

أثر برنامج ارشادي في تنمية جودة الحياة لدى مدرسات التربية الرياضية في المدارس الاعدادية The effect of a counseling program on developing the quality of life of physical education teachers in middle schools

أ. م. د. رشا عبد الرزاق عبد

A.p.d Rasha Abdul Razaq Abed

مديرية تربية ديالى

Diyala Education Directorate

Kha_nsa37@yahoo.com

07901985993

الكلمات الافتتاحية (البرنامج الارشادي -جودة الحياة- مدرسات التربية الرياضية)

Keyword (Guidance program - quality of life - female physical education teachers)

ملخص البحث

يكتسب البحث الحالي اهميته بكونه يتناول مفهوم (جودة الحياة Quality of Life) والذي يعد أحد المفاهيم الحديثة التي لاقَت اهتماماً كبيراً في العلوم الطبيعية والإنسانية والنفسية وقد ارتأت الباحثة القيام بدراسة علمية في ضوء المعطيات الثقافية والاجتماعية لهذا المتغير لأجل تنميته لدى مدرسات التربية الرياضية في المرحلة الاعدادية اللواتي يعتمد عليهن في بناء المجتمع ويهدف البحث الحالي الى التعرف على اثر برنامج ارشادي في تنمية جودة الحياة لدى مدرسات التربية الرياضية وذلك من خلال التحقق من الفرضيات الاتية :-
لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده .

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 عينة البرنامج من (10) مدرسات من اللواتي حصلن على اقل درجة في مقياس جودة الحياة وقد تم اختيارهن من المدارس الاعدادية في مركز مدينة بعقوبة وتم توزيعهن عشوائيا بين مجموعتين متساويتين واستعمل البرنامج الارشادي المعد بأسلوب النمذجة بينما لم تتعرض المجموعة الضابطة للبرنامج الارشادي . قامت الباحثة بتبني مقياس (خنساء خلف, 2011) لجودة الحياة للمرشدين التربويين وكيفته على عينة البحث من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء اجمعوا على استخدامه لعينة البحث وقامت الباحثة باستخراج بعض الخصائص السيكومترية للمقياس منها (الصدق والثبات) . استعملت الباحثة استراتيجيات اسلوب النمذجة وقد بلغ عدد الجلسات (10) جلسة ارشادية واستمرت لمدة (5) اسابيع وللتأكد من صلاحية البرنامج الارشادي 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 كولمجورف سميرونوف , اختبار مان وتتي , اختبار ولكوكسن) .

اما نتائج البحث الحالي فكانت كالآتي :-

1. وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (0,05) في المجموعة التجريبية ولصالح البرنامج الارشادي .

2. وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى (0,05) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي ضوء النتائج قدمت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات ستستعرضها لاحقا في نهاية البحث.

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 We have physical education teachers in the middle school who are relied upon to build society.

The study aim at :

- Identifying the efficiency of counseling programme in developing Quality of Life among physical education teachers in the middle school
- 1- There are no statistically significant differences between the rank order of the experimental group scores before and after programme .
- 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 (10) female students who got less score on the scale Quality of Life . The sample is chosen from Preparatory schools in Baqubah city center . They are distributed randomly into two equal groups . Counseling programme with modeling style is used with experimental group while the control group is not exposed to such programme .

The researcher adopted the scale (Khansa Khalaf, 2011) for the quality of life for educational counselors and adapted it to the research sample During its presentation to a group of experts, they agreed to use it as a research sample, and the researcher extracted some of the psychometric properties of the scale, including (validity and reliability).

The strategies of modeling technique are used . The number of counseling session is (10) sessions which lasted (5) weeks . The validity of the programme 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 counseling programme .
- 2- There are no statistically significant differences at 0.05 level of significance in the post test and in favor of the experimental group .

In light of the results, the researcher presented a set of recommendations and proposals that will be reviewed later in the end of search

مشكلة البحث:-

تتداخل العديد من العوامل الداخلية و الخارجية في النشاط الرياضي و التي قد تدفع بالفرد إلى ممارسة هذه النشاطات فقد تكون هذه العوامل بيولوجية أو نفسية فهي تتكامل فيما بينها في مساعدة الفرد على تقبل وفهم وتعلم العديد المهارات الحركية و توظيفها أثناء التدريب و المنافسات الرياضية. وإذا كان الباحثون قد توصلوا إلى فهم وتفسير للظواهر التي تتحكم في بعض العوامل الفسيولوجية و الجسمية إلا أن المتغيرات النفسية مثل جودة الحياة لا تزال قيد الدراسة حتى الان نظرا لأهميتها البالغة في المجال الرياضي, لأن تحسين هذا المفهوم لدى العاملين في المجال الرياضي هدف يسعى كل شخص اليه في ظل الظروف الصعبة والسريعة التغير إلى محاولة معاشه جودة الحياة والشعور بتحسين الحال والتوافق النفسي والاجتماعي مما يقتضي صحة نفسية إيجابية تدفعه الى التفوق في المجال الرياضي. ويُعد مفهوم جودة الحياة (Quality of Life) من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماماً كبيراً في العلوم الطبيعية والإنسانية ، فعلى سبيل المثال: (علم البيئة ، والصحة ، والطب النفسي ، والاقتصاد ، والسياسة ، وعلم النفس ، وعلم الاجتماع ، والتربية ، وغيرها) ، وقد أشار (الاشول 2005) ، في دراسته الموسومة (نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي) ، إلى أنه نادراً ما حظى مفهوم جودة الحياة بالتبني الواسع على مستوى الاستخدام العلمي أو الاستخدام العملي العام في حياتنا اليومية ، و تم تبني هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية ، النظرية منها والتطبيقية ، فكان لعلم النفس السبق الاكبر في تحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الإنسان وهذا يعود في المقام الأول إلى أن جودة الحياة هي تعبير عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة ، فالحياة بالنسبة للفرد هي ما يدركه منها. (الاشول ، 2005 ، ص93) وأشارت دراسة كاظم (2006) إلى أن مفهوم جودة الحياة هو انعكاس للمستوى النفسي ونوعيته ، وأن ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات الرقي والتحضر تعكس مستوى معين من جودة الحياة (كاظم ، 2006 ، ص7) أما دراسة الشنفري (2006) بينت دور التنمية الاجتماعية في تحسين جودة الحياة كما توصلت إلى أن الخدمات التي تقدمها التنمية الاجتماعية تساعد في تحسين جودة الحياة لدى الأسر في المجتمع من خلال توفير البيئة النفسية والاجتماعية ، والاقتصادية الملائمة لخلق مجتمع متوازن (الشنفري ، 2006 ، ص119 وتعد مهنة تدريس التربية الرياضية ذات اصول تربوية ، اذ تسعى لأعداد الطلبة أعداداً علمياً من خلال تزويدهم بالمعارف والمهارات والاتجاهات بواسطة الأنشطة المتعددة التي تتفاعل مع بعضها لتشكيل شخصية الطلبة وجعلهم

متكاملين ، قادرين على التكيف مع بيئتهم ومجتمعهم ، وهذا لا يأتي ألا من خلال إيمان القائمين على هذه العملية ، بأنهم يعملون في مهنة شريفة ومُقدرة .

