

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

السادس الإعدادي

علي حسين المعموري

جامعة بابل/ كلية التربية للعلوم الانسانية

Alihussean1966@yahoo.com

الملخص

يعد قلق الامتحان حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية يمر بها الكثير من الطلبة عند ادائهم الامتحانات وتتسبب 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 أو غير مرضية في احيان اخرى كتدني مستوى التحصيل وعدم حصول الطلبة على ما يحقق فيه طموحاتهم واهدافهم ، 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 او التخلص من الاثار السلبية لحالات القلق الامتحاني للطلبة والتأثير بالآخرين ايجابيا ،فهي تركز على عملية التوجيه والعلاج الذي يتمركز حول المتدرب منطلقاً من حقيقة ان المتدرب لديه عناصر قوة قادرة على تقرير مصيره بنفسه وعليه ان يتحمل المسؤولية التامة للقيام بذلك ، فدخل عالم المتدرب الخاص تمكن المعالج من إدراك وجدانياته وانفعالاته و تساعده في التوصل إلى البصيرة بقدراته وقابلياته وما يمتلكه من طاقات خلاقه من شأنها مساعدته في تقرير مصيره في النجاح والتفوق وهذا التصور يساعد المتدرب على ان يتقبل نواحي معينة في ذاته لم يكن يتقبلها من قبل مما يساعده على التحكم بوجدانياته لديه كان لا يستطيع التحكم بها سابقا وهو بذلك يمهّد لنفسه بوضع القواعد السليمة لمواجهة المواقف الصعبة (Tsapchey,2004:35) وقد استعرض الباحث عددا من النظريات ذات العلاقة بموضوع البحث واتباع المنهج التجريبي حيث أجرى الباحث (١٠) 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 واقترح 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 Maimittleke 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 خوفهم 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 أو غير مرضية في احيان اخرى كتدني مستوى التحصيل وعدم حصول الطلبة على ما يحقق طموحاتهم واهدافهم ، 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 مصحوبة بالفشل فإنها تترك اثارها السلبية على الطالب فقد تضعف من قدرته على النجاح والتفوق (الطريي، ١٩٩٤: ٣٥) . 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 فالتطور الهائل الذي يشهده العالم والتحولات التي عرفتتها العديد من الدول تحت مظلة العولمة، سواء على المستوى السياسي أو الاقتصادي أو الثقافي، أفرزت ظروفا جديدة انعكست بشكل أو بآخر على فئات مختلفة من أفراد المجتمع ومنهم الطلبة، لاسيما ذوو الطموح العالي لحرصهم الزائد على مستقبلهم وكثرة المتطلبات عليهم، مما زاد من تعقد مشكلات الحياة الدراسية عليهم (العزة ، ٢٠٠١: ٢١١) 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 يملكون الا ان يتأثروا بدرجات متفاوتة بقوى التغيير (المعموري، ٢٠٠٨: ١١) فالتطور العلمي المتسارع وزيادة مطالب الحياة القت المزيد من الضغط عليهم وسببت لهم كثيراً من القلق، فدفعتهم الى المثابرة والتحدي المستمرين لمواكبة متطلبات هذا التطور واللاحق 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 ضوءها في تحديد اهدافه (نشواني ، ١٩٩٦ : ٣٤). ان كلاً من الطالب والمجتمع اصبحا في أمس الحاجة الى الدراسة والبحث والتقصي للتعرف على طبيعة التغيرات العلمية التي تحصل وسماتها وصولاً 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 ، ١٩٨٥ : ١٠٢). 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 حد ما 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 ما يصبون اليه لاسيما ان مستقبلهم يتحدد على ضوء ما يحصلون عليه من نتيجة في هذا الصف فهو مفصل بين السابق واللاحق من حياتهم الدراسية والمهنية (الغنيم ، ١٩٨٦ : ١٣). وتتبع 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 للجهاز العصبي (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 لا تؤمن بالحد بل هو نتيجة ، فليس هناك صدفة بل هناك أسباب ومسببات وهو علم ذو أهمية كبيرة لكل فرد لاسيما للذين يريدون ان يغيروا عاداتهم السلبية ويؤثروا في الآخرين فالبرمجة اللغوية للجهاز العصبي تقنية تعين الانسان على تغيير نفسه واصلاح تفكيره وتهذيب سلوكه وتنقية عاداته وشذوذه و تنمية قدراته ومهاراته كذلك هي طريقة ووسيلة تعينه على التأثير في غيره فوظيفة هذا العلم هو التغيير والتأثير، اي تغيير النفس والتأثير بالغير وبذلك فهي تصنع الانسان المثابر المجد المتقن لعمله والمنظم لوقته . فالبرمجة اللغوية تناقش الكيفية وتهتم بها وتدرس الإيجابيات وكيفية الوصول إليها كل ذلك دعا الباحث الى اتباع اسلوب البرمجة اللغوية للجهاز العصبي كونه علماً، 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 ذاتياً بواسطة التعلم الذاتي وتوظيفه لقدراته وامكاناته ، فالفرد القادر على ضبط انفعالاته والسيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما يقابله من مشاكل وتحديات يكون متفائلاً ومحققاً لاهدافه وقادراً على الاستدلال المنطقي والتحليل والتمييز بين الافكار السليمة وغير السليمة ويكون تفكيره متاملاً يظهر فيه وعي تام بالخطوات المنطقية التي توصل الى القرارات الصحيحة (المخرومي، 2004: 79) وللبرمجة اللغوية للجهاز العصبي أهمية كبيرة للإنسان وذلك بالسيطرة او التخلص من حالات القلق السلبية والتأثير بالآخرين ايجابياً فهي تركز على عملية التوجيه والعلاج الذي يتركز حول المتدرب منطلقة من حقيقة ان المتدرب لديه عناصر قوة قادرة في تقرير مصيره بنفسه وعليه ان يتحمل المسؤولية

التامة للقيام بذلك ،فدخول عالم المتدرب الخاص تمكن المعالج من إدراك وجدانياته وانفعالاته و تساعده في التوصل إلى البصيرة بقدراته وقابلياته وميملكه 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 لا يستطيع 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 السراحة و التقبل مما يساعد في التخفيف من خطر التهديد على ذات المتدرب وقيمه وكرامته والعمل على تنمية قواه وامكانياته 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 والمجال المحيط به كأساس لتفسير سلوكه وفهم شخصيته(جارت ،٢٠٠٤ : ٨٧).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 ،٢٠٠٧ : ٣٣) ويعد قلق الامتحان من الحالات الشائعة التي يتعرض لها الطلبة في حياتهم الدراسية لاسيما طلبة السادس الاعدادي فالإلتحاق 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 والعمل فبالأمر 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 ، ١٩٨٣، ص٦٣)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 منه لاسيما انه امام تحدي مصيري وان زاد هذا القلق ستكون له اثارها السلبية على 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:-

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

- ٢- لا يوجد فرق دال احصائيا بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي.
- ٣- لا يوجد 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 ٢٠١٤-٢٠١٥ .

تحديد المصطلحات

حدد الباحث المصطلحات الواردة في البحث الحالي وكما يأتي :-

اولا : البرمجة اللغوية للجهاز العصبي

عرفها ١٩٧٩ Bandler : أنها موقف او اتجاه ملئ بحب استطلاع قوي من الانسان بمنهجية تبذل عددا محددا من التقنيات . (Bandler,1979 : 83) .

وعرفها ٢٠٠٤ 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). (١٧، ٢٠٠٤ . Tsapchey)

وعرفها الفقي ٢٠٠١ (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 بواسطة حواسنا الخمس والتي بها نرى ونسمع ونشعر ونتذوق ونشم) (الفقي ، ٢٠٠١ : ١٨) .

