

## تأثير برنامج إرشادي قائم على البرمجة اللغوية العصبية على مهارات التعلم الذاتي والصمود النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية في ظل جائحة فيروس كورونا المستجد

السيد نبيل السيد متولي العيسوي

مدرس دكتور بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية -  
جامعة المنصورة

منى أحمد أحمد دويدار

مدرس دكتور بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية -  
جامعة المنصورة

### ملخص البحث:

هدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج إرشادي قائم على البرمجة اللغوية العصبية على مهارات التعلم الذاتي والصمود النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية في ظل جائحة كورونا، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لمناسبته لأهداف وفروض البحث، وتكون مجتمع البحث من طلاب كليات التربية الرياضية - جامعة المنصورة، واشتملت عينة البحث الأساسية على عدد (٤٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة للعام الجامعي (٢٠٢١م-٢٠٢٢م)، واشتملت أدوات جمع البيانات على مقياس مهارات التعلم الذاتي إعداد الباحثان، ومقياس الصمود النفسي إعداد كونور- دافيدسون (Connor - Davidson, 2003) ترجمة محمد عصام محمد الطلاع (٢٠١٦م)، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس مهارات التعلم الذاتي، ومقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياسين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، أثر البرنامج الإرشادي القائم على البرمجة اللغوية العصبية بشكل إيجابي على تطوير مهارات التعلم الذاتي والصمود النفسي.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، البرمجة اللغوية العصبية، مهارات التعلم الذاتي، الصمود النفسي، طلاب كلية التربية الرياضية، جائحة فيروس كورونا المستجد.

## المقدمة ومشكلة البحث:

تواجه المجتمعات العديد من الأزمات والتحديات التي قد ينتج عنها العديد من الأضرار والتي قد تصل إلى إيقاف الحياة بشكل كامل كما هو الحال في انتشار الأمراض وخاصة التي تصنف بأنها جائحة كما حدث مع جائحة فيروس كورونا المستجد، وهنا تتجلى أهمية البحث العلمي ودور العلماء في مواجهة مثل هذه التحديات وتوفير الحلول والعلاجات وطرق المواجهة المثلى.

وتشير ابتسام مفلح (٢٠٢١م)، إلى أنه منذ أواخر عام (٢٠١٩م)، أصبح مصطلح فيروس كورونا المستجد هو الأكثر شيوعاً وتداولاً وانتشاراً في المجتمع، ذلك الفيروس الذي لا يتم رؤيته بالعين المجردة، وأحدث تغيرات كبيرة في حياة الأفراد، وتسبب في حالة من الخوف والهلع والفرع في المجتمعات، مما ترتب على ذلك العديد من الإجراءات الصارمة في دول العالم بشكل عام، فقد توقفت المدارس والجامعات والعديد من التجمعات وحركة المطارات وحركة الاقتصاد، بل أن بعض البلدان قد قامت بإغلاق حدودها وبعض المدن بشكل كامل، ويتصف فيروس كورونا المستجد بسرعة انتقاله من فرد لآخر، كما أن الفرد المصاب لا تظهر عليه الأعراض إلا بعد مرور أسبوعين وهذا ما نتج عنه زيادة في أعداد الإصابات بالوباء والوفيات بشكل يومي مما جعل الباحثين والعلماء والأطباء المتخصصين في علم الأوبئة في سياق مع الزمان للتعرف على تركيبية ونوعية فيروس كورونا، وكيفية صنع لقاح للعلاج أو الوقاية من هذا لفيروس، مما جعل الأفراد في المجتمع تحت ضغط نفسي شديد نتيجة للانتشار السريع لهذا الوباء. (٢١٧: ١).

ويذكر إبراهيم يونس (٢٠١٨م)، أن علم النفس الإيجابي أصبح أحد أهم توجهات علم النفس الرياضي

خاصة في ظل الظروف الراهنة من ظهور العديد من الأزمات التي أثرت بشكل كبير على المجتمع وعلى رأسها جائحة فيروس كورونا المستجد، والتي تحتاج إلى تنمية أساليب المواجهة النفسية للتغلب عليها ويعد علم النفس الإيجابي عملية طرح أفكار جديدة ومبتكرة وهو نوع من التعديل والتجديد على أساس تقييم الماضي، فيبدأ علم النفس الإيجابي بالتركيز على السمات الإيجابية والمميزات باعتبار ذلك التركيز الإيجابي هو المهم، ولذلك يعد الصمود النفسي إحدى موضوعات علم النفس الإيجابي، والذي ربما يقود الطالب للتعامل مع الأزمات بشكل إيجابي، فالإيجابيات عندما تزيد وتتعاظم فإنها تمنحه تقدير الذات المرتفع ويتقبل نفسه كما هو فيشعر بالرضا والسعادة، ولقد واجه الطلاب العديد من الأزمات في الآونة الأخيرة خاصة خلال أزمة جائحة فيروس كورونا المستجد، مما أوجد احتياج الطالب لتنمية الصمود النفسي في مواجهة مثل هذه الأزمة. (٢٠٢١: ٢).

ويرى محمد الشافعي، عبد الكريم إسماعيل (٢٠١٣م)، أن الصمود النفسي هو مركب سيكولوجي من مجموعة من العوامل النفسية المتفاعلة والتي تمكن الطالب من عدم الانهيار والانتكاس أمام الضغوطات والتهديدات والمحن، بل تجعله قادراً على التعامل معها بكل صلابة ومرونة ومستوى عالي من الدافعية التي تمكنه من الإنجاز والتقدم والنجاح في الحياة. (١٦٣، ١٦٤: ٤٠).

ومن هنا يوضح فواز العبد لله، وعدنان زيتون (٢٠٠٨)، أن التعلم الذاتي هو الأسلوب الذي يقوم فيه الفرد نفسه بالمواقف التعليمية المختلفة لاكتساب المعلومات والمهارات، بحيث ينتقل بعد الاهتمام من المعلم إلى المتعلم، فالمتعلم هو الذي يقرر متى وأين ينتهي، وأي الوسائل والبدائل يختار، ومن ثم يصبح هو

فرضه تفشي الوباء من اتخاذ حزمة من الإجراءات والتدابير الاحترازية تمثلت في العزل والحجر الصحي، والتباعد الاجتماعي، والمنع من السفر، والإغلاق التام لجميع مؤسسات الدولة وعلى رأسها المدارس والجامعات، مما انعكس سلباً على العملية التعليمية بشكل كبير.

ولقد مرت العملية التعليمية بالعديد من الأزمات خلال هذه الجائحة منها تعطيل الدراسة، الانتقال إلى التعلم من خلال المنصات التعليمية، ومؤخراً التعليم المدمج، وخلال هذه المراحل لم يتم مراجعة أو التأكد من مدى فاعلية أي من هذه الطرق على التحصيل الدراسي والمستوى التعليمي للطلاب الجامعي، وكذلك لم يتم التحقق من مدى فاعلية العملية التعليمية باختلاف مراحلها الدراسية بشكل عام، كما أنه لم يتم تدريب الطالب على أي من هذه الطرق حتى يتحقق الغرض منها، فضلاً عن كم الصعاب والصدمات والضغوط التي يتعرض لها الطالب الجامعي وبشكل خاص في العام الجامعي الأول، حيث ينتقل من مجتمع المدرسة إلى مجتمع الجامعة بما فيه من أعباء دراسية أكبر وتحمل للمسئولية وتطلعاته للمستقبل والتي تجعل من حاجة الطالب للتدريب على الصمود النفسي لتنمية المثابرة والكفاح الأمر الذي قد يساهم بشكل كبير في تنمية قدرتهم على مواجهة المتاعب والأزمات والمشكلات التي يتعرض لها في حياته اليومية بإيجابية وشجاعة.

ولتوصيف المشكلة بشكل إجرائي قام الباحثان بدراسة استطلاعية على عدد (٣٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الأولى، كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة من خلال تطبيق نماذج جوجل ( Google Forms) وإرسال الرابط للطلاب من خلال برنامج الواتس اب (What App) لقياس الصمود النفسي، باستخدام مقياس الصمود النفسي، مرفق (١٠)، وكانت أهم نتائج الدراسة الاستطلاعية وجود انخفاض في

المسؤول عن تعلمه وعن صناعة تقدمه الثقافي والمعرفي، وعن النتائج والقرارات التي يتخذها ومن ثم قد يوفر التعلم الذاتي والتدريب على مهاراته حل فعال ومدعم للتعليم التقليدي في ظل الظروف الراهنة والتي أثرت بشكل كبير على مستوى التعليم، بل وقد يساهم لشكل كبير في تنمية الصمود النفسي في مواجهة التحديات الحياتية والأكاديمية. (٣٥ : ٢٩).

وكان لابد من إيجاد وسيلة فعالة لتدريب الطلاب على مهارات التعلم الذاتي بشكل فعال ونظراً لما شكله ظهور علم البرمجة اللغوية العصبية من نقلة نوعية في حياة الكثيرين من الطلاب كانت هي الاختيار الأمثل، وبرز دور البرمجة اللغوية العصبية في العملية التعليمية بشكل خاص حيث إنها تساهم في تقديم أسهل السبل في الحصول على المعارف والمعلومات، وفي ذات الوقت تقدم الطرق الإبداعية والتي تكون سبب في زيادة رغبتهم في التعلم، كما أن البرمجة اللغوية العصبية تمكن أعضاء هيئة التدريس من التعامل مع الفروق الفردية للطلاب ومساعدتهم على شحذ همتهم للوصول إلى النجاح وتحقيق الإنجازات.

وتشير أسماء عبد الوهاب (٢٠١٤)، أن البرمجة اللغوية العصبية تعد أحد الأدوات النفسية والعقلية التي أثبتت فاعليتها في القدرة على تنظيم مكونات الخبرة كالمعلومات والصور والأصوات وغيرها داخل عقولنا وترتيبها بطريقة تمكننا من الوصول إلى تنظيم وتنسيق عقلي محدد (١٠ : ١٦٣ - ١٩٤).

### مشكلة البحث:

في ضوء المتغيرات التي مر بها العالم، منذ ظهور فيروس كورونا (كوفيد - ١٩)، وما تبعه من متحوري (دلتا)، و(أوميكرون)، وانتشاره بين جميع الدول، بدا أن تداعياته الاقتصادية والاجتماعية كانت كبيرة ومؤثرة على المستويين العالمي والوطني، حيث ما

(NLP) على تحسين الوظيفة المعرفية وخفض مستويات الضغوط النفسية أثناء جائحة (COVID-19) { (٥٩)، (٣١)، (١٧)، (٥١)، (٢٤)، (٩)، (٢٧)، (١٢)، (٣)، (٦٧) }

وهذا ما دفع الباحثان إلى تناول هذه المشكلة بالبحث والدراسة كمحاولة لسد هذه الفجوة من خلال استخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير مهارات التعلم الذاتي وتدعيم الصمود النفسي لدي الطلاب.

#### الأهمية النظرية (العلمية) للبحث:

لا تتوقف عند حدود التوصل إلى النتائج البحثية، بل تتعدى ذلك إلى مدى الاستفادة التي يمكن أن يحققه نتائج البحث في تطوير المجتمع الجامعي من خلال معالجة المشكلات التي يواجهها والتي منها جائحة فيروس كورونا المستجد

يعد البحث الحالي أحد الدراسات الداعمة لتيار علم النفس الإيجابي الذي يحث على زيادة فهمنا لديناميات القوة الإنسانية، وفهم السلوك الإيجابي.

إعداد الطالب الجامعي للتعامل مع الأزمات وعدم الوقوف مستسلماً والاستمرار في اكتساب المعرفة

تقديم المزيد من المعلومات العلمية التي يمكن توفيرها في مجال التعلم الذاتي.

#### الأهمية التطبيقية (العملية) للبحث:

توفير أداة تشخيصية والمتمثلة في مقياس مهارات التعلم الذاتي.

توفير أداة إرشادية والمتمثلة في البرنامج إرشادي قائم على البرمجة اللغوية العصبية

قد يساهم هذا البحث في فتح المجال أمام الباحثين لتقديم برامج أخرى لتنمية التعلم الذاتي.

نتائج الطلاب على مقياس الصمود النفسي بمتوسط (٥٣.٢) درجة على المقياس بنسبة مئوية قدرها ٥٣.٢% وهي درجة متوسطة للصمود النفسي.

وقد يمثل التعلم الذاتي الحل الأمثل كأسلوب فعال ومدعم للعملية التعليمية في ظل الظروف الراهنة ونظراً لصعوبة استمرار العملية التعليمية بشكل منتظم أو بنفس القدر الفعال مع استمرار ظهور متحورات جديدة لفيروس كورونا كمتحور دلتا، ومتحور أوميكرون وما قد يصاحبه العودة للإجراءات الصارمة لمواجهة انتشاره، فضلاً عن توصيات المؤتمر الثاني لوزارة التربية والتعليم والمعارف العرب (٢٠٠٠م)، بتأكيد أهمية الاهتمام بالتعلم الذاتي وإجادة أساليبه وتقنياته، وتوصيات كلاً من إيباد الدراغمة (٢٠١٩م)، وعبيد الله الجهني (٢٠٢١م)، بضرورة إعطاء التعليم الذاتي المزيد من الاهتمام بعد الانتهاء من أزمة فيروس كورونا من خلال التوفيق بينه وبين التعليم المدمج، وضرورة التنوع في طرق التعلم المستخدمة، واستثمار الوسائل التعليمية المتوفرة لتعزيز عملية التعليم، وتشجيع الطلاب على التعلم الذاتي المبرمج { (٤٩: ٦٧)، (١٢)، (٣١) }.

ومن خلال اطلاع الباحثان على المراجع العربية والأجنبية - وفي حدود علمهما- تم التوصل إلى أن تقنية البرمجة اللغوية العصبية من التقنيات الفعالة لتنمية وتحسين مهارات التعلم الذاتي وكذلك تنمية وتحسين مستوى الصمود النفسي لطلاب الفرقة الأولى لكلية التربية الرياضية نظراً لما لمسها الباحثان أثناء تدريس مقررات قسم علم النفس الرياضي بالكلية واختبار الطلاب شفهيًا وتحريياً من معاناة هؤلاء طلاب من الانتقال للتعليم باستخدام المنصات التعليمية أو التعليم عن بعد، بالإضافة إلى نتائج دراسة ديني هندريانا وآخرون ( Deni Hendriana, et al ) (2021)، من فاعلية تطبيق البرمجة اللغوية العصبية

**هدف البحث:**

هدف هذا البحث إلى التعرف على " تأثير البرنامج الإرشادي القائم على البرمجة اللغوية العصبية على مهارات التعلم الذاتي والصمود النفسي لطلاب كلية التربية الرياضية في ظل جائحة كورونا"، من خلال التعرف على:

الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارات التعلم الذاتي والصمود النفسي.

الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارات التعلم الذاتي والصمود النفسي.

الفروق بين القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مهارات التعلم الذاتي والصمود النفسي.

أثر البرنامج الإرشادي القائم على البرمجة اللغوية العصبية في مهارات التعلم الذاتي والصمود النفسي لدى عينة البحث التجريبية.

**فروض البحث:**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة مهارات التعلم الذاتي والصمود النفسي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية مهارات التعلم الذاتي والصمود النفسي.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مهارات التعلم الذاتي والصمود النفسي.

يؤثر البرنامج الإرشادي القائم على البرمجة اللغوية العصبية في مهارات التعلم الذاتي والصمود النفسي لدى عينة البحث التجريبية.

**مصطلحات البحث:**

البرمجة اللغوية العصبية Neuro Linguistic Programming:

يعرفها شعبان أحمد (٢٠١٩م)، مجموعة من الفنيات والأطر والنماذج، والتي تمكن الفرد من استثمار مهاراته وإمكاناته المتنوعة لتحقيق الأهداف وتنمية مهاراته الشخصية المتباينة. (٢٧: ٣٨)

التعلم الذاتي self-learning :

يعرفه محسن عطية (٢٠٠٨)، بأنه عبارة عن نشاط تعليمي يقوم به المتعلم مدفوعاً برغبته الذاتية بهدف تنمية استعداداته وإمكاناته وقدراته مستجيباً لميوله واهتماماته بما يحقق تنمية شخصيته وتكاملها، والتفاعل الناجح مع مجتمعه عن طريق الاعتماد على نفسه والثقة بقدراته في عملية التعليم والتعلم وفيه يتعلم المتعلم كيف يتعلم ومن أين يحصل على مصادر تعلمه. (٣٧: ١١٧).

