**اثر البرمجة اللغوية للجهاز العصبي في خفض القلق الامتحاني لدى طلبة الصف السادس الاعدادي**

**علي حسين المعموري**

**جامعة بابل/ كلية التربية للعلوم الانسانية**

**Alihussean1966@yahoo.com**

**الملخص**

 يعد قلق الامتحان حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية يمر بها الكثيرمن الطلبة عند ادائهم الامتحانات وتنشأ عن تخوفهم من الفشل أو الرسوب فيها أو تخوفهم من عدم الحصول على نتيجة مرضية لهم ولتوقعات الآخرين عنهم،ولما يترتب على هذه النتيجة من تبعات مرضية أحياناً اوغيرمرضية في احيان اخرى كتدني مستوى التحصيل وعدم حصول الطلبة على ما يحقق فيه طموحاتهم اواهدافهم ، فمستوى التحصيل هو المعيار الذي يعتمد عليه في انتقال الطالب من صف لآخر وتحديد نوع الدراسة التي سيتابعها سواء في الجامعة أم غيرها من مؤسسات التعليم العالي وتسهم البرمجة اللغوية للجهاز العصبي في التخفيف اوالتخلص من الاثار السلبية لحالات القلق الامتحاني للطلبة والتأثير بالآخرين ايجابيا ،فهي تركز على عملية التوجيه والعلاج الذي يتمركز حول المتدرب منطلقة من حقيقة ان المتدرب لديه عناصر قوة قادرة على تقرير مصيره بنفسه وعليه إن يتحمل المسؤولية التامة للقيام بذلك ،فدخول عالم المتدرب الخاص تمكن المعالج من إدراك وجدانياته وانفعالاته و تساعده في التوصل إلى البصيرة بقدراته وقابلياته ومايمتلكه من طاقات خلاقه من شأنها مساعدته في تقرير مصيره في النجاح والتفوق وهذا التصور يساعد المتدرب على إن يتقبل نواحي معينة في ذاته لم يكن يتقبلها من قبل مما يساعده على التحكم بوجدانيات لديه كان لايستطيع التحكم بها سابقا وهو بذلك يمهد لنفسه بوضع القواعد السليمة لمواجهة المواقف الصعبة (**Tsapchey,2004:35**)وقد استعرض الباحث عددا من النظريات ذات العلاقة بموضوع البحث واتبع المنهج التجريبي حيث اجرى الباحث (10) جلسات بين كل جلسة واخرى فترة اسبوع وبعد اجراء الاختبار البعدي توصل البحث الى ان عينة البحث قد انخفض لديها قلق الامتحان بدرجة ذات دلالة احصائية وعلى ضوء تلك النتائج اوصى الباحث بمجموعة من التوصيات وقترح مشاريع ابحاث مستقبلية.

**الكلمات المفتاحية**: البرمجة اللغوية، نظرية الادراك، القلق الامتحاني .

**Abstract**   The exam psychological condition or emotional phenomenon experienced by the precipitant students during their performance examinations concern arises from the fear of failure or failure in, or fear of not getting a satisfactory result for them others about them and expectations, and with the consequences of this result of satisfactory consequences sometimes Ogirmerdah at other times Ktdna the level of achievement and not students get what they achieve the ambitions Awahdavhm, level of achievement is the standard upon which students move from class to another and determine the study, global audience, whether at the university or other higher education institutions and the programming language of the nervous system of great importance to humans through the control Awaltkhals type of cases of anxiety and negative influence others positively they are focusing on guidance and treatment process which is based on the trainee flying from the fact The trainee has the elements of a force capable of self-determination and to bear the full responsibility to do so, Entering the world of private trainee enables the processor to recognize and Jaddanyate and emotions and help him to reach an insight in his ability and his capabilities and Maimitlleke of creative energies that will help him to self-determination in the success and excellence and this visualization helps the trainee to accept certain aspects in itself did not accept them by making assisted on Bojaddanaat control has been a shrug formerly controlled it thus paves the way for the same set to face difficult situations sound rules (Tsapchey, 2004: 35) The researchers reviewed a number of relevant research topic theories were followed the experimental method, where the researchers conducted a 10 sessions between each session and again the week after conducting the post-test research found that the research sample exam anxiety has dropped has largely statistically significant and in the light of those results researchers recommended Badedda Guetrahy of recommendations and future research projects.

**Key words**: Linguistic Programming, the theory of cognition, anxiety Alamthani.

**مشكلة البحث**

يمثل قلق الامتحان حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية يمر بها الكثير من الطلبة عند ادائهم الامتحانات وتنشأ عن تخوفهم من الفشل أو الرسوب فيها أو تخوفهم من عدم الحصول على نتيجة مرضية لهم ولتوقعات الآخرين عنهم، ولما يترتب على هذه النتيجة من تبعات مرضية أحياناً اوغير مرضية في احيان اخرى كتدني مستوى التحصيل وعدم حصول الطلبة على ما يحقق طموحاتهم اواهدافهم ، فمستوى التحصيل هو المعيار الذي يعتمد عليه في انتقال الطالب من صف لآخر وتحديد نوع الدراسة التي سيتابعها سواء في الجامعة أو غيرها من مؤسسات التعليم العالي،ويتأثر التحصيل بالعديد من العوامل، النفسية منها والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي قد تنعكس اثارها على حياة الطلبة لما تحمله من نتائج سلبية متوقعة فقد يخفق البعض منهم نتيجة لهذه الظروف وما يصاحبها من حالات قلق على الرغم من ان قدرا معقولا من القلق ضروريا لمواجهة متطلبات الحياة الدراسية عند الطلبة، فالهدف منه استثارتهم وتنشيطهم ليرفع مستوى ادائهم ، لكن هذا لايعني ان التعرض المتكرر لمواقف القلق يكون لها تأثيراتها الايجابية ، بل ان تكرار المواقف المثيرة للقلق لاسيما عندما تكون مصحوبه بالفشل فإنها تترك اثارها السلبية على الطالب فقد تضعف من قدرته على النجاح والتفوق(الطريري ،1994 :35 ) .فاستمرار القلق والتوتر النفسي يمنع التوافق مع الذات والمحيط ويستنزف طاقات الفرد،لهذا اخذ القلق بصورة عامة وقلق الامتحان خاصة مدى واسع من اهتمام الباحثين والعلماء في هذا المجال فالتطورالهائل الذي يشهده العالم والتحولات التي عرفتها العديد من الدول تحت مظلة العولمة،سواءعلى المستوى السياسي أوالاقتصادي أوالثقافي،أفرزت ظروفا جديدة انعكست بشكل اوبآخرعلى فئات مختلفة من أفرادالمجتمع ومنهم الطلبة، لاسيما ذوو الطموح العالي لحرصهم الزائد على مستقبلهم وكثرة المتطلبات عليهم،مما زاد من تعقد مشكلات الحياة الدراسية عليهم(العزة , 2001: 211) فضلا عن ان التقدم السريع للمعرفة وتعدد مصادرها ادخلهم في تحديات معرفية وثقافية كبيرة ، مما جعلهم امام تحديات تكاد تعصف بثوابتهم وموروثهم العلمي ، كونهم لم يعد يملكوا الاّ ان يتأثروا بدرجات متفاوتة بقوى التغيير )المعموري ،2008 :11) فالتطور العلمي المتسارع وزيادة مطالب الحياة القت المزيد من الضغط عليهم وسببت لهم كثيراً من القلق، فدفعتهم الى المثابرة والتحدي المستمرين لمواكبة متطلبات هذاالتطور واللحاق بالمسيرة العلمية المتسارعة، الامر الذي فرض ضغطاً على النفس وتحميلها اكثر من طاقتها ، وبذلك اصبح القلق حالة حتمية يواجهها الطالب داخل هذه المؤسسة ويتعرض لها في حياته مهما كان اسلوب حياته والطريقة التي يتصرف في ضوئها في تحديد اهدافه ( نشواني ، 1996 : 34) .ان كلاً من الطالب والمجتمع اصبحا في أمس الحاجة الى الدراسة والبحث والتقصي للتعرف على طبيعة التغيرات العلمية التي تحصل وسماتها وصولا الى حالة التوازن في التعامل مع المحيط الذي يلم به ذلك المجتمع وقدرته على التعامل بشكل فاعل ضمن المنظومة العالمية ليكون مجتمعا يخدم اهدافه وعاداته وقيمه ويكون عنصراً فعالاً ونشطاً ومبدعاً ومؤثراً لبناء الحضارة الانسانية ضمن المحيط الذي يعيش فيه(حنا , 1985 : 102).كل ذلك يتطلب من المجتمع ان يوفر البيئة الصالحة للشرائح الفاعلة في المجتمع ومنهم طلبة الصف السادس الاعدادي كي يتمتعوا بالصحة النفسية وتخلو شخصياتهم الى حدما من الاضطرابات السلوكية التي تعوق توافقهم مع الحياة الدراسية الانية والاقتدار في مواجهة احداث المستقبل وضغوطه واقتحام المواقف الجديدة بجرأة وشجاعة، من اجل النهوض بهم وتأكيد طاقاتهم الخلاقة وامكاناتهم العقلية التي تمكنهم من مواجهة الحياة بأساليب يقبلها المجتمع وتسهم في توازنهم واستقرارهم النفسي وتحقيق مايصبون اليه لاسيما ان مستقبلهم يتحدد على ضوء مايحصلون عليه من نتيجة في هذا الصف فهو مفصل بين السابق واللاحق من حياتهم الدراسية والمهنية (الغنيم ،1986 :13 ). وتنبع مشكلة البحث الحالي من حقيقة تلمسها الباحث من ان هناك حاجة لتنمية قوة الشخصية عند طلبة الصف السادس الاعدادي والتخلص من حالات القلق التي تنتابهم في المواقف الصعبة ومنها الامتحانات من خلال برنامج (البرمجة اللغوية للجهاز العصبي) الذي اعده الباحث .

**اهمية البحث**

 ان تنوع متطلبات الحياة وتعقدها لابد وان يحمل معه تحديات وصراعات متنوعة تجعلنا بحاجة الى برامج وتقنيات تساعدنا في التخفيف من هذه الصراعات وتعد البرمجة اللغوية للجهازالعصبي (Neuro Linguistic Programming ) وما تقوم عليه من تجارب واختبارات والنتائج الملموسة التي توصلت اليها تثبت انها قادرة على مواجهة التحديات والتفوق عليها،فهي عمليات ليس وليدة الحظ أو المصادفة بل يمكن صناعتها والتحكم بها، فمن مسلمات البرمجة اللغوية للجهاز العصبي انها لاتؤمن بالحظ بل هو نتيجة , فليس هناك صدفة بل هناك أسباب ومسببات وهو علم ذو أهميّة كبيرة لكل فرد لاسيما للذين يريدون ان يغيروا عادتهم السلبية ويؤثروا في الاخرين فالبرمجة اللغوية للجهاز العصبي تقنية تعين الانسان على تغيير نفسة واصلاح تفكيره وتهذيب سلوكه وتنقية عاداته وشحذ هممه وتنمية قدراته ومهاراته كذلك هي طريقة ووسيلة تعينه على التاثير في غيره فوظيفة هذا العلم هو التغيير والتاثير،اي تغيير النفس والتأثير بالغيروبذلك فهي تصنع الانسان المثابر المجد المتقن لعملة والمنظم لوقتة . فالبرمجة اللغوية تناقش الكيفية وتهتم بها وتدرس الإيجابيات وكيفية الوصول إليها كل ذلك دعا الباحث الى اتباع اسلوب البرمجة اللغوية للجهاز العصبي كونه علما، الهدف منه تطوير قدرات ومهارات الإنسان ، فإذا كان أمراً ممكناً لبعض الناس فهو ممكن للآخرين ،كذلك هي تقنية تعين الإنسان على تغيير نفسه عن طريق إصلاح تفكيره وتهذيب انفعالاته ، من خلال التأكيد على قدرته وتوجيه نفسه ذاتيا بوساطة التعلم الذاتي وتوظيفه لقدراته،وامكاناته , فالفرد القادر على ضبط انفعالاته والسيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما يقابله من مشاكل وتحديات يكون متفائلا ومحققا لاهدافه وقادرا على الاستدلال المنطقي والتحليل والتمييز بين الافكار السليمة وغير السليمة ويكون تفكيره متاملا يظهر فيه وعي تام بالخطوات المنطقية التي توصل الى القرارات الصحيحة (المخزومي، 2004:79 ) وللبرمجة اللغوية للجهاز العصبي أهمية كبيرة للإنسان وذلك بالسيطرة اوالتخلص من حالات القلق السلبية والتأثير بالآخرين ايجابيا فهي تركز على عملية التوجيه والعلاج الذي يتمركز حول المتدرب منطلقة من حقيقة ان المتدرب لديه عناصر قوة قادرة في تقرير مصيره بنفسه وعليه إن يتحمل المسؤولية التامة للقيام بذلك ،فدخول عالم المتدرب الخاص تمكن المعالج من إدراك وجدانياته وانفعالاته و تساعده في التوصل إلى البصيرة بقدراته وقابلياته ومايمتلكه من طاقات خلاقه من شأنها مساعدته في تقرير مصيره في النجاح والتفوق وهذا التصور يساعد المتدرب على إن يتقبل نواحي معينة في ذاته لم يكن يتقبلها من قبل مما يساعده في التحكم بوجدانيات لديه كان لايستطيع التحكم بها سابقا وهو بذلك يمهد لنجاحه بوضع القواعد السليمة لمواجهة المواقف الصعبة (**Tsapchey,2004:35**) لهذا يجب على المدرب إن يضفي على مدة المقابلة جوا من السماحة و التقبل مما يساعد في التخفيف من خطر التهديد على ذات المتدرب وقيمه وكرامته والعمل على تنمية قواه وامكاناته الايجابية .وتهتم البرمجة اللغوية للجهاز العصبي بالخبرات الشعورية كما يعيشها الفرد ويعانيها والمعنى الذي تتخذه هذه الخبرات بالنسبة له والتأكيد على ادراكاته لنفسه ولخبراته الشخصية وللمجال المحيط به كأساس لتفسير سلوكه وفهم شخصيته(جاريت ,2004 : 87).ويعد الطلبة بكافة مراحلهم في امس الحاجة لهذا العلم كونه يساهم بشكل فاعل في الكشف عن مهاراتهم المبلورة لنجاح عملية التعلم لديهم ، فالاساليب التي تمارس في البرمجة اللغوية للجهاز العصبي تركز على المهارة في اكتساب المعلومة اكثر من تركيزها على المهارة ذاتها وهكذا يستطيع المدرب او الدارس للبرمجة اللغوية ان يكون اكثر فاعلية وقدرة على اختيار الاسلوب الانسب لكل حالة ، نظرا لفهمه للتقلبات والاحوال النفسية المختلفة ، واتقانه لمهارات واستراتيجيات التعامل مع كل حالة (نادر ،2007 : 33 ) ويعد قلق الامتحان من الحالات ألشائعة التي يتعرض لها الطلبة في حياتهم الدراسية لاسيما طلبة السادس الاعدادي فالاتحاق بالجامعة والحصول على اختصاص مناسب ما هو إلا نموذج من المواقف التي قد يمر بها الطلبة والتي لا يحصلون عليها إلا بعد اجتيازهم الاختبارات الخاصة بها والحصول على الدرجة التي تؤهلهم للمنافسة وهذا يعنى ضرورة تعرضهم لاختبارات معيارية يتخذ على ضوء نتائجها بعض القرارات الهامة في حياتهم ، ذلك ان مستوى درجات الطلبة في الامتحانات هي الهدف الأساسي لتقييم التعلم لديهم وتحديد مستقبلهم العلمي والعملي فالأمر يبدو وكأن مستقبل وسعادة الأجيال ورفاهيتها تعتمد بطريقة مباشرة على الدرجات التي يحصلون عليها فأصبح تحصيل الطالب وما يتأثر به من تغيرات هي الشغل الشاغل للباحثين في مجال علم النفس ويعد قلق الامتحان شكلا من أشكال المخاوف المريضة وعاملاً هاماً من بين العوامل المعيقة للتحصيل الأكاديمي العالي بين الطلبة في مختلف مستوياتهم الدراسية ، والواقع أن الكثير من الدراسات اشارت الى الاثر السلبي لقلق الامتحان على تحصيل الطلبة فقد اشارت دراسة العامري ان طلبة الجامعة يفشلون في دراستهم بسبب عدم قدرتهم على مواجهة الامتحانات التي يتقدمون لها ، وما يصاحب هذه المواقف من قلق واضطراب يؤثر في قدرتهم على التوافق المناسب مع متطلبات الامتحان ( أبو حطب ، 1983،ص63 )ومن هنا جاءت اهمية البحث كون الباحث لم يجد دراسة سابقة تناولت بناء برنامج لمعرفة تأثير البرمجة اللغوية للجهاز العصبي في خفض مستوى القلق الامتحاني لدى طلبة الصف السادس الاعدادي ولأهمية معرفة الطالب لنفسه وكيفية مواجهة القلق العالي الذي يعاني منة لاسيما انه امام تحدي مصيري وان زاد هذا القلق ستكون له اثارها السلبيةعلى مستقبل الطالب الدراسي.

