



كلية التربية

قسم علم النفس

تخصص / صحة نفسية

ملخص بحث من رسالة الماجستير

بعنوان

فعالية برنامج ارشادي قائم علي البرمجة اللغوية  
العصبية في تنمية الثقة بالنفس واختزال القلق لدي  
الطلاب الراسبين بالثانوية العامة.

اعداد الباحثة /

دعاء محمد علي أبو زيد

## مقدمة:

يمثل الطالب محور العملية التعليمية يواجه احيانا بنوع من القلق تجاه مستقبله والتفكير في المستقبل بصورة كبيرة فالطالب عندما يشعر بعدم وضوح او تحديد مستقبله المهني فإنه ينتابه مشاعر عدم الثقة بالنفس وكذا القلق الزائد نتيجة خبرات الفشل وقد ظهرت في السنوات الاخيرة من القرن الماضي ما يعرف بالبرمجة اللغوية العصبية Neuro Linguistic Programming التي تستخدم في تعديل السلوك وتغيير العادات السلبية وقد اثار هذا العلم جدلا واسعا في اوساط الباحثين وخاصة في مجال علم النفس والارشاد النفسي ما بين مؤيد ومعارض لهذه الفنيات،ومن هنا اتت الدراسة الحالية للتأكد من فعالية وجدوى هذه الفنيات المستخدمة في البرمجة اللغوية العصبية في تعديل السلوك مع مقارنتها بنظرية ذات جذور واساس نظري في علم النفس والارشاد النفسي وهى العلاج المعرفي السلوكي كما انه وفى حدود علم الباحث لا توجد دراسة عربيه تناولت برنامج إرشادي قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية Neuro Linguistic Programming لتتمية الثقة بالنفس واختزال القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وذلك لتحقيق درجة عالية من النجاح والانجاز الاكاديمي للتعرف على فاعليه البرمجة اللغوية العصبية في تنميه الثقة بالنفس واختزال القلق للطلاب الراسبين في الثانوية العامة.

لذا يسعى البحث الحالي الى الوقوف على أثر استخدام البرمجة في تنمية الثقة بالنفس لدى عينة من الطلاب الراسبين في الثانوية العامة مما يعانون من القلق المرتفع مما أثر ذلك على خفض القلق لديهم.

## مشكلة الدراسة:

يتعرض الطلاب الراسبين بالمرحلة الثانوية لعدم القدرة على تحقيق النجاح وكثرة الضغوط اذ ينخفض التحصيل العلمى مع ارتفاع الاضطراب النفسى والشعور بالقلق تجاه المستقبل والإحباط وضعف الثقة بالنفس ويعود ذلك الى ضعف القدرة على التركيز وانخفاض ملحوظ فى تحمل المسؤولية وعدم الشعور بالسعادة في محل النشاطات اليومية وبالتالي عدم القدرة على عمل الواجبات المدرسية(معربه ٢٠١٠، ٣٥٣/٣٥٢)

فالبرمجة اللغوية ذات قدرة عالية في التغيير يمكن أن نستحصلها من العقل البشري فهي تمدنا بأسرار هامة عن الأسباب الخفية لتشكل حقائق الفرد فكل فرد طريقة في أنتقاء المعلومة وتسجيلها فأستخدام البرمجة اللغوية للجهاز العصبي تمكننا من أستبصار مناهج النجاح بحيث نتمكن من تشفير الموهبة، وذلك بفهمنا كيف يعمل العقل فنزيل القيود التي نعرضها 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 إستراتيجية 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).

إن البرمجة اللغوية العصبية Neuro Linguistic Programming تشمل على تنويعه عريضة من العمليات والتقنيات، و تستفيد من عناصر حب الاستطلاع و المعرفة و الاستكشاف . إنها تتيح لك الكثير من الأشياء، ولكنها تقيّدك إذا كانت لديك الرغبة في المغامرة و تغيير نمط حياتك إلى الأفضل.

**ويمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:**

- ١- ما فعالية البرنامج الإرشادي القائم على البرمجة اللغوية العصبية NLP في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلاب الراسبين بالثانوية العامة؟
  - ٢- ما مدى استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلاب الراسبين بالثانوية العامة؟
  - ٣- ما فعالية البرنامج الإرشادي القائم على البرمجة اللغوية العصبية NLP في اختزال القلق لدى الطلاب الراسبين بالثانوية العامة؟
  - ٤- ما مدى استمرارية تأثير البرنامج الإرشادي في اختزال القلق لدى الطلاب الراسبين بالثانوية العامة؟
- أهداف الدراسة:**

**تهدف الدراسة الحالية إلي:**

- ١- التوصل الى تصور مقترح لبرنامج قائم على البرمجة اللغوية العصبية Neuro Linguistic Programming في تنمية الثقة بالنفس واختزال القلق لدى الطلاب الراسبين بالمرحلة الثانوية.
- ٢- الكشف عن فعالية البرنامج في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلاب الراسبين بالثانوية العامة.
- ٣- الكشف عن فعالية البرنامج في اختزال القلق الناتج عن الرسوب بالمرحلة الثانوية العامة.

### أهمية الدراسة: أولاً الأهمية التطبيقية

- ١- القاء الضوء على البرمجة اللغوية العصبية NLP لإثراء مصطلحات الصحة النفسية
- ٢- المرحلة الثانوية من أخطر المراحل العمرية التي يجب الاهتمام بها وبخاصة لمن يعانون من ضعف الثقة بالنفس والقلق.
- ٣- محاولة التصدي للصعوبات التي من الممكن ان تؤثر على نجاح الطلاب بالمرحلة الثانوية مثل ضعف الثقة بالنفس والقلق والعودة مرة اخرى افراد أسوياء ناجحين لبناء مستقبلهم العلمي والعملية.

### ثانياً: الأهمية النظرية:

- ١- إثراء المصطلحات النفسية البرمجة اللغوية العصبية NLP حيث أنها من المصطلحات العامة التي يجب التأكيد عليها ضمن برامج الصحة النفسية وعلاج المشكلات وتقوية الذات وتقوية الثقة بالنفس.

أدوات الدراسة: تمثلت أدوات الدراسة فيما يلي:

- ١- البرنامج التدريبي (إعداد الباحثة)
- ٢- مقياس مظاهر القلق (إعداد مجدي محمد الدسوقي)
- ٣- مقياس الثقة بالنفس (تعريب عادل عبد الله)

إجراءات الدراسة:

١- مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات البحث، وكتابة فصلي الإطار النظري والدراسات السابقة.

