

أثر برنامج تدريبي في تنمية جودة الحياة لدى طالبات المرحلة الإعدادية النازحات

حنساء عبد الرزاق عبد

أستاذ مساعد- معهد الفنون الجميلة للبنين- ديالى- العراق
kha_nsa37@yahoo.com

DOI: <https://doi.org/DOI:10.31559/EPSS2020.7.2.3>

تاريخ قبول البحث: ٢٠١٩/٥/١٨

تاريخ استلام البحث: ٢٠١٩/٤/٢٠

الملخص:

يكتسب البحث الحالي أهميته بكونه يتناول يُعد مفهوم جودة الحياة Quality of Life والذي يعد من المفاهيم الحديثة التي لاقى اهتماماً كبيراً في العلوم الطبيعية والإنسانية وقد ارتأت الباحثة القيام بدراسة علمية في ضوء المعطيات الثقافية والاجتماعية لهذا المتغير لأجل تنميته لدى طالبات المرحلة الإعدادية اللواتي يعتمد عليهن في بناء المجتمع .

ويهدف البحث الحالي الى التعرف على اثر برنامج تدريبي في تنمية جودة الحياة لدى طالبات المرحلة الاعدادية وذلك من خلال التحقق من الفرضيات الاتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده .

٢. لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين رتب درجات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي .

وتم اعتماد المنهج التجريبي للتحقق من فرضيات البحث، حيث تكونت عينه البحث من (٣٠) طالبة من اللواتي حصلن على اقل درجة في مقياس جودة الحياة وقد تم اختيارهن من ثانوية ام سلمة للبنات وثانوية فاطمة للبنات في مركز مدينة بعقوبة وتم توزيعهن عشوائياً بين مجموعتين متساويتين واستعمل البرنامج التدريبي المعد بأسلوب النمذجة بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة للبرنامج التدريبي .

قامت الباحثة بتبني مقياس الشعراوي(٢٠١٢) لجودة الحياة للمرحلة الجامعية وكيفته على المرحلة الاعدادية من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء اجمعوا على استخدامه لهذه المرحلة وقامت الباحثة باستخراج بعض الخصائص السيكومترية للمقياس منها (الصدق والثبات) .

استعملت الباحثة استراتيجيات اسلوب النمذجة وقد بلغ عدد الجلسات (١٢) جلسة ارشادية واستمرت لمدة (٦) اسابيع وللتأكد من صلاحية البرنامج التدريبي تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في هذا المجال وقد ايدوا صلاحية البرنامج .

ولمعالجة بيانات البحث تم اعتماد عدة وسائل احصائية منها (معامل ارتباط بيرسون، اختبار كولمورف سميرنوف، اختبار مان وتني، اختبار ولكوكسن).

اما نتائج البحث الحالي فكانت كالآتي: جود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) في المجموعة التجريبية ولصالح البرنامج التدريبي، وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة؛ المرحلة الإعدادية؛ النازحات؛ طالبات.



مشكلة البحث:

تحسين جودة الحياة لدى الأشخاص هدف يسعى كل شخص في ظل الظروف الصعبة والسريعة التغير إلى محاولة معاشه جودة الحياة والشعور بتحسين الحال والتوافق النفسي والاجتماعي مما يقتضي صحة نفسية إيجابية.

يُعد مفهوم جودة الحياة Quality of Life من المفاهيم الحديثة التي لاقى اهتماماً كبيراً في العلوم الطبيعية والإنسانية، على سبيل المثال لا الحصر: (علم البيئة، والصحة، والطب النفسي، والاقتصاد، والسياسة، والجغرافية، وعلم النفس، وعلم الاجتماع، والتربية، والإدارة وغيرها)، وقد أشار الأشول (٢٠٠٥)، في دراسته (نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي)، إلى أنه نادراً ما حظى مفهوم بالتبني الواسع على مستوى الاستخدام العلمي أو الاستخدام العملي العام في حياتنا اليومية وبهذه السرعة مثلما حدث لمفهوم جودة الحياة، وأن في العلوم النفسية تم تبني هذا

المفهوم في مختلف التخصصات النفسية، النظرية منها والتطبيقية. فقد كان لعلم النفس السبق في تحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الإنسان وأن ذلك يعود في المقام الأول إلى أن جودة الحياة في النهاية هي تعبير عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة، فالحياة بالنسبة للفرد هي ما يدركه منها (الاشول، ٢٠٠٥، ص ٩٣).

ونتيجة للظروف التي مرت بالوطن والتي أدت إلى نزوح العديد من أبناء الوطن من مناطق سكنهم إلى مناطق أخرى أكثر أماناً نتيجة العمليات القتالية التي حدثت في أماكن سكنهم وفي إطار الاهتمام بالطلبة النازحين، وتقديم يد العون والرعاية النفسية إلى جانب العلمية، ومن خلال عمل الباحثة في مجال التربية والتعليم لاحظت الباحثة انخفاض مستوى جودة الحياة لدى طالبات المرحلة الإعدادية من النازحات مما أثر سلباً على صحتهن النفسية وبالتالي على مستواهن التحصيلي، ويدعم ذلك خبرة الباحثة ومعرفة أفراد الأسرة العراقية والبيئة المدرسية ومعاناة الطالبات في هذه المرحلة برزت هذه المشكلة التي سعت لدراستها بغية الوصول إلى توصيات ومقترحات من خلال الإجابة على السؤال التالي:

هل للبرنامج التدريبي أثراً في تنمية جودة الحياة لدى طالبات المرحلة الإعدادية من النازحات؟

أهمية البحث:

تناول علماء النفس بالدراسة والبحث الشخصية الإيجابية وخصائصها والعادات الإيجابية وأن الإنسان خير بطبيعته وبدخله طاقات وإمكانات بغير حدود، وأهمية المعنى الإيجابية الذي يجعل الحياة مستحقة ويبقى الشخصية من الوقوع فريسة للمرض وأهمية معاشه الرفاهية النفسية والتنعيم النفسي كمظهر للشخصية الإيجابية وهو توجه علم النفس الإيجابي الذي ينصب على الجوانب الإيجابية من الشخصية خاصة دراسة جودة الحياة والذي يعتبر هدفاً أساسياً في حياة الإنسان.

ويرى تايلور (٢٠٠٥) أن جودة حياة الطالب كما فهمي وصوله إلى درجة الكفاءة والجودة في التعليم مما يؤدي إلى نجاحه في الحياة، وشعوره بالرضا والسعادة أثناء أداءه الأعمال المدرسية، التي يعبر عنها بحصوله على درجة الكفاءة في التعليم وأداء بعض الأعمال التي تتميز بالجودة في الحياة وشعوره بالمسؤولية الشخصية والاجتماعية والتحكم الذاتي والفعال في حياته وبيئته وقدرته على حل مشكلاته مع ارتفاع مستويات الدافعية الداخلية نتيجة تفاعل مع بيئة تعليمية جيدة يشعر فيها بالأمن النفسي وإمكانية النجاح وإدارة جيدة من المعلم ويشعر بالمساندة الاجتماعية من زملائه ومعاونيه.

(Tayler, 2005: 4)

ويعد التعليم من أكثر مجالات الحياة تضرراً من الأحداث الأمنية وهذا ما يتجسد عند دراسة الواقع التعليمي للنازحين في العراق، فطلبة المدارس بين ترك الدراسة أو عدم الانتظام فيها بسبب ضعف قدرتهم على مواصلة مسيرتهم الدراسية والذين يواصلون المسيرة الدراسية يعانون من مشاكل متعددة منها صحية ونفسية مما يؤثر سلباً على صحتهم النفسية ومستواهم التحصيلي فتظهر سلوكيات غير مرغوب فيها بحاجة إلى تعديل.

وللبرامج التدريبية دوراً مهماً في تعديل السلوك المطلوب ويعد (اسلوب النمذجة) أحد الأساليب المستخدمة في تعديل تلك السلوكيات. إذ يرى (باندورا وولترز) أن الأفراد يتعلمون معظم سلوكياتهم من خلال النماذج المقدمة لهم إذ لا يمكن تعلم بعض أنواع السلوك إلا عن طريق تأثير النماذج. (شلتز، ١٩٨٣: ٣٢٧) وقد اعتمد اسلوب النمذجة في العديد من الدراسات كأسلوب في برنامجها التدريبي ومنها دراسة (غيث وآخرون، ٢٠١١) التي لعب فيها اسلوب النمذجة دوراً كبيراً في تنمية مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بالقيلة السحائية حيث كان له أثرٌ ذا دلالة معنوية في البرنامج التدريبي (غيث وآخرون، ٢٠١١، ص ٣٠٣-٣٢٥).

نلاحظ مما تقدم أن البرامج التدريبية تنصدي للكثير من الجوانب الانفعالية في الشخصية إلا أن - وعلى حد علم الباحثة - معالجه انخفاض جودة الحياة لدى الطالبات النازحات لم يحظ بالاهتمام بالدراسة التطبيقية وهناك غياب واضح في معالجه هذه الظاهرة التي ابتدأت مع وجود الإنسان. لذلك ارتأت الباحثة أن هناك ضرورة لبناء برنامج تدريبي لتنمية جودة الحياة لدى طالبات المرحلة الإعدادية من النازحات.

وتتجلى أهمية البحث الحالي في ناحيتين:

الناحية النظرية لكون البحث:

١. إنها دراسة تهدف إلى تنمية جودة الحياة لدى طالبات المرحلة الإعدادية من النازحات.
٢. يثير اهتمام الباحثين بأجراء المزيد من البحوث العلمية في تنمية هذا المتغير أو المتغيرات الأخرى المرتبطة بالشخصية.