ونتيجة للظروف التي مر بها الوطن والتي أدت الى تفاوت في مستوى جودة الحياة لدى افراد المجتمع ، ومن خلال عمل الباحثة في مجال التربية والتعليم لاحظت ان هناك تفاوت في مستويات الأداء الوظيفي لدى مدرسات التربية الرياضية على الرغم من امتلاكهن المؤهلات نفسها من تشابه ظروف العمل وقد يعود ذلك إلى الاختلاف في النظرة للحياة والإحساس بجودتها مما يؤثر بصورة مباشرة على الأداء في العمل سلباً أو إيجاباً وقامت الباحثة بتقديم سؤال مفتوح لهن اجابت نسبة 80% منهن على انخفاضه لديهن ، ويدعم ذلك خبرة الباحثة ومعرفتها لمفردات الاسرة العراقية والبيئة المدرسية ومعاناة مدرسات التربية الرياضية برزت هذه المشكلة التي سعت لدراستها بغية الوصول الى توصيات ومقترحات من خلال الاجابة على السؤال التالي :- # هل للبرنامج الارشادي أثرا في تنمية جودة الحياة لدى مدرسات التربية الرياضية؟

أهمية البحث :-

تناول علماء النفس الإنسانيين بالدراسة والبحث والتجريب الشخصية الإيجابية وخصائصها والعادات الإيجابية، فيؤكدون أن الإنسان خير بطبيعته وبداخله طاقات وإمكانات بغير حدود ، وأكدوا على المعنى الإيجابي الذي يجعل الحياة مستحقة ويقي الشخصية من الوقوع فريسة للمرض.

وقد بينت دراسة (عويس 2006) أن نتائج البحوث والدراسات في علم النفس الايجابي ، وعلم النفس الثقافي ، قد توصلت إلى أن الأفراد العاديين لا يشعرون بجودة الحياة من خلال حل المشكلات الاقتصادية كالفقر والبطالة ، والمشكلات السياسية كحرية الرأي والعدالة ، طالما أنهم يشعرون بعدم الثقة أو عدم وجود أصدقاء لهم أو فشل في علاقاتهم الاجتماعية ، والذي بدوره يؤثر سلبا على أدائهم في الحياة. (عويس ، 2006 ، ص350).

ويلعب مدرس التربية الرياضية دوراً هاماً في حياة الطالب ، فهو يساعده على السير قدما في سبيل التطور ، وهو الذي يوجه قواه الطبيعية التوجيه المناسب ، ويهيئ قواه المكتسبة للبيئة التعليمية الملائمة ، حتى تتجه محصلة مجهودات الطالب الاتجاه الصحيح الذي ينفعه في حياته، إضافة إلى أن مدرس التربية الرياضية تتاح له المواقف التي من خلالها يستطيع أن يؤثر في الطلاب ويساعدهم على نموهم البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي ، فالمدرس هو العامل المهم في عملية التربية ، وإن المناهج والتنظيم المدرسي والأجهزة تتضاءل أمام قدرة المدرس، إذ أنها لا تكتسب حيويتها إلا من خلاله.

إذن هو حجر الزاوية في العملية التربوية والمسؤول عن أثن ثروة يمتلكها المجتمع وهي أفراد ، ولكي يقوم المدرس بدوره التربوي التعليمي ، ويسهم في تقويم الأمة وصناعة مستقبلها ، ونظرا للدور الحيوي الذي يقوم به مدرس التربية الرياضية ، فلقد كان من أكثر الضروريات أهمية هي العناية التامة والكاملة بإعدادة وتأهيله تأهيلا علميا وتربويا ونفسيا يضعه في المكانة المرموقة واللائقة لتحمل مسؤولياته في إعداد جيل صالح .

ويعد الإرشاد الرياضي هو احد مجالات الإرشاد وتكمن خصوصيته في وضع مهارات تشتمل على برامج تطوير الرياضيين و تعزيز الأداء ومن هذه المهارات هي(مهارات التدخل في الأزمة - ومهارات الاتصال- وإدارة الوقت - وإدارة الضغوط- ووضع الهدف- والمهارات الاساسية المرتبطة بالألعاب الرياضية) ومع هذه المهارات يستطيع المرشد مساعدة الرياضيين في مواجهة مشاكلهم.

وتلعب الاساليب الإرشادية دورا هاما في تعديل السلوك المطلوب ويعد (اسلوب النمذجة) احد هذه الاساليب اذ يرى العالمان (باندورا وولترز) ان الناس يتعلمون معظم سلوكياتهم من خلال النماذج المقدمة اليهم فلا يمكن تعلم بعض انواع السلوك الا عن طريق تأثير النماذج (شلتز , 1983 ,ص 327), فالبرامج الإرشادية تتصدى للكثير من الجوانب الانفعالية في الشخصية الا ان - وعلى حد علم الباحثة - معالجه انخفاض جودة الحياة لدى مدرسات التربية الرياضية لم يحظ بالاهتمام بالدراسة التطبيقية وهناك غياب واضح لاستخدام الارشاد في معالجه هذه الظاهرة التي ابتدأت مع وجود الانسان, لذلك ارتأت الباحثة ان هناك ضرورة لبناء برنامج ارشادي لتنمية جودة الحياة لدى مدرسات التربية الرياضية.

وتتجلى اهمية البحث الحالي في ناحيتين :-

الاولى الناحية النظرية لكون البحث :-

1 - إنها دراسة تهدف الى تنمية جودة الحياة لدى مدرسات التربية الرياضية.

2-يثير اهتمام الباحثين بأجراء المزيد من البحوث العلمية في تنمية هذا المتغير او المتغيرات الاخرى المرتبطة بالشخصية .

والناحية الثانية هي الناحية التطبيقية لكون البحث :-

1- يزود العاملين في المجال النفسي والتربوي بأداة لقياس جودة الحياة .

2- يزود المرشدات التربويات ببرنامج ارشادي يمكن تطبيقه على المدرسات .

هدف البحث :-

يهدف البحث الحالي الى معرفة أثر برنامج ارشادي في تنمية جودة الحياة لدى مدرسات التربية الرياضية من خلال التحقق من الفرضيات الآتية :-

1- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده

2- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

3st IPSSD-CONFERENCE

حدود البحث :-

يتحدد البحث الحالي ب:- مدرسات التربية الرياضية في المدارس الاعدادية في مركز مدينة بعقوبة للعام الدراسي (2024 - 2025)

تحديد المصطلحات :-

ستحدد الباحثة المصطلحات الواردة في البحث , وهي :

أولاً:- البرنامج الارشادي:-

عرفه (-): Show,1977 بأنه حلقة من العناصر المعبرة عن نشاطات مترابطة بعضها ببعض تبدأ بأهداف عامه وخاصة ومجموعة عمليات تنتهي باستراتيجيات تقويم لما تحقق من أهداف.(p55,) Show,1977

وتعرفه الباحثة (نظريا) :- انه سلسلة مترابطة من فعاليات ونشاطات تهدف الى مساعدة المسترشد في التوافق واكسابه سلوكيات مرغوبة لأجل تحقيق النمو الاجتماعي السليم.
وتعرفه الباحثة (اجرائيا) :- بأنه مجموعة من الجلسات صممت على نحو علمي وتطبق كل جلسه مجموعه أساليب تنتهي باستراتيجيات وفنيات هادفه .