٢- صياغة فروض البحث في ضوء ما انتهت إليه الدراسات السابقة من نتائج.

٣- إعداد أدوات البحث، والتحقق من صدقها وثباتها.

٤- تطبيق أدوات البحث في صورتها النهائية على عينة البحث.

٥- تحليل البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة وهي:

[٥ - ١] اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين.

[٥ - ٢] اختبار (ت) للعينات المرتبطة Paired samples T-test.

[٥ - ٣] معامل بيرسون للارتباط.

[٥ - ٤] معادلة ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس.

[٥ - ٥] مربع إيتا لحجم التأثير.

وذلك بالاستعانة بالبرنامج الإحصائية التالية: **SPSS**.

٦- تفسير النتائج ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

٧- صياغة التوصيات والبحوث المقترحة.

**منهج الدراسة:**

إستخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة باختبار قبلي

وبعدي وتتبعي بعد تطبيق البرنامج بشهرين.

**ثانياً: مجتمع وعينة الدراسة:**

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلاب الثانوي العام الراسبين بإدارة كوم حمادة

وقد بلغ عدد أفراد مجتمع الدراسة (٢٦٠) طالب وطالبة.

**مفاهيم ومصطلحات الدراسة**

البرمجة اللغوية العصبية (Neuro Linguistic Programming) وتختصر

(NLP)

هي مجموعة طرق وأساليب تعتمد على مبادئ نفسية تهدف لحل بعض الأزمات النفسية ومساعدة الأشخاص على تحقيق نجاحات وإنجازات أفضل في حياتهم. وهي تعتبر عند بعض نقادها من العلوم الزائفة.

### **تعريف البرنامج الإرشادي : Indicative Program**

هو برنامج قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الثقة بالنفس واختزال القلق مستندا على فنيات البرمجة اللغوية العصبية مثل:

الألفة وبناء التوافق - النمذجة - الجزل وإعادة التأطير - إرهاف الحواس - الرباط - المواقع الإدراكية

### **القلق Anxiety**

القلق: هو الانزعاج والاضطراب وعدم الثبات. " تعريف مجدى محمد الدسوقي القلق في كل مستوياته حالة انفعالية مؤلمة وغير سارة يعانى منها الفرد عندما يشعر بخوف أو تهديد من شيء دون أن يستطيع تحديده لذلك فإن القلق عرض أساسى فى تركيب الشخصية المضطربة وفى مظاهرها المتعددة الجسمية والفسىولوجية والإجتماعية والإنفعالية والعقلية . ويعرف اجرائيا بأنه الدرجة التى يحصل عليها الطالب فى المقياس .

### **تنمية الثقة بالنفس Develop self-confidence**

تعريف سدنى شروجر (١٩٩٠) Schroger Sidney تعريب عادل عبدالله محمد ١٩٩٧

عرف الثقة بالنفس على أنها ادراك الفرد لكفائته أو مهاراته وقدراته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة . ويعرف اجرائيا بأنه الدرجة التى حصل عليها الطالب فى المقياس

### **تعريف الطلاب الراسبين دراسياً : Students with academic qualifications**

هو ذلك الطالب المتأخر دراسياً وهو من أظهر ضعفاً كلياً أو جزئياً في المقررات الدراسية بالنسبة للمستوى المنتظر من الطلاب العاديين الذين في مثل سنه وفصله الدراسي .

### **الدراسات السابقة وفروض الدراسة**

تعرض الباحثة فى هذا الفصل بعض الدراسات السابقة التى تناولت البرمجة

اللغوية العصبية ونظرا لان هذه الدراسات قد اختلفت فى الموضوعات التى تناولتها بالبحث والدراسة من حيث الاهداف والنتائج التى توصلت اليها والاجراءات التى اتبعت فى هذه الدراسات كان من الواجب على الباحثة الوقوف على بعض الدراسات المتعلقة بمميزات الدراسة الحالية للاستفادة منها ومما توصلت اليه من نتائج .

لذلك سوف تستعرض الباحثة الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسات الحالية فى ثلاث محاور رئيسيه وهى :

**أولاً: دراسات تناولت البرمجة اللغوية العصبية**

**ثانيا : دراسات تناولت البرمجة اللغوية العصبية مع الثقة بالنفس**

**ثالثا: دراسات تناولت البرمجة اللغوية العصبية مع القلق**

ثم اختتمت الباحثة الفصل بتعقيب عام على هذه الدراسات فضلا على التعقيب على دراسات كل محور على حده واعقبت ذلك بفروض الدراسة

**أولاً: دراسات تناولت البرمجة اللغوية العصبية**

**قدم العديد من الباحثين دراسات تناولت البرمجة اللغوية العصبية Neuro Linguistic Programming وتم الرصد لأهم الدراسات فيما يلى :**

وهدف دراسة اسماعيل الهلول (٢٠١٠) الى نتيجة واقعية لإنجاز لدى المعلم الفلسطينى باستخدام البرمجة اللغوية العصبية واستخدم الباحث مجموعتين متكافئتين بمجموعة تجريبية ٣٤ معلما ومعلمة ومجموعة ضابطة ٣٤ معلماً ومعلمة بمرحلة التعليم الأساسى بفترة ثم طبق الباحث على المجموعة التجريبية البرمجة اللغوية العصبية واستخدام الباحث إختبار الدافع للإنجاز من إعداد هيومانز للراشدين (الغريب فاروق عبدالفتاح (١٩٩١) ولبرنامج تدريبياً من إعداده وأسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرمجة اللغوية العصبية فى تنمية دافع الإنجاز لدى المعلم الفلسطينى فى قطاع غزة حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى على مقياس دافعية الإنجاز .

