



## The Effect of Using Neuro-Linguistic Programming to Modify the Self-efficacy of Students of the Faculty of Physical Education -Saudi Sciences, Salahaddin University, Erbil

Said Nazar Said<sup>1\*</sup>

Bekhal Ghafour Shareef<sup>2</sup>

1- Salah al-Din University College of Physical Education and Sports Science

2- Salah al-Din University College of Physical Education and Sports Science

### Article info.

#### Article history:

-Received: 17/8/2019

-Accepted: 22/10/2019

-Available online: 31/12 /2019

#### Keywords:

- Neuro
- Linguistic Programming
- Modify the Self
- efficacy

### Abstract

The research aims at preparing sessions for NLP and its effect on improving the self efficacy of the students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Salah El-Din University, Erbil. The aim of the research is that there is an effect on the use of NLP technology in improving the self efficacy of the experimental group in the tribal and post- search . There is a preference for the use of NLP in improving self-efficacy between the experimental and control groups in the two post-test and for the experimental group. The researchers used the experimental approach to improve self-efficacy. The research community consisted of (165) students from the second stage in the Faculty of Physical Education and Mathematical Sciences - Salahuddin University - Erbil. The sample of the survey reached 10 students. 10 students. The application sample was divided into two experimental groups and each group had 15 students. The researchers then applied the NLP program to the experimental group and 15 students. The researchers used the research tool, the Self-efficacy Scale, which was prepared by Al-Adl (2005). However, the researchers verified its validity by presenting it to a group of experts and supported its use. The scale of (50) paragraph. In order to achieve the goals and hypotheses of the research, the data was processed statistically, where the researchers used the appropriate statistical means, which is the statistical file of the program (spss).

And showed that the program and techniques of NLP prepared by the researchers have a clear impact in improving the concept of self-efficacy in the experimental group of students of the Faculty of Physical Education - and sports sciences at the University of Salahaddin. Therefore, the two researchers are recommended to use the NLP programs and techniques used in the current study to help the students of the Faculty of Physical Education and Sport Sciences at Salahuddin University improve the concept of self-efficacy in order to develop the cognitive and thinking aspects of all academic and future stages of life. Pay attention to the need to train students to use the skills, techniques and techniques of NLP in solving most of the psychological, educational and social problems of different social groups.

\* Corresponding Author: [Said.said@su.edu.krd](mailto:Said.said@su.edu.krd) , Salah al-Din University College of Physical Education and Sports Science

أثر استخدام البرمجة اللغوية العصبية لتحسين فاعلية الذات لدى طلاب

كلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين / أربيل

أ.م.د. سعيد نزار سعيد م.م. ببيخال غفور شريف

جامعة صلاح الدين - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث

- تم الاستلام :

- قبول البحث :

- متوفر على الانترنت: 2019/12/31

الكلمات المفتاحية

- العصبية
- البرمجة اللغوية
- تعديل الذات
- فاعلية

**الخلاصة:** يهدف البحث الى اعداد جلسات للبرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على تحسين فاعلية الذات لطلاب كلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين - أربيل ، كما وهدف البحث الى ان هنالك تأثيرا لاستخدام تقنية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين فاعلية الذات للمجموعة التجريبية في اختبارين القبلي والبعدي لطلاب عينة البحث . وان هنالك افضلية في تأثير استخدام تقنية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين فاعلية الذات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارين البعديين ولصالح المجموعة التجريبية. استخدم الباحثان المنهج التجريبي في تحسين فاعلية الذات، وتكونت مجتمع البحث من ( 165 ) طالب وطالبة من المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية و علوم الرياضية جامعة صلاح الدين - أربيل ، بلغ العينة الاستطلاعية ( 10 ) طالبا" ، اما عينة الثبات فبلغت عددهم ( 10 ) طالبا" ، وقسمت عينة التطبيق إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية ولكل مجموعة (15) طالبا" ثم قام الباحثان بتطبيق برنامج البرمجة اللغوية العصبية على أفراد المجموعة التجريبية وبواقع (15) طالبا" . واستخدم الباحثان اداة البحث وهي - (مقياس فاعلية الذات) الذي أعد من قبل العدل (2005) ومع ذلك قام الباحثان بالتحقق من صدقه من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء وأيدوا استخدامه ، وتمتع المقياس بدرجة ثبات عالية من خلال المؤشرات التي اعتمدت بطريقة اعادة الاختبار وتكون المقياس من ( 50 ) فقرة . ولتحقيق أهداف وفروض البحث تم معالجة البيانات احصائيا حيث استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة وهي الحقيبة الاحصائية لبرنامج ( spss ) . وظهرت ان برنامج وتقنيات البرمجة اللغوية العصبية المعد من قبل الباحثان تأثير واضح في تحسين مفهوم فاعلية الذات لدى المجموعة التجريبية لطلاب كلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين. لذلك يوصى الباحثان الى استخدام برامج (NLP) البرمجة اللغوية العصبية وتقنياتها الذي تناولته الدراسة الحالية لمساعدة طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين، في تحسين مفهوم فاعلية الذات لكي يتطور لديهم جانب الادراك والتفكير لجميع مراحل الحياة الاكاديمية والمستقبلية. الاهتمام بضرورة تدريب الطلاب على استخدام مهارات و فنيات وتقنيات البرمجة اللغوية العصبية في حل معظم المشاكل النفسية والتربوية والتعليمية و لمختلف الشرائح الاجتماعية. الكلمات المفتاحية (البرمجة اللغوية ، فاعلية الذات)

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث واهميته

البرمجة اللغوية العصبية من الطرق الاكثر استخداما وعلى مدى عالمي يهدف الى زيادة كفاءة وفاعلية الأفراد والمنظمات ( الفقي، 1999، 79 )، إذا البرمجة اللغوية العصبية علم يدرس طريقة التفكير في الوقت الذي أثبتت فيه نظرية البرمجة اللغوية العصبية أنها من أكثر التقنيات الفعالة التي تم تطبيقها في جميع مجالات النشاط الإنساني من التعليم والتربية والصحة النفسية والجسدية، فهي منهج نفعي انتقائي تفرع منه

العديد من العلوم. كما تعرف البرمجة اللغوية العصبية بكيفية استخدام العقل بالطريقة المثلى للحصول على النتائج المرغوبة اي تدعونا لاستخدام العقل لتحقيق تعلم أفضل وتوافق نفسي عصبي. ( الفقي،2001، 25) ومصطلح البرمجة العصبية يطلق على علم جديد يستند على التجربة والاختبار ويقود إلى نتائج محسوسة وملموسة. والبرمجة اللغوية العصبية تنظر إلى قضية النجاح والتفوق على أنها عملية يمكن صناعتها، وليست وليدة الحظ والصدفة. وهو علم ذو أهمية كبيرة لكل الناس وخاصة للذين يريدون أن يغيروا عاداتهم السيئة ويؤثروا في غيرهم. فهي وسيلة تعين الإنسان على تغيير نفسه وإصلاح تفكيره وتهذيب سلوكه وتساعد على التأثير في غيره. (الهالول،2009، 4).

فمن أهم أجزاء البرمجة هو كيف نتواصل مع الآخرين فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه. وحياتنا جميعا تقوم على التواصل مع الغير لكن كيف يصير هذا التواصل ناجحاً دوماً. كيف نكون مؤثرين فيمن حولنا. رئيسك في العمل. زملائك. عائلتك. كيف تستطيع التأثير فيهم وتغيرهم إلى الأفضل، كيف تعرض آرائك بأسلوب صحيح وتستطيع اجتذاب الناس لك، إن التأثير الإيجابي في الآخرين يضمن لك نجاحاً. لا محدوداً في الكثير من المجالات. وخاصة في مجال التعليم. ( Mcdermott,2013 ).

