

تصميم برنامج تربوي قائم على مفهومي الأمل والتفاؤل وأثره في تغيير الاحساس بمعنى الحياة لدى طالبات المرحلة الاعدادية*

أ.م.م . الهام يوسف ياسين

أ.د.م. د. سمير يونس محمود

وزارة التربية العراقية/ المديرية العامة لتربية نينوى

جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية/ قسم العلوم التربوية والنفسية

(قدم للنشر في ٢٨/٤/٢٠١٩ ، قبل للنشر في ١١/٦/٢٠١٩)

ملخص البحث: ان معنى الحياة يرتبط بقيمة حياة الإنسان ومدى رضاه وتقديره للمعنى الذي تنطوي عليه حياته، والدور الذي يرى أنه أهل لأدائه في الحياة، لذا فان علماء النفس اليوم وجهوا عنايتهم نحو الجوانب الإيجابية في السلوك الانساني مثل: السعادة والرضا والثقة وتقدير الذات والصلابة والتوافق النفسي والتسامح والمساندة الاجتماعية والأمل والتفاؤل وسواها وصولاً الى ما أسماه أرسطو الحياة الطيبة.

وقد استهدف البحث ما يأتي:

١- بناء مقياس معنى الحياة.

٢- تصميم برنامج تربوي على وفق مفهومي الأمل والتفاؤل.

٣- التعرف على أثر البرنامج من عدمه في أحداث تغيير ايجابي للإحساس بمعنى الحياة.

Designing Educational Program Based on Hope and Optimism and Its Effect in Changing Life's Feeling for the Preparatory Students

Abstract: Life is connected to the value of human being's life and his satisfaction and estimation of this life, and the role that he sees himself perfect to perform in life, so psychologists have paid their attention toward the positive sides of the human behavior like: happiness, satisfaction, self-confidence and self- estimation, roughness, psychological coordination, tolerance, social support, hope, optimism and so on and reaching what Aristo named it the good life.

The current research aims to:

1. Setting life meaning scale.
2. Designing educational program based on hope and optimism.
3. Investigating the effect and non-effect of the program in making a positive change to the life's feeling.

* مسأل من أطروحة دكتوراه بعنوان (تصميم برنامج تربوي قائم على مفهومي الأمل والتفاؤل وأثره في تغيير الاحساس بمعنى الحياة لدى طالبات المرحلة الاعدادية).

المشرف: أ.م. د. سمير يونس محمود. جامعة الموصل/ كلية التربية للعلوم الانسانية/ قسم العلوم التربوية والنفسية. طالبة الدكتوراه: أ.م.م. الهام يوسف ياسين. المديرية العامة لتربية نينوى.

أ.م.د. سمير يونس محمود وم.م. الهام يوسف ياسين: تصميم برنامج تربوي قائم على...

أولاً: مشكلة البحث:

تعمل الباحثة مرشدة تربوية، وقد أظهرت لها زيارتها المتبادلة مع المرشدات التربويات، والاجتماعات الدورية للإرشاد التربوي المشاعر السلبية التي تعان منها الطالبات بسبب الظروف القاسية التي مرت على مدينة الموصل، كالحزن والخوف والام واليأس والملل والضجر والعجز، والتي افضت جميعها في النهاية الى الاحساس بضعف او انعدام معنى الحياة مما استدعى الباحثة الى دراسة هذا الموضوع وتصميم برنامج معد لهذا الغرض مستندة الى مفهومي الامل والتفاؤل لتغيير الاحساس بمعنى الحياة.

ثانياً: أهمية البحث:

شهد قطرنا الحبيب تغيرات جذرية في مختلف نواحي الحياة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والنفسية بسبب الحروب والاضطرابات التي تعرض لها، ومنها الحرب النفسية التخريبية التي شهدتها عدد من المحافظات العراقية والتي القت بظلالها على شخصية الفرد العراقي (الحيايني، ٢٠٠٩: ص١).

ان ادراك الفرد لحياته يتجلى بوضوح في مرحلة المراهقة وذلك من خلال العديد من محددات النشاط النفسي ومنها الاتجاهات والعادات والقيم والميول، اذ ان المراهق يتأثر بسلوك

الجماعة التي ينضم اليها سواء كان هذا السلوك اجتماعياً او مضاداً للمجتمع، لأنه يعكس المفاهيم والاتجاهات الايجابية أو السلبية تجاه الحياة، إذ يتزايد استقلاله عن الاسرة لاكتساب مبادئ ومعايير سلوكية ترسخ فيه وتعمل كموجهات لسلوكه في الحياة (حسين وعلام، بدون سنة: ٢٧٨).

ان علم النفس الايجابي يركز على كل شيء ايجابي فهو يمثل افضل الطرائق لمساعدة الافراد في اوقات الشدة، فما يحتاجه الافراد الذين يعانون من خوف واضطرابات نفسية هو التخفيف من معاناتهم. فهم بحاجة ملحة لتعليمهم فضائل وقوى ايجابية مثل الثقة بالنفس والامل وسواهما، فالمشاعر الايجابية لا تخدم الفرد عندما يكون في حالة مستقرة بل عندما تكون حياته شاقة (سليجمان، ٢٠٠٣: ٤٢٠-٤٢١). لذا فإن الهدف الرئيس لعلم النفس الايجابي يتمثل ب: تمكين الفرد من الاحساس بالسعادة والرضا عن الحياة والصحة النفسية الايجابية.

وللسعادة في علم النفس الايجابي أربع مسارات متميزة وهي:

أ. ((الانفعالات الايجابية وحياة البهجة والاستمتاع)).

ب. ((الاندماج (حياة الاندماج، التدفق، التعايش التام مع

الحدث او الموقف))).

ج. ((المعنى اي الحياة ذات المعنى)).

القرن العشرين، الذي شهد سلسلة واسعة من البحوث التي ألفت الضوء على دور الأمل في تحقيق التوافق واهميته في تحقيق التغيير اثناء وبعد عملية العلاج والرغبة في التعلم والشعور بالسعادة، وعلى العكس فقد لوحظ ان نقص الامل أو فقدانه يعد عامل خطورة لا يهدد للإصابة بالاضطرابات العقلية بوجه عام فحسب بل كذلك للإصابة بالاكئاب والسلوك الانتحاري بوجه خاص، كما تؤكد ان الامل يقوم بدور المعدل لتأثير الضغوط على الصحة الجسمية، واتضح كذلك تأثير الامل على التطور النفسي والروحي للإنسان (عبد الخالق، ٢٠٠٤: ١٨٤).