**اهداف البحث:**يهدف البحث الحالي التعرف على أثر البرمجة اللغوية للجهاز العصبي في خفض القلق الامتحاني لدى طلاب الصف السادس الاعدادي ولتحقيق هدف البحث صاغ الباحث الفرضيات الصفرية الاتية:-

1- لا يوجد فرق دال احصائيا بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي.

2- لا يوجد فرق دال احصائيا بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي.

3-لايوجد فرق دال احصائيا بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار والبعدي.

**حدود البحث**:اقتصر البحث الحالي على عينة من طلبة الصف السادس الاعدادي من الدراسة الصباحية في اعدادية الحلة للبنين في مدينة الحلة للعام الدراسي 2014-2015 .

**تحديد المصطلحات**

حدد الباحث المصطلحات الواردة في البحث الحالي وكما ياتي :-

**اولا : البرمجة اللغوية للجهاز العصبي**

**عرفها 1979 Bandler**:أنها موقف او اتجاه ملئ بحب استطلاع قوي من الانسان بمنهجية تبدع عددا محددا من التقنيات . (Bandler,1979 : 83) .

**وعرفها 2004 Tsapchey**::هي أنموذج أو طريقة منظمة لمعرفة تركيب النفس البشرية والتعامل معها بواسطة محددة إذ يمكن التأثير بشكل حاسم وسريع في عملية الإدراك والسلوك الإنساني). (17, 2004. **Tsapchey** )

**وعرفهاالفقي 2001** (انها البرمجة التي تشير إلى أفكارنا أو مشاعرنا وسلوكنا ،حيث يمكننا استبدال البرامج المألوفة بأخرى جديدة إيجابية باستخدام اللغة الملفوظة أو غير الملفوظة من خلال التأثير على جهازنا العصبي بوا سطة حواسنا الخمس والتي بها نرى ونسمع ونشعر ونتذوق ونشم ) (الفقي ،2001 : 18) .

**وعرفها الباحث نظريا:** انهاالعلم الذي يرشد الفرد إلى كيفية استخدام الموارد العصبية واللغوية لتحقيق الحياة السليمة والسعادة والأمتزاج الصحيح بالآخرين والطبيعة.

**الفصل الثاني/اطار نظري ودراسات سابقة**

سيتناول هذا الفصل محورين الاول يركز على البرمجة اللغوية والثاني يركز على القلق الامتحاني وكالاتي:ـ

**-البرمجة اللغوية للجهاز العصبي:**تمثل البرمجة اللغوية للجهاز العصبي (Neuro Linguistic Programming) أو NLP الطريقة التي يفكرويتصرف بهاالناس وترجع تسميتهاالى ريتشاردباندلروجون جريندر (Grinder,Bandler,1972) ومنذ ذلك الحين تواجدت البرمجة اللغوية للجهاز العصبي كعلم قائم بذاته في الولايات المتحدة الامريكية **( Dilts&et al ,1979 : 5)** وانصب الاهتمامها على التطبيقات العملية لها اكثر من الجوانب النظرية.وكانت اكثر التساؤلات المثارة هي طريقة استخدام هذه التقنية ؟وكيفية توظيف كل المعلومات بشكل يؤدي الى المنفعة( نادر، 2007: 39). **وتوصلت الابحاث في هذا المجال الى حقيقة ان هذه التقنية تؤدي دوراً كبيراً في النجاح والتفوق في مجالات الحياة كافة، فهي تثري الفرد بمفردات مشاعره وكيفية التعاطي معها ،وتحديد نقاط القوة والضعف في انفعالاته والمناحي السلوكية لديه ، ومحاولة رؤية النفس في منظور إيجابي في ظل بدائل تفكير للمواطن السلبية ،وامكانية رؤيتها في ألوان إيجابية وهالات سعادة ،بعيدا عن جلد النفس وتكليفها مالاطاقةلها به،أوإلقاء العبء على الأخرين وإعفاء النفس من المواجهة(الفقي , 1999: 78) .منطلقين من حكمة سقراط ( اعرف نفسك ) ,ومؤيدين لما جاء به فرويد عن الذات المراقبة أي قدرة الوعي بالنفس التي تتيح للاخصائي النفسي أن يرصد ردود أفعاله على أقوال المتدرب والكيفية التي تتولد بها التداعيات الحرة لديه بعيدا عن الإطار النظري لرؤية مفهوم الوعي بالنفس ، ومتعلقاته السيكولوجية ،ولقد تأكدت الرؤية النظرية للبرمجة في ظل تمرينات عملية وجلسات تدريبية ، لمتعلقات التشفير في قشرة المخ الجديدة ، والانتفاع الواقعي العملي لها في ظل مواجهة مصاعب الحياة , وتتأكد أهمية تفعيل مهارات التفكير في ظل تلك التدريبات العملية في هذا الصدد والتي تتمثل في رؤية مجردة وناقدة للذات ، تتشكل منها صورة إبداعية في مواقف سعيدة متجسدة بالبهجة والسرور( الفقي ,2001 : 23). اذن هي استراتيجيات محايدة تحافظ على تأمل الذات حتى في إثناء الخبرات المنهيجة،عن طريق ملاحظة الخبرة نفسها وتشفيرها في ظل رؤية إيجابية ,وتلخص بإيجاز الوعي بالمشاعر وألافكار المرتبطة بها ، وقد تكون باستجابة سلوكية فورية في تغيير الخبرة السلبية إلى إيجابية أو بدون استجابة أي تأمل وتدبر لرؤية تنفيذية مؤجلة ، للتعبير عن المشاعر والأفكار المرتبطة بها في تداعيات وغايات مقصودة**( باترسون ، 1981: 175).

**-افتراضات البرمجة اللغوية للجهاز العصبي ومبادئها العامة:**أن صورة العالم في عقل الإنسان هي ليست العالم كماهو، فالصورة تتشكل في اذهاننا من المعلومات الواردة الينا عن طريق الحواس واللغة التي نسمعها ونقرأها والمعتقدات والقيم التي تتبناها افكارنا ، بصوابها وخطئها وقد تكون هي غير ذلك، لكنها تكبلنا بمعتقدات قد تعطل طاقاتنا وتحبس قدراتنا فتكون خارطة محددة لسلوكنا وتفكيرنا ومشاعرنا وانجازاتنا، وهذه الخارطة تختلف من إنسان لآخر وإن بوسع الإنسان أن يغير العالم عن طريق تغيير الخارطة، أي تغيير ما في ذهنه، (الفقي ,9 199 : 67 ) ويمكن من خلال البرمجة اللغوية للجهاز العصبي التركيز على كل ماهو جديد لتدعيم نجاح الفرد والتعامل بمرونة والابتعاد عن الجمود كونها تكسب الانسان فعالية ليكون مسؤولا عن قراراته ونتائجها منطلقا من حقيقة ان كل ماهو ممكن لشخص ما فهو ممكن للبعض الاخر وان كل انسان قادرعلى التغيير،ولايكون ذلك بدون الفهم والاقتناع والارادة.(ابوالنصر،2010:96 ).وتنطلق البرمجة اللغوية للجهاز العصبي من افتراضات اهمها .ان يبذل الناس أقصى ما في استطاعتهم بالمصادر المتوفرة لديهم لاتخاذ قرارات معينة وقد تكون خاطئة ولكن ومع الأيام سيكتسبوا معرفة وخبرة أوسع تجعلهم أكثر حكمة وسعادة، وان إثارة اهتمام شخص والتقرب منه يجب أن يتناسب مع نوع الإستجابة التي تنتظر منه. كذلك ان الشخص الأكثر مرونة هو الذي يسيطر على الموقف مهما كان صعبا فالمرونة هي القوة ،فلا وجود للفشل إنما هناك تجربهفالنجاح يكون من القرارات الصائبة والقرارات الصائبة تأتي من التقدير السليم للأموراستنادا الى التجارب السابقة (الفقي ،2001 ، 22 **)** فلكل تجربة تشكلية اومجموعة عناصر،إذا غيرت التشكلية غيرت التجربة معها. فحينما يفكرالفرد في تجربة سلبية يرجع إلى تشكيلة التجربة،ينظر إليها من زاوية مختلفة سوف تتغير التجربة بأكملها وان الاتصال الإنساني يتم على مستويين الواعي واللاواعي وأن سعة العقل الواعي محددة، أما العقل اللاواعي فهي غير محدودة**.**وان جميع المصادر التي يحتاجها الناس لأحداث تغييرات إيجابية في حياتهم موجودة.فألفرد مسؤول عن ذهنه لذا فهو مسؤول عن النتائج التي يصل إليها(الفقي،2001 : 25)( هاريس , 2004:56 ).

**-البرمجة اللغوية للجهاز العصبي وتطبيقاتها العملية:**ان جوهر البرمجة اللغوية للجهاز العصبي يكمن في دراسة انماط التفكير واللغة عند الفرد بحيث نمكنه من ان يبني حزمة من الفنيات تساعده على اتخاذ قراراته وبناء علاقاته والبدء في اعماله ومشروعاته وهي تساعده على ان يكون مصدر تحفيز والهام للاخرين وان يبني لنفسه حياة متوازنة ويجيد التحايل على العقبات التي تواجهه في حياته اليومية وفوق ذلك يتعلم كيف يتعلم(جاريت ، 2004 : 89) فهي علم يدخل في جميع تصرفات وسلوكيات الإنسان ويشمل مجالات كثيرة من حياته، فالبرمجة اللغوية ذات قدرة عالية في التغيير يمكن ان نستحصلها من العقل البشري فهي تمدنا بأسرار هامة عن الأسباب الخفية لتشكل حقائق الفرد فلكل فرد طريقة في انتقاء المعلومة وتسجيلها وأن العقل يمتلك طرقه الخاصة في فرز المعلومات التي تختلف بشكل متباين من شخص لآخر مما قد يقودنا بسهولة إلى حالة من اللبس أو سوء الفهم فهي تولي أهتماما كبيرا في أكتشاف الأنسان لنفسه وقواه الحقيقية وما يملكه من قدرات خارقة يستطيع معها ان يغير من انماط حياته سلوكا ً وتفكيراً وتحفز رغبته في تغيير نمط حياته للأفضل ، وامتدت تطبيقاتها إلى كل شأن يتعلق بالنشاط الإنساني كالتربية والتعليم والصحة النفسية والمهارات والتدريب والجوانب الشخصية والأسرية، ففي مجال التربية والتعليم تقدم البرمجة اللغوية جملة من الفنيات والأساليب لزيادة سرعة التعلم والتذكر وتشويق الطلبة للدراسة ورفع مستوى الأداء للمدرسين وزيادة فعالية وسائل الإيضاح وتنمية القدرة على الابتكار وشحذ القدرة على التفكير وتحسين السلوك والتخلص من حالات القلق السلبي الضارة وكسب العادات الجيدة في المذاكرة. انها ببساطة تتمثل في الوعي والادراك لعناصر التميز التي تكون غالبا خافية على التقنيات والانماط التقليدية. فأستخدام البرمجة اللغوية للجهاز العصبي تمكننا من استبصارمناهج النجاح بحيث نتمكن من تشفير الموهبة**، وذلك** بفهمنا كيف يعمل العقل فنزيل القيود التي نفرضها على انفسنا،والتحكم باسلوب التفكير وتفسيره كيف نريد والسيطرة على مشاعرنا والتخلص من العادات السيئة والمخاوف بسرعة فائقة.كذلك سهولة إقامة علاقات جيدة مع النفس والآخرين،والتعرف على استراتيجية النجاح والتفوق والنبوغ عند الآخرين ومن ثم تطبيقها على النفس،وممارسة سياسة التغيير السريع لأي شخص نشاء والتأثير في الآخرين وسرعة إقناعهم (ماكديرموت،2004: 8 ).كذلك تتناول البرمجة اللغوية العديد من الموضوعات التي لها مساس بحياة الانسان مثل حدود المدركات والاهداف المستقرة في اعماق النفس لدى الانسان ،الحالة الذهنية وكيف رصدها والتعرف عليها وتغيرها ،دور الحواس في تشكيل الحالة الذهنية، أنماط التفكير واثرهاا في عمليات الإبداع والتذكر،علاقة اللغة بالتفكير، كيف نستخدم حواسنا في عملية التفكير كيف نتعرف على طريقة الآخرين بالتفكير، علاقة الوظائف الفسيولوجية بالتفكير.كيف يتم تحقيق الألفة بين شخصين ودور الألفة في التأثير في الآخرين دور اللغة في تحديد أو تغيير خبرات الإنسان، وكيف يمكن تجاوزتلك الحدود وتوسيع دائرة الخبرات،واستخدام اللغة في الوصول إلى العقل الباطن أو اللاشعورلتغيير المعاني والمفاهيم وعلاج الحالات الفردية كالقلق والخوف والوهم والصراع الداخلي والتحكم بالعادات السلبية وتغييرها وتنمية المهارات وشحذ القابليات ورفع الأداء الإنساني عن طريق تحديد الاهداف وتنمية قوة الملاحظة والانتباه والاستعداد للتغيير (جاريت , 2004 : 69) (**Conniare& Steve ,1989 : 4)**) .