اذن ومع معرفة اهمية البرمجة اللغوية العصبية وخاصة في مجال الدراسة الجامعية وبالأخص في كليات التربية الرياضية والمدركات الخاطئة تكون سببا في اعاقه أو خفض مستوى الدراسية ، حيث ان المرحلة الجامعية هي مهمة لتأهيل الشباب لتحمل المسؤولية ولكسب المعرفة الحقيقية فيما يتعلق بمستلزمات العصر من علوم وتقنية، كما أنها فترة إعداد الفرد وتأهيله لمواجهة مشكلات المجتمع ومن ثم العمل على زيادة الإنتاج، كما تعتبر مرحلة الجامعة مرحلة فريدة في تأهيل الفرد علمياً وثقافياً؛ بحيث يجب ان يكون الطالب مشدوداً نحو الكتاب ،لذا فهو بحاجة إلى إشباع حاجاته ورغباته الضرورية للترفيه وبناء الجسم عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية، إذ إن النشاط الرياضي بمفهومه الحديث يشكل ميداناً هاماً من ميادين التربية ، وعنصراً قوياً في عملية إعداد المواطن الصالح، كما أن ممارسة النشاط الرياضي تعوض عن عدم التوازن الناتج في حياة الإنسان في هذا العصر المليء بالتوتر وشتى الضغوط النفسية والحركة البدنية المحدودة. (بيوكر،1962)

اذن البرمجة اللغوية العصبية مفيدة جدا في كشف كل ما نحتاجه لنجاح العملية التربوية على اختلاف أنماط وأعمار المستهدفين بها، ولا شك في أن أساليبنا التي نمارسها تعلم أكثر مما تربي، وتركز على المعلومة أكثر من المهارة. (باترسون، 2001، 22)

وما يمكن تحقيقه بالبرمجة تطبيق برامج وتقنيات البرمجة يحقق مزايا كثيرة على المستوى الشخصي والمهني والاجتماعي، لامتلاكه لمكاتب عقلية قوية، ومهارات لغوية تساعد على الإنجاز، ومن هذه: تنمية المهارات والقدرات الإقناعية ، بناء علاقات شخصية طيبة ، دعم تقدير الذات ، رفع مستوى أدائك سواء

في العمل أو غيره ، اتخاذ توجه عقلي إيجابي والتغلب على التأثيرات السلبية للتجارب الماضية والتركيز على الأهداف وتوظيف طاقتك لإنجازها والتخلص من مخاوف الماضي والسيطرة على مشاعرك ، تغيير عاداتك غير المرغوب فيها الشعور بالثقة تجاه أي تجربة جديدة تقوم بها ، إيجاد طرق خلاقة لحل المشكلات • الاستفادة من الوقت بشكل أكثر كفاءة اكتساب مهارات تتمناها تقوية شعورك بمعنى الحياة وزيادة فرص التمتع بها . (رمح، ١٩٩٨ ، ٤)

هذا كما ان فاعلية الذات ترتبط بطبيعة الافراد، وما يمتلكون من قدرات في تحصيل المعارف والمهارات معتمدين على ذواتهم باستخدام استراتيجيات خاصة بهم على أساس إدراك فاعلية الذات لديهم (Bandura,1986,33). كما ان الافراد يوجهون افعالهم من خلال التدريب على التفكير المسبق لان الاحداث المستقبلية تتحول الى حوافز لديهم وان تحديد الأهداف يرفع من مستوى الدافعية وإنجاز الأداء.

وبالتالي تعمل فاعلية الذات على تعزيز الدافعية العلمية، والانجاز الأكاديمي، او اعاقتهم، فالطالب من ذوي فاعلية الذات المرتفعة يختارون تنفيذ المهام التي تشكل تحدياً بالنسبة إليهم، وهم يضعون لأنفسهم الأهداف، ويعملون على تحقيقها إذ انهم يستثمرون المزيد من جهودهم ويتأبرون لفترة زمنية أطول من ذوي فاعلية الذات المنخفضة. الامر الذي يظهر اهمية ارتفاع فاعلية الذات لدى الطالب لتساعدهم على تحدي مصادر الضغوط المختلفة، ووضع الاستراتيجيات المناسبة والفاعلة لمواجهةها. (Gersild,1963,193)

ويضيف كل من كيم وبارك Kim & Park (2000) أن الأبعاد المكونة لفاعلية الذات تلعب الدور الرئيسي في مستوى الأداء الأكاديمي للفرد، وأنها تعد منبئاً قوياً بأداء الفرد خلال المهام المختلفة وأن مستوى الفعالية العامة للذات لدى الفرد يتحدد في ضوء الثقة بالذات، والضبط الذاتي. (الأشول، ١٩٨٢ ، ١٤٥) وأشارت دراسة هاي (hay، 1991) الى ان الافراد ذو فاعلية منخفضة تتكون لديهم افكار سلبية من خلال رؤية مسبقة للمهام وتتكون لديهم اخطاء معرفية أكثر سلبية تؤثر على ادائهم وتفكيرهم. (2236، 1991 hay،) ومن هنا جاءت أهمية البحث الحالي في الوقوف على أفكار الطالب وفاعلية ذاتهم، مع تطبيق تقنيات البرمجة اللغوية العصبية على شكل جلسات ارشادية مناسبة لمعالجة الاحتياجات والمشاكل التي تظهر لدى الطلاب من أجل تعديل المفاهيم الخاطئة واستبدالها بمفاهيم أكثر ايجابية وتحسين مستوى فاعلية الذات لديهم.

## 1-2 مشكلة البحث:

يواجه الطلاب والطالبات في المرحلة الأولى و الثانية خبرات جديدة عليهم مواجهتها ، وقد يعجز بعضهم عن مواجهة مشكلاته أو قد يواجهها بطرق غير صحيحة ، ومن أجل ذلك فهم يحتاجون دائماً إلى التوجيه والإرشاد من أجل مساعدتهم على مواجهة تلك المشكلات على أسس علمية صحيحة ، حتى لا

تتطور وتتحول إلى عقبة قد يصعب حلها إذا لم يتم مواجهتها وحلها والتخلص منها. لذا يجب ان نحاول دراسة المشكلات النفسية للطلاب في المراحل الأولية في الكلية، وخاصة فيما يتعلق ببعض الظواهر التربوية والنفسية التي يمكن أن يؤدي الى تحسين لبعض الآثار الإيجابية في المستقبل، فيما يترتب على عدم الاهتمام ببعض الآخر آثاراً سلبية على الطلاب بشكل خاص والمجتمع بشكل عام وذلك من خلال ظاهره (فاعلية الذات). فالطالب الذي لديه ضعف في هذا المتغير واهمالهم تؤدي الى نتائج سلبية على الطالب والمجتمع مستقبلاً - ويرى الباحثان ان المشكلة تكمن في ضعف فاعلية الذات وكذلك قلة الاهتمام من قبل التدريسين بالجانب النفسي بشكل دقيق وعدم القاء محاضرات نوعية نفسية وبالتالي تؤدي نتائج سلبية في الجانب الاجتماعي والنفسي والتربوي بشكل مباشر أو غير مباشر- فضلا عن وجود مثل هذه المشاكل إلى زيادة في التوتر والمشكلات الشخصية عن طريق ظاهرة عدم الالتزام الجيد بالدوام وبالتالي ظهور المشاكل في الكلية - وعليه يمكن صياغة مشكلة البحث وفق هذه التساؤلات:

هل يوجد أثر لاستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تحسين فاعلية الذات لطلاب كلية التربية البدنية -علوم الرياضة جامعة صلاح الدين /أربيل؟

### 1-3 هدف البحث:

اعداد جلسات للبرمجة اللغوية العصبية للمجموعة التجريبية وتأثيرها على تحسين فاعلية الذات لدى طلاب كلية التربية البدنية -علوم الرياضة جامعة -صلاح الدين. أربيل في إقليم كردستان - العراق.