وعرفها الباحث نظريا: انها العلم 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:—

البرمجة اللغوية للجهاز العصبي: تمثل البرمجة اللغوية للجهاز العصبي (Neuro Linguistic Programming) أو NLP الطريقة التي يفكر ويتصرف بها الناس وترجع تسميتها الى ريتشارد باندلر وجون جريندر (Grinder,Bandler,1972) ومنذ ذلك الحين تواجدت البرمجة اللغوية للجهاز العصبي كعلم قائم بذاته في الولايات المتحدة الامريكية (5 : Dilts&et al ,1979) 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 ، ٢٠٠٧ : ٣٩). وتوصلت الابحاث في هذا المجال الى حقيقة ان هذه التقنية تؤدي دوراً كبيراً في النجاح والتفوق في مجالات الحياة كافة، فهي تثرى الفرد بمفردات مشاعره وكيفية التعاطي معها ،وتحدد 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 مالا طاقة لها به، أو إلقاء العبء على الآخرين وإعفاء النفس من المواجهة(الفقي ، ١٩٩٩ : ٧٨) .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 السيكلوجية ،ولقد أكدت الرؤية النظرية للبرمجة في ظل تمرينات عملية وجلسات تدريبية ، لمتعلقات التشفير في قشرة المخ الجديدة، والانتفاع الواقعي العملي لها في ظل مواجهة مصاعب الحياة ،

وتؤكد 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 ، ٢٠٠١ : ٢٣).
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 والأفكار 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 ، ١٩٨١ : ١٧٥).

-**افتراضات البرمجة اللغوية للجهاز العصبي ومبادئها العامة:** أن صورة العالم في عقل الإنسان هي ليست العالم كما هو ، فالصورة تتشكل في اذهاننا من المعلومات الواردة إلينا عن طريق الحواس واللغة التي نسمعها ونقرأها والمعتقدات والقيم التي نتبناها 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 ٩٠ : ١٩٩ ، ٦٧) ويمكن من خلال البرمجة اللغوية للجهاز العصبي التركيز على كل ما هو جديد لتدعيم نجاح الفرد والتعامل بمرونة والابتعاد عن الجمود كونها تكسب الانسان فعالية ليكون مسؤولا عن قراراته ونتائجها منطلقا من حقيقة ان كل ما هو ممكن لشخص ما فهو ممكن للبعض الآخر وان كل انسان قادر على التغيير، ولا يكون ذلك بدون الفهم والاختراع والارادة. (ابوالنصر، ٩٦ : ٢٠١٠) .وتتعلق 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 تجربه فالنجاح يكون من القرارات الصائبة والقرارات الصائبة تأتي من التقدير السليم للأمور استنادا الى التجارب السابقة (الفقي ، ٢٠٠١ ، ٢٢) فكل تجربة تشكيلة او مجموعة عناصر، إذا غيرت التشكيلة غيرت التجربة معها. فحينما يفكر الفرد 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، ٢٠٠١ : ٢٥) (هاريس ، ٥٦ : ٢٠٠٤).

-**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 للآخرين وان يبني لنفسه حياة متوازنة ويجيد التحايل على العقبات التي تواجهه في حياته اليومية وفوق ذلك يتعلم كيف يتعلم (جارت ، ٢٠٠٤ : ٨٩) 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 فكل 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 اكتشاف الإنسان لنفسه وقواه الحقيقية وما يملكه من قدرات خارقة يستطيع معها ان يغير من انماط حياته سلوكاً 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 وشحن 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. فأستخدم البرمجة اللغوية للجهاز العصبي تمكنا من استبصار مناهج النجاح بحيث نتمكن من تشفير الموهبة، وذلك بفهمنا كيف يعمل العقل فنزيل القيود التي نفرضها على انفسنا، والتحكم بأسلوب 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، ٢٠٠٤: ٨). 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 وتغييرها، دور الحواس في تشكيل الحالة الذهنية، أنماط التفكير واثرها 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 تجاوز تلك الحدود وتوسيع دائرة الخبرات، واستخدام اللغة في الوصول إلى العقل الباطن أو اللاشعور لتغيير المعاني والمفاهيم وعلاج الحالات الفردية كالقلق والخوف والوهم والصراع الداخلي والتحكم بالعادات السلبية وتغييرها وتنمية المهارات وشحن القابليات ورفع الأداء الإنساني عن طريق تحديد الاهداف وتنمية قوة الملاحظة والانتباه والاستعداد للتغيير (جارت، ٢٠٠٤ : ٦٩) (Connire & Steve, 1989).

-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 الصناعي ومع التقدم في مجال البحث العلمي ابتعدت عن كونها نموذجا شاملا لكي تصبح مجموعة من المناهج الخطية التي تدرس خطوة بخطوة (9: Andereas & Tamara, 1994) ويرى ديلتز ان البرمجة اللغوية للجهاز العصبي تساعد الناس على حل مشكلاتهم وتحقيق احلامهم بشكل اكثر تنظيما وشمولا فعندما يتم ايجاد وتطوير مصادر جديدة للمعلومات فإن المشكلات التي يستلزم حلها بوجود تلك المصادر ستتقضي تلقائيا دون ادنى جهد، ان الابرار العام المتكامل الذي صممه ديلتز يساعد الفرد على تنمية قدراته وادارة مستويات متعددة واحداث

التغيير والتواصل بواسطة وجهات نظر مختلفة ويتعلم كيفية العمل في مساحات متعددة الأبعاد ليستطيع ان يحقق اهدافه وذلك باختيار اكثر المسارات الملائمة للشروع في عملها (Dilts & al, 1979 : 89)

-نظرية خط الزمن: يرى (Hareas ٢٠٠٤) : 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 تصور الفرد في وسط زحام المرور او في انتظار وصول خطاب هام لم يصل بعد كيف يمر الوقت 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 تغيير رؤية الوقت يقلل من الضغط الواقع على الفرد ويشعره بمزيد من الاسترخاء بينما يؤدي مهمته (حسين ٢٠٠٧ : ٥٦) 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 ٢٠٠٧ : ١٧٣)

-نظرية التغيير السريعة: اعتنى كل من باندلر وجون بكيفية دخول المعلومات بصورة متتابعة وعملية عند الفرد وقد درس باندلر الكيفية التي يستخدم العباقرة عقولهم لانتاج اعمالهم بصورة ناجحة وكيف يتوصلون الى النتائج وقد اسفرت دراساته عن وضع تصاميم للاستراتيجيات والحالات الداخلية الديناميكية والانفعالية عند الفرد اذ تبدأ البرمجة من مقدمة ذلك وتسمح للفرد صنع القرارات بادراك وتصور عن طريق تعلم كيف يستخدم حواسه وكيف تعمل الاستراتيجيات الداخلية (Bandler & Crinder, 1982:45) ودرس جون كرنر التنظيم العالمي للتصاميم الادراكية غير الحضرية وانظمة الاتصال الانساني عبر الحضارات لتفسير العلاقة بين اجزاء الشعور والاشعور في دماغ الانسان في محاولة منه لايجاد طرق واساليب تدريبية لهذه الاجزاء لتكون اكثر فاعلية وفائدة للفرد (هول ولندزي، ١٩٨٣: ٧٦).

-نظرية الادراك: بنيت هذه النظرية الطرق المعتادة للادراك والتفكير، وفيه تعد التعابير والاياءات 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 بالصورة، 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 ٢٠٠٤ : ٥٩). وهناك انماط متعددة منها النمط 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 اللينة ومقدار الوزن شدة الالم (بيريل، ٢٠٠٤ : ١١٩).