**-نظريات فسرت البرمجة اللغوية للجهاز العصبي:**

**-نظرية الميدان الموحد:**لقد صاغ ديلتز(Deltis) نموذج نظرية منطلقا مما ذكره انشتاين حول نظرية الميدان الموحد في مجال الفيزياء وكيف يعمل الكون ،وبين ديلتز ان البرمجة اللغوية للجهاز العصبي بدأت كنظرية موحدة في ميدان واحد( اطار جزائي) ضم مجالات علم الاعصاب واللغويات والذكاء الصنعي ومع التقدم في مجال البحث العلمي ابتعدت عن كونها نموذجا شاملا لكي تصبح مجموعة من المناهج الخطية التي تدرس خطوة بخطوة **Andereeas& Tamara ,1994 :9))**ويرى ديلتزان البرمجة اللغوية للجهاز العصبي تساعد الناس على حل مشكلاتهم وتحقيق احلامهم بشكل اكثر تنظيما وشمولا فعندما يتم ايجاد وتطوير مصادر جديدة للمعلومات فأن المشكلات التي يستلزم حلها بوجود تلك المصادر ستنقضي تلقائيا دون ادنى جهد ،ان الاطار العام المتكامل الذي صممه ديلتزيساعد الفرد على تنمية قدراته وادارة مستويات متعددة واحداث التغيير والتواصل بواسطة وجهات نظر مختلفة ويتعلم كيفية العمل في مساحات متعددة الابعاد ليستطيع ان يحقق اهدافه وذلك باختيار اكثر المسارات الملائمة للشروع في عملها**(Dilts& al ,1979 : 89)**

 **-نظرية خط الزمن:**يرى (2004 Hareas ):هذه النظرية ان مفهوم الزمن نسبي وليس محددا كونه يختلف طبقا لطبيعة ادراكه وهنا تظهر اثار البرمجة اللغوية للجهاز العصبي على طبيعة ادراك الوقت فهي تمنح الفرد شعورا بان لديه فائضا من الوقت المتاح لاتمام وايصال اي معلومة فلو تصورالفرد في وسط زحام المرور او في انتظار وصول خطاب هام لم يصل بعد كيف يمرالوقت بالنسبة اليه ،فلو فكر كيف يمر الوقت في نشاطات مثيرة يحبها، ان القدرة على تغيير رؤية الوقت وكيفية مروره قد تختلف بين الحالتين فكل فرد له انشطته التي يشعر معها بان الزمن تجمد وانشطة اخرى يمر الوقت معها بسرعة فائقة ان القدرة على تغييررؤية الوقت يقلل من الضغط الواقع على الفرد ويشعره بمزيد من الاسترخاء بينما يؤدي مهمته(حسين ,2007 : 56) ان الشئ الذي تغير عند الفرد هو ادراكه للوقت او فقدان الادراك بالوقت الذي يمر. ففي اثناء مرور الوقت يقوم الذهن باعداد الصور وانتاج الاصوات ومنح الاحاسيس والمشاعر وكل هذا سوف يختلف بين المواقف التي يصفها الفرد بانها مملة او مثيرة ذلك ان ادراك الوقت ليس عنصرا ثابتا لكنه يختلف طبقا لتوجيهات الشخص والبيئة المحيطة التي يعمل فيها هذا الشخص (حسين ,2007 : 173)

**-نظرية التغيير السريعة:**اعتنى كل من باندلر وجون بكيفية دخول المعلومات بصورة متتابعة وعملية عند الفرد وقد درس باندر الكيفية التي يستخدم العباقرة عقولهم لانتاج اعمالهم بصورة ناجحة وكيف يتوصلون الى النتائج وقد اسفرت دراساته عن وضع تصاميم للستراتيجيات والحالات الداخلية الدنياميكية والانفعالية عند الفرد اذ تبدا البرمجة من مقدمة ذلك وتسمح للفرد صنع القرارات بادراك وتصورعن طريق تعلم كيف يستخدم حواسه وكيف تعمل الاستراتيجيات الداخلية**(Bandler&Crinder, 1982:45)** ودرس جون كرندر التنظيم العالمي للتصاميم الادراكية غير الحضارية وانظمة الاتصال الانساني عبر الحضارات لتفسير العلاقة بين اجزاء الشعور واللاشعور في دماغ الانسان في محاولة منه لايجاد طرق واساليب تدريبية لهذه الاجزاء لتكون اكثر فاعلية وفائدة للفرد(هول ولندزي,1983:76) .

**-نظرية الادراك:**بنيت هذه النظرية الطرق المعتادة للادراك والتفكير, وفيه تعد التعابير والايماءات الشخصية وانماط الادراك والتفكير عادات سلوكية خاصة بالشخص صاحب نمط التفكير الاحادي السائد اي ان الشخص سريع الكلام ذا النغمة الصوتية العالية الذي يتنفس بسرعة من اعلى الصدر ولديه توتر في الاكتاف هو شخص يفكر بالصور،والشخص الحسي بطئ الكلام عميق الصوت بطئ التنفس يعتمد على مشاعره بشكل كبير والحوار بين شخص يفكر بصريا واخر يفكر شعوريا سيكون مربكا بل حتى مزعجا لكلا الطرفين وان اختلاف انماط الادراك يستدل عليه بتحليل كل نمط ادراكي على حدة من خلال التعابير الدقيقة لكل نمط ومايستخدمه من الفاظ وكلمات تدل عليه وذلك بتغطية كل نمط بصفات واضحة لديه ( جاريت ,2004 : 59 ).وهناك انماط متعددة منها النط الصوري ويستدل عليه من تصورات الذاكرة والنمط السمعي ويستدل عليه من شدة الصوت ودرجة الصوت والايقاع والنغمة.كذلك النمط الحسي له انماط خاصة به مثل درجة الحرارة او البرودة درجة الخشونة او النعومة مقدار الصلابة او الليونة ومقدار الوزن شدة الالم (بيريل ,2004 : 119) .

**-النظرية العقلية- الانفعالية:**تركز هذه النظرية على العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك والتداخل بينها في علاقات السبب والنتيجة المتبادلة وترجع اصول النظرية للفلاسفة اليونان مثال ابيكتيتوس وماركوس واوريليوس فهم يرون ان الانسان تضطرب مشاعره ليس بسبب الأحداث المحيطة به، إنما بسبب نظرته إلى تلك الأحداث وإن انفعالاته تنشأ من طريقة تفكيره(منصور ،1982: 78) ولكي نغير انفعالاته يجب أن نغير تفكيره أولا ويعتقد راسيل أن مواجهة الخوف تكون عن طريق التفكير بهدوء وتعقل وهذا يتفق مع مايؤمن به أدلر من أن سلوك الشخص ينبع من أفكاره ويحدد اتجاهه في الحياة وعلاقته بالعالم الخارجي ، ويرى أليس أن الكثيرين قد مارسوا ما هو قريب جدا من العلاج العقلاني الانفعالي في مراحل مبكرة،امثال دولارد وميللر فيما يسمى بلغة هذه المدرسة الواجبات المنزلية وذلك بالرغم من انتمائهم رسميا لمدارس تحمل عناوين أخرى وكذلك فعل أيزنك وفرانك وكيللي وروتر وفولبي(ابوحطب،1978: 213).وتفترض هذه النظرية أن التفكير يقرر السلوك، أي أن المشكلات التي يمر بهاالأفراد تُعزى إلى الطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقف. وتفترض ايضا ان الناس يولدون ولديهم أفكار عقلانية وأخرى غير عقلانية، وأن الأفكار غير العقلانية هي الأكثر تأثيرا في سلوكنا(حمادي , 1997 :56) ان اسلوب النظرية العقلانية هو اسلوب قائم على التصورات والفروض المتعلقة بطبيعة الانسان وطبيعة الاضطرابات الانفعالية التي يعاني منها فهي التي تدعوه للتفكير بالغضب والعدوان واحتقار الذات والانفعالات الكارثية وان أحاديث الفرد مع ذاته تعكس مايجول في عقله من أفكار وتخيلات وصور ذهنية فان هذه الانفعالات هي التي سببت العواطف السلبية المزعجة للفرد ، اما الحوادث الخارجية فليس لها ايه صلة بانفعالات وانزعاجات الفرد ، فادراكه لتلك الحوادث وطريقة تقييمه لها وتوقعاته التي تنتج عنها هي تلك التي تخلق الانفعالات سواء اكانت هذه الانفعالات سارة ام غير سارة . وهذا هو هدف البرمجة اللغوية العصبية (NLP) والتي تتمثل بتغييرمابالنفس والتأثير بالآخرين وهنا يمكن الربط بين العلاج بالاسلوب العقلاني والعلاج بالبرمجة اللغوية العصبية وبالأخص اذا عرفنا بان عالم النفس اليس من الذين اثرت افكاره بالبرمجة اللغوية العصبية وهو من اللذين شاركوا في تطوير البرمجة اللغوية العصبية وساهم بافكاره في تقدم هذه التقنيات ونشرها وتوسيعها ( هاريس ، 2004: 41). فالبرمجة اللغوية العصبية تنظر الى الأعصاب ومالها من اثرعلى معتقدات الفرد وسلوكهِ بنفس تلك النظرة التي ينظر إليها ألبرت أليس( ألفقي، 2001: 81).فالبرمجة اللغوية العصبية لها الأسلوب القائم نفسه على فرض الفروض المتعلقة بالإنسان وطرق تفكيره لتخليصه من الألم فهي باقة من الفروض والعمليات التي اذا ما استخدمت بفعالية يمكنها ان تؤدي الى نتائج ايجابية لتخليص الانسان من الالم (هاريس ، 2004: 65)

**-نظريةمعالجةالمعلومات:** وتفترض النظرية بوجود تشابه بين نشاط العقل الانساني وطرق معالجة المعلومات في الحاسوب ، فهي فسرت التفكير وحل المشكلات باستخدام بعض التعميمات المتبعة في برامج الحاسوب ، وذلك بتحديد الخطوات المتضمنة في أي نشاط تفكيري وجدولة هذه الخطوات في تسلسل مناسب يتفق مع تسلسل العمليات التفكيرية التي يمكن ان يستخدمها المتعلم في مواجهة مشكلة معينة ( العتابي ، 2004 :50 ) وقد توصل مصمموا الحاسوب الى ما يسمى بالشبكات العصبية الصنعية ، وهي انظمة مصممة لتقليد الدماغ الانساني في قدرته على الربط الذاتي بين الوحدات العصبية ، فكما ان الدماغ يحتوي على بلايين من العصبونات يرتبط كل واحد منهم بعدة الوف ، يعمل مصمموا الحاسوب على ربط كل وحدة معالجة معلومات بكثير من الوحدات بحيث تنفذ قواعد تشبه التواصل العصبوني بالدماغ ولها القدرة على التعلم من الخبرة السابقة ، وقد اهتمت نظرية معالجة المعلومات بنمط التفكير البشري على غرار نموذج الحاسوب الحديث من حيث انها تركز اهتمامها على المدخلات، وطريقة الاختزان، وطريقة الاسترجاع، وترى وجهة نظر هذه أن معالجة المعلومات تتم في خطوات أو مراحل،وان نظام المعالجة الإنساني نظام تفاعلي .وبهذا يمكن القول إن الافتراض الرئيس الذي تقوم عليه نظرية معالجة المعلومات، هو انه يمكن فهم العمليات العقلية لدى الإنسان على نحو أفضل إذا نظرنا إليها على انها سياق من المدخلات، المعالجة ، المخرجات (صواف، 2006 : 79). إلا أنهم يعترفون بأن دماغ الإنسان ليس حاسبا آليا، ولكن يمكن تحليل جوانب السلوك الإنساني الانتباه، كالإدراك، التذكر ،التفكير، حل المشكلات، وتجهيز المعلومات ومعالجتها التي تشكل التنظيم المعرفي لدى الفرد طبقا لنظام معالجة المعلومات المتبعة في الحاسب الآلي (سلامة، 2002: 340).وان التكامل بين الإنسان و الحاسب الآلي يتطلب التعاون القوي بين المنظومات التي تقوم بتحويل المعلومات أو المدخلات بطرق مختلفة، ثم تشفيرها وترجمتها إلى نواتج او مخرجات ملائمة وبين المدخلات والمخرجات تتم عمليات التجهيز، وعملية المماثلة (أبو حطب وصادق, 1994: 232) ان العمليات العقلية المعرفية الاساسية في نظام معالجة المعلومات لدى الإنسان تشترك ببعض السمات المهمة، حيث أنها تشير إلى عمليات يفترض فيها إنها تحدث داخل الدماغ الانساني وأنها تستدعى حينما لا توجد علاقة تطابق مباشر بسيطة بين الأحداث التي تهيئ الموقف للسلوك، وبين السلوك الذي يصدر فعلياً فضلا عن قيامها بدور من المعالجة النشطة ومعالجة للأحداث التي تنتج بصورتها النهائية، إذ أن فكرة المعالجة تقودنا غالباً إلى افتراض وجود صورة ما من التمثيل الداخلي للأحداث التي يتم التعامل معها(الربيعي 2002 : 105).

**دراسات تناولت البرمجة اللغوية للجهاز العصبي:**تناولت الدراسة الحالية عددا من الدراسات البرمجة اللغوية منها**:ـ**

**-دراسة ساتير واخرون Satir& etal 1991))** هدفت الى وضع بنى نماذج شكلية لNLP) )تصف كيف يوظف الدماغ البشري وكيف يستخدم في ظل تعليم الافراد واوضح الباحثون ان NLP ليست وسيلة تشخصية بل هي وسيلة بالامكان تصنيفها وتعليمها وذلك بالتدريب الافضل باسلوب توظيف NLP وليس عن طريق تعليم التقنية بعد التقنية فالتقنيات غير مجدولة بحد ذاتها واظهرت نتائج الدراسة ان ضغط الحالة الانفعالية لعينة الدراسة افضل بكثير مما كانت عليه قبل البرنامج .

