

فعالية برنامج إرشادي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تحسين المهارات الاجتماعية والذاتية لدى الطلبة متوسطي التحصيل في كلية التربية بجامعة الأقصى

الباحث: حسن عبد الرؤوف القطراوي

جامعة طرابلس – لبنان

ha.qatrawy@alaqsa.edu.ps

المستخلص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية في تحسين الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي في كلية التربية بجامعة الأقصى. تكونت عينة الدراسة من (14) طالبة من طالبات كلية التربية بجامعة الأقصى، تم اختيارهن بالطريقة القصدية وفق معيار متوسط التحصيل الدراسي. استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي المعتمد على تصميم المجموعة الواحدة بقياسين قبلي وبعدي، بالإضافة إلى قياس تتبعي لتتبع استمرارية أثر البرنامج. وطُبقت 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.

"Efficacy of a Neuro-Linguistic Programming-Based Counseling Intervention in Enhancing Both Social Competence and Self-Efficacy Among Moderately Achieving Students at the Faculty of Education, Al-Aqsa University"

Hassan Abdul Raouf Al-Qatrawi
University of Tripoli – Lebanon
ha.qatrawy@alaqsa.edu.ps

Abstract :

The study aimed to identify the effectiveness of a counseling program 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, 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 design with pre-test and post-test measurements, in addition to a follow-up measurement to track the sustainability of the program's effect. The researcher applied the Self-Efficacy and Social Competence Scale after verifying its validity and reliability indices, And The study revealed statistically significant differences at the significance level ($\alpha = 0.01$) in the level of self-efficacy and social competence among average-achieving female students before and after the implementation of the program, in favor of the post-

application, indicating the effectiveness of the counseling program in enhancing the self-efficacy and social competence levels among the sample members. Furthermore, the results showed no statistically significant differences at the same level ($\alpha = 0.01$) in the level of self-efficacy and social competence between the post-application and the follow-up application, confirming the sustained effect of the program and its effectiveness in achieving its objectives over time and The study recommended the generalization of counseling programs based on NLP techniques to Palestinian university students, as they represent the optimal investment in mental and cognitive capabilities to build a balanced and integrated personality. Additionally, the study recommended conducting similar research on larger samples, different age groups, and more comprehensive experimental designs.

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

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

مقدمة:

لقد أدى التطور المعرفي والعلمي والتكنولوجي إلى إحداث تغيرات وتطورات سريعة في مختلف جوانب الحياة، سيما الحياة التربوية والنفسية والاجتماعية، إذ نجد أن العديد من النظريات التربوية الجديدة أشارت نتائجها إلى أن المعرفة الإنسانية تستلزم مشاركة الفرد في التعلم من خلال ربط المعرفة الجديدة بالبنى المعرفية لديه؛ لذا فقد أصبح السلاح الحقيقي هو سلاح المعرفة الصحيحة، الذي يتطلب الاستثمار الأفضل للقابليات العقلية؛ من أجل بناء شخصية متوازنة في كافة جوانبها العقلية والمعرفية والانفعالية وقد أشار السقا (2005:14) أنه من الأهمية بمكان أن تكون المعلومة معبرة عن لغة يعرفها الشخص، ولابد أن يتوافق أسلوب إرسال المعلومة مع أسلوب استقبال ذلك الشخص؛ لكي تتم عملية الاتصال وترجع تسمية البرمجة اللغوية العصبية إلى مؤسسيها الأوائل: (ريتشارد باندلر)، و(جون غرنذر)، غير أن أول من ابتكر مصطلح: "البرمجة اللغوية العصبية" هو: (ألفيد

كورز يبسكي) في كتابه "العلم وصحة العقل" (1933)، وتُشير (العصبية) إلى العقل وكيف يعمل، أما (اللغوية) فتشير إلى أساليب التعبير والتواصل ونقل الخبرات التي يستخدمها الأفراد، أما (البرمجة) فإنها تعني: أن الناس يتصرفون طبقاً لـ برامج شخصية تتحكم في طرق تعاملهم مع شؤون الحياة؛ لذا فإن البرمجة اللغوية العصبية تشمل الطرائق التي يُدرك ويُفكر بها الناس ويعملون بها من خلال حياتهم اليومية وتأتي أهمية معالجة المعلومات ومستويات المعالجة، كونها أحد أنواع التعلّم الذي له علاقة بالفرد المتعلم نفسه، ودفعه ذاتياً نحو التعلم، بالإفادة من مخزونه المعرفي، وتوظيف خبراته السابقة في مواقف التعلّم الحالية، وجعله نشطاً وحيوياً في العملية التعليمية، وتنمية القدرة لديه على معالجة تلك المعلومات؛ لتنظيم وتطبيق المعرفة من حوله؛ لتسهيل عمليات الترميز والتخزين، واسترجاع المعرفة لديه عند الحاجة، ومن ثم دوام التعلّم، وتلك المعالجة للمعلومات تحدث عبر سلسلة من الأبنية الموجودة في الدماغ، إذ يتم معالجة المعلومات الداخلة إليه بأنماط مختلفة، لغرض تحويلها إلى تمثيلات، وينتج عن ذلك مخرجات، وتختلف المعالجة بحسب متغيرات عديدة؛ لذلك فإن تحقيق نتائج تتعلق بالأداء المهاري للطلبة يتطلب التفكير بشكل غير نمطي متكرر؛ لتحقيق نتائج مناسبة توازي المستوى والطموح الذي يطمح إليه الطلبة، سيما أن ذلك يرجع إلى أن بعض المناهج التعليمية المتبعة، والتي لا تحتوي في طياتها استراتيجيات جديدة لمعالجة المعلومات، فضلاً عن عدم معرفة النظام الذي يستخدمه الطالب، سواء كان نظاماً (سمعياً- بصرياً-حسياً)، وهو ما يؤدي إلى ضعف في تعلّم بعض المهارات المعرفية الأساسية، كالتيذكر من خلال الخرائط الذهنية، والتفكير الإبداعي، والكلمة المفتاح، وغيرها من استراتيجيات التعلّم (<https://sst5.com/Article>). وتقوم البرمجة اللغوية العصبية على دراسة التفكير والسلوك والتصرفات، وهي وسيلة لا غاية، وغايتنا هنا هي التفوق والتميز التعليمي، إذ تمدنا البرمجة اللغوية العصبية بالأفكار الأكثر ملائمة للأداء التعليمي، وتلعب دوراً هاماً في الارتقاء بسلوك المتعلّم وطريقة تفكيره، وهي تساعد على إصلاح تفكيره، وتنقية عاداته، وشحذ همته، وتنمية ملكاته ومهاراته الذهنية، حيث إن البرمجة اللغوية