-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

وأوريليوس فهم يرون ان الانسان تضطرب مشاعره ليس بسبب الأحداث المحيطة به، إنما بسبب نظريته إلى تلك الأحداث وإن انفعالاته تنشأ من طريقة تفكيره(منصور ،١٩٨٢: ٧٨) ولكي نغير انفعالاته يجب أن نغير تفكيره أولاً ويعتقد راسيل أن مواجهة الخوف تكون عن طريق التفكير بهدوء وتعقل وهذا يتفق مع ما يؤمن 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 جداً من العلاج العقلاني الانفعالي في مراحل مبكرة، أمثال دولاورد وميلر فيما يسمى بلغة هذه المدرسة الواجبات المنزلية وذلك بالرغم من انتمائهم رسمياً لمدارس تحمل عناوين أخرى وكذلك فعل أيزنك وفرانك وكيللي وروتر وفولبي(ابوحطب، ١٩٧٨: ٢١٣). وتفترض هذه النظرية أن التفكير يقرر السلوك، أي أن المشكلات التي يمر بها الأفراد تُعزى إلى الطريقة التي يفسرون بها الأحداث والمواقف. وتفترض أيضاً ان الناس يولدون ولديهم أفكار عقلانية وأخرى غير عقلانية، وأن الأفكار غير العقلانية هي الأكثر تأثيراً في سلوكنا(حمادي ، ١٩٩٧: ٥٦) 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 اية 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 بتغيير ما بالنفس والتأثير بالآخرين وهنا يمكن الربط بين العلاج بالاسلوب العقلاني والعلاج بالبرمجة اللغوية العصبية وبالأخص اذا عرفنا بان عالم النفس ليس 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 ، ٢٠٠٤: ٤١). فالبرمجة اللغوية العصبية تنظر الى الأعصاب ومالها من اثر على معتقدات الفرد وسلوكه بنفس تلك النظرة التي ينظر إليها ألبرت أليس(ألفقي، ٢٠٠١: ٨١). فالبرمجة اللغوية العصبية لها الأسلوب القائم نفسه على فرض الفروض المتعلقة بالإنسان وطرق تفكيره لتخليصه من الألم فهي باقية من الفروض والعمليات التي اذا ما استخدمت بفعالية يمكنها ان تؤدي الى نتائج ايجابية لتخليص الانسان من الالم (هاريس ، ٢٠٠٤: ٦٥)

-نظرية معالجة المعلومات: 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 ، ٢٠٠٤: ٥٠) وقد توصل مصمموا الحاسوب الى ما يسمى بالشبكات العصبية الصناعية ، 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، ٢٠٠٦ : ٧٩). إلا أنهم يعترفون بأن دماغ الإنسان ليس حاسبا آليا، ولكن يمكن تحليل جوانب السلوك الإنساني الانتباه، الإدراك، التذكر ،التفكير، حل المشكلات، وتجهيز المعلومات ومعالجتها التي تشكل التنظيم المعرفي لدى الفرد طبقا لنظام معالجة المعلومات المتبعة في الحاسب الآلي (سلامة، ٢٠٠٢: ٣٤٠). 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 أو مخرجات ملائمة وبين المدخلات والمخرجات تتم عمليات التجهيز، وعملية المماثلة (أبو حطب وصادق، ١٩٩٤ : ٢٣٢) 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 تستدعي حينما لا توجد علاقة تطابق مباشر بسيطة بين الأحداث التي تهئ الموقف للسلوك، وبين السلوك الذي يصدر فعليا فضلا عن قيامها بدور من المعالجة النشطة ومعالجة للأحداث التي تنتج بصورتها النهائية، إذ أن فكرة المعالجة تقودنا غالبا إلى افتراض وجود صورة ما من التمثيل الداخلي للأحداث التي يتم التعامل معها(الربيعي ٢٠٠٢ : ١٠٥).

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

-دراسة ساتير وآخرون (Satir& etal 1991) هدفت الى وضع بنى نماذج شكلية ل(NLP) تصف كيف يوظف الدماغ البشري وكيف يستخدم في ظل تعليم الافراد ووضح الباحثون ان NLP ليست وسيلة تشخيصية بل هي وسيلة بالامكان تصنيفها وتعليمها وذلك بالتدريب الافضل بأسلوب توظيف NLP وليس عن طريق تعليم التقنية بعد التقنية فالتقنيات غير مجدولة بحد ذاتها واطهرت 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 التربويين والنفسين، واجريت الدراسة في المركز القومي للخدمات الصحية على (١٥) 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 المشكلات والضغوط لدى المسترشدين (Hydi, 2001: 18).

-دراسة المعاضيدي (٢٠٠٥).هدفت الدراسة التعرف على أثر برنامج البرمجة اللغوية في تنمية المفاهيم الإدراكية لدى طالبات المرحلة الإعدادية والتعرف على الفروق في درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة وتوصلت الدراسة الى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي في مقياس تكامل الأنماط الإدراكية لصالح البرنامج (المعاضيدي، ٢٠٠٥).

-دراسة العطاوي (٢٠٠٧).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 وأشارت النتائج الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح أفراد المجموعة التجريبية (العطاوي، ٢٠٠٧)

-دراسة عبدالرزاق (٢٠٠٩) يهدف 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 أسلوب 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 ٢٠٠٩).

الفصل الثالث/إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل إجراءات البحث والمتمثلة باختيار التصميم التجريبي المناسب وتحديد مجتمع البحث واختيار العينة واعداد أداة لقياس القلق الامتحاني عند عينة البحث وبناء البرنامج التدريبي للبرمجة اللغوية للجهاز العصبي وإجراء التطبيق النهائي للمقياس وتطبيق البرنامج على عينة البحث والوسائل الاحصائية المستخدمة وكما يأتي :-

أولاً : منهجية البحث

في ضوء هدف البحث الحالي اعتمد الباحث منهجية البحث التجريبي فاختار التصميم التجريبي المناسب لاختبار صحة النتائج المستنبطة من فروضه ولغرض اختبار فرضيات البحث الحالي اعتمد الباحث تصميم المجموعتين التجريبيتين والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدى وكما مبين في شكل (١) .

نوع المجموعة	نوع الاختبار	البرنامج التدريبي	الاختبار البعدي
مجموعة تجريبية	قبلي	يقدم	تختبر المجموعة
مجموعة ضابطة	قبلي	لا يقدم	تختبر المجموعة

شكل (١) يبين التصميم التجريبي المعتمد بالبحث.

ثانياً : مجتمع البحث Population of the Research

تحدد مجتمع البحث الحالي بطلاب الصف السادس الاعدادي الفرع العلمي في اعدادية الحلة للبنين بمدينة الحلة للعام الدراسي (٢٠١٤/٢٠١٥) والبالغ عددهم (١٧٦) طالباً موزعين على اربع شعب.

ثالثاً : عينة البحث Sample of the Research :لقد اختيرت عينة البحث بالطريقة القصدية ، وفق الخطوات الآتية :-

- بناء مقياس القلق الامتحاني على وفق الخطوات العلمية المتبعة في بناء المقاييس العلمية .
- تطبيق مقياس القلق الامتحاني على (١٧٠) طالباً باستخدام اسلوب الحصر الشامل وقد استبعد (٦) طلاب بسبب الغياب لذلك اليوم وبعد ترتيب درجاتهم على المقياس تنازلياً تم اختيار (٤٠) طالباً 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 :-

١- 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 (٠.٠٥) و تبين انهما متكافئتان في متغير القلق الامتحاني لعدم وجود فروق دالة عند مستوى دلالة (٠.٥) .