الناحية التطبيقية لكون البحث:

١. يزود العاملين في المجال النفسي والتربوي بأداة لقياس جودة الحياة

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى معرفة أثر برنامج تدريبي في تنمية جودة الحياة لدى طالبات المرحلة الإعدادية من النازحات. من خلال التحقق من الفرضيات الآتية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بـ: طالبات المرحلة الإعدادية من النازحات في مدينة بعقوبة للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧)

تحديد المصطلحات:

ستحدد الباحثة المصطلحات الواردة في البحث، وهي:

أولاً: البرنامج التدريبي:

١. تعريف (غيث وآخرون، ٢٠١١): مجموعة من الاجراءات تهدف الى تحقيق الغاية منه (غيث وآخرون، ٢٠١١، ٣٠٧).
٢. التعريف النظري للباحثة: سلسلة من النشاطات او العمليات التي ينبغي القيام بها لبلوغ هدف معين.
٣. التعريف الاجرائي للباحثة: بأنه مجموعه جلسات صممت بشكل علمي تنطوي تحت كل جلسة أساليب تنتهي باستراتيجيات و فنيات هادفه.

ثانياً: جودة الحياة:

١. جود (Goode 1990): هي الشعور العام بالراحة والرضا عن الحياه، والسرور والسعادة، والتجاح (Goode, 1994, p. 63).
التعريف النظري للباحثة: هي رضا الفرد وقناعته بما كتبه الله عز وجل في الحياة وشعوره الداخلي بالراحة والرضا الذاتي.
التعريف الاجرائي للباحثة: إنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس جودة الحياة الذي أعده الباحث لهذا الغرض
٢. الطالبات النازحات:
تعرفه الباحثة: هن الطالبات اللواتي تم نزوحهن مع عوائلهن من مناطق سكناهم داخل الوطن الى أماكن أكثر امانا وذلك بسبب العمليات القتالية التي تدور في أماكن سكناهم.

الاطار النظري ودراسات سابقة:

ستستعرض الباحثة في الاطار النظري وفق المحاور الاتية:-

أولاً: جودة الحياة:

نظرية شالوك (2002) Schalock Theory

- تدور هذه النظرية حول أن الجوانب الموضوعية من جودة الحياة لا تقدم إلا القليل للفرد مما يجعلنا نبحث عن محددات أخرى لمؤشرات جودة الحياة، إلا وهي جودة الحياة الذاتية أو المحددات الذاتية في جودة الحياة، أي كما يدركها الفرد نفسه من خلال إحساسه بالرضا، والسعادة، والإحباط، والتشاؤم، واليأس ومن خلال الإحساس بالانفعالات الايجابية وتحقيق الذات (عبد الرحمن، ٢٠٠٧، ص٣٣٨).
- يرى شالوك (2002) أن هناك تحليلاً جديداً بتحديد ثلاثة مؤشرات لكل من المجالات الثمانية لجودة الحياة وعلى النحو الآتي:
١. السعادة الانفعالية: Emotional happiness وتشمل الرضا، ومفهوم الذات، وانخفاض الضغوط.
 ٢. العلاقات بين الشخصية: The relations between the personality وتشمل التفاعلات والعلاقات والمساندة.
 ٣. السعادة المادية: Material happiness وتشمل الحالة المادية، والعمل، والمسكن.
 ٤. النمو الشخصي: Personal growth ويشمل التعليم، والكفاءة الشخصية والأداء.
 ٥. السعادة البدنية: Physical happiness وتشمل الصحة، والأنشطة اليومية، ووقت الفراغ.
 ٦. تقرير المصير: Self – determination ويشمل الاستقلالية، والأهداف، والقيم، والاختيارات.
 ٧. الاندماج الاجتماعي: Social integration ويشمل التكامل، والترابط الاجتماعي، والمشاركة، والأدوار المجتمعة، والمساندة الاجتماعية.
 ٨. الحقوق البشرية والقانونية والعمليات الواجبة: Human rights and legal هي رضا الفرد المتعلق بإدراكه لحقوقه الفردية وحقوق الجماعة التي يعيش في إطارها.

وفي ضوء وما سبق يمكن تصور مؤشرات جودة الحياة في الآتي :

- الناحية الذاتية: التقييم الوظيفي كمقياس المدى " مستوى الوظيفة، وملاحظة المشاركة، واستبيانات الظروف، والأحداث البيئية، والتفاعل في الأنشطة اليومية، وتقرير المصير، والتحكم الشخصي، وأوضاع الدور (التعليم، المهنة، المسكن) "
- *الظروف الخارجية، والمنهات الاجتماعية " مستوى المعيشة، ومستوى العمل " (عبد الرحمن، ٢٠٠٧، ص٣٤٠).

النظرية التكاملية النوعية العالمية (2003) The an integrative of the global quality of life concept

كتب ميرسك أندرسون (2003) Merrick Anderson في طيف النظرية التكاملية لجودة الحياة، إذ يدمج هذا الطيف نظريات متعددة تتناول السعادة (happiness)، ومعنى الحياة (meaning Life)، ونظام المعلومات الحيوي (The biological information system)، وإدراك الحياة (realizing Life)، والإمكانيات، وتحقيق الحاجات (fulfillment of needs)، وعوامل موضوعية أخرى.

وتشير النظرية التكاملية لجودة الحياة إلى أن هناك ثلاث سمات تجمع معاً وتؤدي إلى الجودة، وهي تتعلق بالأفكار ذات العلاقة بجودة الحياة والتي تتداخل مع تحديد الهدف الشخصي المراد تحقيقه، والمعنى الوجودي الذي ينتصف العلاقة بين الأفكار والأهداف، الشخصية والعمق الداخلي، وقد شبهت هذه الصفات بطبقات البصل التي تفصل السطح عن النواة وهذه الطبقات هي الانسجام، والرضا، والمعنى، والاتفاق وصولاً إلى النواة التي هي الشعور بجودة الحياة، فعندما نسال الناس هل هم راضون عن حياتهم، فأنتهم في أغلب الأحيان يقولون أنهم يشعرون بالارتياح ولكن ليسوا راضين جداً، وأن رضا الناس عن حياتهم يمكن أن يحدث بطريقتين هما:

أما أن نحاول تغيير العالم الخارجي لكي يجاري أحلامنا أو أن نتخلى عن أحلامنا لأنها ربما تكون غير واقعية (cella & tulsy, 1993, p.336).
أن كلتا الطريقتين، الإحساس بالرضا وخلق اتفاق بين العالم الخارجي وأحلامنا تولدان حياة مقنعة، وأن إدراك الحياة والشعور بالرضا لا يتضمن بالضرورة إشباع الحاجات أو القدرة على الاشتغال، فالفرد الذي يعيش حياة صعبة مثل المرض أو الفاقة يكون لديه رضا بسبب التكيف التدريجي، وأن انجاز الحاجات بالنسبة للنظرية التكاملية يعد أمراً سطحياً وأقل أهمية لأنه يختلف حسب الأفراد والثقافات التي يعيشون فيها، وهي تعده إحساساً واسعاً يأخذ شكلاً شعبياً، فمتى ما تكون حاجاتك منجزة تكون جودة الحياة لديك عالية، فمثلاً في الدنمارك يكون إنجاب طفلين يعطي جودة حياة عالية بينما في ثقافات أخرى لا يعد كافي للشعور بجودة حياة جيدة، وهو أمر نسبي يختلف حسب الثقافات (Nordenfelt, 1991, p.92).
أن النظرية التكاملية تصف الإنسان على أنه حبة عباد الشمس تستعمل إمكانياتها لتصبح عباد شمس بالزهور والأوراق، فالإنسان يستعمل مخزن إمكانياته من نشاطات مبدعة، وعلاقات اجتماعية جيدة، وعمل ذو مغزى، وعائلة للوصول إلى الحياة الحية، وبالتالي الشعور بجودة الحياة (Andersen, 2003, p.23-27).

موازنة النظريتين:

من خلال استعراض النظريتين التي فسرت جودة الحياة لاحظت الباحثة:

- ان نظرية (شالوك) ترى أن جودة الحياة تتمثل في ما يدركه الفرد نفسه من خلال إحساسه بالرضا والسعادة وأن المكونات الذاتية تمثل الجانب الأهم وذات تأثير أكبر من المحددات المادية.
- وبينت النظرية التكاملية (لميرسك أندرسون)، أن هناك عدة عوامل عدتها مكونات جودة الحياة، ومنها (السعادة ورضا الحياة، ومعنى الحياة، ونظام المعلومات الحيوي، وإدراك الحياة والإمكانيات، وإشباع الحاجات)، وهي ترى أن هناك ثلاث سمات لجودة الحياة هي الأفكار التي يحملها الفرد، وتحديد الأهداف الشخصية، والمعنى الوجودي الذي ينتصف العلاقة بين الأفكار والأهداف.

نظرية التعلم الاجتماعي Social Learning Theory:

يُشار إلى هذا النوع من التعلم في بعض الأحيان على أنه تعلم بالتقليد (Imitative Learning) والتعلم بالملاحظة (Observation) والتعلم من النماذج (النمذجة أو القدرة) (Modeling) (الشناوي، ٢٠٠٠: ٥٨).

وتلعب النمذجة والمحاكاة (التقليد) (Imitation) دوراً كبيراً في عملية تعلم السلوكيات المناسبة والسيئة التكيف، فالأطفال يكسبون الكثير من أنماط سلوكهم واتجاهاتهم من خلال ملاحظته ومحاكاة والديه ومعلمهم واصدقائهم وغيرهم من النماذج الموجودة في بيئتهم ويصدر الراشدون استجابات جرى تعلمها بالمحاكاة لسلوكيات وتصرفات اظهرها افراد اخرون لهم تأثير شديد عليهم (Sundel & Sundel, 1975: 99) (العزاوي، ١٩٩٧: ٣٩).

وتعرف النمذجة (Modeling) بأنها تعلم الاستجابات او الانماط السلوكية الجديدة عن طريق ملاحظة سلوك الاخرين أو من خلال ملاحظة النماذج ويسمى في هذه الحالة التعلم القائم على الاقتداء بالنموذج modeling (الزيات، ١٩٩٦: ٣٦٥).