**-دراسة هايدي**Hydi2001) **).**هدفت التعرف على اثر استخدام استراتيجيات البرمجة اللغوية العصبية في اعداد المرشدين التربوين والنفسين، واجريت الدراسة في المركز القومي للخدمات الصحية على (15) مرشدا شخصوا على انهم دون المستوى المطلوب في العمل وبعد الانتهاء من البرنامج منحت لهم فرصة لممارسة اعمالهم لمدة ثلاثة اشهر وقد تابعتهم هايدي وذكرت انه اصبحت لديهم خبرة في معالجة المشاكلات والضغوط لدى المسترشدين (Hydi ,2001 :18**)**.

**-دراسة المعاضيدي (2005 )**.هدفت الدراسة التعرف على أثر برنامج البرمجة اللغوية في تنمية المفاهيم الإدراكية لدى طالبات المرحلة الإعدادية والتعرف على الفروق في درجات المجموعة التجريبية والمجنموعة الضابطة وتوصلت الدراسة الى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في مقياس تكامل الأنماط الإدراكية لصالح البرنامج (المعاضيدي ,2005 ).

**-دراسة العطافي (2007**).هدفت الى معرفة اثر فاعلية الأسلوب المعرفي (البرمجة اللغوية العصبية ) في تنمية مفهوم الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة وقد بلغ عدد جلسات البرنامج الإرشادي عشرين جلسة واشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعــة التجريبية (العطافي ،2007)

**-دراسة عبدالرزاق( 2009).**هدفت الى معرفة أثر أسلوبين إرشاديين للهندسة النفسية والتقويم الذاتي في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .اسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادي على وفق أسلوبي الهندسة النفسية والتقويم الذاتي في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، إذ تمكن الأسلوبان في تنمية درجات المجموعتين التجريبيتين (الأولى، والثانية) في حين لم يحدث تغيير ذو دلالة على درجات المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي أسلوب إرشادي، وتبين أيضاً أن أسلوب الهندسة النفسية وأسلوب التقويم الذاتي لهما درجة الفعالية نفسها.(عبدالرزاق ،2009 ).

**الفصل الثالث/اجراءات البحث**

 يتضمن هذا الفصل إجراءات البحث والمتمثلة باختيارالتصميم التجريبي المناسب وتحديد مجتمع البحث واختيارالعينة واعداد أداة لقياس القلق الامتحاني عند عينة البحث وبناءالبرنامج التدريبي للبرمجة اللغوية للجهاز العصبي واجراءالتطبيق النهائي للمقياس وتطبيق البرنامج على عينة البحث والوسائل الاحصائية المستخدمة وكما ياتي :ـ

**أولا : منهجية البحث**

**في ضوء هدف البحث الحالي اعتمدالباحث منهجية البحث التجريبي** فاختارالتصميم التجريبي المناسب لاختبارصحة النتائج المستنبطة من فروضه ولغرض اختبارفرضيات البحث الحالي اعتمد الباحث تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارالقبلي والبعدي وكما مبين في شكل (1) .

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| نوع المجموعة | نوع الاختبار | البرنامج التدريبي | الاختبارالبعدي |
| مجموعة تجريبية |  قبلي | يقدم | تختبر المجموعة |
| مجموعة ضابطة | قبلي | لايقدم | تختبر المجموعة |

**شكل (1)يبين التصميم التجريبي المعتمد بالبحث**.

**ثانيا : مجتمع البحثPopulation of the Research**

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلاب الصف السادس الاعدادي الفرع العلمي في اعدادية الحلة للبنين بمدينة الحلة للعام الدراسي(2014/2015)والبالغ عددهم(176) طالبا موزعين على اربع شعب.

**ثالثا : عينة البحثSample of the Research :**لقد اختيرت عينة البحث بالطريقة القصدية ، وفق الخطوات الاتية :-

- بناء مقياس القلق الامتحاني على وفق الخطوات العلمية المتبعة في بناء المقاييس العلمية .

- تطبيق مقياس القلق الامتحاني على (170) طالبا باستخدام اسلوب الحصرالشامل وقد استبعد(6) طلاب بسبب الغياب لذلك اليوم وبعد ترتيب درجاتهم على المقياس تنازليا تم اختيار(40) طالبا بصورة قصدية من اللذين حصلوا على أعلى الدرجات في المقياس .

- بعد الحصول على العينة قسمها الباحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة بعد مكافئة المجموعتين على وفق بعض المتغيرات .

**-التكافؤ بين المجموعتين Equivalence between Experimental and Control groups**

لقد تمت المكافئة بين افراد المجموعتين على الرغم من توزيع الطلاب بشكل عشوائي على مجموعتين مما يوفر ضمان السلامة الداخلية للبحث حيث عمد الباحث على مكافئتها في بعض العوامل التي قد تؤثر على سلامة التجربة وهذه العوامل هي :-

**1- المكافئة في متغير القلق الامتحاني عن طريق الاختبار القبلي.**

 استخدم الباحث اختبار مان وتني (mann-whitney test)لعينتين مستقلتين متوسطتي الحجم للتأكد من تكافؤ المجموعتين حيث اختبرت الفروق عند مستوى دلالة (0.05) و تتبين انهما متكافئتان في متغير القلق الامتحاني لعدم وجود فروق دالة عند مستوى دلالة (0.5) .

**2- المكافئة في متغير الدخل الشهري للابوين:**لأجراء المكافئة في متغير الدخل الشهري استخدم الباحث اختبار مان وتني لمعرفة دلالة الفرق في هذا المتغير بين المجموعتين، وقد تبين انهما متكافئتان في متغير الدخل الشهري لعدم وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى (0.05 ).

**رابعا : أداتا البحث:لتحقيق اهداف البحث قام الباحث ببناء اداتي البحث المتمثلة بمقياس القلق الامتحاني والبرنامج التدريبي في البرمجة اللغوية للجهاز العصبي وفيما يلي استعراض الاجراءات التي اعتمدها الباحث في عملية البناء :-**

1- مقياس القلق الامتحاني: لقد اتبع الباحث الخطوات العلمية في بناء مقياس القلق الامتحاني.حيث حدد مفهوم القلق الامتحاني وفق التعريف النظري للباحث والذي تم تحديده في الفصل الاول وبعد اطلاعه على الادبيات والدراسات السابقة والمقاييس ذات العلاقة بالموضوع وضع صيغة اولية للمقياس مكونة من(50) فقرة ملحق )2).

**صلاحية الفقرات:** يعد الصدق من الخصائص المهمة في مجال القياس النفسي، فالمقياس الصادق هوالذي يقيس ما وضع من اجله (Stanley & Hokins , 1972: 101 ). ومن اجل التثبت من صدق المقياس فقد اعتمد الباحث الاجراءات الاتية :-

 الصدق الظاهري: لغرض التأكد من صلاحية الفقرات وملاءمتها لعينة البحث الحالي ، فقد تم عرضها على مجموعة من الاساتذة المتخصصين في التربية وعلم النفس ، لبيان صلاحيتها للتطبيق على عينة البحث (طلاب الصف السادس الاعدادي) وقد أشار بعض الاساتذة الى مجموعة من الملاحظات ، التي اسهمت في تعديل وتغيير بعض العبارات الواردة فيها ، بما ييسر فهمها واستيعابها من المستجيبين بعد الاخذ بها من قبل الباحث ، وتم حساب صدق المحكمين احصائيا بأسلوب مربع كاي Chi – Square لعينة واحدة ، وفي ضوء هذا الاجراء تم الابقاء على جميع الفقرات وبذلك يصبح عدد فقرات المقياس (50) فقرة.

**- تصحيح المقياس:**لغرض التعرف على الدرجة الكلية التي يحصل عليهاالمستجيب عند الاجابة على فقرات مقياس القلق الامتحاني وضعت امام كل فقرة اربعة بدائل تقابلها الدرجات (1.2.3.4) للفقرات التي تدل على القلق الامتحاني والعكس للذين لايعانون من القلق الامتحاني وتم حساب الدرجة الكلية للمستجيب عن طريق جمع الدرجات لجميع الفقرات.

- اعداد تعليمات المقياس:روعي عند اعداد تعليمات المقياس ان تكون بسيطة ومفهومة، وتؤكدعلى دقة اختيارالمستجيب لبديل الاستجابة المناسبة ازاء كل فقرة وعدم ترك اية فقرة بدون استجابة وان الاجابة لاتستخدم الا لاغراض البحث العلمي فقط .

**-التجربة الاستطلاعية للمقياس:** لغرض التعرف على مدى وضوح التعليمات والكشف عن جوانب الضعف فيها ، من حيث الصياغة والمعنى ، ومعرفة الوقت الذي تستغرقه الاجابة على فقرات المقياس ومدى فهم المبحوثين لبدائل الاستجابة والتعرف على الصعوبات التي تواجه التطبيق وتشخيص الفقرات الغامضة واعادة صياغتها،تم تطبيق المقياس على عينة من طلاب الصف السادس الاعدادي بلغت(40( طالبا تم اختياهم بطريقة عشوائية من غيرعينة البناء بهدف التأكد من مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته والتعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق النهائي من اجل تلافيها والتعرف على الوقت اللازم للاجابة على فقرات المقياس من قبل العينة.وبعد اجراء التطبيق ومراجعة الاستجابات اتضح ان فقرات المقياس وتعليماته واضحة، حيث لم يواجه الباحث أي استفسار حول الفقرات من قبل العينة ،اما الوقت الذي تستغرقة الاجابة على فقرات المقياس فكان من (28-23)دقيقة بمعدل (25)دقيقة.

-**التحليل الإحصائي للفقرات**.ان الهدف من هذاالاجراءهوالابقاءعلى الفقرات المميزة ويعد حساب القوة التمييزية للفقرات من المتطلبات الاساسية لبناء المقاييس التربوية والنفسية كون التحليل المنطقي لها قد لايكشف عن صلاحيتها او صدقها بشكل دقيق وفي ذلك يشيرالمختصون في القياس النفسي إلى أن الخصائص السيكومترية لفقرات المقياس كالصدق والثبات تعتمدإلى حد كبيرعلى خصائص فقراته فضلاعن ذلك فان هذا الإجراء ضروري للتمييز بين الفقرات والابقاء على الفقرات التي تميزبين المستجيبين في الظاهرة المقاسة واستبعاد الفقرات التي لاتميز بينهم ويعد اسلوب المجموعتين المتطرفتين وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس اجرائين مناسبين في عملية تحليل الفقرات لجأ اليهما الباحث كأجراء يؤكد اتساق الفقرات.

**أ-المجموعتين المتطرفتين:** من اجل ذلك تم تطبيق المقياس على عينة التحليل البالغة (400) طالبا وبعد تصحيح اجاباتهم عن المقياس رتبت الدرجات تنازليا من اعلى درجة ألى ادنى درجة وتم تحديد(%27) من الاستمارات الحاصلة على اعلى الدرجات )المجموع العليا (، واختيار (%27) من الاستمارات الحاصلة على ادنى الدرجات )المجموعة الدنيا) وفي ضوء هذا الاجراء بلغ عدد الاستمارات في كل مجموعة (108) استمارة ، وبهذا يكون عدد الاستمارات الخاضعة للتحليل (216) استمارة .حللت الفقرات باستعمال (T-Test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين اوساط المجموعتين العليا والدنيا ولكل فقرة ، وقد عدت القيمة التائية المحسوبة مؤشرا لتمييز كل فقرة وذلك بمقارنتها بالقيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0،05) ودرجة حرية (214) واظهرت النتائج ان جميع الفقرات مميزة ، وهكذا اصبحت فقرات المقياس تتألف من (50) فقرة.

**ب-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:** هو ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ومن مميزات هذا الاسلوب انه يقدم مقياسا متجانسا في فقراته ،وقد استعمل معامل ارتباط بيرسون لايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس والدرجة الكلية لـ (400) استمارة ،وهي الاستمارات نفسها التي خضعت للتحليل في ضوء اسلوب المجموعتين المتطرفين واظهرت النتائج ان جميع معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى دلالة (05%)**.**

**الخصائص السيكومترية للمقياس:**لاجل ملائمة المقياس الحالي لافراد عينة البحث استخرج الباحث الخصائص السايكومترية المناسبة وفقاً لما ياتي:ــ

**-الصدق :Validity**يعدالصدق من الخصائص المهمة التي يجب مراعاتها في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية، فالاختبارالصادق هو ذلك الاختبارالقادرعلى قياس القدرة اوالسمة اوالاتجاه اوالاستعداد اوالظاهرة التي وضع الاختبارلقياسها ومايقصد ان يقيسهStanley&Hopkins ,972 :56) )ويشيراوبنهايم Oppenheim الى ان الصدق يدلل على قياس الفقرات لمايفترض ان تقيسهppenheim 973: 69) **)**

**-الصدق الظاهري:** عرضت الفقرات بعد صياغتها الأوليةعلى مجموعة من الخبراء المختصين لغرض الحكم على صلاحيتها ومدى ملائمة التعليمات وكذلك بدائل الاجابة وكما ذكرسابقا.

**صدق البناء** Construct Validity: يعد صدق البناء من أكثر انواع الصدق قبولا من الناحية المنطقية ، فهو يتفق مع مفهوم ايبل Ebel للصدق من حيث تشبع المقياس بالمعنى ( الامام ، 1990 : 31 ) ، ويقصد بصدق البناء المدى الذي يمكن أن نقرر بموجبه أن المقياس يقيس بناءً نظريا محددا ، أو خاصية معينة اي يهتم بطبيعة الظاهرة التي يقيسها المقياس ، أو مدى تضمين المقياس للسمة أوالظاهرة (Anstasi , 1976 :151) ، ويركز هذا النوع من الصدق على دورالنظرية ويتطلب التحقق من بعض الفرضيات ، ومن مؤشرات صدق البناء التي تحقق منها الباحث هي :

 **-علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.** يعد اسلوب علاقة درجة الفقرة بدرجة اجابات الفرد الكلية عن المقياس، من المؤشرات المستعملة في حساب الاتساق الداخلي للفقرات Internal Consistancy ، ويهتم هذا النوع من الصدق بمعرفة مدى كون كل فقرة من فقرات المقياس تسير في الاتجاه الذي يسير فيه المقياس كله ام لا ، والتأكد من تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة ( Allen & Yen, 1979.124 ) ويعد هذا الاجراء مكملا للقوة التمييزية ، ويتحدد بحساب العلاقة الارتباطية بين درجات الفقرات والدرجة الكلية وكلما كان الارتباط عالياً وموجباً ، فإنه يزيد من احتمال الحصول على فقرات أكثرتجانسا في قياس ما وضعت من اجل قياسه ( الكبيسي ، 1987 : 164 )وتحقيقا لذلك تم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (50) والدرجة الكلية للمقياس وكما ذكر انفا وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (0.21- 0.52) وكانت جميع معاملات الارتباط اعلى من القيمة الجدولية والبالغة (0.115) (جابر وكاظم ، 1989 : 458 ) وبذلك تكون دالة أحصائيا عند مستوى دلالة اقل من 0.05 .