العصبية تنظر إلى قضية النجاح والتفوق على أنها عملية يمكن برمجتها وصناعتها، وأنها عملية ليست وليدة الحظ والصدفة. (كردي، 2014).

مشكلة الدراسة:

تبلورت مشكلة الدراسة لدى الباحث من خلال عمله كمحاضر في قسم علم النفس بجامعة الأقصى بغزة، فقد لاحظ الباحث تدني مستوى التحصيل الدراسي لدى بعض الطلبة في كلية التربية، الأمر الذي استدعاه إلى أهمية تناول هذا الموضوع، ومحاولة الكشف عن الأسباب الحقيقية التي تقف وراء ذلك، من خلال قياس مدى الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى الطلبة موضوع الدراسة، عبر برنامج إرشادي يتعلّق بفنيات البرمجة اللغوية العصبية.

فرضيات الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية بعد تطبيق البرنامج.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية في القياسيين القبلي والبعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية في القياسيين البعدي والتتبعي، (بعد مرور شهرين من إجراء القياس البعدي).

أسئلة الدراسة:

تتحدد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس: ما مدى فعالية برنامج إرشادي قائم على فنّيات البرمجة اللغوية العصبية لتحسين الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي بكلية التربية بجامعة الأقصى؟ ويتفرع عن هذا التساؤل الرئيس عدد من التساؤلات الفرعية:

1. هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية بعد تطبيق البرنامج؟
2. هل توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية في القياسيين القبلي والبعدي؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية في القياسيين البعدي والتتبعي، (بعد مرور شهرين من إجراء القياس البعدي)؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى تحقيق جملة من الأهداف، من أهمها:

1. الكشف عن وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية بعد تطبيق البرنامج.
2. التعرف على الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية في القياسيين القبلي والبعدي.
3. معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الكفاءة الذاتية في القياسيين البعدي والتتبعي، (بعد مرور شهرين من إجراء القياس البعدي).

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة كونها تتناول موضوعاً هاماً من موضوعات الدراسة، وهو فعالية برنامج إرشادي قائم على فنّيات 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:

الأهمية النظرية:

- الإسهام في توفير المزيد من المعلومات والحقائق حول أسباب تدني المستوى الدراسي لدى عدد من الطلبة في كلية التربية بجامعة الأقصى.
 - التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية في رفع الكفاءة الذاتية والاجتماعية للطلبة في كلية التربية بجامعة الأقصى، ورفع المستوى الدراسي لديهم.
 - تقديم رؤية جديدة للتقليل من حدة تدني المستوى الدراسي للطلبة في كلية التربية بجامعة الأقصى، من خلال فنيات البرمجة اللغوية العصبية.
 - تُعد هذه الدراسة إضافة متواضعة للمكتبة العربية بصفة عامة، والمكتبة الفلسطينية بصفة خاصة، في ظل قلة الدراسات المتعلقة بهذا الجانب -على حد علم الباحث-.
 - قد تساهم هذه الدراسة في توفير المعلومات؛ لوضع الخطط والسياسات من قبل المسؤولين وصُناع القرار في هذا الجانب؛ للنهوض بمستوى الطالب الجامعي.
- الأهمية العملية: وتتمثل في التالي:

- تقديم برنامج قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية في البيئة الفلسطينية؛ لتحسين الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى الطلبة متوسطي التحصيل في الجامعات الفلسطينية؛ لمساعدتهم على حل مشاكلهم، واتخاذ القرارات السليمة في حياتهم، والتفاعل الجيد مع الآخرين، الأمر الذي قد ينعكس بالإيجاب على تحصيلهم الدراسي.
- قد تُفيد الدراسة الحالية المراكز والمؤسسات المتخصصة في المجال النفسي والاجتماعي، وطلبة الدراسات العليا للاستفادة من المقاييس المُقدّمة في الدراسة.
- قد تُفيد نتائج وتوصيات الدراسة من تمكين المختصين والقائمين على المناهج التربوية من تحسين وتطوير الخدمات التربوية المقدمة للطلبة؛ مما يعود بالفائدة عليهم وعلى مجتمعهم.

مصطلحات الدراسة:

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 تحكمتنا 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).

ويعرف 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:

تعريف الكفاءة الذاتية اصطلاحاً: الكفاءة الذاتية المُدركة هي حاجة نفسية مُدركة، وهي شعور الإنسان بالتحدي والإنجاز، وإثبات التفوق في العمل، وتقاس بما يُنجزه الفرد من أعمال أو مهمات، متبعاً الوسائل المتاحة للقيام بهذا العمل، وحتى ينجح لا بدّ أن يُنمّي هذه القدرات. (إبراهيم، 2017: 123).

تعريف الكفاءة الذاتية إجرائياً: يعرف الباحث الكفاءة الذاتية "الدرجة التي تحصل عليها طالبات كلية التربية على مقياس الكفاءة الذاتية المُعدّ خصيصاً لهذه الدراسة، والمُتمثل في البعد (النفسي، الجسمي، المعرفي والأكاديمي).