ان موضوع التفاؤل الذي يرتبط بالأمل يعد من الموضوعات الهامة في علم النفس لما له من تأثير في سلوك الأفراد وفي احوالهم النفسية، فعندما تلبى جميع حاجات الفرد يشعر بالتفاؤل لأنه يستطيع تحقيق اهدافه، الامر الذي يجعله يشعر بالسعادة والانبساط، ومن ثم يحفز ذلك على ان يُقبل على الحياة بهمة ومثابرة ورغبة ويضع في اعتباره احتمالات النجاح، اما اذا فشل الفرد في اشباع حاجاته فانه يشعر بالتشاؤم ولا يستطيع ان يحقق اهدافه مما يجعله يشعر باليأس وفقدان الأمل والاحباط ويقبل على الحياة بتردد، وتوقع الفشل ويصبح متشكك في النجاح مما يؤدي الى اضطرابه (المجدلاوي، ٢٠١٢: ٢٠٨).

د. ((التفاؤل انفعال ايجابي و توجه نحو الحياة)). (ابو

حلاوة، ٢٠١٤: بدون صفحة)

وتأسيساً على ما تقدم فان علماء النفس اليوم يرون ان الوقت قد حان لظهور علم يسعى الى فهم المشاعر الايجابية وبناء القوة والفضيلة للوصول الى ما سماه ارسطو الحياة الطيبة Good life فقرروا ان يولوا عنايتهم نحو الجوانب الايجابية من السلوك مثل السعادة والرضا والثقة وتقدير الذات والصلابة والتوافق النفسي والتسامح والمساندة الاجتماعية التفاؤل والامل وسواها (معمرية، ٢٠٠٩: ٩٩).

أما الأمل Hope الذي يعرف بأنه مشاعر ترتبط مع الاهداف التي يمكن ان ينجزها الفرد، ويتكون من طاقة تعكس التصميم الشخصي لتحقيق الاهداف اضافة الى الايمان بأن الخطط الناجحة يمكن تطويرها للوصول الى الاهداف، ويختلف الامل عن التفاؤل في ان الامل يهدف الى توجيه التوقعات اما التفاؤل فيعتمد على توقع ما يحدث، بغض النظر عن الاهداف ومدى تحققها (انور والصادق، ٢٠١٠: ٤٢٦).

إن بحوث الامل بعامة تقع في قلب علم النفس الايجابي Positive Psychology وقد بدأ ظهور المفاهيم المرتبطة بالأمل في الدراسات النفسية والطبية النفسية في الخمسينات من

أ.م.د. سمير يونس محمود وم.م. الهام يوسف ياسين: تصميم برنامج تربوي قائم على...

- عليان وعبد الحافظ (٢٠٠٢):

"هو عبارة عن تركيب معقد من الاهداف والاجراءات والقواعد والمهمات والخطوات التي يجب القيام بها لتنفيذ عمل معين" (عليان وعبد الحافظ, ٢٠٠٢: ٦٤).

- العزي (٢٠١٤):

"هو كل ما يتلقاه المتعلمون أو يقومون به من أنشطة وخبرات علمية على وفق تخطيط مسبق، ويسهم في تطويرهم علمياً واجتماعياً وفسياً وجسماً" (العزي, ٢٠١٤: ١٩).

ثانياً: معنى الحياة:

- ابو الهدى (٢٠١١):

"درجة من الاحساس يشعر الفرد عندها بان حياته تستحق ان تعاش وهو محصلة لجملة من المعاني كالتسامح, التفكير الايجابي, الهدف من الحياة" (ابو الهدى, ٢٠١١: ٧٩٨).

- مكايي (٢٠١٢):

"معنى الحياة هو الغرض من وجود الانسان والسعي نحو تحقيق الاهداف المرتبطة بأحداث السعادة والبهجة والتوافق مع البيئة المحيطة به" (مكايي, ٢٠١٢: ٣١٠).

بانه احساس الفرد بمعنى وجوده في الحياة وان له قيمة ومغزى وهدف يسعى لتحقيقه. أما التعريف الاجرائي: فهو درجة

ان التفاؤل سمة trait في الشخصية ترتبط بالجوانب الايجابية في سلوك الفرد ومختلف جوانب شخصيته, كما انها يمكن ان تؤثر تأثيراً طيباً في الصحة النفسية, لذلك فان علماء النفس ينظرون للتفاؤل بوصفه خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية العامة للفرد, وتؤثر فيه إما تأثير على توقعاته وسلوكه بالنسبة للحاضر والمستقبل (الانصاري, ١٩٩٨):

ثالثاً: اهداف البحث:

يهدف البحث إلى ما يأتي:

١- بناء مقياس معنى الحياة.

٢- تصميم برنامج تربوي على وفق مفهومي الامل والتفاؤل.

٣- التعرف على اثر البرنامج في إحداث تغيير إيجابي للإحساس بمعنى الحياة من عدمه.

رابعاً: حدود البحث:

يقتصر البحث على طالبات الصف الرابع الاعدادي

(الفرع العلمي) في مركز محافظة نينوى للعام الدراسي ٢٠١٧-

٢٠١٨.

خامساً: تحديد المصطلحات:

أولاً: البرنامج:

- محيسن (٢٠١٢):

"توقعات الفرد الإيجابية للأحداث العامة في حياته المستقبلية تجعله ينظر للأفضل ويتوقع حدوث الخير والنجاح" (محيسن، ٢٠١٢: ٥٧).

خلفية نظرية:

نظرية فرانكل (معنى الحياة) (Victor. E Frankl 1997- 1905)

يعد معنى الحياة من المفاهيم النفسية الحديثة والتي ظهرت بشكل واضح في الآونة الأخيرة على يد رائد العلاج بالمعنى فيكتور فرانكل في المدة الممتدة بين (١٩٤٢- ١٩٤٥) والذي سجن في المانيا في المعتقلات النازية، حيث ماتت أمه وأبوه وزوجته في هذه المعسكرات.

كتب فرانكل عن تجربته في هذه المعسكرات في كتاب (الانسان يبحث عن المعنى) وكتاب (الطبيب والروح) وقد سجل تجربته في كتاب الانسان الذي يبحث عن المعنى والتي أدت به الى اكتشاف طريق العلاج بالمعنى logo therapy وكلمة logo كمنهجية يونانية تشير الى المعنى meaning (ابو زعين، ٢٠١٣: ١٤٩).

