

أثر برنامج قائم على البرمجة اللغوية العصبية

في تحسين جودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي

آية مصطفى زكريا أحمد قشقة

ملخص :

يستهدف البحث الحالي التعرف على أثر برنامج قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تحسين جودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي، والتعرف على استمرارية تلك الأثر بعد توقف تطبيق البرنامج. وتكونت عينة البحث من (٤٦) معلم ومعلمة من معلمي مرحلة التعليم الأساسي، بمدرسة الجيل المسلم للتعليم الأساسي، بإدارة شرق المحلة الكبرى التعليمية - محافظة الغربية، وتم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين، مجموعة تكونت من (٢٣) معلماً ومعلمة، وضابطة تكونت من (٢٣) معلماً ومعلمة. وقد أعدت الباحثة لغرض الدراسة مقياس جودة حياة المعلم، وبرنامج قائم على البرمجة اللغوية العصبية. وأسفرت النتائج عن فاعلية برنامج البرمجة اللغوية العصبية في تحسين جودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي، واستمرارية تلك الأثر بعد توقف تطبيق البرنامج.

Abstract:

The present research aimed to identify the impact of NLP on improving the quality of life of teachers in the basic education stage, and to identify the continuity of these effects after the program has been discontinued. The study sample consisted of (46) teachers of the basic education stage in the school of the Muslim generation of basic education in the administration of east Al -mahalla Al-kubra educational - Gharbia governorate. The sample was divided into two groups, an experimental group consisting of (23) teachers, and a group of officers consisting of (23) teachers. For the purpose of the study, the researcher prepared a teachers quality of life standard and a program based on nlp. The results resulted the effectiveness of the nlp program in improving the quality of life of the teachers of the basic education stage, and the continuation of these effects after the program was discontinued.

المقدمة:

بها مع المجتمع تؤثر وتتأثر بالمجتمع المحيط بهم ويمكن أن يكون الكثير منهم محط الأنظار من بعض الأفراد في إتخاذهم قدوة لهم أو الإستعانة بهم في حل مشاكلهم. كما يجب أن يكونوا عند حسن ظن هؤلاء المتطلعين لهم بعين التقدير والإحترام (أحمد حسين العجورى، ٢٠١٣: ٣).

ويتعرض المعلم للكثير من الضغوط النفسية، والمادية، والإجتماعية، والمهنية التي تواجهه أثناء أدائه لعمله مما تعوقه عن أداء عمله بفاعلية وكفاءة، فالمعلم بحاجة إلى

يُعد المعلم أحد الركائز الرئيسية في العملية التعليمية، فهو أحد العناصر التربوية المهمة، لما له من شأن وفضل عظيم في تربية الأجيال. وللمعلمين دور كبير في النهوض بالمجتمع بشكل عام، وبالمسيرة التعليمية بشكل خاص، حيث أن تربية الأبناء وتعليمهم بأفضل الطرق والتفاعل معهم بصورة إيجابية تعزز وتحسن من العلاقة بين المعلمين من جهة والطلاب من جهة أخرى. كما أن حياة المعلمين الخاصة التي يتفاعلون

دراسة(علا عبد الرحمن على، ٢٠١٣) والتي استخدمت برنامج التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال، وأعدت البرنامج على تنمية أبعاد التفكير الإيجابي المتمثلة في(التوقعات الإيجابية والتفاؤل، التحكم في الإنفعالات، التقبل الإيجابي للآخرين، تقبل الذات غير المشروط، تقبل المسؤولية الشخصية)، وأستخدمت الباحثة فنيات المناقشة والحوار، والمحاضرة، والعصف الذهني، والمواقف الحياتية، وسرد القصص، ودراسة (سمية على عبد الوارث، وفاء سيد محمد، ٢٠٠٩) التي استخدمت برنامج إرشادي بالمعنى قائم على منهج القصة الرمزية، المقصد المتناقض ظاهرياً، وإعادة البناء الموقفي، وتعديل الإتجاهات، المسرحيات الفنية القائمة على المعنى، والحوار السقراطي، وإستخدمت الباحثتان فنيات المحاضرة، والمناقشة الحرة، والنشاط المنزلي، والتغذية الراجعة.

وتحاول الدراسة الحالية تقديم بعض الوسائل لتحسين جودة الحياة لدى المعلم من خلال استخدام البرامج التي تقوم على البرمجة اللغوية العصبية، وذلك من خلال معرفة أثر البرمجة اللغوية العصبية على جودة الحياة لدى معلمى مرحلة التعليم الأساسى.

التفاعل والتكيف بإيجابية مع جوانب حياته، بل وأن يشارك بفاعلية فى تنمية تلك الجوانب لتحقيق جودة حياته، فالوصول بالمعلم إلى مستوى مرضى من جودة الحياة يحقق له السعادة والراحة، وهذا ينعكس بدوره بشكل إيجابى فى مصلحة العملية التعليمية والتربوية بكاملها.

وتعد جودة الحياة توجهاً تربوياً ونفسياً فى المقام الأول، وتسعى الجهود التربوية، والنفسية إلى بناء الفرد وتنميته، وتجويد حياته المليئة بالإضطرابات والضغوط التي تعيق تلك الحياة وتؤثر على رضاه عنها، وتحد من تفاعله مع الآخرين(سحر فاروق علام، ٢٠١٢: ٢٤٦). هذا ويمثل مفهوم جودة الحياة متغيراً إيجابياً مهماً فى حياة الفرد وفى مجال علم النفس الإيجابى(زينب محمود شقير و سناء حسن عماشة و خديجة ضيف الله القرشى، ٢٠١٢: ٩٤).

ويرى العارف بالله الغندور أن جودة الحياة الإنسان قابلة للتحسن بإستخدام البرامج، والتي تؤكد أثرها الإيجابى على حالته النفسية، وبالتالي على جودة حياته، ولذا أوصى بتوجيه مزيد من الجهود لدراسة وسائل تحسين جودة الحياة لدى الإنسان(١٩٩٩ : ١٥١). وهناك العديد من الدراسات التي أكدت ذلك الإتجاه مثل

مشكلة البحث :

يعد المعلم هو جوهر العملية التعليمية، وذلك نظراً لأهمية ومكانة الدور الذى يقوم به فى العملية التعليمية، ويتعرض المعلمين للكثير من الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية التى أصبحت سمة العصر الحاضر والتى تعزى إلى أسباب قد تكون صحية، أو نفسية، أو إنفعالية، أو اقتصادية، أو تنظيم الوقت وإدارته، أو إجتماعية وإسرية أو بيئية. هذه الضغوط تقف حائلاً دون تحقيقهم لجودة الحياة ومن هنا جاء إهتمام البحث الحالي بتحسين جودة الحياة لدى المعلمين من خلال البرمجة اللغوية العصبية، التى تستند إلى مجموعة من الإستراتيجيات التى يمكن أن تنمى جوانب القوة، وتتغلب على مناحى الضعف لديهم.

ويمكن تحديد مشكلة البحث الحالي فى التساؤل الرئيسى التالى:

هل يمكن تحسين جودة الحياة لدى معلمى مرحلة التعليم الأساسى من خلال البرمجة اللغوية العصبية؟

ويتفرع من هذا التساؤل الرئيسى

التساؤلات الفرعية الآتية:

هل تختلف متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة فى القياس البعدى لمقياس

وتعد البرمجة اللغوية العصبية من أساليب التنمية البشرية التى تساعد الفرد على تنمية ذاته. كما تساعده على التخلص من الأنماط والعادات القديمة التى تعوق نموه الشخصى، وتطوير طرق مبتكرة وجديدة فى التعليم وتنمية قدرته العقلية والمعرفية والوجدانية (محمد عبد الهادى حسين، ٢٠٠٦، ٨٣-٨٤). كما تساعد البرمجة اللغوية العصبية على رفع مستوى الطموح وهذا ما أوضحته دراسة (سمير السيد شحاتة، ٢٠١٠)، وتحسين التوافق النفسى وهذا ما أكدته دراسة (حاتم محمد أمام، ٢٠١١)، وخفض الرهاب الإجتماعى وهذا ما أوضحته دراسة (مروة الناجى علوان، ٢٠١٣)، و تنمية الإبداع الإنفعالى والذكاء الروحى وهذا ما أشارت إليه دراسة (عليه عبد الرحمن محمد، ٢٠١٤). فالإنسان يسعى دائماً للسعادة والإرتياح فى كل جزء من أجزاء حياته وذلك من أجل الوصول إلى جودة حياة جيدة (Bozgeyikli, 2011, 326).

وقد أوصت دراسة إسماعيل الهلول (٢٠١١)، ودراسة محمد عسلى، وأنور البنا (٢٠١١) إلى ضرورة تزويد المعلمين بالبرامج اللازمة فى البرمجة اللغوية العصبية وذلك من أجل تحقيق النجاح وإكتشاف الذات وتفعيل الطاقات، وتتنصور الباحثة أن برنامجاً قائماً على البرمجة اللغوية العصبية يمكن أن يحسن من جودة الحياة لدى المعلمين.