### 1-4 مجالات البحث :

المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة صلاح الدين -أربيل في إقليم كردستان -العراق.

المجال الزمني: الفترة من 2017/10/15 ولغاية 2017/12/18.

المجال المكاني: القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين -

أربيل.

### 3-اجراءات البحث

### 3-1 المنهج المستخدم

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملاءمته وطبيعة البحث.

### 3-2 مجتمع البحث وعينته

تتمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية -كلية التربية البدنية و علوم الرياضة و البالغ عددهم

165 ، حيث عدد الطلاب (120) و الطالبات (40).

وتعرف العينة بأنها جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة ، ولكي تمثل العينة المجتمع تمثيلاً " صحيحاً" يتم اختيارها وفق قواعد خاصة .( داود ،عبدالرحمن ، 1990 ، 119 )  
 قام الباحثان بتحديد عينة بشكل عمدي من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة صلاح الدين - اربيل للعام الدراسي ( 2017-2018 ) والبالغ عددهم ( 30 ) طالباً" موزعين على شعبتين ، حيث مثلت شعبة ( E ) المجموعة التجريبية وبواقع (15) طالباً" ، وشعبة ( C ) المجموعة الضابطة بواقع (15) طالباً" ، اما شعبي ( A-B ) هم من أفراد التجربة الاستطلاعية بعد استبعاد الطالبات .كما موضح في الجدول (1).

الجدول ( 1 )

يبين عينة تطبيق البرنامج

المجموع الكلي	عينة الثبات	تجربة استطلاعية	عينة البحث		المتغيرات
			التجريبية	الضابطة	
50	10	10	15	15	العدد

### 3-3-1 وسائل جمع المعلومات

المصادر العربية والإنكليزية، المقابلات الشخصية، شبكة الأنترنت، الملاحظة، الاستبانة.

### 3-4 أداة البحث

#### 3-4-1 مقياس فاعلية الذاتية: -

اختار الباحثان مقياس فاعلية الذات المعد من قبل (العدل ، 2005 ) في ضوء اطلاعهما على العديد من البحوث التي تناولت فاعلية الذات والمقاييس التي استخدمت لقياس فاعلية الذات والتي اشتملتها العديد من البحوث . وكان اختيار مقياس العدل في هذا البحث لما وجده الباحثان من سهولة العبارات المستخدمة فيه والابعاد التي استخدمت، والتي وجدت انها تفي بالغرض في إجراءات البحث الحالي حيث انها قريبة من شخصية الطالب وتفكيره.

#### 3-4-2 وصف المقياس: -

مقياس فاعلية الذات للعدل (2005) يتألف من (50) عبارة، وصيغت عباراته بحيث تصف كل عبارة منها موقفاً" يبين قدرة الفرد على انجاز سلوك محدد يقوم بها المستجيب، ويستجاب لكل عبارة بتحديد مستوى ممارسة المستجيب للسلوك الوارد في العبارة حسب تدرج ليكارت الرباعي: نادراً" (1) ، أحياناً" (2) ، غالباً" (3) ، دائماً" (4) .

#### 3-4-3 الاسس العلمية لمقياس فاعلية الذات:

هناك خطوات علمية محددة للتأكد من صلاحية القياس من عدمه ولغرض التأكد من صلاحية المقياس قام الباحثان بالتأكد من الصدق والثبات وكما يأتي: -

### 3-4-3-1 الصدق الظاهري للمقياس.

لغرض قياس فاعلية الذات لعينة البحث على طلاب كلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة / المرحلة الثانية لجأ الباحثان الى استخدام مقياس فاعلية الذات (العدل، 2005) وقام بعرض مقياس فاعلية الذات (ملحق 1)، على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق (2)، حيث تم الإقرار من قبلهم ، وبذلك تحقق الصدق الظاهري للمقياس، حيث كان بنسبة 100%. ويعد الصدق الظاهري أحد مؤشرات صدق المحتوى حيث يتم التحقق منه عندما يتم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيته في قياس الحالة أو الصفة المراد قياسها والتي وضع من أجلها. (كاظم، 1994، 104)

ويشير Eble إلى أن عرض الفقرات على مجموعة المحكمين للحكم على مدى صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها يعد أفضل طريقة لاستخراج الصدق الظاهري (Eble, 1972, 55)

ويشير بلوم إلى انه يمكن الاعتماد على موافقة آراء الخبراء بنسبة 75% فأكثر في مثل هذا النوع من الصدق ( بلوم وآخرون، 1983، 126) وبموجب هذا الإجراء الإحصائي تم قبول جميع الفقرات .

### 3-4-3-2 ثبات المقياس.

ولحساب ثبات المقياس طبق على عينة مكونة من (10) طالبا، وتم استخراج ثبات مقياس فاعلية الذات بطريقة إعادة الاختبار وكما يأتي :-

### 3-4-3-3 طريقة إعادة الاختبار

ويعرف ايضا بثبات الاستقرار وتقوم هذه الطريقة على أساس إجراء تطبيق المقياس، والتي طبق على مجموعة من الطلاب بتاريخ 10/18 / 2017، ثم إعادة تطبيق المقياس ذاته على المجموعة نفسها بتاريخ 11/5 / 2017، ونتج عن ذلك حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد المجموعة. (النهان، 2004، 238).

وعادة ما تكون المدة الزمنية بين التطبيقين من أسبوعين إلى أربعة أسابيع. (العجيلي، 2005، 121). لذا طبق المقياس على عينة الثبات نفسها (10) طلاب بعد مرور (18) يوماً عن التطبيق الأول وبعد الانتهاء من التطبيق تم احتساب ثبات المقياس بحساب درجات هذه العينة مع درجاتها في التطبيق الأول واستخدم ارتباط (بيرسون) بين التطبيقين فكان معامل الارتباط (0,84) وتعد هذه القيمة مؤشرا جيدا على استقرار استجابتهم على المقياس، فضلا عن وصف المقياس كأداة ذات ثبات مقبول.

### 3-5 التصميم التجريبي:

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعة التجريبية والضابطة العشوائية الاختبار القبلي والبعدي) (علاوي وراتب، 1987، 229) وفي هذا التصميم يمكن ضبط العوامل المؤثرة في التجربة والسيطرة عليها قدر الإمكان باستثناء المتغير المستقل وهو (تقنيات البرمجة اللغوية

العصبية) التي تسعى الباحثة إلى تحديد وقياس أثره على المتغير التابع (فاعلية الذات) للطلاب من أفراد العينة التجريبية. وقد تم تطبيق برنامج تقنية البرمجة اللغوية العصبية على المجموعة التجريبية في حين تركت المجموعة الضابطة بدون أي تدخل: -

وقد اتبعت الخطوات الآتية في تنفيذ التصميم التجريبي: -

- توزيع أفراد عينة البحث إلى مجموعتين (الضابطة، التجريبية) عن طريق القرعة.