الاحساس لدى الفرد وقدرته على إعطاء معنى لحياته ويقاس اجرائياً في ضوء الدرجات التي تحصل عليها الطالبات من خلال الاجابة على مقياس معنى الحياة الذي بنته الباحثة.

ثالثاً: الامل:

- سنايدر (2000):

حالة دافعية موجبة وطاقة موجبة نحو تحقيق الهدف وتفكير مبني على التدبير والتخطيط وبناء القدرات وتفعيلها وحشدها واكتشاف الوسائل المناسبة لتحقيق الهدف (Snyder, et. Al, 2000: 748).

- أمين (٢٠١٠):

"شعور ايجابي يهيؤ للفرد قاعدة معرفية تساعده على خلق استعداد نفسي في أن يكون أكثر ثقة بنفسه وإيجابية في تفكيره ويسعى الى تحقيق ذاته" (أمين، ٢٠١٠: ٢٤).

رابعاً: التفاؤل:

- سيلجمان (1991):

كيفية تفسير الناس لأنفسهم في نجاحاتهم وإخفاقاتهم والقدرة على الضبط والتحكم ومواجهة الموقف بطريقة فاعلة (Seligman, 1991: 29).

أ.م.د. سمير يونس محمود وم.م. الهام يوسف ياسين: تصميم برنامج تربوي قائم على . . .

وعرف سليجمان التفاؤل قائلاً بأنه كيفية تفسير الناس لأنفسهم في نجاحاتهم واخفاقاتهم، فالناس المتفائلون يرون ان الفشل سبب يعود إلى شيء ما- بالامكان تغييره- لكي يتمكنوا من النجاح في المرة الآتية، ويرى سليجمان ان التفاؤل اسلوب في التفكير وتفسير الأحداث والوقائع، ان طريقة تفسير الفرد للوقائع لا تقتصر على مجابهة حالة خاصة بالنجاح أو الفشل، بل تتوقف على الفكرة التي يكونها عن القيمة العامة التي يعطيها الفرد لنفسه وامكانياته وفرصه

ومكاته في الحياة <http://positivity.pro>

نظرية سنايدر (الأمل) Snyder:

يعرف سنايدر وآخرون (Snyder, et, al) الامل بأنه حالة من الحافز الإيجابي القائم على عملية تفاعلية تبادلية مبنية على الاحساس بالنجاح" ويشمل مكونين رئيسين:

١- المقدرة (القوة) أي الطاقة الموجهة للهدف.

٢- السبل والتخطيط لتحقيق الهدف (المسارات).

(Snyder, et, al, 2002: 820)

- اما القوة: فهي الدافع الذي يحرك الافكار والاهداف التي يأمل الانسان الوصول اليها، فهي عبارة عن الطاقة الذهنية Mental energy التي يملكها الانسان في بلوغ هدفه.

ويعد فرانكل من أوائل العلماء الذين تصدوا لتفسير معنى الحياة من خلال نظريته عن العلاج بالمعنى، وأول من صك مصطلح المعنى الوجودي للحياة. ووفقاً لفرانكل فان مصطلح " وجودي" يستخدم ليشير الى ثلاثة جوانب: الوجود ذاته أي اسلوب الوجود الذي يتميز به الإنسان، ومعنى الوجود، والسعي للتوصل الى معنى ملموس ومحسوس في الوجود الشخصي، أي ارادة المعنى (فرانكل، ١٩٨٢: ١٣٥).

وصف فرانكل معنى الحياة في نظريته على مستويين:

معنى اللحظة الراهنة وهو (التصور الشخصي والفردى لمعنى الحياة) والمعنى الجوهرى (وهو معنى الحياة في عمومها) ويكمن في البعد الالهى لذا فمن الافضل للفرد ان ينشغل في اكتشاف معنى اللحظة الراهنة (فرانكل، ١٩٨٢: ١٠٩).

نظرية العجز المكتسب (التفاؤل) Helplessness

:Theory

من اصحاب نظرية العجز المكتسب وعلى رأسهم سليجمان (Seligman) الذي يرى أن الآلية المسؤولة عن اكتساب العجز انما تعود لأسلوب التفكير الذي يمارسه الفرد في مواجهة المواقف المزعجة وهو ما يسمى بالتفسير الشخصي ويمكن قياسه وملاحظته وتعديله.

لإجراء البحث* (ملحق ١) ومن أجل تحديد مجتمع البحث تم تحديد المدارس الاعدادية والثانوية الصباحية للبنات في مركز محافظة نينوى في الجانب الأيسر، وذلك نظراً لأوضاع مدينة الموصل وتعذر التطبيق في مدارس الجانب الأيمن، إذ بلغ عددها (٤٣) مدرسة وبلغ عدد الطالبات فيها (٥٦٥٩) طالبة.

١- عينة البحث الأساسية للبرنامج:

تم اختيار إعدادية حمص للبنات (مجموعة تجريبية) بصورة قصدية وذلك للأسباب الآتية:

١- تعاون إدارة المدرسة مع الباحثة.

٢- سمحت إدارة المدرسة للباحثة بإجراء التجربة وقد قامت بنفسها بتنظيم الجدول لإجراء التجربة.

٣- تحمس إدارة المدرسة عند لقاءها مع الباحثة وتلميحها إلى أن رسومات الطالبات في امتحان مادة التربية الفنية ما زالت تحاكي الفترة المظلمة التي مرت بها المدينة، وأن الطالبات يرددن دائماً عبارات تعبر عن الضجر واليأس وعدم القدرة على مواصلة الدراسة.

- المسارات (السبل): ان خلق المسارات هي عبارة عن السعة الذهنية (Mental capacity) التي يستدعيها الفرد لإيجاد طريقة أو لأكثر للوصول الى الاهداف، فضلاً عن انها القدرة على ايجاد خطط بديلة للوصول الى الهدف.

وهذان المكونان هما اللذان شكلا النظرية الاساسية للأمل، إذ ان الطاقة او القوة يملكهما من لديه القوة على التخطيط ووضع المسارات لبلوغ الهدف، وتبعاً لهذه النظرية فأن الأمل يوصف انه القوة الدافعة للوصول الى النتائج الايجابية او الاهداف، ذلك لأن هذين المكونين (القدرة والسبل) مترابطان (ديغم، ٢٠٠٨: ٩٤).

