.

ويوضح الجدول الآتي تلك النتائج:

يتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة في القياس البعدي، فقد كانت تلك الفروق دالة عند مستوى 0,05، وبالرجوع إلى متوسط الدرجات لكلا المجموعتين يتضح أن متوسط درجات المجموعة التجريبية (153,9) على مقياس جودة الحياة أعلى من متوسط درجات المجموعة الضابطة (128,7)، وهو ما يعطي مؤشراً على فعالية البرنامج، ويدل على أن البرنامج ساهم في بناء الثقة في النفس ورفع قدرة الطالبات على مواجهة الضغوط الجامعية وشحن الدافعية والمثابرة للإنجاز مما أدى إلى ارتفاع متوسط درجاتهن في القياس البعدي على مقياس جودة الحياة بعد مواظبتهن على حضور جلسات البرنامج، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أحمد 2013 والكردي 2013 إذ توصلت هاتان الدراستان إلى

لمياء بنت سليمان الفنيخ: أثر برنامج ارشادي (معرفي سلوكي) على كل من جودة الحياة والتحصيل الدراسي ...

جدول (4)

نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة Z ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في القياسين القبلي والبعدي

القياس	المتوسط	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
القبلي	141,6	السالبة	-	0,00	0,00	2,805	**0,005
البعدي	153,9	الموجبة	10	5,50	55,00		
		التساوي	-				

* دالة عند مستوى 0,05

** دالة عند مستوى 0,01

قدرا تهن وتنمية كثير من المهارات التي تساعدهن في تحسين جودة حياتهن ما أدى إلى ارتفاع متوسط درجاتهن في القياس البعدي لمقياس جودة الحياة.

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه: "لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في القياسين البعدي والتبعية".

وللتأكد من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون (W) كأسلوب إحصائي لا بارامترى لاختبار دلالة الفروق بين عينتين مرتبطتين.

ويوضح الجدول الآتي تلك النتائج:

يتضح من الجدول السابق وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى 0,01 بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وبالنظر إلى متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، يتضح أن متوسط درجات القياس البعدي (153,9) في جودة الحياة أعلى منها في القياس القبلي (141,6)، وهذا يدل على أن تلك الفروق لصالح القياس البعدي، وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الثاني وتتفق مع دراسة كل من أحمد 2013 والكرد 2013، وتدل على أن طالبات المجموعة التجريبية كن يفتقرن لمهارات مواجهة الضغوط والتكيف مع البيئة الجامعية ولكن بعد التعرض لخبرات البرنامج الذي ساعدهن على اكتشاف

جدول (5)

نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة Z ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في القياسين البعدي والتبعية

القياس	المتوسط	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	مستوى الدلالة
القبلي	153,9	السالبة	5	5,50	27,5	0,604 -	0,546
البعدي	153,5	الموجبة	4	4,38	17,5		غير دالة
		التساوي	1				

البرنامج الذي تعرضت له المجموعة التجريبية وتمكنهن من المهارات التي تم اكتسابها خلال البرنامج مما يعطي ثقة كبيرة بالبرنامج ، وهذه النتائج تتفق ودراسة أحمد 2013 والكرد 2013 وتحقق الفرض الثالث.

يتضح من الجدول (5) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة في القياسين البعدي والتبعية، وبالنظر إلى متوسط درجات المجموعة التجريبية في القياس البعدي (153,9) نجد أنها تقترب من متوسط درجات ذات المجموعة في القياس التبعية (153,5)، وهذا يدل على بقاء الأثر الإيجابي الذي أحدثه

نتائج الفرض الرابع:

وللتأكد من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان

ويتني (U) Mann - Whitney، وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين في التحصيل الدراسي.

ينص الفرض الرابع على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التحصيل الدراسي في القياس البعدي، لصالح المجموعة التجريبية".

جدول (6)

قيم (U, W, Z) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسط درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في التحصيل الدراسي في القياس البعدي

المجموعة	ن	المتوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	w	z	مستوى الدلالة
التجريبية	10	2,25	14,80	148,0	7,00	62,00	3,263	**0,00
الضابطة	10	1,57	6,20	62,0				

* دالة عند مستوى 0,05

** دالة عند مستوى 0,01

العمروسي 2012، رجيعه 2009، سليمان 2008، البهادلي وكاظم 2006، بخش 2006، حسن والمحرزي 2006، وتحقق صحة الفرض الرابع.

نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التحصيل الدراسي في القياس القبلي والبعدي، لصالح القياس البعدي".

وللتأكد من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون (W) Wilcoxon كأسلوب إحصائي لا بارامترى للمقارنة بين عينتين مرتبطتين، وذلك بهدف اختبار دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التحصيل الدراسي في القياس القبلي والبعدي. ويوضح الجدول الآتي تلك النتائج:

يتضح من الجدول (6) وجود فروق دالة إحصائية في التحصيل الدراسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي، فقد كانت تلك الفروق دالة عند مستوى 0,01، وبالرجوع إلى متوسط الدرجات لكلا المجموعتين.

يتضح أن متوسط درجات المجموعة التجريبية (2,25) أعلى من متوسط درجات المجموعة الضابطة (1,57)، وهو ما يعطي مؤشراً على فعالية البرنامج ووجود علاقة بين التحصيل الدراسي وجودة الحياة، كما يؤكد أن انخفاض التحصيل الدراسي للطالبات كان بسبب انخفاض مستوى جودة حياتهن بعدم امتلاكهن مهارات تمكنهن من مواجهة الضغوط الجامعية وانخفاض كفاءة مفهوم الذات لديهن، ولكن بعد تعرضهن لخبرات البرنامج الإرشادي تمكنت الطالبات من رفع مستوى جودة الحياة مما أدى لارتفاع مستوى التحصيل الدراسي، وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة فتحي 2016، كريمة 2014، ب رونزافت 2014، الفراء والنواجحة 2014،

جدول (7)

نتائج اختبار ويلكوكسون وقيمة Z ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في التحصيل الدراسي في القياس القبلي والبعدي

القياس	المتوسط	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	z	مستوى الدلالة
القبلي	1,57	السالبة	-	0,00	0,00	2,670	**0,008
البعدي	2,25	الموجبة	9	5,00	45,00		
		التساوي	1				

* دالة عند مستوى 0,05

** دالة عند مستوى 0,01

لمياء بنت سليمان الفنيخ: أثر برنامج إرشادي (معرفي سلوكي) على كل من جودة الحياة والتحصيل الدراسي ...

يتضح من الجدول (7) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,01 بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التحصيل الدراسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وبالنظر إلى متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي، يتضح أن متوسط درجات القياس البعدي (2,25) أعلى منها في القياس القبلي (1,57) في التحصيل الدراسي، وهذا يدل على أن تلك الفروق لصالح القياس البعدي، وهذه النتائج تحقق الفرض الخامس وتنوّه للعلاقة بين التحصيل الدراسي وجودة الحياة، وأن البرنامج الإرشادي قد ساهم في رفع مستوى التحصيل الدراسي للعينة التجريبية نظراً لاكتسابها مهارات جودة الحياة من خلال تعرضهن لخبرات البرنامج . وتتفق مع ما توصلت إليه دراسة فتحي 2016، كريمة 2014، برونزاف 2014، الفراء والنواجحة 2014، العمروسي 2012، رجيع 2009، سليمان 2008، البهادلي وكاظم 2006، بنحش 2006، حسن والمحززي وإبراهيم 2006 .

البحوث المقترحة:

- فاعلية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى طلاب الجامعة (الذكور).
- فاعلية برنامج إرشادي في خفض قلق المستقبل لدى طالبات الجامعة .
- العلاقة بين جودة الحياة وفاعلية الذات لدى طالبات الجامعة.

المراجع :

- نعيمة، رغداء (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعة دمشق وتشيرين .مجلة جامعة دمشق، 28(1)، 145-188.
- إبراهيم، محمد عبدالله؛ صديق، سيدة عبدالرحيم (2006)، 17-19 ديسمبر) دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة.
- ابن منظور، جمال الدين أبو الفضل (1990) لسان العرب، المجلد الثالث.
- أبو حلاوة، محمد السعيد (2009) التكاء الانفعالي، المعنى الشخصي، جودة الحياة النفسية. دراسة مقارنة بين المراهقة المبكرة والمراهقة المتأخرة، موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة .

- أحمد ، هناء إبراهيم (2013) استخدام نموذج التعلم القائم على المخ في تحسين العمليات المرتبطة بالتحصيل الأكاديمي وجودة الحياة الأكاديمية للأطفال ذوي اضطرابات قصور الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- أحمد، أحمد إبراهيم (2000) عناصر إدارة الفصل والتحصيل الدراسي، الإسكندرية ، مكتبة المعارف الجديدة .
- بنحش، أمير طه (2006) جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصرياً والعاديين بالملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مصر 1 (35) 2-22 .

وخلصة النتائج أن انخفاض التحصيل الدراسي للطالبات الجامعيات في الأغلب يعود لانخفاض مستوى جودة الحياة لديهن وأن التركيز على البرامج الإرشادية وبخاصة المعرفية السلوكية يؤدي إلى تحسن ملحوظ لمستوى جودة الحياة لمن وفي التحصيل الدراسي.

التوصيات:

يخلص البحث إلى مجموعة من التوصيات أهمها :

- 1- التركيز على الإرشاد النفسي للطالبات من خلال تفعيل دور وحدة الإرشاد النفسي في كل كلية.
- 2- إعطاء دورات في الإرشاد النفسي لأعضاء هيئة التدريس فالنفسية السليمة للطالبة تقود إلى تحصيل علمي مرتفع .
- 3- تعميم البرنامج الإرشادي على الكليات وتدريب بعض أعضاء الهيئة التعليمية لتطبيق البرنامج خاصة على المتعثرات دراسياً .