- إخضاع أفراد المجموعة التجريبية لبرنامج التدريب للبرمجة اللغوية العصبية.

- لم تتعرض المجموعة الضابطة إلى أي برنامج وتركها للظروف التقليدية.

إجراء قياس بعدي في مقياس (فاعلية الذات) في نهاية تطبيق البرنامج، للمجموعتين الضابطة والتجريبية لتقدير أثر برنامج البرمجة اللغوية العصبية على المتغير التابع كما في الشكل السابق

**3-7 تجانس وتكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة).**

### 3-7-1 التجانس في متغيرات العمر والطول والوزن.

إنّ عملية الحصول على مجموعات متماثلة في جميع النواحي أمرٌ صعبٌ لذا اعتمدت الباحثة على التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث التجريبي (الضابطة والتجريبية) في المتغيرات التي يمكن أن تكون ذات تأثير في نتائج البحث لو تم إهمالها من دون ضبط ومن هذه المتغيرات التجانس في الطول والوزن والعمر الزمني والتكافؤ في درجات أفراد المجموعتين في مقياس فاعلية الذات، ولتحقيق ذلك قام الباحثان بأجراء عملية التجانس بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الآتية: العمر الزمني (مقاسا بالسنة)، الطول مقاسا (لأقرب سنتمتر)، الوزن مقاسا (لأقرب كغم) .

#### جدول (2)

يبين التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة لطلاب عينة البحث في متغيرات

الدلالة	قيمة (sig) الاحتمالية	قيمة (t) المحتمسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س		
غير معنوي	0,069	0,57	1,23	21,83	1,34	20,75	سنة	العمر
غير معنوي	0,071	0,42	5,96	160,66	5,72	162,33	سم	الطول
غير معنوي	0,076	0,96	4,47	57,00	4,99	52,83	كغم	الوزن

من الجدول (2) يتبين أن قيمة (t) المحسوبة لقياسات (العمر، الطول، الوزن) وكانت على التوالي ( 0,57 ، 0,42 ، 0,96 ) واطهرت قيمة الاحتمالية ان يتم ( 0,069، 0,071، 0,076 ) وهي اكبر من قيمة الاحتمالية الدلالة (0,05) وهذا يشير الى تجانس مجموعتي البحث في هذه المتغيرات .

### 3-7-2 التكافؤ في فاعلية الذات :

تم إجراء عملية التكافؤ في متغيرات البحث بين مجموعتي البحث إذ " ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث " (فان دالين، 1984، 398). تم إجراء عملية التكافؤ في المتغير التابع وهي فاعلية الذات وكما في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث في متغير (فاعلية الذات)

الدلالة	قيمة (sig)	قيمة (t) المحتسبة	الضابطة	المجموعة	التجريبية	المجموعة	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س		
غير معنوي	0,074	0,83	15,88	103,11	14,14	101,75	درجة	فاعلية الذات

من الجدول (3) يتبين إن قيمة الاحتمالية ل (فاعلية الذات) انها كانت (0,074) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0,05) وهي غير معنوية وهذا يؤثر على وجود التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

### 3-8 التخطيط لبناء برنامج البرمجة اللغوية العصبية:

#### 3-8-1- تقديم برنامج البرمجة اللغوية العصبية:

أعد الباحثان برنامج خاص بالبرمجة اللغوية العصبية، والتي يعتبر الاداة الاساسية لتحقيق هدف الدراسة وهو برنامج مخطط ومنظم في ضوء الاسس العلمية للبرمجة اللغوية العصبية في علم النفس لتحسين فاعلية الذات لطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة جامعة صلاح الدين، وقد استند الباحثان في هذا الإعداد على عدد من الأدبيات والدراسات السابقة وهو ما يعرف بالتراث النفسي المعرفي للمتغيرات.

#### 3-8-2 التعريف لمحتويات البرنامج:

وتكون البرنامج من عدد من الفعاليات موزعة على عدد من الجلسات تشمل على تحسين ورفع فاعلية الذات والتي من دورها تعمل على تحسين ورفع مستوى الطلاب وتفعيل ذاتهم، مع التركيز على مكان القوة والفضائل الإنسانية الايجابية (عرافي ورمضان، 2005، 486).

وتالف البرنامج من (12) جلسة صممت لتمكن الطلاب من خلالها التخلص من كل المفاهيم الخاطئة والسلبية عن فاعلية ذاتهم واستبدالها بالمشاعر والامكانيات الايجابية وتضمن البرنامج اجراءات تنفيذية خاصة بكل جلسة من خلال العمل الفردي أو الجماعي.

#### 3-10-3 فلسفة البرمجة اللغوية العصبية:

الفرضية هي مجموعة من الاحتمالات التي تمد الباحث بالخطوط الارشادية التي تمكنه من فهم وممارسة وتطبيق هذا العلم واستند الباحثان في تحديد فلسفة البرمجة اللغوية العصبية على فرضيات تمت الإشارة إليها وتوضيحها في الدراسات النظرية.

### 3-10-5- خطوات بناء برنامج البرمجة اللغوية العصبية.

تم الاعتماد على نظام التخطيط في إعداد جلسات البرمجة اللغوية العصبية، إذ قام الباحثان بوضع البرنامج، وإعداده في ضوء مشكلة البحث، مستندة الى الخطوات الآتية: (الدوسري، 1985، 238).

#### 3-10-5-1 تحديد الاحتياجات:

تعد الخطوة الاولى في عملية بناء برنامج البرمجة اللغوية العصبية هو إعداد أسبقيات ، تتضمن عناوين جلسات البرمجة اللغوية العصبية كما في الملحق رقم ( 3 ) معتمدة على الادبيات والدراسات السابقة، وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال التربية وعلم النفس وعلم النفس الرياضي كما في الملحق رقم ( 4 ) ، و الاخذ بأرائهم حول عناوين بعض الجلسات ومحاورها ، وقد كان هناك اتفاق على تسلسل الجلسات ، وكذلك الاتفاق على أن يكون زمن الجلسة الواحدة (45) دقيقة وبعد تحديد الحاجات تم التخطيط للبرنامج الموضوع أساسا على ضوء احتياجات الطلاب وتم تحديد عدد الجلسات وتوقيتاتها وزمنها.

#### 3-10-5-2 اختيار الأولويات:

صمم الباحثان برنامجها حسب تقنيات البرمجة اللغوية العصبية تلبية للحاجات الارشادية في متغير فاعلية الذات لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة صلاح الدين، ورتبت الحاجات على أساس أولوياتها وتسلسلها المنطقي للمتغير وتم عرضها على الخبراء والمختصين وتم ترتيبها على ضوء ملاحظاتهم.

#### 3-10-5-3 تحديد الأهداف.

الهدف من المنهج للبحث الحالي هو معرفة تأثير برنامج البرمجة اللغوية العصبية في تحسين فاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة /جامعة صلاح الدين.

#### 3-10-5-4 أيجاد النشاطات لتحقيق الأهداف من برنامج البرمجة اللغوية العصبية:

أحتوى المنهاج على مجموعة من النشاطات والأساليب والفنيات وقد وظفها الباحثان من أجل تحقيق الأهداف المطلوبة علما ان الباحثان استخدمتا تقنيات البرمجة اللغوية العصبية.