الصمود النفسي Psychological Resilience:

تعرفه زينب شرف، بدرية أحمد (٢٠١٩م)، بأنه قدرة الفرد على مواجهة المتاعب والصعوبات والمشكلات التي يتعرض لها في حياته اليومية بإيجابية وشجاعة، وميله إلى الإتقان وبذل مزيد من الجهد، وتحمل مسؤولية ما يكلف به من مهام. (٢٤: ٨٤٦).

فيروس كورونا المستجد (COVID-19)

تعرفه منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠م) (WHO)، بأنه ذلك الفيروس الذي ينتمي إلى فيروسات التاجية المعروفة والذي ظهر مؤخراً في مدينة ووهان الصينية في نهايات (٢٠١٩م) ووصفه بالجائحة، ويصيب الإنسان والحيوان، وأهم أعراضه الحمى والإرهاق والسعال الجاف والآلام؛ حيث ينتقل هذا الفيروس عن طريق القطرات الصغيرة التي تنتشر من

الذاتي والتعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا، وتوصل البحث إلى مجموعة من التوصيات أهمها إعطاء التعلم الذاتي، والتعليم عن بُعد المزيد من الاهتمام بعد الانتهاء من أزمة (كورونا) من خلال التوفيق بينه وبين التعليم التقليدي (٣١).

٢- حسين عبد المجيد (٢٠٢٠م)، هدف هذا البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لخفض الشعور بالوحدة النفسية وتنمية الأمن النفسي للاعبين الرياضات الجماعية أثناء جائحة فيروس كورونا، استخدم الباحث المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته لملائمته لطبيعة البحث باستخدام المجموعة التجريبية الواحدة عن طريق التصميم القبلي والبعدى، واشتملت عينة البحث على لاعبي الرياضات الجماعية بنادي أولمبيا الرياضي بدمياط الجديدة (٢٠) لاعب، وتضمنت أدوات جمع البيانات مقياس الشعور بالوحدة النفسية، مقياس الأمن النفسي، وكانت أهم النتائج فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية في تخفيف حدة الشعور بالوحدة النفسية، وزيادة حالة الأمن النفسي للاعبين الرياضات الجماعية (١٧).

٣- نشأت منصور، تامر محمد (٢٠٢٠م)، هدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير استخدام أنماط البرمجة اللغوية العصبية (البصري، السمعي، الحركي) على مستوى الأداء المهاري ومتعة التعلم في كرة اليد لتلاميذ الصف السادس الابتدائي، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالاستعانة بالتصميم التجريبي لثلاث مجموعات تجريبية باستخدام القياسات القبليّة والبعدية، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من تلاميذ الصف السادس

الأنف أو الفم عندما يسعل الشخص المُصاب به أو يعطس، أو من خلال القطيرات المتناثرة على الأسطح المحيطة بالشخص. (٧٠)

#### البرنامج الإرشادي **counseling program**:

يعرف الباحثان البرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه التخطيط المنظم الدقيق، الذي يهتم بدراسة مهارات التعلم الذاتي، وتحليلها في ضوء أسس ومراحل عملية تتم عن طريق جلسات إرشادية، وتركز على تنمية هذه المهارات، بهدف تقديم الخدمات الإرشادية المباشرة، وغير المباشرة من خلال فنيات البرمجة اللغوية العصبية لعينة من طلاب كلية التربية جامعة المنصورة.

#### الدراسات المرجعية:

#### أولاً: الدراسات العربية:

١- عبيد الله الجهني (٢٠٢١م)، هدف هذا البحث للكشف عن تصورات طلبة الدراسات العليا في جامعة الطائف حول تأثير مهارات التعلم الذاتي على فاعلية التعلم عن بُعد في ظل جائحة كورونا من وجهة نظرهم، استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته لملائمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (٢٣٤) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا في جامعة الطائف، وتم جمع البيانات باستخدام مقياس للتعلم الذاتي وأخرى للتعليم عن بُعد، وتوصلت نتائج البحث إلى أن مستوى مهارات التعلم الذاتي والتعليم عن بُعد لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة الطائف جاء بدرجة مرتفعة، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر الجنس في كل من التعلم الذاتي، والتعليم عن بُعد وجاءت الفروق لصالح الإناث، لا توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التعلم

بالصمود النفسي من خلال أبعاد الدافع للإنجاز (المثابرة - السعي نحو التفوق - الطموح) (٢٤).

٥- أحمد صاوي (٢٠١٩م)، هدف هذا البحث إلى التعرف على الصمود النفسي وعلاقته بالإنهاك لدى لاعبي الفرق الرياضية بالمدرسة العسكرية الرياضية بمحافظة المنيا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث حيث يقوم على جمع ووصف وتفسير البيانات، وكانت أهم النتائج هي التوصل لعوامل الصمود النفسي وهي: (الكفاءة الشخصية والتماسك - الثقة في الذات والتسامح - التقبل الايجابي للتغيير والعلاقات الآمنة - الضبط، التأثيرات الروحية الدينية)، وعوامل مظاهر الإنهاك هي: (الانهاك العقلي - الانهاك البدني - الانهاك الانفعالي - الانهاك الاجتماعي) حيث أنه كلما زاد الصمود النفسي يؤدي بدوره إلى انخفاض في مظاهر الإنهاك والعكس صحيح، لا توجد دلالة في العلاقة بين عوامل الصمود النفسي (الكفاءة الشخصية والتماسك، الثقة في الذات والتسامح، التقبل الايجابي للتغيير والعلاقات الآمنة، الضبط، التأثيرات الروحية الدينية) والدرجة الكلية للمقياس وعوامل الإنهاك وهي: (الدافعية، الإصاية، الإدارة) (٩).

٦- شعبان أحمد (٢٠١٩م)، هدف هذا البحث إلى التعرف على فاعلية نموذج تدريسي مقترح وفق البرمجة اللغوية العصبية (NLP) لمقرر علم النفس وأثره على تنمية مهارات التفكير الإستراتيجي واليقظة العقلية وتحسين الاستهواء المضاد لدى طلاب الصف الثالث الثانوي، استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته

الابتدائي بمدرسة فخر الدقهلية الرسمية للغات بالمنصورة بالفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (٢٠١٩ - ٢٠٢٠م)، وبلغ عددهم (٤٦) تلميذ بنسبة (٦٤.٧٩%) من مجتمع البحث، وتم تقسيمهم وفقاً لنتائج اختبار أنماط البرمجة اللغوية العصبية إلى ثلاث مجموعات المجموعة التجريبية الأولى (النمط الحركي) وقوامها (١٩) تلميذ، المجموعة التجريبية الثانية (النمط البصري) وقوامها (١٦) تلميذ، والمجموعة التجريبية الثالثة (النمط السمعي) وقوامها (١١) تلميذ، واستخدم الباحثان اختبار أنماط البرمجة اللغوية العصبية، الاختبارات البدنية، الاختبارات المهارية، ومقياس متعة التعلم لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج: أن النمط الحركي أكثر أنماط البرمجة اللغوية العصبية فاعلية في تعلم مهارات كرة اليد وتحقيق متعة التعلم لدى تلاميذ الصف السادس الابتدائي يليه النمط البصري (٥١).

٤- زينب شرف، بدرية أحمد (٢٠١٩م)، هدف هذا البحث إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي الدرجة الكلية والأبعاد والدافع للإنجاز، وكذلك إمكانية التنبؤ بالصمود النفسي من خلال أبعاد الدافع للإنجاز، وذلك لدى عينة تتكون من (١٦٠) طالب وطالبة من طلاب الدراسات العليا الوافدين بجامعة المنصورة (٨٠) من الذكور، (٨٠) من الإناث، بمتوسط عمري (٣١ : ٦٤) سنة، وانحراف معياري قدره (٢.٩٧±) وقد تم استخدام مقياس الصمود النفسي إعداد الباحثة، ومقياس الدافع للإنجاز إعداد الباحثة. أوضحت نتائج البحث أنه توجد علاقة دالة إحصائية موجبة بين الصمود النفسي الدرجة الكلية والأبعاد والدافع للإنجاز، وقد أوضحت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أنه يمكن التنبؤ

٨- أبو بكر حافظ (٢٠١٨م)، هدف هذا البحث إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد، تضمنت أدوات جمع البيانات برنامج البرمجة اللغوية العصبية، مقياس التفكير الإيجابي، وتكونت عينة البحث من (٦٠) طالب وطالبة بمتوسط عمر قدره (٢١.٤) سنة، وانحراف معياري قدره (٠.٥٦٤) من طلاب كلية التربية بالوادي الجديد، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١)، بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس التفكير الإيجابي بأبعاده المختلفة لصالح المجموعة التجريبية، كما لا توجد فروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في مهارات التفكير الإيجابي(٣).

#### ثانياً: الدراسات باللغة الإنجليزية:

٩- ديني هندريانا وآخرون (Deni Hendriana, et al 2021)، هدف هذا البحث إلى تقييم تطبيق البرمجة اللغوية العصبية (NLP) على الوظيفة المعرفية وتقليل الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة، تم استخدام المنهج التجريبي، وتضمنت عينة البحث (٢٥) من لاعبي كرة السلة بنادي الغريان، ولأدوات جمع البيانات تم استخدام مقياس مونتريال لتقييم الوظائف المعرفية، ولقياس مستوى الضغوط النفسية تم استخدام مقياس قلق الضغوط النفسية إعداد لوفيبوند (Lovibond. P. H, 1995)، وكانت أهم النتائج فاعلية تطبيق البرمجة اللغوية العصبية (NLP) على تحسين الوظيفة المعرفية وخفض

وإجراءاته وذلك لمناسبته لتحقيق أهداف البحث، واشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة الثانوية الصف الثالث الثانوي وتضمنت أدوات البحث نموذج تدريسي مقترح وفق البرمجة اللغوية العصبية، اختبار التفكير الاستراتيجي، مقياس اليقظة العقلية، مقياس الاستهواء المضاد، وكانت أهم النتائج اثر النموذج التدريسي المقترح وفق البرمجة اللغوية العصبية على تنمية الاداء، وتنمية مهارات التفكير الاستراتيجي(٢٧).

٧- إباد الدراغمة (٢٠١٩م)، هدف هذا البحث الى التعرف على تأثير استخدام التعلم الذاتي في تعلم مهارة الإرسال في لعبة الريشة الطائرة مقارنة بالتعليم التقليدي لذوي الإعاقة السمعية، ومعرفة الأسلوب الأفضل منهما، حيث تم تطبيق البحث على عينة تكونت من (٢٠) طالبا من ذوي الإعاقة السمعية وزعوا على مجموعتين الأولى (التجريبية) التعلم الذاتي باستخدام الفيس بوك (١٠) طلاب والثانية (الضابطة) التعلم التقليدي (١٠) طلاب، توصل الباحث إلى أن البرنامجين التعليميين بطريقة التعلم الذاتي والتعليم التقليدي لهما تأثير ايجابي في اكتساب مهارتي الإرسال الخلفي المنخفض القصير والإرسال الأمامي العالي الطويل في لعبة الريشة الطائرة، في حين لم يظهر أي فرق بالتأثير بين التعلم الذاتي والتعليم التقليدي في تعلم مهارتي الإرسال الخلفي المنخفض القصير والإرسال الأمامي العالي الطويل في لعبة الريشة الطائرة، أوصى الباحث بضرورة التنوع بطرق التعلم المستخدمة، واستغلال الوسائل التعليمية المتوفرة لتعزيز عملية التعلم التقليدية، وتشجيعهم على التعلم الذاتي المبرمج(١٢).



اختيار المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة ومتغيرات وأهداف البحث.

تحديد طرق المعالجة الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث.

التعرف على الأسس والخطوات العلمية التي يجب إتباعها عند بناء البرنامج الإرشادي القائم على البرمجة اللغوية العصبية.

#### إجراءات البحث:

#### المنهج المستخدم:

تم استخدام المنهج التجريبي بخطواته وإجراءاته لمناسبته لأهداف وفروض البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية (طبق عليها البرنامج الإرشادي القائم على البرمجة اللغوية العصبية بالإضافة إلى التعليم المدمج المطبق حالياً في الجامعات المصرية بسبب أزمة فيروس كورونا المستجد)، والأخرى ضابطة (طبق عليها التعليم المدمج فقط).

#### مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، والبالغ عددهم (١٤٣٧) طالب وطالبة.

#### عينة البحث الاستطلاعية:

مستويات الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة السلة أثناء جائحة (COVID-19) (٥٩).

١٠- تجونج وآخرون (Tjung, et al 2020)، هدف هذا البحث إلى التعرف فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في خفض القلق الرياضي لدى الرياضيين، والتي يعاني منها الرياضيون خاصة قبل المنافسة الأمر الذي يؤثر على أداء الرياضيين في المنافسة إذا لم يتم معالجته والسيطرة عليه، فقد يحد من أداء الرياضيين في المسابقات، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتضمنت عينة البحث على ستة رياضيين، وتم استخدام برنامج قائم على البرمجة اللغوية العصبية لتقليل القلق الرياضي، ولأدوات جمع البيانات تم استخدام مقياس القلق الرياضي (٢)، وكانت أهم النتائج فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في تقليل قلق الرياضيين خلال المنافسات الرياضية. (٦٧)

#### أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية:

ساهمت الدراسات المرجعية في مجملها في إلقاء الضوء على تحديد الخطوط الرئيسية لهذا البحث من حيث:

الوقوف على متغيرات وأهداف وفروض البحث.

كيفية اختيار عينة البحث.

### جدول (١)

#### توصيف عينة البحث الاستطلاعية

المجموع	طلاب الفرقة الأولى		الشعبة
	طالبات	طلبة	
٣٠	١٥	١٥	عينة توصيف مشكلة البحث بشكل إجرائي
٥٠	٢٥	٢٥	عينة حساب المعاملات السيكمترية لأدوات جمع البيانات
١٥	٨	٧	عينة تطبيق الصورة الأولية لمقياس مهارات التعلم الذاتي
٩٥	٤٨	٤٧	المجموع

بلغت عينة البحث الاستطلاعية (٩٥) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة للعام الجامعي ٢٠٢١م-٢٠٢٢م، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من خارج عينة البحث الأساسية وممثلة لمجتمع البحث.

#### عينة البحث الأساسية وحدودها:

١. الحدود البشرية: تكونت العينة من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة بالفرقة الأولى، وعددهم (٤٠) طالب وطالبة ونسبتهم

٢. الحدود المكانية: تم التطبيق بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة مع الحفاظ على التباعد الاجتماعي واتخاذ كافة الاجراءات الاحترازية

٣. الحدود الزمانية: تم التطبيق في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ٢٠٢١-٢٠٢٢.

### جدول (٢)

#### توصيف عينة البحث الأساسية

المجموع	طلاب الفرقة الأولى		النسبة
	طالبات	طلبة	
٢٠	١٠	١٠	المجموعة التجريبية
٢٠	١٠	١٠	المجموعة الضابطة
٤٠	٢٠	٢٠	المجموع

(David K. Miller,2002) فقد تم إتباع الخطوات التالية لبناء المقياس (تخطيط المقياس - تكوين العبارات - إدارة الاختبار - تحليل العبارات - مراجعة العبارات) (٥٨ : ٦٥ ، ٦٦).

تخطيط المقياس: جاءت أولى خطوات بناء المقياس وهي تحديد الغرض منه وتتمثل في البحث الحالي في قياس مهارات التعلم الذاتي أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد، حتى يتحقق لأبعاد ولعبارات المقياس صدق المحتوى، وتم تحليل المحتوى العلمي للمراجع والبحوث التي تناولت التحديد المفاهيمي لمهارات التعلم الذاتي، وذلك لتحديد مفهومه الإجرائي وكذلك تحديد أبعاده، ومن هذه الدراسات دراسة كلاً من فتحي جروان (١٩٩٩م)، أوكلاند وآخرون (Oakland, et al, 2008)، سالم الغرابية (٢٠١٠م)، صفاء مجاهد (٢٠١٣م)، جمال الفليت (٢٠١٥م)، فتحي جروان (٢٠١٦م)، رانية محمد

الإجراءات الإدارية: تم أخذ الموافقات الإدارية من الجهات المعنية لإجراء البحث. مرفق (٤).