تعريف الكفاءة الاجتماعية اصطلاحاً: تُعرف بأنها الإحساس بالارتياح في المواقف الاجتماعية، وبذل الجهد لتحقيق الرضا في العلاقات الاجتماعية، والشعور بالثقة تجاه السلوك الاجتماعي، وتحقيق التوازن المستمر بين الأفراد؛ لإشباع الحاجات الشخصية والاجتماعية للفرد. (المغازي، 2004: 480).

تعريف الكفاءة الاجتماعية إجرائياً: يعرف الباحث الكفاءة الاجتماعية "الدرجة التي تحصل عليها طالبات كلية التربية على مقياس الكفاءة الاجتماعية، المُعدّ خصيصاً لهذه الدراسة، والمُتمثل في قدرة الطالبات على التفاعل الجيد مع الآخرين، ومشاركتهن المناسبات الاجتماعية، ولابقة التصرف في المواقف المختلفة وتحمل النقد.

برنامج الإرشاد الجمعي Group Counseling Programe: يعرفه الباحث إجرائياً بأنه: "مجموعة من الأنشطة والفعاليات، الهادفة والمُخطّط لها على أسس علمية، والقائمة على فنيّات البرمجة اللغوية العصبية لمساعدة طالبات كلية التربية على زيادة الكفاءة الذاتية والاجتماعية، وتحسين المستوى الدراسي لديهم. تعريف الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي: هو المستوى الذي تحققه الطالبات في تحصيلهنّ للمقررات الدراسية أثناء العام الدراسي، والذي تمّ الاستدلال عليه من النسبة المئوية للمجموع الكلي للدرجات التي حصلت عليها الطالبات في نهاية الفصل الدراسي. سادساً: حدود الدراسة

- 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: فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيّات البرمجة اللغوية والعصبية؛ لتحسين الكفاءة الذاتية والاجتماعية.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

المبحث الأول: الكفاءة الذاتية

يعد مفهوم الكفاءة الذاتية أحد أهم موجهات سلوك الفرد من وجهة نظر النظرية المعرفية الاجتماعية، والتي جاءت امتداداً لنظرية التعلم الاجتماعي، التي جاء بها العالم الأمريكي (ألبرت باندورا)، وهي من مفاهيم علم النفس الحديث، حيث حظي هذا المفهوم باهتمام الباحثين، لما له من أهمية في تفسير سلوك الفرد وتوجيهه إلى حل مشكلاته. ويرجع الظهور الأول لمفهوم الكفاءة الذاتية لـ(ألبرت باندورا) عام (1977) عندما نشر مقالاً له بعنوان: (كفاءة أو فاعلية الذات: نحو نظرية أحادية لتعديل السلوك)، ثم تناولته دراسات متعددة عبر زوايا عدة؛ أسهمت نتائجها في دعمه على نحو كبير، ثم طوره

(باندورا) عام (1987)؛ ليرتبط بمفهوم الضبط الذاتي للسلوك في نظريته الاجتماعية المعرفية؛ وليصبح مفهوم الكفاءة الذاتية محوراً رئيساً من محاورها؛ إذ انطلق من مبدأ إمكانية الفرد على ضبط سلوكه نتيجة ما يمتلكه من اعتقادات شخصية؛ فالأفراد لديهم نظام من الاعتقادات الذاتية، التي تمكنهم من توجيه مشاعرهم وأفكارهم، وكذلك استخدام معتقداتهم عن الكفاءة الذاتية في تقييم أدائهم. (أبو زيد، 2017، 98).

تعريف الكفاءة الذاتية: اطلع الباحث على مجموعة من التعريفات التي عرضت الكفاءة الذاتية، وهي على النحو التالي:

عرّف (جابر) الكفاءة الذاتية، أو مفهوم الكفاءة الذاتية: "بأنها توقع الفرد بأنه قادر على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها، في أي موقف معين. (رميصاء، 2017: 18). وعرفها (العدل) بأنها: (قوة الفرد الكامنة في قدراته وإمكانياته، من خلال المواقف الجديدة، أو المواقف ذات المطالب الكثيرة، وغير المألوفة. (العتيبي، 2008: 8).

وقد عرفها الشوا (2016: 1566)، بأنها: "قدرة الفرد على الأداء والسيطرة على الظروف المحيطة به، وأنه الشخص المناسب للعمل الذي يقوم به وإنجازه، والتغلب على المعوقات التي تواجهه" وحيث "أن الكفاءة الذاتية هي تقدير الشخص لما يمتلكه من قدرات وإمكانات يرى أنها تؤثر فيما حوله وتساعد على ما يواجهه من مشكلات وعقبات". (رميصاء، 2017: 18).

الافتراضات التي يستند إليها مفهوم كفاءة الذات، هي:

- يجاهد الأفراد في السعي إلى التحكم في الأحداث المؤثرة على حياتهم.
- مستوى دافعية الأفراد وحالتهم الانفعالية وأفعالهم هي دالة لما يعتقدونه عن ذاتهم من إمكانيات، لا ماهي عليه بالفعل.
- تؤثر اعتقادات الفرد أو كفاءته الذاتية على: وجهة السلوك، والجهد، والمثابرة، والتكيف، والقدرة على مواجهة الضغوط، ومستوى الإنجاز الفعلي للمهام.
- قدرة الأفراد على التحكم في أفعالهم المقصودة هو المحدد لكفاءتهم الذاتية.

- هناك ذات واحدة أو وحدة الذات؛ إذ تتفاعل العوامل الذاتية الشخصية والمحددات البيئية والسلوك تفاعلاً يقوم على تبادل التأثير والتأثر (الزيات، 1999: 89-90).