إجراءات البحث

أولاً: مجتمع البحث:

تحدد المجتمع الاحصائي للبحث بطالبات الصف الرابع الاعدادية (علمي) وذلك لانعدام وجود الفرع الأدبي في عدد من المدارس وان وجد هذا القسم فان أعداد طالباته قليلة جداً في المدارس الصباحية للبنات في مركز محافظة نينوى للعام الدراسي (٢٠١٧-٢٠١٨). وبعد حصول الباحثة على الموافقات الرسمية

* حصلت الباحثة على أعداد الطالبات للعام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨ من المديرية العامة لتربية نينوى بموجب كتاب تسهيل مهمة الصادر من كلية التربية/ جامعة الموصل ذي العدد: ٣/٧/٣ بتاريخ ٢٠١٨/١/٣.

أ.م.د. سمير يونس محمود وم.م. الهام يوسف ياسين: تصميم برنامج تربوي قائم على . . .

- ٤- تقع المدرسة في الموقع الجغرافي نفسه الذي تعمل فيه
الباحثة مرشدة تربوية (حي البلديات) أي تقارب الموقع
الجغرافي للمدرستين.
- ٥- قرب المدرسة من الحرم الجامعي مما يسهل على الباحثة
عملية التنقل للقاء المشرف.
- كذلك اختيرت (اعدادية الطلائع) مجموعة ضابطة وهي
مدرسة بعيدة عن عينة المجموعة التجريبية حتى لا يحصل تداخل
أو تلوث في نتائج البحث.

وتعطي الدرجات على التوالي (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للفقرات السلبية
والفقرات الايجابية والدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للفقرات السلبية
وتكون الدرجة الكلية للمقياس (٢٢٥) درجة ويمتوسط فرضي
(١٣٥) درجة.

البرنامج التربوي

أ- بناء البرنامج التربوي:

من أهداف البحث الحالي بناء برنامج تربوي، ولغرض
اعداده فقد اطلعت الباحثة على عدد من الدراسات وكذلك على
النظريات والأدبيات وقد وقع اختيار الباحثة على نظرية الأمل
لسنايدر، الذي عرف الأمل: على أنه حالة دافعية موجبة وطاقة
موجهة نحو تحقيق الهدف وتفكير مبني على التدبير والتخطيط
وبناء القدرات وتفعيلها وحشدتها واكتشاف الوسائل المناسبة
لتحقيق الهدف.

كذلك اعتمدت الباحثة نظرية العجز المكتسب لسيلجمان
في متغير التفاؤل الذي عرفه: "على أنه كيفية تفسير الناس لأنفسهم
في نجاحاتهم واخفاقاتهم، والقدرة على الضبط والتحكم ومواجهة

الصيغة النهائية للمقياس:

بعد التحقق من الصدق والثبات وإجراء التحليل
الاحصائي لفقرات المقياس وحذف الفقرات غير الدالة إحصائياً
أصبح المقياس جاهزاً بصيغته النهائية ومكوناً من (٤٥) فقرة.
(ملحق ٢) وقد تم تطبيقه كإختبار قبلي بتاريخ (٢٠١٨/٣/٨).

طريقة تصحيح فقرات المقياس

يصحح المقياس على وفق مقياس خماسي مكون من

بدائل خمس وهي:

- أوافق بدرجة كبيرة جداً
— أوافق بدرجة كبيرة

هدف البرنامج:

للبرنامج هدف رئيس هو تغيير الاحساس بمعنى الحياة لدى أفراد عينة البحث ممن يعانون من فقدان الإحساس بمعنى الحياة والمشخصين بالمقياس الذي أعد للبحث.

أما الأهداف الخاصة للبرنامج فإنها تتحقق من خلال الأفكار والمفاهيم والأهداف الفرعية لكل جلسة من جلسات البرنامج والتي تسهم في تغيير الاحساس بمعنى الحياة.

صدق البرنامج:

لغرض التحقق من صدق البرنامج استخدمت الباحثة الصدق الظاهري وذلك بعرض الصيغة الأولى للبرنامج على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في التربية وعلم النفس (ملحق ٣)، الذين أبدوا ملاحظاتهم عن الدروس ومحتواها، علماً أن الخبراء لم يحدفوا أي درس، إلا أنهم طلبوا من الباحثة التنوع في الاجراءات الخاصة في دروس (المساعدة والتعاون، والتسامح، ودرسي التناول). وقد أخذت الباحثة بملاحظاتهم ومقترحاتهم المفيدة للوصول بالبرنامج الى المستوى المطلوب.

التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

ان الهدف من إجراء هذه التجربة هو:

الموقف بطريقة فاعلة". وبناءً على هذين التعريفين ومكوناتهما أعدت الباحثة (١٨) درساً (جلسة تدريبية). ونظراً لخصوصية مدينة الموصل ومكانتها الدينية فقد تضمن البرنامج قصصاً وأمثلة دينية بهدف اىصال الفكرة للطالبات.

مكونات الدرس:

تضمن الدرس ما يأتي:

- ١- موضوع الجلسة.
- ٢- تذكير بالدرس السابق ومراجعة الواجب البيتي.
- ٣- الهدف العام.
- ٤- الأهداف السلوكية.
- ٥- الاستراتيجيات: تضمنت محاور ونشاطات عدة (محاضرة، مناقشة جماعية، أمثلة، قصص دينية، تمارين عملية، لعب الدور).
- ٦- المناقشة.
- ٧- الواجب البيتي.

أ.م.د. سمير يونس محمود وم.م. الهام يوسف ياسين: تصميم برنامج تربوي قائم على . . .

عليهن الباحثة درسين من البرنامج وقد وجدت قبولاً وتفاعلاً من الطالبات، فضلاً عن أجابتهن على استفسارات الطالبات وتوضيح ما هو مبهم كما تم حساب الزمن اللازم لتطبيق كل درس من الدروس ووجد أنه يساوي (٤٥) دقيقة. والجدول (١) يبين تاريخ التطبيق وعنوان الدرسين.

١- التعرف على مدى وضوح أهداف البرنامج ومحتواه بالنسبة للطالبات.

٢- مدى ملائمة الدروس للمستوى العقلي للطالبات.

٣- مدى تقبل الطالبات للبرنامج وتفاعلهن معه.

٤- حساب الزمن اللازم لتطبيق كل درس من الدروس.