أدوات جمع البيانات:

• مقياس مهارات التعلم الذاتي ..... إعداد الباحثان. مرفق (٦).

• مقياس الصمود النفسي ..... إعداد كونور- دافيدسون (Connor – Davidson , 2003) ترجمة محمد عصام محمد الطلاع (٢٠١٦م) (٤٢). مرفق (٨).

حساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات)

لأدوات جمع البيانات:

أولاً: مقياس مهارات التعلم الذاتي:

خطوات بناء مقياس مهارات التعلم الذاتي: استرشادا بخطوات بناء المقياس التي ذكرها ديفيد ميلر

تكوين العبارات: في ضوء الفهم والتحليل للإطار المفاهيمي النظري للبعد وفي ضوء الدراسات المرجعية، تم إعداد وصياغة العبارات تحت كل بعد من الأبعاد كلا حسب طبيعته؛ حيث تكونت الصورة الأولية للمقياس من ستة أبعاد، و(٤٢) عبارة، مرفق (٥)، وبعد ذلك تم التحقق من صدق المضمون من خلال عرض المقياس على عدد (١٠) من الخبراء المتخصصون في علم النفس الرياضي لتحديد مدى مناسبة الأبعاد للتعرف على مهارات التعلم الذاتي أثناء جائحة فيروس كورونا المستجد، ومدى مناسبة العبارات لمقياس الأبعاد.

(٢٠١٧م)، مأمون الزبون، نرجس حمدي (٢٠١٧م)، مروه محمد (٢٠١٧م)، أميرة أبا زيد (٢٠١٨م)، زينب السعيدية (٢٠١٨م)، عبد الجواد بهوت وآخرون (٢٠١٩م)، ولاء عبد المنعم (٢٠١٩م)، حنان عبد السلام (٢٠٢٠م)، صابر عثمان (٢٠٢٠م)، أحمد عبد الرحيم (٢٠٢١)، وقد أمكن في ضوء المسح المرجعي للأبحاث والمراجع العلمية والدراسات المرتبطة، تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس مرفق (١). { (٣٣)، (٦٤)، (٢٥)، (٢٩)، (١٥)، (٣٤)، (٢٠)، (٣٦)، (٤٤)، (١١)، (٢٣)، (٣٠)، (٥٣)، (١٨)، (٢٨)، (٥) }.

### جدول (٣)

#### أبعاد مقياس مهارات التعلم الذاتي وفقاً لآراء الخبراء

(ن = ١٠)

معامِل لوش	النسبة	موافق	الْبُعد
١.٠٠	%١٠٠	١٠	١ مهارات التخطيط
٠.٨٠٠	%٨٠	٨	٢ مهارات التنظيم الذاتي
١.٠٠	%١٠٠	١٠	٣ مهارات استخدام مصادر التعلم
١.٠٠	%١٠٠	١٠	٤ مهارات التقويم الذاتي
٠.٩٠٠	%٩٠	٩	٥ مهارات التفكير وحل المشكلات
٠.٨٠٠	%٨٠	٨	٦ مهارات اتخاذ القرار

وتراوحت النسبة المئوية لموافقة الخبراء على الأبعاد ما بين (٨٠% : ١٠٠%)، كما تراوح معامل لوش لصدق المضمون ما بين (٠.٨ : ١) مما يشير الي قبول الستة أبعاد والتأكد من (صدق المضمون) للمقياس.

الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند ن = ١٠ خبراء = (٠.٨٠٠) Ayre, C., & Scally, A. J. (2013) (٥٤ : ٨٥)

يتضح من جدول رقم (٣)، موافقة السادة الخبراء على عدد (٦) أبعاد من مقياس مهارات التعلم الذاتي،

جدول (٤)

عبارات مقياس مهارات التعلم الذاتي وفقاً لآراء الخبراء (ن = ١٠)

العبارات	موافق	النسبة	معام لوش	العبارات	موافق	النسبة	معام لوش	العبارات	موافق	النسبة	معام لوش
مهارات التخطيط			مهارات التنظيم الذاتي				مهارات التفكير وحل المشكلات				
١	١٠	%١٠٠	١.٠٠	٢	١٠	%١٠٠	١.٠٠	٥	١٠	%١٠٠	١.٠٠
٧	٨	%٨٠	٠.٨٠٠	٨	٨	%٨٠	٠.٨٠٠	١١	٨	%٨٠	٠.٨٠٠
١٣	١٠	%١٠٠	١.٠٠	١٤	١٠	%١٠٠	١.٠٠	١٧	٩	%٩٠	٠.٩٠٠
١٩	٩	%٩٠	٠.٩٠٠	٢٠	٨	%٨٠	٠.٨٠٠	٢٣	٨	%٨٠	٠.٨٠٠
٢٥	١٠	%١٠٠	١.٠٠	٢٦	٩	%٩٠	٠.٩٠٠	٢٩	١٠	%١٠٠	١.٠٠
								٣٣	٨	%٨٠	٠.٨٠٠
								٣٧	١٠	%١٠٠	١.٠٠
مهارات استخدام مصادر التعلم			مهارات التقويم الذاتي				مهارات اتخاذ القرار				
٣	١٠	%١٠٠	١.٠٠	٤	١٠	%١٠٠	١.٠٠	٦	١٠	%١٠٠	١.٠٠
٩	١٠	%١٠٠	١.٠٠	١٠	٩	%٩٠	٠.٩٠٠	١٢	٨	%٨٠	٠.٨٠٠
١٥	٩	%٩٠	٠.٩٠٠	١٦	١٠	%١٠٠	١.٠٠	١٨	١٠	%١٠٠	١.٠٠
٢١	٨	%٨٠	٠.٨٠٠	٢٢	٩	%٩٠	٠.٩٠٠	٢٤	٨	%٨٠	٠.٨٠٠
٢٧	١٠	%١٠٠	١.٠٠	٢٨	٩	%٩٠	٠.٩٠٠	٣٠	٩	%٩٠	٠.٩٠٠
٣١	١٠	%١٠٠	١.٠٠	٣٢	٨	%٨٠	٠.٨٠٠	٣٤	٨	%٨٠	٠.٨٠٠
٣٥	٩	%٩٠	٠.٩٠٠	٣٦	١٠	%١٠٠	١.٠٠	٣٨	١٠	%١٠٠	١.٠٠
٣٩	٨	%٨٠	٠.٨٠٠	٤٠	٨	%٨٠	٠.٨٠٠				
٤١	١٠	%١٠٠	١.٠٠	٤٢	١٠	%١٠٠	١.٠٠				

حاجة كل طالب لتفسير خاص يختلف عن الآخرين لعبارات كل بُعد بالإضافة لتحديد الزمن المستغرق لتطبيق المقياس وقد طبقت الصورة الأولية للمقياس على عينة شملت (١٥) طالباً وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من طلاب الفرقة الأولى - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، وفي ضوء تجربة المقياس بصورته الأولية فقد تم تعديل بعض العبارات من حيث الصياغة، واستغرق تطبيق المقياس (٢٠) دقيقة في المتوسط.

تحليل العبارات: المعاملات السيكومترية (الصدق

- الثبات) لمقياس مهارات التعلم الذاتي

حساب صدق مقياس التعلم الذاتي:

تم حساب صدق التكوين الفرضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة

الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند

ن = ١٠ خبراء = (٠.٨٠٠) Ayre, C., &

Scally, A. J. (2013) (٨٥ : ٥٤)

يتضح من جدول رقم (٤)، موافقة السادة الخبراء على جميع عبارات مقياس مهارات التعلم الذاتي، حيث تراوح النسبة المئوية لموافقة الخبراء على العبارات ما بين (٨٠% : ١٠٠%)، كما تراوح معامل لوش لصدق المضمون ما بين (٠.٨ : ١) مما يشير الي قبول جميع عبارات المقياس والتأكد من (صدق المضمون) للمقياس.

إدارة المقياس: وتمثل هذه الخطوة الثالثة لبناء المقياس، حيث تهدف هذه الخطوة في ضوء التطبيق المبني لصورة المقياس الأولية لملاحظة أثر إتباع التعليمات الخاصة ببناء المقياس التي تتمثل بجانب عدم مواجهة مشكلات خلال تطبيق المقياس إلى عدم

المقياس على عينة البحث الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية. أولاً صدق الاتساق الداخلي لمقياس مهارات التعلم الذاتي:

الكلية للبعد التابع لها ومدى ارتباط درجات وأبعاد المقياس فيما بينها والدرجة الكلية للمقياس، فضلاً عن استخدام صدق المقارنة الطرفية، وذلك بعد تطبيق

## جدول (٥)

## معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات التعلم الذاتي

(ن=٥٠)

معامل الارتباط		العبارات	معامل الارتباط		العبارات	معامل الارتباط		العبارات
المقياس	البعد		المقياس	البعد		المقياس	البعد	
مهارات التفكير وحل المشكلات			مهارات التنظيم الذاتي			مهارات التخطيط		
٠.٤٦٨	٠.٢٦٣	٥	٠.٤٠٤	٠.٤٦٩	٢	٠.٣٤٢	٠.٣٥٢	١
٠.٥١١	٠.٦٥٢	١١	٠.٣٥٢	٠.٤٧٢	٨	٠.٣٩١	٠.٤٤١	٧
٠.٣٥٥	٠.٤٧٢	١٧	٠.٣٤٢	٠.٥٣٨	١٤	٠.٠٩٤	٠.١٦٦	١٣
٠.٤٦٣	٠.٦٠٤	٢٣	٠.٣٨٩	٠.٤٢١	٢٠	٠.٤١٦	٠.٥٦١	١٩
٠.٣٥٦	٠.٣٥٤	٢٩	٠.٤٨٠	٠.٤٥٣	٢٦	٠.٤٥٦	٠.٥٥٨	٢٥
٠.٤٤٥	٠.٦٥٢	٣٣						
٠.٥٥٤	٠.٦٨٠	٣٧						
مهارات اتخاذ القرار			مهارات التقويم الذات			مهارات استخدام مصادر التعلم		
٠.٣٧٤	٠.٧١١	٦	٠.٤٠١	٠.٤٥١	٤	٠.٧٥٦	٠.٧٧٥	٣
٠.٣٦٩	٠.٥٥٥	١٢	٠.٤٩٨	٠.٥٧٩	١٠	٠.٥٨٣	٠.٥٦١	٩
٠.٣٤١	٠.٣٩٥	١٨	٠.٥٥١	٠.٥٦٧	١٦	٠.٥٣	٠.٦٥٨	١٥
٠.٣٦٧	٠.٥٥٦	٢٤	٠.٦٠٣	٠.٦٦٠	٢٢	٠.٦٧١	٠.٥٠٣	٢١
٠.١٢٤	٠.١٩١	٣٠	٠.٦٢١	٠.٦٨١	٢٨	٠.٥٨١	٠.٥٦٣	٢٧
٠.٥٢١	٠.٤٧٩	٣٤	٠.٣٧٧	٠.٣٧٩	٣٢	٠.٤٧٧	٠.٦٤٦	٣١
٠.٣٤٦	٠.٤١٢	٣٨	٠.٣٨٩	٠.٤٨٢	٣٦	٠.٦٧٣	٠.٧٢٩	٣٥
			٠.٥٦٢	٠.٦٧٤	٤٠	٠.٠٨٨	٠.١٣٥	٣٩
			٠.٥٠٨	٠.٥٥٨	٤٢	٠.٠٩٩	٠.١١٣	٤١

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.235$ .

يتضح انه لا توجد علاقة بين العبارات (١٣ - ٣٠ - ٣٩ - ٤١) حيث إن قيمة (ر) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يشير الي عدم صدق هذه العبارات، ومن ثم تم حذفهم.

يتضح من جدول رقم (٥)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين العبارات والأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التعلم الذاتي، حيث إن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما

### جدول (٦)

#### معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس مهارات التعلم الذاتي وبعضها والدرجة الكلية للمقياس

(ن=٥٠)

الدرجة الكلية	اتخاذ القرار	التفكير وحل المشكلات	التقويم الذاتي	استخدام مصادر التعلم	التنظيم الذاتي	التخطيط	المتغيرات
٠.٦٦١	٠.٦٦٧	٠.٥١٣	٠.٦٢٠	٠.٦١١	٠.٥٤٤		مهارات التخطيط
٠.٦٨٧	٠.٧٥٦	٠.٤٢٣	٠.٥٦٣	٠.٥١٤			مهارات التنظيم الذاتي
٠.٦٥٨	٠.٨٤٩	٠.٥٧٩	٠.٧٥٩				مهارات استخدام مصادر التعلم
٠.٦٧٩	٠.٧٦٢	٠.٤٧٣					مهارات التقويم الذاتي
٠.٥٢٦	٠.٦٥٩						مهارات التفكير وحل المشكلات
٠.٥١١							مهارات اتخاذ القرار
							الدرجة الكلية للمقياس

بعضها كما يوجد ارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، حيث إن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ثانياً: صدق المقارنة الطرفية:

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٠.٢٣٥

يتضح من جدول رقم (٦)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد مقياس مهارات التعلم الذاتي مع

### جدول (٧)

#### صدق المقارنة الطرفية لمقياس مهارات التعلم الذاتي

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الارباع الأدنى (ن-١٤)		الارباع الأعلى (ن-١٤)		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٨.٧٧١	٢.٧٨٦	٠.٩٦١	٩.٠٠٠	٠.٦٩٩	١١.٧٨٦	مهارات التخطيط
١٢.٨٩٤	٣.٨٥٧	٠.٩١٤	٧.٧١٤	٠.٦٤٦	١١.٥٧١	مهارات التنظيم الذاتي
٢٠.٢٠٢	٦.٤٢٩	٠.٩١٧	١٦.٠٧١	٠.٧٦٠	٢٢.٥٠٠	مهارات استخدام مصادر التعلم
١٤.٧٢٦	٤.٠٠٠	٠.٦٦٣	١٤.٨٥٧	٠.٧٧٠	١٨.٨٥٧	مهارات التقويم الذاتي
١٢.٩٩١	٣.٩٢٩	٠.٦٦٣	١١.١٤٣	٠.٩١٧	١٥.٠٧١	مهارات التفكير وحل المشكلات
١٩.٤٥٧	٦.٦٤٣	٠.٩٢٩	١٢.٣٥٧	٠.٨٧٧	١٩.٠٠٠	مهارات اتخاذ القرار
١٨.٠٢٤	٢٧.٦٤٣	٤.٤٣٥	٧١.١٤٣	٣.٦٤١	٩٨.٧٨٦	الدرجة الكلية للمقياس

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٧١

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ معامل جتمان وسبيرمان برون، فضلاً عن استخدام ثبات التطبيق وإعادة التطبيق، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة البحث الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

أولاً: ثبات التجزئة النصفية:

يتضح من جدول رقم (٧)، انه توجد فروق دالة إحصائياً بين الارباع الأعلى والأدنى في مقياس مهارات التعلم الذاتي والدرجة الكلية للمقياس حيث إن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يشير إلى صدق المقياس.

حساب ثبات مقياس التعلم الذاتي:

## جدول (٨)

## معامل الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات التعلم الذاتي (ن=٥٠)

م	المتغيرات	التجزئة النصفية	سبيرمان براون	ثبات جتمان	معامل الفاكرونباخ
١	مهارات التخطيط	٠.٧٢٢	٠.٨٣٩	٠.٨٧٣	٠.٨٥٦
٢	مهارات التنظيم الذاتي	٠.٥٩٩	٠.٧٤٩	٠.٧٠١	٠.٥٩٩
٣	مهارات استخدام مصادر التعلم	٠.٦٦٤	٠.٧٩٨	٠.٦٨٠	٠.٧٣٩
٤	مهارات التقويم الذاتي	٠.٧٤٢	٠.٨٥٢	٠.٧٥٩	٠.٨٠٦
٥	مهارات التفكير وحل المشكلات	٠.٧٧٤	٠.٨٧٣	٠.٧٠١	٠.٧٨٧
٦	مهارات اتخاذ القرار	٠.٧٦٩	٠.٨٦٩	٠.٧٨٠	٠.٨٢٥
٧	الدرجة الكلية للمقياس	٠.٧٩٥	٠.٨٨٦	٠.٨٢٣	٠.٨٥٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية  $0.05 = 0.235$ .

الاتساق الداخلي لكل الأبعاد دال مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس.