٢- 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 إحصائية عند مستوى (٠.٠٥).

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 :-

١- 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 (٥٠) فقرة ملحق (٢).

صلاحية الفقرات: يعد الصدق من الخصائص المهمة في مجال القياس النفسي، فالمقياس الصادق هو الذي 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 (٥٠) فقرة.

- تصحيح المقياس: لغرض التعرف على الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند الاجابة على فقرات مقياس القلق الامتحاني وضعت امام كل فقرة اربعة بدائل تقابلها الدرجات (١.٢.٣.٤) للفقرات التي تدل على القلق الامتحاني والعكس للذين لا يعانون 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، وتؤكد على دقة اختيار المستجيب لبدائل الاستجابة المناسبة ازاء كل فقرة وعدم ترك اية فقرة بدون استجابة وان الاجابة لا تستخدم الا لاجراض 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 (٤٠) طالبا تم اختيارهم

بطريقة عشوائية من غير عينة البناء بهدف التأكد من مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته والتعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق النهائي من أجل تلافيها والتعرف على الوقت اللازم للإجابة على فقرات المقياس من قبل العينة. وبعد إجراء التطبيق ومراجعة الاستجابات اتضح أن فقرات المقياس وتعليماته واضحة، حيث لم يواجه الباحث أي استفسار حول الفقرات من قبل العينة ، أما الوقت الذي تستغرقه الإجابة على فقرات المقياس فكان من (23-28) دقيقة بمعدل (٢٥) دقيقة.

-**التحليل الإحصائي للفقرات.** إن الهدف من هذا الإجراء هو الإبقاء على الفقرات المميزة وبعد حساب القوة التمييزية للفقرات من المتطلبات الأساسية لبناء المقاييس التربوية والنفسية كون التحليل المنطقي لها قد لا يكشف عن صلاحيتها أو صدقها بشكل دقيق وفي ذلك يشير المختصون في القياس النفسي إلى أن الخصائص السيكمترية لفقرات المقياس كالصدق والثبات تعتمد إلى حد كبير على خصائص فقراته فضلاً عن ذلك فإن هذا الإجراء ضروري للتمييز بين الفقرات والإبقاء على الفقرات التي تميز بين المستجيبين في الظاهرة المقاسة واستبعاد الفقرات التي لا تميز بينهم وبعد أسلوب 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 أجل ذلك تم تطبيق المقياس على عينة التحليل البالغة (٤٠٠) طالباً وبعد تصحيح إجاباتهم عن المقياس رتبنا الدرجات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة وتم تحديد (27%) من الاستثمارات الحاصلة على أعلى الدرجات (المجموع العليا) ، واختيار (27%) من الاستثمارات الحاصلة على أدنى الدرجات (المجموعة الدنيا) وفي ضوء هذا الإجراء بلغ عدد الاستثمارات في كل مجموعة (108) استثماراً ، وبهذا يكون عدد الاستثمارات الخاضعة للتحليل (216) استثماراً. حللت الفقرات باستعمال (T-Test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين أوساط المجموعتين العليا والدنيا ولكل فقرة ، وقد عدت القيمة التائية المحسوبة مؤشراً لتمييز كل فقرة وذلك بمقارنتها بالقيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) وظهرت النتائج أن جميع الفقرات مميزة ، وهكذا أصبحت فقرات المقياس تتألف من (٥٠) فقرة.

ب-**علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:** هو إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ومن مميزات هذا الأسلوب أنه يقدم مقياساً متجانساً في فقراته ، وقد استعمل معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس والدرجة الكلية لـ (٤٠٠) استثماراً ، وهي الاستثمارات نفسها التي خضعت للتحليل في ضوء أسلوب المجموعتين المتطرفتين وظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

الخصائص السيكمترية للمقياس: لأجل ملائمة المقياس الحالي لأفراد عينة البحث استخرج الباحث الخصائص السيكمترية المناسبة وفقاً لما يأتي: —

-**الصدق Validity:** يعد الصدق من الخصائص المهمة التي يجب مراعاتها في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية، فالاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس القدرة أو السمة أو الاتجاه أو الاستعداد أو الظاهرة التي وضع الاختبار لقياسها وما يقصد أن يقيسه (Stanley & Hopkins, 1972: 56) ويشير أوبنهايم

Oppenheim إلى أن الصدق يدل على قياس الفقرات لما يفترض أن نقيسه (Oppenheim 1973: 69)

-**الصدق الظاهري:** عرضت الفقرات بعد صياغتها الأولية على مجموعة من الخبراء المختصين لغرض الحكم على صلاحيتها ومدى ملائمة التعليمات وكذلك بدائل الإجابة وكما ذكر سابقاً.

صدق البناء Construct Validity: يعد صدق البناء من أكثر أنواع الصدق قبولاً من الناحية المنطقية ، فهو يتفق مع مفهوم ايبيل Ebel للصدق من حيث تشبع المقياس بالمعنى (الامام ، ١٩٩٠ : ٣١) ، ويقصد بصدق البناء المدى الذي يمكن أن نقرر بموجبه أن المقياس يقيس بناءً نظرياً محدداً ، أو خاصية معينة اي يهتم بطبيعة الظاهرة التي يقيسها المقياس ، أو مدى تضمين المقياس للسمة أو الظاهرة (Anstasi , 1976 : 151) ، ويركز هذا النوع من الصدق على دور النظرية ويتطلب التحقق من بعض الفرضيات ، ومن مؤشرات صدق البناء التي تحقق منها الباحث هي :

- **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.** يعد أسلوب علاقة درجة الفقرة بدرجة اجابات الفرد الكلية عن المقياس، من المؤشرات المستعملة في حساب الاتساق الداخلي للفقرات Internal Consistency ، 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 مكملاً للقوة التمييزية ، ويتحدد بحساب العلاقة الارتباطية بين درجات الفقرات والدرجة الكلية وكلما كان الارتباط عالياً وموجباً ، فإنه يزيد من احتمال الحصول على فقرات أكثر تجانساً في قياس ما وضعت من اجل قياسه (الكبيسي ، ١٩٨٧ : ١٦٤) وتحققاً لذلك تم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المقياس البالغة (٥٠) والدرجة الكلية للمقياس وكما ذكر انفا وقد تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٢١ - ٠.٥٢) وكانت جميع معاملات الارتباط اعلى من القيمة الجدولية والبالغة (٠.١١٥) (جابر وكاظم ، ١٩٨٩ : ٤٥٨) وبذلك تكون دالة احصائياً عند مستوى دلالة اقل من ٠.٠٠٥ .

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

- **معادلة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي:** لغرض معرفة مدى الاتساق بين فقرات المقياس تم استخدام معادلة الفا كرونباخ لـ (100) استمارة ، فهذا الأسلوب 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 الثبات:** استخرج الثبات بطريقة تحليل الثباتين باستعمال معادلة هويت حيث بلغ معامل الثبات (0,93).

وصف المقياس بصيغته النهائية: تكون مقياس القلق الامتحاني بصورته النهائية من (٥٠) فقرة وبدائل الاجابة رباعية هي (تتطبق علي دائماً، تتطبق علي كثيراً، تتطبق علي قليلاً، لا تتطبق علي ابداً) عند التصحيح تأخذ الاوزان (٤، ٣، ٢، ١) للفقرات التي تدل على قلق الامتحان و (١، ٢، ٣، ٤) للفقرات التي لاتدل على قلق الامتحان وبذلك فقد تراوحت الدرجة الكلية على المقياس بين (٥٠ - ٢٠٠) وبمتوسط فرضي (١٢٥) درجة .

