

"فاعلية الإرشاد القائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية في تحسين الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي بكلية التربية - جامعة الأقصى"

The Effectiveness of NLP-Based Counseling in Improving Self-Efficacy and Social Competence Among Average-Achieving Students at the Faculty of Education – Al-Aqsa University

[10.35781/1637-000-179-007](https://doi.org/10.35781/1637-000-179-007)

الباحث/ حسن عبد الرؤوف القطراوي*

* اسم الجامعة: جامعة طرابلس – لبنان

المجال: العلوم التربوية

Email:ha.qatrawy@alaqsa.edu.ps

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية الإرشاد القائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية في تحسين الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي بكلية التربية. تكونت عينة الدراسة من (14) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة الأقصى، تم اختيارهن بالطريقة القصدية وفق معيار متوسط التحصيل الدراسي. استخدمت الدراسة المنهج التجريبي المعتمد على تصميم المجموعة الواحدة بقياسين قبلي وبعدي، بالإضافة إلى قياس تتبعي لتتبع استمرارية أثر البرنامج. وطبقت الدراسة مقياس الكفاءة الذاتية والاجتماعية إعداد الباحث، بعد التحقق من مؤشرات الصدق والثبات توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.01$) في مستوى الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى الطالبات متوسطي التحصيل الدراسي قبل تطبيق البرنامج وبعده، لصالح التطبيق البعدي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين مستوى الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى أفراد العينة. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية عند المستوى ذاته ($\alpha = 0.01$) في مستوى الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى الطالبات بين التطبيق البعدي والتطبيق التتبعي، مما يؤكد استمرارية أثر البرنامج وفاعليته في تحقيق أهدافه على المدى المنظور وأوصت الدراسة بضرورة تعميم البرامج الإرشادية القائمة على فنيات البرمجة اللغوية العصبية على طلبة الجامعات الفلسطينية، لما تمثله من استثمار أمثل للقابليات العقلية والمعرفية في بناء شخصية متوازنة متكاملة الجوانب، كما أوصت بإجراء دراسات مماثلة على عينات أكبر وفئات عمرية مختلفة، وتصاميم تجريبية أكثر شمولاً.

الكلمات المفتاحية: فاعلية برنامج إرشادي، البرمجة اللغوية العصبية، الكفاءة الذاتية، الكفاءة

الاجتماعية، جامعة الأقصى.

The Effectiveness of NLP-Based Counseling in Improving Self-Efficacy and Social Competence Among Average-Achieving Students at the Faculty of Education – Al-Aqsa University

Prepared by: Hassan Abdul Raouf Al-Qatrawi*

*University of Tripoli – Lebanon

Field of Specialization: Educational Sciences

Email:ha.qatrawy@alaqsa.edu.ps

Abstract:

This study aimed to investigate the effectiveness of counseling based on Neuro-Linguistic Programming (NLP) techniques in improving self-efficacy and social competence among students with average academic achievement at the Faculty of Education – Al-Aqsa University. The study sample consisted of (14) female students from the Faculty of Education at Al-Aqsa University, selected purposively according to the criterion of average academic achievement. The study employed a quasi-experimental design based on a one-group pre-test and post-test approach, in addition to a follow-up measurement to track the sustainability of the program's effect. The Self-Efficacy and Social Competence Scale (developed by the researcher) was administered after verifying its validity and reliability indices. And The results revealed statistically significant differences at the significance level ($\alpha = 0.01$) between the pre-test and post-test mean scores in favor of the post-test, confirming the effectiveness of the counseling program in enhancing self-efficacy and social competence among the sample members. Furthermore, no statistically significant differences were found at the same significance level between the post-test and follow-up measurements, indicating the sustained effect of the program and its continued effectiveness in achieving its objectives over time. And The study concluded with several recommendations, most notably: the generalization of counseling programs based on NLP techniques to Palestinian university students, as they represent an optimal investment in mental and cognitive capacities for building a balanced and integrated personality, and the conduction of further studies with larger samples, diverse age groups, and more comprehensive experimental designs to deepen the understanding of the mechanisms underlying the effectiveness of such programs.

Keywords: *Counseling Program Effectiveness, Neuro-Linguistic Programming (NLP), Self-Efficacy, Social Competence, Al-Aqsa University.*

مقدمة:

شهد العصر الحديث تقدماً معرفياً وعلمياً وتكنولوجياً متسارعاً انعكس أثره على مختلف ميادين الحياة، وفي مقدمتها الميادين التربوية والنفسية والاجتماعية. وقد خلصت العديد من النظريات التربوية المعاصرة، في ضوء نتائجها التطبيقية، إلى أن الفهم الإنساني الحقيقي لا يتشكل بمعزل عن مشاركة الفرد النشطة في عمليات التعلم، وذلك من خلال ربط المعرفة المستحدثة بالبنى المعرفية الراسخة لديه. وبناءً على ذلك، باتت المعرفة الصحيحة تمثل السلاح الفاعل في عصرنا الراهن، وهو ما يستوجب استثماراً أمثل للقابليات العقلية قصد بناء شخصية متكاملة الأبعاد؛ معرفياً وانفعالياً وسلوكياً. وإذ يشير السقا (2005، ص 14) إلى أن المعلومة ينبغي أن تُصاغ بلغة يتقنها المتلقي، وأن يتناغم أسلوب إرسال المعلومة مع نمط استقبالها لدى الفرد لضمان نجاح عملية التواصل، فإن ذلك يؤصل لأحد الأسس التي تقوم عليها البرمجة اللغوية العصبية (NLP). وقد أرجع الباحثون نشأة هذا النموذج المعرفي إلى كل من ريتشارد باندلر وجون غرنندر، غير أن صياغة مصطلح "البرمجة اللغوية العصبية" تعود إلى ألفريد كورزيبسكي في مؤلفه "العلم وصحة العقل" الصادر عام 1933. وتتوزع دلالات المصطلح على ثلاثة مستويات: يشير البعد العصبي إلى آليات عمل العقل؛ أما البعد اللغوي فيتعلق بأساليب التعبير والتواصل ونقل الخبرات؛ في حين يعنى البعد البرمجي بالأنماط السلوكية الشخصية التي تتحكم في أساليب تعامل الأفراد مع شؤون حياتهم، بحيث تصبح البرمجة اللغوية العصبية بمثابة الإطار المرجعي الذي يفسر كيف يدرك الناس عالمهم ويفكرون فيه ويتفاعلون معه في سياق حياتهم اليومية وتبرز أهمية معالجة المعلومات ومستوياتها المختلفة بوصفها أحد أنماط التعلم المرتبطة مباشرة بالتعلم، إذ تدفعه ذاتياً نحو التعلم عبر توظيف مخزونه المعرفي واستثمار خبراته السابقة في مواقف التعلم الراهنة. وهذه المعالجة تجعل المتعلم فاعلاً ونشطاً في العمليات التعليمية، وتُعَلِّي من قدرته على تنظيم المعرفة وتطبيقها، وتُيسر عمليات الترميز والتخزين والاسترجاع المعرفي عند الحاجة، مما يكفل استدامة التعلم. وتتم هذه المعالجة عبر سلسلة من الأبنية العصبية في الدماغ، التي تتلقى المعلومات الواردة وتعالجها بأنماط متعددة بغية تحويلها إلى تمثيلات ذهنية، تقضي إلى مخرجات سلوكية ومعرفية تتباين بتباين عدد من المتغيرات المؤثرة. ولذلك، فإن بلوغ نتائج نوعية في الأداء المهاري للطلبة يتطلب تبني تفكير غير نمطي ومتجدد، بما يتسق مع المستوى والطموح الذي يسعى الطلبة إلى تحقيقه. ويعزى ذلك - جزئياً - إلى قصور بعض المناهج التعليمية المطبقة عن تضمين استراتيجيات حديثة لمعالجة المعلومات، فضلاً عن غياب الوعي بالأنماط التمثيلية التي يفضلها الطلبة (سمعية، بصرية، حسية)، مما يؤدي إلى تدنٍ في تعلم بعض المهارات المعرفية الأساسية، كالتذكر عبر الخرائط الذهنية، والتفكير الإبداعي، واستراتيجية الكلمة المفتاحية، وغيرها من أدوات التعلم المنظم وبناء عليه تتأسس البرمجة اللغوية العصبية على دراسة أنماط التفكير والسلوك والتصرفات الإنسانية، وهي تُعد وسيلة لا غاية في ذاتها،

وغايتها المنشودة تتمثل في تحقيق التفوق والتميز التعليمي. فهي تزودنا بإطار فكري ينسجم مع متطلبات الأداء التعليمي الفاعل، وتؤدي دوراً محورياً في الارتقاء بسلوك المتعلم وأنماط تفكيره، من خلال إصلاح مسارات التفكير، وتقوية العادات، وشحذ الهمة، وتنمية القدرات الذهنية والمهارات المعرفية. ذلك أن البرمجة اللغوية العصبية تنظر إلى النجاح والتفوق على أنهما عمليتان قابلتان للبرمجة والتصنيع، وليستا وليدتي صدفة أو حظ. (كردي، 2014).