وقد أختيرت عينة من طالبات (إعدادية حمص) ومن

خارج عينة البحث الأساسية بلغ عددهن (٢٠) طالبة وطبقت

جدول (١) تطبيق التجربة الاستطلاعية للبرنامج

| اليوم | التاريخ | عنوان الدرس |
|----------|----------|---------------------|
| الاربعاء | ٢٠١٨/٣/٧ | عدم الاستسلام للفشل |
| | | اتخاذ القرار |

وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية للبرنامج حدد الزمن اللازم لكل درس بما في ذلك توزيع الوقت على مكونات الدرس والجدول (٢)

يوضح توزيع الزمن على مكونات الدرس .

جدول (٢) توزيع الزمن على مكونات الدرس

| المكونات | الزمن بالدقيقة |
|---|----------------|
| مراجعة الدرس السابق والواجب البيتي | ٥ دقيقة |
| الاستراتيجيات | ٢٠ دقيقة |
| عرض المثال | ٥ دقيقة |
| المناقشة وتكليف الطالبات بالواجب البيتي | ١٥ دقيقة |
| المجموع | ٤٥ دقيقة |

أ.م.د. سمير يونس محمود وم.م. الهام يوسف ياسين: تصميم برنامج تربوي قائم على...

المدرسة يومي الأحد والأربعاء من كل أسبوع موعداً لتطبيق البرنامج، إذ بدأ التطبيق يوم الخميس ٢٠١٨/٣/٨ وانتهى يوم ٢٠١٨/٥/١٣. والجدول (٣) يوضح ذلك.

تطبيق البرنامج:

تم البدء بتطبيق البرنامج التربوي في إعدادية حمص للبنات والتي وقع عليها الاختيار وقد حددت الباحثة وبالتنسيق مع إدارة

جدول (٣) أيام وتواريخ تطبيق البرنامج التربوي

| اليوم | التاريخ | عنوان الدرس | تسلسل الدرس | الملاحظات |
|----------|---------|------------------------------------|-------------|-----------------------|
| الخميس | ٣/٨ | تطبيق الاختبار القبلي | - | |
| الأحد | ٣/١١ | التمهيدي + الحاجة للأمن النفسي | الأول | |
| الأربعاء | ٣/١٤ | الحاجة إلى الأمل | الثاني | |
| الأحد | ٣/١٨ | ترتيب الأهداف حسب الأولويات | الثالث | |
| الأحد | ٣/٢٥ | رؤية الهدف وتبعه | الرابع | |
| الأربعاء | ٣/٢٨ | التخطيط | الخامس | الأربعاء ٣/٢١ عطلة |
| الأحد | ٤/١ | اتخاذ القرار | السادس | عيد نوروز |
| الأربعاء | ٤/٤ | الحاجة إلى بلوغ الهدف والوصول إليه | السابع | |
| الأحد | ٤/٨ | الحاجة إلى التفاوض | الثامن | |
| الأربعاء | ٤/١١ | تعلم التفاوض | التاسع | |
| الأحد | ٤/١٥ | الحاجة إلى المساعدة والتعاون | العاشر | |
| الأربعاء | ٤/١٨ | الصبر | الحادي عشر | |

| اليوم | التاريخ | عنوان الدرس | تسلسل الدرس | الملاحظات |
|----------|---------|---------------------------------|-------------|-----------|
| الأحد | ٤/٢٢ | عدم الاستسلام للفشل | الثاني عشر | |
| الأربعاء | ٤/٢٥ | تصحيح الأخطاء | الثالث عشر | |
| الأحد | ٤/٢٩ | التفكير الإيجابي | الرابع عشر | |
| الأربعاء | ٥/٢ | الاصرار والعزيمة | الخامس عشر | |
| الأحد | ٥/٦ | الثقة بالنفس | السادس عشر | |
| الأربعاء | ٥/٩ | مواجهة المشكلات | السابع عشر | |
| الخميس | ٥/١٠ | التسامح | الثامن عشر | |
| الأحد | ٥/١٣ | الدرس الختامي + الاختبار البعدي | | |

وستقوم الباحثة بعرض أحد الدروس التدريبية:

الدرس الثاني:

موضوع الجلسة: الحاجة إلى الأمل

- تذكير بالدرس السابق ومراجعة الواجب البيتي ومناقشته ٥ دقائق.

الهدف العام: العمل على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي من خلال الأمل.

الأهداف السلوكية:

- أن تستشعر الطالبة قيمة الأمل في الحياة

- أن تتمكن الطالبات من نسيان أحزانهن

الستراتيجيات المستخدمة: (المحاضرة، قصة)

الأمل هو شعور عاطفي يتفاعل به الانسان ويرجو فيه نتائج ايجابية لحوادث الدهر وتقلباته حتى وان كانت تلك النتائج ايجابية صعبة أو مستحيلة الحدوث. وهو قوة روحانية تنبع من الايمان بالله ومفتاح كل نجاح، وهو عنوان السعادة وهو الجذور الاساسية التي تعطي الدافع للفعل والالتزام والاصرار مهما كانت الظروف والتحديات وتذكر لهم الحكمة لو لا سعة الأمل لضاقت

أ.م.د. سمير يونس محمود وم.م. الهام يوسف ياسين: تصميم برنامج تربوي قائم على . . .

٢- هل الأمل مرتبط بعمل؟

تقوم الباحثة بمناقشة الموضوع مع الرد على أسئلة الطالبات.

الواجب البيتي:

١- اذكر مواقف وصلت فيها لليأس وفقدان الأمل.

٢- بماذا اشعرتك الظروف السابقة التي مرت على مدينتك.

الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة عدداً من الوسائل الإحصائية في البحث الحالي وهي: (مربع كاي، معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، الاختبار التائي لعينتين مترابطتين، نسبة الاتفاق، معادلة حجم الأثر، معامل الفا كرونباخ).

عرض النتائج

أظهرت النتائج ما يأتي:

وجود أثر كبير للبرنامج التربوي في تغيير الاحساس بمعنى الحياة إذ بلغت قيمته (١,٦٠٤) لدى طالبات الصف الرابع الاعدادي وتفسر الباحثة ذلك في قدرة البرنامج على اضافة روح الأمل والتفاؤل في نفوس الطالبات (عينة البحث) وذلك بـ استراتيجياته المتنوعة والمشوقة ولاسيما بعد الانقطاع عن الدراسة مما جعل تأثيره عالياً .

الحياة، فعندما نفقد الأمل نفقد الرغبة وعندما نفقد الرغبة نفقد الرؤية وعندما نفقد الرؤية نفقد الحياة ونعيش تائهين في سراب الأمل.