 **-الثبات:Reliability** يتحقق الثبات اذا كانت فقرات المقياس تقيس المفهوم نفسه وقد استخرج الثبات بالاتي:ـ

**- معادلة الفا كرونبخ للاتساق الداخلي:** لغرض معرفة مدى الاتساق بين فقرات المقياس تم استخدام معادلة الفا كرونباخ لــ(100)استمارة ،فهذا الاسلوب يعتمد على اتساق اداء الفرد من فقرة الى اخرى )روبرت و هيجن ,1986:(79 , لقد اوجد الباحث الانحراف المعياري لكل فقرة على المقياس وبعد استخدام معادلة الفا كرونباخ،بلغ معامل الثبات (0.92)وهو معامل ثبات جيد .

**- تحليل التباين:**استخرج الثبات بطريقة تحليل التباين باستعمال معادلة هويت حيث بلغ معامل الثبات (0,93)..

**وصف المقياس بصيغته النهائية:**تكون مقياس القلق الامتحاني بصورته النهائية من (50) فقرة وبدائل الاجابة رباعية هي (تنطبق علي دائما،تنطبق علي كثيرا،تنطبق علي قليلا،لاتنطبق علي ابدا) عند التصحيح تأخذ الاوزان (4، 3 ،2، 1) للفقرات التي تدل على قلق الامتحان و (1، 2، 3، 4)للفقرات التي لاتدل على قلق الامتحان وبذلك فقد تراوحت الدرجة الكلية على المقياس بين(50 – 200) وبمتوسط فرضي ( 125) درجة .

**2- البرنامج التدريبي:**من خلال تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي للبرمجة اللغوية للجهاز العصبي وهوالتخلص من القلق الامتحاني الذي يعاني منه طلاب الصف السادس الاعدادي قام الباحث بعدة خطوات وكالاتي :ــ

**اولا :تحديد المشكلة:**وهي ان نسبة عالية من طلاب الصف السادس الاعدادي لديهم قلق امتحاني عال وتم التأكد من هذه المشكلة من خلال مقابلات اجراها الباحث مع مجموعة من اولياء امور ومدرسي وطلاب الصف السادس الاعدادي انفسهم لعدد من المدارس في مدينة الحلة وبعد تطبيق فقرات مقياس القلق الامتحاني على عينة عشوائية من الطلاب بلغ عددهم (400) طالبا. وبعد حساب درجاتهم تبين انهم يعانون من القلق الامتحاني وهم بحاجة الى خفض حالة القلق بالاعتماد على جلسات برنامج تدريبي وان فهم حاجات الطلاب يساعد الباحث في تصميم البرنامج , لذلك احتسبت درجة القطع البالغة(2.5) مشكلة يصاغ حولها موضوع يمكن ترجمته الى اهداف سلوكية قابلة للتطبيق وفي ضوء ماتقدم حددت المشكلات التي من اجلها صمم البرنامج التدريبي .

**ثانيا : تحديد الحاجات حسب اولوياتها:**رتب الباحث موضوعات الجلسات التدريبية حسب أهميتها وأولوياتها من خلال المتوسط حسابي والانحراف المعياري،وبلغت الموضوعات المتعلقة بالبرنامج (10) موضوعات تدريبية بضمنها الجلستين التمهيدية والختامية كذلك وزع الباحث استبيان مفتوح للعينة للكشف عن مدى حاجتهم الى المشاركة في البرنامج لخفض القلق الامتحاني لديهم وقد اجاب 97% من العينة بالحاجة الى هكذا برنامج.وقد حددت موضوعات الجلسات التدريبية في ضوء الفقرات أنفة الذكر وقد بلغ عددها (10)فقرة تمثل حاجات الطلاب في خفض القلق الامتحاني واصبح عدد الجلسات(10) جلسات ضمنها الجلستين التمهيدية والختامية .عرضت الفقرات وأمامها موضوعات الجلسات التدريبية على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس لاختيارالموضوع الذي يحتوي على نفس مضمون الفقرات أواختيارموضوعات الجلسات التدريبية التي تتناسب مع مشكلات الطلاب التي يحتاجونها لتخفيض القلق الامتحاني جدول (1) يبين ذلك.

 **جدول (1)وضع عنوان حول فقرات المقياس التي تمحورت حولها المشكلات.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ت ف في المقياس | رتبها  | الفقرات | الموضوعات |
| 10 | 1 | يبدأ شعوري بعدم الارتياح قبل أن أستلم ورقة الأسئلة . | ضعف الايمان بالقدرات الشخصية |
| 7 | 2 | أشعر بالتوتر عند دخول الأساتذة والمراقبين في الامتحان. | ضعف السيطرة على الانفعالات |
| 11 | 3 | أعتقد أن من عيوبي السرعة في قراءة الأسئلة. | تقبل صعوبة الموادالدراسية |
| 21 | 4 | أشعر بعدم الراحة والاضطراب أثناء أداء الامتحان. | سلبية التقويم لتجارب الاداء |
| 31 | 5 | عندما أراجع قبل الدخول إلى الامتحان أشعر أن المعلومات التي أمتلكها غائبة. | ضعف ثقة بالنفس |
| 6 | 6 |  **لا أستطيع توزيع وقت الامتحان على الأسئلة المطلوبة.** | ضعف التخطيط |
| 24 | 7 | **تزعجني تعليمات المراقبين أثناء الامتحان.** | المرونةالشخصية |
| 29 | 8 | **أخاف من وجود أسئلة لم اتعود عليها.** | الالفة والتقبل |
| 38 | 9 | **أخاف من وجود أسئلة خارج المقرر.** | السيطرة على التوتر |
| 25 | 10 | **أشعر بخوف شديد أثناء أداء الامتحان.** | ضعف مستوى الاداء |

**ثالثا : الاهداف السلوكية**

بعد وضع الهدف العام حددت الاهداف السلوكية والمتمثلة بالنواتج التعليمية المتوقع ان يحدثها التدريب فهي اداءات يكتسبها المتدرب من خلال اجراءت تعليمية محددة ( الجاغوب , 2002 : 37 ) وقد وضع الباحث الاهداف لكل جلسة تدريبية والتي تتضمن وصفا للسلوك المطلوب أداؤه بعد الانتهاء من كل جلسة ،وذلك بالتحديد الدقيق لهذا السلوك ليستطيع المدرب معرفة مدى تقنينه،كماأن هذه الأهداف تكون إجرائية قابلة للملاحظة والقياس بشكل مباشر،الهدف منها مساعدة المتدرب على الانتقال تدريجياً من مستوى الأداء الحالي إلى تحقيق الأهداف التي يسعى الباحث الوصول لها عند المتدرب**.**

**رابعا : تحديد محتوى كل جلسة**:بعد تحديد الحاجات التدريبية لعينة البحث وضعت في محتوى البرنامج التدريبي حيث تناول البرنامج(8)تقنيات من تقنيات البرمجة اللغوية للجهاز العصبي كل حسب موضوع الجلسة بأتفاق الخبراء وكالاتي :-

1. ضعف الايمان بالقدرات الشخصية التقنية المستخدمة ( سلم التعلم ) .
2. ضعف السيطرة على الانفعالات التقنية المستخدمة ( اعادة التأطير ).
3. تقبل صعوبة موضوع الدراسة التقنية المستخدمة ( مواقع الادراك الثلاثة ) .
4. رفع مستوى الاداء الدراسي التقنية المستخدمة ( الاطار الايجابي - الحصيلة ) .
5. الايمان والثقة التقنية المستخدمة (التقبل والتحدي ) .
6. . ضعف التخطيط التقنية المستخدمة (خط الزمن)
7. المرونة الشخصية التقنية المستخدمة (خط الزمن) .
8. الالفة والتقبل التقنية المستخدمة (التركيز الممحور)
9. السيطرة على التوتر التقنية المستخدمة (مرساة الموارد - القصة) .
10. ضعف مستوى الاداء التقنية المستخدمة ( تغيير الحالة الذهنية ) .

 وقد اخذ بنظر الاعتبار مدة البرنامج البالغة (10) اسابيع وبواقع جلسة لكل اسبوع بضمنها الجلسة الاولى التمهيدية والختامية وقد تم تحديد مفردات المحتوى في ضوء الاهداف السلوكية التي صاغها الباحث .

**خامسا : تحديد الوسائل والفنيات:**وتشمل تقنيات البرمجة اللغوية للجهاز العصبي وكيفية اعداد الانشطة التدريبية التي تحتوي على الوسائل التعليمية التي تستخدم في طرح فنيات أو تقنيات البرمجة التي تساعد المتدربين على اكتساب الخبرة وقد اعد الباحث قاعة مجهزة بالوسائل التي تساعدة في انجاز البرنامج .اضافة الى التعزيزات المادية والمعنوية.**فكان يثير النقاشات ويحاور افراد العينة** مقتبسا من القرآن الكريم والسنة المطهرة مايزرع الثقة في نفس الطالب ويبصره بأهمية الهدف الذي يسعى اليه **،استخدم** الحاسوب والانترنيتواجهزة **لعرض بعض الافلام العلمية والوثائقية التي ترسم صورة مشرقة للشباب الطموح.**

**سادسا : تنفيذ الجلسات:** ويشمل اعداد جدول زمني للبرنامج وتنسيق التتابع الزمني للموضوعات وتجهيز واعداد مكان للتدريب ومتابعة المتدربين **وكالاتي :-**

اللقاء التمهيدي 2/11/2014مدة الجلسة: 40 دقيقة.عرف الباحث بنفسه وعمله إلى أفراد المجموعة ،لإزالة الحواجز النفسية ومد جسورالثقة ثم طلب من كل طالب ان يعرف نفسه امام زملائه ،اعطى الباحث نبذة عن مفهوم البرنامج التدريبي بأنه من تطبيقات العلوم التربوية والنفسية الحديثة الهدف منه مساعدة أفراد عينة البحث، للوصول الى حلول لبعض المشكلات الدراسية التي تواجههم وان لهم الحرية الكاملة لطرح الأفكار،أوالحديث عن المشكلات التي تواجههم،أومناقشة أية جوانب تتعلق بموضوع الجلسة التدريبية .التحدث عن أهداف البرنامج يبدأ الباحث بالاية الكريمة "**ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بانفسهم**"الرعد "22" أي ان اهم خطوة في البرنامج هوالارادة والرغبة في التغيير الى حال افضل . بين الباحث لأعضاء المجموعة التدريبية أن الهدف من البرنامج الحالي هو التخلص من حالة القلق الامتحاني التي يعاني منها افراد العينة واكسابهم مهارة في التعامل مع الاجواء الدراسية وتنمية قدراتهم العقلية لمواجهة المشكلات الدراسية التي تعترضهم والتعامل مع متطلبات الحياة المعاصرة التي تتميز بوفرة المعلومات ، وسرعة نقلها ، وسهولة الحصول عليها .يوضح الباحث التقنيات المتبعة في الجلسات التدريبية المقدمة ، وهي فنيات البرمجة اللغوية للجهاز العصبي اوضح الباحث معايير البرنامج التدريبي ويطلب منهم التزام بها ، وتتضمن هذه المعاييرمايأتي:-

أ ـ المحافظة على سرية المعلومات التي تطرح داخل الجلسات التدريبية .

ب ـ لكل فرد الحق في الحصول على الوقت المناسب للتحدث بكل حرية ودون قيود .

ج ـ الاحترام المتبادل ، والإصغاء الفعال ، والمشاركة الإيجابية في مناقشة مواضيع الجلسات .

د ـ التأكيد على ضرورة الالتزام بحضور الجلسات .

**التقويم**:مناقشة حرة وحواربين الباحث وافراد المجموعة التجريبية عن موضوع الجلسة التمهيدية.

**الجلسة الاولى**اليوم: 9/11/2014 مدة الجلسة: 40 دقيقة**.**

**الموضوع : ايمان الفرد بقدراته الشخصية ،التقنية : سلم التعلم.**

**-** يقدم الباحث الموضوع الجديد (ايمان الفرد بقدراته)،ويقول ان على الانسان الذي يؤمن بقدراته ليصبح من اصحاب المواقف الواضحة في الحياة وحتى يكون كذلك عليه ان يتصف بالاتي:-

-يجب ان يكون له دور واضح يتمسك به دون تردد اوخوف بعد يقينه بهذا الدور.

-يجب ان يدخل قاعةالامتحان وهوبعيدا عن التردديعترف بالاخفاق ويؤمن انه الطريق الى النجاح

- يسأل الباحث المجموعة عن الفرق بين التردد والخوف والقلق واثر كل منهم على مستويات الحياة كافة .ويعرض مقطعا فيديويا لطالب قلق جدا وضعيف الثقة بالنفس طلب منه المدرس عرض درس نموذجي امام زملائه حاول الاعتذار عن الدرس لكن المدرس اصر على الدرس النموذجي ، هنا فكرالطالب مع نفسه انه اذا فشل فليس معنى ذلك نهاية العالم وقرر مع نفسه انه سيقابل الفشل والنقد برحابة صدر ، وقام بالتدريب اللازم بأستخدام فنية **( سلم التعلم)** لعرض الدرس الانموذجي وذلك بعرض الدرس امام المراة وبعدها امام زملائه المقربين اكثر من مرة ، وهكذا الى ان أتقن تقديم الدرس الامر الذي قربه اكثر من هدفه النهائي ، والى ان كان يوم العرض ، وهنا كانت المفاجأة حيث انه كان على اتم الاستعداد لعرض الدرس النموذجي على الرغم من تلعثمه في بداية الامر الا انه استمر وبشكل جيد وغير متوقع وعندما سأله زملائه قال انا استطيع ان اقف امام جمهرة من الناس واتحدث عن أي موضوع اشاء بدون قلق او خوف.ثم ذكر الباحث لأفراد المجموعة التدريبية ان أسباب ضعف ثقة الفرد بقدراته والقلق الي يشعر به ناتج عن الإحباط ، ضعف الإحساس بالأمان ، الفشل ، الإسراف في النقد من قبل الوالدين والآخرين ، السخرية من روح المبادأة لدى الفرد وكبح آراءه عندما تتناقض مع آراء الآخرين و عدم تشجيع مبادراته الفردية .

**التقويم** : يسمح الباحث للمجموعة بإصدارأحكامهم الذاتية في مدى استفادتهم من موضوع الجلسة في الحياة اليومية الواقعية ,ثم كتابة تقرير مختصر عن مدى الاستفادة من موضوع الجلسة .