جودة الحياة (الأبعاد- والدرجة الكلية) لدى
معلمي مرحلة التعليم الأساسي؟
هل تختلف متوسطات درجات أفراد
المجموعة التجريبية في القياس (القبلي-
والبعدي- والتتبعي) لمقياس جودة
الحياة (الأبعاد- والدرجة الكلية) لدى معلمي
مرحلة التعليم الأساسي؟

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى:

- 1) التعرف على أثر البرمجة اللغوية
العصبية في تحسين جودة الحياة
لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.
- 2) التعرف على إستمرارية تلك الأثر
بعد توقف تطبيق البرنامج.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في:

- 1) الإهتمام بقطاع المعلمين حيث
يمثلون قطاعاً مهماً في المجتمع،
ومحاولة التدخل لتحسين من جودة
الحياة لديهم.
- 2) تمثل جودة حياة المعلمين عنصراً
من عناصر التنمية البشرية
وتحسينها من خلال تقديم البرامج
يمكن أن يسهم في تنمية جوانب
شخصية المعلم والذي بدوره ينعكس
في مصلحة العملية التعليمية
والتربوية.

3) ندرة الدراسات التي أجريت في
مجال البرمجة اللغوية العصبية
وخاصة لدى المعلمين.

4) الإستفادة من نتائج الدراسة في تقديم
بعض التوصيات والتطبيقات التي
تسهم في تحسين جودة الحياة لدى
المعلمين.

مصطلحات البحث:

جودة الحياة

تعرف الباحثة الحالية جودة الحياة
بأنها "تمتع المعلم بالقدرة على التحكم بحياته
وإدارتها وإشباع حاجاته وإحساسه بالكفاءة في
مجالات حياته الصحية، والنفسية،
والإجتماعية، والإنفعالية، والإقتصادية،
والبيئية، مع حسن إدارته للوقت والإستفادة
منه". ويتضمن هذا المفهوم الأبعاد التالية:

- أ- الصحة الجسمية: "تمتع المعلم
بالقدرة الجسمية على ممارسة
الأنشطة المختلفة، والتخلص من
التعب مع كيفية التعامل مع الألم
والراحة والنوم، وأساليب التغذية".
- ب - الصحة النفسية: "تمتع المعلم بالقدرة
على مواجهة التوتر والقلق، والمشاعر
السلبية، والتخفيف من الضغوط النفسية،
والشعور بالسعادة والتفاؤل والأمن والطمأنينة،
مع التمتع بالثقة بالنفس".

ج - الضبط الإنفعالي: تمتع المعلم بالقدرة على مواجهة التحديات، وضبط إنفعاله، وتحمل مسؤولية أفعاله، وإشاعة البيهة والسرور، وإتخاذ القرار وتحمل نتائجه".

د - الرضا الإقتصادي: تمتع المعلم بالقدرة على الرضا عن دخله الشهري، ومدى كفاية هذا الدخل للإحتياجات، مع ملاءمة هذا الدخل للمستوى المعيشي السائد لأقرانه".

هـ - الإستمتاع بالبيهة: تمتع المعلم بالقدرة على الإستمتاع بالبيهة داخل المدرسة وخارجها، وشعوره بالأمن والأمان والأطمئنان".

و - تنظيم وإدارة الوقت: تمتع المعلم بالقدرة على إستغلاله لوقته وتنظيمه وإدارته في ممارسة الأنشطة المختلفة، والإنتهاء من الأعمال المكلف بها في مواعيدها المحددة".

ي - الرضا عن الأسرة والحياة الأجتماعية: تمتع المعلم بالقدرة على إقامة علاقات إجتماعية بناءة مع غيره ومع أسرته، ورضاه عن هذه العلاقات الإجتماعية".

الأطار النظري

أولاً: البرمجة اللغوية العصبية

كلمة "Neuro" تعنى عصبى، حيث تغطى هذه الكلمة العمليات التى تجرى داخل المخ والجهاز العصبى، الذى يتحكم فى وظائف الجسم وأدائه وفعالياته(مدحت محمد أبو النصر، ٢٠٠٦: ١٩) فتجارب الفرد

وخبراته عن العالم تدخل إلى المخ من خلال الجهاز العصبى والحواس الخمس، التى تستخدم لإدخال البيانات والمعلومات إلى العقل، ومن ثم يتم ترجمة كل سلوك يصدر من موقع العمليات العصبية من خلال الحواس الخمس(Peaker, 2010:88).

وكلمة "Linguistic" تشير إلى اللغة وهى الطريقة التى تستخدم بها الكلمات وكيف تؤثر بدورها على تصور الفرد للعالم الخارجى وعلاقته به(أندرو برادبرى، ٢٠٠٤: ١٧)، كما تشير إلى الطريقة التى ننقل بها أفكار الآخرين عن طريق اللغة اللفظية عبر الكلمات، وغير اللفظية عبر حركات الجسم، وتعبيرات الوجه وإتجاهات العين، ولغة الجسد(88: 2010, Peker).

كلمة "Programming" تعنى برمجة، حيث تتمثل فى التفاعلات التى تسمح للفرد بأن يختار بدقة وعناية شديدة الطريقة التى يفكر ويتحدث ويشعر بها، فهى تشير إلى أفكار الفرد ومشاعره وتصرفاته، حيث يمكن تعديل وتطوير وتغيير هذه البرامج(محمد عبد الغنى هلالى، ٢٠٠٥: ١١)، فهى القدرة على إكتشاف وإستخدام البرامج العقلية المخزنة فى عقل الفرد والتى يستخدمها فى اتصاله مع نفسه أو مع الآخرين بدون وعى منه(ألاء محمد عبيد، ٢٠٠٦: ١٨).

له طرقه وأساليبه وفنياته وإستراتيجياته، كما أنها فن ومهارة تساعد الفرد على التخلص من السلبيات وإحلال الإيجابيات محلها، فهي تحفز الهمم التي بها يستطيع الفرد أن يحقق أهدافه، ويحقق التواصل الجيد مع الآخرين، من خلال التحلى بمزيد من المرونة فى طريقة إستجابة الفرد مع غيره من الأفراد الآخرين، والتحكم فى تصورات الفرد وأفكاره بما يكسبه مزيد من القدرة على ضبط ذاته وإدارتها، فهي تقود الفرد بصورة دائمة نحو التغير للأفضل.

أهمية البرمجة اللغوية العصبية

- وتتمثل أهمية البرمجة اللغوية العصبية فيما يلى:
١. علاج العسر القرائى (عمرو رفعت عمر، ونجاح عبد الشهيد، ٢٠٠٨).
 ٢. تحقيق تكامل الأنماط الإدراكية (ندى زيدان العباى، وميساء يحيى قاسم، ٢٠٠٨).
 ٣. تنمية التفاعل اللفظى والغير اللفظى (أسماء محمود الغريب، ٢٠١١).
 ٤. خفض قلق الأختبار(سمر سمير السنوسى، ٢٠١٢).
 ٥. رفع الأداء الأكاديمى (الشافعى مصطفى الشافعى، ٢٠١٣).
 ٦. خفض قلق المستقبل (مايسة الشحات منصور، ٢٠١٦).

وتعرف على أنها الطريقة المنظمة لمعرفة تركيب النفس الإنسانية والتعامل معها بوسائل وأساليب محددة حيث يمكن التأثير بشكل حاسم وسريع فى عملية الإدراك، والتصور، والأفكار، والشعور وبالتالي فى السلوك، والمهارات، والأداء الإنسانى الجسدى، والفكرى والنفسى بصورة عامة(محمد التكريتى، ٢٠٠٣: ١)

كما أنها علم وفن دراسة ما يحدث فى الفكر والسلوك واللغة سواء اللفظية أو غير اللفظية(لغة الجسد)، وذلك بهدف تطوير وتحسين هذه المفردات، لتحقيق التغير الإيجابى والتميز والتفوق الإنسانى. بما يساعد الفرد على تحقيق النتائج المرجوة التى يريدتها سواء فى عمله أو فى حياته(مدحت محمد أبو النصر، ٢٠٠٦: ٢٢).

وتعرف بأنها طريقة وعملية لإكتشاف الأنماط التى يستخدمها الخبراء فى أى مجال لتحقيق نتائج مبهرة (Peker, 2010: 88).

فهى علم يساعد الفرد على تغيير الذات والأخر، ويدعم القدرات، ويهذب السلوك، ويحفز الهمم، والوصول بالإنسان لدرجة الإمتياز البشرى التى بها يستطيع أن يحقق أهدافه، ورفع دائماً من مستوى حياته(إسماعيل الهلول، ٢٠١١: ١٧٤).

من خلال العرض السابق للتعريفات يتضح أن البرمجة اللغوية العصبية هى علم

٧. خفض النشاط الزائد وإضطراب الإنتباه (ممدوح بشير جواد، ٢٠١٧).