انواع النماذج التي يمكن استخدامها كي تكون النمذجة فاعلة:

١. النمذجة الحية: وتعني وجود النموذج فعلياً في بيئة الملاحظة، أي يقوم النموذج بتأدية السلوكيات المطلوبة بوجود الشخص الذي يراد تعليمه تلك السلوكيات ولكي يكون هذا النموذج فاعل يجب التأكد من تدريب النموذج بصورة جيدة.
٢. النمذجة الرمزية: وتعني بها مشاهدته سلوك النموذج من خلال الافلام والصور والكتب او اية وسيله اخرى.
٣. النمذجة من خلال المشاركة: وتعني ان الفرد يقوم في هذا النوع من النمذجة بمراقبة نموذج حي أولاً ثم يقوم بتأدية الاستجابة بمساعدة النموذج وأخيراً فإنه يؤدي الاستجابة بمفرده.

٤. التعلم بالنموذج اللفظي: عندما تستخدم الكلمات أو الرموز لتحل محل الخبرات الحسية العقلية فإن ذلك يعبر عن حدوث التعلم بالنموذج. (الخطيب، ١٩٧٨: ١٢٨).

العوامل المؤثرة في تكوين النماذج:

فإذا ما تعرض الفرد لسلوك معين فإنه لا يوجد ضمان بأنه سيتخذ هذا السلوك نموذجاً له إذ أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر في مدى حدوث التعلم عن طريق النموذج وهي:

١. الانتباه: وهو أهم العوامل التي في التعلم بواسطه النموذج ولا يضمن ان يشاهد الملاحظ السلوك الذي يؤدي بواسطة النموذج وان ضعف الانتباه قد يؤدي الى تعلم جزئي أو تعلم غير سليم أو عدم حدوث تعلم بواسطة النموذج وقد يتأثر الانتباه بدوره بالعديد من العوامل مثل تلك التي تؤثر على الإدراك.
 ٢. القرب: عادة يميل الملاحظ الى انتقاء شخص قريب منه كنموذج له مثل الاباء، الأقرباء المقربين، الأصدقاء الحميمين، فهؤلاء يكونون أكثر عرضه للاختيار كنموذج اذا ما قورنوا بالغيراء.
 ٣. مركز النموذج: ويعني الخصائص التي يمتلكها النموذج مثل المركز الذي يشغله النموذج والدور الذي يلعبه وقوة تأثيره وقدرة النموذج على الاتصال. (وتنج، ١٩٨٣: ٧١-٧٢).
 ٤. التعزيز: أكد كل من (باندورا و والترز) ان التعزيز يسهل التعلم ولكنه ليس شرطاً ضرورياً لحدوث التعلم (شلتز، ١٩٨٣: ٤٠٤).
- ربما يؤثر التعزيز أو العقاب على الملاحظ خلال التعلم البديل ويمكن ان تكون الآثار الملاحظة لسلوك الآخرين ذات اهمية كبيرة فقد يكون الملاحظ اتجاهات نحو الحث الذاتي أو التعزيز معتمداً على ما لاحظه من سلوك النموذج وما يتبع ذلك من ردود الأفعال (ويتنج، ١٩٨٣: ١٧٣)
- كان ذلك عرض ملخص لنظرية التعلم الاجتماعي وستقوم الباحثة بتبني هذه النظرية اطاراً مرجعياً في تنفيذ جلسات برنامجها التدريبي وذلك للأسباب الآتية:

١. ان الهدف العلمي من هذه النظرية هو اكتساب افضل السبل لتحويل أو تغيير السلوك غير المرغوب فيه .
٢. تعد هذه النظرية من النظريات التي تسهم في تفسير السلوك الاجتماعي.
٣. تمتاز هذه النظرية بتعدد اساليبها ومفاهيمها ودور التعلم فيها عن طريق الملاحظة فان عرض النماذج الحسية يساعد على تكوين خزين من السلوك المرغوب فيه .

ثانياً: النازحون في العراق:

بين ليلة وضحاها وجد العراقيون انفسهم أمام حقيقة مريرة، فعصابات الازهابة قد سيطرت على مساحات شاسعة من العراق، وعاثت في الارض فساداً. فمن الذبح والاعتصاب وسي واستعباد النساء والسلب والنهب، الى تفجير البيوت وصولاً الى التهجير الجماعي، ونزوح مئات الآلاف من المواطنين من محافظات الموصل وكركوك وديالى، الى باقي مناطق العراق.

وهذا ما انعكس سلباً على النازحين وخاصة أبناءهم الطلبة نتيجة للظرف الصعب الذي مروا به مما ظهر آثاراً سلبية عليهم منها:

- المشاكل الصحية: ان الاماكن الحالية التي يسكنها النازحون، وبسبب عدم وجود تناسب بين مساحة المكان وعدد العوائل، فان احتمال ظهور مشاكل صحية يكون كبيراً، كما ان الازدحام أساساً، يساهم وبسهولة في انتقال وتفشي الامراض السارية بينهم.
- الآثار النفسية: ان مناظر الدماء والذبح والموت والاعتصاب والدمار واصوات اطلاق النار ومحنة الهرب وفقد الأحياء، لها آثار سلبية عميقة في نفوس النازحين عامة وعلى الطلبة بصورة خاصة. مضافاً الى ان ظروف حياة النزوح الجديدة هي بحد ذاتها بركان يغلي ويولد حمماً لأضرار نفسية صعبة.
- الآثار الاقتصادية: ان النزوح وما رافقه من سيطرة الازهابة على مناطق النازحين كان له آثار اقتصادية وخيمة على النازحين انفسهم وعلى سكان المناطق التي نزحوا اليها. فالإرهابيون جردوا النازحين من ممتلكاتهم وأموالهم ، ودمروا عدداً كبيراً من منازلهم، لذا فانهم يفتقدون تماماً لفرص عملهم الحر، ووجدت الغالبية العظمى من النازحين انفسهم في مناطق النزوح بلا ادنى مردود مالي.
- الآثار الثقافية: ان اختلاط العوائل وبخاصة المراهقين والاطفال من أبناء المدارس في بنايات غير معدة للسكن، وبأعداد كبيرة جداً، يؤدي الى انتشار بعض العادات السلبية، بين المراهقين وكذا الاطفال. هذا فضلاً عن ظهور مشاكل ومشادات بين العوائل المختلفة الطباع والعادات.
- الآثار التعليمية: كما هو معلوم ان مناطق العراق كافة تعاني من تردي خدماتها التعليمية بشكل كبير، فعدد طلاب الصف الواحد، قد بلغ ارقاماً قياسية، وان كثيراً من المدارس خفّضت ساعات دوامها؛ لتشارك أكثر من مدرسة في بناية واحدة، والبعض الآخر طالته صفقات الفساد؛ فهديم ولم يعمر، اضافة الى تردي خدماتها الصحية بشكل كبير. والبعض الآخر سكنه النازحون.

- الآثار الاجتماعية: وإذا كانت الآثار النفسية والاقتصادية المترتبة على النزوح وخيمة، فإن آثارها الاجتماعية هي الأشد خطورة، فما جرى مؤخراً في العراق قد مزق النسيج الاجتماعي العراقي بشكل خطير جداً. فمعلوم ان النازحين انما نزحوا هرباً من قتل الارهابيين لهم، ان المشكلة الاجتماعية الاكبر في تزامم الاعداد الكبيرة من العوائل في مكان واحد وهي عادةً عبارة عن قاعات كبيرة، لا يفصل بين عائلة واخرى سوى قطعة من القماش او «بطانية» وهذا يحد ذاته يمثل ثغرة ربما تتوسع لتخلق ازيمات ومشاكل اسرية صعبة الحل، ففي معظم اماكن سكن النازحين، لا وجود لخصوصية لرجل ولا لامرأة ولا لطفل او شيخ، ولا لصحيح او سقيم.

إجراءات البحث:

سنستعرض الإجراءات التي تمت لتحقيق أهداف البحث وهي:

أولاً: التصميم التجريبي: تم اعتماد المجموعتين التجريبية والضابطة كما تم إجراء الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة و الجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١): التصميم التجريبي

| المجموعة التجريبية | التكافؤ | الاختبار القبلي | البرنامج | الاختبار البعدي |
|--------------------|---------|-----------------------|-------------|-----------------|
| | | المستوى التعليمي للأب | | |
| المجموعة الضابطة | | المستوى التعليمي للأب | بدون برنامج | الاختبار البعدي |

ولقد اعتمدت الباحثة هذا التصميم للأسباب التالية:

١. انه من التصميمات ذات الضبط المحكم (الزويجي، ١٩٨٥: ١١٢).
٢. ان تكافؤ المجموعات يوفر درجة عالية من الضبط التجريبي (جابر و كاظم، ١٩٧٣: ٢٠٩).

ثانياً: مجتمع البحث:

يشمل البحث جميع طالبات المرحلة الإعدادية من النازحات في مدينة بعقوبة و البالغ عددهم (٢١٢) طالبة.

ثالثاً: عينة البحث:

تشتمل عينة البحث على:

١. عينة المدارس: تم اختيار (اعدادية ثوبية الاسلامية للبنات و إعدادية فاطمة للبنات) التابعة لمديرية تربية ديالى بالطريقة العمدية إذ بلغ عدد الطالبات (١٠٠) طالبة موزعة على ثلاث مراحل دراسية وهي (الرابع الاعدادي والخامس الاعدادي والسادس الاعدادي) بفرعيه (العلمي والادبي).
٢. عينة الطالبات: بلغ عدد الطالبات (١٠٠) طالبا تتراوح أعمارهم بين (١٦-١٨) سنة موزعين على ثلاثة مراحل دراسية. تم القيام بالخطوات الآتية عند اختيار عينة البحث الحالي:
 ١. تطبيق مقياس جودة الحياة على طالبات المرحلة الإعدادية من النازحات.
 ٢. اختيار (٣٠) طالبة من اللواتي حصلن على درجات اقل من الوسط الفرضي البالغ (١٢٠) درجة و تراوحت درجاتهن بين (٦٨-٩٠) على مقياس جودة الحياة.
 ٣. توزيع الطالبات وبشكل عشوائي إلى مجموعتين احدهما ضابطة و الأخرى تجريبية بواقع (١٥) طالبة في كل مجموعة.