ثانياً: ثبات التطبيق وإعادة التطبيق:

يتضح من جدول رقم (٨)، ان معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ بلغ (٠.٨٥٥)، وقد بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة جتمان (٠.٨٢٣) وبطريقة سبيرمان براون (٠.٨٨٦)، وكان معامل

## جدول (٩)

## التطبيق وإعادة التطبيق لمقياس مهارات التعلم الذاتي (ن = ٥٠)

م	المتغيرات	التطبيق الاول		إعادة التطبيق		قيمة 'ر'	مستوي الدلالة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١	مهارات التخطيط	١٠.٧٨٠	١١.٢٣٠	١.٧١٨	١.١٣٠	*٠.٧٥٨	٠.٠٠
٢	مهارات التنظيم الذاتي	٩.٥٠٠	١٠.٨٩٠	١.٦٤٤	١.٤٦٥	*٠.٩١٩	٠.٠٠
٣	مهارات استخدام مصادر التعلم	١٨.٦٤٠	١٩.٢٨٠	٣.٩٢٧	٣.١٣٧	*٠.٨٩٨	٠.٠٠
٤	مهارات التقويم الذاتي	١٥.٦٦٠	١٦.٥٨٠	٤.٠٦٩	٢.٩٣٥	*٠.٧٣٦	٠.٠٠
٥	مهارات التفكير وحل المشكلات	١٢.١٨٠	١٢.٩٠٠	٣.١٤١	٢.٢٩٧	*٠.٧٦١	٠.٠٠
٦	مهارات اتخاذ القرار	١٨.٠٤٠	١٦.٥٦٠	٨.٣٩٦	٥.٢٠٣	*٠.٧٢٩	٠.٠٠
٧	الدرجة الكلية للمقياس	٨٤.٨٠٠	٨٧.٤٤٠	١١.١٧٤	٩.٦٥٠	٠.٩١٤	٠.٠٠

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية  $(0.05) = 0.235$ .

مراجعة العبارات (الصورة النهائية للمقياس): بعد إجراء خطوات التقنين لمقياس مهارات التعلم الذاتي تم الوصول لعدد ستة أبعاد و(٣٨) عبارة للمقياس وتم وضع المقياس في الصورة النهائية مرفق (٦)، كما يلي:

يتضح من جدول رقم (٩)، انه توجد علاقة دالة احصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في مقياس مهارات التعلم الذاتي والدرجة الكلية للمقياس حيث إن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يشير إلى ثبات المقياس.

يحدد مدى انطباق كل عبارة عليه بوضع علامة (✓) أمام الاستجابة التي تنطبق عليه، ويتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بجمع درجاته في الأبعاد الستة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٣٨ - ١٩٠) وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى مهارات التعلم الذاتي.

تكون المقياس من ستة أبعاد هي (مهارات التخطيط - مهارات التنظيم الذاتي - مهارات استخدام مصادر التعلم - مهارات التقويم الذاتي - مهارات التفكير وحل المشكلات - مهارات اتخاذ القرار)، وتكون المقياس من عدد (٣٨) عبارة ويتم الاستجابة على العبارات وفقاً لخمس خيارات دائماً (٥)، غالباً (٤)، أحياناً (٣)، نادراً (٢)، أبداً (١)، وعلى المفحوص أن

### جدول (١٠)

#### ابعاد وعبارات مقياس مهارات التعلم الذاتي

م	الابعاد	العبارات	عدد العبارات
١	مهارات التخطيط	١٩-١٣-٧-١	٤
٢	مهارات التنظيم الذاتي	٢٥-٢٠-١٤-٨-٢	٥
٣	مهارات استخدام مصادر التعلم	٣٤-٣٠-٢٦-٢١-١٥-٩-٣	٧
٤	مهارات التقويم الذاتي	٣٨-٣٧-٣٥-٣١-٢٧-٢٢-١٦-١٠-٤	٩
٥	مهارات التفكير وحل المشكلات	٣٦-٣٢-٢٨-٢٣-١٧-١١-٥	٧
٦	مهارات اتخاذ القرار	٣٣-٢٩-٢٤-١٨-١٢-٦	٦
المجموع			٣٨

(٠) - صحيح نادراً (١) - صحيح أحياناً (٢) - على الأغلب صحيح (٣) - صحيح كل الوقت (٤)، وعلى المفحوص أن يحدد مدى انطباق كل فقرة عليه بوضع علامة (✓) أمام الاستجابة التي تنطبق عليه، ويتم حساب الدرجة الكلية للمقياس بجمع درجاته في الأبعاد الخمسة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (٠ - ١٠٠) وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى الصمود النفسي. (٤٢)

ثانياً: مقياس الصمود النفسي:

مقياس كونور - دافيدسون ( Connor - Davidson , 2003) للصمود النفسي ترجمة محمد عصام محمد الطلاع (٢٠١٦م)، تكون المقياس من خمسة عوامل وهي (الكفاءة الشخصية والتماسك - الثقة في الذات والتسامح - التقبل الإيجابي للتغير والعلاقات الآمنة - الضبط - التأثيرات الروحية والدينية)، وعدد (٢٥) فقرة، ويتم الاستجابة على الفقرات وفقاً لخمس خيارات ليس صحيحاً على الإطلاق

### جدول (١١)

#### ابعاد وعبارات مقياس الصمود النفسي

م	العوامل	الفقرات	عدد الفقرات
١	الكفاءة الشخصية والتماسك	٢٥-٢٤-٢٣-١٧-١٦-١٢-١١-١٠	٨
٢	الثقة في الذات والتسامح	٢٠-١٩-١٨-١٥-١٤-٧-٦	٧
٣	التقبل الإيجابي للتغير والعلاقات الآمنة	٨-٥-٤-٢-١	٥
٤	الضبط	٢٢-٢١-١٣	٣
٥	التأثيرات الروحية والدينية	٩-٣	٢
المجموع			٢٥



حساب صدق مقياس الصمود النفسي:  
 تم حساب صدق التكوين الفرضي باستخدام  
 طريقة الاتساق الداخلي والتحقق من مدى تمثيل  
 عبارات المقياس ومدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة  
 الكلية للبعد التابع لها ومدى ارتباط درجات وأبعاد  
 المقياس فيما بينها والدرجة الكلية للمقياس، فضلاً عن  
 استخدام صدق المقارنة الطرفية، وذلك بعد تطبيق  
 المقياس على عينة البحث الاستطلاعية من داخل  
 مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.  
 أولاً صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصمود النفسي:

## جدول (١٢)

## معاملات الارتباط بين العبارات والأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسي

(ن=٥٠)

معامل الارتباط		العبارات	معامل الارتباط		العبارات
المقياس	البعد		المقياس	البعد	
الثقة في الذات والتسامح			الكفاءة الشخصية والتماسك		
٠.٥٢٦	٠.٥٢٧	٦	٠.٥٢	٠.٧٥٧	١٠
٠.٤٩٤	٠.٧٧	٧	٠.٥٦٢	٠.٥٣٥	١١
٠.٥٥٤	٠.٦٨	١٤	٠.٤٩١	٠.٥٠٣	١٢
٠.٥٩٥	٠.٨٦٢	١٥	٠.٥٥٤	٠.٥٦٤	١٦
٠.٦٧٦	٠.٧٦٦	١٨	٠.٥١١	٠.٦٢١	١٧
٠.٥٢٥	٠.٨١٩	١٩	٠.٥٥٦	٠.٥٥٣	٢٣
٠.٤٩	٠.٧١٣	٢٠	٠.٥٩٥	٠.٤٨١	٢٤
			٠.٥٠٩	٠.٥٣٥	٢٥
الضبط			التقبل الإيجابي للتغير والعلاقات الآمنة		
٠.٦٧	٠.٩٠٢	١٣	٠.٥٦٨	٠.٧٥٦	١
٠.٧٦٣	٠.٦٠٤	٢١	٠.٦٧١	٠.٥٠٣	٢
٠.٦٩٤	٠.٥٠٩	٢٢	٠.٥٨١	٠.٥٦٣	٤
التأثيرات الروحية والدينية			٠.٤٧٧	٠.٦٤٦	٥
٠.٥٥٤	٠.٦٨٠	٣	٠.٦٧٣	٠.٩٢٩	٨
٠.٥٢٥	٠.٤٦١	٩			

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٢٣٥

من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما  
 يشير الي عدم صدق هذه العبارات.

يتضح من جدول رقم (١٢)، وجود ارتباط دال  
 إحصائياً بين العبارات والأبعاد والدرجة الكلية لمقياس  
 الصمود النفسي، حيث إن قيمة (ر) المحسوبة أكبر

### جدول (١٣)

#### معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الصمود النفسي وبعضها والدرجة الكلية للمقياس

(ن=٥٠)

الدرجة الكلية	التأثيرات الروحية والدينية	الضبط	التقبل الإيجابي للتغير والعلاقات الآمنة	الثقة في الذات والتسامح	الكفاءة الشخصية والتماسك	المتغيرات
٠.٦٨٤	٠.٥٣٦	٠.٦٤٣	٠.٦٣٤	٠.٥٦٧		الكفاءة الشخصية والتماسك
٠.٧١	٠.٤٤٦	٠.٥٨٦	٠.٥٣٧			الثقة في الذات والتسامح
٠.٦٨١	٠.٦٠٢	٠.٧٨٢				التقبل الإيجابي للتغير والعلاقات الآمنة
٠.٧٠٢	٠.٤٩٦					الضبط
٠.٥٤٩						التأثيرات الروحية والدينية
						الدرجة الكلية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 0.235$

للمقياس، حيث إن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

ثانياً: صدق المقارنة الطرفية:

يتضح من جدول رقم (١٣)، وجود ارتباط دال إحصائياً بين أبعاد مقياس الصمود النفسي مع بعضها كما يوجد ارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية

### جدول (١٤)

#### صدق المقارنة الطرفية لمقياس الصمود النفسي

قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الارباع الأدنى (ن-١٤)		الارباع الأعلى (ن-١٤)		المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١٥.٦٣٣	٥.٧٨٦	٠.٧٧٠	١٤.٨٥٧	١.١٥١	٢٠.٦٤٣	الكفاءة الشخصية والتماسك
١٤.١٧٢	٧.٧٨٦	١.٥٦٢	٩.٨٥٧	١.٣٣٦	١٧.٦٤٣	الثقة في الذات والتسامح
٨.٧٢٩	٢.٥٠٠	٠.٦٣٣	١٠.٦٤٣	٠.٨٦٤	١٣.١٤٣	التقبل الإيجابي للتغير والعلاقات الآمنة
٨.٣٣٨	٢.٧١٤	٠.٦١٦	٥.٠٧١	١.٠٥١	٧.٧٨٦	الضبط
٩.٦٩١	٢.٤٢٩	٠.٧٨٤	٥.٠٠٠	٠.٥١٤	٧.٤٢٩	التأثيرات الروحية والدينية
١٣.١٠٩	٢١.٢١٤	٣.٩٣٦	٤٥.٤٢٩	٤.٦٠١	٦٦.٦٤٣	الدرجة الكلية للمقياس

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $0.05 = 1.771$

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ معامل جتمان وسبيرمان برون، فضلاً عن استخدام ثبات التطبيق وإعادة التطبيق، وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة البحث الاستطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

أولاً: ثبات التجزئة النصفية:

يتضح من جدول رقم (١٤)، انه توجد فروق دالة احصائياً بين الارباع الأعلى والأدنى في مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس حيث إن قيمة(ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يشير إلى صدق المقياس.

حساب ثبات مقياس الصمود النفسي:

## جدول (١٥)

## معامل الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لقياس الصمود النفسي

(ن=٥٠)

م	المتغيرات	التجزئة النصفية	سبيرمان براون	ثبات جتمان	معامل الفا كرونباخ
١	الكفاءة الشخصية والتماسك	٠.٨٦١	٠.٩٢٥	٠.٨٤٦	٠.٨٨٦
٢	الثقة في الذات والتسامح	٠.٨٠٢	٠.٨٩٠	٠.٨٦٠	٠.٨٧٥
٣	التقبل الإيجابي للتغير والعلاقات الآمنة	٠.٨٠٥	٠.٨٩٢	٠.٨٣٨	٠.٨٦٥
٤	الضبط	٠.٨٥٦	٠.٩٢٢	٠.٨٤٠	٠.٨٨١
٥	التأثيرات الروحية والدينية	٠.٧٣١	٠.٨٤٥	٠.٧٢١	٠.٧٨٣
٦	الدرجة الكلية للمقياس	٠.٨٥٧	٠.٩٢٣	٠.٩١٠	٠.٩١٦

قيمة "ر" الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٠.٢٣٥

الاتساق الداخلي لكل الأبعاد دال مما يشير لارتفاع معامل ثبات المقياس.

ثانياً: ثبات التطبيق وإعادة التطبيق:

يتضح من جدول رقم (١٥)، ان معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ بلغ (٠.٩١٦)، وقد بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة جتمان (٠.٩١٠) وبطريقة سبيرمان براون (٠.٩٢٣)، وكان معامل

## جدول (١٦)

## التطبيق وإعادة التطبيق لقياس الصمود النفسي

(ن = ٥٠)

م	المتغيرات	التطبيق الأول		إعادة التطبيق		قيمة "ن"	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الكفاءة الشخصية والتماسك	١٧.٥٠٠	٢.٣٧٥	١٧.٢٤٠	٢.٧١٥	*٠.٩٦٨	٠.٠٠
٢	الثقة في الذات والتسامح	١٣.٩٢٠	٣.٢١٩	١٣.٤٦٠	٣.٨٢٤	*٠.٩٤٢	٠.٠٠
٣	التقبل الإيجابي للتغير والعلاقات الآمنة	١١.٥٨٠	١.١٨٠	١١.٣٢٠	١.٤٩١	*٠.٨٧٩	٠.٠٠
٤	الضبط	٦.٥٤٠	١.٢٤٩	٦.٢٦٠	١.٦٧٦	*٠.٨٩٧	٠.٠٠
٥	التأثيرات الروحية والدينية	٦.٥٠٠	١.١١١	٦.١٨٠	١.٦٢٥	*٠.٨٥٣	٠.٠٠
٦	الدرجة الكلية للمقياس	٥٦.٠٤٠	٨.٧٩٠	٥٤.٤٦٠	٩.٤٨٣	*٠.٩٨٣	٠.٠٠

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٢٣٥

مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يشير إلى ثبات المقياس.

البرنامج الإرشادي القائم على البرمجة اللغوية العصبية:

يتضح من جدول رقم (١٦)، انه توجد علاقة دالة احصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس حيث إن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند

التقويم المستمر للمخرجات المستهدفة من البرنامج للوقوف على مدى التقدم في تحقيق الأهداف.

إجراءات تحديد الجلسات الإرشادية للبرنامج:

قام الباحثان بالاطلاع على بعض المراجع العلمية والدراسات التي تناولت التوجيه والإرشاد النفسي، والبرمجة اللغوية العصبية، ومهارات التقويم الذاتي، والصمود النفسي، كأبحاث رحاب سلامة (٢٠١٢م)، فادية عبد النبي (٢٠١٥م)، مصطفى الأشقر، عمرو عبد الحميد (٢٠١٧م)، مأمون عودة الزبون، نرجس حمدي (٢٠١٧م)، سماح السعيد (٢٠١٨م)، زينب السعيدية (٢٠١٨م)، أحمد العبسي (٢٠١٨م)، شعبان أحمد (٢٠١٩م)، حسين عبد المجيد (٢٠٢٠م)، نشأت منصور، تامر محمد (٢٠٢٠م)، (٢١)، (٣٢)، (٤٥)، (٣٦)، (٢٦)، (٢٣)، (٦)، (٢٧)، (١٧)، (٥١).

ومن خلال تلك الدراسات تم تحديد إجراءات تطبيق الجلسات الإرشادية من حيث عدد الجلسات وأهدافها وفنياتها، والمدى الزمني لكل جلسة بشكل يمكن أن يحدث تأثيراً إيجابياً على المفحوصين ومن ثم يعكس فعالية استخدام البرمجة العصبية اللغوية على تنمية مهارات التعلم الذاتي، وزيادة الصمود النفسي للطلاب لعينة البحث، واستخدم أسلوب الإرشاد الجمعي في جلسات البرنامج الإرشادي، مع اتخاذ كافة الإجراءات الاحترازية والتباعد الاجتماعي للوقاية من فيروس كورونا.