دراسة سميون وآخرون (٢٠٠٢) Thompson,et.al. أثر البرمجة اللغوية العصبية على تنظيم الذات والاداء الفردى هدفت الدراسة الى التحقق من فعالية بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية فى الاداء الفردى المنظم وذلك من خلال تطبيق فنيات

البرمجة اللغوية العصبية على عينه من العاملين فى مجال الضيافة والتعامل مع الجمهور وقد بلغت عينة الدراسة (٦٧) فردا من الذكر والاناث البالغين من أماكن مختلفة ومن قطاعات خدمية وسياحية

وقد استخدمت الدراسة مقياساً لقياس الاداء الفردى المنظم ( الكفاءة الذاتية وتقدير الذات ) وقد أشارت نتائج الدراسة الى تحسين ملحوظ فى أداء الافراد المنظم كما أشارت الدراسة إلى تحسين كل من الكفاءة الذاتية وتقدير الذات من خلال الفرق بين قياسى القبلى والبعدى

دراسة عبدالله راغب (٢٠١٣) بعنوان "فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسئولية الإجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية "

هدفت الدراسة الى معرفة درجة كلا من الثقة بالنفس والمسئولية الإجتماعية والتحقق من فعالية البرنامج التدريبى لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسئولية الإجتماعية لدى طلاب المرحلة الثانوية وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٣٢) طالب من طلاب المرحلة الثانوية مقسمة الى مجموعتين احدهما تجريبية مكونة من (١٦) طالب وهى التى لم تطبق البرنامج عليها والأخرى ضابطة ومكونة أيضا من (١٦) طالب وتمثلت أدوات الدراسة فى مقياس الثقة بالنفس اعداد القائم بالدراسة ،مقياس المسئولية الإجتماعية (اعداد :أحمد الصمادى ،صلاح عثمانه) ، والبرنامج التدريبى لتنمية الثقة بالنفس (اعداد القائم بالدراسة ) ، وتوصلت نتائج تلك الدراسة الى وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية عدل مقياس الثقة بالنفس بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى .

دراسة سمية رجب (٢٠١٠) بعنوان : " فعالية برنامج ارشادى لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة "

هدفت الدراسة الى الكشف عن فعالية البرنامج الإرشادى المقترح لتنمية الثقة بالنفس لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة ،فضلا عن التعرف الى مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد العينة . اجريت الدراسة على (١٧) طالبة من طالبات كلية التربية ، واستخدم لستبيان للثقة بالنفس وجلسات البرنامج الإرشادى المقترح لتنمية الثقة بالنفس ،واتبعت الدراسة المنهم شبه التجريبى ، وتكونت العينة الدراسة من عينة تجريبية فقط ، وأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس .

هدفت دراسة سمر السنوسى ٢٠١٢ الى التخفيف من فعالية بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية فى خفض قلق الإختبار لدى تلمذات الحلقة الإعدادية ، هدفت الدراسة الى التخفيف من فعالية بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية فى خفض قلق



الإختبار لدى تلميذات الحلقة الإعدادية ودراسة تأثير خفض قلق الإختبار على مستوى التحصيل الدراسى واستخدمت الباحثة أدوات مقياس قلق الإختبار لأعداد سيبلبرجروأخرون ١٩٨٠ ترجمة نبيل الزهار وونيس هوسفر ١٩٨٥ طبقت الباحثة برنامج ارشادى معتمد على بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية فى خفض قلق الإختبار لدى عينة الدراسة ومن هذه الفنيات المستخدمة النمذجة والإسترخاء واعادة التأطير ونموذج .

دراسة بارنس (2003) parnes ادوار كل من التوكيدية وفعالية الذات وعلاقتها الكفاءة الاجتماعية والضغوط النفسية لطلاب الثانوية العامة هدفت الدراسة الى معرفة دور السلوك المؤكد للذات والفاعلية الذاتية فى الكفاءة الاجتماعية والضغوط النفسية لدى الطلاب فى الولايات المتحدة الامريكية من اصل افريقى وقد اجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من ٢٠٩ من طلاب المرحلة الثانوية بالولايات المتحدة الامريكية من اصل افريقى واستخدم الباحث مقياس الكفاءة الاجتماعية ومقياس مفهوم الذات ومقياس القلق والاحترق النفسى وتوصلت النتائج الى ان الضغوط النفسية يمكن ان تتنبأ بالكفاءة الاجتماعية وتوكيد الذات كما أنها ترتبط أيضا بالعمر الزمنى حيث أن الاشخاص الأكبر عمراً يكون توكيدهم لذاتهم وكفائتهم الاجتماعية أعلى من الاشخاص الاصغر سناً .

#### خطوات اعداد البرنامج :

- ١- قامت الباحثة من أجل إعداد برنامج دراستها بالإطلاع على الأطر النظرية العربية والأجنبية التى تناولت القلق بصفة عامة ، ولدى الطلاب بصفة خاصة .
  - ٢- الإطلاع على الدراسات العربية والأجنبية المتعلقة بالثقة بالنفس وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى وكذلك التدخلية التى هدفت الى تنمية الثقة بالنفس بشكل عام ولدى الطلاب الراسيين بشكل خاص ،مثل دراسة (سمية رجب ،٢٠١٠)
  - (حنان المزوغى ،٢٠٠٧)
- وبعد الإطلاع على ما سبق تمهيدا للوصول إلى تحديد جلسات البرنامج ،تم عمل ما يلى :
- ١- حددت الباحثة أهم المهارات الإجتماعية التى يتفقدتها الطالب القلق . ووفقا لما لمستة فى الأطر والكتابات النظرية وما أسفرت عنه الدراسات السابقة ،حددتها فى

الآتى :التعبير عن الذات ، مهارة التحدث والإستماع مهارة التعارف وإقامة الصداقات ،مهارة إقامة علاقات إنسانية ، ومهارة الإعتراض وتقبل النقد)

٢- عملت الباحثة على تحديد الجلسات محددة لمناقشة القلق باعتباره محورا أساسيا ويمثل مشكلة البحث وفيها ناقشت الآتى:(القلق - أسبابه - أضراره - أعراضه - وطرق التخلص منه .إضافة إلى مناقشة المواقف التى تسبب القلق أو التى تسفر عن حدوثه)

٣- عملت الباحثة على صياغة كل مهارة من المهارات السابقة على عرض تقديمى power point كل على حده ، وحددت الأنشطة لتنميتها عن طريق تدريبهم على الفنيات وإكسابهم معلومات تثقيفية وإرشادية تتعلق بما يحدث للطالب القلق فى المواقف الإجتماعية وخلال تفاعله مع الأقارب، الأصدقاء،المعلمين، وزملاء الدراسة وتدريبهم على كيفية تبنى ردود الفعل الملائمة .