التكافؤ بين المجموعتين:

اجري التكافؤ بين المجموعتين في بعض العوامل التي قد تؤثر على سلامة التجربة وهي (درجة جودة الحياة قبل البدء بالتجربة، المستوى التعليمي للام، المستوى التعليمي للأب).
 أولاً: درجة جودة الحياة قبل البدء بالتجربة: للتأكد من تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير استخدم (اختبار مان- وتني Man - Whitney test) لعينتين مستقلتين متوسطتين الحجم و بلغت القيمة المحسوبة (٧١,٥) و هي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٤٠) وبذلك لم يظهر فرق دال إحصائياً وهذا يشير إلى إن المجموعتين متجانستين في درجة جودة الحياة.
 ثانياً: المستوى التعليمي للام: لمعرفة دلالة الفرق بين المستوى التعليمي للام لإفراد العينة، استخدم (اختبار كولموكروف- سميروف Kolmogrov-Smirnov test) وتبين أن القيمة المحسوبة بلغت (٠,٠٦٦) وهي اصغر من القيمة الجدولية وهي (٠,٧٢٨٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على إن المجموعتين متجانستين في متغير المستوى التعليمي للام

ثالثاً:-المستوى التعليمي للأب:-لمعرفة دلالة الفرق بين المستوى التعليمي للأب لإفراد العينة استخدم (اختبار كولمكوف – سميرنوف-Kolmogrov-Smirnov test) وتبين إن القيمة المحسوبة (٠,٠٥٢٩) وهي اصغر من الجدولية (٠,٠٧٢٨٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على إن الفرق غير دال إحصائياً بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في متغير المستوى التعليمي للأب.

رابعاً: أدوات البحث:

للتحقق من أهداف البحث تم اعتماد الأدوات الآتيتين:

• مقياس جودة الحياة:

تبنت الباحثة مقياس جودة الحياة الذي أعده (الشعراوي، ٢٠١٢) لقياس جودة الحياة (ملحق: ٢) لدى افراد عينة البحث وتم بتكليفه حيث عرضت الباحثة المقياس على مجموعه من الخبراء في التربية وعلم النفس (ملحق: ٢) لأجل تكييف المقياس على طالبات المرحلة الاعدادية وفي ضوء اراء الخبراء والمناقشات التي اجريت معهم حصلت نسبة اتفاق (١٠٠%) على استخدام المقياس على عينة البحث، مع اجراء تعديلات لغويه لعدد من فقرات المقياس (ملحق: ١-أ).

و قد تبنت الباحثة مقياس (الشعراوي، ٢٠١٢) لجودة الحياة وذلك لأنه يتضمن المجالات التي اشارت اليها بعض الدراسات بأنها تؤدي الى تطور جودة الحياة لدى الافراد.

مواصفات مقياس جودة الحياة:

١. يتكون مقياس (الشعراوي، ٢٠١٢) لجودة الحياة من (٤٠) فقره إيجابية . يجاب عليها باختيار أحد البدائل الخمس الموجودة امام كل فقره وهي (أوافق بشدة – اوافق – غير متأكد – لا أوافق – لا أوافق بشدة) . وتحسب الدرجة عن كل فقره من فقرات المقياس، لذلك فأن اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (٢٠٠) درجة واقل درجة هي (٤٠) درجة . هذا وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (١٢٠) درجة . واعتبر الوسط الفرضي نقطة القطع عند مقارنه الوسط التطبيقي مع الوسط الفرضي للحكم على عينة البحث فيما اذا كانت تتمتع بجودة الحياة أم لا .

٢. تم استخراج صدق الاداة بالاعتماد على عدة انواع من الصدق وهي (صدق المحتوى وصدق البناء وصدق المحك) .

٣. مفتاح التصحيح فيه إذ تعطى الدرجة (٥) للبدل اوافق بشدة، و (٤) للبدل اوافق و (٣) للبدل غير متأكد و (٢) للبدل لا أوافق و (١) للبدل لا أوافق بشدة .

٤. استخراج القوة التمييزية للمقياس باستخدام اسلوبين هما:

• المجموعتان المتطرفتان

• علاقه الفقرة بالدرجة الكلية

٥. ثبات المقياس: استخراج ثبات المقياس بأسلوبين هما:

• معامل الاتساق الداخلي بطريقه التجزئة النصفية وقد كان مقدار الثبات (٠,٨٢) .

• معامل الاتساق الخارجي (طريقة اعادة تطبيق الاختبار) وقد كان مقداره (٠,٨٠) .

اجراءات الباحثة في تكييف مقياس جودة الحياة:

لتحقيق هذه الاجراءات قامت الباحثة باستخراج مؤشرات صدق وثبات المقياس:

١. الصدق (Validity): اعتمدت الباحثة لاستخراج صدق المقياس ب (الصدق الظاهري Face Validity) والذي يشير الى الدرجة التي يظهر فيها المقياس انه يقيس ما وضع لأجله. (Fonagy & Viggitt , 1984 : 21)، وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت الباحثة فقراته على مجموعه من الخبراء في التربية وعلم النفس (ملحق ١-أ)

٢. الثبات (Reliability): يراد بثبات المقياس هو مدى الدقة والاتساق في أداء الافراد والاستقرار في نتائجه والمقياس الثابت يعطي نفس النتائج اذا تم تطبيقه على نفس الافراد مرة ثانية. (Barron,1981:418)، كما ان الثبات يعني ان الاختيار موثوق به ويعتمد عليه (الظاهر واخرون، ١٩٩٩: ١٤٠)

وقامت الباحثة باستخراج ثبات المقياس ب:

طريقه الاختبار واعادة الاختبار (Test – Retest) :

يؤكد فيركسون ان استخراج معامل الثبات بهذه الطريقة هو بإعادة تطبيق المقياس مرتين زمنيتين مختلفين وعلى نفس المجموعة من الافراد (فيركسون، ١٩٩٩: ٥٢٧) . اذ قامت الباحثة بتطبيق المقياس على افراد عينه مكونه من (٣٠) طالبه وتم اعادت تطبيقه على نفس العينة بعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول للمقياس، اذ يرى (ادمز) ان اعادة تطبيق المقياس للتعرف على ثباته يجب ان لا تقل عن هذه المدة (Adams,1964: 58) ، وبعد ذلك حسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات في التطبيق الاول ودرجاتهن في التطبيق الثاني وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٨٢) .

ثانياً: البرنامج التدريبي:

تُعد تحديد الحاجات خطوة مهمة في البرنامج التدريبي إذ قامت الباحثة بتطبيق مقياس جودة الحياة على عينة من طالبات المرحلة الإعدادية من النازحات إذ بلغت (١٠٠) طالب و حددت الباحثة الفقرات التي تعد حاجات للبرنامج التدريبي والجدول (٢) يبين ذلك

جدول (٢): فقرات مقياس جودة الحياة التي حولت الى مواضيع ضمن البرنامج التدريبي

| ت | الفقرة | الموضوع |
|----|---|------------------------------|
| ١ | أنا شخص سعيد في حياتي | السعادة النفسية |
| ٢ | أشعر بالثقة في كفاءتي الشخصية في التحصيل والإنجاز | الكفاءة الشخصية |
| ٣ | أنا شخص راضي عن حياتي | الرضا عن الحياة |
| ٤ | أنا متفائل بالأيام المقبلة | التفاؤل بالمستقبل |
| ٥ | يمكنني التحكم في انفعالاتي | ضبط الانفعالات |
| ٦ | أحب مساعدة أصدقائي | مساعدة الآخرين |
| ٧ | أنا متقبل لذاتي | تقبل الذات |
| ٨ | ألتزم بالقيم الدينية في تعاملاتي مع الآخرين | الإيمان بالله والقيم الدينية |
| ٩ | أنجز ما يسند إليّ من أعمال | تحمل المسؤولية |
| ١٠ | أنتلج على الصعاب التي تواجهني | حل المشكلات |

يلي تحديد الحاجة تصميم البرنامج التدريبي الذي يفى هذه الحاجة ، وتمر عملية تصميم البرنامج التدريبي بالخطوات التالية:

١. تحديد أهداف البرنامج: والأهداف هي الغايات المطلوب تحقيقها من البرنامج التدريبي، وهذه الأهداف عبارة عن نتائج يجرى تصميمها وإقرارها مسبقاً، والهدف العام من البرنامج هو تنمية جودة الحياة لدى طالبات المرحلة الإعدادية من النازحات.
 ٢. تحديد نوع المهارات التي سيتم التدريب عليها: بعد أن يتم تحديد الاحتياجات التدريبية يأتي بعدها تقرير نوع المهارة أو المهارات الملائمة لتلك الاحتياجات، والتي سوف يعمل البرنامج التدريبي على إكسابها أو صقلها لدى افراد المجموعة التجريبية، وهذه المهارات (حل المشكلات - ضبط الانفعالات - التفاؤل بالمستقبل - تقبل الذات - تحمل المسؤولية - الكفاءة الشخصية)
 ٣. اختيار أسلوب التدريب: سيتم اعتماد أسلوب النمذجة في تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لدى عينة البحث في البرنامج.
- تحديد النشاطات والفعاليات ذات العلاقة بأهداف البرنامج:
- قامت الباحثة باختيار النشاطات ذات العلاقة بالنظرية المتبناة في بناء البرنامج التدريبي والأساليب المستعملة، إذ حددت اثنتا عشر جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، كما أن الزمن المستغرق في عقد الجلسات (٤٠) دقيقة في أعلى تقدير.
- تقويم البرنامج: سيقوم البرنامج من خلال:

١. التقويم التمهيدي: ويتلخص بالإجراءات التي تمت قبل البدء بالبرنامج والمتمثلة في صدق البرنامج و تكافؤ العينة و الاختبار البعدي.
٢. التقويم البنائي: ويتم بإجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة وذلك من خلال توجيه الأسئلة للمتدربين ومتابعة التدريبات عند بدء كل جلسة.
٣. التقويم النهائي: ويحصل ذلك من خلال القياس البعدي لمقياس جودة الحياة لإفراد المجموعة التجريبية لتحديد مستوى التغير الحاصل لمستوى هذا المتغير.