الجلسات الإرشادية:

قام الباحثان باستطلاع رأي عينة البحث الأساسية قبل إعداد محتوى البرنامج، وذلك لتحديد قواعد وقوانين الجلسات والمدة الزمنية للجلسة وتم الاتفاق بأغلبية الطلاب على اختيار مقرر التشريح

تم الاعتماد على الإرشاد النفسي الجمعي باستخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية لدوره الإيجابي في تحقيق التفاعل وتنمية التواصل بين أفراد عينة البحث، مما يحدث تفاعل وتأثير متبادل للجماعة في سلوك الفرد ومما يجعل عينة البحث أكثر تفاعلاً مع الباحثين، وتفاعلهم مع أثناء الجلسة دوراً مؤثراً في تنمية مهارات التعلم الذاتي، وزيادة مستوى الصمود النفسي للطلاب.

أهداف البرنامج:

تنمية مهارات التعلم الذاتي لعينة البحث.

تنمية الصمود النفسي لعينة البحث

أسس وضع البرنامج الإرشادي:

أن يتناسب محتوى البرنامج مع تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها.

ان تتماشى محتويات البرنامج مع ميول وحاجات واتجاهات أفراد عينة البحث.

استخدام الألفاظ والعبارات الواضحة والمفهومة.

مراعاة التدرج من السهل إلى الصعب وأن يكون زمن الجلسة الإرشادية ملائماً ومناسباً لقدرات عينة البحث.

الاهتمام بالأنشطة الجماعية، وذلك لأهميتها في اكتساب الصفات الاجتماعية والنفسية كالمشاركة، التعاون وثبات الذات، مع مراعاة الإجراءات الاحترازية والتباعد الاجتماعي.

مراعاة مناسبة النشاطات للفئة المستهدفة.

التنوع في استخدام الفنيات والأنشطة لتقوية الترابط والتفاعل بين أفراد عينة البحث.

مرونة البرنامج بالتنوع والتغيير تبعاً لما يستجد من أمور.

البرنامج، مع عرض لأهمية، وأهداف البرنامج، وعرض محتوى البرنامج الإرشادي.

**مرحلة الانتقال:** وتضم الجلسات من الثانية حتى الجلسة السادسة، وهدفها تنمية معارف الطلاب ومهاراتهم حول التعلم الذاتي والصمود النفسي وأبعادهم.

**مرحلة العمل البناء:** وتضم الجلسات من السابعة إلى الجلسة السابعة عشرة، وتهدف إلى تقديم فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتحسين مهارات التعلم الذاتي والصمود النفسي.

**مرحلة الإنهاء:** وتضم الجلسة الأخيرة والختام للبرنامج والمراجعة العامة على ما تم التدريب عليه.

#### مرحلة تقييم البرنامج الإرشادي:

تم تقييم البرنامج بصورة مستمرة في نهاية كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي، أما عن تأثير البرنامج تمت من خلال المقارنة بين القياسين القبلي، والبعدي لمهارات التعلم الذاتي والصمود النفسي، ومن خلال المقارنة اتضح التأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادي القائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية في تحسين مهارات التعلم الذاتي والصمود النفسي.

#### القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعتي البحث في جميع المتغيرات على النحو التالي:

مقياس مهارات التعلم الذاتي.

مقياس الصمود النفسي.

وتمت هذه القياسات في الفترة من ٢٠٢١/١١/١٥م حتى ٢٠٢١/١١/١٦م.

الوصفي لتطبيق البرنامج عليه، وبعد إعداد محتوى البرنامج تم عرضة على مجموعة من الخبراء في مجال علم النفس الرياضي، وذلك من أجل استطلاع آرائهم في إمكانية تحقيق البرنامج لأهدافه ومناسبتها للبيئة، ومدة تطبيق البرنامج، وعدد مرات الممارسة أسبوعياً، وزمن الجلسة الإرشادية اليومية مرفق (١١)، واستخدمت الفنيات والأساليب المتنوعة التي وضعت في محتوى استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية كالتالي: (فنية Tote - النمذجة - دائرة الامتياز "إعادة التأطير" - التمثيلات الداخلية - القيم والمعتقدات "الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية" - التغذية الراجعة - المرونة السلوكية - الألفة - حل المشكلة - التجزئة - خط الزمن "المواقع الإدراكية")، كما تم استخدام الفنيات الإرشادية كالمحاضرة، المناقشة والحوار، التعزيز الإيجابي، العصف الذهني، الواجبات المنزلية.

#### التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج:

يتكون البرنامج الإرشادي من عدد (١٨) جلسة إرشادية بواقع ثلاث جلسات إرشادية أسبوعياً، على مدار (٦) أسابيع، وتم تحديد زمن الجلسة الإرشادية (٣٠) دقيقة.

#### مراحل تطبيق البرنامج الإرشادي الجمعي:

تم تطبيق محتوى البرنامج الإرشادي على أفراد عينة البحث خلال الفترة من ٢٠٢١/١١/٢٠م، وحتى ٢٠٢١/١٢/٢٢م، طبقاً للتوزيع المرحلي التالي:

**مرحلة البدء:** وتضم الجلسة الأولى، ويتم من خلالها التعارف بين الباحثين، والطلاب المشاركين في

**جدول (١٧)**

**اعتدالية توزيع البيانات لعينة البحث في مقياس مهارات التعلم الذاتي**

(ن = ٤٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مهارات التخطيط	٨.٢٢٥	٨.٠٠٠	١.١٦٥	-٠.٢٥٩
مهارات التنظيم الذاتي	١٠.٣٥٠	١٠.٠٠٠	١.٤٠٦	-٠.٥٥٠
مهارات استخدام مصادر التعلم	١٤.٠٧٥	١٤.٠٠٠	١.٧٠٠	٠.٣٣٨
مهارات التقويم الذاتي	١٦.٨٠٠	١٧.٠٠٠	٢.٠٢٨	-٠.٢٧٦
مهارات التفكير وحل المشكلات	١١.٩٢٥	١٢.٠٠٠	١.٦٣٩	-٠.٤٩٩
مهارات اتخاذ القرار	٩.٣٠٠	١٠.٠٠٠	١.٠٤٣	-٠.٥٠٦
الدرجة الكلية للمقياس	٧٠.٦٧٥	٧١.٠٠٠	٣.١٨٢	-٠.٥٣٢

ما بين  $(\pm 3)$ ، مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

يتضح من جدول رقم (١٧)، أن قيم معاملات الالتواء في مقياس مهارات التعلم الذاتي قد انحصرت

**جدول (١٨)**

**اعتدالية توزيع البيانات لعينة البحث في مقياس الصمود النفسي**

(ن = ٤٠)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الكفاءة الشخصية والتماسك	١٧.٢٥٠	١٧.٠٠٠	٢.٤١٥	٠.٥٨٨
الثقة في الذات والتسامح	١٣.٤٠٠	١٤.٠٠٠	٣.٥٨٦	٠.٠٨٠
التقبل الإيجابي للتغير والعلاقات الآمنة	١١.٤٠٠	١١.٠٠٠	١.٢٣٦	٠.٩٧٠
الضبط	٦.٥٧٥	٧.٠٠٠	١.٢٩٩	٠.٢٧٠
التأثيرات الروحية والدينية	٥.٧٧٥	٦.٠٠٠	١.٤٤١	-٠.١٧٠
الدرجة الكلية للمقياس	٥٤.٤٠٠	٥٥.٠٠٠	٥.٦٧٩	٠.١٩١

بين  $(\pm 3)$ ، مما يدل على اعتدالية توزيع البيانات لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث.

يتضح من جدول رقم (١٨)، أن قيم معاملات الالتواء في مقياس الصمود النفسي قد انحصرت ما

تكافؤ مجموعتي البحث:

## جدول (١٩)

## دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس التعلم الذاتي

(ن=٢٠، ن=٢٠)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
مهارات التخطيط	٨.١٥٠	١.٢٢٦	٨.٣٠٠	١.١٢٩	٠.١٥٠	٠.٤٠٣
مهارات التنظيم الذاتي	١٠.٤٥٠	١.٦٦٩	١٠.٢٥٠	١.١١٨	٠.٢٠٠	٠.٤٤٥
مهارات استخدام مصادر التعلم	١٣.٦٥٠	١.٢٦٨	١٤.٥٠٠	١.٩٨٧	٠.٨٥٠	١.٦١٣
مهارات التقويم الذاتي	١٧.٢٥٠	١.٩١٦	١٦.٣٥٠	٢.٠٨٤	٠.٩٠٠	١.٤٢٢
مهارات التفكير وحل المشكلات	١٢.٠٠٠	١.٤١٤	١١.٨٥٠	١.٨٧٢	٠.١٥٠	٠.٢٨٦
مهارات اتخاذ القرار	٩.٣٥٠	١.٠٨٩	٩.٣٠٠	١.٠٨١	٠.٠٥٠	٠.١٤٦
الدرجة الكلية للمقياس	٧٠.٨٥٠	٤.١٤٦	٧٠.٥٥٠	١.٩٨٦	٠.٣٠٠	٠.٢٩٢

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

يتضح من الجدول (١٩) انه لا توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس مهارات التعلم الذاتي والدرجة الكلية للمقياس، حيث إن قيمة (ت) المحسوبة

## جدول (٢٠)

## دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الصمود النفسي

(ن=٢٠، ن=٢٠)

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
الكفاءة الشخصية والتماسك	١٦.٧٠٠	٢.١٣٠	١٧.٨٠٠	٢.٦٠٨	١.١٠٠	١.٤٦١
الثقة في الذات والتسامح	١٣.١٥٠	٣.٥٨٨	١٣.٤٥٠	٢.٥٢٣	٠.٣٠٠	٠.٤٣٦
التقبل الإيجابي للتغير والعلاقات الآمنة	١١.١٥٠	٠.٩٣٣	١١.٤٥٠	٠.٨٨٧	٠.٣٠٠	١.٢٩٠
الضبط	٦.٦٥٠	١.٢٦٨	٦.٥٠٠	١.٣٥٧	٠.١٥٠	٠.٣٦١
التأثيرات الروحية والدينية	٥.٧٥٠	١.٥٥٢	٥.٨٠٠	١.٣٦١	٠.٠٥٠	٠.١٠٨
الدرجة الكلية للمقياس	٥٣.٤٠٠	٥.٥٤٨	٥٥.٤٠٠	٥.٧٧١	٢.٠٠٠	١.١١٧

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

مما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

التجربة الاساسية:

يتضح من جدول رقم (٢٠)، انه لا توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس، حيث إن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)،

- بعد الانتهاء من إجراءات الدراسة الاستطلاعية وتحقيق الأهداف المرجوة، تم إجراء الدراسة الأساسية من خلال تطبيق أدوات البحث المتمثلة في: مقياس مهارات التعلم الذاتي - مقياس الصمود النفسي - البرنامج الإرشادي القائم على البرمجة اللغوية العصبية الذي خضعت له المجموعة التجريبية بالإضافة إلى التعليم المدمج المطبق حالياً في الجامعات المصرية بسبب أزمة فيروس كورونا المستجد، بينما خضعت المجموعة الضابطة للتعليم المدمج فقط.
- القياسات البعدية:
- بعد انتهاء المدة المحددة لتنفيذ البرنامج تم إجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث في مقياس مهارات التعلم الذاتي.
- مقياس الصمود النفسي.
- وذلك يوم ٢٣/١٢/٢٠٢١م، مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم إتباعها في القياسات القبليّة.

#### عرض ومناقشة النتائج:

عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

في ضوء أهداف البحث وفروضه يعرض الباحثان نتائج الفرض الأول وهو: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مهارات التعلم الذاتي والصمود النفسي.

#### المعالجات الإحصائية: تم تحليل البيانات

باستخدام الحزمة الإحصائية لبرنامج S.P.S/S/ V20.0 على جهاز الحاسب الآلي

### جدول (٢١)

#### دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في مقياس مهارات التعلم الذاتي

(ن = ٢٠)

نسب التغير	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٦.٦٢٧%	*١.٨١٤	٠.٥٥٠	١.٠٤٠	٨.٨٥٠	١.١٢٩	٨.٣٠٠	مهارات التخطيط
١.٩٥١%	٠.٥٦٧	٠.٢٠٠	١.٥٣٨	١٠.٤٥٠	١.١١٨	١٠.٢٥٠	مهارات التنظيم الذاتي
٩.٣١٠%	*٢.٧٣٦	١.٣٥٠	٢.٤٥٥	١٥.٨٥٠	١.٩٨٧	١٤.٥٠٠	مهارات استخدام مصادر التعلم
٣.٠٥٨%	٠.٩٩٠	٠.٥٠٠	١.٦٣١	١٦.٨٥٠	٢.٠٨٤	١٦.٣٥٠	مهارات التقويم الذاتي
٥.٠٦٣%	*١.٧٤٧	٠.٦٠٠	١.٣٩٥	١٢.٤٥٠	١.٨٧٢	١١.٨٥٠	مهارات التفكير وحل المشكلات
٨.٠٦٥%	*٢.٢١٠	٠.٧٥٠	١.٤٣٢	١٠.٠٥٠	١.٠٨١	٩.٣٠٠	مهارات اتخاذ القرار
٥.٥٩٩%	*٤.٣٨١	٣.٩٥٠	٣.٧٦٣	٧٤.٥٠٠	١.٩٨٦	٧٠.٥٥٠	الدرجة الكلية للمقياس



على مصادر جديدة في العملية التعليمية مثل: "استخدام المنصة الإلكترونية، التواصل مع أعضاء هيئة التدريس سواء عن طريق تطبيق (Zoom) أو تطبيق (What's App) ، وهذا ما اضطر الطلاب إلى تحديث ذواتهم بشكل مستمر وبالتالي زيادة مهاراتهم العقلية والفكرية واكسابهم القدرة على مواجهة المشكلات وحلها والقدرة على اتخاذ القرار المناسب، كما أن التعليم المدمج المتبع حالياً في التعليم الجامعي يتيح للطلاب الفرصة للتعلم في أي وقت وأي مكان وسرعة الوصول للمعارف والمعلومات، فضلاً عن وجود دافع الانجاز للطلاب على الرغم من افتقارهم لمهارات التعلم الذاتي كما ان محاولاتهم كانت غير منظمة وعشوائية الامر الذي يفسر معدلات التغير القليلة.

وتتفق هذه النتائج مع أبحاث كلاً من ( Heo & Joung, 2004)، (Kim, et al, 2008)، أحمد أبو الحمائل (٢٠١٣م)، بندر الرشيدى (٢٠٢٠م)، في أن أنه يوجد تأثير للتعليم الإلكتروني في تحسين مهارات التعلم الذاتي. {(٦٠)، (٦١)، (٧)، (١٣)}.

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

يتضح من جدول رقم (٢١)، انه لا توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مهارات التنظيم، ومهارات التقويم الذاتي، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، بينما توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في باقي أبعاد مقياس مهارات التعلم الذاتي والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما تراوحت نسب التغير ما بين (١٠.٩٥١%) الي (٩.٣١٠%)، كما بلغت (٥.٥٩٩%) للدرجة الكلية للمقياس.