■ أولاً: مشكلة الدراسة

انبثقت مشكلة الدراسة من رصد ميداني قام به الباحث خلال سنوات تدريسه في قسم علم النفس بجامعة الأقصى، حيث تكررت ملاحظته لضعف الأداء الأكاديمي لدى عدد من طلبة كلية التربية. هذا التدني في التحصيل دفع الباحث إلى التساؤل عن الأسباب النفسية والاجتماعية المحتملة التي قد تكون كامنة خلف هذا الضعف، وخصوصاً تلك المتصلة بمستوى الثقة بالنفس والقدرة على التفاعل الاجتماعي الفاعل ومن هذا المنطلق، صُممت الدراسة لتقييم الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى هؤلاء الطلبة، واستقصاء إمكانية تحسينها عبر تطبيق برنامج إرشادي مبني على فنيات البرمجة اللغوية العصبية، على أمل أن يسهم ذلك في رفع مستويات تحصيلهم الدراسي، وتجاوز الصعوبات التي تعترض مسارهم الأكاديمي.

ثانياً: أسئلة الدراسة

تحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس: ما فاعلية الإرشاد القائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية في تحسين الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي بكلية التربية - جامعة الأقصى؟

ويتفرع عن هذا التساؤل الرئيس عدد من التساؤلات الفرعية الآتية:

- السؤال الأول: هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لدى فاعلية الإرشاد (فنيات البرمجة اللغوية العصبية) وبين تحسين الكفاءة الذاتية لدى الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي بكلية التربية بجامعة الأقصى؟
- السؤال الثاني: هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لدى فاعلية الإرشاد (فنيات البرمجة اللغوية العصبية) وبين الكفاءة الاجتماعية لدى الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي بكلية التربية بجامعة الأقصى؟

ثالثاً: أهداف الدراسة

- التعرف على فاعلية الإرشاد القائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية في تحسين الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي بكلية التربية - جامعة الأقصى
تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق جملة من الأهداف، من أهمها:

1. التعرف على الفروق الفردية لدى فاعلية لدى فاعلية الارشاد (فنيات البرمجة اللغوية العصبية) للكشف عن تحسين الكفاءة الآتية لدى الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي بكلية التربية بجامعة الأقصى.
2. التعرف على الفروق الفردية لدى فاعلية لدى فاعلية الارشاد (فنيات البرمجة اللغوية العصبية) للكشف عن تحسين الكفاءة الاجتماعية لدى الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي بكلية التربية بجامعة الأقصى.

رابعاً: أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة كونها تتناول موضوعاً هاماً من موضوعات الدراسة، وهو فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتحسين الكفاءة الذاتية والاجتماعية، كما وتكمن أهمية الدراسة في تناولها شريحة هامة من شرائح المجتمع، وهي شريحة الطلبة الجامعيين، وتقدم الدراسة نتائج ذات أهمية على الجانبين النظري والتطبيقي، تتمثل فيما يلي:

أ. الأهمية النظرية:

تكتسب الدراسة الحالية أهميتها النظرية من كونها تسهم في إثراء المكتبة العربية، والمكتبة الفلسطينية على وجه الخصوص، فيما يتعلق بموضوع الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين، وعلاقتها بمستوى التحصيل الدراسي. وتبرز أهمية هذه الدراسة في ضوء ندرة الدراسات السابقة - على حد علم الباحث - التي تناولت موضوع البرمجة اللغوية العصبية وتطبيقاتها الإرشادية في البيئة الفلسطينية، وخصوصاً تلك التي تستهدف الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي في كليات التربية. كما تهدف الدراسة إلى تقديم رؤية جديدة للحد من ظاهرة تدني المستوى الدراسي، من خلال توفير إطار معرفي يربط بين الكفاءة الذاتية والاجتماعية وفنيات البرمجة اللغوية العصبية، وهو ما قد يحدث نقلة نوعية في فهم آليات تحسين الأداء الأكاديمي لدى هذه الفئة. فضلاً عن ذلك، قد تُشكل هذه الدراسة قاعدة معلوماتية للباحثين والمختصين، تسهم في وضع خطط وسياسات تعليمية وإرشادية من قبل المسؤولين وصنّاع القرار، بما ينعكس إيجاباً على النهوض بمستوى الطالب الجامعي وتحسين جودة مخرجاته التعليمية والنفسية والاجتماعية.

ب. الأهمية العملية:

تتمثل الأهمية العملية للدراسة في تقديم برنامج إرشادي تطبيقي قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية، مصمم خصيصاً للبيئة الفلسطينية، بهدف تحسين الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي في الجامعات الفلسطينية. ويمكن لهذا البرنامج أن يمثل أداة تدخل عملي للعاملين في المجال الإرشادي والتربوي، إذ يساعد الطلبة على حل مشكلاتهم، واتخاذ قرارات سليمة، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، مما قد ينعكس مباشرة على تحصيلهم الدراسي وتكيفهم النفسي والاجتماعي داخل الجامعة وخارجها. كما قد تُفيد الدراسة المراكز والمؤسسات المتخصصة في المجال النفسي والاجتماعي، وكذلك طلبة الدراسات العليا، من خلال المقاييس والإجراءات المنهجية المقدمة فيها، والتي يمكن توظيفها في بحوث وتطبيقات مستقبلية. بالإضافة إلى ذلك، قد تسهم نتائج وتوصيات الدراسة في تمكين المختصين والقائمين على المناهج التربوية من تطوير الخدمات المقدمة للطلبة، بما يحقق الارتقاء بالعملية التربوية بشكل عام، ويعود بالنفع على الفرد والمجتمع على حد سواء.

خامساً: مصطلحات الدراسة

تعريف الفاعلية لغة حسب تعريف مجمع اللغة العربية(د.ت):

الفاعلية في اللغة: وصفٌ في كلِّ ما هو فاعل، وهي قدرة الشيء على التأثير وإحداث الأثر . وتُطلق على قدرة الشيء وتأثيره، كفاعلية الدواء ونحوه . والفاعلية من مادة (فعل)، قال الفيروز آبادي في القاموس المحيط: "الفعل: حركة الإنسان، أو كناية عن كل عمل متعد

تعريف الفاعلية اصطلاحاً حسب تعريف الفيروزآبادي(د.ت):

تعددت التعريفات الاصطلاحية للفاعلية في الدراسات الإدارية والتربوية والنفسية، ويمكن

إجمالها فيما يأتي:

1. في المجال الإداري تُعرف الفاعلية بأنها قدرة المؤسسة على تحقيق أهدافها، وقدرتها على البقاء والتكيف والنمو بغض النظر عن الأهداف التي تحقّقها .وهي النجاح في تحقيق الأهداف وعادةً ترتبط بالكفاءة؛ فالكفاءة: فعل الأشياء بطريقة صحيحة، والفاعلية: فعل الشيء الصحيح.
2. في المجال التربوي والنفسي تُعرف الفاعلية بأنها القدرة على إحداث تأثير، وهي الأثر الذي تحدثه الأفكار والبرامج على أرض الواقع، فكل عمل أو قول لا يحقق نتائج عملية يكون فاقداً للفاعلية

➤ البرمجة اللغوية العصبية اصطلاحاً:

يعنى استخدام اللغة الملفوظة أو المقروءة لبرمجة أو إعادة برمجة الجهاز العصبي للإنسان الذي يتم برمجته عن طريق الحواس الخمسة، وسبب اختيار الجهاز العصبي أنه مصدر التحكم في وظائف

جسم الإنسان، كالسلوك والشعور وغيرهما، وهذا يعني أننا إن تحكّمنا بالجهاز العصبي، أصبح لدينا القدرة على التحكم في تصرفاتنا وشعورنا وأهدافنا، وهذا ما نسعى إليه، وينقسم مفهوم البرمجة العصبية إلى ثلاثة أجزاء. (براديري، 2009: 17).

ويعرّف الباحث البرمجة اللغوية العصبية إجرائياً بأنها:

"مجموعة من الفنيات والنماذج والأطر، التي تساعد طلبة كلية التربية بجامعة الأقصى على توظيف الموارد النفسية والعاطفية والعضوية والكلام والفعل بأساليب جديدة، بهدف الوصول إلى لغة مُتقنة: للتواصل النفسي والاجتماعي؛ لتحقيق التغيير نحو لأفضل.

➤ كفاءة الذات:

■ أولاً: تعريف الكفاءة الذاتية

■ التعريف الاصطلاحي:

تُعرّف الكفاءة الذاتية المُدرّكة بأنها حاجة نفسية واعية، تعكس شعور الفرد بالتحدي والإنجاز، ورغبته في إثبات التفوق والتميز في أدائه. وتُقاس هذه الكفاءة من خلال ما يُنجزه الفرد من أعمال أو مهام، معتمداً على الوسائل المتاحة له؛ ولتحقيق النجاح في ذلك، يتعين على الفرد العمل المستمر على تنمية هذه القدرات وتطويرها (إبراهيم، 2017، ص 123).

■ التعريف الإجرائي:

يعرّف الباحث الكفاءة الذاتية إجرائياً بأنها: "الدرجة التي تحصل عليها طالبات كلية التربية على مقياس الكفاءة الذاتية المُعدّ خصيصاً لهذه الدراسة، والمُتمثل في أربعة أبعاد رئيسة هي: البعد النفسي، والبعد الجسمي، والبعد المعرفي، والبعد الأكاديمي".