الصدق الظاهري للبرنامج: نعني بالصدق الظاهري:- قيام مجموعة من الخبراء المختصين بتقدير مدى تمثل فقرات المقياس للسمة المراد قياسها (Ebel, 1972: 79).

وقد عرض البرنامج التدريبي على مجموعة من الخبراء و المتخصصين في مجال التربية وعلم النفس(الملحق: ١) لمعرفة مدى مناسبة الأنشطة و الفعاليات المستخدمة لتحقيق الأهداف و قد حصل البرنامج على نسبة عالية من الاتفاق بلغت (١٠٠٪) و اخذت الباحثة بالملاحظات و التعديلات التي قدمها الخبراء من اجل الوصول إلى المستوى المطلوب للبرنامج.

تطبيق البرنامج التدريبي

بعد اختيار عينة البحث و تحديد التصميم التجريبي وتحديد الأسلوب الذي ستعتمده و إعداد أدواته و الفنيات المعتمدة، قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

١. اختيار (٣٠) طالبة بصورة قصديه ممن حصلوا على أقل درجات على مقياس جودة الحياة وتم توزيعهن بصورة عشوائية و بالتساوي إلى مجموعتين {تجريبية عددها(١٥) طالبة و ضابطة عددها(١٥) طالبة}، التقت الباحثة بطالبات المجموعة التجريبية للتعرف عليهن و تعريفهن بطبيعة العمل و أخلاقياته كما بلغن عن مكان الجلسات التدريبية و زمانها.

٢. حدد عدد الجلسات التدريبية للمجموعة التجريبية (١٢) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً، وقد طلبت من أفراد المجموعة التجريبية الحفاظ على سرية ما يدور خلال الجلسات
٣. حدد مكان الجلسات في قاعة المكتبة المدرسية بين الساعة (١١،٥-١٢،٥) من أيام الأحد والأربعاء من كل أسبوع.
٤. عدت الدرجات التي حصلت عليها أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس جودة الحياة قبل البدء بتطبيق البرنامج بمثابة نتائج الاختبار القبلي.
٥. حدد الاحد ٢٠١٧/٣/٥ موعداً للجلسة الأولى.
٦. تحديد موعد للاختبار البعدي على مقياس جودة الحياة الأحد الموافق ٢٦/٤/٢٠١٧.

الوسائل الإحصائية (Statistical means):

استعملت الدراسة الوسائل الإحصائية الآتية:

١. اختبار كولمكوف-سميرنوف (Kolmogrov-Smirnov): استعمل للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (تحصيل لأم، تحصيل الأب) عند احتساب التكافؤ. (توفيق، ١٩٨٥: ١٤٤)
٢. اختبار مان-وتني لعينات متوسطة الحجم (Man-Whitney test): استعمل لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عند تطبيق البرنامج وفي الاختبار القبلي عند احتساب التكافؤ بين المجموعتين. (عودة والخليلي، ٢٠٠٠: ٤٤٥)
٣. اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين (Wilcoxon test): استعمل لمعرفة دلالة النتائج بين عينتين مترابطتين. (عودة والخليلي، ٢٠٠٠: ٤٣٨).

عرض النتائج والتوصيات والمقترحات:

أولاً: عرض النتائج ومناقشتها:

سيتم عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي على وفق فرضياته وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولتها الباحثة

وكما يأتي:

الفرضية الأولى: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده)

بما ان هذه الفرضية ارادت ان تختبر الفروق بين درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده ولأجل التحقق من هذه الفرضية طبقت الباحثة اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين وجاءت النتائج كما موضح في الجدول (٣) وعلى النحو الآتي:

جدول (٣): درجات المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة قبل البرنامج وبعده والفرق بينهما والرتب الموجبة والسالبة وقيمة (W) المحسوبة والجدولية

| مستوى الدلالة عند | قيمة W | | الرتب الموجبة | رتب الفروق المطلقة | الفرق المطلقة | المجموعه التجريبية | | ت | |
|---|----------|----------|---------------|--------------------|---------------|--------------------|--------------|---------|----|
| | الجدولية | المحسوبة | | | | بعد البرنامج | قبل البرنامج | | |
| ٠,٠٥ | | | | | | | | | |
| الفرق دال احصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ | ٢٥ | صفر | ١٣- | ١٣ | ٧٧ | ٧٧- | ١٤٥ | ٦٨ | ١ |
| | | | ١٥- | ١٥ | ٨٦ | ٨٦- | ١٥٥ | ٦٩ | ٢ |
| | | | ١٤- | ١٤ | ٨٢ | ٨٢- | ١٥٤ | ٧٢ | ٣ |
| | | | ٦,٥- | ٦,٥ | ٦٢ | ٦٢- | ١٣٧ | ٧٥ | ٤ |
| | | | ٦,٥- | ٦,٥ | ٦٢ | ٦٢- | ١٤٠ | ٧٨ | ٥ |
| | | | ٦,٥- | ٦,٥ | ٦٢ | ٦٢- | ١٤٠ | ٧٨ | ٦ |
| | | | ٦,٥- | ٦,٥ | ٦٢ | ٦٢- | ١٤٢ | ٨٠ | ٧ |
| | | | ٣,٥- | ٣,٥ | ٦١ | ٦١- | ١٥٠ | ٨٩ | ٨ |
| | | | ٣,٥- | ٣,٥ | ٦١ | ٦١- | ١٤٠ | ٧٩ | ٩ |
| | | | ٩- | ٩ | ٦٣ | ٦٣- | ١٤٥ | ٨٢ | ١٠ |
| | | | ١٠,٥- | ١٠,٥ | ٧٥ | ٧٥- | ١٥٨ | ٨٣ | ١١ |
| | | | ١٠,٥- | ١٠,٥ | ٧٥ | ٧٥- | ١٥٦ | ٨١ | ١٢ |
| | | | ٢- | ٢ | ٥٧ | ٥٧- | ١٤٥ | ٨٨ | ١٣ |
| | | | ١٢- | ١٢ | ٧٦ | ٧٦- | ١٦٠ | ٨٤ | ١٤ |
| | | | ١- | ١ | ٥٥ | ٥٥- | ١٤٠ | ٨٥ | ١٥ |
| | | ١٢٠- و | ٠+ صفر | | | ١٤٧,١٣ | ٧٩,٤ | المتوسط | |

اظهرت النتائج ان متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي على مقياس التسامح الاجتماعي بلغ (٧٩,٤) وبلغ متوسط درجات الاختبار البعدي (١٤٧,١٣)، وعند تطبيق اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي على مقياس جودة الحياة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) اذ بلغت القيمة المحسوبة (صفر) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٢٥) مما يدل على وجود فروق دالة احصائية بين درجات التطبيقين وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة .
الفرضية الثانية :- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٥٪) بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

فللتحقق من ذلك طبقت الباحثة اختبار (مان وتي) لعينات متوسطة الحجم والجدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤): درجات افراد المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة في الاختبار البعدي ورتبهما وقيمة (U) المحسوبة والجدولية.

| ت | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | قيمة U | |
|---------|--------------------|--------|------------------|--------|----------|----------|
| | الدرجة | الرتبة | الدرجة | الرتبة | الجدولية | المحسوبة |
| ١ | ١٤٥ | ٢٤,٥ | ٧٠ | ٢ | ٥٦ | ٤,٥ |
| ٢ | ١٥٥ | ٢٧ | ٦٨ | ١ | | |
| ٣ | ١٥٤ | ٢٦ | ٧١ | ٣ | | |
| ٤ | ١٣٧ | ١٦ | ٧٩ | ٦ | | |
| ٥ | ١٤٠ | ١٨,٥ | ٨٠ | ٨,٥ | | |
| ٦ | ١٤٠ | ١٨,٥ | ٧٥ | ٤ | | |
| ٧ | ١٤٢ | ٢١ | ٧٨ | ٥ | | |
| ٨ | ١٥٠ | ٢٥ | ٨٨ | ١٣ | | |
| ٩ | ١٤٠ | ١٨,٥ | ٨٠ | ٨,٥ | | |
| ١٠ | ١٤٥ | ٢٤,٥ | ٨١ | ٩ | | |
| ١١ | ١٥٨ | ٢٩ | ٨٢ | ١٠ | | |
| ١٢ | ١٥٦ | ٢٨ | ٨٤ | ١٢ | | |
| ١٣ | ١٤٥ | ٢٤,٥ | ٩٠ | ١٥ | | |
| ١٤ | ١٦٠ | ٣٠ | ٨٣ | ١١ | | |
| ١٥ | ١٤٠ | ١٨,٥ | ٨٩ | ١٤ | | |
| | ١٥ | ٣٤٩,٥ | ٢٠ | ٢ | | |
| | ١٥ | | ١٥ | ١٢٠ | | |
| المتوسط | ١٤٧,١٣ | | ٧٩,٨٦ | | | |

اظهرت النتائج ان متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على مقياس التسامح الاجتماعي بلغ (١٤٧,١٣)، و متوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس جودة الحياة كان (٧٩,٨٦)، وعند تطبيق اختبار (مان وتي) لعينات متوسطة الحجم اظهرت النتائج جود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) اذ بلغت القيمة المحسوبة (٤,٥) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٥٦) وبذلك يكون الفرق دال احصائياً وبهذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة .

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن الخروج بالاستنتاجات التالية:

١. إن جودة الحياة هي غاية النفس البشرية وهناك عوامل تسهم في تنميتها منها وسائل الإعلام وخاصة المرئية من الأفلام والمسلسلات التي توجه للأفراد وكذلك البرامج الاجتماعية والتعليمية جميعها تسهم في تنمية جودة الحياة.
٢. توفير الجوهر الديمقراطي في التعامل مع الطالبات من خلال الاستماع الى آرائهن واحترامها ومناقشتها يسهم في تنمية جودة الحياة لهن .
٣. إن للبرنامج التدريبي المعد وفق اسلوب النمذجة كان له أثراً إيجابياً في تنمية جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي توصي الباحثة:

١. استعمال البرنامج التدريبي الذي أعدته الباحثة من قبل المختصين في المجال التربوي والنفسي في مدارسهم لرفع مستوى جودة الحياة لدى طلبتهم.
٢. استعمال المختصين في المجال التربوي والنفسي لمقياس جودة الحياة للكشف على مستوى هذا المتغير لدى الطلبة.

المقترحات:

في ضوء نتائج البحث، تقترح الباحثة الآتي:

١. إجراء دراسة مماثلة لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
٢. إجراء دراسة أخرى باستخدام أساليب تدريبية أخرى.

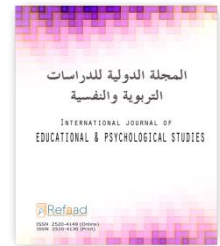
المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. الأشول، عادل عز الدين، (٢٠٠٥) نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي، وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر ١٥-١٦ مارس.
٢. الامام، مصطفى محمود وآخرون، (١٩٩١) الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، جامعة البصرة، العراق: مطبعة دار الحكمة.
٣. توفيق، عبد الجبار توفيق، (١٩٨٥) التحليل الاحصائي في البحوث التربويه والنفسيه والاجتماعيه- الطرق اللامعلمية، ط٢، الكويت: مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
٤. جابر، جابر عبد الحميد و كاظم، احمد خيرى، (١٩٧٣) مناهج البحث في التربية وعلم النفس، بغداد، العراق: دار النهضة العربية.
٥. حاج امين، عبد الحميد حسن، (١٩٩٩) اثر التعزيز الاجتماعي والسلوك الانموذج في تشكيل السلوك الاخلاقي عند الاطفال، (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد / كلية التربية).
٦. حامد السيد، وائل السيد، (٢٠١٩) جودة الحياة الجامعية كعامل وسيط بين الاغتراب النفسي وتقدير الذات لدى طلاب جامعة الملك سعود، الأردن، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الخامس، العدد الثاني، <https://doi.org/10.31559/eps2019.5.2.4>
٧. الحيايى، صبري بردان علي، (٢٠٠٢) اثر برنامج ارشادي في مواجهة المشكلات السلوكيه لدى الاطفال دار الرحمة، (اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية / كلية التربية)
٨. الخطيب، جمال (١٩٨٧) تعديل السلوك (القوانين والاجراءات)، عمان، الاردن: صحيفة عمال المطابع.
٩. الدوسري، صالح جاسم، (١٩٨٥) الاتجاهات العلميه في تخطيط برامج التوجيه والارشاد، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد (١٥)، السنة (٥)، الرياض، السعودية: مكتبة الملك فهد بن عبد العزيز.
١٠. الزوبعي، عبد الجليل، (١٩٨٥) الاختبارات والمقاييس النفسية، الموصل، العراق: مطبعة جامعة الموصل.
١١. الزيات، فتحى مصطفى، (١٩٩٦) سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي، ط١، القاهرة، مصر: دار النشر للجامعات
١٢. الشعراوي، صالح فؤاد، (٢٠١٢) فاعلية العلاج بالمعنى في تحسين جودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي، كلية التربية، جامعة بنها، القاهرة.
١٣. شلتز، داوون، (١٩٨٣) نظريات الشخصية، ترجمة محمود ولي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، بغداد، العراق: مطبعة جام.
١٤. الشناوي، محمود محروس، (٢٠٠٠) نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ط٢، السعودية: دار غريب للطباعة والنشر.
١٥. الظاهر، زكريا محمود وآخرون، (١٩٩٩) مبادئ القياس والتقويم في التربية، عمان، الاردن: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
١٦. عبد الرحمن، سعيد عبد الرحمن محمد، (٢٠٠٧) استخدام بعض استراتيجيات التعايش *Coping strategies* في تحسين جودة الحياة لدى المعوقين سمعياً، الندوة العلمية الثامنة للاتحاد العربي للبهينات العاملة في رعاية الصم، تطوير التعليم والتأهيل للأشخاص الصم وضعاف السمع.
١٧. عودة، أحمد سليمان و خليل يوسف الخليلي، (٢٠٠٠) الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، دار الأمل للنشر والتوزيع، اربد، الأردن.
١٨. العزاوي، سامي مهدي صالح، (١٩٩٧) أثر الارشاد الجمعي في تعديل الاتجاه السلبي نحو المدرسه لدى طلبة المرحلة المتوسطة، (اطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية / كلية التربية).
١٩. العزة، سعيد حسني، (٢٠٠٠) الارشاد الجماعي العلاجي، عمان، الاردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
٢٠. غيث، سعاد منصور وإناس رمضان المصري وأني أبو حنا، (٢٠١١) فاعلية برنامج تدريبي معرفي- سلوكي في خفض الضغوط النفسية لدى أمهات الاطفال المصابين بالقبيلة السحائية، المجلة الاردنية في العلوم التربوية، مجلد٧، ٤٤، ص ٣٠٣-٣٢٥.
٢١. فيركسون، جورج، أي، (١٩٩١) التحليل الاحصائي في التربية وعلم النفس، ترجمة هناء محسن العكيلي، بغداد، العراق: دار الحكمة.
٢٢. قرفال، ابراهيم رجب واللبناني، فوزيه خليل، (١٩٩٦) قراءات في علم النفس والتربية، ط١، ليبيا: مكتبة طرابلس العلمية.
٢٣. محمد، صباح محمود، (١٩٩٦) الموسوعة التربوية والنفسية، جزء (١)، عمان، الاردن: الدار العربية للنشر.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- [1] Adams. C.S, *Measurement and Evaluation in education Psychology and Guidance*, Ranhart, Winston, New York, (1964)
- [2] Andersen. S, merrick. Andersen. NJ., *Quality of life theory. the IQoL theory, the Quality of life Research center*, copen hagen k, Denmark, ventegodt @ Livsk valitet. org, (2003)
- [3] Barron. A., *Psychology. Halt-Saunders*, International edition, Japan, (1981)
- [4] Borders. I.D & Sandra, M. D., *Comprehensive School counseling programs*, A review for Policy Makers and Derlopment, 70(4) (1992).
- [5] Cella. D. E & Tulskey. D. S, *Quality of life in cancer. definition, purpose, and method of measurement cancerlnrest. (3) (1993) pp. 336.*
- [6] Fonagy. P. & Higgitt. A., *Personality Theory and clinical practice*, Methuen, London, (1984)
- [7] Goode. D. A, *Thihking about and discuccing Quality of life*. in R. L. Schalock & M.J. begab (Eds), *Quality of life perspectives and issues*. washington: American association on mental Retardation, (1993)
- [8] Nordenfelt. L., *Quality of life and Health. Theory and critigue*. Almqvist & wiksell Stockholm. (Swedish), (1991)



The Impact of a Training Program on Developing the Quality of Life among the Students of the Preparatory Stage Displaced Women

Khansaa Abdul Razzaq Abd

Assistant Professor, Institute of Fine Arts for Boys, Directorate of Education Diyala, Iraq
kha_nsa37@yahoo.com

Received Date : 20/4/2019

Accepted Date : 18/5/2019

DOI : <https://doi.org/DOI:10.31559/EPS2020.7.2.3>

Abstract: This study acquires its importance from the fact that it deals with Quality of Life and is considered one of the most important variables in personality. The researcher intends to conduct a scientific study in the light of social and cultural conditions to develop social tolerance among preparatory school female students whom we depend upon in developing community.

The study aims at:

Identifying the efficiency of training program in developing Quality of Life among preparatory school female students through verifying the following hypotheses

1- There are no statistically significant differences between the rank order of the experimental group scores before and after program.

2- There are no statistically significant differences between the rank order of the experimental and control groups.

Experimental methodology is used to verify the study hypotheses. The sample consists of (30) female students who got less score on the social tolerance scale. The sample is chosen from Um salama secondary school and Fatema secondary school in the city of Baquba. They are distributed randomly into two equal groups. Training program with modeling style is used with experimental group while the control group is not exposed to such program.

Alsharawy scale for Quality of Life (2012) has been adopted and the researcher made certain modification to be adopted to preparatory school students. It is exposed to a number of experts to be used Validity and Reliability are also achieved. The strategies of modeling technique are used. The number of training session is (12) sessions which lasted (6) weeks. The validity of the program is achieved through exposing it to a number of experts.

In order to process data statistically, Pearson correlation coefficient, Smirnov Test, Mann - Whitney test are used.

It has been found out that:

1- There are no statistically significant differences at 0.05 level of significance in favor of experimental group and training program.

2- There are no statistically significant differences at 0.05 level of significance in the post test and in favor of the experimental group.

Keywords: Quality of life; Preparatory stage; displaced women; students.