ثانيا- جودة الحياة

عرفه جود (1990) Goode :- هي الشعور العام بالراحة والرضا عن الحياه، والسرور والسعادة والنجاح . (Goode , 1994 , p. 63) .

وتعرفه الباحثة (نظريا):- هي رضا الفرد وقناعاته بما قدره الله في الحياة وشعوره الداخلي بالراحة والرضا الداخلي.

التعريف الاجرائي للباحثة:- إنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيبات على مقياس جودة الحياة الذي أعدته الباحثة لهذا الغرض .

الاطار النظري ودراسات سابقة

ستستعرض الباحثة في الاطار النظري وفق المحاور الاتية:-

اولاً :- جودة الحياة

أولاً / نظرية شالوك (2002)

تدور هذه النظرية حول محددات أخرى لمؤشرات جودة الحياة ، إلا وهي (جودة الحياة الذاتية أو المحددات الذاتية) ، أي كما يدركها الفرد نفسه من خلال:- (إحساسه بالرضا ، والسعادة ، والإحباط ، والتشاؤم ، واليأس ومن خلال الإحساس بالانفعالات الايجابية وتحقيق الذات). (عبد الرحمن ، 2007 ، ص338)

وحدد شالوك مؤشرات لكل من المجالات الثمانية لجودة الحياة وعلى النحو الآتي :

3st IPSSD CONFERENCE

1. السعادة الانفعالية : وتشمل الرضا ، ومفهوم الذات ، وانخفاض الضغوط

2. العلاقات بين الشخصية : وتشمل التفاعلات والعلاقات والمساندة

3. السعادة المادية : وتشمل الحالة المادية ، والعمل ، والمسكن



4. النمو الشخصي : ويشمل التعليم ، والكفاءة الشخصية والأداء
5. السعادة البدنية : وتشمل الصحة ، والأنشطة اليومية ، ووقت الفراغ
6. تقرير المصير : ويشمل الاستقلالية ، والأهداف ، والقيم ، والاختيارات
7. الاندماج الاجتماعي : ويشمل التكامل ، والترابط الاجتماعي ، والمشاركة ، والأدوار المجتمعية ، والمساندة الاجتماعية .
8. الحقوق البشرية والقانونية والعمليات الواجبة : هي رضا الفرد المتعلق بإدراكه لحقوقه الفردية وحقوق الجماعة التي يعيش في إطارها (عبد الرحمن ، 2007 ، ص 340)

النظرية التكاملية النوعية العالمية (2003)

كتب (ميرك أندرسون 2003 Merrick Anderson) في طيف النظرية التكاملية لجودة الحياة ، إذ دمج هذا الطيف بنظريات متعددة تتناول:- (السعادة ، ومعنى الحياة ، ونظام المعلومات الحيوي ، وإدراك الحياة ، والإمكانيات ، وتحقيق الحاجات ، وعوامل موضوعية أخرى).

وتشير هذه النظرية إلى أن هناك ثلاث سمات تجتمع 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 وهي الشعور بجودة الحياة)، فعندما نسأل الناس هل هم راضون عن حياتهم ، فأغلب الأحيان يجيبون 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 النظرية التكاملية تصف الإنسان على أنه مثل 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 اندرسون) ، أن هناك عدة عوامل عدتها مكونات جودة الحياة ، ومنها(السعادة ورضا الحياة ، ومعنى الحياة ، ونظام المعلومات الحيوي ، وإدراك الحياة والإمكانات ، 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 .

ثانياً:- صفات مدرس التربية الرياضية

يؤكد (عمر و عبد الحكيم) الى أن هناك العديد من الصفات التي يجب توافرها في مدرس التربية الرياضية كي يقوم بالمهام المطلوبة منه على الوجه الصحيح ، ومن هذه الصفات ما يأتي :-

أولاً/ الشخصية :- *أن تكون شخصيته قوية تؤثر في نفوس الطلبة و سلوكهم.

*أن يتم إعداده مهنيًا للوصول بالتربية الرياضية إلى أفضل المستويات .

*لديه ثقافة عامة واسعة .

*أن يؤمن برسائله التعليمية والتربوية ويبذل أقصى جهده في هذا السبيل ، وكذلك محباً لعمله والوسط الذي يعمل فيه .

*أن يلم بصفات مراحل النمو المختلفة و الفروق الفردية بين التلاميذ و بخصائصهم واحتياجاتهم.

*أن تكون علاقته مع التلاميذ والمعلمين في مجال عمله علاقة مهنية فعالة .

*أن يمتلك المقدرة على أداء المهارات الحركية في مختلف الأنشطة.

*أن يكون ملماً بأصول التربية الرياضية لدرجة تجعل منه مورداً صالحاً يستمد منه التلاميذ حاجاتهم من المعارف والمعلومات .

*أن يستطيع أوصول أكبر قدر من المعلومات والخبرات إلى تلاميذه.

ثانياً/الخبرة:- والمقصود بها هنا عدد السنين التي قضاها المدرس في مهنته .

ثالثاً/ الإعداد المهني : -ويقصد به كل العمليات التربوية التي يتعرض لها المدرس في المدارس والهيئات الأخرى المماثلة والتي تهدف الى إعداده .

رابعاً / الصحة:- - ان الصحة العقلية والنفسية لا تقل أهمية عن الصحة الجسمية ، فالمدرس هو النموذج الذي يحاكيه طلبته في عاداتهم وأعمالهم ، فالعادات الصحية ليست غريزة في النفس بل تكتسب عن طريق

التوجيه والنمذجة والمحاكاة والتدريب المنظم.

خامسا/ الثقافة العامة : -أنها ضرورة لكل مدرس لكونه مربياً، فكلما زادت معلومات المدرس في مختلف المجالات كان أقدر على كسب ثقة طلبته والتأثير فيهم. (عمر ، و عبد الحكيم، 2008، ص33-35

إجراءات البحث

إجراءات البحث/ سنستعرض الإجراءات التي تمت لتحقيق أهداف البحث وهي:-

أولاً:-التصميم التجريبي/ تم اعتماد المجموعتين التجريبية والضابطة كما تم إجراء الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة و الجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)التصميم التجريبي

الاختبار البعدي	البرنامج	الاختبار القبلي	التكافؤ	المجموعة التجريبية
		الحالة الاجتماعية		المجموعة الضابطة
الاختبار البعدي	بدون برنامج	التحصيل الأكاديمي		

ثانياً:-مجتمع البحث/ يشمل البحث جميع مدرسات التربية الرياضية في المدارس الاعدادية في مركز مدينة بعقوبة و البالغ عددهم (213) مدرسة.

ثالثاً:- عينة البحث/ وتألفت من الاتي:- 1- عينة المقياس من (200) مدرسة تربية رياضية في المدارس الاعدادية إذ بلغت نسبتها (0.65) من مجتمع البحث .