٤- تحديد فنيات البرمجة اللغوية العصبية الملائمة لتحقيق أهداف البرنامج والعمل على توظيفها أثناء الجلسات وكذلك عملت الباحثة على الإستفادة من فرضيات البرمجة اللغوية العصبية والنماذج اللغوية بما يحقق الأهداف المرجوة من البرنامج فى تنمية الثقة بالنفس وعلاج القلق وذلك من خلال تحقيق الأستفادة القصوى من على البرمجة اللغوية العصبية .

**الأسلوب الإرشادى :** الأسلوب المتبع فى هذا البرنامج هو الأسلوب الإرشادى الجماعى باستخدام على البرمجة اللغوية العصبية لمساعدة الطالب على اكتشاف مهاراته وقدراته واستغلالها فى تحقيق توافق فعال إيجابى مع الآخرين ، وتدريبه على إقامة صداقات وعلاقات متكافئة مع الآخرين .

فلقد أشار (محمد العبيدى ٢٠٠٩ ، ١٧٠٠) إلى أن الإرشاد النفسى الجماعى يقلل من مشاعر القلق والشعور بالإثم ، كما أنه، يجعل المسترشد يميل إلى التسامح تجاه التجارب الاجتماعية المحيطة، كما انه يقلل من تركز المسترشد حول ذاته ويقوى لديه عاطفة اعتبار الذات والثقة بالنفس، ويكفل تصحيح المسترشد لسلوكه ولمفهومه عن ذاته وعن الآخرين .

#### نتائج الدراسة:

(١ - ١) حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة فى التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس مظاهر القلق بأبعاده الخمسة وتحديد اتجاه هذه الفروق وذلك

باستخدام اختبار (ت) T-test لمتوسطين مرتبطين (\*). ويوضح جدول (١) النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

جدول (١) دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس مظاهر القلق

مربع إيتا $\eta^2$	الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المؤشرات الإحصائية مظاهر القلق
			الانحراف المعياري (ع)	المتوسط (م)	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط (م)	
٠,٧٥٩	٠,٠١	٩,٠٦٦	١,١١	١٨,٥٩	٢,٠٥	٢١,٧٠	المظاهر الجسمية
٠,٦٧٣	٠,٠١	٧,٣١٦	٣,١١	٢٠,٦٦	١,٣٤	٢٦,٠٣	المظاهر الفسيولوجية
٠,٧١٠	٠,٠١	٧,٩٩٢	١,٩٧	١٨,٢٥	٢,٤٢	٢٢,٧٤	المظاهر الانفعالية
٠,٦٨١	٠,٠١	٧,٤٦٤	٢,٨٩	٢٣,١٤	٢,٦٣	٢٩,٣٣	المظاهر العقلية
٠,٥٣٧	٠,٠١	٥,٥٠٠	١,٥١	٢١,١٤	٢,٠٨	٢٣,٥٥	المظاهر الاجتماعية
٠,٨١٢	٠,٠١	١٠,٦١٥	٥,٣٢	١٠١,٨١	٦,٦٨	١٢٣,٣٧	الدرجة الكلية

(١ - ٢) الكشف عن الدلالة الإحصائية (بذيل واحد) بمقارنة قيمة (ت) المحسوبة بقيمة (ت) الجدولية.

(١ - ٣) حساب حجم تأثير البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية كمتغير مستقل على القلق كمتغير تابع له وكذلك حساب نسبة تباين القلق التي ترجع للبرنامج الإرشادي باستخدام معادلة مربع إيتا (مصطفى باهي وآخرون، ٢٠٠٦: ١٣٨) وكانت النتائج على النحو المبين بالعمود الأخير بجدول (١). ويتضح من الجدول أنه:

- حصل الطلاب (عينة الدراسة) في التطبيق البعدي لمقياس مظاهر القلق على متوسط درجات منخفضة على الدرجة الكلية للمقياس وعلى أبعاده

(\*) استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي SPSS في تحليل النتائج التي حصلت عليها في التطبيقين القبلي والبعدي.

الفرعية الخمسة وذلك بالمقارنة بمتوسط درجاتهم في التطبيق القبلي وذلك بفرق دال إحصائيًا عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالح التطبيق القبلي لأبعاد مقياس مظاهر القلق الخمسة.

- للتحقق من حجم تأثير البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية كمتغير مستقل على القلق كمتغير تابع تم حساب قيمة مربع إيتا فبلغت قيمة مربع إيتا للدرجة الكلية لمقياس القلق (00.812) وهذا يعني أن ٨١,٢٠% من تباين القلق كما قيست بواسطة مقياس مظاهر القلق يمكن تفسيرها بالبرنامج الإرشادي أما باقي التباين فتفسره متغيرات أخرى.

- تراوحت قيمة حجم تأثير البرنامج على الأبعاد الفرعية للقلق ما بين (٠,٥٣٧) إلى (٠,٧٥٩) كما قيست بواسطة معادلة مربع إيتا وهذا يدل على أن أكبر تأثير للبرنامج كان على المظاهر الجسمية حيث بلغ قيمتها ٠,٧٥٩ ثم المظاهر الانفعالية حيث بلغت قيمتها ٠,٧١٠ ثم المظاهر العقلية حيث بلغت قيمتها ٠,٦٨ ثم المظاهر الفسيولوجية حيث بلغت قيمتها ٠,٦٧٣ وأخيرا المظاهر الاجتماعية حيث بلغت قيمتها ٠,٥٣٧.

### مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١) تحقق الفرض الأول للدراسة، حيث كشفت النتائج في جدول (١) أنه:

- انخفضت متوسطات درجات عينة الدراسة في التطبيق البعدي لمقياس مظاهر القلق عن متوسطاتهم في التطبيق القبلي بفرق دال إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ لصالح التطبيق القبلي لكل أبعاد المقياس الخمسة وبالتالي يتم قبول الفرض.

