برنامج إرشادي قائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة

الدكتور/ عبدالله حسن محمد علي عويس

دكتوراة في الصحة النفسية والإرشاد النفسي

المستخلص:

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن الفروق في مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب الجامعة تبعًا لمتغير التخصص في الكليات(العلمية والأدبية)، والتحقق من فاعلية واستمرارية البرنامج الإرشادي القائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال القياسات(القبلية والبعدية والتتبعية)، واستخدم البحث المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة البحث الأساسية من(200) طالبٍ وطالبة، والعينة التجريبية من(30) طالبًا وطالبةً، والعينة الضابطة من(30) طالبًا وطالبةً من مجتمع العينة – طلاب كليات جامعة الوادي الجديد– وتراوحت أعمارهم من(18–22) عامًا، وبمتوسط عمري قدره(20.5) عامًا، وبانحراف معياري قدره(1.5) سنة، واستخدم البحث مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعة من إعداد(الباحث)، وبرنامج إرشادي قائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب الجامعة من إعداد(الباحث)، وأظهرت نتائج البحث أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي التخصصين(العلمي والأدبي) في مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب الجامعة، وفاعلية البرنامج الإرشادي القائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، البرمجة اللغوية العصبية، أساليب التعامل مع الأزمات النفسية، طلاب الجامعة.

A Counseling Program based on the Use of Neuro-Linguistic Programming Techniques to Develop Methods of Dealing with Psychological Crises among a Sample of University Students

Abstract:

The goal of the current research is to reveal differences in measuring of methods of dealing with psychological crises among university students according to the variables of specialization in colleges (scientific and literary) and to verify the effectiveness and continuity of the counseling program based on the use of the neuro-linguistic programming techniques to develop methods of dealing with psychological crises among university students. Through measurements (pre-, post-, and follow-up), and the research used the quasi-experimental methods, and the basic research sample consisted of (200) male and female students, and the experimental sample consisted of (30) male and female students, and the control sample consisted of (30) male and female students from the sample population of university college students In New Valley university, and their ages ranged from (18 - 22) years, and with an average age of (20.5) years, and a standard deviation of (1.5) years, and the research used a scale for dealing with psychological crises for university students prepared by (the researcher), and the research also used a counseling program based on the use of neuro-linguistic programming techniques to develop methods for dealing with psychological crises among university students which was prepared by (the researcher), and The

results of the research showed that:There are no statistically significant differences between the average scores of the two specializations (scientific and literary) in the scale of methods of dealing with psychological crises among university students, and the effectiveness of the counseling program based on the use of neuro-linguistic programming techniques to develop methods of dealing with psychological crises among the students of the experimental group.
Keywords: Counseling program, neuro-linguistic programming, methods of dealing with psychological crises, university students.

أولًا: مقدمة البحث:

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها الإنسان، ففيها تظهر شخصية الطالب أمام المجتمع بسماته المختلفة، ويحتاج الطالب الجامعي إلى فنيات خاصة للتعامل معه ومساعدته في إظهار مواهبه وإبداعاته، فعادة ما يتأثر بطريقة تعامل الآخرين معه وبطبيعة نظرته الخاصة إلى نفسه وبتقييمه لقدراته وإمكانياته في التعامل مع أفراد المجتمع ومع المشكلات والأزمات النفسية التي يتعرض لها، وأن حالته النفسية تتأثر بالكثير من العوامل البيئية التي بدورها تحدد الكثير من الخصائص النفسية لشخصيته وقدرته على التفاعل الاجتماعي السليم مع أفراد المجتمع؛ لذلك فلا بد من التعامل معه بفاعلية عالية وطرق علمية مدروسة تعمل على مد يد العون له ليكون عنصرًا بناءً وشخصًا قادرًا على التعامل مع ذاته ومع الآخرين، ولقد شهد مجال البحث في التربية وعلم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي خاصة في السنوات الأخيرة تطورًا كبيرًا في الأبحاث والدراسات التي تتناول الكشف عن مهارات الطالب الجامعي، وتعرف أساليب التعامل مع أحداث الحياة لإعداد البرامج الإرشادية والعلاجية اللازمة لإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه الخاصة من أجل التوافق مع ذاته ومجتمعه؛ لحل مشكلاته التي تعترض مسيرته الدراسية والحياتية حتى يشعر بقيمته وثقته بنفسه، ومن ثَمَّ تتحقق له الصحة النفسية.

وإقامة علاقات المعاملة الجيدة مع النفس والواقع ومع الآخرين والعمل على الحفاظ عليها لهو شيء مهم وضروري جدًا لحل المشاكل النفسية والتخلص من معظم الأزمات النفسية، وهناك نماذج تصورية تساعد على فهم كيفية نمو تحولات الحياة وأزماتها ونتائجها على الفرد وذلك من خلال تقدير الفرد المعرفي لجوهر الأزمة وتبني الفرد لمجموعة من المهمات التكيفية الرئيسة التي تتضمن مجموعة متنوعة من وسائل التكيف مع الأزمات والتصدي لها(يسرية صادق وزكريا الشربيني، 2019 ، 12 – 67).

وتقوم البرمجة اللغوية العصبية بإمداد أي شخص بطرق تساعده ليصبح أكثر كفاءة فيما يقوم به، وأكثر تحكمًا في أفكاره ومشاعره وأفعاله وأكثر إيجابية في النمط الذي يعيش به حياته، وأفضل في القدرة على إنجاز النتائج والأهداف التي يسعى إليها؛ فهي تنتمي بشكل أكبر إلى مجال السلوك وتشمل اتجاهات متنوعة من العمليات والفنيات، وتمتلك تأكيدات ومداخل مثيرة لاستكشاف الأفعال والسلوكيات، والمعالم التي تتسم بها في

فنياتها الخاصة هي تحليل الأجزاء المكونة للأداء وخاصة كيفية معالجة المخ للمعلومات وطرقها في إدخال استراتيجيات للوصول لهذه الطريقة من المعالجة لدى أشخاص عاديين بصحة جيدة(فؤاد الدواش، 2008 ، 11 – 13).

وبالتالي فإن البحث الحالي يتناول الأزمات النفسية لطلاب الجامعة كمشكلة تعوقهم عن التميز في الأداء ومناحي الحياة وأيضًا سبل التعامل معها بشكل إيجابي وعلمي، ومن هنا جاءت الحاجة الضرورية إلى تصميم برنامج إرشادي قائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعة؛ وذلك ليتوافقوا مع قدراتهم الشخصية ومع بيئتهم الاجتماعية حتى يدركوا إدراكًا إيجابيًّا للتعامل مع الأزمات النفسية التي يتعرضون لها، محققين في ذلك التفكير الإيجابي والوجداني لذواتهم، ومن ثَمَّ التمتع بصحة نفسية إيجابية وجيدة.

ثانيًا: مشكلة البحث وتساؤلاته

اتجه انتباه الباحث إلى وجود مجموعة من المهارات والأساليب والفنيات التي يحتاج إليها طلاب الجامعة للتعامل مع مشكلاتهم وأزماتهم النفسية، ومن خلال معرفة شيوع استخدام أساليب التعامل مع الأزمات النفسية على صعيد أفراد العينة الاستطلاعية كافة، تم حساب اختيارات أفراد العينة البالغ عددها(620) طالبًا وطالبة لكل بديل من بدائل الإجابة الخمسة على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية المؤلف من(20) فقرة على صعيد أفراد العينة كافة، وتم استخراج النسب المئوية لمجاميع درجات أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لكل أسلوب على حدة لجميع أفراد العينة الاستطلاعية، وأشارت النتائج إلى المؤشرات الآتية:

كانت الأساليب السلبية هي الأكثر شيوعًا إذ أحرزت نسبة قدرها(73.06%)؛ لذا كان عدد الطلاب الذين يتعاملون بسلبية مع الأزمات النفسية(453) طالبًا وطالبة، وكان عدد الطلاب الذين يتعاملون بإيجابية مع الأزمات النفسية(167) طالبًا وطالبة بنسبة(26.93%)؛ وهذا يعني أن استخدام الأساليب السلبية للتعامل مع الأزمات النفسية هي الشائعة بين طلبة الجامعة.