2- عينة البرنامج الارشادي المعد بأسلوب النمذجة فقد تكونت من (10) مدرسات من اللواتي حصلن على أقل درجة من الوسط الفرضي لمقياس جودة الحياة والبالغ (180)

تجانس العينة:- ويعني مدى تشابه افراد العينة في الصفات , لذا قامت الباحثة بإجراء التجانس بين افراد العينة ومكافأتها ببعض المتغيرات حفاظا على السلامة الداخلية للبرنامج المعد بأسلوب النمذجة من خلال المتغيرات الاتية:-

أولاً:-درجة جودة الحياة قبل البدء بالتجربة/ للتأكد من تكافؤ المجموعتين والبالغ عددهم (10) مدرسات للتربية الرياضية على متغير الدرجات على مقياس جودة الحياة تم تكييفه من قبل الباحثة تم تطبيق معادلة مان وتني للرتب

وبلغت القيمة المحسوبة (11) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,075) وبهذا فان الفرق غير دال احصائيا .
وكما موضح في الجدول (2)

الجدول (2)

درجات افراد المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة في الاختبار
القبلي ورتبهما وقيمة (U) المحسوبة و الجدولية

ت	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة u		مستوى الدلالة عند 0.05
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة	المحسوبة	الجدولية	
1	13	9	11	3,5	11	0,075	الفرق غير دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05
2	10	1,5	10	1,5			
3	12	6	12	12			
4	11	3,5	13	13			
5	13	9	12	12			
	1ن	1ر	2ن	2ر			
	5	29	5	26			
المتوسط	11,5	12					

ثانيا :- الحالة الاجتماعية :- لمعرفة دلالة الفرق بين عمل الأم لإفراد العينة, استخدم اختبار مربع كاي
(Chi-Square) لعينتين مترابطتين واختبرت الفروق عند مستوى دلالة (0,05) وتبين أن القيمة المحسوبة
(0,455) وهي اصغر من القيمة الجدولية (3,14) وبذلك لم يظهر هناك فرق دال احصائياً وهذا يشير إلى إن
المجموعتين متجانستان في متغير الحالة الاجتماعية , والجدول (3) يوضح ذلك .

الجدول (3)

القيم الإحصائية لاختبار مربع كاي لمتغير الحالة الاجتماعية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المجموعة	عمل الأم		عدد أفراد العينة	درجة الحرية	قيمة ك المحسوبة	قيمة ك الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
		متزوجة	عزباء						
1	التجريبية	3	2	5	1	0,455	3,14	0,05	غير دال
2	الضابطة	4	1	5					إحصائيا

ثالثا :- التحصيل الأكاديمي : - لمعرفة دلالة الفرق بين متغير التحصيل الأكاديمي لإفراد العينة استخدم اختبار (مربع كاي لعينتين مترابطتين) واختبرت الفروق عند مستوى دلالة (0,05) وتبين أن القيمة المحسوبة (0,455) وهي اصغر من القيمة الجدولية (3,14) وبذلك لم يظهر هناك فرق دال احصائياً وهذا يشير إلى إن المجموعتين متجانستان في متغير التحصيل الأكاديمي , والجدول (4) يوضح ذلك .

الجدول (4)

القيم الإحصائية لاختبار مربع كاي لمتغير التحصيل الأكاديمي للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	المجموعة	عمل الأب		عدد أفراد العينة	درجة الحرية	قيمة ك المحسوبة	قيمة ك الجدولية	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
		بكالوريوس	شهادة عليا						
1	التجريبية	4	1	5	1	0,455	3,14	0,05	غير دال
2	الضابطة	3	2	5					إحصائيا

الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية فقد تم الاستعانة بالأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة الآتية :-

1-المصادر العربية والاجنبية.

2-شبكة الانترنت

3-حاسبة

4-جهاز عرض(داتا شو)

5-استمارة استبيان(قياس جودة الحياة) .

6-المقابلات الشخصية.

-اختبارات البحث:

اولا-مقياس جودة الحياة :- تبنت الباحثة مقياس جودة الحياة الذي اعدته (خنساء خلف , 2011) لقياس جودة الحياة لدى المرشدين التربويين (ملحق 2\) لدى افراد عينة البحث وتم تكييفه على عينة البحث اذ عرضت الباحثة المقياس على مجموعه من الخبراء في علم النفس والارشاد النفسي وعلم النفس الرياضي (ملحق 1\) لأجل تكييف المقياس على مدرسات التربية الرياضية وفي ضوء اراء الخبراء والمناقشات التي اجريت معهم حصلت نسبه اتفاق (100 %) على استخدام المقياس على عينة البحث , مع اجراء تعديلات لغويه لعدد من فقرات المقياس (ملحق 1\) و قد تبنت الباحثة مقياس (خنساء خلف , 2011) لجودة الحياة وذلك لأنه يتضمن المجالات التي اشارت اليها بعض الدراسات بأنها تؤدي الى تطور جودة الحياة لدى الافراد .

مواصفات مقياس جودة الحياة :- يتكون مقياس (خنساء خلف , 2012) لجودة الحياة من (60) فقره (47) ايجابية و (13) سلبية , يجاب عليها باختيار أحد البدائل الخمس الموجودة امام كل فقره وهي (بدرجة كبيرة جدا - بدرجة كبيرة - بدرجة قليلة - الى حد ما - لا اشعر بها ابدا) , وتحسب الدرجة عن كل فقره من فقرات المقياس , لذلك فأن اعلى درجه يمكن الحصول عليها هي (300) درجه واقل درجه هي (60) درجه , هذا وبلغ المتوسط الفرضي للمقياس (180) درجه واعتبر الوسط الفرضي نقطة القطع عند مقارنه الوسط التطبيقي مع الوسط الفرضي للحكم على عينة البحث فيما اذا كانت تتمتع بجودة الحياة أم لا.

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

3-مفتاح التصحيح فيه إذ اتعطى الدرجة (5) للبديل بدرجة كبيرة جدا, و(4) للبديل بدرجة كبيرة و (3) للبديل بدرجة قليلة و(2) للبديل الى حد ما و (1) للبديل لا اشعر بها ابدا.

4-استخراج القوة التمييزية للمقياس باستخدام اسلوبين هما :-

أ-المجموعتان المتطرفتان

ب- علاقه الفقرة بالدرجة الكلية

5-ثبات المقياس :- استخراج ثبات المقياس بأسلوبين هما :-

أ-معامل الاتساق الداخلي بطريقه التجزئة النصفية وقد كان مقدار الثبات (0.82) .

ب-معامل الاتساق الخارجي (طريقة اعادة تطبيق الاختبار) وقد كان مقداره (0.85)

اجراءات الباحثة في تكيف مقياس جودة الحياة :-

لتحقيق هذه الاجراءات قامت الباحثة باستخراج مؤشرات صدق وثبات المقياس:-

1- **الصدق:-** اعتمدت الباحثة لاستخراج صدق المقياس بـ (الصدق الظاهري) والذي يشير الى الدرجة التي يظهر فيها المقياس انه يقيس ما وضع لأجله (21 : 1984 , Fonagy & Viggitt), وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت الباحثة فقراته على مجموعه من الخبراء في التربية وعلم النفس الرياضي (ملحق 1)

2- **الثبات :-** هو مدى الدقة والاتساق في أداء الافراد والاستقرار في نتائجه فالمقياس الثابت يعطي نفس النتائج اذا تم تطبيقه على نفس الافراد مرة أخرى. (Barron, 1981: 418).