وقد ترجع هذه النتائج إلى أن الطلاب خلال ازمة كورونا وما يتعقبها من أمور مستجدة عليهم وضعتهم في موقع المسؤولية مما دفعهم إلى تحديد أهدافهم المستقبلية بشكل مخطط وذاتي فعلى سبيل المثال النجاح في المقررات الدراسية المختلفة كهدف، والتعرف

## جدول (٢٢)

### دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس الصمود النفسي

(ن = ٢٠)

نسب التغير	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
%١.٤٠٤	٠.٣٥٤	٠.٢٥٠-	٢.٢١٢	١٨.٠٥٠	٢.٦٠٨	١٧.٨٠٠	الكفاءة الشخصية والتماسك
%١.٤٨٧	٠.٢٢٩	٠.٢٠٠-	٣.٦٦٠	١٣.٦٥٠	٢.٥٢٣	١٣.٤٥٠	الثقة في الذات والتسامح
%١.٧٤٧	٠.٥٦٧	٠.٢٠٠-	١.٤٦١	١١.٦٥٠	٠.٨٨٧	١١.٤٥٠	التقبل الإيجابي للتغير والعلاقات الآمنة
%٢.٣٠٨	٠.٤٢٩	٠.١٥٠-	١.٣٤٨	٦.٦٥٠	١.٣٥٧	٦.٥٠٠	الضبط
%١١.٢٠٧	*١.٩٩٠	٠.٦٥٠-	٠.٩٩٩	٦.٤٥٠	١.٣٦١	٥.٨٠٠	التأثيرات الروحية والدينية
%١.١٧٣	٠.٥٥٤	٠.٦٥٠-	٢.٧٠٤	٥٦.٠٥٠	٥.٧٧١	٥٥.٤٠٠	الدرجة الكلية للمقياس

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

ويستيقظ ضميره، تنشأ لديه الرقابة الذاتية على كافة أعماله وهذا ما يدفعه بشكل تلقائي إلى تحقيق كافة آماله وطموحاته، فضلاً عن قوة الوازع الديني في مواجهة الأزمات والمحن التي يمر بها الطالب الجامعي من خلال بث روح الأمل والتوكل على الله والسيطرة على نقاط الضعف وتحويلها إلى نقاط قوة، ويتفق ذلك مع زوهار ومارشال (Zohar, Marshall, 2000)، في التأثير الإيجابي للجانب الروحي الذي يسمح للطالب باكتساب نظرة عميقة على أحداث الحياة، وتجنب الخوف من المصاعب، ومواجهتها بالصبر، وإيجاد الحلول العقلانية وزيادة المرونة والصمود والوعي ضد ضغوط ومشاق الحياة. (٧١).

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

في ضوء أهداف البحث وفروضه يعرض الباحثان نتائج الفرض الثاني وهو: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مهارات التعلم الذاتي والصمود النفسي.

يتضح من جدول رقم (٢٢)، انه توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بُعد التأثيرات الروحية والدينية حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما لا توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في باقي أبعاد مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما تراوحت نسب التغير ما بين (١.٤٠٤%) الي (١١.٢٠٧%)، كما بلغت (١.١٧٣%) للدرجة الكلية للمقياس.

وقد ترجع الفروق الدالة معنوياً في التأثيرات الروحية والدينية إلى أن تأثير الجانب الديني أو الروحي لدى الطالب الجامعي يظهر عندما يصبح قدوة حسنة في جميع سلوكياته وتصرفاته، وخصوصاً عند مواجهة المشاكل والأزمات، وهذا الجانب من الانسان يتغير باستمرار ما بين لحظة وأخرى فقد يقوى إيمانه،

### جدول (٢٣)

#### دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس التعلم الذاتي

(ن = ٢٠)

نسب التغير	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٨٦.٥٠٣%	*١٥.٦٦٧	٧.٥٠-	١.٣٢٢	١٥.٢٠٠	١.٢٢٦	٨.١٥٠	مهارات التخطيط
٦٨.٩٠٠%	*١٥.٧٧١	٧.٢٠٠-	٠.٩٨٨	١٧.٦٥٠	١.٦٦٩	١٠.٤٥٠	مهارات التنظيم الذاتي
٨٢.٧٨٤%	*٢٠.٤٣٥	١١.٣٠٠-	١.٦٦٩	٢٤.٩٥٠	١.٢٦٨	١٣.٦٥٠	مهارات استخدام مصادر التعلم
٩٠.٤٣٥%	*٢٨.٦٣٣	١٥.٦٠٠-	١.٣٨٧	٣٢.٨٥٠	١.٩١٦	١٧.٢٥٠	مهارات التقويم الذاتي
٨٢.٠٨٣%	*٢٧.٥٥٧	٩.٨٥٠-	١.٢٢٦	٢١.٨٥٠	١.٤١٤	١٢.٠٠٠	مهارات التفكير وحل المشكلات
٨٩.٣٠٥%	*٢١.٢٧٢	٨.٣٥٠-	١.١٧٤	١٧.٧٠٠	١.٠٨٩	٩.٣٥٠	مهارات اتخاذ القرار
٨٣.٧٦٩%	*٤٧.٢٨٩	٥٩.٣٥٠-	٢.٨٧٦	١٣٠.٢٠٠	٤.١٤٦	٧٠.٨٥٠	الدرجة الكلية للمقياس

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

تعمل في مجموعها على تنمية مهارات التعلم الذاتي ككل.

وهذا ما يتفق مع نتائج أبحاث كلاً من رحاب سلامة (٢٠١٢)، فاديه عبد النبي (٢٠١٥م)، محمد عوض (٢٠١٦)، مصطفى الأشقر، عمرو عبد الحميد (٢٠١٧)، ويراون وآخرون (Brown, et al, 2018)، أحمد البيومي، أحمد الشربيني (٢٠١٨)، محمود غريب (٢٠١٨)، تشينو وآخرون (Chenoy, et al, 2019)، خالد البنا، رني عبد الستار (٢٠١٩)، نجية شوقي (٢٠١٩)، تغريد السيد (٢٠١٩)، رشا العربي (٢٠٢٠)، نشأت منصور، تامر محمد (٢٠٢٠)، والتي تشير إلى النتائج الإيجابية لاستخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية في البرامج التعليمية، واعتمادها بشكل أساسي على تكتيك التمثيلات الداخلية وتقسيم الطلاب إلى أنماط مختلفة كالنمط "البصري، السمعي، الحسي" والمقارنة بين نتائج كل نمط.

{(٢١)، (٣٢)، (٤١)، (٤٥)، (٥٦)، (٤)}،  
{(٤٣)، (٥٧)، (١٩)، (٥٠)، (١٤)، (٢٢)، (٥١)}.

يتضح من جدول رقم (٢٣)، انه توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد مقياس مهارات التعلم الذاتي والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي، حيث إن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما تراوحت نسب التغير ما بين (٦٨.٩٠٠%) الي (٩٠.٤٣٥%)، كما بلغت (٨٣.٧٦٩%) للدرجة الكلية للمقياس.

وقد يرجع هذا التغير إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على البرمجة اللغوية العصبية الذي خضعت له المجموعة التجريبية وما تضمنه البرنامج من فنيات مختلفة أسهمت في تنمية الأبعاد المختلفة للتعلم الذاتي كل على حدة في ظل جائحة كورونا كفنيات: "Tote لتنمية التخطيط"، "النمذجة لتنمية مهارات التعلم الذاتي"، "التمثيلات الداخلية لتنمية استخدام مصادر التعلم"، "القيم والمعتقدات أو الافتراضات المسبقة للبرمجة اللغوية العصبية لتنمية التقويم الذاتي"، "دائرة الامتياز لتنمية التفكير وحل المشكلات، التغذية الراجعة لتنمية اتخاذ القرار"، والتي

#### جدول (٢٤)

#### دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الصمود النفسي

(ن = ٢٠)

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التغير
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الكفاءة الشخصية والتماسك	١٦.٧٠٠	٢.١٣٠	٢٩.٦٠٠	١.٦٩٨	١٢.٩٠٠-	*٢٠.٤١٠	%٧٧.٢٤٦
الثقة في الذات والتسامح	١٣.١٥٠	٣.٥٨٨	٢٥.٩٥٠	١.٥٧٢	١٢.٨٠٠-	*١٣.٩٦٦	%٩٧.٣٣٨
التقبل الإيجابي للتغير والعلاقات الآمنة	١١.١٥٠	٠.٩٣٣	١٨.٧٠٠	١.٢٦١	٧.٥٥٠-	*١٩.٨٥٤	%٦٧.٧١٣
الضبط	٦.٦٥٠	١.٢٦٨	١١.١٠٠	٠.٧٨٨	٤.٤٥٠-	*١٣.٨٩٩	%٦٦.٩١٧
التأثيرات الروحية والدينية	٥.٧٥٠	١.٥٥٢	٧.٨٠٠	٠.٤١٠	٢.٠٥٠-	*٦.٤٠٣	%٣٥.٦٥٢
الدرجة الكلية للمقياس	٥٣.٤٠٠	٥.٥٤٨	٩٣.١٥٠	٢.٨٥٢	٣٩.٧٥٠-	*٢٥.٣٣١	%٧٤.٤٣٨

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

الآمنة"، "التجزئة لتنمية الضبط"، "خط الزمن لتنمية التأثيرات الروحية والدينية"، والتي تعمل في مجموعها على تنمية الصمود النفسي ككل لتقبل التغيرات والنظر لها بشكل إيجابي، فضلاً تنمية الحالة الإيجابية والثبات الانفعالي والشعور بحالة من التفاؤل والاطمئنان للمستقبل وهذا ما يتفق مع نتائج بحث مصطفى محمد أمين الأشقر، عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠١٧)، حسين عبد المجيد (٢٠٢٠)، والتي تشير إلى نتائج إيجابية لبرنامج البرمجة اللغوية العصبية في تنمية المتغيرات النفسية المختلفة. { (٤٥)، (١٧) }

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

في ضوء أهداف البحث وفروضه يعرض الباحثان نتائج الفرض الثالث وهو: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مهارات التعلم الذاتي والصمود النفسي.

يتضح من جدول رقم (٢٤)، انه توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أبعاد مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي، حيث إن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما تراوحت نسب التغير ما بين (٣٥.٦٥٢%) الي (٩٧.٣٣٨%)، كما بلغت (٧٤.٤٣٨%) للدرجة الكلية للمقياس.

وقد يرجع هذا التغير إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على البرمجة اللغوية العصبية الذي خضع له هؤلاء الطلاب وما يحتويه هذا البرنامج من فنيات مختلفة أسهمت في تنمية الأبعاد المختلفة للصمود النفسي كل على حدة في ظل جائحة كورونا كفنيات: "المرونة السلوكية لتنمية الكفاءة الشخصية والتماسك"، "الألفة لتنمية الثقة في الذات والتسامح"، "حل المشكلة لتنمية التقبل الإيجابي للتغير والعلاقات

### جدول (٢٥)

#### دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس مهارات التعلم الذاتي

(ن=٢٠، ن=٢٠)

فروق نسب التغير	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٧٩.٨٧٦%	*١٦.٨٨٤	٦.٣٥٠	١.٠٤٠	٨.٨٥٠	١.٣٢٢	١٥.٢٠٠	مهارات التخطيط
٦٦.٩٤٩%	*١٧.٦١٣	٧.٢٠٠	١.٥٣٨	١٠.٤٥٠	٠.٩٨٨	١٧.٦٥٠	مهارات التنظيم الذاتي
٧٣.٤٧٤%	*١٣.٧٠٦	٩.١٠٠	٢.٤٥٥	١٥.٨٥٠	١.٦٦٩	٢٤.٩٥٠	مهارات استخدام مصادر التعلم
٨٧.٣٧٧%	*٣٣.٤٢٠	١٦.٠٠٠	١.٦٣١	١٦.٨٥٠	١.٣٨٧	٣٢.٨٥٠	مهارات التقويم الذاتي
٧٧.٠٢٠%	*٢٢.٦٤١	٩.٤٠٠	١.٣٩٥	١٢.٤٥٠	١.٢٢٦	٢١.٨٥٠	مهارات التفكير وحل المشكلات
٨١.٢٤٠%	*١٨.٤٧٥	٧.٦٥٠	١.٤٣٢	١٠.٠٥٠	١.١٧٤	١٧.٧٠٠	مهارات اتخاذ القرار
٧٨.١٧٠%	*٥٢.٥٩٤	٥٥.٧٠٠	٣.٧٦٣	٧٤.٥٠٠	٢.٨٧٦	١٣٠.٢٠٠	الدرجة الكلية للمقياس

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما تراوحت فروق نسب التغير ما بين (٦٦.٩٤٩%) الي (٨٧.٣٧٧%)، كما بلغت (٧٨.١٧٠%) للدرجة الكلية للمقياس.

يتضح من جدول رقم (٢٥)، انه توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس مهارات التعلم الذاتي والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث إن قيمة (ت) المحسوبة أكبر

## جدول (٢٦)

## دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الصمود النفسي

(ن=٢٠، ن=٢٠)

فروق نسب التغير	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٧٥.٨٤٢%	*١٨.٥٢٣	١١.٥٥٠	٢.٢١٢	١٨.٠٥٠	١.٦٩٨	٢٩.٦٠٠	الكفاءة الشخصية والتماسك
٩٥.٨٥١%	*١٨.٨٠٥	١٢.٣٠٠	٣.٦٦٠	١٣.٦٥٠	١.٥٧٢	٢٥.٩٥٠	الثقة في الذات والتسامح
٦٥.٩٦٦%	*٢١.٠٣٣	٧.٠٥٠	١.٤٦١	١١.٦٥٠	١.٢٦١	١٨.٧٠٠	التقبل الإيجابي للتغير والعلاقات الآمنة
٦٤.٦٠٩%	*١٢.٧٤٢	٤.٤٥٠	١.٣٤٨	٦.٦٥٠	٠.٧٨٨	١١.١٠٠	الضبط
٢٤.٤٤٥%	*٥.٥٩٢	١.٣٥٠	٠.٩٩٩	٦.٤٥٠	٠.٤١٠	٧.٨٠٠	التأثيرات الروحية والدينية
٧٣.٢٦٥%	*٤٢.٢١٥	٣٧.١٠٠	٢.٧٠٤	٥٦.٠٥٠	٢.٨٥٢	٩٣.١٥٠	الدرجة الكلية للمقياس

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

وسهولة التطوع بما يتناسب مع ظروف هذه الجائحة من العزل والتباعد الاجتماعي والخوف من العدوى.

ويتفق ذلك مع نتائج أبحاث كلاً من بيني ريتشارد (Benny Richard, 2004)، محمد عبد اللطيف (٢٠١١)، رحاب سلامة (٢٠١٢)، أحمد المعشني (٢٠١٧)، حسين عبد المجيد (٢٠٢٠م)، التي تشير إلى الأثر الإيجابي للبرمجة اللغوية العصبية NLP في تعزيز السلوك.

{ (٥٥) ، (٣٨) ، (٢١) ، (٨) ، (١٧) }

وقد ترجع هذه النتائج إلى أن التعلم الذاتي يتوافق مع كل طالب حسب قدراته الفردية عن طريق التحكم في البيئة التعليمية، ومراعاة الفروق الفردية وحاجات المتعلم واستعداداته كما أن التعلم الذاتي يراعي سرعة التعلم حيث إن لكل متعلم إمكانياته وسرعته الذاتية، وتتفق هذه النتائج مع أبحاث كلاً من محمد عثمان (٢٠٠٣)، معين الخلف، وأمان خصاونة (٢٠٠٦)، معين الشعلان (٢٠٠٦م)، معن الشعلان (٢٠١٠م)، تازو (Tzu, 2011)، وان وآخرون (Wan, et al, 2012)، إباد الدراغمة (٢٠١٩م)،

يتضح من جدول رقم (٢٦)، أنه توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في أبعاد مقياس الصمود النفسي والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، حيث إن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما تراوحت فروق نسب التغير ما بين (٢٤.٤٤٥%) الي (٩٥.٨٥١%)، كما بلغت (٨٣.٢٦٥%) للدرجة الكلية للمقياس.

وقد ترجع هذه النتيجة إلى فعالية البرنامج الإرشادي القائم على البرمجة اللغوية العصبية حيث إن فحوى البرنامج كان متناسب مع الأهداف المراد تحقيقها وهي تنمية الصمود النفسي و مهارات التعلم الذاتي لطلاب كلية التربية الرياضية في ظل جائحة كورونا، وتم التدرج في البرنامج من السهل إلى الصعب، وكانت النشاطات مختلفة كي تتناسب مع الطلاب مع اختلاف الفروق الفردية بينهم، وكان يوجد تنوع في الفنيات المستخدمة حيث تطرق البرنامج إلى إحدى عشر فنية، وكان البرنامج متميز بالمرونة

بندر الرشيدى (٢٠٢٠م)، في التأثير الإيجابي للتعلم الذاتي على عملية التعلم واكتساب المهارات، ومراعاة الفروق الفردية.

عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع:  
في ضوء أهداف البحث وفروضه يعرض الباحثان نتائج الفرض الرابع وهو: يؤثر البرنامج على مهارات التعلم الذاتي والصمود النفسي لدى عينة البحث التجريبية.

{(٣٩)، (٤٨)، (٤٦)، (٤٧)، (٦٨)، (٦٩)، (١٢)، (١٣)}.