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

اولا : تحديد المشكلة: يوهي 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 (٤٠٠) 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 (٢٠.٥) 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 ٩٧% من العينة بالحاجة الى هكذا برنامج. وقد حددت موضوعات الجلسات التدريبية في ضوء الفقرات أفئة الذكر وقد بلغ عددها (10) فقرة تمثل حاجات الطلاب في خفض القلق الامتحاني واصبح عدد الجلسات (١٠) جلسات ضمنها الجلستين التمهيدية والختامية . عرضت الفقرات وأمامها موضوعات الجلسات التدريبية على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس لاختيار الموضوع الذي يحتوي على نفس مضمون الفقرات أو اختيار موضوعات 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
١٠	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 عيوب السرعة في قراءة الأسئلة.	تقبل صعوبة المواد الدراسية
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.	المرونة الشخصية
29	8	أخاف من وجود أسئلة لم أعود 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 اجراءات تعليمية محددة (الجاغوب، ٢٠٠٢ : ٣٧) وقد وضع الباحث الاهداف لكل جلسة تدريبية والتي تتضمن وصفا للسلوك المطلوب أدائه بعد الانتهاء من كل جلسة ، وذلك بالتحديد الدقيق لهذا السلوك ليستطيع المدرب معرفة مدى تقنيته، كما أن 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.

رابعاً: تحديد محتوى كل جلسة بعد تحديد الحاجات التدريبية لعينة البحث وضعت في محتوى البرنامج التدريبي حيث تناول البرنامج (٨) تقنيات من تقنيات البرمجة اللغوية للجهاز العصبي كل حسب موضوع الجلسة بأنفاق الخبراء وكالاتي :-

- ١- ضعف الايمان بالقدرات الشخصية التقنية المستخدمة (سلم التعلم) .
- ٢- ضعف السيطرة على الانفعالات التقنية المستخدمة (اعادة التأطير) .
- ٣- تقبل صعوبة موضوع الدراسة التقنية المستخدمة (مواقع الادراك الثلاثة) .
- ٤- رفع مستوى الاداء الدراسي التقنية المستخدمة (الاطار الايجابي - الحصيلة) .
- ٥- الايمان والثقة التقنية المستخدمة (التقبل والتحدي) .
- ٦- . ضعف التخطيط التقنية المستخدمة (خط الزمن)
- ٧- المرونة الشخصية التقنية المستخدمة (خط الزمن) .
- ٨- اللفة والتقبل التقنية المستخدمة (التركيز المحور)
- ٩- السيطرة على التوتر التقنية المستخدمة (مرساة الموارد - القصة) .
- ١٠- ضعف مستوى الاداء التقنية المستخدمة (تغيير الحالة الذهنية) .

وقد اخذ بنظر الاعتبار مدة البرنامج البالغة (١٠) اسابيع وبواقع جلسة لكل اسبوع بضمنها الجلسة الاولى التمهيدية والختامية وقد تم تحديد مفردات المحتوى في ضوء الاهداف السلوكية التي صاغها الباحث .

خامساً : 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 تساعد في انجاز البرنامج .اضافة الى التعزيزات المادية والمعنوية فكان يثير النقاشات ويحاور افراد العينة مقتبساً من القرآن الكريم والسنة المطهرة مايزرع الثقة في نفس الطالب ويبصره بأهمية الهدف الذي يسعى اليه ،استخدم الحاسوب والانترنت واجهزة لعرض بعض الافلام العلمية والوثائقية التي ترسم صورة مشرقة للشباب الطموح.

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

النقاء التمهيدي ٢٠١٤/١١/٢ مدة الجلسة: ٤٠ دقيقة. عرف الباحث بنفسه وعمله إلى أفراد المجموعة ،لإزالة الحواجز النفسية ومد جسور الثقة 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، أو الحديث عن المشكلات التي تواجههم، أو مناقشة 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 "٢٢" أي ان اهم خطوة في البرنامج هو الارادة 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 المعايير ما يأتي:-

- أ - المحافظة على سرية المعلومات التي تطرح داخل الجلسات التدريبية .
- ب - لكل فرد الحق في الحصول على الوقت المناسب للتحدث بكل حرية ودون قيود .
- ج - الاحترام المتبادل ، والإصغاء الفعال ، والمشاركة الإيجابية في مناقشة مواضيع الجلسات .
- د - التأكيد على ضرورة الالتزام بحضور الجلسات .

التقويم: مناقشة حرة وحوار بين الباحث وافراد المجموعة التجريبية عن موضوع الجلسة التمهيدية.
الجلسة الاولىاليوم: ٢٠١٤/١١/٩ مدة الجلسة: ٤٠ 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 او خوف بعد يقينه بهذا الدور .

- يجب ان يدخل قاعة الامتحان وهو بعيدا عن التردد يعترف بالاخفاق ويؤمن انه الطريق الى النجاح
- يسأل الباحث المجموعة عن الفرق بين التردد والخوف والقلق واثار كل منهم على مستويات الحياة كافة. ويعرض مقطعاً فيديوياً لطالب قلق جداً وضعيف الثقة بالنفس طلب منه المدرس عرض درس نموذجي امام زملائه حاول الاعتذار عن الدرس لكن المدرس اصر على الدرس النموذجي ، هنا فكر الطالب 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 المرأة وبعدها امام زملائه المقربين اكثر من مرة ، وهكذا الى ان أتقن تقديم الدرس الامر الذي قرب به اكثر من هدفه النهائي ، والى ان كان يوم العرض ، وهنا كانت المفاجأة حيث انه كان على اتم الاستعداد لعرض الدرس النموذجي على الرغم من تلغثمه 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 المبادرة لدى الفرد وكبح آراءه عندما تتناقض مع آراء الآخرين و عدم تشجيع مبادراته الفردية .

التقويم : يسمح الباحث للمجموعة بإصدار أحكامهم الذاتية في مدى استفادتهم من موضوع الجلسة في الحياة اليومية الواقعية ، ثم كتابة تقرير مختصر عن مدى الاستفادة من موضوع الجلسة .

الجلسة الثانية اليوم ٢٠١٤/١١/١٦ مدة الجلسة: ٤٠ 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 الآثار 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 الاخر ومكان الشخص المراقب في حالة حدوث مشكلة بينه وبين زميل له (حماد، ٢٠٠٩ : ٣٠)

-التقويم يسمح الباحث لافراد المجموعة التجريبية بالتعبير عن آرائهم 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 ٢٣/١١/٢٠١٤ مدة الجلسة: ٤٠ دقيقة.

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

يرحب الباحث بالمجموعة ويثني على حضورهم يستذكر سريعاً موضوع الجلسة السابقة والفائدة التي حصلوا عليها 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 مقطعاً فيديو 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 بأستخدامه عدة استراتيجيات لموقف معين، وفي 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 ٣٠/١١/٢٠١٤ مدة الجلسة: ٤٠ 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 الآخرين على المشاركة بعدها كتب الباحث موضوع الجلسة الحالية (رفع مستوى الاداء)،ويذكر ان اهم اولويات الطالب هي متابعة دروسه فهي من أهم محددات الجدية، فمن مواصفات الطالب الجاد هو التفوق الدراسي، بل لعنا 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 ومحقة لأهدافها. يذكر الباحث التقنيات

المستخدمة في الجلسة وهي (الاطار الایجابي) وهو عبارة عن مجموعة أسئلة يسألها الطالب لنفسه وتكون السبب في تكوين شعور وأحاساس مؤثر في تصرفاته والنتائج التي يحصل عليها (ابو النصر ، ٢٠٠٤ : ٨٧) . ثم يذكر التقنية الثانية (الحصيلة) والمتمثلة بالمأل أو 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 افراد المجموعة التجريبية موضوع الجلسة وذكر الایجابيات والسلبيات ثم يطلب من افراد المجموعة كتابة تقرير مختصر في رفع المستوى الدراسي عند المجموعة .