ثانياً: جودة الحياة Quality Of Life

تعد جودة الحياة من المتغيرات المهمة التي لاقت إهتماماً كبيراً في الأونة الأخيرة، وذلك نظراً لتعدد أمور الحياة وزيادة الضغوط على كاهل الإنسان حيث أصبح الإنسان في حاجة إلى التخفيف من تلك الضغوط والأعباء المتزايدة والمتلاحقة، لذا أهتم كثير من الباحثين بدراسة جودة حياة لدى الإنسان.

ويُعد مفهوم جودة الحياة من المفاهيم ذات الطابع الجدلي، إذا تختلف مضامينه ودلالاته باختلاف الأفراد وإختلاف الثقافات، ومع ذلك يظل بمثابة مظلة عامة يندرج تحتها الكثير من المعانى: كالقناعة، والرضا عن الحياة، تحقيق الذات، الأمن النفسى، السعادة(نبيل عبد الزهار، فوزى عزت على، أحمد فوزى جنيدى، ٢٠٠٩: ٤٦٤). وترجع صعوبة وضع تعريف محدد لجودة الحياة إلى عدة أسباب منها:

- حداثة المفهوم على مستوى التناول العلمى الدقيق ، و إنه حكراً على مستخدميه فهو يستخدم أحياناً للتعبير عن الرقى فى مستوى الخدمات المادية والإجتماعية التى تقدم لأفراد المجتمع، كما يستخدم أحياناً أخرى للتعبير عن

إدراك الأفراد لمدى قدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة، كما أنه لا يرتبط بمجال محدد من مجالات الحياة، أو بفرع معين من فروع العلم وإنما هو مفهوم موزع بين الباحثين والعلماء على إختلاف تخصصاتهم وإهتماماتهم البحثية داخل التخصص الواحد(العارف بالله محمد الغندور، ١٩٩٩: ١٦).

- إختلاف الظروف الثقافية والإجتماعية، حيث أن هذا المفهوم تحدده بعض المتغيرات الثقافية والإجتماعية، مما يجعل هناك فروقاً فى التعريف بين الثقافات المتعددة(حنان محمد الجمال، نوال شرقاوى بخيت، ٢٠٠٨: ٢٢٩).

- تعدد الآراء حول هذا المفهوم، وتعدد وجهات نظر العلماء فى كل فرع من فروع المعرفة, petkar& pietschning (2: 2015)

- أن هذا المفهوم يتغير بتغير الزمن ويتغير حالة الفرد النفسية والمرحلة العمرية التى يمر بها، حيث تتغير المفاهيم مع تغير الظروف المحيطة بالفرد(سامى محمد هاشم، ٢٠٠١: ١٢٦).

- شمول المفهوم ونسبيته وإتساع مراميه، فهو مفهوم متعدد الأبعاد يختلف من فرد لآخر ويصف ظروف الحياة الحالية التى يعيشها الشخص من جوانبها المختلفة)

فتحى الزيات، ٢٠١١: ٦٦٣؛ محمد أحمد سعفان، ٢٠١١: ٤٨٩).

- تفاعله مع مفاهيم أخرى مثل مفهوم الإبتقان، التميز، النوعية والأحسن، كما أنه يتداخل إلى مفاهيم متشابهة معه مثل السعادة، والرضا عن الحياة الجيدة، والرضا الذاتى، والرفاهية الإجتماعية(أحمد حسين العجورى، ٢٠١٣: ٣٩).

- جودة الحياة ليست متمثلة فى أشياء معينة إذا إنطبقت على فرد فهى تنطبق على الآخرين، ولكن تختلف هذه الأشياء باختلاف الأفراد فيمكن أن تكون جودة الحياة متمثلة لدى فرد معين بإملاكه للمال والثروة بينما يراها آخر فى الصحة، ويراهها آخر فى العمل (O'connell & Skevington, 2005:380)

وفيما يلى تعريف جودة الحياة

يؤكد العارف بالله الغندور(١٩٩٩: ٢٨)على أنها ذلك البناء الكلى الشامل الذى يتكون من مجموعة من المتغيرات المتنوعة التى تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون فى نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس القيم المتدفقة، وبمؤشرات ذاتية تقيس قدر الإشباع الذى تحقق.

ويعرفها محمود عبد الحليم منسى، وعلى مهدى كاظم(٢٠٠٦: ٦٥)على أنها شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقى الخدمات التى تقدم له فى المجالات الصحية والإجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدراته للوقت والإستفادة منه.

وتشير فوقية أحمد السيد، ومحمد حسين سعيد (٢٠٠٦) على أن جودة الحياة هى الإستمتاع بالظروف المادية فى البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة وإدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته وشعوره بمعنى الحياة، إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، وإحساسة بمعنى السعادة، وصولاً إلى العيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة فى المجتمع.

ويوضح (Jurakic,etal., 2010:

1304) أن جودة الحياة هى شعور الفرد بحسن الحال فى الجانب البدنى والعقلى والمجالات الإجتماعية للحياة.

ويؤكد(Ishak,etal., 2011: 230)

أن جودة الحياة هو التقرير الذاتى للفرد عن الإرتياح فى مجال أو أكثر من المجالات الأتية: الصحة، العمل، العلاقات الإجتماعية والأسرية.

- هناك من يرى أن جودة الحياة هي شعور بالرضا والسعادة، وإشباع للحاجات الأساسية في جميع جوانب الحياة.
- وهناك من يرى أنها إدراك الفرد لوضعه الحالي في جميع جوانب حياته.
- وتستخلص الباحثة هذا التعريف الإجرائي لجودة الحياة وهي: تمتع المعلم بالقدرة على التحكم بحياته وإدارتها وإشباع حاجاته وإحساسه بالكفاءة في مجالات حياته الصحية، والنفسية، والإجتماعية، والإنفعالية، والإقتصادية، والبيئية، مع حسن إدارته للوقت والإستفادة منه.
- مؤشرات جودة الحياة**
- تتعدد وتتنوع المؤشرات الدالة على جودة الحياة باختلاف الباحثين، وإختلاف تخصصاتهم وإهتماماتهم البحثية ومنها:
- أ- يشير أحمد محمد جاد الرب(٢٠١٢): (٤٦-٤٧) إلى أن القدرة على التفكير، وإتخاذ القرار، والقدرة على إدارة وقت الفراغ، والقدرة على التوجه نحو المستقبل، هي من أهم المؤشرات الدالة على جودة الحياة.
- ب- وحدد عصام فريد عبد العزيز(٢٠٠٨): (٩٦-٩٧) أن مؤشرات جودة الحياة تشمل: الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس، والقدرة على التفاعل الإجتماعي، والقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات،
- ويرى (Jacobson,etal.,) 2012:406 أن جودة الحياة هي حسن الحال والإرتياح في الجوانب النفسية والإجتماعية والروحية. وحسن الحال يشمل كلاً من الشعور الإيجابي والسلبي.
- ويعرفها أحمد حسين العجور(٢٠١٣: ٧) بأنها قدرة الأفراد على التحكم بحياتهم وإدارتها بما يتناسب مع طبيعتهم النفسية والشخصية وكما يدركون هذه الحياة بجميع أبعادها الصحية، الأسرية، النفسية، البيئية، وإدارة الوقت مع إجادة التعامل معها.
- بينما يعرفها (Joseph,etal., 2014:661) بأنها الرؤية الذاتية للفرد للجوانب السلبية والإيجابية في حياته، فهي تشمل كلاً من العوامل النفسية والجسدية التي تؤثر على إدراك الفرد ورضاه عن حياته بشكل عام.
- يتفق (Latas,etal., 2014:752, Matza,etal., 2004:80) على أن جودة الحياة هي تصور الفرد الذاتي لتأثير الحالة الصحية، بما في ذلك المرض والعلاج على الوظائف البدنية والنفسية والإجتماعية وقدرات العمل.
- ومن خلال العرض السابق لتعريفات جودة الحياة تجد الباحثة أن:

وضبط النفس، وتقبل الذات وأوجه القصور العضوية، والتحرر من العصائية.

دراسات سابقة

وسوف تتناول الباحثة هذه الدراسات مكتفية بذكر أهم ما توصلت إليه هذه الدراسات من نتائج تتصل بموضوع البحث الحالي، ونظراً لقلّة الدراسات التي تناولت متغيري البحث الحالي سوف تعرض الباحثة الدراسات التي أجريت على متغيري الدراسة على المعلمين وطلاب الجامعة ومن في مستواهم.