وبالتالي ظهرت المشكلة من خلال تطبيق المقياس على طلاب جامعة الوادي الجديد؛ حيث وُجِد أن بعض الطلاب باختلاف تخصصاتهم وكلياتهم لا يستطيعون أن يتحملوا الأزمات النفسية التي يمروا بها؛ فيقومون بتجنبها والابتعاد عنها وعدم التعامل معها وعدم مواجهتها وينتظرون تقديم المساعدة والعون من الآخرين لحل مشكلاتهم وأزماتهم النفسية التي تعترض مسيرتهم الأكاديمية والحياتية، كما أنهم يعانون من قصور في بعض المهارات في كيفية تعاملهم مع الأزمات النفسية التي تواجههم متمثلة في: مهارات التفكير الإيجابي ومهارات إدارة المواقف الصعبة كالهروب والتنصل من المسئولية، والتركيز على جانب آخر، والإسقاط، وكبت الأزمة أو إنكارها...؛ نظرًا للعوامل التي أحاطت بهم داخل الجامعة وخارجها.

وتعرض الطالب الجامعي لأزمة نفسية قد تحد من نمو قدراته وإمكانياته الخاصة وقد تقف عائقًا أمام تحقيق طموحاته المستقبلية، ويسود نوع من الترقب الحذر لمستقبله القادم، وأظهرت نتائج البحوث والدراسات النفسية إلى: أن الأزمات النفسية هي نقطة البداية لكثير من المشكلات النفسية ويتصدرها العجز واليأس والتشاؤم والفشل وتنتهي بالاضطراب النفسي والجسمي، وأن التعامل مع الضغوط والأزمات النفسية ومواجهتها هي نقطة البداية لحل الكثير من المشكلات التي تعترض حياة الطالب الجامعي، وبينت نتائج بعض الدراسات على وجود مشكلات وأزمات نفسية حقيقية وكبيرة في مجالات عديدة يعانون منها طلاب الجامعات، وقد تم تحليل أنواع الأزمات النفسية لدى طلاب الكليات، وكذلك وجود فروق بين الذكور والإناث في درجة معاناتهم للأزمات المختلفة، وأن العوامل الاقتصادية والتربوية والاجتماعية أكثر مصادر الأزمات التي يعاني منها الطلاب الجامعيون، وأن أكثر الأزمات انتشارًا لدى طالبات كلية التربية هي الأزمات: (الدراسية، الانفعالية، النفسية، الصحية، الاجتماعية، الأسرية، الاقتصادية)، وأن مدرسي الثانوية يتمتعون بمستوى منخفض في الأزمات النفسية، ووجود أزمات تطورية أو مشكلات متعددة تشكل عبئًا على تطور موهبة الطالب مستقبلًا، ويجب على الكليات أن تتولى مزيدًا من الاهتمام لأعمال التدخل في الأزمات النفسية لدى طلابها، ودراسات أخرى كشفت عن أهم الأزمات وأساليب التعامل معها، والتعرف على طبيعة نوع العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتفكير الإيجابي وبين أساليب التعامل مع الأزمات النفسية والذكاء الوجداني، وأن هناك برامج إرشادية ساهمت بشكل مؤثر في خفض الأزمات النفسية، وفي تحسين الذكاء الوجداني لدى طلاب الجامعة، وبينت كيفية التعامل معها بشكل علمي، وساعدت أيضًا على تحسين مهارات التفكير التي كان لها أثر واضح على تحسين مهارات إدارة الأزمات، ومستوى القدرة على إدارة التغيير والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة؛ مثل: دراسة(زيات بركات،2007)، ودراسة(Huang,2010)، ودراسة(حنان خليل ونشوى كرم،2014)، ودراسة(Tusheng,2014)، ودراسة(ناجي محمود وأسماء عبد المجيد،2016)، ودراسة(حنان خليل،2016)، ودراسة(محمد جميل،2021)، ودراسة(نيللي حسين،2022)، ودراسة(لطيفة ماجد وعلي سامي،2022)، ودراسة(ثائر صكبان،2023)، ودراسة(عبدالله حسن ويوسف عبد الصبور وآخرون،2023)، ودراسة(عبدالله حسن،2023).

ويتضح من خلال تلك الدراسات السابقة أن تنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية في حاجة للبحث الحالي مع طلاب الجامعة؛ حيث تعد تنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية الخطوة الأولى في مساعدتهم على التعامل مما يعانونه من مشكلات وأزمات نفسية، وهذا ما دفع الباحث إلى هذا البحث؛ وبالتالي تمثل البحث الحالي في إعداد برنامج إرشادي قائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية لرفع مستوى أساليب

التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب الجامعة؛ وانطلاقًا من هذا فمشكلة البحث تحددت في السؤالين الرئيسين التاليين:

– هل يتباين مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعة بتباين نوع التخصص في الكليات(العلمية والأدبية)؟

– ما مدى فاعلية برنامج إرشادي قائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب جامعة الوادي الجديد؟

ثالثًا: أهداف البحث

– الكشف عن الفروق في مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب الجامعة تبعًا لمتغير نوع التخصص في الكليات(العلمية والأدبية).

– التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب جامعة الوادي الجديد من خلال القياسات (القبلية والبعدية والتتبعية).

رابعًا: أهمية البحث

تحددت الأهمية في:

1 – المرحلة العمرية التي تتناولها وهي "مرحلة التعليم الجامعي" وما يصاحبها من مشكلات، مما تتطلب الحاجة إلى برامج إرشادية وعلاجية؛ حيث إن مرحلة التعليم الجامعي هي واحدة من أهم مراحل النمو، وتتطلب العناية بعمق، وأن نفهمها الفهم الصحيح حتى نساهم في عملية توجيهها وإرشادها وعلاجها(محمود عطية، 2010 ، 23)؛ لذا فهي تُعد مرحلة مهمة في حياة الفرد، وتؤثر على نمو شخصيته وبالتالي تظهر أهمية البحث؛ نظرًا لارتباطها بالمرحلة العمرية التي يجرى عليها البحث، والتي يتعرض خلالها الطالب الجامعي للعديد من الأزمات النفسية، حيث إن هذه المرحلة الجامعية تفتقر للأبحاث والدراسات فيما يتعلق بالموضوع الحالي.

2– إثراء المكتبة العربية بمجموعة من الأدوات، تمثلت في: استمارة البيانات الأولية للطالب الجامعي، ومقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعة، وبرنامج إرشادي مستند على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب الجامعة، واستمارة تقييمه.

3– دعم احتياجات طلاب الجامعة وحل مشكلاتهم وأزماتهم النفسية من خلال إعداد البرامج والنماذج الإرشادية والعلاجية والأنشطة المتكيفة المبنية على أسس علمية لتنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لديهم.

4 – التخطيط ووضع البرامج لعمليات الإرشاد والعلاج النفسي للطلاب الجامعيين الذين يبدون إدراكًا إيجابيًّا للتعامل مع الأزمات النفسية، والذين يتعاملون مع الأزمات النفسية من خلال اتجاهات سلبية.

5 – تعليم وإرشاد وتوجيه طلاب الجامعة على مهارات وفنيات حل الأزمات النفسية التي تواجههم.

6– تقديم إضافة للتراث السيكولوجي النظري الذي قد يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين؛ لمواصلة البحث والدراسة في هذا المجال.

خامسًا: مصطلحات البحث الإجرائية

1 – البرنامج الإرشاديCounseling Program: يعرفه البحث الحالي إجرائيًّا على أنه عملية مخططة ومدروسة تقوم على مجموعة من الأسس والركائز العلمية والعقلية والمعرفية والنفسية والتربوية والأهداف الإجرائية متضمنة مراحل تنفيذية مبنية على فنيات إرشادية وعلاجية من أجل تقديم خدمات وأنشطة متكيفة لدعم احتياجات أفراد المجموعة التجريبية مما يسهم في رفع أساليب التعامل مع الأزمات النفسية وتحقيق التوافق لديهم وزيادة الثقة بأنفسهم والتمتع بصحة نفسية إيجابية جيدة.

2 – البرمجة اللغوية العصبيةNeuro Linguistic Programming (NLP): يعرفها البحث الحالي إجرائيًا على أنها عملية إرشادية ذات مدخل تكاملي ومنهجي وفيها تتناول المشاعر عبر ارتباطها بالسلوك واستعمال الحواس في تحقيق التميز والتأثير في الأشخاص والمؤسسات بناءً على الخبرة الذاتية والعقلية للشخص ويحصل منها على أشياء مختلفة بأسلوب إبداعي عن طريق برمجيات العقل حتى يشعر بالتحسن الذاتي والصحة النفسية والسعادة والإنجاز وتميز في الأداء واستكشاف الأفعال والسلوكيات التي تساعد على نجاحه وتحقيق أهدافه في الحياة.

3 **– البرنامج الإرشادي القائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية A Counseling Program based on the Use of Neuro-Linguistic Programming Techniques:** يعرفه البحث الحالي إجرائيًّا على أنه عملية إرشادية مدروسة متضمنة مجموعة من الخطوات التنظيمية المخططة تقوم على ركائز وأسس وأهداف إجرائية في ضوء الفنيات والأساليب الإرشادية التي يتبعها المرشد داخل الجلسات لرفع مستوى التعامل مع الأزمات النفسية ومواجهتها لدى المسترشدين.