وقامت الباحثة باستخراج ثبات المقياس ب:-

طريقه الاختبار واعادة الاختبار (Test – Retest) :-

فيؤكد (فيركسون) ان استخراج معامل الثبات بهذه الطريقة هو بإعادة تطبيق المقياس مرتين زمنيتين مختلفين وعلى نفس المجموعة من الافراد (فيركسون, 1999 : 527) , اذ قامت الباحثة بتطبيق المقياس على افراد عينه مكونه من (30) مدرسة تربية رياضية 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 (58 : 1964 , Adams), وبعد ذلك حسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات المدرسات في التطبيق الاول ودرجاتهن في التطبيق الثاني وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (0.82).

ثانيا : البرنامج الإرشادي:- يعتمد البرنامج الإرشادي على اسلوب النمذجة في تنمية جودة

الحياة لدى مدرسات التربية الرياضية , وقد قامت الباحثة بعدة خطوات في بناء البرنامج الإرشادي:-

1- تطبيق مقياس جودة الحياة على عينة البحث لأجل إعداد البرنامج الإرشادي , وفي ضوء النتائج تم تحديد المشكلات ودرجة حدتها إذ عدت الفقرة الحائزة على أقل من (3 درجات) مشكله, وفي ضوء ذلك يمكن تحديد الحاجات في البرنامج .

2- استخدام النموذج (Borders & Sandra) إذ يرى أن الخطوات المتعاقبة في التخطيط للبرامج

الإرشادية تستند إلى ما يأتي:-

أ- تقرير وتحديد حاجات الافراد ب- كتابة وإعداد أهداف البرنامج وغاياته

ج- تحديد الأولويات د- اختبار وتنفيذ نشاطات البرنامج

هـ- تقويم وتقدير مدى كفاءة البرنامج (Borders & Sandra, 1992: 487-495). 3- عرض البرنامج على عدد من الخبراء والمتخصصين في ميدان الإرشاد التربوي وعلم النفس الرياضي (الملحق 1) للتأكد من مدى مناسبة الأهداف والأنشطة والوسائل المستخدمة والزمن الذي تحتاجه لتحقيق أهداف البرنامج وأي تعديلات مقترحة.

أ- تقرير وتحديد حاجات أفراد عينة البحث: - كانت الخطوة الأولى التي قامت بها الباحثة هي الوقوف عند حاجات افراد عينة البحث فيما يتعلق بمفهوم جودة الحياة وقد تحقق ذلك من خلال تطبيق مقياس جودة الحياة على عينة مكونه من (100) مدرسة تربية رياضية في المرحلة الاعدادية وتم حساب الوسط المرجح و الوزن المنوي للفقرة على المقياس.

ب- اهداف البرنامج الارشادي: - تم صياغة الهدف العام للبرنامج الارشادي وهو تنمية جودة الحياة لدى عينة البحث, وحددت الاهداف الفرعية الاخرى وفق الحاجات التي تم تشخيصها.

ج- تحديد الاولويات: - رتبت الدرجات التي تم الحصول عليها من الفقرات في المقياس والتي لم تجتاز الوسط المرجح (3) وبذلك تم تحديد (8) فقرات تعبر عن حاجات افراد عينة البحث بحسب أهميتها وأولويتها وقامت الباحثة بأعداد عناوين لجلسات ارشادية تمثل هذه الفقرات . وتم تحليل هذه الفقرات الى مواضيع بعدما اطلعت الباحثة على الادبيات لمفهوم جودة الحياة ثم عرضت الفقرات والمواضيع على لجنة الخبراء (الملحق 1-ب) وقد اخذت الباحثة بأرائهم واجريت بعض التعديلات وتوصلت الى الصيغة النهائية كما موضح في الجدول (5)

الجدول (5)

فقرات مقياس جودة الحياة التي حولت الى مواضيع ضمن البرنامج الارشادي

ت	الفقرة	الموضوع
1	يسعدني تناسق جسمي	السعادة النفسية
2	أمتلك المهارات اللازمة لأداء وظيفتي	الكفاءة الشخصية
3	أشعر بالرضا عن الإنجاز الذي أحققه في عملي	الرضا عن الحياة
4	أشعر بالتفاؤل في النظرة إلى المستقبل	التفاؤل بالمستقبل
5	علاقتي بزملائي رديئة للغاية	ضبط الانفعالات
6	أشارك الآخرين في مشاعرهم واهتماماتهم	المشاركة الوجدانية
7	أعرف أن الحياة اليومية تشوبها المتاعب ولا أتضايق من ذلك	تحمل المسؤولية
8	أشعر بحرية في التعبير عن معتقداتي الدينية	الايمان بالله والقيم الدينية

اختيار وتنفيذ نشاطات الاسلوب:- طبق البرنامج الإرشادي المعد وفق اسلوب النمذجة و استطاعت الباحثة تحقيق (10) جلسة إرشادية جمعية وقت كل منها (40) دقيقة عدا الجلسة الأولى فقد استغرقت (45) دقيقة .

وأستعمل في هذا البرنامج العديد من النشاطات وهي:- 1- التعزيز الاجتماعي مثل احسنت. 2- المناقشة. 3- التغذية الراجعة. 4- التدريب ألبتي.

-تقويم الاسلوب:- سيقوم الاسلوب الإرشادي من خلال-

1- التقويم التمهيدي:- ويتلخص بالإجراءات التي قامت بها الباحثة قبل البدء بالجلسات الارشادية والمتمثلة في صدقها و تكافؤ العينة وتحديد الحاجات.

2-التقويم البنائي:- ويتلخص بإجراء عملية التقويم عند نهاية كل جلسة من خلال توجيه الأسئلة للمسترشدين ومتابعة التدريبات عند بدء كل جلسة.

3-التقويم النهائي:- ويحصل ذلك من خلال القياس البعدي لمقياس جودة الحياة لإفراد المجموعة التجريبية لتحديد مستوى التغير الحاصل لمستوى هذا المتغير .

الصدق الظاهري للبرنامج:- عرضت الجلسات على مجموعة من الخبراء و المتخصصين في التربية وعلم النفس الرياضي (الملحق/2) لمعرفة مدى مناسبة الأنشطة و الفعاليات المستخدمة لتحقيق الأهداف , و قد حصل البرنامج على نسبة عالية من الاتفاق بلغت (100%) و اخذت الباحثة بالملاحظات و التعديلات التي قدمها الخبراء من اجل الوصول إلى المستوى المطلوب للبرنامج.

تطبيق الاسلوب الإرشادي:- بعد اختيار عينة البحث و تحديد التصميم التجريبي و إعداد أدواته و الفنيات المعتمدة ,قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:-

1-اختير (10)مدرسات التربية الرياضية في المرحلة الاعدادية بصورة قصديه ممن حصلوا على اقل درجات على مقياس جودة الحياة وتم توزيعهن بصورة عشوائية و بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية عددها (5) و ضابطة عددها (5) , التقت الباحثة بالمجموعة التجريبية للتعرف عليهن و تعريفهن بطبيعة العمل الإرشادي و أخلاقياته كما بلغتهن عن مكان الجلسات الإرشادية و زمانها.