- بختيت، خديجة أحمد السيد (2012) جودة الحياة لدى طالبات الدبلوم العام بكلية التربية جامعة الملك عبدالعزيز وعلاقتها بمستوى الرضا عنها، *دراسات عربية في التربية وعلم النفس، (ASEP) 1 (27) 13-33*. جميل، سمية؛ عبدالوهاب، داليا (2009) جودة الحياة في ضوء بعض الذكاءان المتعددة لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية من تخصصات مختلفة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 1 (22)، 69-105*.
- حبيب، مجدي عبدالكريم (2006) فعالية استخدام تقنية المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين، *ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة قابوس، مسقط*.
- حسن، عبدالحميد، والحريزي، راشد، وإبراهيم، محمود (2006) جودة الحياة وعلاقتها بالضغط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. *مجلة جامعة قابوس، 289-303*.
- حسيب، محمد حسيب (2003). *فاعلية العلاج العقلاني-السلوكي في خفض مستوى القلق لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية*. رسالة دكتوراه كلية التربية. جامعة بنها، مصر.
- رجيعه، عبد الحميد عبد العظيم (2009). *التحصيل الأكاديمي وإدراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي من طلاب كلية التربية بالسويس، مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، 19 (1)، 172-227*.
- زهرا، حامد (1994) *الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب*.
- سليم، عبد العزيز إبراهيم (2009): *دراسة فعالية برنامج علاجي في خفض حدة الإعاقة النوعية للغة وأثره في تحسين جودة الحياة النفسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراه، كلية التربية بدمهور جامعة الإسكندرية، مصر*.
- سليمان، شاهر خالد (2008) قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها. *مجلة رسالة الخليج العربي، 177 (1)، 117-155*.
- العمروسى، نيللى حسين كامل (2012). *جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الدراساتية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من الطالبات المصريات المقيعات في المملكة العربية السعودية، المجلة البحوث النفسية التربوية، كلية التربية- جامعة المنوفية، 1، السنة السابعة والعشرون*.
- فتحي، إيمان (2016). *برنامج إرشادي لتحسين فاعلية الذات وأثره على قلق المستقبل ونوعية الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة*. رسالة دكتوراه كلية التربية، جامعة القاهرة، مصر.
- الفرأ، اسماعيل صالح والنواحة، زهير عبد الحميد (2014). *الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية، مجلة جامعة الأزهر بقرية، سلسلة العلوم الإنسانية، 14 (2)، 57-90*.
- قاسم، مجدي عبدالوهاب وآخرون (2009). *دليل طالب الجامعة إلى النجاح والجودة في الحياة*. الهيئة القومية لضمان جودة التعليم والاعتماد. مصر.
- كاظم، علي؛ البهادلي، خالد (2006، 17-19 ديسمبر). *مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة. ندوة علم النفس وجودة الحياة، عمان، مسقط*.
- الكردي، ضياء أحمد حسن (2013). *برنامج لتحسين جودة الحياة كمدخل لرفع درجة تقدير الذات لدى المتأخرين دراسياً من طلاب المرحلة الثانوية*، رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- كريمة، بجرة (2014). *جودة الحياة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي*. رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر.
- المالكي، حنان (2011) *الاكتئاب والمعنى الشخصي وجودة الحياة النفسية لدى طالبات كلية التربية جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات*. مجلة كلية التربية. جامعة الأزهر. 3 (145) 244-284.
- محمد، مسعودي (2015) *بحوث جودة الحياة في العالم العربي دراسة تحليلية* مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة وهران، 20، 203-220.
- محمود، هويدا والجمالي، فوزية (2010) *فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسياً، مجلة أماريك الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم التكنولوجية، 1 (1)، 61-115*.
- منسي، محمود؛ كاظم، علي (2010، 17-19 ديسمبر). *تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة قابوس، سلطنة عمان، 63-78*.
- نصر الله، عمر عبدالرحيم (2004). *تدني مستوى التحصيل والإنجاز المدرسي وأسبابه وعلاجه (ط1)*، الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع.
- Abou Halawa, Mohamed El Said (2009) *The quality of life in the light of some of the multiple intelligences among secondary students of different disciplines. Arab Studies in Education and Psychology. Number 22 Part I February 2012. 69-105*.
- Ahmed, Hanaa Ibrahim (2013), "Using the Brain-Based Learning Model to Improve Processes Associated with Academic Achievement and Academic Quality of Life for Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorders", PhD Thesis, Institute of Educational Studies and Research, Cairo University.
- Al - Amrozi, Nelly Hussein Kamel (2012), "Quality of life and its relation to scholastic efficiency in the light of some demographic variables in a sample of Egyptian female students living in Saudi Arabia", *Journal of Psychological and Educational Research, Faculty of Education, Menoufia University, first issue, twenty-seventh year*.
- Al-Farra, Ismail Saleh and Al-Nawajha, Zuhair Abdel-Hamid.(2014). *Emotional intelligence and its relation to the quality of life and academic achievement of students at Al-Quds Open University in Khan Younis Educational Zone", Al-Azhar University Journal, Gaza, Human Sciences Series, 14(2), 57-90*.
- Al-Maliki, Hanan (2011) *Depression, personal meaning and the quality of psychological life in the students of the Faculty of Education Umm Al-Qura University in the*