الجلسة الخامسة اليوم ٢٠١٤/١٢/٧ مدة الجلسة: ٤٠ 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 الآخرين على المشاركة. بعدها يكتب الباحث عبارة (الاكثر ايمانا وثقة اقل قلنا) ويعرف الايمان والثقة باعتماد الفرد على قابليته في التغيير للأفضل او تقبل الأفكار الجديدة . مع اخذ الحيلة 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 أذهاننا حاضرة لكل فكرة ومجهزة لكل العقبات مستعدة لها تمام الاستعداد، 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 تتم عن القدرة والاستعداد من جانب الطالب لتطويع وملائمة قابلياته للتطوير . وتتلخص التقنية بالتخلص من الحالة السلبية بإتباع الخطوات الآتية:-

-دون حالة القلق التي تؤثر عليك .ولماذا هذا الإحساس. مزق هذه الورقة وألقها 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 غير قلق عشر مرات. أشعر بروح التحدي للمصعاب.

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

الجلسة السادسة اليوم ٢٠١٤/١٢/١٤ مدة الجلسة: ٤٠ دقيقة.

الموضوع : التخطيط المتفائل، التقنية : خط الزمن .

بعد الترحيب بالمجموعة يبدأ الباحث مناقشة موضوع الجلسة السابقة والفائدة منها. بعدها يطرح موضوع الجلسة وهو التخطيط المتفائل. فيكتب العبارة الآتية (اذا كنت تريد التفوق كن متفائلا اولاً) 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، لنكرر الموقف كلما احتجنا تخطيط، تفاؤل ، ثقة ، تشجيع فليس هناك حدود للاستعانة بمصادر

الماضي سواء كانت للاسترخاء، فماضينا قد يكون حافلا بالمصادر التي من شأنها تمكيننا من التمتع بحياة أكمل وأفضل. لنستخدم خط الزمن فباستخدام خط الزمن يمكن تغيير الماضي أو تغيير المستقبل بما تقتضيه الحال. فإذا فشلنا في الماضي فمن الأفضل لنا أن نغير ما فيه وكما قلنا فإنه بوسع كل واحد أن يغير خط زمنه، وأن يزيد فيه، أو ينقص منه ما يشاء باتباع نظام حياة ممنهج.

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

الجلسة السابعة اليوم ٢٠١٤/١٢/٢١ مدة الجلسة: ٤٠ دقيقة

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

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 يذكر عبارة 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 أمور أخرى 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 المحور) 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 أساساً على خط الزمن الخاص بالتشخيص والتي تساعد الفرد على التخلص من المشاعر السلبية 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 للتغيير فما تضعه في ذهنك يؤثر في سلوكك وتجده في واقع حياتك فليس للامور معنى سوى المعنى الذي اعطيته لها. ثم يعرض الباحث مقطع فيديو عن الاستفادة من تجارب الناس وتجارب الشخص نفسه.

التقويم: يناقش الباحث مع افراد المجموعة التجريبية مدى الاستفادة من موضوع الجلسة وذكر الايجابيات والسلبيات ثم يطلب منهم كتابة تقرير مختصر عن موضوع الجلسة.

الجلسة الثامنة اليوم ٢٠١٤/١٢/٢٨ مدة الجلسة: ٤٠ دقيقة

الموضوع : الالة والقبول للمشكلات الالية ، التقنية : التركيز المحور مواقع الادراك الثلاثة.

يرحب الباحث بالمجموعة ويشكرهم على الحضور ويبدأ بمناقشة موضوع الجلسة السابقة والفائدة التي حصلوا عليها ثم يقوم بتعزيز المشاركين ويحث الآخرين على المشاركة. بعدها يكتب موضوع الجلسة (الالة والقبول للمشكلات الالية) أي ضرورة اكتساب مهارة التعامل مع العقبات (الشاطر هو الذي يحور مسارات حياته ويتغلب على الصعاب وقت حدوثها) فالصعاب قد تكون دراسية او عائلية او مع 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 لمنهجية حياته (مواقع الادراك) والتي تتلخص بالاتي :-

ناقش العقبات مع نفسك من وجهة نظرك أنت. أعيد مناقشتها مع نفسك مرة أخرى لكن من وجهة نظر الطرف الآخر. تذكر أن للطرف الآخر وجهة نظره التي لا يجب 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 الآخر وكأنه 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 بتقص 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 حببها عنك بعد حل المشكلة صافح الطرف الآخر واحضنه بحميمية .. لتطويان معا تلك الصفحة .. وتبدأن 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 ٢٠١٥/١/٥ مدة الجلسة ٤٠ دقيقة. الموضوع: السيطرة على التوتر .امرساة الموارد القصصه يرحب الباحث بالمجموعة ويشكرهم على الحضور و يبدأ بمناقشة موضوع الجلسة السابقة والفائدة التي حصلوا عليها ثم يقوم بتعزيز المشاركين ويحث الآخرين 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 .ويذكر ان 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 بفكر مشوش ومبعثر يظهر في استنتاجات خاطئة وقناعات لاتتسم بعمق الرؤية .فتحقيق النجاح والتفوق يتطلب من الانسان ان يتصف بالمبادرة ، فهو ان لم يبادر بطرح افكار وارهاء تجلب له النجاح ، سوف يكون مثل غالبية الناس القانعين بروتين الحياة والمستسلمين للظروف اذن عليه ان يطمح لتغيير 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 الحصييلة فهي كم عدد النقاط التي قطعناها على هذا الطريق . وحتى نضع لانفسنا حصييلة جيدة واقعية لابد لنا ان نضع هدفا ونصل اليه فعلا كذلك لابد ان نعرف مسبقا اهمية تحديد هذا الهدف .وما الفائدة منه فاذا عرفنا 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 السليبيات والايجابيات داخل الجلسة ويسمح للمجموعة بأبداء ارائهم ثم يكلفهم بكتابة تقرير مختصر عن موضوع الجلسة.

الجلسة الختامية اليوم ١٢ / ١ / ٢٠١٥ مدة الجلسة: ٤٠ 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 تقييم للبرنامج ومدى الاستفادة العملية منه في الحياة اليومية. يحدد موعدا للمجموعتين التجريبية والضابطة معا لأجراء الاختبار البعدي ويحدد يوم الأربعاء ٢٠١٥/١/١٤ 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 والاختفاقات 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 . ويحدد 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 المختصين في التربية وعلم النفس.

تطبيق اداتي البحث.

التطبيق القبلي للمقياس : طبق مقياس القلق الامتحاني على عينة البحث والبالغ عددهم (٤٠) طالبا والذين تم اختيارهم بصورة قصدية من بين (١٨٠) طالبا من اعدادية الحلة للبنين.

تطبيق البرنامج: بعد ان تم اختيار عينة البحث 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 التدريب وتحديد عدد الجلسات التدريبية للمجموعة والبالغة (10) جلسات تدريبية بضمنها الجلسة الافتتاحية والختامية وبواقع جلسة سبوعيا ، حيث تستغرق مدة الجلسة (٤٠) دقيقة .