4– أساليب التعامل مع الأزمات النفسيةMethods of dealing with psychological crises : يعرفها البحث الحالي إجرائيًّا على أنها مجموعة من الفنيات والأساليب المتبعة من قبل الفرد للوقاية من الأزمات النفسية وإدارتها ومواجهتها في حال حدوثها داخل الجامعة أو خارجها، ويُعبر عنها بالدرجات التي يحصل عليها طلاب الجامعة في مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية بأبعاده المختلفة المستخدم في البحث الحالي، وتمثلت في:

4 . 1 الأساليب السلبية: وهي مجموعة من الفنيات المتبعة من قبل الفرد متمثلة في الأساليب التقليدية وشملت على: الهروب المباشر وغير المباشر، والتنصل من المسئولية، والتركيز على جانب آخر، والعنف، والإسقاط، والقفز فوق الأزمة، وإنكار الأزمة، وكبت الأزمة.

4 . 2 الأساليب الإيجابية: وهي مجموعة من الفنيات المتبعة من قبل الفرد متمثلة في الأساليب العلمية وشملت على: الدراسة المبدئية لأبعاد الأزمة، والدراسة التحليلية للأزمة أي تحليل الموقف وتقسيمه إلى أجزاء، والاستعداد والتخطيط للمواجهة والتعامل مع الأزمة النفسية.

سادسًا: الدراسات السابقة ذات الصلة

المحور الأول: دراسات تناولت برامج إرشادية قائمة على فنيات البرمجة اللغوية العصبية

هدفت **دراسة محمد عسلية وأنور حمودة(2011)** إلى تعرف فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من(180) طالبًا، وتم اختيار(40) طالبًا منهم، وقسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، كل منها(20) طالبًا، وتم استخدام برنامج البرمجة اللغوية العصبية ومقياس قلق المستقبل من إعداد(الباحثين)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: (36.1 %) يعانون من قلق مستقبل شديد، ووجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعتين(الضابطة والتجريبية) لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي؛ لذا أكدت الدراسة على فاعلية برنامج البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لديهم.

كما هدفت **دراسة عبد الرحمن علي ورمضان عاشور(2013)** إلى تحسين مهارات التواصل غير اللفظي لدى عينة من طلاب كلية التربية بجامعة حلوان، وذلك من خلال برنامج إرشادي قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية، واعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من(70) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الأولى من كلية التربية بجامعة حلوان، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وعددها(35) طالبًا وطالبة، وضابطة وعددها(35) طالبًا وطالبة، وكانت أدوات الدراسة متمثلة في: مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي الثقافي من إعداد (معمر نواف الهوارنه)، ومقياس مهارات التواصل غير اللفظي لدى طلاب الجامعة والبرنامج الإرشادي من إعداد(الباحثين)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: تحسين مهارات التواصل غير اللفظي لدى أفراد المجموعة التجريبية وذلك من خلال برنامج إرشادي قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم. كما هدفت **دراسة Albalawi(2014)** إلى التحقق من فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين نوعية وجودة الحياة لطلاب الجامعة، وتكونت العينة من(60) طالبًا من قسم اللغات والترجمة بجامعة تبوك، وقسموا إلى مجموعتين تجريبية

وضابطة، كل منها(30) طالبًا، وتم تطبيق مجموعة من الأنشطة الناتجة عن مبادئ وتقنيات البرمجة اللغوية العصبية على المجموعة التجريبية لمدة خمسة أسابيع: 10 جلسات لمدة خمسين دقيقة(مرتين في الأسبوع)، واستخدمت الدراسة أداة جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية لتحديد مستوى(QOL) لهؤلاء الطلاب، وتوصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين نوعية وجودة الحياة لطلاب جامعة تبوك.

كما هدفت **دراسة إسماعيل حسن(2016)** إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الدافعية للإنجاز وخفض التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المتلكئين أكاديميًا، وتكونت عينة الدراسة من(35) طالبًا من الطلاب الذكور المتلكئين أكاديميًّا، وقد اعتمدت الدراسة على الأدوات التالية: مقياس التلكؤ الأكاديمي، ومقياس الدافعية للإنجاز، وبرنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية من إعداد (الباحث)، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وقد بينت النتائج أن: البرنامج التدريبي المقترح يتصف بالفعالية في تنمية الدافعية للإنجاز وكذلك في خفض التلكؤ الأكاديمي لدى طلاب الجامعة المتلكئين.

كما هدفت **دراسة(2017) Savardelavar & Kuan** إلى التدخل المخصص لنموذج البرمجة اللغوية العصبية الذي تم تكييفه لأغراض تعليمية–علاجية لتقليل قلق الحالة التنافسية لدى اثنين من لاعبي كرة السلة بعد برنامجهم لإعادة التأهيل من الإصابات البدنية، واستخدمت هذه الدراسة منهج دراسة الحالة، وأنماط الانهيار والارتباط الإدراكي ونماذج اللغة الفوقية لنموذج NLP، وأظهرت النتائج أن: التدخل القائم على البرمجة اللغوية العصبية ساعد إلى حد ما الرياضيين على التعامل مع الأفكار السلبية في تجارب إصابتهم السابقة، مما قلل من قلقهم بشأن الحالة التنافسية للمنافسة مرة أخرى في المسابقة المقبلة.

كما هدفت **دراسة (2018) Farahani** لتعرف تأثير تقنيات البرمجة اللغوية العصبية على القراءة والفهم لمتعلمي اللغة الإنجليزية، وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، كل منها(30) طالبًا، وتم تقديم الاختبار التمهيدي لجميع المشاركين، وتم تشخيص أساليب التعلم الحسية للمشاركين باستخدام استبيان ريد(1987) المائل، وتم تعريف المشاركين في المجموعة التجريبية بتقنيات البرمجة اللغوية العصبية ليكونوا قادرين على تنفيذ هذه التقنيات في قراءتهم، وفي المجموعة الضابطة، تم استخدام المنهج التقليدي لتعليم القراءة ذو الأغراض الخاصة، وبالنظر إلى تحليل نتائج الاختبار البعدي، فقد وجد أن تطبيق تقنيات البرمجة اللغوية العصبية يمكن أن يكون له تأثير كبير على فهم القراءة لمتعلمي اللغة الإنجليزية للمرحلة الجامعية الأولى، وفي مناقشة الآثار التربوية.

كما هدفت **دراسة أبو بكر محمد(2018)** إلى تعرف فاعلية برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثره على توجهات الهدف لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد، وتكونت العينة من(60) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية بالوادي الجديد، وكانت أدوات الدراسة متمثلة في:

برنامج تدريبي في البرمجة اللغوية العصبية، ومقياس التفكير الإيجابي، ومقياس توجهات الهدف من إعداد(الباحث)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: فاعلية البرنامج التدريبي القائم على البرمجة اللغوية العصبية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي وتوجهات الهدف لدى المجموعة التجريبية.

كما هدفت **دراسة سماح عبد الرحمن (2018)** إلى إعداد برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية وقياس أثره في تنمية إدارة الذات لدى طالبات الجامعة ذوي صعوبات التعلم، وشارك في البحث(30) طالبة، واستخدمت الباحثة مقياس صعوبات الجامعة من إعداد(إلهام إبراهيم وصبحي الحارثي، 2015)، ومقياس إدارة الذات، وبرنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية لتنمية إدارة الذات لدى طالبات الجامعة من إعداد(الباحثة)، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسط الدرجات في التطبيق القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي في مقياس إدارة الذات ككل وفي كل أبعاده، وتتضمن: إدارة الوقت، ومراقبة الذات، وتعزيز الذات، وتقييم الذات سلوكيًّا وفكريًّا ووجدانيًّا، وتبين أن حجم الأثر كان كبيرًا في المقياس ككل، حيث بلغ حجم التأثير للمقياس ككل(1.77).

كما هدفت **دراسة فاطمة محمد وأحلام عبد العظيم(2020)** إلى إعداد وتنفيذ وتقييم برنامج إرشادي قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية في تنمية التفكير الاستراتيجي وإدارة التغيير للشباب الجامعي في ضوء متطلبات عصر الذكاء، وتكونت العينة التجريبية من(65) طالبًا وطالبة، وتم اختيارهم من العينة الأساسية التي تكونت من(260) من كليات جامعتي "حلوان/المنصورة"، واشتملت الأدوات على: استمارة البيانات العامة، واستبيان التفكير الاستراتيجي، واستبيان إدارة التغيير، واستبيان الوعي بمتطلبات عصر الذكاء، وبرنامج إرشادي قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية من إعداد(الباحثين)، وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي والتجريبي، وأوضحت النتائج أن: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات عينة البحث التجريبية في تنمية مستوى التفكير الاستراتيجي، ومستوى القدرة على إدارة التغيير، ومستوى الوعي بمتطلبات عصر الذكاء لصالح التطبيق البعدي للبرنامج.