وهدفت دراسة سمية على عبد الوارث، وفاء سيد محمد (٢٠٠٩) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي بالمعنى في تحسين جودة الحياة النفسية لطالبات كلية التربية بجامعة الطائف بالمملكة العربية السعودية، وتم إختيار المشاركات في الدراسة من طالبات رياض الأطفال بكلية التربية جامعة الطائف في العام الدراسي (٢٠٠٩)، وذلك بطريقة عمدية من الذين حصلوا على درجات متدنية (الإرباعي الأدنى)، على مقياس جودة الحياة النفسية وعددهم (٣٣) طالبة من إجمالي (٣٣) طالبة تتراوح أعمارهن بين (١٩-٢٤)، وشملت أدوات البحث مقياس جودة الحياة النفسية (إعداد: سمية على عبد الوارث) والبرنامج

التربوي (إعداد: سمية على عبد الوارث)، وإعتمد البرنامج على منهج القصة الرمزية، والمقصد المتناقض ظاهرياً، وإعادة البناء الموقفي، وتحسين الذات التعويضي، وتعديل الإتجاهات، والمسرحيات الفنية القائمة على المعنى، والحوار السقراطي، وإستخدمت الباحثتان فنية المحاضرة، والمناقشة الحرة، النشاط المنزلي، والتغذية الراجعة، وأسفرت النتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) في اتجاه متوسطات درجات القياس البعدي في عوامل جودة الحياة النفسية (تقبل الذات، العلاقات الإجتماعية الإيجابية، الاستقلالية، الغرض من الحياة، النمو والتطور الشخصي) والدرجة الكلية لجودة الحياة النفسية.

وهدفت دراسة إسماعيل الهلول (٢٠١١) إلى التعرف على أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الدافع للإنجاز للمعلم الفلسطيني، وقسم الباحث عينة الدراسة إلى مجموعتين متكافئتين مجموعة تجريبية (٣٤) معماً ومعلمة ومجموعة ضابطة (٣٤) معلماً ومعلمة بمرحلة التعليم الأساسي بغزة، وأعد الباحث لغرض الدراسة إختيار الدافع للإنجاز، وبرنامج تدريبي قائم تضمن تعريف البرمجة اللغوية العصبية، وإفترضات البرمجة اللغوية العصبية، والطاقة، والدعائم الأربعة، وتمثيل الأمتياز

ومصادرها، ومهاراتها، وفرضياتها، الطاقة، وتمثيل الإمتياز البشرى، والتحدث مع الذات، والإعتقاد الإيجابي والسلبى، وإكتشاف الذات، ومقياس قلق المستقبل، وكان من أهم ما أظهرته النتائج وجود فروقاً دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى التطبيق البعدى.

وهدفت دراسة صالحة مصباح أرحومة (٢٠١٢) إلى التعرف على مستوى ودرجة الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة، التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشادى لتحسين جودة الحياة، وتكونت العينة الأساسية من (٧٠٠) طالبة من طالبات كليتى الآداب والمعلمين من جميع التخصصات فى جامعة ٦ أكتوبر بمنطقة بنى وليد، وقد تكونت عينة الدراسة التجريبية من (١٠) طالبات من كلية الآداب الأكثر انخفاضاً فى جودة الحياة، وقد أعدت الباحثة لغرض الدراسة مقياس جودة الحياة، والبرنامج الإرشادى، وكانت من أهم نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات أفراد العينة فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس جودة الحياة لصالح القياس البعدى، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات مقياس جودة الحياة البعدى وجودة الحياة التنبعى.

إجراءات البحث:

أولاً: عينة البحث:

البشرى، والتحدث مع الذات، الإطار السلبى، والإطار الإيجابى، وتكوين الرابط، والرابط السلبى، والرابط الإيجابى، وتحطيم الرابط السلبى، وإستخدم الباحث فنيات: المحاضرة، والمناقشة، والتدريب العملى، تبادل الأدوار، ومن أهم النتائج التى أسفرتها الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية فى التطبيق القبلى والبعدى لصالح التطبيق البعدى، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة فى التطبيق القبلى والبعدى والتنبعى لصالح المجموعة التجريبية على مقياس دافعية الإنجاز.

وإستهدفت دراسة محمد عسلىة، وأنور البنا (٢٠١١) إلى التعرف على مستوى قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة، والتعرف على فاعلية برنامج فى البرمجة اللغوية العصبية فى خفض قلق المستقبل لديهم، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (١٨٠) طالباً، تم إختيار (٤٠) طالباً منهم، من الذين حصلوا على أعلى درجات على مقياس قلق المستقبل، (٢٠) كمجموعة ضابطة، و (٢٠) كمجموعة تجريبية، وأعد الباحثان برنامج فى البرمجة اللغوية العصبية، قائم على التعريف بالبرمجة اللغوية العصبية،

تكونت عينة البحث الأساسية في صورتها النهائية من (٤٦) معلم ومعلمة من معلمى مرحلة التعليم الأساسى بمدرسة الجيل المسلم للتعليم الأساسى، بإدارة شرق المحلة الكبرى التعليمية- محافظة الغربية، حيث تم إختيارهم من بين (٦٠) معلم ومعلمة، خلال العام الدراسى ٢٠١٧ / ٢٠١٨. وقد تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية تكونت من (٢٣) معلماً ومعلمة، ومجموعة ضابطة تكونت من (٢٣) معلماً ومعلمة.

ثانياً: منهج البحث:

اتبعت الباحثة فى هذا البحث المنهج التجريبى (الدراسة شبة التجريبية)، يتضمن المجموعتين الضابطة والتجريبية، والقياسات القبلى والبعدى والتتبعى.

ثالثاً: أدوات البحث:

١- مقياس جودة حياة المعلم (إعداد: الباحثة)
يهدف إلى قياس جودة حياة المعلم، ويتكون المقياس الحالى من (٨٥) مفردة، يجيب عنها المعلم بإختيار إجابة من خمس إجابات (أبداً - قليل جداً - إلى حد ما - كثيراً - كثيراً جداً).

المحددات السيكومترية للمقياس:

أولاً: صدق المقياس:

١- صدق المحكمين:

تم حساب صدق المحكمين عن طريق النسبة المئوية، من خلال عرض مفردات المقياس فى صورتها الأولى، وعددها (١١٤) مفردة، على مجموعة من المحكمين ، المتخصصين فى علم النفس التربوى و بلغ عددهم (٥) محكم؛ وذلك بهدف الحكم على مفردات المقياس، وتم تفرغ ملاحظات ومقترحات السادة المحكمين حول المفردات المختلفة مع قبول المفردات التى إتفق عليها (٤) من مجموع (٥) محكم، بما يمثل نسبة إتفاق (٨٠%)، وقد حذفت مفردتان وذلك نظراً لحصولها على نسبة إتفاق أقل من (٨٠%)، و (٦) مفردات وذلك لتكرارها، أى أن مجموع ما حذفت (٨) مفردات، وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس (١٠٦) مفردة.

٢- الإتساق الداخلى للمقياس:

أ- تم حساب معامل إرتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذى يمثلها، وذلك بعد حذف درجة كل مفردة من الدرجة الكلية للبعد بالتناوب، وتراوحت قيم معاملات الأنساق الداخلى لأبعاد المقياس ما بين ٠,٤٤٢ - ٠,٦٩٨ لبعد الصحة الجسمية، ٠,٤٥٦ - ٠,٧٥٧ لبعد الصحة النفسية، ٠,٤٩٣ - ٠,٧٧٠ لبعد الضبط الإنفعالى، ٠,٤٠٧ - ٠,٧٦٩ لبعد الرضا الإقتصادى،

إرتباط المقياس الحالى بمقياس جودة حياة الطالب الجامعى إرتباط موجب.

ب - تم حساب معاملات الإرتباط بين المقياس الحالى ومقياس قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية (إعداد: فضيلة عرفات السبعوى، ٢٠٠٧)، وكانت قيمة معامل الإرتباط-٠,٧٣٧، وهى قيمة دالة عند مستوى ٠,٠١، وهذا يشير إلى إرتباط المقياس الحالى بمقياس قلق المستقبل لدى الطالب الجامعى إرتباطاً سالباً، وهذا ما أكدته دراسة(زينب محمود شقير، سناء حسن عماشة، خديجة ضيف الله القرشى، ٢٠١٢) وهو إرتباط جودة الحياة بقلق المستقبل إرتباطاً سالباً عند مستوى دلالة ٠,٠١، وكذلك دراسة(فاطمة الزهراء محمد النجار، ودراسة(إيمان أحمد خميس، ٢٠١٠).

ثانياً: ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل " ألفا كرونباخ"، وكانت قيمة معامل ثبات درجات المقياس كاملاً ٠,٩٥٢، وهى قيمة معامل ثبات مرتفعة مما يدل على ثبات المقياس.

١- برنامج قائم على البرمجة اللغوية

العصبية(إعداد الباحثة)

يهدف هذا البرنامج إلى تحسين جودة الحياة لدى معلمى مرحلة التعليم

٠,٣٨٢ - ٠,٨٠٩ لبعء الإستمتاع بالبيئة، ٠,٣٦١-٠,٨٠٤ لبعء تنظيم وإدارة الوقت، ٠,٣٧٤ - ٠,٤٩١ لبعء الرضا عن الأسرة والحياة الإجتماعية ، وبذلك أصبح عدد مفردات المقياس(٨٥) مفردة.