- **الاختبار البعدي :** طبق الباحث مقياس القلق الامتحاني على المجموعتين التجريبية والضابطة بعد انتهاء البرنامج والذي استمر (١٠ اسابيع) ، اذ بدأ الباحث من (٢/١١/٢٠١٤ ولغاية ١٠ / ١١ / ٢٠١٥) .

سادساً : الوسائل الإحصائية* :

* تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

يتضمن هذا الفصل عرضاً وتفسيراً لنتائج البحث وفقاً لفرضياته

الفرضية الأولى (لا يوجد فرق دال احصائياً بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي) ولتحقيق ذلك استخدم الباحث اختبار ولوكسن لعينتين مترابطتين جدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢) قيم اختبار ولوكسن للمجموعة الضابطة لمقياس القلق الامتحاني قبل تطبيق البرنامج وبعده.

ت	المجموعة الضابطة		الفروق	الرتب المطلة	رتب الفروق	الرتب الموجبة	الرتب السالبة	قيمة W		مستوى الدلالة عند ٠,٠٥
	قبل	بعد						المحسوبة	الجدولية	
١	٦٣	٦٢	١	١	٤,٥	٤,٥		٧١	٥٢	غير دالة احصائياً
٢	١١٣	١١٧	٤-	٤	١٨					
٣	١١٦	١١٥	١	١	٤,٥	٤,٥				
٤	٩٧	٩٦	١	١	٤,٥	٤,٥				
٥	١١٤	١١٢	٢	٢	١١	١١				
٦	١١٣	١١٠	٣	٣	١٥,٥	١٥,٥				
٧	١٠٦	١٠٤	٣	٣	١٥,٥	١٥,٥				
٨	١٠٦	١٠٥	١	١	٤,٥	٤,٥				
٩	١١٨	١١٧	١	١	٤,٥	٤,٥				
١٠	١١٥	١١٤	١	١	٤,٥	٤,٥				
١١	١٠٣	١٠٣	صفر	صفر	-					
١٢	١٠٢	١٠٤	٢-	٢	١١		١١			
١٣	١١٤	١١٣	١	١	٤,٥	٤,٥				
١٤	١١٥	١١٦	١-	١	٤,٥	٤,٥				
١٥	٦١	٦٤	٣-	٣	١٥,٥	١٥,٥				
١٦	٦٢	٦٢	صفر	صفر	-					
١٧	٩٨	١٠٠	٢-	٢	١١		١١			
١٨	١١٣	١١١	٢	٢	١١	١١				
١٩	١٠٢	٩٩	٣	٣	١٥,٥	١٥,٥				
٢٠	١٠١	١٠٣	٢-	٢	١١	١١				
المتوسط						١٠٠	٧١			

اظهرت النتائج عدم وجود فرق دال احصائياً بين رتب درجات الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ، اذ بلغت قيمة ولوكسن المحسوبة (٧١) وهي اكبر من قيمة ولوكسن الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) البالغة (٥٢) ، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية وترفض البديلة.

الفرضية الثانية (لا توجد فروق دال احصائيا بين رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي) ولتحقيق ذلك استخدم الباحث اختبار ولكوكسن لعينتين مترابطتين والجدول (٣) يبين ذلك جدول (٣) قيم اختبار ولكوكسن للمجموعة التجريبية في مقياس القلق الامتحاني قبل تطبيق البرنامج وبعده ودلالة الفروق بينهما .

مستوى الدلالة عند ٠,٠٥	قيمة W		الرتب السالبة	الرتب الموجبة	رتب الفروق	الفروق	درجات المجموعة التجريبية		ت
	المحسوبة	الجدولية					قبل	بعد	
دالة احصائية	٥٢	٢		١٢	٢٦	٢٦-	١٤٧	١٢١	١
				١٥	٣٦	٣٦-	١٤٥	١٠٩	٢
				٩	٢٠	٢٠-	١٣٦	١١٦	٣
			٢	٢	٥	٥	١١٦	١٢١	٤
				٣	١٠	١٠-	١٢٩	١١٩	٥
				١٦,٥	٤٠	٤٠-	١٤٩	١٠٩	٦
				٥	١٤	١٤-	١٣٤	١٢٠	٧
				١٣	٢٧	٢٧-	١٤١	١١٤	٨
				٧	١٦	١٦-	١٣٥	١١٩	٩
				١٤	٢٩	٢٩-	١٤٧	١١٨	١٠
				١٠	٢١	٢١-	١٣٠	١٠٩	١١
				١٨	٥٢	٥٢-	١٥٢	١٠٠	١٢
				١٦,٥	٤٠	٤٠-	١٤٤	١٠٤	١٣
				٢٠	٨٤	٨٤-	١٤٧	٦٣	١٤
				١	٤	٤-	١٢٠	١١٦	١٥
				٨	١٧	١٧-	١٣٢	١١٥	١٦
				٦	١٥	١٥-	١٣٢	١١٧	١٧
				١٩	٧٥	٧٥-	١٣٨	٦٣	١٨
				٤	١٢	١٢-	١٢٥	١١٣	١٩
				١١	٢٣١	٢٣-	١٤٢	١١٩	٢٠
									المتوسط
									ط

أظهرت النتائج وجود فرق دال احصائيا بين رتب درجات الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، اذ بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (٢) وهي اصغر من قيمة ولكوكسن الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ، البالغة (٥٢) ، وبذلك تقبل الفرضية البديلة وترفض الصفرية .

الفرضية الثالثة (لا توجد فروق دال احصائيا بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي) ولتحقيق ذلك استخدم الباحث اختبار مان وتني لعينتين مستقلتين والجدول (٤) بين ذلك

جدول (٤) 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		قيمة U		مستوى دلالة	دلالة
	بعدي	رتبة	بعدي	رتبة	المحسوبة	الجدولية		
١	١٤٧	٣٨	٦٢	١	٤,٥	١٢٧	٠,٠٥	دالة احصائيا
٢	١٤٥	٣٦	١١٩	٢٠				
٣	١٣٦	٣١	١١٧	١٨				
٤	١١٦	١٧,٥	٩٨	٤				
٥	١٢٩	٢٥	١١٤	١٤				
٦	١٤٩	٤٠	١١٢	١٢				
٧	١٣٤	٢٩	١٠٦	٩,٥				
٨	١٤١	٣٣	١٠٧	١١				
٩	١٣٥	٣٠	١١٩	٢٠,٥				
١٠	١٤٧	٣٨	١١٦	١٦,٥				
١١	١٣٠	٢٧	١٠٥	٧,٥				
١٢	١٥٢	٤١	١٠٦	٩,٥				
١٣	١٤٤	٣٥	١١٥	١٥				
١٤	١٤٧	٣٧	١١٨	١٩				
١٥	١٢٠	٢٢,٥	٦٦	٣				
١٦	١٣٢	٢٦,٥	٦٤	٢				
١٧	١٣٢	٢٦,٥	١٠٢	٦				
١٨	١٣٨	٣٢	١١٣	١٣				
١٩	١٢٥	٢٤	١٠١	٥				
٢٠	١٤٢	٣٤	١٠٥	٧,٥				
المتوسط		٣٠,٢٨		١٠,٧٣				

أظهرت النتائج وجود فرق دال احصائيا بين رتب درجات الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، اذ بلغت قيمة مان وتني المحسوبة (٤,٥) وهي اصغر من القيمة الجدولية عند مستوى

دلالة (٠,٠٥) البالغة (١٢٧) ، 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 اللغوية 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 (٢٢) 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 الحياوة القدرة 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، ١٩٩٣ : ٣٦). وقد توصلت بعض الدراسات السابقة أن القلق الامتحاني يجعل الأفراد عرضة للأمراض النفس جسمية والتي قد تؤثر بطريقة مباشرة او غير مباشرة على اداء الطالب الدراسي كدراسة (Salvatore 2004) إذ يمكن للقائم بتنفيذ البرنامج من إتباع قننيات 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 بالشمولية 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 اخترعمل على زيادة انتباه الفرد للتركيز على أفكاره ومشاعره وانفعالاته وسلوكياته الاجتماعية وتفسيرها، وهذا يؤدي إلى تكوين أبنية معرفية جديدة الأمر الذي يجعل نظريته 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 التحكم 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 ، ٢٠٠١ ، ٣٦) 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:-
- اكساب الطلبة مهارات تجعلهم قادرين على المعالجة الموضوعية وتلمس الحلول للمشكلات التي تواجههم اثناء الدراسة .