كما هدفت **دراسة أسامة عربي(2021)** إلى التعرف على فاعلية برنامج البرمجة اللغوية العصبية في تدريس علم النفس لتنمية الكفاءة الذاتية وخفض الاغتراب النفسي لدى الطلاب المعاقين بصريًّا بالمرحلة الثانوية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وشبه التجريبي، ولقد تم تطبيق أدوات الدراسة على(6) طلاب من مدرسة النور للمكفوفين بمدينة أسيوط، واستخدمت الدراسة برنامج في وحدات الدوافع والانفعالات في حياتنا والعمليات المعرفية مصاغًا في ضوء البرمجة اللغوية العصبية، ومقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس الاغتراب النفسي من إعداد(الباحث)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: فاعلية البرنامج الذي استخدم البرمجة اللغوية العصبية في تـدريس علم النفس لتنمية الكفاءة الذاتية وفي خفض الاغتراب النفسي وفي زيادة ثقة الطلاب المعاقين

بصريًا بأنفسهم من خلال استخدام أساليب الأنشطة والمناقشات الجماعية والتي أثبتت فعاليتها في حل المشكلات مثل: أساليب المحاكاة والمواقف التمثيلية.

كما هدفت **دراسة نعيمة علي(2021)** إلى التعرف على فاعلية برنامج قائم على البرمجة اللغوية العصبية في خفض حدة الضغوط النفسية، ومعرفة أثره في تحسين الشعور بجودة الحياة لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليًا، وتكونت عينة الدراسة من(80) معلمًا ومعلمة من معلمي التلاميذ المعاقين عقليًا، وقسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، كل منها(40) معلمًا ومعلمة، واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس الضغوط النفسية، ومقياس جودة الحياة، وبرنامج إرشادي قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية من إعداد(الباحثة)، وأظهرت نتائج الدراسة إلى: فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على البرمجة اللغوية العصبية في خفض الضغوط النفسية، وفي تحسين جودة الحياة لدى معلمي التلاميذ المعاقين عقليًا.

كما هدفت **دراسة عبدالله حسن(2023)** إلى التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على البرمجة اللغوية العصبية في خفض الأزمات النفسية، وفي تحسين الذكاء الوجداني لدى طلاب الجامعة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وشبه التجريبي معًا، وتكونت عينة الدراسة من(620) طالبًا وطالبة من مجتمع العينة طلاب كليات جامعة الوادي الجديد، والعينة التجريبية من(30) طالبًا وطالبة، والعينة الضابطة من(30) طالبًا وطالبة، واستخدمت الدراسة مقياس الذكاء الوجداني من إعداد(سامية الأنصاري وحلمي الفيل،2009)، ومقياس الأزمات النفسية لطلاب الجامعة، وبرنامج إرشادي قائم على البرمجة اللغوية العصبية من إعداد(الباحث)، وأظهرت نتائج الدراسة إلى: فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على البرمجة اللغوية العصبية في خفض الأزمات النفسية، وفي تحسين الذكاء الوجداني لدى طلاب المجموعة التجريبية.

المحور الثاني: دراسات تناولت الأزمات النفسية وأساليب التعامل معها ومواجهتها

هدفت **دراسة(2010) Huang** إلى تعرف التدخل في الأزمات النفسية لطلبة الكلية وآلياتها، واشتملت هذه الدراسة حول آلية التدخل الجامعي في الأزمات النفسية وكيفية عملها وآثارها والتفتيش الفعلي على أساس البحث التجريبي، وتم إجراء مقابلات عامة مع(20) موظفًا من موظفي الكلية الذين يعملون بدوام كامل والذين عملوا على تعليم الصحة النفسية في مقاطعة سيتشوأن حول آلية عمل الجامعة للتدخل النفسي في الأزمات، وجاءت النتائج كالآتي: (1)الجامعة دائمًا لها دور رائد في نظام التدخل في الأزمات، بينما نادرًا ما تتدخل الأسرة والمجتمع، ومن الصعب البدء في دعم النظام الاجتماعي، (2)نظام الحماية من التدخل غير كافٍ؛ لذلك، ينبغي إنشاء أنظمة الإنذار المبكر بشأن التدخل في الأزمات، ووضع خطة للتدخل في الأزمات من أجل التنمية، كما ينبغي تعزيز أنظمة الدعم الاجتماعي المرتبطة بجوانب البحث العلمي. واقترحت هذه الدراسة ما يلي: يجب على الكليات أن تتولى مزيدًا من الاهتمام لأعمال التدخل في الأزمات النفسية، وتقوية الوقاية،

وتحسين فاعلية التدخل في الوقت المناسب، ويجب أن تتكامل أعمال المدارس والأسر والمجتمع للمشاركة في التدخل في الأزمات النفسية للطلاب.

كما هدفت **دراسة حنان خليل ونشوى كرم(2014)** إلى الكشف عن أهم الأزمات وأساليب التعامل معها لدى طالبات الجامعة في كل من السعودية ومصر وسوريا، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المقارن، وتكونت العينة من(423) طالبة جامعية، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس كشف الأزمة ومقياس أساليب التعامل مع الأزمات من إعداد(الباحثين)، وتوصلت النتائج إلى: وجود فروق بين المجموعات الثلاث على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات كالدراسة المبدئية والدراسة التحليلية، والاستعداد للمواجهة والتخطيط للتعامل والدرجة الكلية للأساليب العلمية، ووجدت فروق على الأساليب التقليدية التي شملت على: (الهروب المباشر، والهروب غير المباشر، والتنصل من المسؤولية، والتركيز على جانب آخر، والعنف، والقفز فوق الأزمة)، وأن أشكال السلوك الخاطئ هي نتيجة المواجهة غير الناجحة بالإضافة إلى أن الطالبات المصريات كانوا أكثر استخدامًا للأساليب الإقدامية.

كما هدفت **دراسة ناجي محمود وأسماء عبد المجيد(2016)** إلى تعرف استراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من(500) طالبًا وطالبة، واستخدمت مقياس استراتيجيات المواجهة لـ (لازاروس وفولكمان، 1984) ترجمة وتقنين(الباحثة)، وبينت النتائج أن استراتيجيات المواجهة كانت بمستوى أعلى لدى الطلبة، أما فيما يتعلق بالفروق في استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة فأظهرت النتائج فرقًا لصالح التخصص العلمي، في حين لم يظهر متغيرو الجنس والمرحلة فرقًا ذات دلالة، أما الاستراتيجية المركزة على الانفعال فأظهرت النتائج أن الإناث أكثر استخدامًا من الذكور، في حين لم يظهر متغيرو المرحلة والتخصص فرقًا ذات دلالة.

كما هدفت **دراسة حنان خليل(2016)** إلى تعرف الأزمات وأساليب التعامل معها لدى عينة من طالبات كلية التربية في جامعة القصيم، وتكونت العينة من(200) طالبة، وتم استخدام مقياس كشف الأزمة ومقياس التعامل مع الأزمة وبرنامج التعامل مع الأزمات ومواجهتها من إعداد(الباحثة)، وتوصلت النتائج إلى: أن أكثر الأزمات انتشارًا لدى طالبات كلية التربية هي بالترتيب: الأزمات(الدراسية، الانفعالية، النفسية، الصحية، الاجتماعية، الأسرية، الاقتصادية)، وكانت طالبات الجامعة أكثر استخدامًا لأساليب التعامل التقليدي مقارنة بالأسلوب العلمي.

كما هدفت **دراسة (2020).salman, Asif et al** إلى توقع حدوث مستويات عالية من التوتر والقلق والاكتئاب عندما تؤثر الأزمات على حياة الطلاب، وأجريت هذه الدراسة على(1134) بين طلاب جامعيين من باكستان للكشف عن استراتيجيات المواجهة أثناء وباء فيروس كورونا(كوفيد 19، 2019)، وتم استخدام نماذج

جوجل لنشر استبيان صحة المريض، واستراتيجيات المواجهة عبر الانترنت لتقييم اضطراب القلق العام، والاكتئاب، وبينت النتائج إلى: أن غالبية المستجيبين من الطلاب قد تبنوا التأقلم الديني/الروحي، والقبول الذاتي، والتعامل النشط في(استراتيجيات المواجهة)، وأن(كوفيد 19) تسبب في ضعف كبير في الصحة العقلية للطلاب.