ب- تم حساب معامل إرتباط درجة كل بُعد بالدرجة الكلية للمقياس بعد حذف درجة البُعد من الدرجة الكلية للمقياس، وكانت قيم معامل الإرتباط لبعء الصحة الجسمية، ٠,٧٠٧ لبعء الصحة النفسية، ٠,٨٦٢ لبعء الضبط الإنفعالى، ٠,٧٤٥ لبعء الرضا الإقتصادى، ٠,٦٤٨ لبعء الإستمتاع بالبيئة، ٠,٨٣٨ لبعء تنظيم وإدارة الوقت، ٠,٨٨٣ لبعء الرضا عن الأسرة والحياة الإجتماعية ، وبناءً على أصبح عدد مفردات المقياس(٨٥) مفردة.

٣- الصدق التلازمى:

أ - تم حساب معاملات الإرتباط بين المقياس الحالى ومقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة(إعداد: محمود عبد الحليم منسى، على مهدي كاظم، ٢٠٠٦)، وكانت قيمة معامل الإرتباط ٠,٥٤٤، وهى قيمة دالة عند مستوى ٠,٠١، وهذا يشير إلى

الأولى وهي جلسة التعارف والتمهيد، وكذلك يشتمل البرنامج على الجلسة الختامية التي يتم فيها تطبيق مقياس جودة حياة المعلم كقياس بعدى للبرنامج، ويتم فيها أيضاً تقويم البرنامج، كما يشتمل على جلسة المتابعة التي يتم فيها تطبيق مقياس جودة الحياة المعلم بعد مرور (٥) أسابيع من إنتهاء البرنامج كقياس تتبعي للبرنامج، ومدة الجلسة حوالي (٤٠-٦٥) دقيقة، ومن ثم إستغرق تطبيق البرنامج فترة زمنية قدرها حوالي شهرين ونصف، وطُبقت جميع أنشطة البرنامج بواسطة الباحثة نفسها.

الأساسي، ويقوم البرنامج على أنشطة مختلفة تم وضعها بما يتلائم مع طبيعة المعلمين، كما تم إستخدام وسائل مساعدة في تقديم البرنامج منها: شاشة عرض، جهاز كمبيوتر، عرض تقديمي، أفلام، أوراق نشاط، إستمارة تقويم للجلسة، إستمارة تقويم للبرنامج كله، وإستخدام فنيات المحاضرة، المناقشة والحوار، الأنشطة التمهيدية، الممارسة العملية، التعلم التعاوني، طرح الأسئلة، سرد القصص.

ويتكون البرنامج من (٢٥) جلسة يتم تقديمها إلى المعلمين بواقع (٥) جلسات أسبوعياً، جلسة في اليوم بما فيهم الجلسة

جدول (١) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة ت ومستوى دلالتها للفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي (ن = ٢٣)

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
الصحة الجسمية	٣٩,٠٩	٧,٢١	٣٩,٦١	٦,٤٥	٠,٢٥٩	غير دالة
الصحة النفسية	٤٤,٩٦	٩,٨٥	٤٦,٠٤	١١,٨١	٠,٣٣٩	غير دالة
الضبط الإنفعالي	٤٧,٦١	٦,٠٧	٤٥,٦١	١٠,٧٧	٠,٧٧٦	غير دالة
الرضا الاقتصادية	٣١,٤٨	٦,٨٢	٢٨,٠٨	٧,٠٩	١,٦٥٢	غير دالة
الإستمتاع بالبيئة	٥٤,٦٥	٩,٩٢	٥٤,٣٤	١٠,٧٩	٠,١٠٠	غير دالة
تنظيم وإدارة الوقت	٤٥,٦١	٨,٢٢	٤٥,٣٩	٩,٧١	٠,٠٨٢	غير دالة
الرضا عن الأسرة والحياة الإجتماعية	٣٠,٧٣	٤,٤٠	٢٨,٧٨	٤,٦١	١,٤٧٢	غير دالة
المجموع الكلي	٢,٩٤	٤٠,٤٦	٢,٨٧	٤٨,٨٥	٠,٤٧٣	غير دالة

تكافؤ مجموعتي البحث (المجموعة الضابطة، والمجموعة التجريبية).

ويتضح من نتائج الجدول السابق أنه لا توجد دلالة إحصائية لقيمة ت، وهذا يعني

نتائج البحث وتفسيرها

أولاً: الفرض الأول:

توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقياس جودة الحياة (الكلية) لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي لصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من نتائج الفرض تم استخدام اختبار ت (T- test) للفروق بين المتوسطات المستقلة لمتوسطات درجات معلمي المجموعة (التجريبية - والضابطة) في القياس البعدي لمقياس جودة الحياة . وأسفر ذلك عن بيانات الجدول التالي:

جدول (٢) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة ت ومستوى دلالتها للفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي (ن = ٢٣)

الدالة	قيمة ت	المجموعة الضابطة ن = ٢٣		المجموعة التجريبية ن = ٢٣		البعدي
		ع	م	ع	م	
٠,٠١	٣,٢٣	٧,٧٤	٣٨,٥٢	٨,٣٢	٤٦,٢	الصحة الجسمية
٠,٠٥	٢,٣٩	١١,٢٢	٤٥,٨٧	٨,٦٩	٥٢,٩٦	الصحة النفسية
٠,٠١	٣,١٠	٥,٥٧	٤٦,٣٠	٨,٦٤	٥٢,٩٦	الضبط الإنفعالي
٠,٠٥	٢,١٤	٦,٠١	٣٠,٧٤	٥,٩٨	٣٤,٥٢	الرضا الإقتصادي
٠,٠٥	٢,٠٩	٩,٩٩	٥٣,٤٨	١١,٤٩	٦٠,١٣	الإستمتاع بالبيئة
٠,٠١	٣,١٩	٩,٧٩	٤٥,٣٥	١٢,٦١	٥٥,٩٦	تنظيم وإدارة الوقت
٠,٠١	٣,٠٤	٣,٠٣	٣٠,٦٥	٢,١١	٣٣,٠٠	الرضا عن الأسرة والحياة الإجتماعية
٠,٠١	٣,٤٠	٤١,٧١	٢٩٠,٩١	٤٧,٤١	٣٣٥,٦٩	المجموع الكلي

في القياس البعدي لمقياس جودة الحياة، مما يشير إلى فاعلية البرنامج القائم على التدعيم الذات في تحسين درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس جودة الحياة .

يتضح من نتائج الجدول السابق أن: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة

ويتفق ذلك مع ما ذكرته صفاء محمد على (٢٠١٤: ٤٥) حيث ترى لى يحقق الفرد النجاح ويعيش سعيداً ويحيا حياة متوازنة يجب أن يشمل التغيير طريقة تفكيره، وأسلوب حياته، ونظرته تجاه نفسه والناس والأشياء، والمواقف التي تحدث له، والسعى الدائم إلى تطوير جميع جوانب حياته، ويجب عليه أن يتعلم أن أى تغيير فى حياته يحدث أولاً فى داخله، وفى الطريقة التى يفكر بها، والتي ستسبب له ثورة ذهنية كبيرة قد تشكل مستقبل حياته.

وكذلك دراسة علا عبد الرحمن على محمد (٢٠١٣) والتي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج التفكير الإيجابي على جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال، والتي استخدمت برنامج التفكير الإيجابي لتحسين جودة الحياة لدى معلمات رياض الأطفال، وأعتمد البرنامج على تنمية أبعاد التفكير الإيجابي المتمثلة فى (التوقعات الإيجابية والتفاؤل، التحكم فى الإنفعالات، التقبل الإيجابي للآخرين، تقبل الذات غير المشروط، تقبل المسؤولية الشخصية)، وأستخدمت الباحثة فنيات المناقشة والحوار، والمحاضرة، والعصف الذهنى، والمواقف الحياتية، وسرد القصص، وكذلك دراسة (سمية على عبد الوارث، وفاء سيد محمد، ٢٠٠٩) التى استخدمت برنامج

إرشادى بالمعنى قائم على منهج القصة الرمزية، والمقصد المتناقض ظاهرياً، وإعادة البناء الموقفى، وتعديل الإتجاهات، المسرحيات الفنية القائمة على المعنى، والحوار السقراطى، وإستخدمت الباحثتان فنيات المحاضرة، والمناقشة الحرة، والنشاط المنزلى، والتغذية الراجعة، وكذلك دراسة (صالحة مصباح أرحومة، ٢٠١٢) التى استخدمت برنامج إرشادى لتحسين جودة الحياة وتناولت فيه الباحثة عدد من الموضوعات: الإسترخاء العضلى، النشاط الدينى، التفاؤل، الإيجابية، والثقة بالنفس، والمساندة الإجتماعية، والصلابة النفسية، والمهارات الإجتماعية، وإستخدمت الباحثة فنيات: المحاضرة، والمناقشة والحوار، النمذجة، والإسترخاء، الإفصاح عن الذات، التحصين المنهجي، وقد أوضحت نتائج دراساتهم فاعلية البرامج المستخدمة فى تحسين جودة الحياة، وهذا يتفق مع نتائج الدراسة الحالية.