القواعد الخمس للبرمجة الذاتية:

- يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة.
- يجب أن تكون رسالتك إيجابية.
- يجب أن تدل رسالتك على الوقت الحاضر.
- يجب أن يُصاحب رسالتك إحساس قوي بمضمونها حتى يتقبلها العقل الباطن ويُبرمجها.
- يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات حتى تُبرمج. (رشدي، 2010: 7).

ويرى الباحث: أن الأفراد الذين يتمتعون بكفاءة ذاتية جيدة يشعرون أكثر من غيرهم بأن لديهم قدرة للتحكم في كافة الأحداث التي تؤثر عليهم، ويسعون بجديّة أكبر إلى بناء نواتهم، وينظرون للحياة نظرة إيجابية تكون مدخلاً لحل مشكلاتهم وللتعرف أكثر على المفاهيم الخاصة بالكفاءة الذاتية، قام الباحث بعرض التعريفات، وتحديد أنواعها، مع بيان خصائص الكفاءة الذاتية وأبعادها

المبحث الثاني: الكفاءة الاجتماعية:

أن الضغط النفسي بأنواعه المختلفة وعناصره المتعددة إنما هو معيق للإنجاز، ومشبط للعزيمة والطموح، ولطالما كانت الكفاءة الاجتماعية المدخل الأهم لبناء صحة اجتماعية وازنة؛ لتحقيق مكتسبات علمية ومعرفية مهمة على صعيد الامتياز التربوي، فكلما تعرض الطلبة لضغوط نفسية وعصبية أكثر، يصبح لهذه الضغوط انعكاس سلبي على كفاءتهم الذاتية، ومن هنا يبدأ ظهور تأثيرها على مكتسباتهم الدراسية والتحصيلية وتعد الكفاءة الاجتماعية مظلة لجميع المهارات الاجتماعية التي يحتاجها الفرد لكن ينجح في حياته وعلاقاته الاجتماعية، فالشخص ذو الكفاءة الاجتماعية ينجح في اختيار المهارات المناسبة لكل موقف، ويستخدمها بطرق تؤدي إلى نواتج إيجابية. (مصطفى، حسن، 2003: 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 به الفرد مع الآخرين، والطريقة التي يكتسب بها أنماط السلوك الاجتماعي وقواعده ومهاراته، وهو أعلى مستوى في مراحل النمو عند الفرد، يصبح عنده قادراً على أداء السلوك المقبول اجتماعياً، ويتضمن ذلك التنشئة الاجتماعية، وتوسيع الفرد لدائرته الاجتماعية.

المبحث الثالث: البرمجة اللغوية العصبية (NLP):

بدأ علم البرمجة اللغوية العصبية في الظهور كعلم مستقل في وسط السبعينيات على يد جونجرندر (John Grinder)، وريتشارد باندلر (Richard Bandler)، قاما بنمذجة معالجين أقوياء، مثل: فريتز بيرلز (مؤسس علم الجشطالت)، وفرجينيا ساتير (أخصائية علاج مشاكل العائلة)، وميلين أريكسون (المعالج بالتنويم)، حيث نشر أول كتاب ذكر فيه اكتشافهما تحت اسم (هيكل السحر The structure of Magic)، ثم تطور هذا العلم خطوات كبيرة في الثمانينيات وانتشر، وتوسعت معاهد التدريب عليه في أمريكا أو بريطانيا وبعض البلدان الأوروبية، ولا تجد اليوم بلدة من بلدان العالم الصناعي إلا وفيه عدد من المراكز والمؤسسات لهذا العلم الجديد. (رشدي، 2010:3).

تعريف البرمجة اللغوية العصبية:

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

تعريف اللغة linguistic: تُعرف اللغة بوسيلة التعامل مع الآخرين، والطريقة التي تستخدم الكلمات، وكيف تؤثر على تصورنا للعالم الخارجي، وعلاقتنا به.

تعريف العصبية: Neuro: تُعرف 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 علم يدرس طريقة التفكير، فيما أثبتت نظرية البرمجة اللغوية العصبية أنها من أكثر التقنيات الفعالة المطبقة في جميع

مجالات النشاط الإنساني، من التعليم والتربية والصحة النفسية والجسدية، فهي منهج نفعي انتقائي، تفرع منه العديد من العلوم.

تعريف البرمجة اللغوية العصبية Neuro- Linguistic Programming:

تعددت التعريفات التي تتناول البرمجة اللغوية العصبية، وسيعرض الباحث بعضها فيما يلي: يعرف إيدوارد (2003) ((Edward 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 النفس داخلياً، ومع الآخرين خارجياً بشكل إيجابي، بحيث يكشف الفرد ما يمتلكه من طاقات داخلية، يعمل هذا العلم على إخراجها وتهذيبها وتعديلها، بحيث يحقق الفرد أهدافه التي تقوده إلى النجاح والسعادة".

يوضح (ت. جاريت T: Garight) أهمية البرمجة اللغوية العصبية كعلم في أنها: تمدنا بأدوات ومهارات، نستطيع من خلالها التعرف على شخصية الإنسان، وطريقة تفكيره وسلوكه وأدائه وقيمه، والعوائق التي تقف في طريق إبداعه، وأدائه، كذلك يمدنا بأدوات وطرق، يمكن بها أحداث التغيير المطلوب في سلوك الإنسان، وتفكيره، وشعوره، وقدراته على تحقيق الأهداف.

ويشير إبراهيم الفقي أن البرمجة اللغوية العصبية أوجدت البيئة الملائمة لمساعدة الناس على تحسين الاتصال بأنفسهم، والتخلص من المخاوف المرضية، والتحكم في الانفعالات السلبية والقلق، فإن البرمجة اللغوية العصبية هي حقاً مصدر إقامة العلاقة الطيبة مع أي شخص، حتى مع أصعب الناس طباعاً. (أبو النصر، 2010: 103).