■ ثانياً: تعريف الكفاءة الاجتماعية

■ التعريف الاصطلاحي:

تُعرّف الكفاءة الاجتماعية بأنها الشعور بالارتياح النفسي في المواقف الاجتماعية، والسعي لتحقيق الرضا في العلاقات مع الآخرين، مع الثقة في السلوك الاجتماعي، والقدرة على تحقيق توازن مستمر بين الأفراد بما يضمن إشباع الحاجات الشخصية والاجتماعية للفرد (المغازي، 2004، ص 480)

■ التعريف الإجرائي:

يعرّف الباحث الكفاءة الاجتماعية إجرائياً بأنها: "الدرجة التي تحصل عليها طالبات كلية التربية على مقياس الكفاءة الاجتماعية المُعدّ خصيصاً لهذه الدراسة، والمُتمثل في قدرة الطالبات على

التفاعل الإيجابي مع الآخرين، والمشاركة في المناسبات الاجتماعية، واللباقة في التصرف خلال المواقف المتنوعة، والقدرة على تحمل النقد البناء والتعامل معه".

■ ثالثاً: تعريف برنامج الإرشاد الجمعي (Group Counseling Program) ■ التعريف الإجرائي:

يعرّف الباحث برنامج الإرشاد الجمعي إجرائياً بأنه: "مجموعة من الأنشطة والفعاليات المخططة لها على أسس علمية، والقائمة على فنيات البرمجة اللغوية العصبية (NLP)، تهدف إلى مساعدة طالبات كلية التربية على زيادة مستوى الكفاءة الذاتية والكفاءة الاجتماعية لديهن، وتحسين مستواهّن الدراسي، وذلك من خلال جلسات إرشادية جماعية تُقدّم ضمن بيئة تفاعلية داعمة".

■ رابعاً: تعريف الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي ■ التعريف الإجرائي:

يعرّف الباحث الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي إجرائياً بأنهم: "الطلبة الذين يقع معدلهم التراكمي ضمن الفئة المتوسطة من التوزيع الطبيعي للدرجات، وذلك وفقاً للمعدلات التي يحصلون عليها في المقررات الدراسية خلال الفصل الدراسي، والتي تم الاستدلال عليها من النسبة المئوية للمجموع الكلي للدرجات التي حصلت عليها الطالبات في نهاية الفصل الدراسي، وفقاً للمعايير المعتمدة في كلية التربية - جامعة الأقصى".

سادساً: حدود الدراسة

اقتصرت الدراسة على الحدود الدراسية الآتية:

- الحد المكاني: جامعة الأقصى بمحافظة غزة.
- الحد البشري: طالبات كلية التربية بجامعة الأقصى في قطاع غزة.
- الحد الزمني: الفصل الدراسي الثاني من السنة الدراسية 2020-2021م.
- الحد الموضوعي: دور فنيات البرمجة اللغوية العصبية؛ لتحسين الكفاءة الذاتية والاجتماعية.

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

■ الإطار المفاهيمي للكفاءة الذاتية في النظرية المعرفية الاجتماعية

يُعدُّ مفهوم الكفاءة الذاتية (Self-Efficacy) من المفاهيم المحورية في علم النفس الحديث؛ إذ يحظى باهتمام واسع من الباحثين، كونه يُسهم في تفسير سلوك الفرد، وتوجيهه نحو مواجهة

المشكلات وحلها. وقد برز هذا المفهوم في سياق النظرية المعرفية الاجتماعية، التي جاءت امتداداً لنظرية التعلم الاجتماعي التي أسسها العالم الأمريكي ألبرت باندورا (Albert Bandura). ويعود الظهور الأول لمصطلح الكفاءة الذاتية إلى عام 1977م، عندما نشر باندورا مقالاً بعنوان: "كفاءة الذات: نحو نظرية أحادية لتعديل السلوك" (Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change). وقد تتابعت الدراسات اللاحقة التي تناولت المفهوم من زوايا متعددة، وأسهمت نتائجها في تدعيمه، وتعزيز أسسه النظرية. وفي عام 1987م، طوّر باندورا المفهوم ليربطه بفكرة الضبط الذاتي للسلوك ضمن نظريته الاجتماعية المعرفية، ليصبح الكفاءة الذاتية محوراً رئيساً من محاورها. وانطلق باندورا من مبدأ أن الفرد قادر على ضبط سلوكه بناءً على ما يمتلكه من اعتقادات شخصية؛ إذ يمتلك الأفراد نظاماً من المعتقدات الذاتية، تُمكنهم من توجيه مشاعرهم وأفكارهم، وتوظيف معتقداتهم حول كفاءتهم الذاتية في تقييم أدائهم (أبو زيد، 2017، ص 98).

تعريفات الكفاءة الذاتية في الأدبيات التربوية والنفسية

- أطلع الباحث على مجموعة من التعريفات التي تناولت مفهوم الكفاءة الذاتية، ويمكن عرضها على النحو التالي:

عرّف جابر الكفاءة الذاتية بأنها: "توقُّع الفرد بأنه قادرٌ على أداء السلوك الذي يُحقِّق نتائج مرغوباً فيها، في أيِّ موقفٍ معيَّن" (رميصاء، 2017، ص 18) بينما عرّفها العدل بأنها: "قوة الفرد الكامنة في قدراته وإمكانياته، من خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة، وغير المألوفة" (العتيبي، 2008، ص 8). كما عرّفها الشوا (2016، ص 1566) بأنها: "قدرة الفرد على الأداء والسيطرة على الظروف المحيطة به، وأنه الشخص المناسب للعمل الذي يقوم به وإنجازه، والتغلب على المعوقات التي تواجهه"، وتتسق هذه التعريفات مع ما أشارت إليه رميصاء (2017، ص 18) من أن الكفاءة الذاتية تمثل "تقدير الشخص لما يمتلكه من قدرات وإمكانات يرى أنها تؤثر فيما حوله، وتساعده على مواجهة المشكلات والعقبات التي تعترض سبيله".

■ الكفاءة الاجتماعية

لا شك أن الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة، وعناصرها المتعددة، إنما هي معيق للإنجاز، ومُنْبِط للعزيمة والطموح. ولطالما كانت الكفاءة الاجتماعية المدخل الأهم لبناء صحة اجتماعية وازنة؛ لتحقيق مكتسبات علمية ومعرفية مهمة على صعيد الامتياز التربوي. فكلما تعرّض الطلبة لضغوط نفسية وعصبية أكثر، أصبح لهذه الضغوط انعكاسٌ سلبي على كفاءتهم الذاتية، ومن هنا يبدأ ظهور تأثيرها على مكتسباتهم الدراسية والتحصيلية.

وتُعدُّ الكفاءة الاجتماعية مظلةً لجميع المهارات الاجتماعية التي يحتاجها الفرد لينجح في حياته وعلاقاته الاجتماعية؛ فالشخص ذو الكفاءة الاجتماعية ينجح في اختيار المهارات المناسبة لكل موقف، ويستخدمها بطرق تؤدي إلى نواتج إيجابية (مصطفى، حسن، 2003، ص 212).

وتمثل الكفاءة الاجتماعية مستوى النضج والتكيف في ضوء المواقف التي يعمل بها الفرد، ولها علاقة بدرجة توافقه مع المواقف الاجتماعية، مثل: الامتثال للقوانين والمعايير الاجتماعية، ومشاركة الآخرين، ومهارة الاتصال، وتحمل المسؤولية، والتحكم بالذات، والاعتماد عليها. فالنضج الاجتماعي يتعلق بالطريقة التي يتعامل بها الفرد مع الآخرين، والطريقة التي يكتسب بها أنماط السلوك الاجتماعي وقواعده ومهاراته، وهو أعلى مستوى في مراحل النمو عند الفرد، حيث يصبح قادراً على أداء السلوك المقبول اجتماعياً، ويتضمن ذلك التنشئة الاجتماعية، وتوسيع الفرد لدائرته الاجتماعية

البرمجة اللغوية العصبية (NLP).

بدأ علم البرمجة اللغوية العصبية في الظهور كعلمٍ مستقلٍّ في وسط السبعينيات، على يد جون غريندر (John Grinder) وريتشارد باندلر (Richard Bandler)، بعد أن قاما بنمذجة معالجي أقوياء، مثل: فرتز بيرلز (مؤسس علم الجشطالت)، وفيرجينيا ساتير (أخصائية علاج مشاكل العائلة)، وميلتون أريكسون (المعالج بالتتويم). حيث نشر أول كتاب ذكر فيه اكتشافهما تحت اسم: "هيكل السحر" (The Structure of Magic). ثم تطوّر هذا العلم خطواتٍ كبيرةً في الثمانينيات، وانتشر، وتوسعت معاهد التدريب عليه في أمريكا، وبريطانيا، وبعض البلدان الأوروبية. ولا تجد اليوم بلدةً من بلدان العالم الصناعي إلا وفيه عدد من المراكز والمؤسسات لهذا العلم الجديد (رشدي، 2010، ص 3).

- تعريف البرمجة اللغوية العصبية:

- تعريف البرمجة: programming

تعرف البرمجة بأنها طريقة تشكيل صورة العالم الخارجي في ذهن الإنسان، وتتمثل في التفاعلات التي تسمح لنا باختيار الطريقة المثلى للتفكير والتحدث.

- تعريف اللغة: linguistic

تعرف اللغة بوسيلة التعامل مع الآخرين، والطريقة التي تستخدم الكلمات، وكيف تؤثر على تصورنا للعالم الخارجي، وعلاقتنا به.