### [٢] نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني على أنه:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة (الطلاب الراسبين بالثانوية العامة) في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي "

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بتطبيق مقياس الثقة بالنفس على المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج. ولتحليل نتائج

أداء الطلاب الراسيين بالثانوية العامة عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

(١ - ١) حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس مظاهر الثقة بالنفس بأبعاده الأربعة وتحديد اتجاه هذه الفروق وذلك باستخدام اختبار (ت) T-test لمتوسطين مرتبطين ويوضح جدول (٢) النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

جدول (٢) دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي

لمقياس الثقة بالنفس

مربع إيتا $\eta^2$	الدلالة	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		المؤشرات الإحصائية الثقة بالنفس
			الانحراف المعياري (د)	المتوسط (م)	الانحراف المعياري (د)	المتوسط (م)	
٠,٨٥٤	٠,٠١	١٢,٣٧٣	١,٦١	٣٠,٢٩	٢,٤٢	٢٥,٥١	التحدث مع الآخرين
٠,٩٥٢	٠,٠١	٢٢,٩٣٧	٢,٠٨	٣٤,٢٢	٢,٧٣	٢٥,٦٢	التفاعل الاجتماعي
٠,٧٠٧	٠,٠١	٧,٩٢٩	١,٣١	٢٩,٧٤	٢,٠٤	٢٧,٠٣	المظهر الجسدي
٠,٩٦٢	٠,٠١	٢٥,٨٩٣	١,٦٦	٢٥٨١	١,٦١	٢٣,٧٠	الإيجابية والتفاؤل
٠,٧١٩	٠,٠١	٨,١٦٠	١,٨٣	٢٤,٨٥	١,٢٥	٢٢,١١	الأداء الأكاديمي
٠,٦٦٢	٠,٠١	٧,١٤٧	١,٦٦	٢١,٦٢	١,٠٧	١٩,٦٦	العلاقات الرومانسية
٠,٩٧٤	٠,٠١	٣١,٥٨٥	٣,٥١	١٦٦,٥٥	٤,١٦	١٤٣,٦٦	الدرجة الكلية

(١ - ٢) الكشف عن الدلالة الإحصائية (بذيل واحد) بمقارنة قيمة (ت) المحسوبة بقيمة (ت) الجدولية.

(١ - ٣) حساب حجم تأثير البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية كمتغير مستقل على الثقة بالنفس كمتغير تابع له وكذلك حساب نسبة تباين الثقة بالنفس التي ترجع للبرنامج الإرشادي باستخدام معادلة مربع إيتا: وكانت النتائج على النحو المبين بالعمود الأخير بجدول (٢).

## ويتضح من جدول (٢) أنه:

حصل الطلاب (عينة الدراسة) في التطبيق البعدي لمقياس الثقة بالنفس على متوسط درجات مرتفع على الدرجة الكلية للمقياس وعلى أبعاده الفرعية الستة وذلك بالمقارنة بمتوسط درجاتهم في التطبيق القبلي وذلك بفرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالح التطبيق البعدي لأبعاد مقياس الثقة بالنفس الستة والدرجة الكلية.

للتحقق من حجم تأثير البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية كمتغير مستقل على الثقة بالنفس كمتغير تابع تم حساب قيمة مربع إيتا فبلغت قيمة مربع إيتا للدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس (٠,٩٧٤) وهذا يعني أن ٩٧,٤% من تباين الثقة بالنفس كما قيست بواسطة مقياس الثقة بالنفس يمكن تفسيرها بالبرنامج الإرشادي أما باقي التباين فتفسره متغيرات أخرى.

## مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٢) تحقق الفرض الثاني للدراسة، حيث كشفت النتائج في جدول (٢) أنه:

ارتفعت متوسطات درجات عينة الدراسة في التطبيق البعدي لمقياس الثقة بالنفس عن متوسطاتهم في التطبيق القبلي بفرق دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ لصالح التطبيق البعدي لكل أبعاد المقياس الستة وبالتالي يتم قبول الفرض.

ويمكن تفسير تلك النتائج التي تدل على صحة الفرض الثاني وتحقيقه بأنه: بتدريب الطلاب على فنيات البرمجة اللغوية العصبية تزداد الثقة بالنفس لديهم كما أكدت علي ذلك دراسة سهير التونى ٢٠١٠ والتي هدفت الى انحاء مستوى الثقة بالنفس وخفض شدة التلعثم ومقارنة نوعية من انواع العلاج (البرمجة اللغوية العصبية - العلاج المعرفى السلوكى وقد أوضحت الدراسة فعالية النوعين العلاجين في رفع مستوي الثقة بالنفس ومن ثم العلاج، كما أوضحت دراسة ياسين ٢٠١٥ وقد أشارت نتائجها الى فعالية البرمجة اللغوية العصبية فى تنمية ادارة الذات بأبعادها المختلفة (إدارة الوقت - الفاعلية الذاتية - العلاقات الإجتماعية - دافعية الإنجاز ) واثّر

ذلك على التوافق النفسي والإجتماعي والشخصي لدى طلاب المرحلة الثانوية

### [٣] نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على أنه:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة (الطلاب الراسبين بالثانوية العامة) في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس مظاهر القلق".

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بتطبيق مقياس مظاهر القلق على المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، وبعد تطبيق البرنامج بشهر. وتحليل نتائج أداء الطلاب الراسبين بالثانوية العامة عينة الدراسة على مقياس مظاهر القلق قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

(١ - ١) حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس مظاهر القلق بأبعاده الخمسة وتحديد اتجاه هذه الفروق وذلك باستخدام اختبار (ت) T-test لمتوسطين مرتبطين. ويوضح جدول (٣) النتائج التي توصلت إليها الباحثة.

جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس مظاهر القلق

الدالة	قيمة (ت)	القياس التتبعي		القياس البعدي		المؤشرات الإحصائية مظاهر القلق
		الانحراف المعياري (ع)	المتوسط (م)	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط (م)	
غير دالة	٠,٤٠٢	١,٣٥	١٨,٦٦	١,١١	١٨,٥٩	المظاهر الجسمية
غير دالة	٠,٢٥٤	٢,٩٢	٢٠,٦٢	٣,١١	٢٠,٦٦	المظاهر الفسيولوجية
غير دالة	١,١٥٨	١,٩٨	١٨,٠٠	١,٩٧	١٨,٢٥	المظاهر الانفعالية
غير دالة	٠,٨١١	٢,٩١	٢٣,٢٩	٢,٨٩	٢٣,١٤	المظاهر العقلية
غير دالة	٠,٥٩٣	١,٧٠	٢١,٢٥	١,٥١	٢١,١٤	المظاهر الاجتماعية
غير دالة	٠,٦٣٣	٥,٤٨	١٠٢,١١	٥,٣٢	١٠١,٨١	الدرجة الكلية

(١ - ٢) الكشف عن الدلالة الإحصائية (بذيل واحد) بمقارنة قيمة (ت) المحسوبة بقيمة (ت) الجدولية.

**ويتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي في مظاهر القلق لدى الطلاب عينة الدراسة " الراسبين في الثانوية العامة" ، مما يدل على استمرار أثر فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في اختزال القلق بعد انتهاء فترة المتابعة والتي قُدرت بـ (٣٠) يوم.**

**[٤] نتائج الفرض الرابع ومناقشتها :**

ينص الفرض الرابع على أنه :

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات عينة الدراسة (الطلاب الراسبين بالثانوية العامة) في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الثقة بالنفس " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بتطبيق مقياس الثقة بالنفس على المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج، وبعد تطبيق البرنامج بشهر. وتحليل نتائج أداء الطلاب الراسبين بالثانوية العامة عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس قامت الباحثة بالإجراءات الآتية:

(١ - ١) حساب دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس مظاهر الثقة بالنفس بأبعاده الستة وتحديد اتجاه هذه الفروق وذلك باستخدام اختبار (ت) T-test لمتوسطين مرتبطين. ويوضح جدول (٤) النتائج التي توصلت إليها الباحثة.



جدول (٤) دلالة الفروق بين متوسطات درجات عينة الدراسة في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس الثقة بالنفس

الدلالة	قيمة (ت)	القياس التتبعي		القياس البعدي		المؤشرات الإحصائية الثقة بالنفس
		الانحراف المعياري (ع)	المتوسط (م)	الانحراف المعياري (ع)	المتوسط (م)	
غير دالة	١,١٠	١,٧٩	٣٠,٠٧	١,٦١	٣٠,٢٩٦	التحدث مع الآخرين
غير دالة	٠,٢٧٣	٢,١٦	٣٤,١٨	٢,٠٨	٣٤,٢٢٢	التفاعل الاجتماعي
غير دالة	٠,٥٢٧	١,٥٤	٢٩,٦٦	١,٣١	٢٩,٧٤٠	المظهر الجسمي
غير دالة	٠,٢٩٦	١,٧٨	٢٥,٧٧	١,٦٦	٢٥,٨١٤	الإيجابية والتفاؤل
غير دالة	١,٤١	١,٧٠	٢٤,٦٦	١,٨٣	٢٤,٨٥١	الأداء الأكاديمي
غير دالة	٠,٨٢٧	١,٨٢	٢١,٥١	١,٦٦	٢١,٦٢٩	العلاقات الرومانسية
غير دالة	١,٧٤	٤,٥٠	١٦٥,٨٨	٣,٥١	١٦٦,٥٥	الدرجة الكلية

(١ - ٢) الكشف عن الدلالة الإحصائية (بذيل واحد) بمقارنة قيمة (ت) المحسوبة بقيمة (ت) الجدولية. مناقشة نتائج الفرض الرابع:

ويتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدي والتتبعي في الثقة بالنفس لدى الطلاب عينة الدراسة "الراسبين في الثانوية العامة"، مما يدل على استمرار أثر فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في تعزيز الثقة بالنفس بعد انتهاء فترة المتابعة والتي قُدرت بـ (٣٠) يوم.

#### نتائج الدراسة :

من أهم النتائج التي توصلت إليها البحث:

١- حصل الطلاب (عينة الدراسة) في التطبيق البعدي لمقياس مظاهر القلق على متوسط درجات منخفضة على الدرجة الكلية للمقياس وعلى أبعاده الفرعية الخمسة وذلك بالمقارنة بمتوسط درجاتهم في التطبيق القبلي وذلك

بفرق دال إحصائيًا عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالح التطبيق القبلي لأبعاد مقياس مظاهر القلق الخمسة.

٢- تراوحت قيمة حجم تأثير البرنامج على الأبعاد الفرعية للقلق ما بين (٠,٥٣٧) إلى (٠,٧٥٩) كما قيست بواسطة معادلة مربع إيتا وهذا يدل على أن أكبر تأثير للبرنامج كان على المظاهر الجسمية حيث بلغ قيمتها ٠,٧٥٩ ثم المظاهر الانفعالية حيث بلغت قيمتها ٠,٧١٠ ثم المظاهر العقلية حيث بلغت قيمتها ٠,٦٨ ثم المظاهر الفسيولوجية حيث بلغت قيمتها ٠,٦٧٣ وأخيرا المظاهر الاجتماعية حيث بلغت قيمتها ٠,٥٣٧.

٣- حصل الطلاب (عينة الدراسة) في التطبيق البعدي لمقياس الثقة بالنفس على متوسط درجات مرتفع على الدرجة الكلية للمقياس وعلى أبعاده الفرعية الستة وذلك بالمقارنة بمتوسط درجاتهم في التطبيق القبلي وذلك بفرق دال إحصائيًا عند مستوى دلالة ٠,٠١ لصالح التطبيق البعدي لأبعاد مقياس الثقة بالنفس الستة والدرجة الكلية.

٤- تراوحت قيمة حجم تأثير البرنامج على الأبعاد الفرعية للثقة بالنفس ما بين (٠,٦٦٢) إلى (٠,٩٦٢) كما قيست بواسطة معادلة مربع إيتا وهذا يدل على أن أكبر تأثير للبرنامج كان على الإيجابية والتفائل وكانت قيمتها ٠,٩٦٢ يليها التفاعل الاجتماعي وكانت قيمتها ٠,٩٥٢ يليها التحدث مع الآخرين وكانت قيمتها ٠,٨٥٤ يليها الأداء الأكاديمي وكانت قيمتها ٠,٧١٩ يليها المظهر الجسدي وكانت قيمتها ٠,٧٠٧ وأخيراً العلاقات الرومانسية وكانت قيمتها ٠,٦٦٢.

٥- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدي والتتبعي في مظاهر القلق لدى الطلاب عينة الدراسة " الراسبين في الثانوية العامة".

٦- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدي والتتبعي في الثقة بالنفس لدى الطلاب عينة الدراسة " الراسبين في الثانوية العامة".