#### 3-11 التجربة الاستطلاعية للبرنامج:

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ( 2017/11/7 ) على عينة مؤلفة من (10) طالب ، إذ تم فيها إعطاء جلسة إرشادية للبرمجة اللغوية العصبية ليست من ضمن المنهج، وتم اختيار الطلاب المرحلة الثانية كلية التربية البدنية- وعلوم الرياضة ، وقد تم استبعاد أفراد هذه المجموعة من التجربة الرئيسية ، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على ما يأتي :

- 1- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحثة في أثناء التطبيق الفعلي للبرنامج .
- 2- الإجابة عن الاستفسارات من قبل الطلاب والأخذ بها عند التطبيق على العينة الرئيسة.
- 3- التعرف على مدى تقبل الطلاب لبرنامج البرمجة اللغوية العصبية.
- 4- التعرف على ملاءمة مكان الجلسات والأجواء المصاحبة والاحتياجات المتاحة بالبرنامج.

### 3-12- التجربة الرئيسة:

### 3-12-1 الاختبار القبلي:

بعد تحديد عينة البحث الأساسية المتمثلة بالمجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحثان بالاختبار القبلي بتاريخ 11/8/ 2017 على المجموعتين التجريبية والضابطة، من خلال توزيع مقياس فاعلية الذات على العينة في إحدى القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة صلاح الدين /أربيل.

### 3-11-1-2 تطبيق جلسات البرمجة اللغوية العصبية:

هياً الباحثان الظروف لتنفيذ جلسات البرمجة اللغوية العصبية وبوشر بتطبيقه بالتعاون مع الاستاذ المختص 1 للألقاء المحاضرة على المجموعة التجريبية ، واستغرق تطبيق المنهج ابتداء من يوم ( 8/11/ 2017 )ولغاية يوم( 17 / 12 / 2017 ) وتم خلال هذه المدة تطبيق الجلسات بالاعتماد على الاسلوب الجماعي في طريقة المناقشة ، واستغرقت مدة تطبيق البرنامج (6) أسابيع وبواقع جلستين في كل اسبوع ومدة كل جلسة (45) دقيقة وكان عدد الجلسات البرمجة (12) جلسة وأقيمت الجلسات يومي الأحد والأربعاء في الساعة ( 11,40 ) قبل الظهر ، اما المجموعة الضابطة فلم تخضع إلى اي برنامج وبقيت في ظروفها الاعتيادية

### 3-11-1-3 الاختبار البعدي لمقياس وفاعلية الذات:

قام الباحثان بالاختبار البعدي بتاريخ (18/ 12 / 2017) على المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وتحت الظروف نفسها التي تم فيها الاختبار القبلي في إعطاء مقياسي (فاعلية الذات) للمجموعتين.

### 3-12 الوسائل الاحصائية:

عُولجت البيانات الإحصائية باستخدام البرنامج الجاهز، (SPSS)

### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

### 4-1-1 عرض مستوى فاعلية الذات الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

جدول (4)

المؤشرات الاحصائية لمستوى فاعلية الذات الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

<sup>1</sup> م.د. صلاح سعدون - تدريسي في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة صلاح الدين.

الدالة الفروق	الاحتمالية Sig	قيمة (t)	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
غير معنوي	0.120	1.602	3.109	124.333	6.906	127.466	فاعلية الذات

ومن خلال ذات الجدول (4) تبين أن مستوى الوسط الحسابي لفاعلية الذات لطلاب المرحلة الثانية المجموعة الضابطة (127.466) وانحراف معياري (6.906) في حين كان الوسط الحسابي المجموعة التجريبية (124.333) وانحراف معياري (3.109) وظهرت قيمة الاحتمالية بينهم أنها كانت (0.120) وهي أكبر من قيمة مستوى الدلالة (0,05) وهذا يعني قبول فرضية العدم ورفض الفرضية البديلة بمعنى لا يوجد فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى فاعلية الذات .

تشير نتائج التطبيق القبلي الى عدم وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، مما يوضح ان المجموعتين متكافئتين، حيث لم تتعرض اي من المجموعتين لبرنامج البرمجة اللغوية العصبية وبالتالي لم يتعرضوا لأية خبرات منظمة تكسبهم التعرف على ذاتهم والعقل الواعي واللاوعي ودعائم البرمجة اللغوية العصبية ، التي تتيح للمشارك فرصة التزود ببعض الخبرات الشخصية والاخلاقية والانفعالية والاجتماعية.

**4-2-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لفاعلية الذات للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها و مناقشتها:**

الجدول (5)

المؤشرات الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدي في فاعلية الذات للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

دلالة الفروق	القيمة الاحتمالية (sig)	قيمة (t) المحتسبة	الاختبارات				المجموعة
			البعدي		القبلي		
			ع±	س	ع±	س	
معنوي	0.000	71.483	6.906	129.466	6.906	127.466	الضابطة
معنوي	0.000	69.053	8.517	151.866	3.109	124.333	التجريبية

من خلال الجدول (5) تم التعرف على مستوى عينة التطبيق في فاعلية الذات، وبعد تحليل استجابات الطلاب في ضوء بدائل الاجابة على فقرات المقياس البالغة (50) فقرة تبين أن نتائج القياس القبلي للمجموعة الضابطة بلغت (127.466) وانحراف معياري (6.906) وبعد مقارنتها مع المتوسط الحسابي للقياس البعدي (129.466) وانحراف معياري (6.906) تبين أن أهمية الاحتمالية (sig) بلغت (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على معنوية الفروق بين المتوسطين.

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن المجموعة الضابطة لم تتلق أي تدريب أو خدمات عدا مناهجها الدراسية الاعتيادية أو برنامج ارشادي معرفي يخص فاعلية الذات لديهم وهذا يكشف لنا أن وجود العلاقات والتعاملات اليومية في مجالات الحياة، والتي لها أثارها الإيجابية بشكل واضح، مع القدرة على العمل بصورة جيدة

وتخصيص مهام ليست بالسهلة جداً أو الصعبة جداً ، وتكون عفوية ، مع غياب المناخ المفتوح والايجابي للطلاب الذي يشعرون بأنهم أعضاء ذوي قيمة في المجتمع التعليمي. ( ديفيز ، 1999، 11)

اما نتائج المجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي القبلي (124.333) وبانحراف معياري (3.109) وبعد مقارنتها مع المتوسط الحسابي للقياس البعدي (151.866) وبانحراف معياري (8.517) تبين ان قيمة الاحتمالية (sig) بلغت (0,000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0,05) وهذا يدل على معنوية الفروق بين المتوسطين ولصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثة ذلك إلى أثر برنامج البرمجة اللغوية العصبية الذي استفاد منه المجموعة التجريبية.

كما يلاحظ أن البرنامج قد راعى الحالات التي تثير السلوك وتحركه وتنظيمه وتوجهه من خلال الجلسات التي دفعت الطلاب إلى ازالة حالة التوتر اثناء الجلسات واشباع الحاجات والحصول على التقدير الاجتماعي والاثابة الفورية والحث على المثابرة والعمل بشكل نشط وفعال وتعزيز وتقوية الاستجابات من أجل السلوك المرغوب الذي يعمل على زيادة فاعليتهم لذاتهم (اوكونر: 2004) .