References:

- [1] 'bd Alrhm̄n. S'yd 'bd Alrhm̄n M̄hmd, Āstk̄hd̄m B'ḍ Āstr̄tyjȳḍ Alt'aȳsh̄ Coping Strategies Fy T̄hsyn Jwd̄t̄ Al̄hyah̄ Lda Al̄m'wqyn Sm'yaaⁿ, Al̄ndwh̄ Al'lym̄h̄ Al̄th̄am̄n̄h̄ Ll̄ḥḥad̄ Al'rbȳ Ll̄hȳḍat̄ Al'aml̄h̄ Fy R'aȳt̄ Al̄sm̄, T̄ṭwyr̄ Alt'lym̄ W̄alt̄h̄yl̄ Ll̄ash̄kh̄ḥ̄ḥ̄ Al̄sm̄ Wḍ'af̄ Al̄sm̄', (2007)
- [2] 'wdh̄, Āh̄md̄ Slym̄an̄ Wk̄h̄lyl̄ Ywsf̄ Al̄kh̄lyly, Al̄ḥ̄ḥ̄ḥ̄' Ll̄baḥ̄th̄ Fy Al̄trbyh̄ W̄al'lw̄m̄ Al̄ans̄anyh̄, Ḍar̄ Al̄āml̄ Ll̄nsh̄r̄ W̄alt̄wzy', Ārbd, Al̄l̄ardn̄, (2000)
- [3] Al'z̄awy. Ṣamȳ M̄hdȳ Ṣal̄h̄, Āth̄r̄ Al̄arsh̄ad̄ Al̄jm̄'ȳ Fy T'dyl̄ Al̄at̄j̄ah̄ Al̄slbȳ N̄hw̄ Al̄mdrsh̄ Lda T̄lbt̄ Al̄mr̄hl̄h̄ Al̄mtw̄st̄h̄, (Āṭrwh̄ḥ̄ Dktw̄rah̄ Gh̄yr̄ Mnsh̄wrh̄, Al̄j̄am̄'h̄ Al̄m̄st̄n̄s̄ryh̄ / Klȳt̄ Al̄trbyh̄), (1997)
- [4] Al'zh̄, S'yd̄ H̄snȳ, Al̄arsh̄ad̄ Al̄j̄m̄'ȳ Al'l̄ajȳ, 'm̄an̄, Al̄l̄ardn̄: Ḍar̄ Al̄th̄q̄af̄ Ll̄nsh̄r̄ W̄alt̄wzy', (2000)
- [5] Adams. C.S, Measurement and Evaluation in education Psychology and Guidance, Ranhart, Winston, New York, (1964)

- [6] Alāṃam. Mṣṭfa Mḥmwd Wākḥrwn, Alārshād Alnfisy Wāltwiyh Altrbwy, Jam'ī Albsrh, Al'raq: Mṭb'ī Dar Alḥkmh, (1991)
- [7] Andersen. S, merrick. Andersen. NJ., Quality of life theory. the IQoL theory, the Quality of life Research center, copen hagen k, Denmark, ventegodt @ Livsk valitet. org, (2003)
- [8] Alāshwl. 'adl 'z Aldyn, Nw'yī Alḥyah Mn Almnzwr Alajtmā'y Wālnfisy Wāltby, Wqāy' Almwṭmr Al'Imy Althāth: Alānma' Alnfisy Wāltbwy Llānsān Al'rby Fy Dw' Jwdī Alḥyah, Jam'ī Alzqazyq Mṣr15-16 Mārs, (2005)
- [9] Barron. A., Psychology. Halt-Saunders, International edition, Japan, (1981)
- [10] Borders. I.D & Sandra, M. D., Comprehensive School counseling programs, A review for Policy Makers and Derlopment, 70(4) (1992).
- [11] Cella. D. E & Tulsy. D. S, Quality of life in cancer. definition, purpose, and method of measurement cancerlnrest. (3) (1993) pp. 336.
- [12] Aldwsry. Ṣalḥ Jaṣm, Alāṭjahāt Al'Imy Fy Tkḥtyṭ Brāmj Altwiyh Wālarshād, Mjlī Rsaī Alkhlyj Al'rby, Al'dd (15), Alsnh (5), Alryād, Als'wdyh: Mktbī Almlk Fhd Bn 'bd Al'zyz, (1985)
- [13] Fonagy. P. & Higgitt. A., Personality Theory and clinical practice, Methuen, London, (1984)
- [14] Fyrkswn. Jwrij, Āy, Althlyl Alāḥṣāy Fy Altrbyh W'lm Alnfs, Trjmt Hnā' Mḥsn Al'kyly, Bghdād, Al'raq: Dar Alḥkmh, (1991)
- [15] Goode. D. A, Thihking about and discuccing Quality of life. in R. L. Schalock & M.J. begab (Eds), Quality of life perspectives and issues. washington: American association on mental Retardation, (1993)
- [16] Ghyth. S'ad Mnṣwr Wāṣ Rmdān Almsry Wāny Ābw Hnā, Fa'lyī Brnāmj Tdryby M'rfy- Slwky Fy Khfd Aldghwt Alnfisyh Lda Āmḥāt Alāṭfal Almsābyn Balqylh Alshāyih, Almjil Alardnyh Fy Al'lwmm Altrbwyh, 7(4) (2011), pp. 303-325
- [17] Haj Āmyn. 'bd Alḥmyd Hsn, Aṭhr Al'zyz Alajtmā'y Wāslwk Alānmwdhj Fy Tshkyl Alslwk Alākhlaqy 'nd Alāṭfal, (Aṭrwḥī Dktwrah Ghyr Mnshwrh, Jam'ī Bghdād / Klyī Altrbyh), (1999)
- [18] Ḥamd Alsyd. Wāyl Alsyd, Jwdī Alḥyah Aljam'yh K'aml Wsyṭ Byn Alāghṭrah Alnfisy Wtqdyr Aldḥāt Lda Tḷab Jam'ī Almlk S'wd, Alārdn, Almjil Aldwlyh Lldrasāt Altrbwyh Wālnfisyh, Almjld Alkhams, Al'dd Althāny, (2019), <https://doi.org/10.31559/eps2019.5.2.4>
- [19] Alḥyāny. Ṣbry Brdān 'ly, Aṭhr Brnāmj Arshādy Fy Mwājḥī Almsḥklāt Alslwkyh Lda Aṭfal Dar Alrḥmh, (Aṭrwḥī Dktwrah Ghyr Mnshwrh, Aljam'h Almstnsryh / Klyī Altrbyh), (2002)
- [20] Jabr. Jabr 'bd Alḥmyd W Kaṣm. Āḥmd Khyry, Mnāḥj Albhṭh Fy Altrbyh W'lm Alnfs, Bghdād, Al'raq: Dar Alnhdh Al'rbyh, (1973)
- [21] Alkhṭyb. Jmāl T'dyl Alslwk (Alqwanyn Wāḷajra'at), 'maṇ, Alardn: Shyffī 'maḷ Almṭāb', (1987)
- [22] Mḥmd. Ṣbaḥ Mḥmwd, Almwsw'h Altrbwyh W Alnfisyh, Jz' (1), 'maṇ, Alardn: Aldar Al'rbyh Llshr, (1996)
- [23] Nordenfelt. L., Quality of life and Health. Theory and critigue. Almqvist & wiksell Stockholm. (Swedish), (1991)
- [24] Qrfal. Abrahym Rjb Wāllbnāny, Fwzyh Khlyl, Qra'at Fy 'lm Alnfs Wāltbwyh, T1, Lyba: Mktbī Ṭrābls Al'Imy, (1996)
- [25] Alsh'rawy. Ṣalḥ Fwād, Fa'lyī Al'laj Balm'ny Fy Thsyn Jwdī Alḥyah Lda 'ynh Mn Alshāb Aljam'y, Klyī Altrbyh, Jam'ī Bnhā, Alqahrh, (2012)
- [26] Shltz. Dawn, Nzryāt Alshkhshy, Trjmt Mḥmwd Wly Alkrbwly W'bd Alrḥmn Alqysy, Bghdād, Al'raq: Mṭb'ī Jam, (1983)
- [27] Alshnāwy. Mḥmwd Mḥrws, Nzryāt Alārshād Wā'laj Alnfisy, T2, Als'wdyī: Dar Ghryb Ltḷā'h Wālnshr, (2000)
- [28] Twfyq. 'bd Aljbar Twfyq, Althlyl Alāḥṣāy Fy Albhwth Altrbwyh Wālnfisyh Wāḷajtmā'yh- Altrq Allām'Imy, T2, Alkwyt: M'wssī Alkwyt Ltqdm Al'Imy, (1985)
- [29] Alzahr. Zkryā Mḥmwd Wākḥrwn, Mbādī Alqyas Wāltqwym Fy Altrbyh, 'maṇ, Alardn: Mktbī Dar Althqāfh Llshr Wāltwzy', (1999)
- [30] Alzwb'y. 'bd Aljlyl, Alākhṭbarāt Wālmqayys Alnfisyī, Almwsl, Al'raq: Mṭb'ī Jam'ī Almwsl, (1985)
- [31] Alzyāt. Fṭhy Mṣṭfa, Sykwlwjyī Al'lm Byn Almnzwr Alartbaty Wālmnzwr Al'mrfy, T1, Alqahrh, Mṣr: Dar Alnshr Lljam'at, (1996)

الملاحق

ملحق (١)

أسماء السادة الخبراء مرتبة بحسب درجاتهم العلمية وتخصصاتهم:

| ت | اسم الخبير و اللقب العلمي | مكان العمل | التخصص |
|---|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------|
| ١ | اد.عدنان محمود عباس | جامعة ديالى/كلية التربية/الاصمعي | ارشاد نفسي |
| ٢ | ا.م.د إخلص علي حسين | جامعة ديالى/كلية التربية الاساسية | علم النفس التربوي |
| ٣ | أ.م.د عبد الكريم محمود صالح | معهد الفنون الجميلة للبنين/ديالى | ارشاد نفسي |