**الجلسة الثانية اليوم**16/11/2014 مدة الجلسة: 40 دقيقة**.**

**الموضوع : حل المشكلات الدراسية بعيدا عن الانفعال،التقنية : مواقع الادراك الثلاثة.**

بعد ترحيب الباحث بالمجموعة وشكرهم على الحضور ناقش معهم موضوع الجلسة السابقة والفائدة التي حصلوا عليها بعدها يكتب موضوع الجلسة التدريبية(حل المشكلات الدراسية بدون الانفعال ) اذ قد تصادف الطالب مشكلات عديدة في المدرسة منها يرجع الى اسباب تتعلق بالطالب نفسه كضعف القدرة على متابعة الدروس مع المدرس او قد ترجع الى معاملة المدرسين مثل عدم المساوات بين الطلاب عدم القدرة على حل المشكلات التي تحدث بين الطلاب هنا تستدعي الحاجة الى ضرورة اكتساب مهارة ضبط الانفعال عند التعامل مع المشكلة **.** وهنا يذكر الباحث الاثار السلبية التي تخلفها الحالة الانفعالية في النفس وبالتالي تنعكس على اداء الفرد وقد تتطور لتصل الى العلاقات مع الزملاء والمدرسين او الى ترك المدرسة ذكر الباحث التقنية التي يمكن بواسطتها من اكتساب مهارة حل المشكلات بروية وبدون انفعال (مواقع الادراك الثلاثة)وهي عملية تعتمد على التخيل أي ان الشخص يتخيل نفسه مكان الشخص الاخرومكان الشخص المراقب في حالة حدوث مشكلة بينه وبين زميل له(حماد، 2009 : 30)

-التقويم يسمح الباحث لافراد المجموعة التجريبية بالتعبيرعن ارائهم بحرية ومناقشة موضوع الجلسة مع ذكر الايجابيات والسلبيات ثم يكلف الباحث بعض افراد المجموعة بتطبيق ماتم ذكره في الجلسة امام زملائهم وكتابة تقرير مختصر عن النتائج.

**الجلسة الثالثة،اليوم** 23/11/2014 مدة الجلسة: 40 دقيقة**.**

**الموضوع : تقبل صعوبة المواد الدراسية ،التقنية : اعادة التأطير.**

يرحب الباحث بالمجموعة ويثني على حضورهم يستذكر سريعا موضوع الجلسة السابقة والفائدة التي حصلواعليها ويتحدث عن المواد الدراسية للصف السادس وطبيعة الاستعداد لها ويطرح الباحث التقنية المستخدمة التي يمكن الاستفادة منها (إعادة التأطير) والتي تعرف بأنها إعادة قراءة للحدث الذي يثير القلق بطريقة أخرى إيجابية وذلك بتغيير الخبرات السابقة كون هذه المواد غاية في الصعوبة وهو تراكم معرفي بأنه لا يستطيع تحقيق امال الاسرة وطموحاته لصعوبة المناهج فيشعر باليأس والاحباط وضعف قدراته وإمكانياته وعند استخدام (حالة التأطير) سوف تصحح الخبرة القديمة والخبرة السابقة التي كانت ممارسة للخبرة بحيث لا يرى الإنسان نفسه فيها فخبرة جديدة وتجربة حديثة تحل محل الخبرة القديمة كون كل تجربة شكلية إذا غيرت الشكلية غيرت التجربة معها ، لذلك كانت التجربة أو الخبرة في ذهن الفرد تشكيل معين بخصوص المواد الدراسية بعد استخدام إعادة التأطير وحالة الاتحاد بين الارادة والنظرة المشرقة للمستقبل يتغير نمط التفكير فتتغير تجربته بالكامل فيشعر بالارتياح .ثم يعرض الباحث مقطعا فيديويا لطبيب نفسي يستخدم فنية اعادة التأطير لخفض القلق الامتحاني لطالب كان يعاني من الارتباك في القاعة الامتحانية لكنه تكيف مع الموقف بطريقة جيدة بأستخدام مهارات المواجهة الفعالة والتي تعد مؤشراً قوياً على قدرات الفرد في التغلب على حالات القلق الامتحاني بأستخدمه عدة استراتيجيات لموقف معين، وفى أوقات مختلفة كالبديل المجزي والمقارنة الإيجابية والعمل المتفائل والتجاهل الانتقالي بعد ذلك يطرح الباحث الاسئلة على افراد المجموعة عن القلق الامتحاني وكيف يمكن مواجهته بنجاح مع ذكر الايجابيات والسلبيات في الجلسة وذكر مدى الاستفادة منها بعدها يكلف المجموعة بكتابة تقرير مختصر عن موضوع الجلسة.

**الجلسة الرابعة،اليوم** 30/11/2014 مدة الجلسة: 40 دقيقة

**الموضوع : رفع مستوى الاداء،التقنية : الاطار الايجابي , الحصيلة**

-بعد الترحيب بالمجموعة وشكرهم على الحضورتبدء مناقشة موضوع الجلسة السابقة والفائدة التي حصلوا عليها ثم يعزز المشاركين ويحث الاخرين على المشاركة بعدها كتب الباحث موضوع الجلسة الحالية (رفع مستوى الاداء**)**،ويذكر ان اهم اولويات الطالب هي متابعة دروسة فهي من أهم محددات الجدية، فمن مواصفات الطالب الجاد هو التفوق الدراسي، بل لعلنا قد لانجد وصفاً دقيقاً للطالب الجاد غير هذا الوصف. وحين يكون من أولويات اهتمام المربين إعداد الجيل الجاد المثابر، وضمن معايير تقويمهم للنجاح التربوي مدى التفوق حينها نشعر فعلاً أن التربية في الأمة صارت منتجة ومحققةً لأهدافها .يذكر الباحث التقنيات المستخدمة في الجلسة وهي (الاطار الايجابي )وهو عبارة عن مجموعة أسئلة يسألها الطالب لنفسه وتكون السبب في تكوين شعور وأحساس مؤثرفي تصرفاته والنتائج التي يحصل عليها)ابو النصر , 2004 : 87 ) .ثم يذكر التقنية الثانية (الحصيلة)والمتمثلة بالمآل او النتيجة النهائية المطلوبة.طبق الباحث التقنية الاولى وهي ان يقدم الطالب اسئلة لنفسه في ما يريد الوصول اليه مثلا لماذا انا غير راض عن مستوى ادائي الدراسي؟ كيف لي ان ارفع مستوى ادائي ؟ اي السبل اسلك كي اصل الى مستوى افضل في الاداء , وهكذا .اما التقنية الثانية هي ان يختار الطالب هدفا واضحا ولابد من الوصول اليه مهما كانت التحديات .

**التقويم:**يناقش الباحث مع افرادالمجموعة التجريبية موضوع الجلسة وذكر الايجابيات والسلبيات ثميطلب من افرادالمجموعةكتابة تقريرمختصرفي رفع المستوى الدراسي عند المجموعة .

**الجلسة الخامسة اليوم** 7/12/2014 مدة الجلسة: 40 دقيقة

**الموضوع :** الايمان والثقة التقنية المستخدمة (التقبل والتحدي ) .

يرحب الباحث بالمجموعة وتشكرهم على الحضور و يبدأ بمناقشة موضوع الجلسة السابقة والفائدة التي حصلوا عليها ويعزز المشاركين ويحث الاخرين على المشاركة.بعدها يكتب الباحث عبارة ( الاكثرايمانا وثقة اقل قلقا ) ويعرف الايمان والثقة باعتماد الفرد على قابليته في التغيير للأفضل او تقبل الأفكار الجديدة .مع اخذ الحيطة من المستقبل دون التفريط بالمبادئ، او هي وسيلة تتيح لنا النجاح دون الوقوع في أخطاء كارثية قد تنتهي معها أحلامنا. لذا نحاول دائما أن تكون أذهانناحاضرة لكل فكرة ومجهزة لكل العقبات مستعدة لها تمام الإستعداد، فالنجاح ليس أمرا مستحيلا ولكن لا نجعل الإستسهال يجرنا للفشل، فأحد أهم أسرار النجاح هي الثقة.فهي التي تزرع القدرة عند الفرد على التوافق ، وهي ميزة تساعدنا على الانفتاح كونها خاصية تنم عن القدرة والاستعداد من جانب الطالب لتطويع وملائمة قابلياتة للتطوير .وتتلخص التقنية بالتخلص من الحالة السلبية بإتباع الخطوات الآتية:ـ

-دون حالة القلق التي تؤثر عليك .ولماذاهذا الإحساس.مزق هذه الورقة وألقيها بعيداً.

- إحساساً إيجابياً تحب أن تشعر به.تخيل نفسك بإحساسك الجديد.اغمض عينيك لاحظ أول شيء تريد ان تراه، او تشعر به؟ ثم لاحظ الشيء الثاني والثالث الذي يخطر على بالك.غير في الصورة ، اقترب منها وقام بتكبيرها ثم أدخل فيها ثم غير في الصوت وأجعله صوتاً مرتفعاً وقوياً.غير تحركات جسمك، أرفع رأسك إلى الأعلى مع رفع الأكتاف وتنفس بقوة. ردد قولك أنا غيرقلق عشر مرات. أشعر بروح التحدي للصعاب.

**التقويم:**يطلب الباحث ذكر النقاط السلبية والإيجابية ومدى الاستفادة من الجلسة,ويطلب من المجموعة ان يجربوا موضوع الجلسة الحالية لاحقا في منازلهم ويكتبوا تقريرا بالنتيجة.

**الجلسة السادسة اليوم** 14/12/2014 مدة الجلسة: 40 دقيقة**.**

**الموضوع :التخطيط المتفائل،التقنية : خط الزمن** .

بعد الترحيب بالمجموعة يبدء الباحث مناقشة موضوع الجلسة السابقة والفائدة منها.بعدها يطرح موضوع الجلسة وهو التخطيط المتفائل.فيكتب العبارة الاتية (اذا كنت تريد التفوق كن متفاؤلا اولا) ويعرف الباحث التخطيط المتفائل بأنه تنظيم يسير عليه الفرد للوصول الى أفضل النتائج..وهنا علينا ان نشعر الارتياح ونستفيد منه إلى أبعد الحدود .كذلك الاستفادة من القوة التي يمدنا به هذا المواقف كلما احتجنا إلى التشجيع نعود إلى الزمن الإيجابي ونعيشه مرة أخرى، سيزودنا بالحافز الذي نحتاج إليه في الحاضر والمستقبل، لنكررالموقف كلما احتجنا تخطيط،تفاؤل ،ثقة ،تشجيع فليس هناك حدود للاستعانة بمصادر الماضي سواء كانت للاسترخاء، فماضينا قد يكون حافلا بالمصادرالتي من شأنها تمكيننا من التمتع بحياة أكمل وأفضل. لنستخدم خط الزمن فباستخدام خط الزمن يمكن تغيير الماضي أو تغيير المستقبل بما تقتضيه الحال. فأذا فشلنا في الماضي فمن الأفضل لنا أن تغير ما فيه وكما قلنا فأنه بوسع كل واحد أن يغير خط زمنه، وأن يزيد فيه،أو ينقص منه ما يشاء بأتباع نظام حياة ممنهج.

**التقويم:** يسأل الباحث افراد المجموعة التجريبية عن معنى التخطيط والتفاؤل وأهميتهما في مجالات الحياة كافةوتشخيص النقاط السلبية والإيجابية مع ذكر مدى الاستفادة من الجلسة ويطلب منهم ان يجربوا موضوع الجلسة الحالية لاحقا في منازلهم ويكتبوا تقريرا بالنتيجة.

**الجلسة السابعة اليوم** 21/12/2014 مدة الجلسة: 40 دقيقة

**الموضوع : تقويم تجارب الحياة بمرونة شخصية ،التقنية : خط الزمن الممحور.**

بعد الترحيب بالمجموعة وشكرهم على الحضور من قبل الباحث يبدأ بموضوع الجلسة السابقة والفائدة التي حصلت منها ثم يكتب موضوع الجلسة الحالية (تقويم التجارب الحياتية بمرونة شخصية)، ثم يذكرعبارة تقول: (التجربة مشط تمنحك الحياة إياه بعد أن تفقد شعرك) ان الإنسان يظل يتعلم من تجاربه بشكل متفاوت، لكن الوقت في أحيان كثيرة يكون قد تأخر مما يمنح الاستفادة من الكثير من تجارب الغير ويفضل خوض المواقف أو الإقدام على أمور غير مضمونة أو الامتناع عن أموراخرى مما يولد الكثير الصراع والقلق لديه أن الظروف باتت تتغير بشكل متسارع كما أن ما يفيد في موقف ما قد لا يفيد في موقف آخر فضلا عن تغير كثير من المفاهيم وتبدل النظرة لكثير من الأمور، لكن هذا كله لا يمنع من الاستفادة مما يحدث هنا وهناك.يذكر الباحث التقنية المستخدمة **(**خط الزمن الممحور) والتي تعني**:** خط وهمي يصل بين أماكن ترتيب المعلومات المخزونة في الزمن الماضي وفي اللحظة الحالية ويمتد إلى المستقبل بمحاور محددة بدقة واتقان يتمثل بها العلاج بخط الزمن وهي تقنية علاجية خاصة بنيت أساساًعلى خط الزمن الخاص بالتشخيص والتي تساعد الفردعلى التخلص من المشاعرالسلبية والقرارات المقيدة وأن يبني مستقبل مشرق لنفسه فهي الطريقة التي تتمثل بها خبرات الماضي والحاضر والمستقبل وتسلسلها الزمني ومواضيعها المحددة، ومبادئ خط الزمن ترى انه ليس هناك فشل بل هناك تجارب وخبرات يمتلكها الانسان في ماضيه وان الموارد التي يحتاجها في كل وقت هي افضل الخيارات المتاحة فالماضي لايساوي المستقبل والماضي والمستقبل ليس لهما وجود حقيقي وانما وجود ذهني خيالي قابل للتغييرفما تضعه في ذهنك يؤثر في سلوكك وتجده في واقع حياتك فليس للامورمعنى سوى المعنى الذي اعطيته لها.ثم يعرض الباحث مقطع فيديو عن الاستفادة من تجارب الناس وتجارب الشخص نفسه.

**التقويم:**يناقش الباحث مع افرادالمجموعة التجريبية مدى الاستفادة من موضوع الجلسة وذكر الايجابيات والسلبيات ثم يطلب منهم كتابة تقريرمختصرعن موضوع الجلسة.