- University, Proceedings of the symposium on psychology and quality of life 17-19 December 2006.
- Jonker,C.Gerritsen.D.L.,Bosboom P.R&.,J.T.Van der Steen J.T.(2004) A Model for Quality of Life Measure in Patients with Dementia:Lawtonnext step.Dementia and Griatric Cognitive Disorders,18:159-164.
- Kadhim, Ali and Al-Bahadli, Khalid (2006) Quality of life for university students. Symposium on Psychology and Quality of Life, Sultan Qaboos University, Muscat, December 17-19.
- Kurds, Dia Ahmed Hassan (2013) "A program to improve the quality of life as an entrance to raise the degree of self-esteem of late high school students," PhD thesis, Girls College, Ain Shams University.
- Lehman,A(1998) A quality of life interview for the chronically mentally I11.Evaluation and
- Mansi, Mohamed and Kazem, Ali (2010) Development and standardization of the quality of life standard for university students in the Sultanate of Oman.
- Nayseh, Raghda (2012) Quality of life of the students of Damascus University and Tishreen University of Damascus, Volume 28, first issue, 145-188.
- Oliver,Joseph,Huscley,Keith Briges,Hadi Mohamed(2005) Quality of life and ental health(2ED).New York .Taylor &Francis library.
- program planning. Vol .11,pp 51- 62 .
- Rajiaa, Abdelhamid Abdel Azim (2009). Academic achievement and awareness of the quality of psychological life among high and low social intelligence students of the Faculty of Education in Suez, *Journal of the Faculty of Education, Alexandria University*, 19 (1), 172-227.
- Salim, Abdel Aziz Ibrahim (2009): *A study of the effectiveness of a therapeutic program in reducing the specific disability of the language and its impact on improving the quality of psychological life in a sample of primary school students*, PhD thesis, Damanhour Faculty of Education, Alexandria University, Egypt.
- Sulaiman, Shaher Khalid (2008) Measuring the quality of life in a sample of students of Tabuk University in Saudi Arabia and the impact of some variables on them. *The Journal e of the Arabian Gulf*, 177, 117-155.
- light of some variables. *College of Education, Al-Azhar University* 3 (145) 244-284.
- Amoudi, Masoudi (2015) Quality of Life Research in the Arab World 0 Analytical Study. *Journal of Human and Social Sciences, University of Oran*, 20, 203-220.
- Bakhit, Khadija Ahmed Al Sayed (2012) Quality of life of students of the General Diploma in the Faculty of Education, King Abdulaziz University and its relationship to the level of satisfaction, *Arab Studies in Education and Psychology, (ASEP) I* (27) 13-33
- Bakhsh, Amira Taha (2006) Quality of life and its relation to the self concept of the visually impaired and ordinary people in Saudi Arabia, *Journal of the Faculty of Education, Tanta University, Egypt I* (35) 2-22.
- Bronzaft, A., (2014) : *Quality Of academic Life and guiding Students along the Smartpath to happiness*, Creativity Research.
- Grawitz, M. (2004) .Lexique des sciences sociales, Editions DALLOZ. Gilman, R, Easterbooks, S anFrey.M. (2004) APreliminarystudy of Multydementioal Life satisfication among deaf-hard of hearing youth cross *enveromental social indicator research*,vol .66.pp 143-166.
- Habib, M. Abdelkareem .(2006) The Effectiveness of Information Technology in Achieving Quality of Life in Samples of Omani Students, *Seminar on Psychology and Quality of Life*, Qaboos University, Muscat
- Hassan, Abdul Hamid Saeedo and Al Maharzi, Rashid Saif and Ibrahim, Mahmoud Mohamed (2006, 17-19 December) Quality of Life and its relationship to psychological stress and resistance strategies among students of Sultan Qaboos University. Proceedings of *Seminar on Psychology and Quality of Life*.
- Hassib, Mohamed Hassib (2003). *Effectiveness of rational-behavioral therapy in reducing the level of anxiety among adolescents with hearing disabilities*. PhD thesis, Faculty of Education, Benha University, Egypt.
- Hunt,N & Marshall,K,(1995)Exceptional Children and yoht:An introduction to special education. Boston:Houghton Miffiln Company.
- Ibn Manzoor, Jamal al-Din Abu al-Fadl (1990), the Arabic language, volume III.
- Ibrahim, Mohammed Abdulla and Sadiq, Sayyidah Abdul Rahim (2006) The role of sports activities in the quality of life among students of Sultan Qaboos

The Effectiveness of a Cognitive- Behavioral Counseling Program on The Improvement of the Quality of Life and its Impact on Academic Achievement in a Sample of Studensts of Qassim University.

By:

Lamia S. Alfniekh

Faculty of Education – Qassim University

Submitted 15-11-2017 and Accepted on 25-02-2018

Abstract : This study aimed at applying a guideline program to improve the performance of low- achieving students in Unaizah College of science and Arts , Qassim University .The study employed the empirical method and was conducted on a sample 20 students divided into ten for the control group and ten for the experimental group

The research utilized a cognitive behavioral program and scale Kazem and Mansi (2006) standard for the quality of life .

The results showed significant statistical differences between the two groups with regarded to the quality of life in the post – test .Other statistical differences were found concerning the average grades of the quality of life in both the pre and post testes in favor of the post - test. No significant statistical differences between the average grades of both groups in the post and consecutive tests were found Significant statistical differences were found in the academic achievements of both groups in the post – test. Finally significant statistical differences were found at the level of 0.01 between the average grades of the experimental group concerning the academic achievement in the pre – and post – testes in favor of the post test .

Key words: A Guideline Program , Quality of life , Academic Achievement .