**التوصيات والبحوث المقترحة :**

**التوصيات :**

من خلال النتائج التي توصلت إليها الباحثة فإنها توصي بما يلي :

١- إعداد برامج متنوعة لعلاج مظاهر القلق لدى التلاميذ والطلاب في

جميع مراحل التعليم المختلفة.

٢- أن تهتم المدرسة ومعلميها والأخصائيين الموجودين بها بمناقشة المشكلات التي تواجه الطلاب الراسبين في الثانوية العامة ومحاولة علاجها.

٣- توعية أسر الطلاب بمشكلات أبنائهم في تعلم أبنائهم في الثانوية العامة و التي يمكن من خلالها التغلب علي هذه المشكلات ودورهم في هذه البرامج وذلك من خلال مجالس الآباء .

٤- تطوير الأنشطة المدرسية لتساعد في إيجاد فرص للطلاب لخفض مظاهر القلق لديهم وتنمية الثقة بالنفس.

٥- التأكيد على الاهتمام بعمل برامج للتخفيف من حدة القلق لدي الطلاب في المراحل التعليمية المختلفة

#### البحوث المقترحة :

من خلال النتائج التي توصلت إليها الباحثة فإنها تقترح إعداد

الدراسات التالية :

١- دراسة مماثلة عن إعداد برنامج لاختزال القلق بمراحل تعليمية مختلفة كالمرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية.

٢- دراسة مقارنة بين تلاميذ عاديين وتلاميذ راسبين ممن تعرضوا لبرنامج برمجة لغوية عصبية.

٣- دراسة العوامل التي تؤدي بالطلاب إلي الفشل في الثانوية العامة.

٤- دراسة العلاقة بين القلق الاجتماعي والثقة بالنفس لدي تلاميذ المرحلة الابتدائية.

## المراجع

### أولا المراجع العربية :

- أبو اسعد أحمد عبداللطيف (٢٠٠١) علم النفس الارشادى عمان دار المسيرة
- أبو حليلة أشرف (٢٠١٣) فعالية برنامج لتنمية فعالية الانجاز والتفكير باستخدام الاستراتيجيات المعرفية وما وراء المعرفة لدى طلاب المرحلة الاعدادية ، معهد الدراسات والبحوث والتربوية - جامعة القاهرة
- أحمد بن على المعشنى (٢٠٠٦) فعالية برنامج تدريبي لتقنيات البرمجة اللغوية العصبية دراسة لبعض متغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة بسلطنة عمان . ،معهد الدراسات التربوية ،جامعة القاهرة .
- أحمد عكاشة (٢٠٠٩) ، الطب النفسى المعاصر ، القاهرة مكتبة الأنجلو .
- أسماء كمال عبدالوهاب (٢٠٠٩) استخدام البرمجة اللغوية العصبية فى تحسين استراتيجيات التعامل مع الأبناء لدى عينة من الأمهات :دراسة تجريبية اكلينيكية ،كلية البنات ،جامعة عين شمس .
- الاعصر صفاء (١٩٨٩) برنامج فى تنميه دافعية الانجاز ، دراسات فى علم النفس ، مجلة مركز البحوث التربوية ، المجلد الرابع والعشرون ، قطر .
- أمال عبدالقادر جودة (٢٠٠٧) . الذكاء الإنفعالى وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى ،مجلة جامعة النجاح للأبحاث .مجلد ٦٩٧، ٢١- ٧٣٨ .
- أمل المخزومى (٢٠٠٢) .التنشئة الإجتماعية والثقة بالنفس .مجلة المنهل ، العدد ١٣٣ ، ١٢ .
- أمل يونس عبدالكريم قاسم (٢٠١٠) فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس لدى طفل الروضة .رسالة دكتوراة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس .
- أمين رمضان (٢٠٠٦) فروض النجاح فى البرمجة اللغوية العصبية .الإسكندرية : دار البيان .
- أيمن حسين العريمى (٢٠٠٧) .زيادة ثقتك بنفسك وترسيخ قناعتك بالحياة . عمان دار الأسرة .

- باترسون - اندرو : ترجمة مكتبه الفاروق (٢٠٠٩) البرمجة اللغوية العصبية ، ط٢ ، مكتبه الفاروق ، القاهرة ، مصر
- بيك ، ارون ، ترجمة عادل مصطفى (٢٠٠٠) العلاج المعرفى والاضطرابات الانفعالية ، دار الافاق العربية ، القاهرة
- براد بارى ، اندرو ، ترجمة مكتبة الفاروق ، البرمجة اللغوية العصبية ط٢ ، مكتبة الفاروق ، القاهرة ، مصر
- التكريتى محمد (٢٠٠٢) أفاق بلا حدود ، البحث فى هندسة النفس الانسانية ، ط٣ الرياض ، دار المعارج الدولي للنشر
- التونى سهير محمد (٢٠١٠) تنمية الثقة بالنفس باستخدام البرمجة اللغوية العصبية والعلاج المعرفى السلوكى لعلاج الاطفال المتلعثمين رسالة دكتوراة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس
- جيل لنديلد (٢٠٠٤).الثقة الفائقة أبسط الخطوات لبناء الثقة بالنفس .(ترجمة مكتبة جرير ).الرياض : مكتبة جرير .
- حاتم محمد آدم (٢٠٠٥) الصحة النفسية للمراهقين .القاهرة مؤسسة اقرأ
- الحريرى رافدة والايامى ، سمير (٢٠١١) الارشاد التربوى النفسى فى المؤسسات التعليمية ، دار المسيرة، عمان، الاردن .
- حسن حسن على (١٩٩٨) سيكولوجية الانجاز الخصائص المعرفية والمزاجية للشخصية ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية .
- حسين على فايد (١٩٩٧) .العلاقة بين الخجل والأعراض السيكوباتولوجية فى المراهقة .رابطه الأخصائين النفسية "رانم"٧(٢)، ٢٣٣- ٢٧٥ .
- حنان عبدالله المزوغى (٢٠٠٧).مدى فعالية استخدام برنامج أرشادى لتنمية الثقة بالنفس لطالبة السنة الأولى بالثانويات التخصصية بمدينة مصراتة . رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، الجماهيرية الليبية .
- الحنفى ، عبدالمنعم (١٩٩٤) موسوعة علم النفس والتحليل النفسى ، الطبعة ٤ ، القاهرة ، مكتبة مدبولى .
- خليفة ، عبداللطيف محمد (٢٠٠٠) الدافعية للانجاز ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة.
- دافيدوف ، لنال (١٩٨٨) مدخل علم النفس ، ط٣ ، الدارادولية للنشر والتوزيع ، القاهرة .