وهذه النتائج تشير إلى فاعلية البرنامج المستخدم فى تحسين جودة الحياة وذلك حيث استخدمت الباحثة استراتيجيات التفكير الإيجابي وهذا ما استخدمته دراسة (علا عبد الرحمن على، ٢٠١٣)، وإستراتيجية الثقة بالنفس وهذا ما استخدمته دراسة (صالحة مصباح أرحومة، ٢٠١٢).

والتسامح، وإتخاذ القرار، إدارة(الضغوط، والوقت، والغضب)، والقيادة، والتفاوض والإقناع والكاريزما، الذكاء(الإجتماعي، الوجداني، الروحي)، والثقة بالنفس.

الفرض الثاني

توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس (القبلي- والبعدى- والتتبعي) لمقياس جودة الحياة(الأبعاد- والدرجة الكلية) لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي لصالح القياس التتبعي.

وللتحقق من نتائج الفرض تم استخدام أسلوب المقارنات بين القياسات المتكررة لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى أبعاد جودة الحياة والدرجة الكلية على مقياس جودة الحياة، كما أستخدم لتحديد إتجاه الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسات الثلاثة، وأسفر ذلك عن بيانات الجدول التالي:

جدول (٣) تحليل التباين للقياسات المتكررة لأبعاد جودة الحياة والدرجة الكلية للعينه التجريبية

المتغيرات	القيمة	ف	درجات الحرية المقترضة	الخطأ لدرجات الحرية	الدلالة	حجم التأثير
Wilks, Lambda	٠,٢٣٢	٣٤,٨١	٢,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٧٧
الصحة الجسمية						

كما إعتمدت الباحثة على إستراتيجية الذكاء الإجتماعى لتحسين جودة الحياة، حيث أوضحت دراسة(أحمد حسين العجورى، ٢٠١٣) إرتباط الذكاء الإجتماعى بجودة الحياة إرتباطاً موجباً، وإستراتيجية الذكاء الروحي والتي أكدت دراسة (abadi,etal., 2014) على إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال الذكاء الروحي، ودراسة(محمد شعبان أحمد، ٢٠١٦) التي أوضحت وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الذكاء الروحي وجودة الحياة، وإستراتيجية إدارة الغضب والتي أوضحت دراسة(أمنية أحمد ناجى، ٢٠١٥) على وجود علاقة إرتباطية موجبة بين جودة الحياة وإدارة الغضب، وإستراتيجية إدارة الضغوط والتي أكدت دراس(2010 stiparcic,etal.,) على وجود إرتباط سالب بين جودة الحياة والضغوط.

وترجع الباحثة فاعلية البرنامج إلى وضوح أهدافه، بالإضافة إلى إعتداد البرنامج على إستراتيجيات تدعيم الذات التي إعتمدت على إكساب المعلم التفكير الإيجابي، والتخطيط و تحديد الأهداف والنجاح،

٠,٤٣	٠,٠٠٣	٢١,٠٠	٢,٠٠	٨,٠٢	٠,٥٦٧	Wilks, Lambda الصحة النفسية
٠,٥٧	٠,٠٠٠	٢١,٠٠	٢,٠٠	١٣,٨٤	٠,٤٣١	Wilks, Lambda الضبط الإنفعالي
٠,٤٤	٠,٠٠٢	٢١,٠٠	٢,٠٠	٨,٤٣	٠,٥٥٥	Wilks, Lambda الرضا الإقتصادي
٠,٢٩	٠,٠٢٦	٢١,٠٠	٢,٠٠	٤,٣٦	٠,٧٠٧	Wilks, Lambda الإستماع بالبيئة
٠,٧١	٠,٠٠٠	٢١,٠٠	٢,٠٠	٢٥,٩٠	٠,٢٨٨	Wilks, Lambda تنظيم وإدارة الوقت
٠,٥٠	٠,٠٠١	٢١,٠٠	٢,٠٠	١٠,٤٩	٠,٥٠٠	Wilks, Lambda الرضا عن الأسرة والحياة الإجتماعية
٠,٨١	٠,٠٠٠	٢١,٠٠	٢,٠٠	٤٤,٣٩	٠,١٩١	Wilks, Lambda للدرجة الكلية

يتضح من نتائج الجدول السابق أن : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية.

جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطات درجات معلمي المجموعة التجريبية في (الأبعاد - والدرجة الكلية) على مقياس جودة الحياة في القياسات المتكررة (القبلي - البعدى - التبعي)

حجم الأثر	مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغيرات
٠,٦٤	٠,٠٠٠	٣٨,٤٢	٤٠٦,١٠	٨١٢,٢٠	بين القياسات	الصحة الجسمية
			١٠,٥٧	٤٦٥,١٣	الخطأ	
٠,٣٢	٠,٠٠٠	١٠,٢٥	٢٩٢,٠٤	٥٨٤,٠٩	بين القياسات	الصحة النفسية
			٢٨,٤٩	١٢٥٣,٩١	الخطأ	
٠,٥٠	٠,٠٠٠	٢١,٩٦	٤٥١,٠٦	٩٠٢,١٢	بين القياسات	الضبط الإنفعالي
			٢٠,٥٤	٩٠٣,٨٨	الخطأ	
٠,٣٧	٠,٠٠٠	١٢,٧١	٢٧١,٤٨	٥٤٢,٩٦	بين القياسات	الرضا الإقتصادي
			٢١,٣٦	٩٣٩,٧١	الخطأ	
٠,٢٤	٠,٠٠٢	٧,٠٨	٢٧٧,٠٩	٥٥٤,١٧	بين القياسات	الإستماع بالبيئية
			٣٩,١٥	١٧٢٢,٤٩	الخطأ	
٠,٦٢	٠,٠٠٠	٣٥,٦١	٩٢٣,٨٧	١٨٤٧,٧٤	بين القياسات	تنظيم وإدارة

			٢٥,٩٤	١١٤١,٥٩	الخطأ	الوقت
٠,٤٠	٠,٠٠٠	١٤,٩١	١٢٠,٥٤	٢٤١,٠٧	بين القياسات	الرضا عن الأسرة والحياة الإجتماعية
			٨,٠٨	٣٥٥,٥٩	الخطأ	
٠,٧٤	٠,٠٠٠	٦٢,٣٩	١٧٣٣١,٤٣	٣٤٦٦٢,٨٧	بين القياسات	الدرجة الكلية
			٢٧٧,٧٨	١٢٢٢٢,٤٦	الخطأ	

يتضح من نتائج الجدول السابق أن : وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياس(القبلى- والبعدى- والتتبعى) لمقياس جودة الحياة(الأبعاد- والدرجة الكلية) لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.

جدول (٥) اتجاه دلالة الفروق بين متوسطات درجات المعلمين فى القياسات الثلاثة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	القياسات	المتوسط	الإحتراف المعيارى	قبلى	بعدى	تتبعى
الصحة الجسمية	قبلى	٣٩,٦١	٦,٤٥	---	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
	بعدى	٤٦,١٧	٨,٣٢	---	---	٠,٤٣٥
	تتبعى	٤٧,٤٣	٧,٧٧	---	---	---
الصحة النفسية	قبلى	٤٦,٠٤	١١,٨١	---	٠,٠٠١	٠,٠٢١
	بعدى	٥٢,٩٦	٨,٦٩	---	---	٠,٤٧٨
	تتبعى	٥١,٠٠	٩,٤٠	---	---	---
الضبط الإنفعالى	قبلى	٤٥,٦١	١٠,٧٧	---	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠
	بعدى	٥٢,٩٦	٨,٦٤	---	---	١,٠٠٠
	تتبعى	٥٣,٥٦	٨,٤٣	---	---	---
الرضا الإقتصادى	قبلى	٢٨,٠٩	٧,٠٩	---	٠,٠٠١	٠,٠٠٧
	بعدى	٣٤,٥٢	٥,٩٨	---	---	٠,٧١٦
	تتبعى	٣٣,٣٩	٧,٣٢	---	---	---
الإستمتاع بالبيئة	قبلى	٥٤,٣٥	١٠,٧٩	---	٠,٠٢٤	٠,٠٢٨

١,٠٠٠	---	---	١١,٤٩	٦٠,١٣	بعدي	
---	---	---	١١,٣٤	٦٠,٥٦	تتبعي	
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	---	٩,٧٢	٤٥,٣٩	قبلي	تنظيم وإدارة الوقت
١,٠٠٠	---	---	١٢,٦١	٥٥,٩٦	بعدي	
---	---	---	١١,٤٥	٥٦,٧٤	تتبعي	الرضا عن الأسرة والحياة الإجتماعية
٠,٠٠٠	٠,٠٠١	---	٤,٦١	٢٨,٧٨	قبلي	
١,٠٠٠	---	---	٢,١١	٣٣,٠٠	بعدي	
---	---	---	٣,٣٧	٣٢,٤٣	تتبعي	الدرجة الكلية
٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	---	٤٨,٨٥	٢٨٧,٨٧	قبلي	
١,٠٠٠	---	---	٤٧,٤١	٣٣٥,٦٩	بعدي	
---	---	---	٥٠,٦٩	٣٣٥,١٣	تتبعي	

مستوى الدلالة = (٠,٠٠١)، (٠,٠٥)

والقيادة، والتفاوض والإقناع والكاريزما،
الذكاء (الإجتماعي، الوجداني، الروحي)،
والثقة بالنفس) وإستهدفت تحسين جودة الحياة
لديهم .