2-حدد عدد الجلسات الإرشادية للمجموعة التجريبية (10)جلسة بواقع جلستين أسبوعيا ,وقد طلبت من أفراد المجموعة التجريبية الحفاظ على سرية ما يدور خلال الجلسات الإرشادية.

3-حدد مكان الجلسات الإرشادية في قاعة النشاط الرياضي بين الساعة (11.5-12.5)من أيام الأثنين والاربعاء من كل أسبوع.

4-عدت الدرجات التي حصلت عليها أفراد المجموعتين التجريبية و الضابطة على مقياس جودة الحياة قبل البدء بتطبيق البرنامج بمثابة نتائج الاختبار القبلي.

5- حدد الاربعاء 2025/4/2 موعدا للجلسة الأولى.

6- تحديد موعد للاختبار البعدي على مقياس جودة الحياة الاثنين الموافق 2025/5/5.

الوسائل الإحصائية :- استعملت الدراسة الوسائل الإحصائية الآتية:-

1- اختبار كولمكورف-سميرنوف :-استعمل, للتعرف على دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة في متغيرات (الحالة الاجتماعية, التحصيل الأكاديمي) عند احتساب التكافؤ. (توفيق, 144,ص1985)

3- اختبار مان-وتني لعينات متوسطة الحجم :-استعمل لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية و الضابطة عند تطبيق البرنامج و في الاختبار القبلي عند احتساب التكافؤ بين المجموعتين. (عودة و الخليلي, 445,ص2000)

4- اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين/استعمل لمعرفة دلالة النتائج بين عينتين مترابطتين. (عودة و الخليلي, 438,ص2000).

عرض النتائج و التوصيات و المقترحات

أولاً:- عرض النتائج و مناقشتها:- ستعرض الباحثة النتائج التي توصل إليها البحث وفق فرضياته و كما يأتي:-

الفرضية الأولى:- (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده)

لأجل التحقق من هذه الفرضية طبقت الباحثة اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين وجاءت النتائج كما موضح في الجدول (6) وعلى النحو الاتي :

جدول (6)

درجات المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة قبل البرنامج وبعده والفرق بينهما والرتب الموجبة والسالبة

وقيمة (W) المحسوبة والجدولية

ت	المجموعة التجريبية	الفرق	القيمة المطلقة	رتب الفروق المطلقة	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W	مستوى الدلالة عند
	قبل البرنامج	بعد البرنامج					المحسوبة	الجدولية
1	145	200	-55	2		2-		
2	155	215	-60	3		3-		
3	154	194	-40	1		1-		
4	137	207	-70	4		4-		
5	140	220	-80	5		5-		
المتوسط	146,2	207,2			و+ صفر	و- 15		

اظهرت النتائج ان متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي على مقياس جودة الحياة بلغ (146,2) وبلغ متوسط درجات الاختبار البعدي (207,2) , وعند تطبيق اختبار (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين اظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي على مقياس جودة الحياة عند مستوى دلالة (0.05) اذ بلغت القيمة المحسوبة (صفر) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (8) 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 (5%) بين رتب درجات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

لأجل التحقق من ذلك طبقت الباحثة اختبار (مان وتتي) لعينات صغيرة الحجم والجدول (7) يوضح ذلك :-

الجدول (7)

درجات افراد المجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس جودة الحياة في الاختبار البعدي ورتبهما وقيمة (U) المحسوبة و الجدولية

ت	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة u	مستوى الدلالة عند 0.05
	الدرجة	الرتبة	الدرجة	الرتبة
1	200	7	155	3
2	215	9	137	1
3	194	6	140	2
4	207	8	156	5
5	220	10	144	4
	ن 1 5	ر 1 40	ن 2 2	ر 2 15
المتوسط	207,2	146,4		

اظهرت النتائج ان متوسط درجات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على مقياس جودة الحياة بلغ (207,2) , و متوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس جودة الحياة كان (146,4) , وعند تطبيق اختبار (مان وتتي) لعينات صغيرة الحجم اظهرت النتائج جود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (0.05) اذ بلغت القيمة المحسوبة (صفر) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (0,75) وبذلك يكون الفرق دال إحصائياً وبهذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة وهذا يدل على ان البرنامج الارشادي كان له الاثر الايجابي في تنمية جودة الحياة لدى افراد عينة البحث.

الاستنتاجات/ في ضوء نتائج البحث يمكن الخروج بالاستنتاجات التالية :-

- 1- إن جودة الحياة هي غاية يسعى اليها البشر و هناك عوامل تسهم في تمتيتها منها (وسائل الإعلام وخاصة المرئية من الأفلام والمسلسلات التي توجه للأفراد وكذلك البرامج الاجتماعية والتعليمية) جميعها تسهم في تنمية جودة الحياة لدى بني البشر .
- 2- توفير الجو الحر الديمقراطي في التعامل مع الافراد من خلال الاستماع الى آرائهم واحترامها ومناقشتها يسهم في تنمية جودة الحياة لهم .
- 3-إن للبرنامج الارشادي المعد كان له أثرا إيجابيا في تنمية جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث.

التوصيات/ في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي توصي الباحثة بالاتي :-

- 1-استعمال البرنامج الإرشادي الذي أعدته الباحثة من قبل العاملين في مجال الارشاد النفسي الرياضي وعلم النفس الرياضي في مجال عملهم لرفع مستوى جودة الحياة لدى العاملين في المجال الرياضي.
- 2-استعمال العاملين في مجال الارشاد النفسي الرياضي وعلم النفس الرياضي لمقياس جودة الحياة للكشف على مستوى هذا المتغير لدى الافراد المنتمين للمجال الرياضي.

المقترحات/ في ضوء نتائج البحث ،تقترح الباحثة الاتي:-

- 1-إجراء دراسة مماثلة لدى مدرسي التربية الرياضية.
- 2-إجراء دراسة أخرى باستخدام أساليب إرشادية أخرى مثل(الأسلوب العقلاني الوجداني و العلاج بالواقع).

أولاً:-المصادر العربية

- الاشول ، عادل عز الدين (2005) : نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي ، وقائع المؤتمر العلمي الثالث : الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة ، جامعة الزقازيق ، مصر 15-16 مارس
- الشنفييري ، أمل (2006) : دورة وزارة التنمية الاجتماعية في تحسين جودة حياة الأسرة العمانية ، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ، جامعة السلطان قابوس ، مسقط 17-19 ديسمبر
- توفيق ، عبد الجبار توفيق (1985) : التحليل الاحصائي في البحوث التربويه والنفسيه والاجتماعيه - الطرق اللامعلميه ، ط2 ، الكويت : مؤسسة الكويت للتقدم العلمي .
- *جابر ، جابر عبد الحميد و كاظم ، احمد خيري (1973) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، بغداد ، العراق : دار النهضة العربية .
- *خلف، خنساء نوري (2011): جودة الحياة لدى المرشدين التربويين وعلاقتها بالذكاء الانفعالي
- رسالة مقدمة إلى مجلس كلية التربية الأساسية في جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير آداب في التربية (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي).