قصة:

تذكر الباحثة قصة حقيقية حدثت لرجل لديه ولد وبنت صغيرين وزوجته متوفاة وقد كرس الرجل حياته كلها لإسعاد ولديه . وذات يوم أوصل الأب الطفلين إلى المدرسة وبعد عودته سمع صوت انفجار حدث قرب المدرسة فانهارت أجزاء منها على الأطفال، فجرى الأب مسرعاً نحو المدرسة لإيقاظ ولديه . وظل يبحث هنا وهناك دون جدوى وحاول رجال الشرطة وفرق الانقاذ ابعاده قائلين: لم يعد هناك أمل بنجاتهما ولكنه أصر على انقاذهما .

وبعد بحث قام به الأب والمحيطون به وجدوا يداً صغيرة تخرج من تحت التراب فأسرع هو وفرق الانقاذ لاجراء الطفل الأخير الذي مازال حياً، فجرى عليه الأب فاحتضنه، فقال الولد لأبيه لا تحزن أنت تعلم أنني أخرج الأخير من المدرسة وعليك أن تتوقع مني أن أخرج الأخير كذلك ، ولقد كنت متأكداً أنني سأجرك تنتظرنني فقد كان لدي أمل في الله أنني سأجرك .

المناقشة:

١- ما هو الأمل؟

جدول (٤) معامل ايتا لتقدير حجم التأثير

| حجم التأثير | | | | الأداة المستخدمة |
|-------------|------|-------|------|------------------|
| كبير جداً | كبير | متوسط | صغير | |
| ١,١ | ٠,٨ | ٠,٥ | ٠,٢ | d |
| ٠,٢٠ | ٠,١٤ | ٠,٠٦ | ٠,٠١ | n ² |

(حسن، ٢٠١١: ٢٧٢)

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي توصي الباحثة: الافادة من البرنامج التربوي المعد في هذه الدراسة لتغيير الاحساس بمعنى الحياة بتطبيقه على الطالبات من قبل المختصين.

المقترحات:

استكمالاً لنتائج البحث الحالي تقترح الباحثة: اجراء دراسة تجريبية لعينة من الذكور ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث الحالي.

وتوافق نتائج البحث الحالي مع الاطار النظري الذي تبنته الباحثة وبخاصة نظرية (فرانكل) التي أشارت الى أن الفرد يمكن أن يكشف معنى لحياته، ولاسيما عندما يعيش حالة من المعاناة ويواجه حالة من التحدي والتي تفرض عليه المواجهة والصمود، ويجاد مسالك وطرق بديلة عن تلك التي عاشتها الطالبات أبان سقوط الموصل وخروجها عن إدارة الدولة.

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث استنتجت الباحثة: وجود أثر ذو دلالة احصائية للبرنامج التربوي في التغيير للإحساس بمعنى الحياة على نحو ايجابي لدى الطالبات.

أ.م.د. سمير يونس محمود وم.م. الهام يوسف ياسين: تصميم برنامج تربوي قائم على...

المصادر:

أولاً: المصادر العربية:

- ١- ابو الهدى، ابراهيم محمود (٢٠١١) دراسة سيكومترية
كلينيكية لقلق المستقبل وعلاقتة بمعنى الحياة ووجهة
الضبط لدى عينة من المعاقين بصرياً والمبصرين، مجلة
كلية التربية، جامعة عين شمس العدد ٣٥، الجزء
الثالث، ٧٩٠-٨٢٢.
- ٢- ابو حلاوة، محمد السعيد عبدالجواد، (٢٠١٤) علم
النفس الايجابي: ماهيته، منطلقاته النظرية وآفاقه
المستقبلية، الكتاب الالكتروني لشبكة العلوم النفسية
العربية العدد ٣٤.
- ٣- ابو زعيزع، عبدالله يوسف، (٢٠١٣) الاتجاهات
النظرية في الارشاد والعلاج النفسي. ط١، زمزم
ناشرون وموزعون، عمان - الاردن.
- ٤- أمين، زينب عبدالرحمن محمد (٢٠١٠) دراسة مقارنة
في الاحساس بالأمل لدى النساء الارامل على وفق
الاسناد الاجتماعي، رسالة ماجستير غير منشورة
كلية الآداب المستنصرية.
- ٥- الانصاري، بدر محمد (١٩٩٨) التفاوض والتفاوض:
"المفهوم والقياس والمتعلقات" ط١، مطبعة جامعة
الكويت، مجلس النشر العلمي.
- ٦- انور، عبير محمد والصادق، فائق صلاح عبد (٢٠١٠)
(دور التسامح والتفاوض في التنبؤ بنوعية الحياة لدى
عينه من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات
الديموغرافية، دراسة عربية في علم النفس مجلد٩،
العدد٣، ٤٩١-٥٧١.
- ٧- حسن، عزت، (٢٠١١)، الاحصاء النفسي والتربوي-
تطبيقات باستخدام برنامج spss.18، دار الفكر
العربي للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٨- حسين، خيرى احمد و حسن احمد عمر حازم (بدون
سنة) دراسة تحليلية لمعنى الحياة في علاقتة بكل من
الصلابة النفسية والتحصيل الدراسي لدى طلاب
الجامعة.
- ٩- الحفني، عبدالمنعم (١٩٧٥)، موسوعة علم النفس و
التحليل النفسي، ج١، مكتبة مدبولي، القاهرة.

- ١٠- الخطيب، صالح احمد (٢٠٠٦) الارشاد النفسي في المدرسة: اسس نظرياته تطبيقاته، دار ابن الاثير للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ١١- ديعوم عبدالمحسن ابراهيم (٢٠٠٨) الفاعلية الذاتية واساليب مواجهة الضغوط كمتغيرات محكية للتمييز بين الامل والتناؤل، دراسات عربية في علم النفس، المجلد السابع العدد الاول. القاهرة رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية. ١٠٥-٨٥
- ١٢- ربيع، محمد شحاته (٢٠١٤) علم نفس الشخصية. دار المسيرة للنشر والتوزيع ط١.
- ١٣- عبدالحالقي، احمد محمد واخرون (٢٠٠٣). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. دراسات نفسية، المجلد الثالث عشر، العدد الرابع. القاهرة. ٥٨١-٦١٢.
- ١٤- العزي، لمياء حسن عبدالقادر، (٢٠١٤)، أثر برنامج تعليمي في تنمية القدرة اللغوية لدى طلاب الصف الثاني المتوسط في مركز محافظة نينوى، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة الموصل.
- ١٥- علام، صلاح الدين محمود (٢٠٠٥)، الاساليب الاحصائية الاستدلالية في تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية (البارامترية واللابامترية)، ط١، دار الفكر العربي القاهرة.
- ١٦- عليان، رجي مصطفى وعبد الحافظ سلامة (٢٠٠٢) ادارة مراكز مصادر التعليم. ط١، دار اليازودي العلمية للنشر والتوزيع، عمان - الاردن.
- ١٧- عودة، احمد سليمان وفتحي حسن مكاوي (١٩٨٧)، اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، مكتبة الكناني، عمان - الاردن.
- ١٨- فرانكل، فيكتور ، (١٩٨٢): الانسان يبحث عن المعنى. (ترجمة: طلعت منصور) الكويت: دار القلم.
- ١٩- الفقي، ابراهيم (٢٠٠٨) كيف تتحكم في شعورك واحاسيسك. الياة للنشر والتوزيع، مصر.
- ٢٠- مارتن، سيلجمان (٢٠٠٣) علم النفس الاكلينيكي الايجابي. ترجمة عزيزة السيد في "ليزاج اسبينول اورسولام ستودينجر" سيكولوجية القوى الانسانية ترجمة ومراجعة: صفاء يوسف الاعسر وآخرون (٢٠٠٦). المجلس الاعلى للثقافة، القاهرة.