كما هدفت **دراسة نيللي حسين(2022)** إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الديني لإدارة الأزمات النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد بالسعودية، وتكونت العينة من(30) طالبة، واستخدمت مقياس إدارة الأزمات النفسية الذي أعدته(الباحثة)، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتوصلت النتائج إلى: وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الأبعاد(النفسي – الديني – الاجتماعي) والدرجة الكلية لمقياس إدارة الأزمات النفسية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد المقياس، مما يشير إلى نجاح وفاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الديني في إدارة الأزمات النفسية، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بالبرامج الإرشادية النفسية الدينية لمواجهة الأزمات التي يمر بها طلبة مراحل التعليم العام والجامعي لتخطيها بشكل إيجابي وسوي.

كما هدفت **دراسة لطيفة ماجد وعلي سامي(2022)** إلى تعرف مستوى الأزمات النفسية لدى مدرسي الثانوية، وقام الباحثان ببناء مقياس الأزمات النفسية بالاعتماد على نموذج ايلرس وكلارك (Ehlers&Clark, 2000)، وتكونت العينة من(400) مدرس ومدرسة من الثانويات المختلفة بمحافظة ديالي، وأظهرت نتائج الدراسة إلى: أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى منخفض في الأزمات النفسية، وأن ليس هناك فروق في الأزمات النفسية بين المدرسين(الذكور والإناث).

كما هدفت **دراسة ثائر صكبان(2023)** لتعرف أهم الأزمات التطورية أو المشكلات التي قد يواجهها الطلبة الموهوبين خلال مراحل نموهم النفسي والمعرفي، وأيضًا بعض المقترحات لمعالجة هذه الأزمات أو المشكلات، وتكونت العينة من(70) طالبًا وطالبة من مدارس الموهوبين في مركز محافظة القادسية، ولتحقيق هذه الأهداف أعد الباحث استبانة تكونت من(40) فقرة أو مشكلة موزعة على مجالين، هما: الأزمات أو المشاكل النفسية وتكونت من(12) مشكلة، والثانية: المشكلات المعرفية وتكونت من(28) فقرة أو مشكلة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتوصلت النتائج إلى: وجود أزمات تطورية أو مشكلات متعددة تشكل عبئًا على تطور موهبة الطالب مستقبلًا، إذ حصلت المشكلات المعرفية على درجة أكبر من المشكلات النفسية التي كانت درجتها متوسطة، وتم طرح مجموعة من الحلول التي تخفف من هذه الأزمات أو المشكلات.

كما هدفت **دراسة عبدالله حسن ويوسف عبد الصبور وآخرين(2023)** إلى تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية بين الذكاء الوجداني وأساليب التعامل مع الأزمات النفسية، والكشف عن الفروق في الذكاء الوجداني

وأساليب التعامل مع الأزمات النفسية تبعًا لمتغير النوع(الذكور والإناث)، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت العينة من(200) طالبٍ وطالبة من كليات جامعة الوادي الجديد، وقد تم تطبيق مقياس الذكاء الوجداني من إعداد(سامية الأنصاري وحلمي الفيل، 2009)، ومقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية من إعداد(الباحث)، وأظهرت نتائج الدراسة أنه: توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني وأساليب التعامل مع الأزمات النفسية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات(الذكور والإناث) في الذكاء الوجداني وأساليب التعامل مع الأزمات النفسية، وأوصت الدراسة بإعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية في مراكز الإرشاد النفسي تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب في الذكاء الوجداني والتعامل مع الأزمات النفسية، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.

وفي ضوء ما أسفرت عنها النتائج السابقة في المحورين السابقين يتضح خلوها من أي بحث تناول برنامج إرشادي قائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب جامعة الوادي الجديد، وهذا ما يبرر جزئيًّا إجراء هذا البحث؛ لذا كان من الضروري تصميم برنامج إرشادي قائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لطلاب جامعة الوادي الجديد، والتعرف على فاعلية واستمرارية البرنامج الإرشادي المستخدم من خلال القياسات(القبلية والبعدية والتتبعية)، وهو ما هدف إليه البحث الحالي إلى تحقيقه. ومن خلال **الاختلافات الواضحة بين البحث الحالي والبحوث والدراسات السابقة الأخرى ما يلي:** (1) اختلف هذا البحث عن البحوث السابقة في بعض من الأدوات المستخدمة في البحث، (2) تناول مجالًا مهمًا تحتاجه الجامعات المصرية في العملية الإرشادية والتربوية والتعليمية، وهو البرمجة اللغوية العصبية وتأثير فرضياتها وفنياتها على تنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب الجامعة، ويعتبر واحدًا من أهم العناصر لنجاح المؤسسة التربوية الجامعية. ومن **أوجه الاتفاق بين البحث الحالي والبحوث والدراسات السابقة الأخرى ما يلي:** (1) اتفق البحث الحالي مع معظم البحوث السابقة في المنهج المستخدم، (2) البعض من البحوث والدراسات الأخرى السابقة اتفق مع هذا البحث في جزء من مجالاته وأبعاده، (3) اتفق البحث الحالي مع دراسة(عبدالله حسن، 2023) في البرنامج الإرشادي المستخدم والعينة المستخدمة حيث تكونت من طلاب كليات جامعة الوادي الجديد؛ **لذا يُعد هذا البحث استكمالًا لما تمت دراسته في تلك الدراسة السابقة.**

ومن خلال **العرض السابق للبحوث وللدراسات السابقة وتناول أوجه الشبه والاختلاف مع البحث الراهن اتضح ما يلي:** (1) يعد البحث الحالي إضافة إلى البحوث والدراسات السابقة في كل من: **(أ) الأهداف:** حيث هدف البحث للكشف عن الفروق في مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب الجامعة تبعًا لمتغير نوع التخصص في الكليات(العلمية والأدبية)، والتحقق من فاعلية واستمرارية البرنامج الإرشادي القائم

على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب الجامعة من خلال القياسات(القبلية والبعدية والتتبعية)، **(ب) العينة:** حيث تمثلت أفراد العينة من مجتمع طلاب كليات جامعة الوادي الجديد، **(جـ) الأدوات:** حيث استخدم البحث الحالي بعض من الاستمارات والمقاييس والبرامج من إعداد(الباحث)؛ منها: استمارة بيانات للطالب الجامعي، ومقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعة، والبرنامج الإرشادي القائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية، واستمارة تقييمه. (2) عدم ملاءمة بعض مرافق الجامعة مع قدرات وإمكانيات الطلاب، وعدم وعي أفراد المجتمع لتلك الفئة لمستوى الخدمات المقدمة لهم في جميع مناحي حياتهم؛ لذا يعد البحث الحالي في بيئة مجتمعية غير متكيفة تحتاج للكثير من الأنشطة المتكيفة والخدمات. (3) كما يعد البحث الحالي إضافة لدعم احتياجات طلاب الجامعة في مختلف تخصصاتهم وحل مشكلاتهم من خلال إعداد البرامج والأطر والنماذج الإرشادية والعلاجية والأنشطة المتكيفة المبنية على أسس علمية لرفع مستوى أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لديهم. (4) وأخيرًا يسعى البحث الحالي أيضًا لوضع نمط استرشادي لطلاب الجامعة في تعديل الأفكار الخاطئة السلبية وأساليب التعامل مع تلك الأفكار والمعتقدات.