- الدر ، هارى وهيدز ، بريل ، (٢٠٠٣) البرمجة اللغوية العصبية فى ٢١ يوم ( مقدمة متكاملة وبرنامج تدريبي ) ، ط٣ ، ترجمة مكتب جريير ، الرياض ، المملكة العربية السعودية.
- دريد ، نشوى كرم أبو بكر (٢٠١٠) فعالية برنامج إرشادى عقلانى إنفعالى فى تنمية أساليب الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراة معهد الدراسات والبحوث التربوية ، جامعة القاهرة.
- الدواش ، فؤاد (٢٠٠٥)، البرمجة اللغوية العصبية من الرؤية للفعل ، مكتبة الانجلو ، القاهرة .
- الديوان الاميرى (٢٠٠٠) سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية ، الكويت ، مكتب الانماء الاجتماعى .
- راي كروزيير (٢٠٠٩) الخجل . (ترجمة : معتر سيد عبدالفتاح ) .الناشر المجلس الوطنى للثقافة والفنون والاداب .
- الرشيدى ، هارون توفيق ( ١٩٩٩ ) الضغوط النفسية طبيعتها نظريتها
- رونى ملثون (٢٠١٠) البرمجة اللغوية العصبية . (ترجمة وائل سمير ) .القاهرة دار الخلود للتراث .

#### - ثانيا : المراجع الأجنبية

- Atkinson J.W 1966 Achievement motive and test anxiety conceived as a motive approach success and to avoid failure journal of Abnormal and Social Psychology ,60 .53.63

- Basavana ,M .2000 Doctionary of psychology Allied publishers limited , New York
- Bandura , A 1997 Self Efficacy . The Exercise of control WH Freeman and Company New York
- Berger Donnes . 2003 The Effects of learning of learning Mangement on student Desire , University at Albany Sat , Universty of New York
- Buhar ,L&J Buhar ,L &Kai &Olaf 1997 :An experiment Stumlian Measuting Reactiontimes .University of Bielefeld Department OF Pychology Unpublished master thesis
- Carolyn A , Violette , Heather D , Duong , ylien , Cruz Rick A : cCauly Elizbeth 2013 : A randomized trial of the positive thoughts and action program for depression among early adolescents . Journal of Clinical Child and Adolescent Phychology Vol.24nl,Jul 2013 ,pp.554-563
- Childers , J, 1985 : NPL Enhancing Teacher-Stident Comunication Journal OF Humanistic education and development ,v 24 nl :32-39
- Corsini, C 2004 : The Concise Corsini Enyiopedia of Psychology and behavioral Science . Rational Emotive Behaviour therapy
- Craft , A 2001 : Neuro-linguistic programming and Learning Theory . Curriculum Journal 12 1 .Pp 125-136
- Dilts , R. & Delozier.j 2000 : Encyclopedia of ststemic NLPandNLPnewCoding.www.NLPun.press
- Dilts , R 1998 : NLP and Self Organization . Santa Cruz , CA
- Deltis ,R 1983 : Applications of NLP . Meta Publications Inc .Ca USA
- Doom, J 1990 : NLP in alcoholmlism treatment AUC Lubery , The Hawoth press , : 79-89
- Douglas , R & Patricia , A 207 ; Desentization and Selt-control In the treatment of Test anxiety . Journal of counseling Psychology
- Druckman,D 2004 : Be All That You Can Be : Enhancing Human performance . journal of applied Sociil Psychology , 34 (11) 2234-2260
- Duncan, R & Konfol, J 1990 : Effect of Neurolinguistic prograing Training on self-actualization as measured bythe personal orientation inventory . Psychological report , :1323-133
- Ellis, A 1996. The Humanism Of Rational Emotive Behaviour Therapy and Other Cognitive Behavior Therapies . Journal of Huanistic Education an Developtent 35,2, Des , pp 69-88
- Ellis , A. 1995 Thinking process involved in irrational beliefs and their disturbed consequences .Journal of cognitive Psychotherapy, Vol. 9,No. 2, 105-116
- Esterbook,R 2006 : Introducing Russian Neuro- linguistic pograming Behaviour Mofification Techniques T Enhance Learning and Coping Skilld for Hight-Risk students in Community colleges : An Initial Investigation . George ason University Verginia , Dissertation Abstracts International.

- Fennel, M , 1989 : Cognitive Behavior Therapy for Psychiatric Problems : Practical guide . Oxford University : 169-234
- Froggatt, W. 205 . A brief Introduction To Rational Emotive Behaviour Therapy . Third Ed , February, pp 1- 15.
- Forman, B, 1986 : NLP in couple therapy . N/A
- Gregory , B , 1979 : Steps To ecology of mind . [www.NLP.com](http://www.NLP.com)
- Harris, C 2007 : NLP Made Easy , an Easy - to Follow introduction NLP Harper Collins Publishers Ltd Arabic Language edition Published by Jarir Bookstore
- Harman , R & O'Neill, C . 1981 : NLP for Counselors . Personnel and Guidance . Journal , V59 n7 :449-453
- Hocker , Anna ; Engberding , Margrita ; Besiner , Julia ; Rist, Fred 2008 : Evaluation of a cognitive – Behavioural intervention for procrastination [German] Verhaltenstherapie . Vol.18 4 , Dec 2008 , pp. 223-229
- House , R 1971 : Path-goal theory of leader effectiveness Administrative Science Quarterly 16 :321-328
- Kenneth, M & Don, D 2007 : Effectiveness of cognitive / relaxation therapy and study – skills training in reducing self reported anxiety and improving the academic performance of test anxious students . Journal of Counseling Psychology 33 2 : 131-135
- Krugman, M , Kirsch, L. Wickless , C Illing , L . Golicz , h . Toth , A, 1985 : Magic or Myth? Journal of counseling and Clinical Psychology Col. 53 4 : 526-530
- Krugman , M , 1985 : NLP treatment for Anxiety , Journal of Consulting and clinical Psychology , V 53 N4 526-530