أ.م.د. سمير يونس محمود وم.م. الهام يوسف ياسين: تصميم برنامج تربوي قائم على...

٢٥- معمريه, بشير (٢٠١١) تقنين استبيان لقياس الامل

(قياس الاهداف) على البيئه الجزائريه, مجلة شبكة

العلوم النفسية العربية. العدد ٢٩-٣٠.

٢٦- مكوي, صلاح فؤاد محمد (٢٠١٢), الطاقة النفسية

الفعالة وعلاقتها بمعنى الحياة لدى الشباب الجامعيين

المشاركين في ثورة ٢٥ يناير دراسات تربوية ونفسية,

مجلة كلية التربية بالرقائق. العدد ٧٦. ٣٠١-٣٣٥.

٢٧- ملحم, سامي محمود (٢٠٠٠) مناهج البحث في

التربية وعلم النفس. ط٢, دار المسيرة للنشر

والتوزيع, عمان - الاردن.

ثانياً: المصادر الأجنبية

1- Seligman , M, E (1991). **learned optimism: The skill to counter life's obstacles, large and small**, Random House. New York.

2- Seligman, (2002). **Positive psychology: The hand book of positive psychology**. **Oxford university press**, New York.

3- Snyder, c, shorey, H,cheaven S, J, palvers K, Adams, V,(2002). **Hope and academic success in college. journal of educational Psychology**. 94 (4). Pp 820-826.

٢١- المجدلاوي, ماهر يوسف (٢٠١٢): التناؤل والتشاؤم

وعلاقته بالرضا عن الحياة والاعراض النفسجيمية لدى

موظفي الاجهزة الامنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب

الخلافات السياسية في قطاع غزة, مجلة الجامعة

الاسلامية لدراسات التربية والنفسية المجلد (٢٠),

العدد (٢). ٢٠٧-٢٣٦

٢٢- محمد, ابو بكر مرسي, (١٩٩٧) أزمة الهوية والاكثاب

النفسية لدى الشباب الجامعي, مجلة دراسات نفسية,

تصدر عن رابطة الاخصائين النفسيين المصرية, العدد

الثالث. القاهرة.

٢٣- محيسن, عون عوض يوسف (٢٠١٢) التناؤل

والتشاؤم لدى طلبة جامعة الاقصى بغزة في ضوء بعض

المتغيرات, مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية

والنفسية, المجلد عشرون, العدد الثاني. ٥٤-٩٣.

٢٤- معمريه, بشير (٢٠٠٩) علم النفس الايجابي. اتجاه

جديد لدراسة القوى والفضائل البشرية جامعة الحاج

خضر, باتنه.

promoting strengths, **Current Scientific Perspectives**, 15.

ثالثاً: الانترنت:

4- **Snyder, C. R, et.al(2000)**. The roles of hope: Full thinking in preventing problems and

1- <http://positivity.pro>

أ.م.د. سمير يونس محمود وم.م. الهام يوسف ياسين: تصميم برنامج تربوي قائم على...

الملاحق

ملحق (١) كتاب تسهيل مهمة

| | |
|--|---|
| <p>Ministry of Higher Education & Scientific Research University of Mosul College of education for Seines humanities NO: Data :</p> | <p>بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ</p>  <p>وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة الموصل كلية التربية للعلوم الإنسانية شعبة الدراسات العليا العدد ٣٠١٨ / ٧ / ٣ التاريخ: ٢٠١٨ / ١ / ٣</p> |
| <p>الى / مديرية العامة لتربية نينوى</p> | |
| <p>م/ تسهيل مهمة</p> | |
| <p>يرجى تسهيل مهمة طالبة الدكتوراه (الهام يوسف ياسين) في قسم (العلوم التربوية والنفسية) لغرض اكمال البيانات الخاصة ببحثها المرسوم (تصميم برنامج تربوي قائم على مفهومي الامل والتفاؤل واثره في تغيير الاحساس بمعنى الحياة لدى طالبات المرحلة الاعداية).</p> | |
| <p>مع التقدير</p> | |
| <p>د. قيس محمد علي معاون العميد للشؤون العلمية</p> | <p>د. سمير يونس محمود م.م. الهام يوسف ياسين</p> |
| <p>University of Mosul College of Education For Human science College_educationforhumanities@yahoo.com</p> | <p>جامعة الموصل كلية التربية للعلوم الإنسانية الموقع الإلكتروني</p> |