- *شلتز , داون (1983) : نظريات الشخصية , ترجمة محمود ولي الكربولي وعبد الرحمن القيسي , بغداد , العراق : مطبعة جامعة بغداد.
- عبد الرحمن , سعيد عبد الرحمن محمد (2007) : استخدام بعض استراتيجيات التعايش Coping strategies في تحسين جودة الحياة لدى المعوقين سمعياً , الندوة العلمية الثامنة للاتحاد العربي للهيئات العاملة في رعاية الصم , تطوير التعليم والتأهيل للأشخاص الصم وضعاف السمع
- عودة , أحمد سليمان و خليل يوسف الخليلي (2000) : الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية , دار الأمل للنشر والتوزيع , أربد , الأردن .
- عويس , عفاف احمد (2006) : جودة الحياة والذكاء الوجداني لطفل ما قبل المدرسة , وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة , جامعة السلطان قابوس , مسقط , 17-19 ديسمبر
- فيركسون , جورج , أي (1991) : التحليل الاحصائي في التربيـه وعلم النفس , ترجمة هناء محسن العكيلي , بغداد , العراق : دار الحكمة .
- كاظم , علي مهدي ومنسي , محمود عبد الحليم (2006) : مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة , وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة , جامعة السلطان قابوس – سلطنة عمان , 17 ديسمبر
- عمر , زينب علي . عبد الحكيم , غادة جلال (2008م) : طرق تدريس التربية الرياضية – الأسس النظرية والتطبيقات العملية , دار الفكر العربي , القاهرة.
- المصادر الأجنبية
 - *Adams, C.S (1964): Measurement and Evaluation in education Psychology and Guidance . Ranhart ,Winston , New York
 - *Andersen , S , merrick , Andersen . NJ . (2003): Quality of life theory . the IQoL theory , the Quality of life Research center , copen hagen k, Denmark , ventegodt @ Livsk valitet . org .
 - Barron,A.(1981):Psycology.Halt-Saunders,International edition,Japan*
 - .* Borders. I.D & Sandra ,M ,D. (1992):Comprehensive School counseling programs . Areview for Policy Markers and Derlopment ,vol (70) ,(4) .
 - *Cella , D . E & Tulsy , D. S (1993) : Quality of life in cancer . definition , purpose , and method of measurement cancerInrest . No (3) p: (336) .
 - * Fonagy ,P. & Higgitt ,A.(1984) :Personality Theory and clinical practice , Methuen,London.
 - *Goode , D. A (1993) : 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 .
 - *Shaw , M , (1977): the development of counseling program priorities , progress and professionalism,The personal Guidance journal ,p 55(.)

الملاحق

ملحق (1) اسماء الخبراء

د	اسم الخبير و اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
	أ. د أخلص علي حسين	علم النفس التربوي	جامعة ديالى / مركز ابحاث الامومة والطفولة
	أ. د خنساء عبد الرزاق عبد	علم النفس التربوي	مديرية تربية ديالى / معهد الفنون الجميلة للبنين
	أ. م. د سناء علي حسون	الارشاد النفسي	مديرية تربية ديالى / معهد الفنون الجميلة للبنين
	أ. د كامل عبود حسين	علم النفس الرياضي	جامعة ديالى / التربية البدنية وعلوم الرياضة
	أ. د مها صبري محمد	علم النفس الرياضي	جامعة كركوك / كلية التربية الرياضية

ملحق 2 " مقياس جودة الحياة بصورته "

أختي المدرسة :- لإغراض البحث العلمي تضع الباحثة بين يديك مجموعة من الفقرات راجيه منك الدقة في الإجابة عليها ، حيث الغرض منها هو البحث العلمي فقط ، يرجى عدم ترك اي فقرة بدون أجابة ، ولا حاجة لذكر الاسم لأن الغرض هو للبحث العلمي فقط مع الشكر والتقدير

التحصيل الاكاديمي : بكالوريوس شهادة عليا

الحالة الاجتماعية : متزوجة عزباء



الفقرات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	لحد ما	درجة قليلة جداً	لا أشعر بها أبداً
1 أشعر بالتفاؤل في النظرة إلى المستقبل					
2 أهتم كثيراً بمستقبلي ولا أقلق بشأنه					
3 لدي فكرة واضحة عن أهدافي وخططي لبلوغها					
4 أشعر بالإحباط وخيبة الأمل					
5 أعرف أن الحياة اليومية تشوبها المتاعب ولا أتضايق من ذلك					
6 أحب الحياة ولا أشعر بالخوف من الموت					
7 لدي إحساس بالحيوية والنشاط					
8 أشعر بأنني متميز في عملي					
9 أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة					
10 أمتلك القدرة على اتخاذ القرار					
11 أشعر بالوحدة والبعد عن الآخرين					
12 أشعر بأنني متزن انفعالياً					
13 أشعر بالرضا عن مستوى تعليمي واختصاصي					
14 أعاني من الأرق					
15 أشعر ببعض الآلام في جسمي					
16 أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله					



17	أعاني من ضعف الرؤية				
18	أحرص على تناول الطعام الصحي المفيد				
19	أمارس الرياضة بشكل منتظم				
20	أهتم بلياقتي وصحتي البدنية في المقام الأول				
21	أحصل على الخدمات الطبية عندما احتاج إليها				
22	يسعدني تناسق جسمي				
23	إمكانياتي الجسمية تساعدني للعمل بكل جد				
24	أحصل على الأدوية التي احتاجها بسهولة				
25	أشعر بتمام الصحة				
26	أتمنى لو كان مظهر جسمي مختلفاً عما هو عليه الآن				
27	أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية				
28	أشعر بأنني محبوب من قبل الجميع				
29	لدي من أثق فيه من أسرتي				
30	أحصل على دعم من الآخرين				
31	لدي أصدقاء مخلصين				
32	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي				
33	علاقتي بزملائي رديئة للغاية				
34	أشعر أن والدي راضيان عني				
35	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين				
36	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي				
37	أشعر بالتباعد بيني وبين الآخرين				
38	أستمتع بالمشاركة والتعاون مع زملاء العمل				
39	أشارك الآخرين في مشاعرهم واهتماماتهم				