التوصيات والبحوث المقترحة:

توصى الباحثة في ضوء البحث الحالي
بالتوصيات الآتية:

- ١) التحلي بالتفكير الإيجابي والتخلي عن
التفكير السلبي.
- ٢) الأستغلال الأمثل للوقت، والتخطيط الجيد
للحياة، وتحديد الأهداف.
- ٣) التمتع بالثقة بالنفس، التحفيز المستمر
للذات.
- ٤) التحكم في الغضب والضغط، نشر روح
التسامح.

تفسر الباحثة هذه النتائج في ضوء
الأثر الإيجابي الذي أحدثه برنامج تدعيم
الذات، حيث تؤكد هذه النتائج إجمالاً على
فاعلية البرنامج المستخدم في هذا الصدد حيث
أدى إلى تحسين جودة الحياة لأفراد المجموعة
التجريبية. كما تؤكد أيضاً على إستمرار
فاعلية البرنامج القائم على تدعيم الذات في
تحسين درجات أفراد المجموعة التجريبية
على مقياس جودة الحيا، مما يدل على بقاء
أثر البرنامج، ويمكن أرجع ذلك إلى ما
تعرض له أفراد المجموعة التجريبية من
إستراتيجيات تدعيم الذات التي إعتمدت على
إكساب المعلم (التفكير الإيجابي، والتخطيط و
تحديد الأهداف والنجاح، والتسامح، وإتخاذ
القرار، إدارة(الضغط، والوقت، والغضب)،

- ٥) التفكير الجيد، وإتخاذ القرارات المناسبة.
- ٦) تنمية الذكاء (الإجماعي، واللغوي، والروحي).
- كما تقترح الباحثة إجراء بحوث فى الموضوعات التالية:
- ١) فاعلية برنامج قائم على تدعيم الذات لتحسين جودة الحياة لدى معلمى التربية الخاصة.
- ٢) الثقة بالنفس والتفكير الإيجابى وعلاقتها جودة حياة المعلم.
- ٣) تنظيم الوقت وإتخاذ القرار والقيادة الفعاله وعلاقتهم بوجوده الحياة لدى طلاب الجامعة.
- ٤) فاعلية برنامج قائم على إدارة الغضب والضغوط والتسامح لتحسين جودة الحياة لدى طلاب الجامعة
- مراجع البحث:**
١. إبراهيم الفقى (٢٠١٢): البرمجة اللغوية العصبية. القاهرة: ثمرات للنشر والتوزيع.
٢. أحمد حسين العجورى (٢٠١٣): الذكاء الإجماعى وعلاقته بجودة الحياة لدى المعلمين والمعلمات بمحافظة شمال غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية- جامعة الأزهر - غزة.
٣. أحمد محمد جاد الرب (٢٠١٢): فاعلية العلاج المعرفى السلوكى فى تنمية جودة الحياة لدى المراهقين المكفوفين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، م٢٢، ٧٤٤، ٢٦ - ٦٧.
٤. إسماعيل الهلول (٢٠١١): أثر إستخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تنمية دافعية إنجاز المعلم الفلسطينى. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ٢٢٤، ١٦١ - ٢١٧.
٥. أسماء محمود الغريب (٢٠١١): فعالية التدريب على الأسلوب التمثيلى فى تنمية التفاعل اللفظى وغير اللفظى لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية. رسالة ماجستير، كلية التربية- جامعة المنصورة.
٦. إيمان أحمد خميس (٢٠١٠): جودة الحياة وعلاقتها بكل من الرضا الوظيفى وقلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال. "تربية المعلم وتأهيلة رؤى معاصرة"، المؤتمر ٣، من الفترة ٤: ٥ إبريل، ١٨٦ - ١٥٤.
٧. ألاء محمد عبيد (٢٠٠٦): البرمجة اللغوية العصبية. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
٨. الشافعى مصطفى الشافعى (٢٠١٣): أثر برنامج التفكير الإيجابى والتدعيم الذاتى فى ضوء البرمجة اللغوية العصبية على الأداء الأكاديمى لدى عينة من تلاميذ الحلقة الثانية فى مرحلة التعليم الأساسى.

- النفسي والدراسي لبطئ التعلم. رسالة ماجستير، كلية التربية- جامعة حلوان.
١٤. حنان محمد الجمال و نوال شرقاوى بخيت(٢٠٠٨): قلق البطالة وعلاقته بجودة الحياة وفاعلية الذات لدى طلاب السنة النهائية بكلية التربية جامعة المنوفية. مجلة البحوث النفسية والتربوية- كلية التربية- جامعة المنوفية، م ٢٣، ع ١، ٢٨٥-٣٢٧.
١٥. زينب محمد شقير و سناء حسن عماشة و خديجة ضيف القرشي(٢٠١٢): جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طالبات قسم التربية الخاصة وطالبات الدبلوم التربوى بجامعة الطائف. مجلة الدراسات العربية فى التربية وعلم النفس، ع ٣٢، ج ٢، ٩٣-١٣٢.
١٦. سامى محمد هاشم(٢٠٠١): جودة الحياة لدى المعوقين جسمياً والمسنين وطلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسى- جامعة عين شمس، ع ١٣، ١٢٥-١٨٠.
١٧. سحر فاروق علام(٢٠١٢): جودة الحياة وعلاقتها بالرضا الوظيفى لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. مجلة الدراسات العربية فى علم النفس، ج ١١، ع ٢، ٢٤٣-٣٠٦.
- رسالة ماجستير، كلية التربية- جامعة طنطا.
٩. العارف بالله الغندور(١٩٩٩): أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة" دراسة نظرية ". جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادى والعشرون". مركز الإرشاد النفسى- جامعة عين شمس، المؤتمر ٦، فى الفترة ١٠: ١٢ نوفمبر، ١-١٧٧.
١٠. أمانى عبد التواب صالح(٢٠١٣): واقع جودة حياة العمل لدى أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية بجامعة سلمان بن عبد العزيز. دراسات عربية فى التربية وعلم النفس، ع ٣٩، ج ٢، ١٥٩-١٨٩.
١١. أمنية أحمد ناجى(٢٠١٥): جودة الحياة النفسية كمنبئ لأساليب إدارة الغضب لدى عينة من معلمى المرحلة الابتدائية بمدينة المنيا. رسالة ماجستير، كلية التربية - جامعة المنيا.
١٢. أندرو برادبرى(٢٠٠٤): البرمجة اللغوية العصبية نحو النجاح (ط٢). ترجمة: قسم الترجمة دار الفاروق، القاهرة: دار الفاروق.
١٣. حاتم محمد أمام(٢٠١١): فاعلية برنامج بإستخدام بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية فى تحسين التوافق

١٨. سمر سمير السنوسي(٢٠١٢):
فاعلية بعض فنيات البرمجة اللغوية
العصبية فى خفض قلق الإختبار لدى
تلميذات المرحلة الإعدادية. رسالة
ماجستير، كلية التربية- جامعة قناة
السويس.
١٩. سمير السيد شحاته(٢٠١٠): فاعلية
التدريب على البرمجة اللغوية العصبية
والعلاج المعرفى السلوكى لتعديل مستوى
الطموح لدى عينة من المراهقين ذوى
الإعاقة السمعية وأثره فى السلوك
التكيفى. رسالة دكتوراه، كلية التربية-
جامعة كفر الشيخ.
٢٠. سمية على عبد الوارث و وفاء سيد
محمد(٢٠٠٩): فاعلية الإرشاد بالمعنى
فى تحسين جودة الحياة النفسية لدى
طالبات كلية التربية. دراسات عربية فى
التربية وعلم النفس، م٣، ع١، ٢١٧-
٢٤٢.
٢١. صالحة مصباح أرحومة(٢٠١٢):
برنامج إرشادى لتحسين جودة الحياة لدى
طالبات الجامعة الليبية. مجلة البحث
العلمى فى الآداب، ع١٣، ٨٣- ١٠٩.
٢٢. صفاء محمد على(٢٠١٤): تطوير
منهج التاريخ فى ضوء نظرية تريز
وأثره على تنمية القدرات التحليلية
والإستدلالية والإبداعية والتفكير الإيجابى
- لدى طلاب الصف الأول الثانوى. مجلة
الجمعية التربوية للدراسات الإجتماعية،
٥٨٤، ١٣- ٧٥.
٢٣. عصام فريد عبد العزيز(٢٠٠٨):
مؤشرات جودة الحياة فى علاقتها
بمؤشرات الصحة النفسية لدى عينة من
طلاب جامعة سوهاج. التعليم وقضايا
المجتمع المعاصر- جامعة سوهاج،
المؤتمر ٣، فى الفترة ٢٠: ٢١ إبريل ،
م ٢، ٩٥- ١٣٨.
٢٤. عمرو رفعت عمر ونجاح عبد
الشهيد(٢٠٠٠): التحقق من إستراتيجيات
البرمجة اللغوية العصبية فى علاج العسر
القرائى " الديلينكسيا". المجلة المصرية
لعلوم المرافقة، م١، ع١، ١٢- ٥٤.
٢٥. علا عبد الرحمن على(٢٠١٣):
فاعلية برنامج تدريبى لإكساب بعض
أبعاد التفكير الإيجابى لدى المعلمات
برياض الأطفال وتأثيره على جودة الحياة
لديهن. معهد الدراسات والبحوث
التربوية- جامعة القاهرة، ع٤، ٢١-
٧٤.
٢٦. علية عبد الرحمن محمد(٢٠١٤):
أثر برنامج تدريبى للبرمجة اللغوية
العصبية فى تنمية الإبداع الإنفعالى
والذكاء الروحى لدى عينة من تلاميذ