- تعريف العصبية: Neuro

تُعرّف العصبية بأنها كل ما يتعلق بالجهاز العصبي الذي يتحكم بوظائف الجسم وأدائه وفاعليته، كالسلوك والتفكير والشعور، وهي عمليات تجري في المخ والجهاز العصبي. وهذا يعني أن البرمجة اللغوية العصبية علمٌ يدرس طريقة التفكير. وقد أثبتت نظرية البرمجة اللغوية العصبية أنها من أكثر التقنيات الفعالة المطبقة في جميع مجالات النشاط الإنساني، من التعليم والتربية والصحة النفسية والجسدية؛ فهي منهجٌ نفعيٌّ انتقائيٌّ، تفرّع منه العديد من العلوم.

- الإطار التعريفي للبرمجة اللغوية العصبية

- يُعرّف إدوارد (Edward، 2003) البرمجة اللغوية العصبية بأنها: "العلم الذي يهتم بإعادة تشكيل الصور والمعارف التي يتلقاها العقل من الخارج بشكلٍ مبرمج، بهدف الوصول إلى لغةٍ متقنةٍ في التواصل مع الذات داخلياً، ومع الآخرين خارجياً بشكلٍ إيجابي، بحيث يكشف الفرد ما يمتلكه من طاقاتٍ داخلية، ويعمل هذا العلم على إخراجها وتهذيبها وتعديلها، بما يُحقّق للفرد أهدافه التي تقوده إلى النجاح والسعادة".

- ويوضح (Garight) أهمية البرمجة اللغوية العصبية بوصفها علماً يمدّنا بأدوات ومهاراتٍ تُمكننا من التعرف على شخصية الإنسان، وأنماط تفكيره، وسلوكه، وأدائه، وقيمه، فضلاً عن العوائق التي تعترض إبداعه وأدائه. كما تمدّنا هذه الأدوات بوسائل وطرقٍ تُتيح إحداث التغيير المنشود في سلوك الإنسان، وتفكيره، وشعوره، وقدراته على تحقيق الأهداف.

- ويُشير إبراهيم الفقي إلى أن البرمجة اللغوية العصبية أوجدت بيئةً ملائمةً لمساعدة الناس على تحسين التواصل مع أنفسهم، والتخلص من المخاوف المرضية، والتحكم في الانفعالات السلبية والقلق، مؤكداً أنها تشكل مصدراً فاعلاً لإقامة علاقاتٍ طيبة مع أي شخص، حتى مع أصعب الناس طباعاً (أبو النصر، 2010، ص 103).

- ويُقدّم كلٌّ من هاري ألدر وبيريل هيدر في كتابهما "البرمجة اللغوية العصبية" (الصادر عام 1999) جملةً من الفوائد التي تُحقّقها البرمجة اللغوية العصبية، من بينها: بناء علاقاتٍ شخصيةٍ طيبة، وتنمية المهارات والقدرات الإقناعية، واتخاذ توجهٍ عقليٍّ إيجابي، وتدعيم تقدير الذات، والتغلب على تأثيرات التجارب السلبية الماضية، والتركيز على الأهداف وتوظيف الطاقات لإنجازها، ورفع مستويات الأداء، والتحكم في المشاعر، ودمج القيم والمعتقدات مع ما يرغب الفرد في إنجازه، وتغيير العادات غير المرغوب فيها، وتعزيز الثقة في أي تجربة يُقبل عليها الفرد، وإمكانية تحقيق أهداف كانت تبدو مستحيلة، وتدعيم التقارب مع الزملاء، وإيجاد طرقٍ خلاقيةٍ لحل المشكلات، وممارسة

أنشطة جديدة، واستثمار الوقت بشكل أكثر كفاءة، وتقوية الشعور بمعنى الحياة، وزيادة فرص التمتع بها (أبو النصر، 2010، ص 105).

-التحصيل الدراسي

يُعرف إدوارد (Edward، 2003) البرمجة اللغوية العصبية بأنها: "العلم الذي يهتم بإعادة تشكيل الصور والمعارف التي يتلقاها العقل من الخارج بشكل مبرمج، بهدف الوصول إلى لغة متقنة في التواصل مع الذات داخلياً، ومع الآخرين خارجياً بشكل إيجابي، بحيث يكشف الفرد ما يمتلكه من طاقات داخلية، ويعمل هذا العلم على إخراجها وتهذيبها وتعديلها، بما يُحقق للفرد أهدافه التي تقوده إلى النجاح والسعادة" ويوضح (Garight) أهمية البرمجة اللغوية العصبية بوصفها علماً يمدنا بأدوات ومهارات تُمكننا من التعرف على شخصية الإنسان، وأنماط تفكيره، وسلوكه، وأدائه، وقيمه، فضلاً عن العوائق التي تعترض إبداعه وأدائه. كما تمدنا هذه الأدوات بوسائل وطرق تُتيح إحداث التغيير المنشود في سلوك الإنسان، وتفكيره، وشعوره، وقدراته على تحقيق الأهداف ويُشير إبراهيم الفقي إلى أنَّ البرمجة اللغوية العصبية أوجدت بيئة ملائمة لمساعدة الناس على تحسين التواصل مع أنفسهم، والتخلص من المخاوف المرضية، والتحكم في الانفعالات السلبية والقلق، مؤكداً أنها تشكل مصدراً فاعلاً لإقامة علاقات طيبة مع أي شخص، حتى مع أصعب الناس طباعاً (أبو النصر، 2010، ص 103). ويُقدم كل من هاري ألدري وبيريل هيدر في كتابهما "البرمجة اللغوية العصبية" (الصادر عام 1999) جملة من الفوائد التي تُحققها البرمجة اللغوية العصبية، من بينها: بناء علاقات شخصية طيبة، وتنمية المهارات والقدرات الإقناعية، واتخاذ توجه عقلي إيجابي، وتدعيم تقدير الذات، والتغلب على تأثيرات التجارب السلبية الماضية، والتركيز على الأهداف وتوظيف الطاقات لإنجازها، ورفع مستويات الأداء، والتحكم في المشاعر، ودمج القيم والمعتقدات مع ما يرغب الفرد في إنجازه، وتغيير العادات غير المرغوب فيها، وتعزيز الثقة في أي تجربة يُقبل عليها الفرد، وإمكانية تحقيق أهداف كانت تبدو مستحيلة، وتدعيم التقارب مع الزملاء، وإيجاد طرق خلاقة لحل المشكلات، وممارسة أنشطة جديدة، واستثمار الوقت بشكل أكثر كفاءة، وتقوية الشعور بمعنى الحياة، وزيادة فرص التمتع بها (أبو النصر، 2010، ص 105).

ثانياً: الدراسات السابقة

أ. دراسات تناولت الكفاءة الذاتية وعلاقتها ببعض المتغيرات

1. دراسة العرسان (2017) بعنوان: "الكفاءة الذاتية الأكاديمية، ومهارة حل المشكلات لدى طلبة جامعة حائل، والعلاقة بينهما في ضوء بعض المتغيرات"

هدفت الدراسة للكشف عن الكفاءات الذاتية الأكاديمية، ومهارة حل المشكلات، والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة حائل، وتكوّنت عينة الدراسة من (450) طالباً وطالبة، واستخدم الباحث مقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس مهارة حل المشكلات، (من إعداد الباحث) وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومهارة حل المشكلات لدى طلبة جامعة حائل، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية في الكفاءة الذاتية الأكاديمية، تبعاً لمتغير الجنس، ولصالح الإناث، ووجود فروق تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي، وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق في مهارة حل المشكلات.

2. دراسة المغربل (2016) بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي العام في بعض مدارس مدينة حمّاه".

هدفت هذه الدراسة إلى تصميم برنامج إرشاد جمعي يهدف إلى تحسين مستوى الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طالبات الصف الأول الثانوي، ممن تتراوح أعمارهن بين (15-16) عاماً. تكونت عينة الدراسة من (28) طالبة من طالبات الصف الأول الثانوي في مدينة حمّاه، تم توزيعهن إلى مجموعتين: تجريبية ضمت (13) طالبة، وضابطة ضمت (15) طالبة. واستخدم الباحث مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، إلى جانب برنامج إرشاد جمعي من إعداده وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي، لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في رفع مستوى الكفاءة الذاتية المدركة وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، لصالح القياس البعدي مع عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والمؤجل، مما يؤكد استمرارية أثر البرنامج وفاعليته على المدى المنظور كما أظهرت النتائج أن البرنامج المقترح حقق فاعلية مناسبة في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى طالبات المجموعة التجريبية، وذلك وفقاً لنسبة الكسب المعدّل لبلاك (Black's Modified Gain Ratio)، حيث بلغت القيمة (2.54)، وهو ما يُعد مؤشراً تجريبياً قوياً يعكس فاعلية البرنامج الإرشادي وقدرته على إحداث تغيير إيجابي ملموس في المتغير التابع محل الدراسة.

ب. دراسات تناولت الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات

3. دراسة الشريف (2019) بعنوان: "الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بتقدير الذات لدى بعض

التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض".

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الاجتماعية وتقدير الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في المرحلة المتوسطة، بالإضافة إلى استقصاء الفروق بين الجنسين (ذكور وإناث) في هذين المتغيرين. تكونت عينة الدراسة من (40) تلميذاً وتلميذة من ذوي صعوبات التعلم في المرحلة المتوسطة، موزعين بالتساوي بين الذكور (20) والإناث (20)، وتراوح أعمارهم بين (12-15) عاماً، بمتوسط عمري بلغ (12.75) عاماً، كما تراوحت نسبة الذكاء لديهم بين (101-106) بمتوسط قدره (103.5). واستخدم الباحث مقياسين من إعداده، هما: مقياس الكفاءة الاجتماعية، ومقياس تقدير الذات، وكلاهما مُعدَّ خصيصاً لهذه الفئة.

توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث على مقياسي الكفاءة الاجتماعية وتقدير الذات، مما يشير إلى ترابطٍ إيجابي بين المتغيرين لدى عينة الدراسة. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث على مقياس الكفاءة الاجتماعية، لصالح أحد الجنسين (وفقاً للنتائج التفصيلية). وبالمثل، كشفت النتائج عن فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث على مقياس تقدير الذات، مما يعكس تبايناً في مستوى تقدير الذات بين الجنسين لدى هذه الفئة من الطلبة.

4. دراسة الخوالدة (2019) بعنوان: "أثر أنماط التنشئة الاجتماعية على مفهوم الذات، والكفاءة

الاجتماعية لدى طلبة جامعة فيلادلفيا".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر التنشئة الاجتماعية في كل من مفهوم الذات والكفاءة الاجتماعية لدى طلبة جامعة فيلادلفيا. وتكونت عينة الدراسة من (500) طالب وطالبة، تم اختيارها باستخدام طريقة العينة القصدية. واستخدمت الباحثة مقياس أنماط التنشئة الاجتماعية، ومقياس مفهوم الذات، ومقياس الكفاءة الاجتماعية، على جميع شعب طلبة مادتي علم النفس، وفكر وحضارة، في العام الدراسي 2015-2016م، إذ تضم هذه المواد طلبة من مختلف كليات الجامعة وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة قوية بين النمط الديمقراطي للتنشئة الأسرية، وحصول الطلبة على درجة مرتفعة في مقياسي مفهوم الذات والكفاءة الاجتماعية لدى طلبة جامعة فيلادلفيا. كما توصلت إلى وجود علاقة قوية بين نمط التنشئة الاجتماعية السلبية (السلط والإهمال)، وانخفاض مفهوم الذات، وعدم الكفاءة الاجتماعية لدى طلبة جامعة فيلادلفيا. كذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات والكفاءة الاجتماعية تُعزى إلى نمط التنشئة الاجتماعية وأوصت

الدراسة بعمل برامج إرشاد أسري، وإرشاد زوجي للمقبلين على الزواج، والأسر التي تنتظر مواليد جدد؛ إذ تهدف هذه البرامج إلى توعيتهم بأثر التنشئة الاجتماعية وأسلوب التربية في الأبناء

ج. الدراسات المتعلقة بالبرمجة اللغوية العصبية

5. دراسة حمادنة، برهان (2020) بعنوان: "فاعلية الإرشاد الجمعي المستند إلى البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الصفات السلوكية ومهارات الاتصال اللفظي".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الصفات السلوكية ومهارات الاتصال اللفظي لدى الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران، وتكونت عينة الدراسة من (12) طالباً متفوقاً في كلية التربية بجامعة نجران في المملكة العربية السعودية، وقد تم تطوير برنامج إرشاد جمعي يستند إلى البرمجة اللغوية العصبية، حيث تكون البرنامج من (14) جلسة إرشادية جماعية، مدة كل منها (60) دقيقة، واستغرق تطبيقه على عينة الدراسة مدة أربعة أسابيع، واستخدم بالدراسة مقياس الصفات السلوكية، ومقياس مهارات التواصل اللفظي وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية في درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصفات السلوكية ومقياس مهارات التواصل اللفظي ومجالاتهما لصالح القياس البعدي؛ ما يؤكد فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في تنمية الصفات السلوكية ومهارات الاتصال اللفظي لدى الطلاب الجامعيين المتفوقين.

6. دراسة برهان، وقحطاني (2020) بعنوان: "فاعلية الإرشاد الجمعي المستند إلى البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الصفات السلوكية ومهارات الاتصال اللفظي".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الصفات السلوكية ومهارات الاتصال اللفظي لدى الطلاب المتفوقين في كلية التربية بجامعة نجران. واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي القائم على تصميم المجموعة الواحدة بقياسات قبلية وبعدية. وتكونت عينة الدراسة من (12) طالباً متفوقاً في كلية التربية بجامعة نجران في المملكة العربية السعودية. وقد تم تطوير برنامج إرشاد جمعي يستند إلى البرمجة اللغوية العصبية، حيث تكون البرنامج من (14) جلسة إرشادية جماعية، مدة كل منها (60) دقيقة، واستغرق تطبيقه على عينة الدراسة مدة أربعة أسابيع. واستُخدم في الدراسة مقياس الصفات السلوكية، ومقياس مهارات التواصل اللفظي وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الصفات السلوكية، ومقياس مهارات التواصل اللفظي، ومجالاتهما، لصالح القياس البعدي؛ مما يؤكد فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في تنمية الصفات السلوكية ومهارات الاتصال اللفظي لدى الطلاب الجامعيين المتفوقين.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

يستعرض الباحث في هذا الفصل بالتفصيل الإجراءات التي قام بها، من حيث تحديد المنهج المستخدم في الدراسة، وتحديد مجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، وكيفية اختيارها، ومتغيرات الدراسة، والخطوات التي مرت بها أدوات الدراسة، كما يستعرض الباحث خطوات تطبيق الدراسة ميدانياً، والأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات وتحليلها

أولاً: منهج الدراسة

لما كان الهدف من الدراسة هو دراسة فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتحسين الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي في كلية التربية بجامعة الأقصى، فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعة التجريبية الواحدة، حيث تم تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعة من الطالبات متوسطات التحصيل في كلية التربية بجامعة الأقصى.

ثانياً: مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من طالبات كلية التربية بجامعة الأقصى بغزة، والبالغ عددهن (1343) طالبة في للعام الدراسي الأول (2021 - 2022م) من ذوات التحصيل الدراسي المتوسط.

ثالثاً: عينة الدراسة

العينة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (40) طالبة من مجتمع الدراسة الأصلي، من غير عينة الدراسة الأساسية، حيث تم اختيارهن بالطريقة العشوائية. وقد تم تطبيق أدوات الدراسة على هذه العينة؛ للتحقق من صدقها وثباتها، والتأكد من أنها تتمتع بخصائص سيكومترية جيدة، تؤهلها للتطبيق والاستخدام في الدراسة التجريبية الحالية.

العينة الفعلية:

تكونت عينة الدراسة الفعلية من (14) طالبة من الطالبات ذوات التحصيل الدراسي المتوسط في كلية التربية بجامعة الأقصى، وقد تم اختيارهن من المجتمع الأصلي البالغ عدده (150) طالبة. وبعد تطبيق أدوات الدراسة عليهن، اختار الباحث الطالبات اللواتي حصلن على أدنى الدرجات على مقياس الكفاءة الذاتية والاجتماعية، مع التأكيد على تكافؤ المجموعة من حيث: النوع، والعمر، والمستوى الدراسي، والمعدل الدراسي. وقد قام الباحث، قبل التحديد النهائي للمجموعة التجريبية، باستبعاد الطالبات اللواتي لهن ظروف تمنع من الاستمرار في الحضور والالتزام بجلسات البرنامج.

رابعاً: أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة واختبار صحة فرضياتها، قام الباحث بإعداد أدوات الدراسة، والتي تمثلت ببناء برنامج إرشادي قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية، ومقياس الكفاءة: مقياس الكفاءة الذاتية والاجتماعية:

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة، واستطلاع رأي عينة من المتخصصين عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع غير الرسمي، قام الباحث ببناء المقياس وفق الخطوات الآتية:

تحديد الأبعاد الرئيسية التي شملها المقياس.

صياغة الفقرات التي تقع تحت كل بعد.

إعداد المقياس في صورته الأولية، والتي شملت (70) فقرة

عرض المقياس على المشرف، من أجل اختيار مدي ملائمته لجمع البيانات.

تعديل المقياس بشكل أولي حسب ما يراه المشرف.

عرض المقياس على (9) من المحكمين المختصين، بعضهم أعضاء هيئة تدريس في الجامعات الفلسطينية.

وبعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون، تم حذف وتعديل وصياغة بعض الفقرات، وقد بلغ عدد فقرات المقياس بعد صياغته النهائية (70) فقرة، موزعة على أربعة أبعاد، وهي: (البعد النفسي، البعد الجسمي، البعد المعرفي والأكاديمي، البعد الاجتماعي)، وأعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج خماسي: (موافق بشدة، موافق، محايد، معارض، معارض بشدة)، وأعطيت الأوزان التالية (5، 4، 3، 2، 1)، وعكس ذلك للفقرات السلبية، والملحق رقم (3) يبين المقياس في صورته النهائية، والجدول رقم (1) يوضح الأبعاد وطريقة التصحيح.

جدول رقم (1) أبعاد مقياس الكفاءة الذاتية والاجتماعية وطريقة التصحيح

الأبعاد	عدد الفقرات
البعد النفسي	16
البعد الجسمي	10
البعد المعرفي والأكاديمي	24
البعد الاجتماعي	20
الدرجة الكلية	70

الخصائص السيكمومترية للمقياس:

قام الباحث في الدراسة الحالية بحساب الخصائص السيكمومترية للمقياس، وذلك على النحو التالي:

صدق المقياس:

قام الباحث بتقنين فقرات المقياس، وذلك للتأكد من صدقه، على النحو الآتي:

أولاً: صدق المحكمين

تم عرض المقياس في صورته الأولية (ملحق رقم 1) على مجموعة من الأساتذة الجامعيين.