**الجلسة الثامنة اليوم** 28/12/2014 مدة الجلسة: 40 دقيقة

**الموضوع : الالفة والقبول للمشكلات الانية ،التقنية : التركيز الممحور مواقع الادراك الثلاثة.**

يرحب الباحث بالمجموعة ويشكرهم على الحضور ويبدأ بمناقشة موضوع الجلسة السابقة والفائدة التي حصلوا عليها ثم يقوم بتعزيز المشاركين ويحث الاخرين على المشاركة.بعدها يكتب موضوع الجلسة (الالفة والقبول للمشكلات الانية )أي ضرورة اكتساب مهارة التعامل مع العقبات (الشاطر هو الذي يمحورمسارات حياته ويتغلب على الصعاب وقت حدوثها) فالصعاب قد تكون دراسية اوعائلية اومع الزملاء ،يذكر الباحث الاثار السلبية التي تتركها المشكلات الشخصية في النفس وبالتالي تنعكس على الاداء الدراسي وايضا ربما تتعدى كل هذا لتسبب اضرارا على الجوانب الصحية للفرد ، كتعرض الفرد للأرق وفقدان الشهية وقلة التركيز وغيرها من الاعراض المرضية المصاحبة للقلق .يقوم الباحث بذكر التقنية التي يمكن بواسطتها اكتساب مهارة لمنهجة حياته (مواقع **الادراك**) والتي تتلخص بالاتي :-

ناقش العقبات مع نفسك من وجهة نظرك أنت .أعيد مناقشتها مع نفسك مرة اخرى لكن من وجهة نظر الطرف الآخر.تذكر أن للطرف الآخر وجهة نظره التي لايجب إغفالها كذلك لديه تراكمات سابقة ;كالتراكمات الموجودة لديك إذا لم تتوصل إلى حل ناقش وبدون جمود فكري مع نفسك من وجهة نظر شخص محايد عنك وعن الطرف الآخروكأنه حضر نقاشك للمشكلة مع نفسك من وجهة نظرك ومن وجهة نظر الطرف الآخر بحيث ينصحكما ويقول كلمة الحق فيكما من وجهة نظر محايدة , هذه المعالجات والمناقشات تتم بتقمص الشخصيات .. حتى يشعر الشخص أنه فعلا هو الطرف الآخر أو الطرف المحايد تذكر أن رفع الصوت أثناء النقاش يعطي نتيجة عكسية في محور الموضوع اضبط أعصابك وناقش بهدوء وتقبل لرأي الطرف المعني مباشرة ..أو استعن بشخص آخر عزيز على الطرفين لتقريب وجهات النظر بينكما تذكر أن الموضوع مثار القلق يحصر نفسه في زاوية ضيقة ركز فيها ولا ترى سواها .استشر من تثق به ليدلك على الزوايا الأخرى المفتوحة للحل .. والتي قد تكون قريبة منك لكن الغضب حجبها عنك بعد حل المشكلة صافح الطرف الآخر واحضنه بحميمية .. لتطويان معا تلك الصفحة .. وتبدآن صفحة جديدة.

يعرض الباحث مقطع فيديو يحكي عن الابتسامة ودورها في حل المشكلات الشخصية والتي تتضمنها التقنية.

**التقويم** : ثم يسمح الباحث لافراد المجموعة التجريبية بالتعبير عن ارائهم بحرية ومناقشة موضوع الجلسة مع ذكر الايجابيات والسلبيات ثم يكلف الباحث افراد المجموعة التجريبية بتطبيق ماتم ذكره في الجلسة وكتابة تقرير مختصر عن النتائج**.**

**الجلسة التاسعة**5/1/2015مدةالجلسة 40 دقيقة.الموضوع :السيطرة على التوتر .امرساة الموارد القصة

يرحب الباحث بالمجموعة ويشكرهم على الحضور و يبدأ بمناقشة موضوع الجلسة السابقة والفائدة التي حصلوا عليها ثم يقوم بتعزيز المشاركين ويحث الاخرين على المشاركة. بعدها يكتب عنوان الجلسة (السيطرة على التوتر) ، واهمية ذلك للتفوق في الحياة، فتحقيق التفوق يتطلب ان يكون الانسان متفائلا ، وان يكون تفكيره ايجابيا ،بمعنى ان ينظر الى الجوانب المشرقة في الحياة ، وان يحذر التشاؤم والفكر المحبط .ويذكران النجاح يتطلب ان تكون للانسان اهداف محددة ،وان يبذل جهودا لاتعرف اليأس فالاصرار ضروري في معادلة التفوق.لذلك يجب عليه ان يعود نفسه على التفكير الدقيق ليحقق اهدافه وطموحاته فكثيرا من الناس يعيش في الحياة بفكرمشوش ومبعثر يظهرفي استنتاجات خاطئة وقناعات لاتتسم بعمق الرؤية .فتحقيق النجاح والتفوق يتطلب من الانسان ان يتصف بالمبادرة ، فهو ان لم يبادر بطرح افكار واراء تجلب له النجاح ، سوف يكون مثل غالبية الناس القانعين بروتين الحياة والمستسلمين للظروف اذن عليه ان يطمح لتغير حياته نحو كل ماهو جديد ومفيد لها , وهنا يذكر الباحث قول الامام علي (عليه السلام ) " من تساوى يوماه فهو مغبون " ان البرمجة العصبية لاتحبذ كلمة فشل فالهدف نقطة نصل اليها في نهاية الطريق اما الحصيلة فهي كم عدد النقاط التي قطعناها على هذا الطريق . وحتى نضع لانفسنا حصيلة جيدة واقعية لابد لنا ان نضع هدفا ونصل اليه فعلا كذلك لابد ان نعرف مسبقا اهمية تحديد هذا الهدف .وما الفائدة منه فاذاعرفنا أهمية اهدافنا استطعنا تحديد دورها وأثرها في الوصول الى المبتغى.

**التقويم** :يسأل الباحث افراد المجموعة التجريبية هل يوجد شخص افضل من الاخر؟ وهل يمكننا الوصول الى النجاح والتفوق اذا اردنا ذلك ؟ ثم يناقش موضوع الجلسة مع افراد المجموعة التجريبية وتسجيل السلبيات والايجابيات داخل الجلسة ويسمح للمجموعة بأبداء ارائهم ثم يكلفهم بكتابة تقرير مختصرعن موضوع الجلسة.

**الجلسة الختامية اليوم 12 /1/2015 مدة الجلسة: 40 دقيقة**

يراجع الباحث موضوع الجلسة السابقة.ويعرض الجلسة الحالية ( إنهاء البرنامج التدريبي)يخبر الباحث الطلاب بأن هذه الجلسة هي الجلسة الأخيرة للبرنامج ويشجعهم على تطبيق ما تعلموه في الجلسات التدريبية في مواقف الحياة التي تواجههم.ويطلب منهم ابداء رأيهم في البرنامج التدريبي ويقدم لهم استمارة تقيم للبرنامج ومدى الاستفادة العملية منه في الحياة اليومية.يحدد موعدا للمجموعتين التجريبية والضابطة معا لأجراء الاختبار ألبعدي ويحدد يوم الأربعاء 14/1/2015 لهذا الاختبار .

**سابعا :التقويم :ان عملية التقويم هي الاساس الذي يمكن المدرب ان يشكل تصورا شاملا وموضوعيا عن الكيفية التي سارت بها عملية التدريب ويصف النجاحات والاخفاقات التي رافقتها.وتعد هذه الخطوة من الخطوات الاساسية والمهمة في البرنامج كونها تهدف الى معرفة التغيير الذي طرأ على المدخلات(الطلاب) من خلال البرنامج التدريبي .**وحدد الباحث خطوات تقويم البرنامج في  **اسئلة ومحاورة ومناقشة بين الباحث والطلاب عينة البحث و ذلك بالتطبيق البعدي لمقياس القلق الامتحاني بعد انتهاء البرنامج.**

**الصدق الظاهري للبرنامج Face Avidity of the Programme :**عرض الباحث البرنامج التدريبي على مجموعة المختصصين في التربية وعلم النفس.

 تطبيق اداتي البحث.

التطبيق القبلي للمقياس : **طبق مقياس القلق الامتحاني على عينة البحث والبالغ عددهم (40) طالبا والذين تم اختيارهم بصورة قصدية من بين (180)طالبا من اعدادية الحلة للبنين.**

تطبيق البرنامج :بعدان تم اختيارعينةالبحث بشكل قصدي من الذين حصلوا على اعلى درجة على مقياس القلق الامتحاني في الاختبار القبلي,التقى الباحث بأفراد العينة للاغراض التالية :-

-التعرف عليهم وإعلامهم بطبيعة عملية التدريب.

- تم التنسيق مع مدير اعدادية الحلة في مدينة الحلة وتم اشغال احدى قاعات المدرسة اذ كانت القاعة مجهزة بالأجهزة كالحاسوب والسبورة الزيتية والعارضة وقد تم الاستفادة منها بشكل تام لإنجاز متطلبات التدريب بشكل جيد وفعال **.**

-تم تحديد زمان االتدريب وتحديدعددالجلسات التدريبية للمجموعة والبالغة (10) جلسات تدريبية بضمنها الجلسة الافتتاحية والختامية وبواقع جلسة سبوعيا , حيث تستغرق مدة الجلسة (40) دقيقة .

-الاختبار البعدي **: طبق الباحث مقياس القلق الامتحاني على المجموعتين التجريبية والضابطة بعد انتهاء البرنامج والذي استمر ( 10 اسابيع ) , اذ بدأ الباحث من (2/11/2014 ولغاية 10 //20151) .**

**سادساً : الوسائل الإحصائية**[[1]](#footnote-1)\***:**

1. \*تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

**الفصل الرابع**

**عرض النتائج وتفسيرها**

**يتضمن هذا الفصل عرضا وتفسيرا لنتائج البحث وفقا لفرضياته**

الفرضية الاولى (لايوجد فرق دال احصائيا بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي) ولتحقيق ذلك استخدم الباحث اختبارولكوكسن لعينتين مترابطتين جدول (2) يبين ذلك.

جدول (2) **قيم اختبار ولكوكسن للمجموعة الضابطة لمقياس القلق الامتحاني قبل تطبيق البرنامج وبعده.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **المجموعة الضابطة** | **الفروق** | **الرتب المطلقة** | **رتب الفروق** | **الرتب الموجبة** | **الرتب السالبة** | **قيمة W** | **مستوى الدلالة عند 0,05** |  |  |
| **قبل** | **بعد** |
| **المحسوبة**  | **الجدولية** |
| **1** | **63** | **62** | **1** | **1** | **4,5** | **4,5** |  | **71** | **52** | **غير دالة احصائيا** |  |  |
| **2** | **113** | **117** | **-4** | **4** | **18** |  |  |
| **3** | **116** | **115** | **1** | **1** | **4,5** | **4,5** |  |
| **4** | **97** | **96** | **1** | **1** | **4,5** | **4,5** |  |
| **5** | **114** | **112** | **2** | **2** | **11** | **11** |  |
| **6** | **113** | **110** | **3** | **3** | **15,5** | **15,5** |  |
| **7** | **106** | **104** | **3** | **3** | **15,5** | **15,5** |  |  |
| **8** | **106** | **105** | **1** | **1** | **4,5** | **4,5** |  |
| **9** | **118** | **117** | **1** | **1** | **4,5** | **4,5** |  |
| **10** | **115** | **114** | **1** | **1** | **4,5** | **4,5** |  |
| **11** | **103** | **103** | **صفر** | **صفر** | **-** |  |  |
| **12** | **102** | **104** | **-2** | **2** | **11** |  | **11** |  |  |
| **13** | **114** | **113** | **1** | **1** | **4,5** | **4,5** |  |
| **14** | **115** | **116** | **-1** | **1** | **4,5** |  | **4,5** |
| **15** | **61** | **64** | **-3** | **3** | **15,5** |  | **15,5** |
| **16** | **62** | **62** | **صفر** | **صفر** | **-** |  |  |
| **17** | **98** | **100** | **-2** | **2** | **11** |  | **11** |  |
| **18** | **113** | **111** | **2** | **2** | **11** | **11** |  |
| **19** | **102** | **99** | **3** | **3** | **15,5** | **15,5** |  |
| **20** | **101** | **103** | **-2** | **2** | **11** |  | **11** |
| **المتوسط** |  | **100** | **71** |

اظهرت النتائج عدم وجود فرق دال احصائيا بين رتب درجات الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ، اذ بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (71) وهي اكبر من قيمة ولكوكسن الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) البالغة (52) ، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية وترفض البديلة.

الفرضية الثانية (لاتوجد فروق دال احصائيا بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي) ولتحقيق ذلك استخدم الباحث اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين والجدول (3) يبين ذلك

**جدول (3)قيم اختبار ولكولكسن للمجموعة التجريبية في مقياس القلق الامتحاني قبل تطبيق البرنامج وبعده ودلالة الفروق بينهما .**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ت** | **درجات المجموعة التجريبية** | **الفروق** | **رتب الفروق** | **الرتب الموجبة** | **الرتب السالبة** | **قيمة W** | **مستوى الدلالة عند 0,05** |
| **قبل** | **بعد** | **المحسوبة** | **الجدولية** |
| 1 | 121 | 147 | -26 | 26 | 12 |  | 2 | 52 | دالة احصائيا |  |
| 2 | 109 | 145 | -36 | 36 | 15 |  |
| 3 | 116 | 136 | -20 | 20 | 9 |  |
| 4 | 121 | 116 | 5 | 5 | 2 | 2 |
| 5 | 119 | 129 | -10 | 10 | 3 |  |
| 6 | 109 | 149 | -40 | 40 | 16,5 |  |
| 7 | 120 | 134 | -14 | 14 | 5 |  |
| 8 | 114 | 141 | -27 | 27 | 13 |  |
| 9 | 119 | 135 | -16 | 16 | 7 |  |
| 10 | 118 | 147 | -29 | 29 | 14 |  |
| 11 | 109 | 130 | -21 | 21 | 10 |  |
| 12 | 100 | 152 | -52 | 52 | 18 |  |
| 13 | 104 | 144 | -40 | 40 | 16,5 |  |
| 14 | 63 | 147 | -84 | 84 | 20 |  |
| 15 | 116 | 120 | -4 | 4 | 1 |  |
| 16 | 115 | 132 | -17 | 17 | 8 |  |
| 17 | 117 | 132 | -15 | 15 | 6 |  |
| 18 | 63 | 138 | -75 | 75 | 19 |  |
| 19 | 113 | 125 | -12 | 12 | 4 |  |
| 20 | 119 | 142 | -23 | 231 | 11 |  |
| المتوسط |  |  |

اظهرت النتائج وجود فرق دال احصائيا بين رتب درجات الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، اذ بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (2) وهي اصغر من قيمة ولكوكسن الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) البالغة (52) ، وبذلك تقبل الفرضية البديلة وترفض الصفرية .