					أشعر بأني جزء هام من جماعة عملي	40
					أستمتع كثيراً بصحبة أصدقائي	41
					أرتدي دائماً ملابس جميلة	42
					أستفيد كثيراً من خدمة الهاتف النقال	43
					أشعر بتأثير القنوات الفضائية على أسلوب حياتي	44
					أستفيد من تقنية شبكة الانترنت في مجالات متعددة من حياتي	45
					أستطيع اصطحاب عائلتي لاماكن ترفيهية	46
					استطيع شراء أنواع جديدة ومختلفة من الأطعمة	47
					أشعر بالرضا عن الإنجاز الذي أحققه في عملي	48
					تتميز مهام عملي بالأهمية	49
					أمتلك المهارات اللازمة لأداء وظيفتي	50
					أنا سعيد بما أحصل عليه من دخل في عملي	51
					أشعر بحرية في التعبير عن معتقداتي الدينية	52
					أمارس حقي في التجمع والتظاهر السلمي	53
					أشعر بأني حصلت على فرص عادلة في التعليم	54
					أشعر بأني حر في التعبير عن أفكاري	55
					أستطيع أن أمارس حقي في الترشيح والانتخاب	56
					أتمتع بمناخ ثقافي حر	57
					أشعر أن الفرص قليلة أمامي للانتماء إلى الجمعيات والمننديات والأحزاب	58
					أؤيد حق الأقليات في الحفاظ على ثقافتها	59
					انتماءاتي الاجتماعية مفروضة عليّ وليست بإرادتي	60

ملحق(3)

نماذج لبعض جلسات البرنامج الإرشادي

إدارة الجلسة الأولى (الافتتاحية)/* التعرف في هذه الجلسة على مسوغات البرنامج الإرشادي الجمعي وتعرف المسترشدات بعضهن على بعض وكذلك التعرف على أهداف و محتوى البرنامج وتوقعات أفراد المجموعة من البرنامج وما هو مطلوب منهن في البرنامج .

النشاطات :-* ترحب الباحثة بأفراد المجموعة الإرشادية وتشكرهن على حضورهن

* تقدم الباحثة اسمها للمسترشدات ومهنتها ومكان عملها.

* تستعمل الباحثة السبورة وتبين إن هذه اللقاءات تسمى إرشادا جماعيا , إذ يجتمع عدد من المسترشدات اللواتي لديهن حاجات سلوكية .

* توضح الباحثة لهن إن هناك بعض السلوكيات على المسترشدة إن تتعلمها لأجل تطوير سلوكها حتى تكون بصورة أفضل وتلقى رضا ومحبة نفسها والآخرين وهذا يجعلها تشعر بالسعادة وجودة الحياة

* تبلغ الباحثة المسترشدات بأن البرنامج سيستمر عشرة لقاءات , وسيكون اللقاء مرتين في الأسبوع وإن هناك عدة مواضيع سوف تطرح خلال هذه اللقاءات وإن قاعة النشاط الرياضي ستكون المكان المخصص لهذه اللقاءات .

* التعرف على اعضاء المجموعة مع بعض.

* تقوم الباحثة بتوزيع الحلوى على المسترشدات بجو من المرح لزيادة الألفة ولكسر الحاجز النفسي لديهن.

* تكتب الباحثة على السبورة بعض القواعد الهامة التي يجب أن تلتزم بها المسترشدات أثناء البرنامج وتطلب من كل مسترشدة تدوينها في دفتر ملاحظاتها وهي :-

1- الحفاظ على سرية كل ما يطرح في الجلسة الإرشادية .

2- كل مسترشدة لها الحق في الانسحاب من البرنامج لكن ليس لها الحق إن تحضر يوما وتغيب في يوم آخر.

3- المشاركة الفعالة في إنشاء البرنامج من خلال المناقشة وطرح الآراء .

4- على كل مسترشدة إن تتقبل النقد من الآخرين وعليها الإصغاء لهم واحترام آراءهم مثلما يحترم رأيها .

5- التزام اعضاء المجموعة بما يطلب منهم.

* تسأل الباحثة المسترشدات (هل هناك من لا تود الاشتراك في البرنامج)؟ , وهل إن وقت ومكان أداء البرنامج ملائم لكم ؟

* تطلب الباحثة من المسترشدات إن يكتبن على ورقة آراءهن عن الجلسة الأولى بشكل نقاط وتقديمه إلى الباحثة في الجلسة القادمة وتعدّه تدريبا بيتيا.

* تودع الباحثة المسترشدات مؤكدة على الالتزام بالأمور التي تم الاتفاق عليها.

أدارة الجلسة الثانية (السعادة النفسية)

- * ترحب الباحثة بالمسترشدات وتقدم الشكر والثناء للواتي أنجزن التدريب على نحو جيد .
- * تبدأ الباحثة بالجلسة الجديدة وهي (السعادة النفسية) فتقوم بتعريفها على انها:- (الإحساس بالعواطف الإيجابية, والشعور بأن الحياة تستحق بأن نعيشها) وتكتبه على السبورة.
- * تناقش الباحثة المسترشدات بالتعريف وتقدم الشكر لهن.
- * توضح الباحثة للمسترشدات مفهوم السعادة وفق المحاور الآتية:-
- 1- السعادة هي الرضا عن النفس , فالإنسان السعيد مستفيد من ماضيه, متحمس لحاضره ومنتشوق لمستقبله.
- 2- الإنسان السعيد يحب نفسه ولا يصغر نفسه.
- 3- الإنسان السعيد إيجابي يفيد و يستفيد.
- 4- و الإنسان السعيد ينظر للمشاكل على إنها مؤقتة فهي تجربة و اختبار.
- * تناقش الباحثة المسترشدات في تلك المحاور وتقدم الشكر والثناء للواتي شاركن بالمناقشة.
- * تعرض الباحثة على المسترشدات مقطع من فيلم (البحث عن السعادة) وتدور أحداثه حول علاقة أب بابنه ويرشده كيف يكون سعيدا بالحياة.
- * مناقشة المسترشدات 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 وهي احد مكونات جودة الحياة.
- * أثارت الباحثة سؤالا إلى المسترشدات :- ما هي السعادة من وجهة نظرك؟
- * ناقشت الباحثة المسترشدات بذلك وقدمت الشكر والثناء لهن .
- * تلخص الباحثة ما دار في هذه الجلسة وتحدد السلبيات والإيجابيات فيها.
- * طلبت الباحثة من المسترشدات أن تسجل على ورقة ثلاثة أمور تشير إلى السعادة من وجهة نظرها.
- إدارة العاشرة/** * في بدء الجلسة تناقش الباحثة أفراد المجموعة التجريبية بالتدريب ألبيتي للجلسة السابقة بعد إن تكون قدمت الشكر لإفراد المجموعة على تعاونهن ومواظبتهن على حضورهن كل الجلسات وعلى مشاركتهن
- الفعالة في البرنامج .
- * تستعرض الباحثة مع المسترشدات ما دار في الجلسات السابقة وتذكرهن بما دار في كل جلسة والمواضيع المهمة بالبرنامج ثم تسألهن عن مدى استفادتهن وتطبيقهن بما تعلمن في الجلسات السابقة في حياتهن اليومية
- * تطلب الباحثة من المسترشدات ذكر النقاط السلبية التي لاحظنها خلال جلسات البرنامج ومعرفة وجهات نظرهن
- بالبرنامج
- * تلغ الباحثة المسترشدات بانتهاء البرنامج
- * القيام باحتفالية بسيطة تستغلها الباحثة بتوزيع الحلوى والمرطبات والهدايا المناسبة للمسترشدات بمناسبة إنهاء البرنامج وتقدم لهن الشكر والثناء.
- * حددت الباحثة موعدا للمجموعتين التجريبية والضابطة معا لتطبيق مقياس جودة الحياة , يوم الاثنين (2025/5/2)