وقدم كل من (هاري ألدر وبيريل هينر) في كتابهم (البرمجة اللغوية العصبية) المنشور عام (1999): أن للبرمجة اللغوية العصبية فوائد عدة، من بينها: بناء علاقات شخصية طيبة، وتنمية المهارات، والقدرات الإقناعية، واتخاذ توجه عقلي إيجابي، وتدعيم التقدير للنفس، والتغلب على تأثيرات التجارب السلبية الماضية، والتركيز على الأهداف، وتوظيف الطاقات لإنجازها، ورفع مستويات الأداء، والسيطرة على المشاعر، ونسج القيم والمعتقدات في نسيج واحد مع ما نرغب في إنجازه، وتغيير العادات الغير مرغوب فيها، والشعور بالثقة

تجاه أي تجربة نقوم بها، وإمكانية إنجاز أهداف كانت تعتبر مستحيلة، وتدعيم التقارب مع الزملاء، وإيجاد طرق خلاقة لحل المشكلات، وممارسة أنشطة جديدة، والاستفادة من الوقت بشكل أكثر كفاءة، وتقوية الشعور بمعنى الحياة، وزيادة فرص التمتع بالحياة. (أبو النصر، 2010: 105).

المبحث الرابع: التحصيل الدراسي:

إن محصلة ما يتعلمه التلميذ في المادة، بعد مرور فترة زمنية معينة، يمكن قياسه من خلال الدرجة التي يحصل عليها في الاختبار التحصيلي، وذلك لمعرفة نجاح الاستراتيجية التي يضعها ويخطط لها المعلم لتحقيق أهدافه، وما يصل إليه التلميذ من معرفة يتم ترجمتها إلى درجات. (مصطفى، 2011: 32) بينما عرفه (مصطفى) على أنه: "المجموع الكلي للدرجات التي يحصل عليها التلاميذ في المواد الدراسية المختلفة، نتيجة لأدائه على الاختبارات التحصيلية المدرسية، النظرية والعلمية والموضوعية من قبل المديرية التعليمية، والتي تجري في نصف العام الدراسي. (مصطفى، 2011: 62)

أهمية التحصيل الدراسي:

1. تظهر أهمية التحصيل الدراسي من خلال الارتقاء التصاعدي للفرد، كونه يعده لتبوء مكانة وظيفية مرموقة.
 2. تقرير نتيجة التلميذ لانتقاله من مرحلة إلى أخرى.
 3. تحديد نوع التخصص الذي يتناسب مع درجته.
 4. يتعرف الطالب على حقيقة قدراته وإمكاناته.
 5. وصول الطالب إلى مستوى تحصيلي جيد، يبث الثقة في نفسه، ويبعد عنه التوتر والقلق.
- مستويات التحصيل الدراسي:** يرى الباحث من خلال عمله في مهنة التدريس الجامعي بأن الطلبة لا يكادون يخرجون عن مستويات ثلاثة للتحصيل الدراسي، وهي كالتالي: ذوي التحصيل المرتفع، ومتوسطي التحصيل، ومنخفضي التحصيل، وفيما يلي نبذة عن كل مستوى.

- التحصيل الدراسي الضعيف: وهي المستويات الأقل مما هو متوقع من الاستعدادات، فالتلميذ هنا قد قصر في بلوغ مستوى معين من التحصيل.
- التحصيل الدراسي المتوسط: حيث تكون نتائج التلميذ متوسطة، لا هي مرتفعة ولا متدنية.
- التحصيل الدراسي الجيد: سلوك يعبر عن تجاوز مستوى الأداء المتوقع من التلميذ في ضوء قدراته واستعداداته، وهو كذلك حصول التلميذ على علامات متوقعة

ثانياً: الدراسات السابقة:

• أولاً: دراسات تناولت الكفاءة الذاتية وعلاقتها ببعض المتغيرات

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، وتكونت 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.

دراسة المغربل (2016) بعنوان: "فاعلية برنامج إرشادي جمعي لتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي العام في بعض مدارس مدينة حماه". هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج إرشاد جمعي؛ لتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي، والذين تتراوح أعمارهم بين (15 - 16) عاماً، وتكونت عينة الدراسي من (28) طالبة، تم تقسيمهم إلى (13) طالبة مجموعة تجريبية، (15) طالبة مجموعة ضابطة، من طالبات الصف الأول الثانوي بمدينة حماه، واستخدم الباحث مقياس

الكفاءة الذاتية المدركة، البرنامج إرشادي جمعي من إعداد الباحث وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود فروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي (القياس البعدي) لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وجود فروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في (القياس القبلي) ومتوسط درجاتهم في (القياس البعدي) على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة لا توجد فروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في (القياس البعدي) ومتوسط درجاتهم في (القياس المؤجل) على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة، أن البرنامج المقترح ذو فعالية مناسبة في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى متدربات المجموعة التجريبية، وفقاً لنسبة الكسب المعدل لبلاك، إذ بلغت (2.54)، ويُعدّ هذا مؤشراً تجريبياً قوياً لفعالية البرنامج الإرشادي.

• ثانياً: دراسات تناولت الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات

دراسة الشريف (2019) بعنوان: "الكفاءة الاجتماعية وعلاقتها بتقدير الذات لدى بعض التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض". هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الكفاءة الاجتماعية وتقدير الذات، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق بين الذكور والإناث من ذوي الصعوبات في التعلم في كل من الكفاءة الاجتماعية وتقدير الذات، وتكوّنت عينة الدراسة من (40) تلميذاً من ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة المتوسطة، مقسمين إلى (20) من التلاميذ (ذكور) ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة المتوسطة، و(20) من التلميذات (إناث) ذوات صعوبات التعلم بالمرحلة المتوسطة، وتراوح أعمارهم ما بين (12-15) عاماً بمتوسط قدره (12.75) سنة، وتراوح نسبة الذكاء ما بين (101-106) بمتوسط قدره (103.5)، واستخدم الباحث مقياس الكفاءة الاجتماعية للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة المتوسطة ومقياس تقدير الذات للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة المتوسطة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث ذوي صعوبات التعلم على مقياس الكفاءة الاجتماعية وتقدير الذات، وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب

درجات الذكور والإناث ذوي صعوبات التعلم على مقياس الكفاءة الاجتماعية، كما وُجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي رتب درجات الذكور والإناث ذوي صعوبات التعلم على مقياس تقدير الذات.