١. تفعيل استخدام البرمجة اللغوية للجهاز العصبي في تعلم بعض مهارات الحياة الاساسية لدى المراهقين لما له من اثر ايجابي في ذلك .
٢. الاستفادة من البرنامج التدريبي الذي ألمعد من قبل الباحث من قبل المختصين.
٣. جعل موضوع البرمجة اللغوية للجهاز العصبي ضمن مناهج إعداد الكوادر الدراسية لمختلف المراحل الدراسية .

بحوث مستقبلية:

١. إجراء دراسة مماثلة لمعرفة أثر البرمجة اللغوية للجهاز العصبي على متغيرات اخرى مثل تحسين الاداء، الدافعية، النجاح في الحياة الشخصية وغيرها .
٢. إجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي على طلبة الجامعة .
٣. إجراء دراسة تعتمد على أساليب تدريبية أخرى في تخفيض القلق الامتحاني ومقارنتها بالدراسة الحالية.
٤. اجراء دراسة مماثلة لتنمية القدرة على التركيز والتذكر لدى طلبة المراحل الدراسية المختلفة .

أولاً : المصادر العربية

- ابو حطب ، فؤاد (١٩٧٨)، القدرات العقلية ، ط٢ ، مكتبة ألا نجلو مصرية، القاهرة.
- أبو حطب ، فؤاد، أمال صادق (١٩٩٤) علم النفس التربوي، ، مكتبة النهضة العربية، القاهرة.
- ابو النصر ، مدحت احمد (٢٠١٠) ، اعادة هندسة الذات ، ط١ ، المجموعة العربية للتدريب والنشر ، مدينة النصر ، القاهرة ، مصر .

- تسابحي،مسلم والنجار ، زياد (٢٠٠٤)، البرمجة اللغوية العصبية، دمشق ، سوريا.
- التكريتي، محمد عبد الكريم (٢٠٠١) ، آفاق بلا حدود ، ط٥ ، الملتقى، دمشق، سوريا .
- _____ (٢٠٠٦)، آفاق بلا حدود، مقدمة في هندسة النفس الإنسانية، قرطبة للنشر والتوزيع، الرياض .
- جاريث، (٢٠٠٤) البرمجة العصبية للمدرب الفعال، ط١، مركز الخبرات المهنية للإدارة، القاهرة.
- الجاغوب ، محمد عبدالرحمن (٢٠٠٢)، مهارات التدريس ، ط١، دار النهضة، القاهرة.
- حسين، ضياء (٢٠٠٧)، اكتشف برنامج عقلك الباطن، دار الندى، الطبعة الأولى، بيروت، لبنان.

حمادي، حسين ربيع (١٩٩٧)، دراسة مقارنة في أساليب معالجة المعلومات على وفق الأسلوب المعرفي (الاستقلال – الاعتماد على المجال) عند طلبة الإعدادية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية (ابن رشد) جامعة بغداد.

الخطيب، جمال الدين (١٩٩٥)، تعديل لسلوك الإنسان، الطبعة الثالثة، مكتبة الفلاح، الكويت .
داود ، حنا عزيز ، (١٩٨٥) ، الصفات الشخصية اللازمة لنجاح طلبة الجامعة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، القاهرة .

الربيعي، ياسين حميد (٢٠٠٢)، استراتيجيات التعلم لدى طلبة مدارس المتميزين أقرانهم العاديين في مرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية (ابن رشد) جامعة بغداد .
حماد ، علي صالح (٢٠٠٩) ، العلاقات الاجتماعية بين طلبة قسم اللغة العربية وصلتها بالتوافق النفسي، مجلة الأجيال ، العدد ٢ ، بغداد .

صواف، محمد (٢٠٠٦) ، استراتيجيات تخزين المعلومات في الذاكرة بحث لنيل الاجازة في الآداب، كلية الآداب والعلوم الإنسانية ، ظهر المهرارز فاس المغرب .
الطريري ، عبدالرحمن (١٩٩٤) ، الضغط النفسي ، مفهومه ، تشخيصه ، طرق علاجه ومقاومته ، مطبعة شركة الصفحات الذهبية ، الرياض .

عبد الرزاق ، محمود شاكر (٢٠٠٩) ، اثر اسلوبيين ارشاديين (الهندسة النفسية والتقويم الذاتي) في تنمية الذكاء الاخلاقي لدى المرحلة الابتدائية ، اطروحة دكتوراة غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، بغداد .

العتابي ، حيدر كريم سكر (٢٠٠٤) ، انماط التفكير وعلاقتها بالابعاد الاساسية لانماط الشخصية لدى طلبة الجامعة، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة .

العزة، سعيد (٢٠٠١)، تعديل السلوك الإنساني، ط١، الدار العلمية الدولية، دار الثقافة، عمان، الأردن.
العطافي، حسن عبد الله (٢٠٠٧)، 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 (١٩٨٦) ، سيكولوجية الشخصية ، محدداتها ، قياسها ، نظرياتها ، ط ١ ، دار النهضة العربية ، القاهرة .

الفاقي ، إبراهيم (١٩٩٩)، المفاتيح العشرة للنجاح، دار منار للطباعة ، دمشق، سوريا .
_____ ، ابراهيم (٢٠٠١)، البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال المحدود ، المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية، كندا .

الكبيسي، وهيب مجيد، (١٩٩١)، المنظور المعرفي علم النفس، المجلة العراقية للعلوم التربوية والنفسية، بغداد .
كمال ، علي (١٩٨٩)، النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها ، دار واسط للنشر والتوزيع ، الجزء الثاني ، ط٤ ، بغداد ، العراق .

ماكس برموت، أيان، ووندي، جابو (٢٠٠٤)، مدرب البرمجة اللغوية العصبية، الطبعة الأولى، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.

مايرز، شيت (١٩٩٣)، تعليم الطلاب التفكير الناقد، ط٢، ترجمة جرار عزمي، مركز الكتاب الاردني ، عمان .

المخزومي، أمل (٢٠٠٤) الذكاء الانفعالي، مجلة الحصن المملكة العربية السعودية .
المعاضيدي ، ميساء (٢٠٠٥)، أثر برنامج البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الأنماط الإدراكية لدى طالبات المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الموصل .
نشواني، عبد الحميد (١٩٩٦)، علم النفس التربوي، دار الفرقان، عمان، الأردن.
هاريس، كارول (٢٠٠٤)، الهندسة النفسية الآن أكثر سهولة، ط٢، مكتبة جرير، الرياض.
هول، ولندزي (١٩٨٣) نظريات الشخصية، ترجمة احمد فرج وآخرون، الهيئة المصرية للنشر، القاهرة.
ثانياً : المصادر الأجنبية

- Allen, M.H. and Yen, W.M (1979) Introductory 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" Real People 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 , Hacerl (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).