سابعًا: الإطار النظري والمفاهيم الأساسية للبحث

المحور الأول: البرمجة اللغوية العصبية Neuro Linguistic Programming

1 – مفهوم البرمجة اللغوية العصبية: قد ظهرت تعريفات عديدة للبرمجة اللغوية العصبية؛ لذا فهي تشير إلى المعاني التالية: Neurology (N) وهي العقل وكيفية استخدام العقل للتفكير بواسطة طرق وأساليب مختلفة،Linguistic (L) وهي اللغة وكيف نستخدمها وكيف تؤثر فينا لتحقيق التواصل الفعال، (P) Programming وهي برمجة أفعالنا وسلوكياتنا عن طريق برامج معينة وكيف ننظمها لتحقيق أهدافنا ولتغيير طريقة تفكيرنا(O' Conner, 2001, 1). وهي منهج ثوري للتواصل الإنساني والتطوير الذاتي، ودراسة الخبرات الشخصية باستخدام الطرق العملية لتغيير طريقة التفكير والسلوك وتحقيق العديد من الحاجات في كل مناحي الحياة(هاري ألدر وبيريل هيذر، 2003 ، 1). كما أنها: دراسة التفوق البشري، وهي تقدم مجموعة من المعارف عن كيفية تصور الكائن البشري لما يمر به من تجارب وكيفية تفاعله مع الآخرين، وتساعد بشكل خاص على فهم الطريقة المحركة لذاتك وللآخرين على المستوى الذهني والسلوكي، لذا وصفت أنها: "دراسة بنية التجربة الذاتية"(إيان ماكديرموت ويندي جاجو، 2004 ، 15 ، 27 ، 421). وهي أسلوب منظم لإعادة صياغة ومعرفة تركيب النفس البشرية والتعامل معها بواسطة تصورات وبرامج محددة حتى يمكن التأثير فيها بشكل فعال وسريع في تغيير عملية الإدراك وأنماط التفكير واللغة والسلوك الإنساني (Tosey,

(Michelli, et al., 2005, 146. وهي برامج تشغيل العقل، أودراسة التجريب الموضوعي، وهي دراسة التفوق الإنساني، وهي الطريقة التي تؤدي إلى التغيير الشخصي، وتشير البرمجة إلى أفكارنا ومشاعرنا وأعمالنا وتصرفاتنا؛ حيث يمكن استبدال البرامج المألوفة بأخرى جديدة وإيجابية، وتشير اللغوية إلى قدرتنا الطبيعية على استخدام اللغة الملفوظة أوغير الملفوظة، وتشير العصبية إلى جهازنا العصبي وهو سبيل حواسنا الخمس التي عن طريقها نرى، ونسمع، ونشعر، ونتذوق، ونشم(إبراهيم الفقي، 2008 ،14–15). وهي تعني الطرق التي يفكر ويتصرف بها الناس في كل مواقفهم الحياتية لكي يكونوا أكثر نجاحًا وتميزًا، وهناك ثلاثة عناصر تعتمدها البرمجة اللغوية العصبية، وهي: أنتَ You موقفك ونزوعك الخاص، الآخرون Others الذين تتعامل معهم، المرونة Flexibility احتمالية تنوع ما تفعل لكي تكون مؤثرًا (فؤاد الدواش، 2008 ،11 – 15). وتعرف على أنها دراسة أنماط الإدراك والتفكير والسلوك واللغة بحيث يتمكن الفرد من أن يبني حزمة من الاستراتيجيات التي تساعده على اتخاذ قراره، وبناء علاقاته، والبدء في أعماله ومشروعاته، والقيام بتدريب مجموعة من الأشخاص، كما تساعد الفرد على أن يكون مصدر تحفيز وإلهام للآخرين، وأن تبني حياته بصورة متوازنة، وأن يجيد التعامل مع العقبات التي تواجهه في حياته اليومية، وفوق كل ذلك يتعلم كيف يتعلم؟!(ميساء يحيى،2011 ،30). ويتألف مفهوم البرمجة اللغوية العصبية من ثلاثة مفاهيم تدخل في تشكيل الخبرة الإنسانية، وهي: (1)الجانب العصبي البيولوجي في ترميز الخبرة وإدراكها، (2)الجانب اللغوي الخاص بالتمثيل المهني للخبرة المدركة، (3)الجانب الخاص بالبرمجة العقلية الذهنية المدركة، وهي أسلوب من أساليب الإرشاد النفسي يتضمن تقنيات تطبيقية لمساعدة المسترشدين على توظيف مواردهم النفسية والعاطفية والعضوية واللغوية لتحقيق التغيير الأفضل الذي ينشدونه(وائل السيد،2014 ، 15 – 16). وتتناول "**البرمجة**" الطريقة التي يرمز بها الأشخاص تجربتهم وتبنيها لأنماط استجابة منتظمة ومنهجية، ويشير مصطلح "**اللغوي**" إلى الطريقة التي نستخدم بها اللغة لفهم العالم، والتقاط التجربة وتصورها ثم نقلها للآخرين، ويشير مصطلح "**العصبي**" إلى الطريقة التي يختبر بها البشر العالم من خلال حواسهم ويترجمون الخبرات الحسية إلى عمليات تفكير واعية وغير واعية، والتي بدورها تنشط الجهاز العصبي (Jahitha, Joseph, et al., 2022 , 101) .

وبعد هذا العرض الذي تناول تعريفات البرمجة اللغوية العصبية إذ أمكن للباحث أن يتوصل إلى تعريف لها بناءً على ما يحققه أهداف هذا البحث، وعلى الرغم من اختلاف تعريفات البرمجة اللغوية العصبية إلا أنها اجتمعت حول التغيير والتطوير والتحسين والقدرة والنجاح في الحياة والتميز الإنساني، وكل ذلك يتمتع به الشخص ذو الشخصية المرنة الإيجابية القوية الذكية للتعامل مع الأزمات النفسية بشكل إيجابي.

2 – سمات البرمجة اللغوية العصبية: تتسم البرمجة اللغوية العصبية ببعض الملامح الخاصة التي تميزها عن غيرها، وهي:

2 . 1 تأخذ مدخلًا كليًا: تتبنى البرمجة اللغوية العصبية الرؤية التي ترى كل أجزاء الشخص مرتبطة، وأن التعبير في جزء واحد ينعكس على الأجزاء الأخرى.

2 . 2 تعمل مع التفاصيل الدقيقة: أي تهتم بالتفاصيل الصغيرة؛ فهي تجعل الناس قادرين على تحليل العمليات بالطريقة التي تساعدهم أن يكونوا فعالين أكثر، فالعمل مع التفاصيل يساعد غالبًا على الفهم والاستيعاب ويجعل من الممكن العمل على عنصر واحد في وقت معين بدلًا من الاستغراق في أنشطة متعددة في نفس الوقت.

2 . 3 تقوم على تنمية القدرات ونمذجة الدور: فأساس البرمجة اللغوية العصبية النمذجة وخاصة نمذجة الدور المؤثر في الأفراد والجماعات والمنظمات، وذلك بالاكتشاف الدقيق لعناصر الأداء التي تساهم في النجاح، ثم تدريب الآخرين للتصرف والسلوك بطريقة مشابهة.

2 . 4 تركز على العمليات العقلية: تعرض البرمجة اللغوية العصبية طرقًا لتعديل النماذج العقلية (التفكير والمشاعر) ومساعدة الناس وإجراء التغيرات فيهم ومساعدتهم لتعزيز حياتهم.

2 . 5 تستخدم نماذج لغوية خاصة: تمدنا بفنيات قوية للتعامل مع الآخرين وإحداث التغيير.

2 . 6 تعمل مع كل من العقل الشعوري واللاشعوري: لكي تتعلم مهارة معينة فإنك تتدرب شعوريًا حتى يصبح أداء المهارة بعد ذلك لا شعوريًا، وهنا يحدث تكامل بين العمليات الشعورية والعمليات اللاشعورية، وهذا ما يميز البرمجة اللغوية العصبية.

2 . 7 سريعة في عملياتها ونتائجها: إن العديد من فنيات البرمجة اللغوية العصبية سريعة جدًا في تطبيقاتها، والذي يساعد بنجاح تنفيذها في دقائق بسبب سرعتها في العمل، والأدبيات الحالية تشير إلى أن المخ يعمل بسرعة ولذلك التغيير يمكن إحداثه بسرعة(فؤاد الدواش، 2008 ، 26 – 31).

ويستنتج الباحث أن هذه السمات تعد قوة داعمة في استخدام البرمجة اللغوية العصبية بفنياتها المختلفة فهي تدعم بقوة في إرشاد وعلاج وبرمجة عقول الأشخاص من أجل الوصول بهم إلى الكفاءة والتميز الشخصي والنجاح والتحسن الذاتي وإحداث التغيير الإيجابي السريع من خلال التعلم والإرشاد والتوجيه والتدريب وتنمية المهارات.

3 – الفرضيات التي قامت عليها البرمجة اللغوية العصبية: هذه الفرضيات قد لا تمثل بالضرورة الحقيقة ولكنها تستخدم كموجهات فروض تؤثر بقوة على تفكير وسلوك واستجابات ممارسي البرمجة اللغوية العصبية، وتركز تقنيات البرمجة كثيرًا على خبرة الشخص واختياره لهذه الخبرة عن طريق استدعائها إلى الخبرة الشعورية الراهنة، كما تتيح تقنيات البرمجة أسلوب معالجة الأنماط الفرعية الحسية، لكي يدخل الشخص في الحالة النفسية والعاطفية التي تساعده على تحقيق أهدافه(كارول هاريس، 2004 ، 25؛ وائل السيد، 2014 ، 25)، ومن أهم هذه الفرضيات:

3 . 1 الخبرة لها بناء: يوجد نماذج وأنماط لكيفية تفكيرنا في تنظيم خبرتنا، ولو أننا غيرنا هذه النماذج لتغيرت خبرتنا معها(فؤاد الدواش،2008 ، 31).