### جدول (٢٧)

#### آيتا تربيع وحجم الاثر للمجموعة الضابطة في مقياس مهارات التعلم الذاتي

(ن = ٢٠)

المتغيرات	آيتا تربيع	حجم الاثر	معدل حجم الاثر
مهارات التخطيط	٠.١٤٨	٠.١٨١	منخفض
مهارات التنظيم الذاتي	٠.٠١٧	٠.٠٥٧	منخفض
مهارات استخدام مصادر التعلم	٠.٢٨٣	٠.٢٧٤	منخفض
مهارات التقويم الذاتي	٠.٠٤٩	٠.٠٩٩	منخفض
مهارات التفكير وحل المشكلات	٠.١٣٨	٠.١٧٥	منخفض
مهارات اتخاذ القرار	٠.٢٠٤	٠.٢٢١	منخفض
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٥٠٣	٠.٤٣٨	منخفضة

\* مربع آيتا = أقل من ٠.٠٩ ضعيف، أكبر من ٠.١٤ مرتفع

\* حجم التأثير = ٠.٢ ضعيف، ٠.٥ متوسط، ٠.٨ مرتفع.

مربع آيتا ما بين (٠.٠٠٤٩ : ٠.٥٠٣) وبعضها قيم أقل من ٠.١٤ مما يدل على التأثير المنخفض للبرنامج التقليدي على التعلم الذاتي.

يتضح من جدول رقم (٢٧)، حجم تأثير البرنامج التقليدي على مهارات التعلم الذاتي جاءت بمقدار منخفض حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠.٠٠٩ : ٠.٤٣٨) وهي قيم منخفضة، وتراوحت قيم

### جدول (٢٨)

#### آيتا تربيع وحجم الاثر للمجموعة التجريبية في مقياس مهارات التعلم الذاتي

(ن = ٢٠)

المتغيرات	آيتا تربيع	حجم الاثر	معدل حجم الاثر
مهارات التخطيط	٠.٩٢٨	١.٥٦٧	مرتفع
مهارات التنظيم الذاتي	٠.٩٢٩	١.٥٧٧	مرتفع
مهارات استخدام مصادر التعلم	٠.٩٥٦	٢.٠٤٤	مرتفع
مهارات التقويم الذاتي	٠.٩٧٧	٢.٨٦٣	مرتفع
مهارات التفكير وحل المشكلات	٠.٩٧٦	٢.٧٥٦	مرتفع
مهارات اتخاذ القرار	٠.٩٦٠	٢.٢١٧	مرتفع
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٩٩٢	٤.٧٢٩	مرتفع

\* مربع آيتا = أقل من ٠.٠٩ ضعيف، أكبر من ٠.١٤ مرتفع

\* حجم التأثير = ٠.٢ ضعيف، ٠.٥ متوسط، ٠.٨ مرتفع.

بين (٠.٩٢٨ : ٠.٩٩٢) وجميعها قيم أقل من ٠.١٤ مما يدل على التأثير المرتفع للبرنامج الإرشادي على مهارات التعلم الذاتي.

يتضح من جدول رقم (٢٨)، حجم تأثير البرنامج الإرشادي على مهارات التعلم الذاتي جاءت بمقدار مرتفع حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (١.٥٦٧ : ٤.٧٢٩) وهي قيم مرتفعة، وتراوحت قيم مربع آيتا ما

### جدول (٢٩)

#### آيتا تربيع وحجم الاثر للمجموعة الضابطة في مقياس الصمود النفسي

(ن = ٢٠)

المتغيرات	آيتا تربيع	حجم الاثر	معدل حجم الاثر
الكفاءة الشخصية والتماسك	٠.٠٠٧	٠.٠٣٥	منخفض
الثقة في الذات والتسامح	٠.٠٠٣	٠.٠٢٣	منخفض
التقبل الإيجابي للتغير والعلاقات الآمنة	٠.٠١٧	٠.٠٥٧	منخفض
الضبط	٠.٠١	٠.٠٤٣	منخفض
التأثيرات الروحية والدينية	٠.١٧٢	٠.١٩٩	منخفض
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٠١٦	٠.٠٥٥	منخفض

\* مربع آيتا = أقل من ٠.٠٩ ضعيف، أكبر من ٠.١٤ مرتفع.

\* حجم التأثير = ٠.٢ ضعيف، ٠.٥ متوسط، ٠.٨ مرتفع.

ما بين (٠.٠٠٣ : ٠.١٧٢) وجميعها قيم أقل من ٠.١٤ مما يدل على التأثير المنخفض للبرنامج التقليدي على الصمود النفسي.

يتضح من جدول رقم (٢٩)، حجم تأثير البرنامج التقليدي على الصمود النفسي جاءت بمقدار منخفض حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠.٠٢٣ : ٠.١٩٩) وهي قيم منخفضة، وتراوحت قيم مربع آيتا ما

### جدول (٣٠)

#### آيتا تربيع وحجم الاثر للمجموعة التجريبية في مقياس الصمود النفسي

(ن = ٢٠)

المتغيرات	آيتا تربيع	حجم الاثر	معدل حجم الاثر
الكفاءة الشخصية والتماسك	٠.٩٥٦	٢.٠٤١	مرتفع
الثقة في الذات والتسامح	٠.٩١١	١.٣٩٧	مرتفع
التقبل الإيجابي للتغير والعلاقات الآمنة	٠.٩٥٤	١.٩٨٥	مرتفع
الضبط	٠.٩١٠	١.٣٩	مرتفع
التأثيرات الروحية والدينية	٠.٦٨٣	٠.٦٤٠	مرتفع
الدرجة الكلية للمقياس	٠.٩٧١	٢.٥٣٣	مرتفع

\* مربع آيتا = أقل من ٠.٠٩ ضعيف، أكبر من ٠.١٤ مرتفع.

\* حجم التأثير = ٠.٢ ضعيف، ٠.٥ متوسط، ٠.٨ مرتفع.

التحكم في السلوك وتمثيله وفقاً لمقتضيات الأحداث  
الراهنة. { (٦٣)، (٦٢)، (٢٦)، (٢٧) }

كما تتفق هذه النتائج مع بحث كلاً من  
ريتشاردسون (Richardson, 2002)، ريتير  
(Rutter, 2006)، حسن سهيل وجبار باهض  
(٢٠١٩م)، في أن التوازن بين (الجسم والعقل والروح)  
وظروف الحياة والضغط النفسية وأحداث الحياة  
المتوقعة وغير المتوقعة يسهم في تنمية قدرة الطلاب  
على التوافق ومواجهة مثل هذه الأحداث التي تتأثر  
بصفات الصمود النفسي للأفراد وهذا يعتمد على  
الكفاءة الإيجابية والصحة العقلية الإيجابية للأفراد وأن  
الأفراد يعطوا نتائج جيدة على الرغم من تعرضهم،  
للمحن الخطيرة والشدائد والتجارب المؤلمة وهذه تعتمد  
على الفروق الفردية بين الطلاب في الثبات والضبط  
والتحدي نتيجة لمظروف المجتمعية العنيفة وتشكل هذه  
المحن والصعاب والحوادث تجارب جعلت الطلاب  
يتمتعون بالحصانة أو المناعة النفسية وقوة الإرادة  
التي ساعدتهم على مواجهة الشدائد والتفاعل الإيجابي  
مع البيئة المحيطة { (٦٥)، (٦٦)، (١٦) } .

#### استنتاجات وتوصيات البحث:

##### استنتاجات البحث:

في ضوء نتائج البحث وإجراءاته، واستناداً على  
التأصيل العلمي للبحث يستنتج الباحثان الاستنتاجات  
التالية:

فنيات البرمجة اللغوية العصبية أحد أفضل طرق  
الإرشاد التي تتعامل مع العقل والنفس بشكل فعال.

الاهتمام الكفاءة الشخصية والتماسك يساهم  
بشكل كبير في تنمية الصمود النفسي.

مهارات التقويم الذاتي تؤثر بدرجة كبيرة في  
عملية التعلم الذاتي.

يتضح من جدول رقم (٣٠)، حجم تأثير البرنامج  
الإرشادي على الصمود النفسي جاءت بمقدار مرتفع  
حيث تراوحت قيم حجم التأثير ما بين (٠.٦٤٠ :  
٢.٥٣٣) وهي قيم مرتفعة، وتراوحت قيم مربع آيتا ما  
بين (٠.٦٧٣ : ٠.٩٧١) وجميعها قيم أقل من ٠.١٤  
مما يدل على التأثير المرتفع للبرنامج الإرشادي على  
الصمود النفسي.

وقد ترجع هذه النتائج إلى تأثير جلسات البرنامج  
الإرشادي القائم على البرمجة اللغوية العصبية لما  
تحتويه من أساليب وفنيات مستخدمة معتمدة على  
الأخذ في الاعتبار رأي السادة الخبراء والمحكمين فيها،  
فضلاً عن تطبيق البرنامج على مراحل متدرجة من  
"البدء، الانتقال، العمل البناء، الانتهاء"، كما تمت  
مراعاة تقييم البرنامج بشكل مستمر ومرحلي للوقوف  
على نقاط الضعف والتخلص منها والتركيز على نقاط  
القوة وتقويتها والاستفادة منها، حتى تتمكن من تحقيق  
النتيجة المرجوة.

بالإضافة إلى مساهمة البرنامج تنمية المهارات  
العقلية العليا كمهارات الاكتشاف، والربط وتنمية  
المهارات الإبداعية، وتجاوز المعلومات المعطاة  
والاستنتاج العقلي، كما تنمي مهارات التفكير الكلي  
والاستنباط والاستقراء والتحليل، واتخاذ القرار المناسب  
وتحديد أفضل البدائل المتاحة للوصول للهدف

وتتفق هذه النتائج مع أبحاث كلاً من ماهيشيكا  
وآخرون (Mahishika, et al, 2010)، وكوديسكيس  
(Kudiskis, 2013)، وسماح عبد الرحمن (٢٠١٨م)،  
شعبان أحمد (٢٠١٩م)، في تأثير البرمجة اللغوية  
العصبية على تمكين المتعلم من الإنجاز الأكاديمي  
وسرعة استرجاع المعلومات عند الحاجة، وتدريب  
المتعلم على التجديد والابتكار، وقدرة المتعلم على



ادراج البرمجة اللغوية العصبية كمشروع بحثي ضمن الخطة البحثية لقسم علم النفس الرياضي.

عقد ندوة وورش عمل توضح أهمية مصادر التعلم الجديدة كالمنصة التعليمية، برامج الزوم، برنامج الواتس اب"، وكذلك كيفية الاستفادة منها.

#### البحوث المستقبلية:

مهارات التعلم الذاتي وعلاقتها بالأمن الفكري لطلاب الجامعة.

العلاقة بين الصمود النفسي وقلق المستقبل المهني لطلاب كلية التربية الرياضية.

أثر الصمود النفسي على فاعلية الذات للطلاب الجامعي.

#### قائمة المراجع:

##### أولاً: المراجع العربية:

- ١- ابتسام عبد المجيد مفلح خريسات (٢٠٢١م): أثر جائحة كورونا على الصحة النفسية والاجتماعية للطلاب من وجهة نظر المرشدين التربويين في محافظة الزرقاء، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، عدد (٢٩)، جزء (٥)، صفحة ٢١٦-٢٣٠، الجامعة الإسلامية

- ٢- إبراهيم يونس: قوة علم النفس الإيجابي، مؤسسة حورس الدولية، الإسكندرية، ٢٠١٨م.

- ٣- أبو بكر محمد آدم حافظ (٢٠١٨م)، برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد، مركز الإرشاد النفسي والتربوي، ٢٤، صفحات ١: ٣٠، كلية التربية، جامعة أسيوط.

الصمود النفسي من أهم عوامل الوقاية في إدارة الأزمات والتكيف الناجح والتفاعل بحكمة مع الظروف الصعبة.

#### توصيات البحث:

في ضوء استنتاجات البحث واستناداً على التأصيل العلمي للبحث يوصي الباحثان بما يلي:

تبنى برامج الارشاد النفسي لتنمية مهارات التعلم الذاتي، وتنمية الصمود النفسي لطلاب الجامعة.

تزويد أعضاء هيئة التدريس بالخبرات اللازمة لتنمية مهارات التعلم الذاتي لطلاب الجامعة.

عقد ورش عمل للطلاب بأهمية مهارات التعلم الذاتي وتنمية الصمود النفسي خاصة في ظل الظروف الاستثنائية.

تشجيع الطلاب على تعلم مهارات التعلم الذاتي والصمود النفسي والتي تساعدهم على مواجهة الصعاب والظروف المتقلبة

إدراج مهارات التعلم الذاتي ضمن التوصيف الدراسي لطلاب كلية التربية الرياضية.

التركيز على الكفاءة الشخصية والتماسك لما لها من تأثير كبير في تنمية الصمود النفسي ومواجهة الصدمات.

الاهتمام بمهارات التقويم الذاتي لما لها من تأثير كبير في عملية التعلم الذاتي.

الاهتمام بمجال البرمجة اللغوية العصبية.

وضع كتيب تعليمات إرشادية لكيفية تنمية مهارات التعلم الذاتي وتوفيره للطلاب.

ادراج البرمجة اللغوية العصبية كموضوع دراسي مقرر على طلاب التربية الرياضية.

- ٤- أحمد البيومي علي البيومي، أحمد إبراهيم الشرييني (٢٠١٨م): تأثير برنامج تدريب عقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على تحسين بعض المتغيرات النفس حركية للتصويب في هوكي الميدان، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٤٧٤، ج٤، ٧٦٦: ٨٣٩، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٥- أحمد رضا عبد الرحيم عبد الله (٢٠٢١): فاعلية نمط التعلم المدمج المرن على تنمية مهارات استخدام مصادر التعلم الرقمية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية واتجاهاتهم نحوه، مجلة كلية التربية المجلد (٢٨) العدد الثاني الجزء الأول أبريل، كلية التربية، جامعة طنطا.
- ٦- أحمد سعيد محمد العبسي (٢٠١٨م): فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مهارات التنظيم الذاتي لدى طلبة الثانوية العامة وأثره على دافعية الإنجاز، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس - الإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة الأقصى، فلسطين.
- ٧- أحمد عبد المجيد أبو الحمائل (٢٠١٣م): فاعلية برنامج تدريبي حاسوبي مقترح في التربية الصحية على تنمية التحصيل والاتجاه نحو التعلم الذاتي لدى معلمي العلوم بمدينة جدة، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، رسالة التربية وعلم النفس، العدد (٤١)، الجزء (٨)، صفحات ٢٩-٦٦، جامعة الملك سعود، الرياض، السعودية
- ٨- أحمد علي المعشني (٢٠١٧): البرمجة اللغوية العصبية NLP وتعزيز الجودة الشخصية (دراسة استطلاعية)، مجلة الفتح، عدد (٧٢)، ٢٧٧ - ٣٠٣، كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى.
- ٩- أحمد محمد ربيع صاوي (٢٠١٩م): الصمود النفسي وعلاقته بالإرهاك لدى لاعبي الفرق الرياضية بالمدرسة العسكرية الرياضية بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٠- أسماء كمال عبد الوهاب (٢٠١٤م): برنامج تدريبي لخفض القلق والاكتئاب عند المرأة في منتصف مرحلة العمر، مجلة البحث العلمي في الأدب، جزء (٣)، ع (١٥)، صفحة ١٦٣-١٩٤، كلية البنات، جامعة عين شمس.
- ١١- أميرة محمد أبا زيد، هبة صلاح إبراهيم (٢٠١٨م)، نموذج مقترح للصف المقلوب لتنمية مهارات التدريس ومهارات التعلم الذاتي لدى طلاب شعبة الجغرافيا بكلية التربية، مجلة كلية التربية، المجلد (٢٨)، العدد (٢)، جامعة الإسكندرية.
- ١٢- إياد عبد يوسف الدراغمة (٢٠١٩م)، تأثير استخدام التعلم الذاتي في تعلم مهارة الإرسال بلعبة الريشة الطائرة لذوي الإعاقة السمعية، مجلة بحوث وتطوير أنشطة علوم الرياضة، ع (١)، مجلد (٥)، صفحات من ٣١-٥٥، دراسا دبي - الإمارات العربية المتحدة.
- ١٣- بندر عبد الرحمن بن مطلي الرشدي (٢٠٢٠م): أثر التعلم الإلكتروني في تحسين مهارات التعلم الذاتي لدى طلبة تقنيات التعليم والاتصال في جامعة حائل، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، العدد (٢٨)، الجزء (١)، صفحات ١٤١-١٦١، الجامعة الإسلامية، غزة.