الفرضية الثالثة (لاتوجد فروق دال احصائيا بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي) ولتحقيق ذلك استخدم الباحث اختبار مان وتني لعينتين مستقلتين والجدول (4) يبن ذلك

 جدول (4)**قيم اختبار مان وتني لآفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس القلق الامتحاني بعد تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية ودلالة الفرق بينهما .**

| ت | درجات المجموعة التجريبية | درجات المجموعة الضابطة | قيمةU | مستوى دلالة | دلالة |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| المحسوبة | الجدولية |
| بعدي | رتبة | بعدي | رتبة |
| 1 | 147 | 38 | 62 | 1 | 4,5 | 127 | 0,05 | دالة احصائيا |
| 2 | 145 | 36 | 119 | 20 |
| 3 | 136 | 31 | 117 | 18 |
| 4 | 116 | 17,5 | 98 | 4 |
| 5 | 129 | 25 | 114 | 14 |
| 6 | 149 | 40 | 112 | 12 |
| 7 | 134 | 29 | 106 | 9،5 |
| 8 | 141 | 33 | 107 | 11 |
| 9 | 135 | 30 | 119 | 20،5 |
| 10 | 147 | 38 | 116 | 16،5 |
| 11 | 130 | 27 | 105 | 7,5 |
| 12 | 152 | 41 | 106 | 9,5 |
| 13 | 144 | 35 | 115 | 15 |
| 14 | 147 | 37 | 118 | 19 |
| 15 | 120 | 22،5 | 66 | 3 |
| 16 | 132 | 26،5 | 64 | 2 |
| 17 | 132 | 26،5 | 102 | 6 |
| 18 | 138 | 32 | 113 | 13 |
| 19 | 125 | 24 | 101 | 5 |
| 20 | 142 | 34 | 105 | 7,5 |
| المتوسط |  | 30،28 |  | 10,73 |

اظهرت النتائج وجود فرق دال احصائيا بين رتب درجات الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، اذ بلغت قيمة مان وتني المحسوبة (4،5) وهي اصغر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) البالغة (127) ، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة والتي تنص على وجود فرق دال احصائيا لصالح المجموعة التجريبية بعد تطبيق برنامج الهندسة النفسية .

**تفسير النتائج ومناقشتها:**

أسفرت النتائج الخاصة بأهداف البحث الحالي أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد مجموعتي البحث في مقياس القلق الامتحاني، بعد تطبيق البرنامج التدريبي للبرمجة اللغوي للجهاز العصبي .علما انهما كانتا متكافئة في الاختبار القبلي لمقياس القلق الامتحاني ، مما يدل أن البرنامج التدريبي كان له الفاعلية لدى افراد المجموعة التجريبية فقد أظهرت نتائج البحث أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد مجموعتي البحث في مقياس القلق الامتحاني بعد تطبيق البرنامج التدريبي في الاختبار البعدي جدول (22) .مما يدل على فاعلية البرنامج في تخفيض القلق الامتحاني لدى افراد المجموعة التجريبية الذي يظهر واضحا من خلال الدرجات التي حصل عليها المجموعة التجريبية حيث اسهم في التخلص من التوتر والاستثارة وتحقيق النجاح ورفع مستوى الاداء وتنمية احترام النظام والقوانين وكيفية تقويم تجارب الحياةوالقدرة على المشكلات الشخصية والدراسية وتحمل المسؤولية في حين لم يحدث تغيير ذو دلالة احصائية على درجات المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج التدريبي , وكانت هذه النتيجة متفقة مع الخلفية النظرية التي تؤكد بأن القلق الامتحاني تتكون من عدة مهارات فرعية يمكن تحديدها ، ووضعها في صورة مهمات صغيرة **,** وتعد هذه المهارات مؤشرا قويا على قدرات الفرد على التوافق مع الضغوط والمشكلات واختزالها او تحمل المطالب الداخلية او الخارجية التي تنتج عن مواقف ضاغطة , وتعد هذه المهارات مؤشرا هاما لما يتمتع به الفرد من كفاءة وفاعلية وقدرة على المواجهة والتأقلم بما يحقق له التوازن النفسي ويقلل من القلق الامتحاني لديه وطالما هي مهارة فانه يمكن التدريب على اتقانها (مايرز،1993 : 36).وقد توصلت بعض الدراسات السابقة أنّ القلق الامتحاني يجعل الأفراد عرضة للأمراض النفس جسمية والتي قد تؤثر بطريقة مباشرة او غير مباشرةعلى اداء الطالب الدراسي كدراسة (Salvatore 2004) إذ يمكن للقائم بتنفيذ البرنامج من إتباع قنيات مختلفة وأساليب تدريبية كثيرة، فالمبدأ الأساس الذي يقوم عليه هذا المنحنى هو الاهتمام بتحليل صور الادراك لدى الإنسان والذي يعد شرط اساسي لتطوير البرامج التدريبية الفعالة والتي تتصف بالشموليــــــة والتكامل،(Ollendick and Cerny,1981,P.115) ان تقنيات البرمجة اللغوية للجهاز العصبي تهتم بتغيير الافكار السلبية الداخلية والتصورات غير الصحيحة التي يكونها الفرد عن نفسه وعن العالم الخارجي والتي تنتقل الى عقله الباطن وتصبح هي الموجهه لسلوكه فيما بعد من جانب اخرتعمل على زيادة انتباه الفرد للتركيز على أفكاره ومشاعره وانفعالاته وسلوكياته الاجتماعية وتفسيرها، وهذا يؤدي إلى تكوين أبنية معرفية جديدة الأمر الذي يجعل نظرته تختلف عما كانت عليه سابقاً فتحل الأفكار الجديدة محل الأفكار القديمة ويؤدي إلى إعادة بناء وتكوين المفاهيم إلى إعادة تعريف المشكلات بطريقة تعطي الفرد إحساساً بالتفهم والقدرة على االتحكم وهذا يعني أن السلوك الإنساني يتسم بالمرونة والتغير والتنوع والقابلية للتوافق وفق الظروف والمواقف الذي يتعرض لها الفرد . وبناءاً على ذلك يمكن تنميته بالتدريب والتعلم ( الفقي , 2001, 36) فضلا على ان الهدف الاساس من البرنامج التدريبي هو اكتساب المهارات الجديدة واتقانها وتطورها لان التعلم هو الطريقة التي يتم فيها اكتساب المعلومات او المهارات او القدرات سواء اكان ذلك نتيجة للخبرة ام الممارسة ام التدريب.وكذلك استندت هذه التقنيات على التجربة والاختبار التي قادت الى نتائج محسوسة وملموسة لدى أفراد المجموعة التجريبية وبذلك أعانت أفراد المجموعة التجريبية في تغيير أنفسهم وتهذيب سلوكهم وتنمية قدراتهم الشخصية وملكاتهم ومهاراتهم، كل هذا بإصلاح تفكيرهم.

**الاستنتاجات:**

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يمكن استنتاج ما يأتي:

-هناك قلق امتحاني عال لدى طلبة الصف السادس الاعدادي.

-فاعلية البرنامج المعد من قبل الباحث أذ نجد أن له أثره الفعال في انخفاض القلق الامتحاني عند المجموعة التجريبية على مقياس.

-يمكن استعمال تقنيات البرمجة اللغوية للجهاز العصبي في حل معظم المشاكل النفسية والتربوية والتعليمية و لمختلف الشرائح الاجتماعية.

**-التوصيات:**

في ضوء نتائج البحث الحالي اوصى الباحث بالاتي:ـ

اكساب الطلبة مهارات تجعلهم قادرين على المعالجة الموضوعية وتلمس الحلول للمشكلات التي تواجههم اثناء الدراسة .

	1. تفعيل استخدام البرمجة اللغوية للجهاز العصبي في تعلم بعض مهارات الحياة الاساسية لدى المراهقين لما له من اثر ايجابي في ذلك .
	2. الإفادة من البرنامج التدريبي الذي ألمعد من قبل الباحث من قبل المختصين.
	3. جعل موضوع البرمجة اللغوية للجهازالعصبي ضمن مناهج إعداد الكوادر الدراسية لمختلف المراحل الدراسية .**-بحوث مستقبلية:**

	1. إجراء دراسة مماثلة لمعرفة أثر البرمجة اللغوية للجهاز العصبي على متغيرات اخرى مثل تحسين الاداء , الدافعية , النجاح في الحياة الشخصية وغيرها .
	2. إجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي على طلبة الجامعة .
	3. إجراء دراسة تعتمد على أساليب تدريبية أخرى في تخفيض القلق الامتحاني ومقارنتها بالدراسة الحالية.
	4. اجراءدراسة مماثلة لتنمية القدرة على التركيز والتذكرلدى طلبة المراحل الدراسية المختلفة .**أولاً : المصادرالعربية**

	* ابو حطب ، فؤاد (1978),القدرات العقلية ، ط2 ، مكتبة ألا نجلو مصرية، القاهرة.
	* أبو حطب ، فؤاد، أمال صادق (1994) علم النفـس التربوي، ، مكتبة النهضة العربية، القاهرة.
	* ابو النصر ، مدحت احمد (2010) ،**اعادة هندسة الذات** ، ط1 ،المجموعة العربية للتدريب والنشر ، مدينة النصر ، القاهرة ،مصر .
	* تسابحجي،مسلم والنجار ، زياد (2004), البرمجة اللغوية العصبية، دمشق ، سوريا.
	* التكريتي، محمد عبد الكريم (2001) ، **آفاق بلا حدود** ،ط5 ، الملتقى، دمشق، سوريا .
	* ـــــ (2006)،**آفاق بلا حدود،مقدمة في هندسةالنفس الإنسانية**،قرطبة للنشروالتوزيع،الرياض .
	* جاريت، (2004)**البرمجة العصبية للمدرب الفعال،** ط1، مركز الخبرات المهنية للإدارةبالجيزة.
	* الجاغوب ,محمد عبدالرحمن(2002)**,مهارات التدريس ,**ط**1,** دار النهضة,القاهرة.
	* حسين،ضياء (2007)**، اكتشف برنامج عقلك الباطن،** دار الندى، الطبعة الأولى، بيروت، لبنان.
	* حمادي, حسين ربيع (1997)**, دراسة مقارنة في أساليب معالجة المعلومات على وفق الأسلوب المعرفي (الاستقلال ـ الاعتماد على المجال) عند طلبة الإعدادية ,** أطروحة دكتوراه غير منشورة ,كلية التربية (ابن رشد ) جامعة بغداد**.**
	* الخطيب، جمال الدين (1995)،**تعديل لسلوك الإنسان، ا**لطبعة الثالثة، مكتبة الفلاح، الكويت **.**
	* داود ، حنا عزيز ، ( 1985) **،الصفات الشخصية اللازمة لنجاح طلبة الجامعة** ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة **.**
	* الربيعي، ياسـين حميد(2002),**ستراتيجيات التعلم لدى طلبةمدارس المتميزينوأقرانهم العـاديين في مرحلة الأعدادية,**رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ( ابن رشد ) جامعة بغداد.
	* حماد ، علي صالح (2009) ,العلاقات الاجتماعية بين طلبة قسم اللغة العربية وصلتها بالتوافقالنفسي**، مجلة الأجيال ،** العدد 2 ، بغداد **.**
	* صواف، محمد (2006 )،**استراتيجيات تخزين المعلومات في الذاكرة،**بحث لنيل الاجازة فيالآداب،كلية الآداب والعلوم الإنسانية ،ظهر المهراز –فاس المغرب.
	* الطريري ، عبدالرحمن (1994) **، الضغط النفسي ، مفهومه ، تشخيصة ، طرق علاجه ومقاومته ،** مطبعة شركة الصفحات الذهبية ، الرياض**.**
	* عبد الرزاق ، محمود شاكر (2009) **، اثر اسلوبين ارشاديين ( الهندسة النفسية والتقويم الذاتي ) في تنمية الذكاء الاخلاقي لدى المرحلة الابتدائية ،** اطروحة دكتوراة غير منشورة ، الجامعةالمستنصرية ، بغداد **.**
	* العتابي , حيدر كريم سكر (2004) **, انماط التفكير وعلاقتها بالابعاد الاساسية لانماط الشخصية لدى طلبة الجامعة،** الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة **.**
	* العزة، سعيد(2001)،**تعديل السلوك الإنساني،**ط1**,**الدارالعلميةالدوليةودارالثقافة، عمان، الأردن.
	* العطافي، حسن عبد الله(2007)**، أثر الأسلوب المعرفي البرمجة اللغوية العصبية في تنمية تقبل الذات لدى طلاب المرحلة المتوسطة،** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة ديالى.
	* الغنيم ، سيد محمد (1986 )، **سيكولوجية الشخصية ، محدداتها ، قياسها ، نظرياتها ،** ط 1 ، دارالنهضة العربية ، القاهرة**.**
	* الفقي ، إبراهيم (1999)**، المفاتيح العشرة للنجاح،** دار منار للطباعة ، دمشق، سوريا.
	* ـــــــــــــــ ، ابراهيم (2001)،**البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال الا محدود ،** المركز الكنديللبرمجة اللغوية العصبية، كندا.
	* الكبيسي،وهيب مجيد،(1991)،المنظورالمعرفي علم النفس **،المجلة العراقية للعلوم التربويةوالنفسية** ، بغداد .
	* كمال ، علي (1989), النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها ، دار واسط للنشر والتوزيع ، الجزءالثاني ، ط4 ، بغداد ، العراق .
	* ماكد برموت، أيان، ووندي، جابو (2004)،**مدرب البرمجة اللغوية العصبية،** الطبعة الأولى**،** مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.
	* مايرز، شيت (1993)**,تعليم الطلاب التفكير الناقد،**ط2**,** ترجمة جرارعزمي،مركزالكتاب الاردني ,عمان .
	* المخزومي،امل(2004 )**الذكاء الانفعالي ،**مجلةالحصن المملكةالعربية السعودية .
	* المعاضيدي ، ميساء (2005)، **أثر برنامج البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الأنماط الإدراكية لدى طالبات المرحلة الإعدادية** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الموصل .
	* نشواني، عبد الحميد(1996)**، علم النفس التربوي،** دار الفرقان، عمان، الأردن.
	* هاريس,كارول (2004)**, الهندسة النفسية الان اكثر سهولة,**ط2,مكتبة جرير,الرياض.
	* هول،ولندزي(1983) **نظريات الشخصية،** ترجمةاحمد فرج وآخرون،الهيئة المصرية للنشر،القاهرة.**ثانياً : المصادر الأجنبية**

 \* Allen, M.H. and Yen, W.M (1979)**Introducatio measurement theory** California Books Cole.

	* Anastasi, A. (1988): **Psychological Testing**. Macmillan, New York.
	* Anastasia , A ( 1976 ) psychological testing , mac – millanco , New york , U . S . A .
	* Anderson & Tamara Anderas (1994) ,"**Care Trans for mathon**"RealPeople press .

	* Bander ,R,R(1979) Frogsin to Princes Real Pcople press Eden Grov Edition .WWWreefent.aov.sx
	* Bandler,Grimder(1982) Refraningneuro-linguistic programming and trans formation of meaning-real people press.
	* Corsini,Raymand ,J.& Wedding ,D.(1989):**Current Psychotherapies** .4ed Peacock Publishes .Inc ,USA.
	* Hyde , Hacel (2001 ) , " **Specialist training for counseling skills** " , http : ||www.alphatraining .com .
	* Ollendick, T . H and Cerny, J, A(1981): **Clinic al behavior therapx**.
	* Salvator .R.Maddi.(2004): **The Role of Hardiness and Religiosity in Depression and Anger**. International Journal of Existenti Psychology &Psychotherapy, Vol(1) No(1). [↑](#footnote-ref-1)