اذ يشير ان نجاح استخدام NLP (البرمجة اللغوية العصبية) في مجال التربية والتعليم انها تقدم أدوات ومهارات يتم من خلالها التعرف على شخصية الإنسان وإدراكه وسلوكه .فضلا عن تقدم جملة من الطرائق والأساليب لزيادة سرعة التعليم والتفكير والتذكر والإتقان وتشويق الطلاب للدراسة ورفع مستوى الأداء للممارسين وزيادة فعالية وسائل الإيضاح وتنمية القدرة على التفكير والإدراك.

من خلال التدريب والممارسة للعينة التجريبية ترك أثراً واضحاً في اثبات الوجود وسط الجماعة التي يعمل معها بالصورة التي ترى فيها ذاتها وصولاً إلى الصحة النفسية والتلقائية ودافعية التعلم. (العناني ،2002، 147)

**4-3- عرض نتائج الفروق للمدرجات الخاطئة وفاعلية الذات لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية بين الاختبارين (بعدي - بعدي) لطلاب المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين / اربيل تحليلها ومناقشتها:**

التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيري البحث الرئيسية المدرجات الخاطئة وفاعلية الذات لدى طلاب المرحلة الثانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين لغرض التعرف على الفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات (البعدي - بعدي) قامت الباحثة بمقارنة الأوساط الحسابية لاستخراج قيمة (t) المحسوبة وقيمة الاحتمالية (sig) وجاءت النتائج كما في الجدول (17)

المؤشرات الإحصائية للاختبارين (بعدي - بعدي) في فاعلية الذات للمجموعتين الضابطة والتجريبية

دلالة الفروق	قيمة الاحتمالية (sig)	قيمة (t) المحسوبة	الاختبارات				المتغيرات
			التجريبية		الضابطة		
			ع±	س	ع±	س	
معنوي	0.000	7.860	8.517	151.866	6.906	129.466	فاعلية الذات

من خلال الجدول (6) تم التعرف على مستوى عينة التطبيق في مدركاتهم الخاطئة وفاعلية الذات لديهم في الاختبارات ( البعدية - بعدية ) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وتبين أن قيمة الاحتمالية ( sig ) لكلا المتغيرين كانت لصالح المجموعة التجريبية وبفروقات معنوية وتعزو الباحثة ذلك لتأثير برنامج البرمجة اللغوية العصبية الذي أعدته والذي تضمن عدد من الجلسات التي أثرت على فاعلية ذاتهم ، والذي لاتعد سمة موروثه لدى الإنسان وإنما يتشكل خلال التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها ابتداء من الطفولة وعبر مراحل النمو المختلفة حيث تتكون الأفكار والمشاعر والاتجاهات والتي يتلقاها الفرد.

لذا قام الباحثان بتطبيق برنامج واعتمدت فيه على تلبية الحاجات الارشادية للطلاب في تعديل تفكيرهم وتناول اثنا عشر جلسة راعت فيها كل ما يحتاجه الطلاب إذ تناولت عدة مواضيع و توجيه الطلاب نحو إدراكهم لمكانتهم الأكاديمية بين زملائهم وتشجيعهم على الإيمان بقدراتهم على انجاز المهام الأكاديمية المتنوعة والتحفيز ورفع مستوى تقدير الذات وإيقاف الخبرات السلبية واعتماد النظرية النفسية الاقرب لبرمجة العقل وهي نظرية (الخريطة ليست المنطقة ) ، وهذا يؤدي إلى تكوين أبنية معرفية جديدة الأمر الذي يجعل نظرتهم 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 . وبناءً على ذلك يمكن تنميته بالتدريب والتعلم (الفاقي ، 2001 ، 36)

وبما ان تنوع متطلبات الحياة وتعقيدها لا بد 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 صنعها والتحكم بها، فمن مسلمات البرمجة اللغوية للجهاز العصبي انها لا تؤمن بالخطأ 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 الاخرين فالبرمجة اللغوية للجهاز العصبي تقنية تعين الانسان على تغيير نفسه واصلاح تفكيره وتهذيب سلوكه وتنقية عاداته وشحذ هممه وتنمية قدراته

ومهاراته كذلك هي طريقة ووسيلة تعينه على التأثير في غيره فوظيفة هذا العلم هو التغيير والتأثير، أي تغيير النفس والتأثير بالغير وبذلك فهي تصنع الانسان المثابر المجد المتقن لعمله والمنظم لوقته . فالبرمجة اللغوية تناقش كيفية وتهتم بها وتدرس الإيجابيات وكيفية الوصول إليها كل ذلك دعا الباحثة 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، وإمكاناته ، والفرد القادر على ضبط انفعالاته والسيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما يقابله من مشاكل وتحديات يكون متفائلا ومحققا لأهدافه وقادرا على الاستدلال المنطقي والتحليل والتمييز بين الافكار السليمة وغير السليمة ويكون تفكيره متأملا يظهر فيه وعي تام بالخطوات المنطقية التي توصل الى القرارات الصحيحة (المخزومي، 2004: 79) .

ويعد الطلبة بكافة مراحلهم في امس الحاجة لهذا العلم كونه يساهم بشكل فاعل في الكشف عن مهاراتهم المبلورة لنجاح عملية التعلم لديهم، فالأساليب التي تمارس في البرمجة اللغوية للجهاز العصبي تركز على المهارة في اكتساب المعلومة اكثر من تركيزها على المهارة ذاتها وهكذا يستطيع المُدرب 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) . ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء جلسات برنامج البرمجة اللغوية العصبية التي تم تطبيقها على افراد المجموعة التجريبية حيث اتاح هذا البرنامج الفرصة للأفراد المشاركين لرؤية انفسهم بشكل اكثر واقعية، والتفيس الانفعالي، والاستبصار الذاتي، وتحطيم الاعتقادات السلبية وتنمية الاعتقادات الايجابية، وكذلك كيفية اكتشاف الاهداف وتحديد الطريق السليم التي يبعدهم عما يسبب لهم المعاناة والقلق بشكل عام، وهذا يتفق مع ما توصلت اليه نتائج دراسة (Canino, Glorisa, 2004) والتي اشارت الى ضرورة الاهتمام بتقديم ارشادات ونصائح لمن يعانون من ادراكات وافكار سلبية وتعديلها الى افكار وادراكات ايجابية . انها ببساطة تتمثل في الوعي والادراك لعناصر التميز التي تكون غالبا خافية على التقنيات والانماط التقليدية. فاستخدام البرمجة اللغوية للجهاز العصبي تمكننا من استبصار مناهج النجاح بحيث نتمكن من تشفير الموهبة، وذلك بفهمنا كيف يعمل العقل فنزيل القيود التي نفرضاها على أنفسنا 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 استراتيجيات 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) .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات:-

### 5-1 الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحثان ما يأتي:-

- 1- لبرنامج وتقنيات البرمجة اللغوية العصبية المعد من قبل الباحثان تأثير واضح في تحسين مفهوم فاعلية الذات لدى المجموعة التجريبية لطلاب كلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين.
- 2- اظهرت الدراسة تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبارات (بعدي- بعدي) لمفهوم فاعلية الذات لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين.