وعلم النفس، عدد (١١٧)، يناير، صفحات من ٧٣-١٢٢.

١٩- خالد محمد داود البنا، رني سمير عبد الستار (٢٠١٩م): تأثير منهج تعليمي مصحوب بالبرمجة اللغوية العصبية (الحسية والسمعية) في تعلم الأداء الفني يرمي الرمح، مجلة علوم التربية الرياضية، ع ١، مج ١٢، ١٥٥: ١٧٩، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.

٢٠- رانية عبد الله محمد عبد المنعم (٢٠١٧م): فاعلية توظيف التجوال عبر الهواتف الذكية في تنمية مهارات التعلم الذاتي ومهارات التواصل الإلكتروني لدى طلاب كلية التربية في جامعة الأقصى بفلسطين، مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية، ج ٢٧ (١)، صفحة ٩٧-١١١، عمادة البحث العلمي والدراسات العليا، جامعة الزرقاء.

٢١- رحاب محمد محمود سلامة (٢٠١٢م): برنامج تعليمي لتنمية بعض المهارات الأساسية في رياضة المبارزة وفقاً لنماذج البرمجة اللغوية العصبية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ج ١، ع ٣٤، ٢٧: ٤٠، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٢٢- رشا فرج مسعود العربي: البرمجة اللغوية العصبية وتأثيرها على تحسين مستوى أداء الطالبات في بعض مهارات الإعداد للهجوم في رياضة المبارزة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ج ٤، ع ٥٣، ٨٧٨: ٩٢٣، ٢٠٢٠م كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٢٣- زينب بنت سعيد بن سيف السعيدية (٢٠١٨م): أثر استخدام المنصة التعليمية Easy class في تنمية مهارات التعلم الذاتي

١٤- تغريد أحمد السيد (٢٠١٩م): فاعلية تدريب بعض العمليات العقلية وفقاً لنماذج البرمجة اللغوية العصبية في تطوير المهارات العقلية وبعض الأداءات المهارية المركبة في كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، عدد ٨٦، صفحات ١: ٣٣، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

١٥- جمال كامل الفليت (٢٠١٥م): مهارات التعلم الذاتي اللازمة لطلبة الدراسات العليا في الجامعات الفلسطينية بغزة في ضوء متطلبات مجتمع المعرفة، مجلة جامعة الخليل للبحوث، المجلد (١٠)، العدد (٢)، صفحة ٢٨-٤٨، جامعة الخليل.

١٦- حسن أحمد سهيل، وجبار وأدى باهض (٢٠١٩م): الأمن الفكري وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد (٦١)، المجلد (١٦)، صفحة ٢٩١-٣٣٣، جامعة بغداد.

١٧- حسين السعيد السعيد عبد المجيد (٢٠٢٠م)، فاعلية برنامج إرشادي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لخفض الشعور بالوحدة النفسية وتنمية الأمن النفسي للاعبين الرياضات الجماعية أثناء جائحة COVID-19، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع (٩٠)، جزء ٤ سبتمبر، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

١٨- حنان رجاء عبد السلام (٢٠٢٠م): تصور مقترح للدمج بين استراتيجيتي الصف المقلوب وحل المشكلات وفاعليته في تنمية مهارات التعلم الذاتي والكفاءة الذاتية في تدريس العلوم لدى طلاب كلية التربية، دراسات عربية في التربية

بأنماط التغذية الراجعة التصحيحية في تنمية المفاهيم النحوية ومهارات التعلم الذاتي لدى الطلاب الناطقين بغير اللغة العربية، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد (٩)، مجلد (٢١) سبتمبر، صفحات ٤٣٣-٥٠١، كلية التربية- جامعة أسيوط.

٢٩- صفاء مجاهد (٢٠١٣م): أساسيات في الإدارة والتخطيط التربوي، الرياض، دار الزهراء للنشر والتوزيع.

٣٠- عبد الجواد عبد الجواد بهوت، منى عبد الرازق أبو شنب، نورا إبراهيم غريب، هبه هاشم عبد البر (٢٠١٩م): فاعلية التعليم المتميز في تدريس الاقتصاد المنزلي لتنمية مهارات التعلم الذاتي لدى طالبات المرحلة الثانوية، مجلة الاقتصاد المنزلي، مجلد (٢٩)، عدد أكتوبر، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة المنوفية.

٣١- عبید الله حسن الجهني(٢٠٢١م): تأثير التعلم الذاتي لدي طلبة الدراسات العليا على فاعلية التعليم عن بُعد في ظل جائحة كورونا (جامعة الطائف أنموذجاً)، المجلة العلمية لكلية التربية، ج (٣٧)، كلية التربية، جامعة أسيوط.

٣٢- فادية رزق عبد الجليل عبد النبي(٢٠١٥م): تنمية الذكاء الوجداني كمدخل لتحسين الشعور بجودة الحياة باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لدى المراهقين المعاقين بصرياً، رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس، كلية البنات، جامعة عين شمس.

٣٣- فتحي جروان (٢٠١٦م): تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات، عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع .

وتحصيل مادة الأحياء لدى طالبات الصف الحادي عشر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة السلطان قابوس، عمان.

٢٤- زينب محمد الرفاعي شرف، بدرية كمال أحمد (٢٠١٩م) الصمود النفسي وعلاقته بالدافع للإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا الوافدين، مجلة دراسات عربية، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ج (١٨)، ع (٤).

٢٥- سالم على الغرابية (٢٠١٠م): قياس إستراتيجيات التعلم الذاتي لتنظيم وتحديد أبعادها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى عينة من الطلبة الجامعيين، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٧ (٢)، ٩١ - ١١٦، جامعة الشارقة.

٢٦- سماح عبد الرحمن السعيد (٢٠١٨م): أثر برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في إدارة الذات لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم بالجامعة، مجلة التربية، جزء (٢)، عدد (١٧٨)، أبريل، صفحة ٦٣١-٦٨٧، كلية التربية، جامعة الأزهر.

٢٧- شعبان عبد العظيم أحمد (٢٠١٩م)، نموذج تدريسي مقترح وفق البرمجة اللغوية العصبية NLP علم النفس وأثره على تنمية مهارات التفكير الإستراتيجي واليقظة العقلية وتحسين الاستهواء المضاد لدى طلاب الصف الثالث الثانوي، مركز الإرشاد النفسي والتربوي، ع (٧)، صفحات ٣٣ - ٩٩، كلية التربية، جامعة أسيوط.

٢٨- صابر علام عثمان علام (٢٠٢٠م): أثر استخدام إستراتيجية الفصل المقلوب المدعومة

وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بغزة، مجلة كلية التربية، ع (٥١)، صفحات ١٥٨ : ١٨٥، كلية التربية، جامعة طنطا.

٤١- محمد السيد مصطفى عوض (٢٠١٦م): فاعلية التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على تحسين المستوى الرقمي في دفع الجلة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع٧٦، ٤٦٠ : ٤٨٦، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٤٢- محمد عصام محمد الطلاع (٢٠١٦م): الذكاء الروحي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الصحة النفسية والمجتمعية، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.

٤٣- محمود إبراهيم محمود غريب (٢٠١٨م): فاعلية التدريب الذهني باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء التصويب بالوثب عاليًا لناشئ كرة اليد، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع٤٧، ج٤، ٩٠٧ : ٩٣٦، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.

٤٤- مروه الحسيني محمد توفيق (٢٠١٧م): استخدام ركن المكتبة في ضوء نظرية الذكاء الناجح لتنمية بعض مهارات التعلم الذاتي لطفل الروضة، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، المجلد الرابع، العدد الثاني، أكتوبر، كلية رياض الأطفال، جامعة المنصورة.

٤٥- مصطفى محمد أمين الأشقر، عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠١٧م): تأثير برنامج باستخدام أساليب البرمجة اللغوية العصبية لتنمية الاستراتيجيات العقلية والمستوى المهاري للاعبين

٣٤- فتحي عبد الرحمن جروان (١٩٩٩م): تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات، الإمارات العربية المتحدة، العين، دار الكتاب الجامعي.

٣٥- فواز إبراهيم العبد لله، وعدنان سلمان زيتون (٢٠٠٨م): كفايات التعلم الذاتي ومهاراته، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، دمشق.

٣٦- مأمون سليم عودة الزبون، نرجس عبد القادر حمدي (٢٠١٧م): أثر استخدام نظام مودل Moodle في تنمية مهارة التعلم الذاتي لدى طلبة مادة مهارات الحاسوب في الجامعة الأردنية، دراسات العلوم التربوية، مجلد (٤٤)، عدد خاص، صفحة ١٨٩ - ٢٠٣، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية.

٣٧- محسن علي عطية (٢٠٠٨م): الاستراتيجيات الحديثة في التدريس الفعال، ط١، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

٣٨- محمد أحمد عبد اللطيف (٢٠١١م): التدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتطوير استراتيجيات التفكير وفعالية الأداء في بعض الرياضات الفردية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٣٩- محمد إسماعيل حامد عثمان، (٢٠٠٣م): أثر استخدام التعليم المبرمج باستخدام الفيديو على تعليم المهارات الأساسية لرياضة كيك بوكسينج، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

٤٠- محمد الدسوقي عبد العزيز الشافعي، عبد الكريم رجب إسماعيل (٢٠١٣م)، فعالية الذات

٥١- نشأت محمد أحمد منصور، تامر محمود السعيد محمد (٢٠٢٠م): تأثير استخدام أنماط البرمجة اللغوية العصبية على مستوى الأداء المهاري ومنتعة التعلم في كرة اليد لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ع (٨٨)، ١ - ٢٧، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٥٢- هاني أحمد الحسيني (٢٠٠٧م): تأثير استخدام الهيرميديا على تعلم بعض مهارات كرة اليد لتلاميذ المدارس الاعدادية الرياضية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٥٣- ولاء سيد عبد المنعم أحمد (٢٠١٩م): استخدام محركات الويب التشاركية في تدريس التاريخ لتنمية بعض مهارات التعلم الذاتي لدى طلاب الصف الأول الثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم المناهج وطرق التدريس، كلية التربية، جامعة عين شمس.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

54- Ayre, C., & Scally, A. J. (2013):

Critical values for Lawshe's content validity ratio: Revisiting the original methods of calculation. Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 47(1), 79-86.

55- Benny Richard (2004). The effect of NLP Program of body movement in Self Development, Meta Bications., Vol., 2, No.,1

كرة اليد، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٤٥، ج ٣، ٨٨٧: ٩٢٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٤٦- معن احمد محمود الشعلان (٢٠٠٦م): أثر التعلم المبرمج باستخدام الحاسوب على تحسين مستوى الأداء لبعض مهارات التمرير والتصويب في كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

٤٧- معن احمد محمود الشعلان (٢٠١٠م): أثر أسلوب التعلم الذاتي باستخدام الحاسوب لذوي الذكاءات المتعددة على مستوى أداء مهارتي التمرير والتصويب في كرة اليد، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

٤٨- معين الخلف، أمان خصاونة (٢٠٠٦): تأثير استخدام الوسائل التعليمية في التعلم الذاتي المعرفي والمهاري للإرسال في التنس والريشة الطائرة، مجلة مؤتمه للبحوث والدراسات، المجلد (٢١)، العدد (٤)، جامعة مؤتمه.

٤٩- المؤتمر الثاني لوزراء التربية والتعليم والمعارف العرب (٢٠٠٠م): "مدرسة المستقبل" ٢٩: ٣٠ يوليو، دمشق.

٥٠- نجية عبد الفتاح شوقي (٢٠١٩م): تأثير برنامج تعليمي وفقاً لأنماط التمثيلية في البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء بعض مهارات اللعب من أعلى "تاجي وازا" في رياضة الجودو، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، مج ٥٢، ٢٢٧: ٢٥٣، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

- Learning Management Systems for Web-based Instruction. Association for Educational Communications and Technology. Chicago, IL. (ERIC Document Reproduction Service No. ED. 485141).
- 61- Kim, S., & Lee, M., (2008): Validation of an evaluation Model for Learning Management System, Journal of Computer Assisted Learning, 2(4), 284-294.
- 62- Kudiskis. V, (2013): Neuro Linguistic Programming and altered states: encouraging Preparation for learning in the classroom for student with special education needs. British journal of special education, 40 (2), pages 86-95.
- 63- Mahishika, Karunaratne, (2010): Neuro-linguistic programming and application in treatment of phobias. Complementary therapies in clinical practice 16, 203-207, Elsevier Ltd.
- 64- Oakland, T, & Joyce, D, and Diana, H. (2008): Temperament – based learning styles of identified Gifted and no gifted students,
- 56- Brown, P; Lloyd, E (2018): The Prospects for Skills and Employment in an Age of Digital Disruption, A Cautionary Note, Centre on Skills, Knowledge and Organizational Performance (SKOPE), ERIC Number: ED593405.
- 57- Chenoy, D; Ghosh, S (2019): Skill Development for Accelerating the Manufacturing Sector: The Role of 'New-Age' Skills for 'Make in India', International Journal of Training Research, v17 suppl 1 p112-130.
- 58- David K, Miller (2002): Measurement by the physical educator, why and how, MC Grow Hitt.
- 59- Deni Hendriana, Komarudin, Raden Boyke Mulyana (2021): The Application of Neuro-Linguistic Programming (NLP) on Cognitive Function and Stress Reduction, COMPETITOR: Journal Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Volume 13 Number 2 13 (2) Page 247 – 261
- 60- Heo, H., & Joung, S. (2004): Self-Regulation Strategies and Technologies for Adaptive

- Learning Environment.  
Department of Education, National Hsinchu University of Education, 57 (2), 1801-1812.
- 69- Wan, Z, Compeau, D, & Haggery, N. (2012): The Effects of Self-Regulated Learning Processes on E Learning Outcomes in Organizational Settings. Journal of Management Information Systems, 29(1), 307-339.
- 70- who, (2020): Statement on the second meeting of the International Health Regulations, Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (Covid-2019)
- 71- Zohar, D., & Marshall, I. (2000): Spiritual intelligence - the ultimate intelligence. London: Bloomsbury Publishing Plc .
- Gifted child Quarterly, v, 44. 183 – 198.
- 65- Richardson, G.E(2002) The Met theory of Resilience and Resilience. journal of clinical psychology,58,307-321.
- 66- Rutter, M. (2006): Implications of resilience concepts for scientific understanding. Annals of the New York Academy of Sciences, 1094, p. 1-12.
- 67- Tjung, Hauw Sin, Kons, Rima P. Fadli, and Ifdil Ifdil, SHI, Kons (2020): Addictive Disorders & their treatment Volume 19, Number 1 March, pages 52-55
- 68- Tzu – Hua, Wang (2011). Developing Web-based Assessment Strategies for Facilitating Junior High School Students to Perform Self-Regulated Learning in an E-



**ABSTRACT**

**Effect of counseling program based on Neuro Linguistic Programming (NLP) On self-learning Skills and Psychological Resilience For students of the Faculty of Sport Education during novel Corona Virus pandemic**

**Mona Ahmed Ahmed Dowydar**

Lecturer at Sport Psychology Department - Faculty of Sport Education - Mansoura University

**El Sayed Nabil El Sayed Metwally El Essawy**

Lecturer at Sport Psychology Department - Faculty of Sport Education - Mansoura University

Research aimed to identify the effect of a counseling program based on NLP on self-learning skills and psychological resilience for students of the Faculty of Sport Education during novel Corona Virus pandemic. Basic research sample included (40) students of the first year at the Faculty of Sport Education, Mansoura University academic year(2021 -2022), Data collection tools included the scale of self-learning skills prepared by the researchers, and the psychological resilience scale prepared by Connor-Davidson, (2003), translated by Mohamad Essam Mohamad Al-Talaa (2016), and the most important results were that there were statistically significant differences between the post-measurements of the two experimental and control groups in the dimensions of the self-learning skills scale, the psychological resilience scale and the total score of the two scales for post-measurement of the experimental group, Counseling program based on Neuro Linguistic Programming (NLP) effect positively on the development of self-learning skills and psychological resilience.

**Key words:** counseling program, Neuro Linguistic Programming (NLP), self-learning Skills, Psychological Resilience, students of the Faculty of Sport Education, novel Corona Virus pandemic.