ملحق (٢) مقياس جودة الحياة

| م | المفردات | أوافق بشدة ٥ | أوافق ٤ | غير متأكد ٣ | لا أوافق ٢ | لا أوافق بشدة ١ |
|---|---|--------------|---------|-------------|------------|-----------------|
| | سلوكياتي نابعة من أن الرقيب هو الله | | | | | |
| | أنا شخص سعيد في حياتي | | | | | |
| | لدي علاقات سوية مع الجنس الآخر | | | | | |
| | أشعر بالثقة في كفاءتي الشخصية في التحصيل والإنجاز | | | | | |
| | حياتي مليئة بالأمل والتفاؤل | | | | | |
| | أتمتع بصحة جيدة | | | | | |
| | أنا شخص راضي عن حياتي | | | | | |
| | أشعر بالسعادة لانتمائي لأسرتي | | | | | |
| | أحافظ على الفحص الطبي بانتظام | | | | | |
| | أنا شخص مستمتع بالحياة | | | | | |
| | أنا متفائل بالأيام المقبلة | | | | | |
| | أشعر بالسعادة في ممارسة الشعائر الدينية | | | | | |
| | أنا متقبل لذاتي | | | | | |
| | لدي جدول منظم لحياتي اليومية | | | | | |
| | علاقاتي مع أفراد الأسرة جيدة | | | | | |
| | حياتي مليئة بالمعاني الجيدة | | | | | |
| | الخدمات الصحية المقدمة لي جيدة | | | | | |
| | أفكر في أمور حياتي بهدوء | | | | | |
| | تواصلني داخل الأسرة أساسه الحب والحميمية | | | | | |
| | أغير من أسلوب حياتي بناء على ما أمر به من مواقف | | | | | |
| | لدي هدف ومعنى في الحياة | | | | | |
| | ألتزم بالقيم الدينية في تعاملاتي مع الآخرين | | | | | |
| | الصمود أمام الصعاب شيء محبب في حياتي | | | | | |
| | أجد أصدقائي وقت الشدة بجانبني | | | | | |
| | أتمتع بنوم هادئ | | | | | |
| | أستطيع أن أميز بين المشاعر السارة وغير السارة | | | | | |
| | أحرص على تبادل الزيارات مع أقاربي | | | | | |
| | يمكنني التحكم في انفعالاتي | | | | | |
| | أحافظ على علاقاتي الطيبة مع زملائي | | | | | |
| | أخصص وقت للعمل ووقت للراحة | | | | | |
| | أتناول الطعام في مواعيد منتظمة | | | | | |
| | أحب مساعدة أصدقائي | | | | | |
| | أغلب على الصعاب التي تواجهني | | | | | |
| | أنجز ما يسند إلي من أعمال | | | | | |
| | أنا متقبل لذاتي الجسمية | | | | | |
| | أعيش الحاضر وأخطط للمستقبل بناء على الاستفادة من خبرات الماضي | | | | | |
| | اختياري في الحياة نابعة من ذاتي | | | | | |
| | أصدقائي لا يمكنهم الاستغناء عني | | | | | |
| | أستمتع بقضاء وقت الفراغ | | | | | |
| | لدي القدرة على تحقيق طموحاتي وفقاً لقدراتي | | | | | |

ملحق (٣) نماذج لبعض جلسات البرنامج التدريبي

الجلسة الثانية (السعادة النفسية):

- ترحب الباحثة بالطالبات وتقدم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزن التدريب على نحو جيد .
- تبدأ الباحثة بالجلسة الجديدة وهي (السعادة النفسية) فتقوم بتعريف السعادة وهي (الإحساس بالعواطف الإيجابية أكثر، والشعور بأن الحياة جديرة بأن نعيشها)
- تناقش الباحثة الطالبات بالتعريف وتقدم الشكر لهن.
- توضح الباحثة للطالبات مفهوم السعادة وفق المحاور الآتية:-
- ١. السعادة هي الرضا عن النفس، فالسعيد مستفيد من ماضيه، متحمس لحاضره متشوق لمستقبله.
- ٢. السعيد يحب نفسه ولا يصغر نفسه.
- ٣. هو إيجابي يفيد و يستفيد.
- ٤. و السعيد ينظر للمشاكل على إنها مؤقتة بل هي تجربة و اختبار.
- تناقش الباحثة الطالبات في تلك المحاور وتقدم الشكر والثناء للواتي شاركن بالمناقشة.
- تعرض الباحثة على الطالبات مقطع من فيلم (البحث عن السعادة) وتدور أحداثه حول علاقة أب بابنه ويوضح له كيف يكون سعيدا بالحياة.
- مناقشة الطالبات في محاور الفيلم و تقدم الشكر و الثناء للواتي شاركن بالمناقشة.
- تؤكد الباحثة على إن السعادة هي من أهم الأهداف التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها.
- أثارَت الباحثة سؤالاً إلى الطالبات: ما هي السعادة من وجهة نظرك؟
- ناقشت الباحثة الطالبات بذلك وقدمت الشكر والثناء لهن .
- تلخص الباحثة ما دار في الجلسة وتحدد السلبيات والإيجابيات فيها.
- طلبت الباحثة من الطالبات أن تسجل على ورقة ثلاثة أمور تشير إلى السعادة من وجهة نظرها.

الجلسة السادسة (ضبط الانفعالات)

- ترحب الباحثة بالطالبات وتناقشنه بالتدريب ألبيتي وتقدم الشكر والثناء للطالبات اللواتي أنجزن التدريب على نحو جيد.
- تبدأ الباحثة بالجلسة الجديدة وهي (ضبط الانفعالات) وتعرف الانفعال بأنه (حالة جسمية نفسية يضطرب لها الإنسان كله جسماً و نفساً).
- تناقش الباحثة الطالبات بتعريف الانفعال وتقدم الشكر والثناء للطالبات اللواتي شاركن في النقاش .
- تقوم الباحثة بعرض أسلوب الاسترخاء كأحد أساليب الحد من الانفعالات وتقوم بعرض خطواته وهي:

(المرحلة الأولى):

١. اختاري مكاناً هادئاً ثم أجلسي على كرسي مريح
٢. أغمضي عينيك وضعي يديك إلى الجانبين والقدمين متباعدين.
٣. تنفسي بعمق .. شهيق عميق.. وزفير .. شهيق .. وزفير...
٤. أتركي جسمك كله على الكرسي مسترخياً وطرياً

(المرحلة الثانية):

- استرخاء العضلات في كل الجسم .. وفي حالة الشهيق شدي العضلات (عضلات الرأس والوجه)، وفي حالة الزفير... أتركي العضلات تسترخي وحدها.
- أعيدي ذلك عدة مرات. ثم اختاري عضلات الكتفين والرقبة . ومع الشهيق أرفعي كتفيك وشدي العضلات ، وفي الزفير أتركي هذه العضلات تسترخي وحدها
- أعيدي ذلك عدة مرات .. ثم اختاري عضلات مرات. وشديها في حال الشهيق ، ثم اتركها تسترخي وحدها في حال الزفير...
- أعيدي ذلك عدة مرات .. ثم اختاري عضلات اليدين معاً وشديها في حال الشهيق ، ثم اتركها تسترخي وحدها في حال الزفير ...
- أعيدي ذلك عدة مرات .. ثم اختاري عضلات الساقين والقدمين معاً وشديها في حال الشهيق ، ثم اتركها تسترخي وحدها في حال الزفير...

(المرحلة الثالثة):

استمري في الشهيق... والزفير الأطول... وتخيلي منظرأ جميلاً تحبينه... واستمتعي بذلك عدة دقائق

- تطلب الباحثة من إحدى الطالبات أن تجلس على كرسي باسترخاء و أن تسرد لنا موقفا انفعاليا واجهها وكيف تصرفت مع هذا الموقف.
- تناقش الباحثة مع الطالبات ما دار في الجلسة وتقدم الشكر والثناء للطالبات المشاركات في المناقشة.
- تطرح الباحثة سؤالاً على الطالبات هو:- ماذا نعني بالانفعال؟
- وتطرح سؤالاً آخر وهو: هل تستطيعين التحكم في انفعالاتك؟ وكيف؟
- تناقش الباحثة هذه الأسئلة مع الطالبات وتتوصل إلى إن الطالبات قد استوعبن الموضوع من خلال الإجابات التي أجبن عليها خلال المناقشة وتقدم الشكر والثناء للطالبات المناقشات .

- تلخص الباحثة ما دار في الجلسة وتحدد الايجابيات والسلبيات الحاصلة في الجلسة.
 - تطلب الباحثة من الطالبات إن تسجل على ورقة موقفين يظهران موقفا انفعاليا تعرضن له و كيفية التحكم به ويعد ذلك تدريباً بيتياً.
- الجلسة الثانية عشر:
- في بدء الجلسة تناقش الباحثة أفراد المجموعة بالتدريب البيئي للجلسة السابقة بعد إن تكون قدمت الشكر لإفراد المجموعة على تعاونهم ومواظبتهم على حضورهم كل الجلسات وعلى مشاركتهم الفعالة في البرنامج .
 - تستعرض الباحثة مع الطالبات ما دار في الجلسات السابقة وتذكرهن بما دار في كل جلسة والمواضيع المهمة بالبرنامج ثم تسأل عن مدى استفادتهن وتطبيقهن بما تعلمن في الجلسات السابقة في حياتهن اليومية .
 - تطلب الباحثة من الطالبات ذكر النقاط السلبية التي لاحظنها خلال جلسات البرنامج ومعرفة وجهات نظرهن بالبرنامج .
 - تبلغ الباحثة الطالبات بانتهاء البرنامج.
 - القيام باحتفالية بسيطة تستغلها الباحثة بتوزيع الحلوى والمرطبات والهدايا المناسبة للطالبات بمناسبة إنهاء البرنامج وتقديم لهن الشكر والثناء.
 - حددت الباحثة موعداً للمجموعتين التجريبية والضابطة معا لتطبيق مقياس جودة الحياة، يوم الأحد (٢٠١٧/٤/٢٦) .