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (40) طالبة، وتم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين درجات كل بعد من أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك بين كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

والجدول (2) يوضح ذلك:

الجدول رقم (2) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات البعد النفسي مع الدرجة الكلية لفقراته

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	sig
1	نُجرح مشاعري بسهولة	.390*	0.013
2	أعتقد بأنني شخص جيّد	.450**	0.004
3	أبالغ في ردود أفعالي تجاه المشكلات التي تواجهني	.760**	0.000
4	أنا شخص عصبي	.486**	0.001
5	أرى أنني شخص متّزن	.673**	0.000
6	أستطيع التغلّب على شعوري بالقلق	.787**	0.000
7	أسيطر على تصرفاتي أثناء الغضب	.555**	0.000
8	يوجد لدي ثقة بالنفس	.678**	0.000
9	أعتقد أنني إنسان طيّب	.650**	0.000
10	أستطيع التحكم في مشاعري	.743**	0.000
11	أستطيع التغلّب على الأفكار السوداوية	.379*	0.016
12	أتعامل بفاعلية مع الضغوط	.607**	0.000
13	أواجه صعوبة في حل المشكلات التي تواجهني	.593**	0.000
14	لدي عزيمة قوية للنجاح	.708**	0.000
15	أشعر أن الآخرين ينظرون إليّ نظرة دونية	.764**	0.000
16	أفضل في مواجهة الضغوط التي تواجهني	.366*	0.020

*ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.304

*ر الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.393

يبين الجدول رقم (2) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، وبذلك تعتبر فقرات البعد صادقة لما وضعت لقياسه.

الجدول رقم (3) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الجسمي مع الدرجة الكلية لفقراته

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	sig
1	أعاني من اضطرابات في النوم	.361*	0.022
2	لدي مشكلات في الهضم	.514**	0.001
3	لدي شهية مفرطة في تناول الطعام	.677**	0.000
4	أشعر بالإرهاق والتعب عند أقل جهد	.454**	0.003
5	ليس لدي رغبة في تناول الطعام	.598**	0.000
6	أشعر بالنشاط والحيوية	.576**	0.000
7	دقات قلبي غير منتظمة	.544**	0.000
8	أشعر بألم في المفاصل من حين لآخر	.484**	0.002
9	ينتابني صداع شديد من حين لآخر	.639**	0.000
10	أشعر بالدوار في بعض المحاضرات	.646**	0.000

** الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.304

* الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (0.05) = 0.393

يبين الجدول رقم (3) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، وبذلك تعتبر فقرات البعد صادقة لما وضعت لقياسه.

البرنامج الإرشادي - إعداد (الباحث):

-تمهيد:

برنامج تحسين الكفاءة الذاتية والاجتماعية لمتوسطي التحصيل الدراسي وفق فنيات البرمجة اللغوية والعصبية، وهو برنامج مُعد ومُنظم حسب أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية بطريقة جماعية لعينة من الطالبات في جامعة الأقصى، بهدف زيادة القدرة على تنمية دوافعهم وحوافزهم من خلال تدريبهم على المهارات السليمة للتعامل مع المشكلات التي تواجههم في حياتهم اليومية، مما يحقق لهم التوافق والتكيف النفسي، لأجل النجاح والتفوق.

وهذا البرنامج هو برنامج إرشاد جماعي مقترح؛ للتعرف على فاعلية البرمجة اللغوية والعصبية في تحسين التحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة الأقصى، مكون من (12) جلسة، ومدة الجلسة الواحدة من (60-90) دقيقة، ويستند هذا البرنامج إلى مختلف الاتجاهات في علم النفس.

تعريف البرنامج الإرشادي:

البرنامج الإرشادي هو "نظام دعم متخصص ومتكامل، يُصمم لتلبية احتياجات الأفراد التنموية عبر مجالات متعددة تشمل: التحصيل الأكاديمي، والرعاية الفردية، والعلاقات الشخصية، والتأهيل المهني، وذلك من خلال تدخلات منظمة قائمة على النظريات النفسية والممارسة التربوية، مع التركيز على الوقاية والتحديد المبكر للمعوقات والتنمية الاستباقية لنقاط قوة الفرد." حسب ما ذكرته دراسة (Looti, M. 2025).

الهدف العام للبرنامج:

التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات البرمجة اللغوية والعصبية على تحسين الكفاءة الذاتية والاجتماعية؛ لزيادة التحصيل الدراسي لدى الطالبات متوسطات التحصيل، من خلال تنفيذ العديد من الجلسات الخاصة بمهارات وأساليب الإرشاد المختلفة.

الأهداف الخاصة للبرنامج:

يمكن حصر الأهداف الخاصة للبرنامج بالتالي:

مساعدة الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي على زيادة الدافعية العلمية.
مساعدة الطلبة على الاستبصار بمشكلاتهم، واستغلال طاقاتهم للوصول إلى التكيف في ظل الظروف التي تقلل من الحوافز الدراسي لديهم.

مساعدة الطلبة على التكيف مع أنفسهم، ومع البيئة المحيطة بهم.

تعديل بعض الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية والمشوهة لدى الطالبات.

تقديم الدعم النفسي اللازم للتخلص من الذكريات المؤلمة المتعلقة بالدراسة.
الفئة المستهدفة:

الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي في كلية التربية بجامعة الأقصى.
سيتم تطبيق البرنامج من بداية إلى نهايته من العام الدراسي 2020-2021م.
فنيات البرنامج:

وفيما يلي عرض تقنيات البرمجة اللغوية العصبية التي تناولها الباحث في هذا البحث:

المناقشة والحوار: Discussion and Dialogue

هي طريقة من طرق التواصل البشري اللفظي، تهدف إلى الوصول إلى مفاهيم جديدة، وتُعتبر في التدريس كلّ خطاب أو نداء أو سؤال يوجهه المحاور إلى المحاورين الذين يعلمون الجواب على نحو غير كامل أو غير واضح، فيوضّحه المعلم لهم، أو لا يعلمون الجواب أصلاً، فيشوّقهم إليه، ثمّ يظهره لهم ويُعرفهم به.

الاسترخاء: Relaxation

هو توقف كامل لكلّ التقلصات والانقباضات العضلية المصاحبة للتوتر، وهو نوع من التراخي يهدف إلى إيجاد حالة انفعالية تتسم بالتوافق النفسي الداخلي والخارجي، وهو نوع من التدريب النفسي القائم على ارتخاء العضلات الجسميّة؛ من أجل وقف آثار الاضطرابات الانفعالية والنشاطات الذهنية.

التعزيز: Reinforcement

هو سلوك لفظي أو غير لفظي، يُراد منه تثبيت السلوك المناسب، أو زيادة احتمال تكراره في المستقبل، وذلك بإضافة مثيرات إيجابية، أو إزالة مثيرات سلبية بعد حدوثه. وهو ذو أثر إيجابي من الناحية الانفعالية، إذ يؤدي التعزيز إلى تجويد مفهوم الذات وتحسينها، ويُقدّم تغذية راجعة باستثارته للدوافع والحوافز.

إعادة التأطير: Reframing

يعني تغيير الإطار أو المرجع الذي يخصّ سلوكاً معيناً أو موقفاً معيناً، وإيجاد معنى وترجمة أخرى له، ورؤية الأشياء في ضوء مختلف. ويوجد نوعان من إعادة التأطير، هما:
إعادة تأطير السياق (Context Reframing): يتعامل مع حقيقة أنّ أيّ خبرة أو سلوك أو حدث سيكون له معانٍ أو نتائج مختلفة باختلاف السياق الذي توجد فيه.

إعادة تأطير المحتوى (Content Reframing): يتضمن اكتشاف النوايا الحسنة الكامنة وراء السلوك الظاهر لشخص ما، وذلك وفقاً لأحد الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية، القائل بأن وراء كل سلوك نية إيجابية. والكشف عن النية الإيجابية الكامنة خلف السلوك -الذي قد يبدو في ظاهره سيئاً- يؤدي إلى تغيير المشاعر المصاحبة لهذا السلوك (محمد عبد الجواد، 2009، ص 116-124).

الإرساء (تثبيت الاستجابة): (Docking) (Install Response)

هو عملية تعليم التمسك بالحالات التي تُعدُّ عاملاً لتحقيق نجاح الحالة، كما أنها طريقة حيوية تؤثر من خلالها في كيفية قيادتنا لأنفسنا من الداخل، وهي طريقة لاختيار الحالة العاطفية التي نرغب فيها، وإيجاد طريقة للوصول إليها عندما نريد. فالمُثَبَّت ما هو إلا مثير، قد يكون صوتاً، أو صورة ذهنية، أو لمسة، أو رائحة، أو مذاقاً، يُثير استجابة محدودة وثابتة في أنفسنا، أو في نفس شخص آخر.

الاعتقاد الإيجابي والسلبي: Positive and Negative Belief

الاعتقاد هو ما نؤمن به في قلوبنا، وهو الأساس الذي نبني عليه أفعالنا، وهو أهم خطوة في طريق النجاح، فلنكني ننجح لا بد أن نؤمن بأننا نستطيع النجاح، ونؤمن بأن لدينا القدرات والإمكانات للوصول إلى النجاح. ولا يتطلب الاعتقاد أن يكون الشيء حقيقة فعلًا، لكن كل ما يتطلبه هو الاعتقاد بأنه حقيقة. ومن الممكن أن يكون الاعتقاد سبباً في الفشل، والحد من تصرفاتنا في الحياة، ويمكنه أيضاً أن يكون سبباً رئيسياً للنجاح وتحقيق أهدافنا.