دراسة الخوالدة (2019) بعنوان: "أثر أنماط التنشئة الاجتماعية على مفهوم الذات، والكفاءة الاجتماعية لدى طلبة جامعة فيلادلفيا". هدف الدراسة الكشف عن أثر التنشئة الاجتماعية على كل من مفهوم الذات والكفاءة الاجتماعية لدى طلبة جامعة فيلادلفيا، وتكونت عينة الدراسة من (500) طالبة 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 للنمط الديمقراطي للتنشئة الأسرية، وبين حصول الطلبة على علامة مرتفعة على مقياس كل من مفهوم الذات، والكفاءة الاجتماعية لدى طلبة جامعة فيلادلفيا، ووجود علاقة قوية بين نمط التنشئة الاجتماعية السلبية (السلط والإهمال) ومفهوم الذات المتدني لدى طلبة جامعة فيلادلفيا وعدم الكفاءة الاجتماعية، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مفهوم الذات، والكفاءة الاجتماعية يُعزى إلى نمط التنشئة الاجتماعية. وأوصت الدراسة بعمل برامج إرشاد أسري، وإرشاد زواجي للمقبلين على الزواج، والأسر التي تنتظر مواليد جدد، إذ تتطلع هذه البرامج إلى توعيتهم بأثر التنشئة الاجتماعية وأسلوب التربية على الأبناء.

• ثالثاً: الدراسات المتعلقة بالبرمجة اللغوية العصبية

1. 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.

2. 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، واستخدم المنهج التجريبي 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، واستخدم بالدراسة 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؛ ما يؤكد فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في تنمية الصفات السلوكية ومهارات الاتصال اللفظي لدى الطلاب الجامعيين المتفوقين.

الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

يستعرض الباحث 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، في العام 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، وأنها 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، وبعد تطبيق أدوات الدراسة عليهن، اختار الباحث الطالبات اللواتي حصلن على أدنى

الدراجات على مقياس الكفاءة الذاتية والاجتماعية، والتأكيد على تكافؤ المجموعة من حيث النوع، والعمر، والمستوى الدراسي، والمعدل الدراسي وقد قام الباحث قبل التحديد النهائي للمجموعة التجريبية باستبعاد الطالبات اللواتي لهنّ ظروف تمنع من الاستمرار في الحضور والالتزام بجلسات البرنامج.

رابعاً: أدوات الدراسة: تحقيق أهداف الدراسة والاجابة على تساؤلاتها، 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.
 - عرض المقياس على المختصين، من أجل اختبار مدى ملائمته لجمع البيانات.
 - تعديل المقياس بشكل أولي حسب ما يراه المشرف.
- عرض المقياس على عدد من المحكمين المختصين، وبعد إجراء التعديلات التي أوصى بها المحكمون، تم حذف وتعديل وصياغة بعض الفقرات، 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).

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 السيكومترية للمقياس: قام الباحث بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس، وهي على النحو التالي:

صدق المقياس: قام الباحث بتقنين فقرات المقياس، وذلك للتأكد من صدقة كالتالي:
أولاً: صدق المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة جامعيين، من المتخصصين، ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات المقياس، ومدى انتماء الفقرات إلى كل بعد من أبعاد المقياس، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وفي ضوء تلك الآراء تم استبعاد بعض الفقرات
ثانياً: صدق الاتساق الداخلي: جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس، 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 تم حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، والجدول (2) يوضح ذلك:

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

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	sig
1	تُجرح مشاعري بسهولة	.390*	0.013
2	أعتقد بأنني شخص جيد	.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 متزن	.673**	0.000
6	أستطيع التغلب على شعوري بالقلق	.787**	0.000
7	أسيطر على تصرفاتي أثناء الغضب	.555**	0.000

تم الاستلام في : 2026/06/25 تم القبول في: 2026/07/12 تم النشر في : 2026/07/14

www.doi.org/10.62341/HCSJ

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	sig
8	يوجد لدي ثقة بالنفس	.678**	0.000
9	أعتقد أنني إنسان طيب	.650**	0.000
10	أستطيع التحكم في مشاعري	.743**	0.000
11	أستطيع التغلب على الأفكار السوداوية	.379*	0.016
12	أتعامل بفعالية 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 إلي نظرة دونية	.764**	0.000
16	أفضل في مواجهة الضغوط التي تواجهني	.366*	0.020

** 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 (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 (3) معامل ارتباط كل فقرة من فقرات البعد الجسدي 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 بالألم في المفاصل من حين لآخر	.484*	0.002
9	يتنبأني 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 (0.05, 0.01)، وبذلك تعتبر فقرات البعد صادقة لما وضعت لقياسه.

البرنامج الإرشادي - إعداد (الباحث):

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 فعالية 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 هو عبارة عن مجموعة من الخدمات الإرشادية التخصصية التي تتضمن أنشطة وتدريباً متنوعة، يقدمها الباحث لمجموعة من الطالبات؛ بهدف التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات البرمجة اللغوية لزيادة مستوى التحصيل الدراسي.

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:

1. مساعدة الطلبة متوسطي التحصيل الدراسي على زيادة الدافعية العلمية.