ملحق (٢) مقياس معنى الحياة بصيغته النهائية

| ت | الفقرات | أوافق بدرجة كبيرة جداً | أوافق بدرجة كبيرة | أوافق بدرجة متوسطة | أوافق بدرجة قليلة | أوافق بدرجة قليلة جداً |
|----|---|------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|------------------------|
| ١ | اتمسك بالحياة رغم ما شهدته من مآسي | | | | | |
| ٢ | أرى أن الحياة تستحق منا المحاولة والعمل الجاد | | | | | |
| ٣ | ينتابني احساس بالملل | | | | | |
| ٤ | أشارك بالمناسبات والأعياد مع الأسرة رغم الظروف الصعبة | | | | | |
| ٥ | فكرت مراراً بالموت على أن أحياء حياة لا تستحق العيش | | | | | |
| ٦ | أرى أنني متحكم في أغلب نواحي حياتي | | | | | |
| ٧ | أصبحت فرداً غير مبالياً بالدراسة | | | | | |
| ٨ | حياتي فوضى ينقصها التحدي والثبات | | | | | |
| ٩ | اتعلم من الحياة دروساً مفيدة | | | | | |
| ١٠ | مررت بظروف اشعررتني بان الحياة | | | | | |

| ت | الفقرات | أوافق بدرجة كبيرة جداً | أوافق بدرجة كبيرة | أوافق بدرجة متوسطة | أوافق بدرجة قليلة | أوافق بدرجة قليلة جداً |
|----|--|------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|------------------------|
| | لا قيمة لها | | | | | |
| ١١ | يشاطرنني الآخرون مشاعر المودة | | | | | |
| ١٢ | لدي القدرة لإيجاد معنى لحياتي | | | | | |
| ١٣ | العناية بالآخرين يشكل جزءاً من حياتي | | | | | |
| ١٤ | لدي القدرة على التماسك في أصعب المواقف | | | | | |
| ١٥ | تبدو الحياة روتينية | | | | | |
| ١٦ | أؤمن بأن الحياة هي الإرادة والإرادة هي الحياة | | | | | |
| ١٧ | تساورني أفكار باني لا اسوي شيئاً | | | | | |
| ١٨ | لدي القدرة على التوافق مع الجوانب المتغيرة في الحياة | | | | | |
| ١٩ | ترهقني متطلبات الحياة اليومية | | | | | |
| ٢٠ | أثق بقدرتي على أن أبدأ من جديد | | | | | |
| ٢١ | أقبل الماضي دون أسف وأتمسك | | | | | |

| ت | الفقرات | أوافق بدرجة كبيرة جداً | أوافق بدرجة كبيرة | أوافق بدرجة متوسطة | أوافق بدرجة قليلة | أوافق بدرجة قليلة جداً |
|----|--|------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|------------------------|
| | بالحاضر بنقطة | | | | | |
| ٢٢ | أؤمن بالقضاء والقدر | | | | | |
| ٢٣ | الحياة لم تعطني شيئاً | | | | | |
| ٢٤ | استهض ارادتي بقوة لأتجاوز العقبات | | | | | |
| ٢٥ | أفهم التحديات والمعوقات التي عرقلت مسيرة حياتي | | | | | |
| ٢٦ | أرى بأن الحياة عبء ثقيل | | | | | |
| ٢٧ | أرى ان في الحياة اسباب تجعلني ابتسم | | | | | |
| ٢٨ | ارى ان الحياة يمكن أن تستمر ولا تقف | | | | | |
| ٢٩ | أنا راضٍ عن كل شيء في حياتي | | | | | |
| ٣٠ | أرى بأن الحياة القادمة مليئة بالأمل والتفاؤل | | | | | |
| ٣١ | يبدو لي المستقبل غامض وقلق | | | | | |
| ٣٢ | استطيع أن أحدث تغييراً إيجابياً | | | | | |

| ت | الفقرات | أوافق بدرجة كبيرة جداً | أوافق بدرجة كبيرة | أوافق بدرجة متوسطة | أوافق بدرجة قليلة | أوافق بدرجة قليلة جداً |
|----|--|------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|------------------------|
| | للآخرين | | | | | |
| ٣٣ | لم أحرز أي تقدم يذكر في تحقيق أهدافي | | | | | |
| ٣٤ | أمارس الرياضة لأعيش حياة تتسم بالحيوية | | | | | |
| ٣٥ | أتمسك بوجودي في الحياة | | | | | |
| ٣٦ | أندفع لأداء واجباتي بكل هممة ونشاط | | | | | |
| ٣٧ | ينتابني احساس بفقدان الأمل | | | | | |
| ٣٨ | اليأس يغلب الأمل عندي | | | | | |
| ٣٩ | أعاني من فراغ في حياتي | | | | | |
| ٤٠ | لدي علاقات طيبة مع الآخرين | | | | | |
| ٤١ | أعاني من الضياع واليأس | | | | | |
| ٤٢ | وجودي مع الآخرين خفف عني مصاعب الحياة | | | | | |
| ٤٣ | أسعى لمساعدة الآخرين واسعدهم | | | | | |
| ٤٤ | لم يعد لي رسالة وهدف في الحياة | | | | | |

| ت | الفقرات | أوافق بدرجة كبيرة جداً | أوافق بدرجة كبيرة | أوافق بدرجة متوسطة | أوافق بدرجة قليلة | أوافق بدرجة قليلة جداً |
|----|----------------------------------|------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|------------------------|
| ٤٥ | استطيع التغيير والتجديد في حياتي | | | | | |

أ.م.د. سمير يونس محمود وم.م. الهام يوسف ياسين: تصميم برنامج تربوي قائم على...

ملحق (٣) أسماء السادة الخبراء مرتبة حسب الأجدية

| ت | الأسماء | اللقب العلمي | مكان العمل | المقياس | البرنامج |
|----|----------------------|--------------|------------------------------------|---------|----------|
| ١ | د. أحمد يونس البجاري | أستاذ مساعد | جامعة الموصل/كلية التربية | √ | √ |
| ٢ | د. أحمد وعداالله | أستاذ مساعد | جامعة الموصل/كلية التربية | √ | √ |
| ٣ | د. أسامة حامد محمد | أستاذ | جامعة الموصل/كلية التربية | √ | |
| ٤ | د. جنان الرحو | أستاذ مساعد | جامعة الموصل/كلية الطب | √ | √ |
| ٥ | د. خالد خير الدين | أستاذ | جامعة الموصل/كلية التربية | √ | √ |
| ٦ | د. ذكرى يوسف الطائي | أستاذ مساعد | جامعة الموصل/كلية التربية الأساسية | √ | √ |
| ٧ | د. صالح محمد فتحي | مدرس | جامعة الموصل/كلية التربية | √ | √ |
| ٨ | د. صباح مرشود | أستاذ | جامعة تكريت/كلية التربية | √ | |
| ٩ | د. علي سليمان | مدرس | جامعة الموصل/كلية التربية | √ | √ |
| ١٠ | د. فضيلة عرفات | مدرس | جامعة الموصل/كلية التربية | √ | √ |
| ١١ | د. ندى فتاح العباجي | أستاذ مساعد | جامعة الموصل/كلية التربية | √ | √ |
| ١٢ | د. ياسر محفوظ | أستاذ مساعد | جامعة الموصل/كلية التربية | √ | |