3 . 2 التعلم هو الحياة فلا نستطيع ألا نتعلم: أن الإنسان يتعلم في كل مرة يفشل فيها ولا يحقق الهدف، وطالما كان الإنسان واعيًا بكل مثير حسي يؤثر فيه فإنه يكون في حالة تعلم، وهذا يعني أن الإنسان يتعلم بطريقة شعورية أو لا شعورية(وائل السيد،2014 ، 25 – 26).

3 . 3 يعمل الناس بشكل صحيح: بدلًا من التفكير في الناس كمخطئين لأنهم لم يقوموا بما يبدو مناسبًا أو تقليديًا فمن المفيد أن نفكر في الناس باعتبارهم فعالين في الوصول لنتائج خاصة من وجهة نظرهم، وربما هذه النتائج لا تكون الأفضل في ظروفها(فؤاد الدواش ،2008 ، 32).

3 . 4 الخريطة ليست هي الأرض التي تعبر عنها: إن الناس يستجيبون للواقع الخارجي طبقًا لخرائطهم العقلية حول العالم، وتلك الخرائط يبنيها الشخص بإرادته، وتهدف البرمجة اللغوية العصبية إلى مساعدة الناس على فهم خرائطهم مع الاعتراف بوجود خرائط مختلفة عند الآخرين، فالعالم في أذهاننا هو غير العالم الذي نعيش فيه لأن الذي في أذهاننا عالم محدود ومختصر ومقيد بثلاثة عوامل، هي: الحواس، اللغة، المعتقدات والقيم(وائل السيد،2014 ، 26).

3 . 5 لكل إنسان في ماضيه تاريخ من الخبرات والإمكانيات والمصادر ما يساعده على إحداث تغيير إيجابي في حياته: كلما احتجت إلى الشعور بالثقة والتشجيع فعد إلى الزمن الإيجابي وعشه مرة أخرى، وسوف يزودك بالحافز الذي تحتاج إليه في الحاضر والمستقبل، وكرر التجربة كلما احتجت إلى ثقة وتشجيع، وليست هناك حدود للاستعانة بمصادر الماضي– سواء كانت للاسترخاء، أو للحب أو للاتصال الجيد – فإن ماضيك منجم حافل بالمصادر من شأنها تمكينك من التمتع بحياة أكمل وأفضل(إبراهيم الفقي،2008 ، 25).

3 . 6 كل شخص يبذل أقصى ما بوسعه الآن في حدود الإمكانيات المتاحة في وقت بعينه: كلما تعددت الاختيارات المتاحة للفرد، كلما تحكم في الموقف وتمكن من تحقيق النتيجة التي يسعى إليها، ولكنه يختار فقط في حدود المعلومات والمصادر المتاحة له حاليًا، وطبقًا لخريطته الخاصة عن الحقيقة ولذلك قد يبدو سلوك الآخرين غريبًا من وجهة نظرنا، ولكن ربما يمثل هذا السلوك أفضل اختيار من جانبهم(هاري ألدر وبيرلز هيذر،2003 ، 169).

3 . 7 وراء كل سلوك يوجد غرض إيجابي: فالبرمجة ترى حتى السلوك الأكثر سلبية يُفعل لغرض، وهذا الافتراض مفيد للأخذ به حينما نتعامل مع الآخرين، لأنه يجعلك قادرًا أن تقدر لماذا يتصرف الآخرون بهذه الطريقة ؟! ولكي نستكشف حاجاتهم الحقيقية ومن المحتمل أن نجد طرق بديلة لمواجهتهم (فؤاد الدواش،2008 ، 34).

3 . 8 يتم الاتصال الإنساني على مستويين (الواعي واللاواعي): أن سعة العقل الواعي محدودة، أما العقل اللاواعي ففي إمكانه استيعاب ما يزيد عن 2 بليون معلومة في الثانية، ويحتوي العقل اللاواعي على جميع ذكرياتك وبرامجك منذ كنت جنينًا في الرحم، وهذه البرامج هي التي تحدد طبيعة سلوكك، ويكمن التحدي في تحديات عقلك الواعي؛ حيث إنه هو الذي يتولى برمجة عقلك اللاواعي، فالبدء يكون بالتأثير على العقل الواعي، وكذلك على تقديرنا وتقييمنا للأشياء التي نقولها لأنفسنا ولغيرنا، لذا قم بإلغاء ومحو الأحاديث السلبية واستبدلها بأخرى إيجابية جديدة، وفي النهاية سوف تجد نفسك تمارس اتصالًا أفضل من أي وقت مضى(إبراهيم الفقي،2008 ، 24).

3 . 9 لا يوجد فشل ولكن هناك نتائج وخبرات: لو أنك لم تنجز ما شرعت لعمله ربما الأفضل أن تأخذ ذلك كمعلومات مفيدة للمساعدة في جهودك المستقبلية لإنجاز ما لم تستطيع إنجازه في المرة الأولى، إلا إذا كان هناك دليل بأنك غير قادر على إنجاز ما ترغب فيه؛ فالفشل يمثل تغذية راجعة محدودة تساعد الفرد في الوصول إلى الغاية النهائية، وأن ما يمر بالشخص من تجارب وإخفاقات لا تعد فشلًا لكنها تعد تجارب يستفيد منها الشخص في تقدمه وتطوره وإبداعه(فؤاد الدواش، 2008 ، 33 ؛ وائل السيد،2014 ، 30).

3 . 10 الشخص الأكثر مرونة يمكنه التحكم في الأمور والسيطرة على المواقف: إن المرونة هي مفتاح الفعالية والقوة، فعلى سبيل المثال: ظلت فراشة تصطدم بنافذة مغلقة، مجهدة نفسها بالطيران نحو النافذة دون أن تستطيع الخروج منها، إلى أن هلكت من الإجهاد، في حين كان بالقرب من النافذة باب مفتوح، وكان سبيلها الحرية، هذا السلوك وأمثاله يدل على انعدام المرونة، ويتصرف العديد من الناس كالفراشة، حيث يعيدون ويكررون أنماط السلوك الفاشلة، ويقولون نفس الأشياء ويفعلون ذات الأشياء، وفي النهاية يسودهم التعب والإجهاد وأيضًا الإحباط، وهذا الأمر مبني على فرضية تقول: " تكرار نفس الوسائل والأساليب توصل إلى نفس النتيجة "، فكلما ازدادت قدرة الفرد على إيجاد بدائل للتعامل مع المواقف المختلفة كانت درجة مرونته أعلى(فؤاد الدواش ، 2008 ، 33؛ إبراهيم الفقي، 2008 ، 21 – 22؛ وائل السيد،2014 ، 30 – 31).

3 . 11 معنى الاتصال هو النتيجة التي نحصل عليها: إن معنى الاتصال هو النتيجة أو الاستجابة التي تحصل عليها؛ ولكي يحصل الفرد على النتائج الإيجابية من الاتصال فعليه أن يغير من أفعاله حتى يحصل على النتيجة المرغوبة(O'Connor & McDermott, 2013, 35 ؛ وائل السيد، 2014 ، 31).

3 . 12 إذا كان أي إنسان قادرًا على فعل أي شيء فمن الممكن لأي إنسان آخر أن يتعلمه ويفعله: وهذا لا يعني أن كل شخص يستطيع أن يكون لاعبًا أولمبيًا أو جراح مخ أو فنان، فإنه ببساطة يعني لو أن شيئًا ما يمكن إحداثه بواسطة شخص ما فإن أي شخص يمكنه القيام بهذا الشيء إذا أعطيناه المصادر المناسبة(فؤاد الدواش،2008 ، 32).

3 . 13 أن أتحكم في عقلي، إذن أنا مسئول عن نتائج أفعالي: ترى البرمجة اللغوية العصبية بأن الشخص هو محصلة أفكاره، فإنجازاته في حياته هما نتاج ما صنعته أفكاره؛ ولكي يصبح الفرد سيدًا على ذاته عليه أن يبدأ باختيار أفكاره لأنها تؤثر في أحاسيسه ومشاعره وهذه تؤثر في سلوكه وحياته(جوزيف مورفي،2004 ، 51).

3 . 14 يميز الإنسان هويته وليس سلوكه: يجب التفريق بين السلوك الذي يصدر من الشخص وبين هوية هذا الشخص، لذلك إذا أخفق الشخص في موقف معين، فليس بالضرورة أن يبقى هذا الإنسان فاشلًا أو يصف نفسه بأنه فاشل، فالأفعال السريعة والصفات المؤقتة لا تعبر عن هوية الفرد؛ لأنها معقدة، وهذا يساعد كل شخص أن يميز بين شخصه كهوية وبين سلوكه كأفعال أو أقوال، قابلة للتعديل والتغيير(وائل السيد،2014 ، 33).