٢٧. فاطمة الزهراء النجار (٢٠١٣):
تخفيض قلق المستقبل وتحسين معايير
جودة الحياة المدركة لدى عينة من
أمهات المعاقين. دراسات عربية في
التربية وعلم النفس، ع٤٢٤، ج٣، ١٢٥-
١٥٣.
٢٨. فتحى الزيات (٢٠١١): إقتصاد
المعرفة نحو منظور أشمل للأصول
المعرفية. المنصورة: دار النشر
للجامعات.
٢٩. فضيلة عرفات السباعوى (٢٠٠٧):
قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية
وعلاقته بالجنس والتخصص الدراسى.
دراسات عربية في التربية وعلم النفس،
ع٤٥٤، ١٦٩-١٩٩.
٣٠. فوقية أحمد السيد و محمد حسين
سعيد (٢٠٠٦): العوامل الأسرية
والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة
الحياة لدى الأطفال ذوى صعوبات التعلم
بمحافظة بنى سويف. "دور الأسرة
ومؤسسات المجتمع المدنى فى إكتشاف
ورعاية ذوى الإحتياجات الخاصة". كلية
التربية ببنى سويف، المؤتمر٤، فى
الفترة ٣: ٤ مايو، ١٨٧-٢٤١.
٣١. مايسة الشحات منصور (٢٠١٦):
فاعلية برنامج قائم على الدعم النفسى
للسمات الإيجابية فى الشخصية لخفض
قلق المستقبل لدى المراهقات الصم.
رسالة ماجستير، كلية التربية- جامعة
المنصورة.
٣٢. محمد أحمد سغفان (٢٠١١): التعلم
الإجتماعى الوجدانى الطريق لتحقيق
جودة الحياة. القاهرة: دار الكتاب
الحديث.
٣٣. محمد التكريتى (٢٠٠٣): أفاق بلا
حدود" بحث فى هندسة النفس الإنسانية"
(ط٥) . دمشق:الملتقى للنشر والتوزيع.
٣٤. مروة الناجى علوان (٢٠١٣): فعالية
برنامج علاجى قائم على البرمجة اللغوية
العصبية فى خفض الرهاب الإجتماعى
لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. رسالة
ماجستير، كلية التربية- جامعة
الزقازيق.
٣٥. محمد شعبان أحمد (٢٠١٦): أثر
تفاعل كل من الذكاء الروحى والسعادة
على جودة حياة العمل لدى عينة من
معلمى التربية الخاصة: دراسة إمبريقية.
دراسات عربية فى التربية وعلم النفس،
ع٦٩٤، ج٢، ٣٢٥-٣٩٨.
٣٦. محمد عبد الغنى هلالى (٢٠٠٥):
الدليل العملى للبرمجة اللغوية العصبية

٤١. ممدوح بشير جواد(٢٠١٧): أثر التدريب على بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية على خفض حدة النشاط الزائد وإضطراب الإنتباه لدى تلاميذ الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. رسالة ماجستير، كلية التربية- جامعة كفر الشيخ.
٤٢. نبيل عبد الزهار، فوزي عزت على، أحمد فوزي جنيدى(٢٠٠٩): البنية العاملية لجودة الحياة النفسية لنموذج رايف. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، م ١٩، ع ٦٢، ٤٦٣-٤٨١.
٤٣. ندى زيدان العباي، ميساء يحيى قاسم(٢٠٠٨): أثر برنامج البرمجة اللغوية العصبية فى تكامل الأنماط الإدراكية لدى طالبات المرحلة الإعدادية. *مجلة التربية والعلم*، م ١٥، ع ١، ٢٥٩-٢٨٦.
٤٤. هارى ألد، وبيريل هينر(٢٠٠٣): البرمجة اللغوية العصبية فى ٢١ يوماً (ط ٣). ترجمة: مكتبة جرير، الرياض: مكتبة جرير.
45. Abadi,M., Ghofrani,F.& Khodaei,M.(2014). Study of the spiritual Intelligence role predicting university students quality of life. *Relig health*,53,79-85.
46. Bozgeyikli, H.(2011). Observation of Turkish school counselor's life quality. *International Journal of Academic Research*, 3 (1), 326 – 332.
- الحالات العملية والتمارين والتطبيقات. القاهرة: مركز تطوير الأداء والتنمية.
٣٧. محمد عبد الهادى حسين(٢٠٠٦): بعض مبادئ وقيم البرمجة اللغوية العصبية المرغوبة فى سلوك طلاب المدارس الثانوية العامة المصرية والإماراتية"دراسة عبر ثقافية". *مجلة البحث فى التربية وعلم النفس-كلية التربية-جامعة المنيا*، م ١٩، ع ٤، ٧٥-١٣٣.
٣٨. محمد عسلىة و وأنور البنا(٢٠١١): فاعلية برنامج فى البرمجة اللغوية العصبية فى خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية- جامعة الأقصى*، م ٢٥، ع ٥، ١١٢٠-١١٥٨.
٣٩. محمود عبد الحليم منسى و على مهدي كاظم(٢٠٠٦): مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة-جامعة السلطان قابوس، فى الفترة ١٧ : ١٩ ديسمبر، ٦٣- ٧٨.
٤٠. مدحت محمد أبو النصر(٢٠٠٦): البرمجة اللغوية العصبية. سلسلة المدرب العلمية، القاهرة: مجموعة النيل العربية.

-
54. Latas, M., Stojkovic, T., Ralic, T., Jovanovich, S., Spiric, Z. & Milovanovic, S. (2014). Medical students health - related quality of life – a comparative study. **Vojnosanit pregl**, 71 (8), 751 - 756.
55. Matza, L., Swensen, A., Flood, E., Secnik, K. & Leidner, N. (2004). Assessment of health - related quality of life in children: A Review of conceptual, Methodological, and Regulatory Issues. **Value in Health**, 7 (1), 79 – 92.
56. Peker, B. (2010). Getting to know the art of excellence: What Neuro Linguistic Programming Can offer to teachers, Thinking and Reprogramming skills. **Ekev Akademi Dergisi**, 14 (44) 87- 98.
57. Petkar, E. & Pietschnig, J. (2015). Associations of Quality of life with service satisfaction in psychotic patients: A meta - Analysis. **Plos one**, 1 - 17.
58. Stipanic, M., Renner, W., Schutz, P. & Dond, R. (2010). Effects of neuro-linguistic psychotherapy on psychological difficulties and perceived quality of life. **counseling and psychotherapy Research**, 10 (1), 39 - 49.
59. Tosey, P. & Mathison, J. (2010). Neuro - linguistic programming as an innovation in education and teaching. **Innovations in education and teaching international**, 47 (3), 317 – 326.
47. Clark, K. (2004). NLP: the scientific route to success. **The lawyer**, 13, 29.
48. Hall, L. (2009). NLP coaching and constructionism. **The coaching psychologist**, 5 (2), 146 - 149.
49. Ishak, W., Greenberg, J., Balayan, K., Kapitanski, N., Jeffrey, J., Fathy, H., Fakery, H. & Rapaport, M. (2011). Quality of life: the ultimate outcome measure of interventions in major depressive disorder. **Harv Rev Psychiatry**, 19 (5), 229- 239.
50. Jacobson, D., Lindquist, R., Witt, D., Kirk, L., Schorr, E., Bronas, U., Davey, C. & Regensteiner, J. (2012). The padqol: Development and validation of a pad - specific quality of life questionnaire. **Vascular Medicine**, 17 (6), 405 - 415.
51. Joseph, R., Royse, K., Benitez, T. & Pekmezi, D. (2014). Physical activity and quality of life among university students: exploring self – efficacy, self – esteem, and affect as potential mediators. **Qual life Res**, 23, 661 - 669.
52. Jurakic, D., Pedisic, Z. & Greblo, Z. (2010). Physical activity in different domains and health - related quality of life: a population - based study. **Qual life Res**, 19, 1303 - 1309.
53. O'Connell, K. & Skevington, S. (2005). The relevance of spirituality, religion and personal beliefs to health - related quality of life: themes from focus groups in Britain. **The British psychological society**, 10, 379 - 398.