الإجابة على فرضيات الدراسة

■ الإجابة المتعلقة بالسؤال الأول وتفسيرها:

ينص السؤال الأول من أسئلة الدراسة على: (هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى α) ≤ 0.05 لدى فاعلية الإرشاد (فنيات البرمجة اللغوية العصبية) وبين تحسين الكفاءة الذاتية لدى الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي بكلية التربية بجامعة الأقصى؟.

وللإجابة عن هذا السؤال، قام الباحث بصياغة الفرضية التالية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ لدى فاعلية الإرشاد (فنيات البرمجة اللغوية العصبية) وبين تحسين الكفاءة الذاتية لدى الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي بكلية التربية بجامعة الأقصى وللتحقق من صحة هذا الفرضية، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين، T. test paired (sample)، والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول رقم (4)

المتوسطات والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت)، ومستوى الدلالة؛ للتعرف إلى الفروق بين متوسطات درجات الطالبات لكل بعد من أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس لدى أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج

البعد	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة	حجم التأثير
البعد النفسي	قبلي	14	2.5402	0.608	7.039	0.000	دالة عند 0.01	0.792 كبير
	بعدي	14	4.2009	0.415				
البعد الجسمي	قبلي	14	2.2929	0.295	13.999	0.000	دالة عند 0.01	0.938 كبير
	بعدي	14	4.1071	0.360				
البعد المعرفي والأكاديمي	قبلي	14	2.6696	0.453	11.596	0.000	دالة عند 0.01	0.912 كبير
	بعدي	14	4.0923	0.439				
البعد الاجتماعي	قبلي	14	2.7821	0.623	10.847	0.000	دالة عند 0.01	0.901 كبير
	بعدي	14	4.2964	0.332				
الدرجة الكلية للمقياس	قبلي	14	2.6184	0.403	14.732	0.000	دالة عند 0.01	0.943 كبير
	بعدي	14	4.1776	0.327				

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (13) وعند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05) = 2.16$

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (13) وعند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.01) = 3.01$

يتضح من الجدول رقم (4) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.01$)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي، وكانت الفروق لصالح التطبيق البعدي؛ أي أن البرنامج الإرشادي قد أسهم في تحسين الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى الطالبات، حيث بلغت قيمة إيتا (0.943) وهي قيمة كبيرة. ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى جدوى وفاعلية البرنامج المستخدم في رفع الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وتُعزى هذه النتيجة إلى انتظام أفراد المجموعة التجريبية في جلسات البرنامج الإرشادي، وما حققته من عوائد ونتائج إيجابية. فقد كانت الفنيات المستخدمة في البرنامج ذات معنى ومغزى في حياة هؤلاء الطالبات، مما جعلهن أكثر مرونة، وأكثر فهماً وحرصاً ووعياً، وقدرة على الاستفادة الكاملة من فنيات البرنامج في إطار مواقف ونماذج حياتية واقعية ومعاشة. وقد أسهم ذلك في زيادة توافقهن الشخصي والاجتماعي، وبلوغ مستوى مناسب من الصحة النفسية، وزيادة قدرتهن على التعبير بصراحة عن مشاعرهن وذواتهن بطريقة تلقائية، بحيث يصبحن أكثر كفاءة نفسية واجتماعية، وأكثر قدرة على التعبير عن مشكلاتهن بحرية وتلقائية، خاصة فيما يتعلق بالمشاعر الإنسانية في جميع المواقف والمجالات الحياتية. وهذه الخبرات والممارسات والأنشطة والعوائد جميعها تسهم في تعزيز شعور هؤلاء الطالبات بالقوة والأهلية والجدارة، وزيادة قدرتهن على التعايش مع ذواتهن، والاستمتاع بما لديهن من قدرات وإمكانات واستعدادات وخصائص وسمات شخصية، وجوانب دافعية وانفعالية يمكن توظيفها في إقامة علاقات وتفاعلات إيجابية ضمن مناخ جامعي يسوده الود والهدوء والاستقرار الدراسي؛ لذلك كان من الطبيعي والمنطقي تتفوق أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي، وهذا ما يفسر تفوق طالبات المجموعة التجريبية في مقياس الكفاءة الذاتية والاجتماعية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: العازمي (2018)، والمغربل (2016)، وعيد (2012)، حيث أثبتت هذه الدراسات فاعليتها وجدواها في خفض مشكلات التوافق، وتحقيق مستوى جيد من الكفاءة الاجتماعية والتوافق النفسي، وذلك من خلال فنيات البرامج الإرشادية والعلاجية، وما توفره من خبرات وأنشطة وممارسات وحوار ومناقشات.

الإجابة المتعلقة بالسؤال الثاني وتفسيرها:

ينص السؤال الثاني من أسئلة الدراسة على: (هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لدى فاعلية الإرشاد (فنيات البرمجة اللغوية العصبية) وبين الكفاءة الاجتماعية لدى الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي بكلية التربية بجامعة الأقصى؟ وللإجابة عن هذا السؤال، قام الباحث بصياغة الفرضية التالية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لدى فاعلية الإرشاد (فنيات البرمجة اللغوية العصبية) وبين الكفاءة الاجتماعية لدى الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي بكلية التربية بجامعة الأقصى

وللتحقق من صحة هذا الفرضية، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) (لعينتين مرتبطتين) T. (test paired sample)، والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول رقم (5)

المتوسطات والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت)، ومستوى الدلالة: للتعرف إلى الفروق بين متوسطات درجات الطالبات لكل بعد من أبعاد المقياس، والدرجة الكلية للمقياس لدى أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي.

البعد	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
البعد النفسي	بعدي	14	4.201	0.415	1.712	0.111	غير دالة إحصائياً
	تتبعي	14	4.250	0.380			
البعد الجسمي	بعدي	14	4.107	0.360	1.336	0.205	غير دالة إحصائياً
	تتبعي	14	4.157	0.376			
البعد المعرفي والأكاديمي	بعدي	14	4.092	0.439	1.385	0.189	غير دالة إحصائياً
	تتبعي	14	4.110	0.408			
البعد الاجتماعي	بعدي	14	4.296	0.332	0.769	0.455	غير دالة إحصائياً
	تتبعي	14	4.314	0.324			
الدرجة الكلية للمقياس	بعدي	14	4.178	0.327	1.889	0.081	غير دالة إحصائياً
	تتبعي	14	4.207	0.301			

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (13) وعند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ $2.16 =$

*قيمة "ت" الجدولية عند درجة حرية (13) وعند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.01)$ $3.01 =$

يتضح من الجدول رقم (5) أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية في جميع الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي، وهذا يؤكد استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في تحسين الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى

الطالبات، واحتفاظ المجموعة التجريبية بما اكتسبته من خلال البرنامج الإرشادي، بعد مرور فترة المتابعة البالغة ستة أسابيع. = ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أهمية وفاعلية أثر البرنامج المستخدم وفنياته، من خلال ما أظهرته طالبات المجموعة التجريبية من اهتمام وتعاون خلال جلسات البرنامج، حيث أصبحن أكثر قدرة وكفاءة في السيطرة على المواقف التي تتسم بعدم المسؤولية، وتغليب لغة الحوار والمناقشة، وحسن الاستماع والإنصات، بدلاً من حالات اللامبالاة الدراسية، وعدم الاهتمام باتخاذ القرار والتحكم الذاتي، واستخدام أسلوب حل المشكلات بالطرق العقلانية، والتروي في إصدار الأحكام وتقدير عواقب الأمور، والشعور بالذاتية والجدارة والقدرة على تحمل المسؤولية. وعلى إثر ذلك، نجد أنه من الطبيعي، بعد تطبيق البرنامج مباشرة وبعد مرور فترة المتابعة، أن يتضح أثر استمرارية البرنامج وفعاليته على أفراد المجموعة التجريبية. بالإضافة إلى ذلك، فقد شجّع الباحث أفراد العينة التجريبية بإتاحة الفرصة لهم في نقد أنفسهم، ومحاسبتها من خلال التعبير الكتابي والتقارير الذاتية، مما أدى إلى تحسن سلوكهم، وانعكس ذلك مردوداً نفسياً إيجابياً على مدار فترة جلسات البرنامج، بالإضافة إلى إتاحة فرصة التنفيس عن مشاعرهم، وبعض المكبوتات اللاشعورية بحرية دون خوف أو خجل أو توتر. وهذا يؤكد التحقق من نتائج هذه الفرضية، التي تشير إلى استمرارية أثر البرنامج وفعاليته حتى بعد الانتهاء منه بفترة قد تصل إلى شهر كامل. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كل من: حمادنة وبُرهان (2020)، وبشير (2016)، ونجاحات (2017)، حيث أثبتت هذه الدراسات فاعليتها وجدواها في خفض أشكال سلوكيات العنف، بعد تطبيق البرنامج مباشرة، وبعد مرور فترة المتابعة، وذلك من خلال فنيات البرنامج الإرشادية والعلاجية، وما توفره من خبرات وممارسات ومواقف وحوار ومناقشات حرة، تساعد على إحداث تغيرات إيجابية في سلوك الأفراد.