### 5-2 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثان الى:

- 1- امكانية الاستفادة من تقنيات البرمجة اللغوية العصبية الذي تناولته الدراسة الحالية لمساعدة طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين، في تحسين فاعلية الذات لكي يتطور لديهم جانب الادراك والتفكير لجميع مراحل الحياة الاكاديمية والمستقبلية وتحويل جميع الافكار والمدرجات السلبية نحو مدرجات وافكار ايجابية تتماشى وتتطور الحياة وبشكل أفضل.
- 2- الاهتمام بضرورة تدريب الطلاب على استخدام مهارات و فنيات وتقنيات البرمجة اللغوية العصبية في حل معظم المشاكل النفسية والتربوية والتعليمية و لمختلف الشرائح الاجتماعية.
- 3- تطبيق برامج وتقنيات البرمجة اللغوية العصبية من قبل اساتذة علم النفس الرياضي وذلك من خلال تنظيم محاضرات وجلسات تثقيفية حول مفهوم البرمجة اللغوية العصبية ومفهوم الذات لزيادة الوعي والمساهمة في تعزيز شخصية الطالب الجامعي.

### المصادر والمراجع العربية والأجنبية

- 1- الأشول، عادل عز الدين (1982) : دراسة ميدانية عن العلاقة بين النضج الانفعالي والتحصيل الدراسي ، مجلة كلية التربية ، العدد ( 5 ) جامعه عين الشمس ، القاهرة .
- 2- الامام، مصطفى محمد وآخرون (1990): التقويم والقياس، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، العراق.
- 3- اوكونر، جوزيف، (2004): القيادة في البرمجة اللغوية العصبية، ترجمة سلوى محمد بهلكي، دار الميمان للنشر، الرياض.
- 4- باترسون، (2001): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز، دار القلم، الكويت.
- 5- البلداوي، عبد الحميد عبد المجيد (2001): أساليب البحث العلمي والتحليل الاحصائي والتخطيط للبحث، جمع وتحليل البيانات يدويا وباستخدام برنامج spss 11، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- 6- بلوم، وآخرون (1983): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتعليمي، ترجمة محمد أمين المفتي ( وآخرون ) ، دار ماكرو هيل ، القاهرة .
- 7- بيوكر، تشارلز، (1962)، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض، وكمال صالح عبده، مكتبة الانجلو المصرية، مصر.

- 8- الجليبي، سوسن شاكر (2005): أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية، ط1، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع، دمشق، سوريا.
- 9- الدوسري، هيفاء بنت شبنان، (2011)، فاعلية الذات المدركة وعلاقتها بكل من الأفكار غير العقلانية والدافعية للإنجاز لدى معلمات المدارس الابتدائية الحكومية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، الرياض.
- 10- رمح، عباس رمضان، (1998): مقياس مفهوم الذات بين طلبة كلية التربية والآداب في الرياض.
- 11- العجيلي، صباح حسين حمزة (2005): القياس والتقويم التربوي، ط3، مكتبة التربية للطباعة والنشر، صنعاء، اليمن.
- 12- العدل عادل (2001) : تحليل العلاقة بين مكونات القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وكلا من فاعلية الذات والاتجاه نحو المخاطرة، مجلة كلية التربية، ج1، ع25، جامعة عينه الشمس القاهرة .
- 13- العدل، عادل (2005): مقياس فاعلية الذات. كراسة التعليمات، مكتبة الانجلوالمصرية، القاهرة.
- 14- عرافي ورمضان، صلاح الدين، مصطفى علي (2005): فعالية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.
- 15- عزيزحنا داود ، انور حسين عبدالرحمن ،(1990) : مناهج البحث التربوي ، دار الحكمة للطباعة والنشر بغداد.
- 16- علاوى محمد حسن وكامل أسامه، (1987): البحث العلمي الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 17- العناني، حنان، (2002)، الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر. الأردن
- 18- فاند الين، ديو بولد وآخرون (1984): مناهج البحث في التربية وعلم النفس (ترجمة) محمد نبيل نوفل وآخرون، ط3، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- 19- الفقي، إبراهيم (1999): المفاتيح العشرة للنجاح، دار منار للطباعة، دمشق، سوريا.
- 20- الفقي، ابراهيم (2001): البرمجة اللغوية العصبية فن الاتصال اللا محدود، المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية.
- 21- الفقي، ابراهيم (2008): البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود، جمهورية مصر، القاهرة: ط2
- 22- كاظم، علي مهدي (1994) : بناء مقياس مقنن لسمات شخصية طلبة المرحلة الاعدادية في العراق ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية ابن رشد ، جامعة بغداد ، العراق .
- 23- ماكد برموت، أيان، ووندي، جابو (2004) : مدرب البرمجة اللغوية العصبية، الطبعة الأولى، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية
- 24- المخزومي، امل، (2004) : الدعاء الانفعالي،مجلة الحصن المملكة العربية السعودية
- 25- النبهان ، موسى (2004) :أساسيات القياس في العلوم السلوكية ، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع ،عمان ، الأردن
- 26- الهلول، إسماعيل (2009): " البرمجة اللغوية العصبية في تنمية دافعية انجاز المعلم الفلسطيني "، مجلة كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.
- . Al-Ashool, Adel Ezz El-Din (1982): A Field Study on the Relationship between Emotional Maturity and Educational Achievement, Journal of the Faculty of Education, No. 5 Ain Shams University, Cairo.
- . Imam, Mustafa Mohamed et al (1990): Assessment and Measurement, Ministry of Higher Education and Scientific Research, Baghdad, Iraq.

- O'Connor, Joseph, (2004): Leadership in NLP, Salwa Mohammed Bahlaki, Dar Al-Maiman Publishing, Riyadh.
- . Paterson, (2001): Theories of Counseling and Psychotherapy, translated by Hamid Abdul Aziz, Dar Al-Qalam, Kuwait.
- Al-Baldawi, Abdel-Hamid Abdel-Majid (2001): Methods of scientific research, statistical analysis and planning of research, and the collection and analysis of data manually and using the program spss 11, 1, Dar Al Shorouk Publishing and Distribution, Amman, Jordan.
- . Bloom, et al. (1983): Assessment of Collective and Educational Student Learning, translation by Mohamed Amin Al-Mufti (et al.), Makro Hill, Cairo.
- . Biocher, Charles, (1962), Foundations of Physical Education, translated by Hassan Moawad, and Kamal Saleh Abdo, Anglo-Egyptian Library, Egypt.
- . Chalabi, Sawsan Shaker (2005): The Basics of Building Psychological and Educational Tests and Metrics, 1, Alaeddin Printing and Distribution, Damascus, Syria.
- Dossary, Haifa Bent Shaban, (2011), perceived self-efficacy and its relation to each of the irrational and motivational ideas of achievement in the primary school teachers in Riyadh, unpublished master thesis, Faculty of Social Sciences Imam Mohammed bin Saud Islamic University, Riyadh.
- Shaab, Abbas Ramadan, (1998): the measure of self-concept among students of the Faculty of Education and Arts in Riyadh.
- . Al-Ajili, Sabah Hussein Hamza (2005): Educational Measurement and Evaluation, No. 3, Al-Tarbia Printing and Publishing Library, Sana'a, Yemen.
- Justice Adel (2001): Analysis of the relationship between the components of the ability to solve social problems and both self-efficacy and risk orientation, Journal of Faculty of Education '1 ' '25University of the sample of the sun Cairo.
- . Justice, Adel (2005): The measure of self-efficacy. Instructions booklet, Anglo-Egyptian Library, Cairo.
- Arafat and Ramadan, Salahuddin, Mustafa Ali (2005): the effectiveness of a program to improve the quality of life of depressed students, Journal of the Faculty of Education, Tanta University, Egypt.
- Azizahna Dawood, Anwar Hussein Abdul Rahman, (1990): Educational Research Methodologies, Dar Al-Hikma for Printing and Publishing Baghdad.
- . Allawi Mohamed Hassan and Kamel Osama, (1987): Mathematical Scientific Research, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
- Annani, Hanan, (2002), mental health, Dar Al-Fikr for printing and publishing. Jordan
- Vand Allen, Deo Bold and others (1984): Research Methods in Education and Psychology (Translation) Mohamed Nabil Nofal et al., 3, Anglo Egyptian Library, Cairo, Egypt.
- Al-Faqi, Ibrahim (1999): The Ten Keys to Success, Dar Manar for Printing, Damascus, Syria.
- Al-Faqi, Ibrahim (2001): NLP, The Art of Unlimited Communication, Canadian Center for Neuro-Linguistic Programming.
- Al-Faqi, Ibrahim (2008): NLP and the Art of Unlimited Communication, Egypt, Cairo: I2
- Kazem, Ali Mahdi (1994): Constructing a Standardized Scale of Personality Characteristics of Middle School Students in Iraq, unpublished doctoral dissertation, Ibn Rushd College, Baghdad University, Iraq.
- . McDermott, Ian, Wendy, Gabo (2004): NLP Instructor, First Edition, Jarir Library, Saudi Arabia
- . Al-Makhzoumi, Amal, (2004): Emotional Intelligence, Al-Hosn Magazine, Saudi Arabia
- Nabhan, Moussa (2004): Fundamentals of Measurement in Behavioral Sciences, 1, Dar Al Shorouk for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.