2. مساعدة الطلبة على الاستبصار بمشكلاتهم، واستغلال طاقاتهم للوصول إلى التكيف في ظل الظروف التي تقلل من الحوافز الدراسي لديهم.
 3. مساعدة الطلبة على التكيف مع أنفسهم، ومع البيئة المحيطة بهم.
 4. تعديل بعض الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية والمشوهة لدى الطالبات.
 5. 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 الفصل الثاني 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

وهي طريقة من طرق التواصل البشري اللفظي، يهدف للوصول إلى مفاهيم جديدة، ويُعتبر في التدريس كل خطاب أو نداء أو سؤال يوجهه المُحاور إلى المُحاورين الذين يعلمون الجواب على نحو غير كامل، أو غير واضح، فيوضحه المعلم لهم، وإما لا يعلمون الجواب أصلاً، فيشوقهم إليه، ثم يظهره لهم ويعرفهم به.

الاسترخاء Relaxation: توقف كامل لكل التقلصات والانقباضات العضلية المصاحبة للتوتر، وهو نوع من التراخي الذي يهدف لإيجاد حالة انفعالية تتسم بالتوقف النفسي الداخلي والخارجي، وهو نوع من التدريب النفسي القائم على ارتخاء العضلات الجسمية؛ من أجل وقف آثار الاضطرابات الانفعالية والنشاطات الذهنية.

التعزيز Reinforcement: 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، فالتعزيز يؤدي لتجويد مفهوم الذات وتحسينها، ويقدم تغذية راجعة باستثارته للدوافع والحوافز.

الامتياز البشري Human privilege: البرمجة اللغوية والعصبية كعلم تقوم على دراسة الامتياز البشري، وذلك عن طريق معرفة ما يقوم به الأشخاص المتميزون، واستخلاص ما

يقومون به وتعليمه للآخرين، والامتياز البشري هو عملية اكتشاف سلوك الشخص الخبير في مجال معين، والسير على مناهجه للوصول لنفس الأهداف، أي هو اكتشاف ومطابقة الامتياز البشري. (فؤاد الدواش، 2005: 155-156؛ ستيف بافيستر وأماندا فيكرز، 2006: 220-221).

المرونة السلوكية Behavioral Flexibility: وتتمثل في القدرة على التغيير، أي تعديل التفكير والسلوك، فهي مقارنة الحالة الراهنة مع الحالة المطلوبة، لمعرفة الوسائل والسبل التي تحتاجها للوصول إلى الهدف، وهذه التقنية من التقنيات المهمة في البرمجة اللغوية العصبية، وتعني امتلاك الشخص المجموعة من الطرق للاستجابة، أو إنجاز شيء ما، فهي مرتبطة بالقدرة على الاختيار في التصرف. (محمد التكريتي، 2013: 124).

إعادة التأطير Reframing: ويعني تغيير الإطار أو المرجع الذي يخص 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 تأطير السياق مع حقيقة أن أي خبرة أو سلوك أو حدث سيكون له معانٍ، أو نتائج مختلفة باختلاف السياق الذي توجد فيه.

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

الإرساء (تثبيت الاستجابة) Docking (Install Response): وهو عملية تعليم التمسك بالحالات التي تعد 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، فالمثبت ما هو إلا مثير، قد يكون صوتاً، أو صورة

ذهنية، أو لمسة، أو رائحة، أو مذاقاً، يثير استجابة محدودة وثابتة عن 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، فلننجح لا بد أن نؤمن بأننا نستطيع النجاح، ونؤمن بأن لدينا القدرات والإمكانات للوصول إلى النجاح، ولا يتطلب الاعتقاد أن يكون الشيء حقيقة فعلاً، 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 تساؤلات الدراسة:

الإجابة المتعلقة بالسؤال الأول وتفسيرها: ينص السؤال الأول من أسئلة الدراسة على: (هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ بين متوسطات درجات الطالبات متوسطات التحصيل الدراسي على مقياس الكفاءة الذاتية والاجتماعية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية)؟

وللإجابة عن هذا السؤال، قام الباحث بصياغة الفرض التالي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ بين متوسطي درجات الطالبات متوسطات التحصيل الدراسي في مقياس الكفاءة الذاتية والاجتماعية قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) لعينتين مرتبطتين، T. (test paired sample)، والجدول (4) يوضح ذلك.

الجدول (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	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 إحصائياً عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.01)$ ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين القبلي والبعدي، ولقد كانت الفروق لصالح التطبيق البعدي، أي أن للبرنامج الإرشادي عمل على تحسين الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى الطالبات، حيث بلغت قيمة إيتا (0.943) وهي كبيرة.

وتعزى هذه النتيجة إلى جدوى وفعالية البرنامج المستخدم في رفع الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى أفراد المجموعة التجريبية، وترجع هذه النتيجة إلى عوائد ونتائج وانتظام أفراد المجموعة التجريبية في جلسات البرنامج الإرشادي، حيث كانت الفنيات المستخدمة في البرنامج ذات معنى ومغزى في حياة هؤلاء الطلبة، مما جعلهم أكثر مرونة، وأكثر فهماً، وحرصاً ووعياً، للاستفادة الكاملة من فنيات البرنامج المستخدم في إطار مواقف ونماذج حياتية واقعية معاشه، مما أسهم في زيادة توافقه الشخصي والاجتماعي، والوصول إلى

مستوى مناسب من الصحة النفسية، وزيادة قدرتهم على التعبير بصراحة عن مشاعرهم وذواتهم بطريقة تلقائية، بحيث يصبحون أكثر كفاءة نفسية واجتماعية، وقدرة في التعبير عن مشكلاتهم بحرية وتلقائية، خاصة من حيث المشاعر الإنسانية في جميع المواقف والمجالات الحياتية، وهي خبرات وممارسات وأنشطة وعوائد، تسهم في تعزيز وتقوية شعور هؤلاء الطالبات بالقوة وبالأهلية والجدارة، وعلى زيادة قدرتهم على التعايش مع ذواتهم، بحيث يستمتعون بما لديهم من قدرات وإمكانات واستعدادات وخصائص وسمات شخصية وجوانب دافعية وانفعالية، ويمكن توظيفها في إقامة علاقات وتفاعلات ضمن مناخ جامعي، يسوده الود والهدوء والاستقرار الدراسي؛ لذلك كان من الطبيعي والمنطقي تفوق أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي، وعلى ذلك: نجد أنه من الطبيعي تفوق طالبات المجموعة التجريبية في مقياس الكفاءة الذاتية والاجتماعية.