خلاصة أهم نتائج الدراسة

1. تحقق فروق دالة إحصائية لصالح التطبيق البعدي حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \leq 0.01)$ بين متوسطي درجات الطالبات في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الكفاءة الذاتية والاجتماعية، وكانت الفروق لصالح القياس البعدي، مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى الطالبات متوسطي التحصيل الدراسي.
2. حجم تأثير كبير للبرنامج الإرشادي حيث بلغت قيمة حجم التأثير (Eta) في الدرجة الكلية للمقياس (0.943)، وهي قيمة كبيرة تشير إلى أن البرنامج الإرشادي كان له أثر قوي وملحوس في تحسين متغيرات الدراسة، مما يعكس قوة العلاقة بين البرنامج والتغيرات الإيجابية المحققة.
3. استمرارية أثر البرنامج الإرشادي حيث أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتبعي (بعد ستة أسابيع) على جميع أبعاد المقياس والدرجة الكلية، مما يؤكد استمرارية أثر البرنامج واحتفاظ الطالبات بالمكتسبات الإرشادية التي تحققت خلال جلسات البرنامج.
4. تحسن ملحوظ في جميع أبعاد الكفاءة حيث حسنت درجات الطالبات في جميع أبعاد الكفاءة (النفسي، والجسمي، والمعرفي الأكاديمي، والاجتماعي) بعد تطبيق البرنامج، حيث تراوحت متوسطات الأبعاد البعدية بين (4.09 - 4.30)، مقارنة بمتوسطات قبلية تراوحت بين (2.29 - 2.78)، مما يعكس تحسناً شاملاً في جميع جوانب الكفاءة.
5. اتساق النتائج مع الدراسات السابقة حيث تتفق نتائج الدراسة مع نتائج دراسات (العازمي، 2018)، و(المغربل، 2016)، و(عيد، 2012) في إثبات فاعلية البرامج الإرشادية القائمة على فنيات الإرشاد النفسي في تحسين التوافق النفسي والاجتماعي، وخفض المشكلات السلوكية والنفسية، مما يعزز الثقة في نتائج هذه الدراسة ويدعم تعميم البرنامج على فئات وفئات عمرية أخرى.

توصيات الدراسة:

يمكن من خلال هذه الدراسة أن نُشير إلى بعض التوصيات المتمثلة في التالي:

1. ضرورة الاهتمام بالطلبة متوسطي التحصيل الدراسي في الجامعات الفلسطينية، وإكسابهم المهارات الاجتماعية المختلفة، وتوفير برامج لتنميتها.
2. ضرورة توفير برامج تعليمية وتربوية لتنمية الكفاءة الذاتية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، ويُمكن أن يكون ذلك من خلال المناهج الدراسية.

3. التوسع في تقديم خدمات الإرشاد الطلابي، المقدمة من خلال مراكز الإرشاد النفسي في الجامعات؛ لتحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلبة.

◀ مقترحات الدراسة:

يقترح الباحث عدد من البرامج التي يُمكن إجراؤها:

1. تصميم برامج تدريبية، قائمة على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية؛ لتحسين الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي في الجامعات الفلسطينية.
2. تدريب الطلبة من خلال مراكز الإرشاد في الجامعات الفلسطينية على مهارة الوعي المعرفي من خلال فنيات البرمجة اللغوية العصبية.
3. أن تشمل الخطة الدراسية للطلبة في الجامعات الفلسطينية مساقاً دراسياً يعتمد على مهارات البرمجة اللغوية العصبية؛ لتحسين الكفاءة الذاتية والاجتماعية والمستوى الدراسي.

-المراجع

1. ابو النصر، مدحت. (2010). قوة التركيز وتحسين الذاكرة. المجموعة العربية للتدريب والنشر.
2. أبو زيد، أحمد محمد جاد الرب. (2017). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة التربية الخاصة، 5(18)
3. إبراهيم، خالد. (2017). الكفاءة الذاتية الأكاديمية المدركة وعلاقتها بالمهارات الاجتماعية لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في محافظة سوهاج. مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد، 22.
4. براديري، أندرو. (د.ت). البرمجة اللغوية العصبية (ترجمة قسم الترجمة دار الفاروق، ط2). دار الفاروق للاستثمارات الثقافية.
5. السقا، سامر، نحن والبرمجة اللغوية العصبية، مطابع مكتبة الجريز، جدة، المملكة العربية السعودية (2005م).
6. حمادنة، برهان؛ والقحطاني، راقع. (2020). فاعلية الإرشاد الجمعي المستند إلى البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الصفات السلوكية ومهارات الاتصال اللفظي. المجلة الأردنية للعلوم التربوية، 16(2)، 205-262. doi: 10.47015/16.2.6222-205
7. الخوالدة، سناء. (2019). أثر أنماط التنشئة الاجتماعية على مفهوم الذات والكفاءة الاجتماعية لدى طلبة جامعة فيلادلفيا. المجلة الأردنية للعلوم التربوية، 15(3)، 245-260.
8. رميصاء، دغيش. (2017). علاقة الكفاءة الذاتية باتخاذ القرار لدى المراهقين المترددين على دور الشباب (دراسة ميدانية بدور الشباب مدينة ورقلة) لرسالة ماجستير غير منشورة. جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.
9. رشدي، هند. (2010). أسرار البرمجة اللغوية العصبية. العالمية للكتب والنشر.
10. رشدي، هند. (2010). تخفيف الآلام النفسية بالبرمجة اللغوية العصبية. العالمية للكتب والنشر.
11. رشدي، هند. (2010). إدارة التفكير والسلوك والشعور بالبرمجة اللغوية العصبية. (NLP) العالمية للكتب والنشر.
12. الزيات، فتحى. (2001). علم النفس المعرفي. منتدى سور الأوزبكية.
13. الشريف، رامي محمد. (2019). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية كفاءة الذات لتحسين الحس الإبداعي لدى طلبة كلية الفنون الجميلة في جامعة الأقصى لرسالة ماجستير غير منشورة. قسم علم النفس، جامعة الأقصى، فلسطين.
14. الشوا، أحمد. (2016). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالضغط النفسي التي يُعانيها أفراد المؤسسة الأمنية الفلسطينية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 30، 8.

15. العتيبي، بندر بن محمد. (2008). اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف لرسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
16. الفيروز آبادي، محمد بن يعقوب. (د.ت). /قاموس المحيط/ (ص 1043). مؤسسة الرسالة.
17. العدل، عادل. (2001). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فاعلية الذات، والاتجاه نحو المخاطرة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 1.
18. العرسان، سامر. (2017). الكفاءة الذاتية الأكاديمية ومهارة حل المشكلات لدى طلبة جامعة حائل، والعلاقة بينهما في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية النفسية (البحرين)، (18)، 1.
19. كردي، أحمد. (2014) أشكال الاعتقاد التي تؤثر على تصرفاتنا. لتاريخ الاطلاع: نوفمبر 2021.
20. المغازي، إبراهيم محمد. (2004). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالأصالة والتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، 1.
21. مصطفى، حسن. (2003). الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة (الأسباب، التشخيص، العلاج). دار القاهرة.

-المراجع باللغة الإنجليزية:

22. Edward ,Smith, (2003), aykinso & hill gads introduction to psychology" Ganda – Mexico. Singapore. Spin united. Kinghom united state
23. Looti, M. (2025). School counseling. *Psychological Scales*.
<https://scales.arabpsychology.com/trm/school-counseling/>



مجلة الأندلس للعلوم الإنسانية والاجتماعية

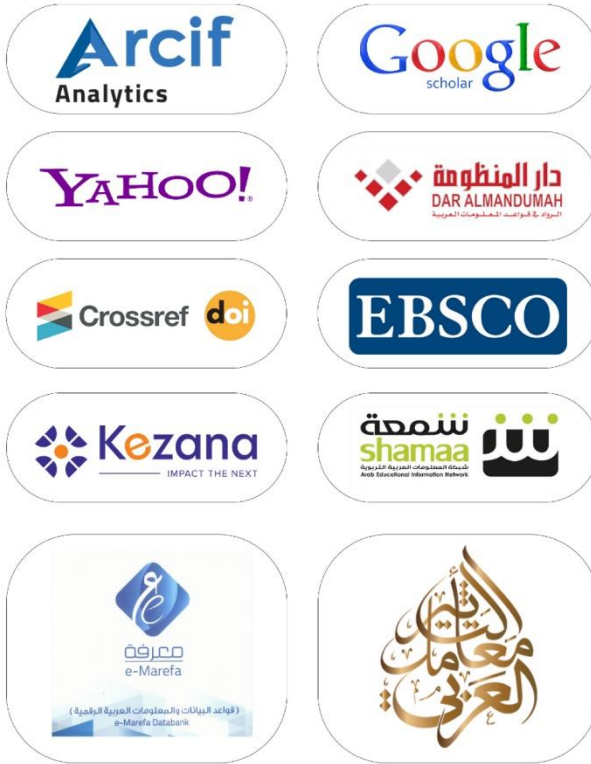
مجلة دولية شهرية علمية محكمة

الترقيم الدولي الإلكتروني: ISSN:2410- 521X

الترقيم الدولي الورقي: ISSN:2410- 1818

البريد الإلكتروني: journal@andalusuniv.net

المجلة مفهرسة في المواقع الآتية :



2025	2024	2023	2022	2021	العام
0.5978	0.3068	0.3759	0.1954	0.2692	معامل أرسيف
1.59	1.55	1.25	1.73	1.60	معامل التأثير العربي