Harloul, Ismail (2009): "Neuro-linguistic programming in the development of the motivation of achievement of the Palestinian teacher", Journal of Faculty of Education, Al-Aqsa University, Gaza, Palestine.

1- Bandura. A.( 1986), Social Foundation of Thought and Action Engle Wood Cliffs Prentice Hall. Dissertation Abstract international. V. 56, (4)

2- - Hay, m.s (1991); Jask performance As A function of self- Efficacy, Attribution, And preview in formation, D.A.I , vol.52.No4B

3- Eble . R. L . ( 1972 ) : Essentials of Educational Measurement . Euge

4-- Gersild, A. (1963) personality Development. New York, Mac mill nanpress.

5- Mcdermott ian &wendy jago (2013) NLP acomprehensive guibe to personalwell-being &professionalsuccess

6- Gersild, A. (1963) personality Development. New York, Mac mill nanpress.

7- Canino, Glorisa. (May 2004); "Are Somatic Symptoms and Related

### الملحق (1)

#### مقياس فاعلية الذات

الخيارات				الفقرات	ت
نادرا	أحيانا	غالبا	دائما		
				لا يمكنني التعامل مع جميع العقبات التي تواجهني	1
				إذا واجهتني عقبة ما فسوف اجد طريقة للحل	2
				استطيع وضع الحلول المناسبة لأي مشكلة تواجهني	3
				اتمكن من حل المشاكل السهلة إذا بذلت الجهد المناسب	4
				يمكن لبعض العقبات ان تحول بيني وبين تحقيق اهدافي	5
				يسهل علي الوصول الي اي هدف مهما كان بعيدا	6
				لا يمكنني وضع الخطط المناسبة لتحقيق آمالي	7
				يلجا لي زملائي لحل معظم مشكلاتهم	8
				يسهل على زملائي حل كثير من المشاكل التي يصعب على حلها	9
				ثقة زملائي في مهارتي هي التي تدعوهم الى اللجوء إلي	10
				يمكنني مساعدة أي فرد لديه مشكلة	11
				لا أثق في قدرتي على التعامل بكفاءة مع الاحداث غير المتوقعة	12
				سيكون لي مستقبلا باهرا	13
				عندي كثير من الطموحات التي سوف انجزها	14
				استطيع التعامل مع المواقف مضمونة العواقب	15
				يمكنني التفكير بطريقة عملية عندما اجدني في مأزق ما	16
				يصعب علي اقتناع أي انسان بأي شيء	17
				استطيع المحافظة على اتزاني في المواقف الصعبة	18
				لا يمكنني ضبط انفعالاتي اذا استثارني اي انسان	19
				يمكنني السيطرة على انفعالات الآخرين من زملائي	20
				يقتنع زملائي بأرائي لثقتهم الكبيرة في شخصيتي	21
				اتباع جميع ارشادات المرور طالما يلتزم بها الجميع	22
				التعامل مع الآخرين بجدية لا يجبرهم على إتباع نفس الاسلوب	23
				يصعب علي التفكير في حل أي مشكلة	24
				استطيع الوصول الي حلول منطقية لما يصادفني من مشكلات	25
				أرى نظرات السخرية بقدراتي في عيون زملائي	26
				يصعب علي الوصول إلي اهدافي وتحقيق غاياتي	27
				عندما تواجهني مشكلة اجد عددي حلول كثيرة	28
				يمكنني التعامل بكفاءة مع مستجدات الحياة	29

	يصعب على التوافق مع أي مجتمعات جديدة	30
	اعتمد على نفسي في حل كل ما يواجهني من مشكلات	31
	نظراً لقدراتي العالية يمكنني توقع نتائج الحلول التي أصل إليها	32
	وهبني الله عز وجل من القدرات ما يجعلني أعيش سعيداً	33
	إذا عارضني احد اكون انا الخاسر في النهاية	34
	إذا اعاقني اي انسان يصعب على التغلب عليه	35
	انتصر لنفسي في كثير من المواقف	36
	يصعب على إيقاف أي إنسان عند حده	37
	لا اترك حقي مهما كان مع أي إنسان	38
	ترك الانسان لحقوقه لا يعد انهزامية او سلبية	39
	على الانسان ان يضبط انفعالاته في المواقف التي تتطلب ذلك	40
	لا يمكنني تحقيق الكثير من المفاجآت	41
	سوف أصل الى مكانة مرموقة في هذا المجتمع	42
	أستطيع قيادة مجموعة من زملائي إلى هدف محدد	43
	ليس من الصعب على أي انسان ان يفودني إلى ما يريد	44
	أستطيع تحمل الكثير من المسؤوليات	45
	يمكنني القيام بالقليل من الأدوار في الحياة	46
	تشعر أسرتي بنقص ما في حالة عدم وجودي معهم	47
	وجودي في اي مكان كفيل بأن يجعله ممتعاً ومشوقاً	48
	يمكنني إضافة القليل لأي عمل أكلف به	49
	يكلفني جميع من حولي بالأعمال السهلة	50

## ملحق (2)

## أسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم	الاختصاص	الكلية	الجامعة
1	إ. د عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة بابل
2	إ. د ناظم شاكر يوسف	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة الموصل
3	إ. د عبد الودود احمد الزبيدي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة تكريت
4	إ. د عزيمة عباس سلطان	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة صلاح الدين
5	إ.د. مجيد خدا يخش اسد	قياس وتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة السليمانية
6	إ. د مها صبري التميمي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة كركوك
7	إ.م.د. مؤيد جرجيس	علم النفس الرياضي	كلية التربية	جامعة صلاح الدين
8	إ.م. د الان قادر	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة صلاح الدين
9	إ.م. د كامل عبود حسن	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة ديالى
10	د. فرهاد علي	طرائق تدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة صلاح الدين
11	أ.م. د علي حسين علي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	جامعة صلاح الدين
12	م.د شويبو شمس الدين سليمان	علم النفس الرياضي	كلية التربية	جامعة صلاح الدين
13	م. د سناريا جبار محمود	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية - وعلوم الرياضة	جامعة ديالى