وتتفق هذه النتيجة من نتائج دراسات كل من العازمي (2018)، والمغربيل (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 توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ بين متوسطي درجات الطالبات متوسطات التحصيل الدراسي في مقياس الكفاءة الذاتية والاجتماعية في القياس البعدي والقياس التتبعي للبرنامج الإرشادي القائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية)؟ ولإجابة عن هذا السؤال، قام الباحث بصياغة الفرض التالي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ بين متوسطي درجات الطالبات متوسطات التحصيل الدراسي في مقياس الكفاءة الذاتية والاجتماعية في القياس البعدي والقياس التتبعي للبرنامج الإرشادي القائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية.

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

الجدول (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، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التطبيقين البعدي والتتبعي، مما يدل على استمرارية أثر البرنامج الإرشادي في تحسين الكفاءة الذاتية والاجتماعية لدى الطالبات، واحتفاظ المجموعة التجريبية بما اكتسبه من خلال البرنامج الإرشادي، بعد مرور فترة المتابعة البالغة ستة أسابيع ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أهمية وفعالية 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 باللامسؤولية، وتغليب لغة الحوار والمناقشة، وحسن الاستماع والإنصات، بدلاً عن حالات اللامبالاة الدراسية، وعدم الاهتمام في اتخاذ القرار والتحكم الذاتي، واستخدام أسلوب حل المشكلات بالطرق العقلانية، والتروي في

إصدار الأحكام وتقدير عواقب الأمور، والشعور بالذاتية والجدارة والقدرة على تحمل المسؤولية على إثر ذلك، نجد إنه من الطبيعي بعد تطبيق البرنامج مباشرة وبعد مرور فترة المتابعة أن يتضح أثر استمرارية البرنامج وفعاليته على أفراد المجموعة التجريبية، بالإضافة إلى تشجيع الباحث لأفراد العينة التجريبية في إتاحة الفرصة لهم في نقد أنفسهم، ومحاسبتها من خلال التعبير الكتابي والتقارير الذاتية، مما أدى إلى تحسن سلوكهم مردوداً نفسياً إيجابياً على مدار فترة جلسات البرنامج، بالإضافة إلى فرصة التنفيس عن مشاعرهم، وبعض المكبوتات اللاشعورية بحرية دون خوف أو خجل أو توتر، مما يؤكد التحقق من نتائج هذا الفرض، والذي يشير إلى استمرارية أثر البرنامج وفعاليته حتى بعد الانتهاء منه بفترة قد تصل إلى شهر كامل وتتفق هذه النتيجة من نتائج دراسات كل من حمادنة وبُرهان (2020)، ودراسة بشير (2016)، ودراسة نجاحات (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 سلوكيات الأفراد.

توصيات الدراسة:

- يمكن من خلال هذه الدراسة أن نُشير إلى بعض التوصيات المُتمثلة في التالي:
1. ضرورة الاهتمام بالطلبة متوسطي التحصيل الدراسي في الجامعات الفلسطينية، وإكسابهم المهارات الاجتماعية المُختلفة، 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 المُدركة 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، رافع. (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
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. المغازي، إبراهيم محمد. (2004). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالأصالة والتحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، 1.
9. الزياد، فتحي. (2001). علم النفس المعرفي. منتدى سور الأوزبكية.
10. الشريف، رامي محمد. (2019). فاعلية برنامج تدريبي في تنمية كفاءة الذات لتحسين الحس الإبداعي لدى طلبة كلية الفنون الجميلة في جامعة الأقصى [رسالة ماجستير غير منشورة]. قسم علم النفس، جامعة الأقصى، فلسطين.
11. الشوا، أحمد. (2016). الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالضغط النفسية التي يعانيها أفراد المؤسسة الأمنية الفلسطينية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 30، 8.
12. العتيبي، بندر بن محمد. (2008). اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
13. العدل، عادل. (2001). تحليل المسار للعلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكل من فعالية الذات، والاتجاه نحو المخاطرة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، 1.
14. العريسان، 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)، 1.

15. رميصاء، دغيش. (2017). علاقة الكفاءة الذاتية باتخاذ القرار لدى المراهقين المترددين على دور الشباب (دراسة ميدانية بدور الشباب مدينة ورقلة) [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة قاصدي مرباح، الجزائر.
16. رشدي، هند. (2010). أسرار البرمجة اللغوية العصبية. العالمية للكتب والنشر.
17. رشدي، هند. (2010). تخفيف الآلام النفسية بالبرمجة اللغوية العصبية. العالمية للكتب والنشر.
18. رشدي، هند. (2010). إدارة التفكير والسلوك والشعور بالبرمجة اللغوية العصبية (NLP). العالمية للكتب والنشر.
19. كردي، أحمد. (2014) أشكال الاعتقاد التي تؤثر على تصرفاتنا. [تاريخ الاطلاع: نوفمبر 2021].
20. مصطفى، حسن. (2003). الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة (الأسباب، التشخيص، العلاج). دار القاهرة.

المراجع باللغة الإنجليزية:

21. Smith, Edward (2003), aykinso & hill gads introduction to psychology" Ganda – Mexico. Singapore. Spin united. Kinghom united state