3 . 15 العقل والجسم نظام واحد: ما نفعله بعقولنا وأجسادنا يمثل ضفيرة واحدة، فعلى سبيل المثال: الجلوس بشكل ما ربما يقودنا للشعور بانفعال معين، فهناك ترابط بين ما يقوم به جسد الشخص وعقله، فجلوس الشخص في وضع معين قد يؤدي إلى الشعور بحالة مزاجية معينة، وإن العقل والجسم يمثلان نظامًا واحدًا فهما يتفاعلان ويؤثر كل منهما في الآخر، فحينما نفكر بشكل مختلف فإن أجسامنا تتغير(فؤاد الدواش،2008، 32؛ وائل السيد،2014 ، 33 – 34).

كل تلك الفرضيات تجعل الناس قادرين على تطوير أنفسهم ليدركوا الغرض من سلوكهم أو حتى من حياتهم ويستفيدوا من المواقف بالتصرف، فإذا قمت بقراءتها وتطبيقها يوميًّا سوف ترى حياتك ترتقي، فإنها مدهشة(فؤاد الدواش، 2008 ، 34؛ إبراهيم الفقي، 2008 ، 27).

4 – النظريات المفسرة للبرمجة اللغوية العصبية: تأسست نظريات البرمجة اللغوية العصبية استنادًا على المبادئ والافتراضات الناتجة من عمليات النمذجة Modeling وإعداد النماذج، فهي تكمل بعضها بعضًا، وتنوعت وتعددت النظريات التي اعتمدتها البرمجة اللغوية العصبية فيما يلي:

4 . 1 نظرية مضاهاة علوم الحاسبات بنموذج العقل لجريجوري باتيسون Gregory Bateson عن المستويات العصبية المنطقية للتغيير والتعلم، والتي تم تطويرها من قبل روبرت ديلتز Robert Dilts من خلال نظرية المجال الموحد، وقد أشار باتيسون أن هناك تسلسلًا هرميًا طبيعيًا في عمليات التعلم والتغيير والتواصل، وقد تم ترتيب هذه المستويات من قبل روبرت ديلتز في تسلسل هرمي، وهي: (البيئـة، السلـوك، القدرات، المعتقدات، القيم، الهوية، الجوانب الروحية)، وقد يؤثر التغيير على المستوى الأدنى في المستوى الأعلى(وائل السيد،2014 ، 17 – 18).

4 . 2 نظرية التغيير السريع: يعد كل من ريتشارد باندلر وجون جريندر Richard Bandler & John Grinder رواد هذه النظرية ومؤسسيها، وهي تعتمد بالأساس على تطبيقات الهندسة البشرية النفسية؛ إذ تتناول كيفية دخول المعلومات بصورة متتابعة وعملية، ودرس باندلر كيف يستخدم العباقرة عقولهم لإنتاج أعمالهم بصورة ناجحة وكيف يتوصلون إلى النتائج؟؛ إذ تبدأ الهندسة النفسية من مقدمة ذلك وتسمح للفرد صنع القرارات بإدراك وتصور من خلال تعلم كيف يستخدم الفرد حواسه؟، ونفهم كيف تعمل الاستراتيجيات الداخلية؟، أما جون جريندر فقد قام بدراسة التنظيم العالمي، والتصاميم الإدراكية غير الحضارية، وأنظمة الاتصال الإنساني عبر الحضارات، وحاول تفسير العلاقة بين أجزاء الشعور واللاشعور في دماغ الإنسان لمحاولة إيجاد أساليب تدريبية لهذه الأجزاء لتكون أكثر فاعلية وفائدة للفرد(ميساء يحيي،2011 ، 49 – 50).

4 . 3 نظرية التعلم الاجتماعي لألبرت باندورا Albert Bandura، استعان باندلر وجريندر في إعداد النماذج التي قام بها بهذه النظرية القائمة على النمذجة وكان تركيزه الأساسي يدور حول بناء الجسور بين نظريات التعلم التقليدية والنظريات المعرفية للشخصية من خلال تأكيده مفهوم توقع الفاعلية الذاتية، كما عمل على ربط علم النفس الإكلينيكي والتطبيقي في فهم الشخصية من خلال دمج علم النفس المعرفي مع مبادئ السلوكية لبحث العلاقة بين توقعات الأفراد وسلوكهم، خاصة أنه اكتشف العلاقة بين ما يتوقع الأفراد أن يفعلوه وكيف يفعلونه بالفعل؟، وتعتبر دراساته من أهم الأنماط في التفاعل بين الخرائط العقلية والأداء السلوكي الذي يعرف في البرمجة اللغوية العصبية بمنحى باندورا الذي يسمح بإكساب الفرد الوعي وإعادة تشكيل إدراكه واستراتيجياته الخاصة وتغييرها، وأن الإنسان أثناء التواصل يقوم بأمرين: (أ)البرمجة الذاتية: فالإنسان بشكل لا شعوري يقوم ببرمجة نفسه أولًا بالمعاني ثم تنبثق هذه المعاني إلى ألفاظ وجمل وتعبيرات وإيماءات، (ب)البرمجة الغيرية: حينما تتمثل معاني الشخص في لغـة(لفظية – غير لفظية) فإن الآخرين من المفترض أن تصل إليهم المعاني فيتمثلونها(وائل السيد،2014 ، 22 – 23).

4 . 4 نظرية النحو التوليدي التحويلي لنعوم تشومسكي Noam Chomsky، أو نظرية خط الزمن، أو نظرية حدود الزمن: تتضمن نظرية خطوط الزمن المفهوم الآتي: أن الناس ينظمون الوقت في طرق مختلفة ويتفاعلون معه بصور مختلفة، وبما أن مفهوم الزمن نسبي، فإنه يختلف طبقًا لطبيعة إدراكه، وناقش هال(Hall, 1983) في كتابه عن طبيعة الوقت كيف أنه يمكن تغيير طرق إدراكنا للوقت على نحو مدروس، وهنا سيظهر آثار البرمجة اللغوية العصبية على طبيعة إدراك الوقت؛ لأنها تساعد على منح الفرد شعورًا أن لديه فائضًا من الوقت المتاح لإتمام كل ما عليه فعله، وأن القدرة على تغيير رؤية الوقت لكيفية مرور الوقت قد تختلف بسبب المواقف التي يمر بها الفرد، فهناك أنشطة يشعر معها الفرد أن الزمن تجمد، وأنشطة أخرى يمر الوقت معها بسرعة فائقة، وأن القدرة على تغيير رؤية الوقت يقلل من الضغط الواقع على الفرد ويشعره بمزيد من الاسترخاء

عندما يؤدي مهمته، وعلى ذلك فإن إدراك الوقت ليس عنصرًا ثابتًا لكنه يختلف طبقًا لتوجهات الشخص، والبيئة المحيطة به(ميساء يحيي،2011 ، 48 – 49).

4 . 5 نظرية المجال الموحد أو الميدان الموحد لكيرت ليفين Kurt Lewin، العديد من الناس قد فكروا في تكامل مجال البرمجة اللغوية العصبية في إطار عمل واحد؛ لذا قام روبرت ديلتس R.Dilts بتصميم إطار عمل عام لفهم طبيعة الأداء الإنساني ويتضمن هذا الإطار ثلاثة عناصر، وهي:(مستويات الأداء أو المستويات العصبية أو المستويات المنطقية، والزمن، والتصور أو وظائف الإدراك)، وأن هذا الإطار يوظف أيضًا في مجال العمليات التكوينية، أي تلك التي تنشئ فرص التطور والنمو وفي ذلك يقول روبرت: "أن البرمجة اللغوية العصبية التكوينية تساعد الناس على حل مشكلاتهم وتحقيق أهدافهم بشكل أكثر تنظيمًا وشمولًا، فعندما يتم إيجاد وتطوير مصادر جديدة، فإن المشكلات التي يستلزم حلها وجود تلك المصادر تظهر وتنقى تلقائيًا دون أدنى جهد"(فؤاد الدواش،2008 ، 51 ؛ ميساء يحيي،2011 ، 47 – 48).

4 . 6 نظرية الجشطالت لماكس فرتهيمر Max Wertheimer وقد ساعده منذ بداية النظرية كل من كيرت كوفكا Kurt Koffka ولفجانج كوهلر Wolfgang KÖhler وفيرتز بيرلز Fritz Perls رائد الجشطالت، واهتم علماء الجشطالت بالإدراك وبدأ بتفسير التعلم من خلال إثارة سؤال: كيف يتعلم الفرد إدراك المواقف التي يوجد فيها؟!، وركز علماء الجشطالت على الكليات المتحدة، حيث إن الموقف يتكون من عدة كليات، ويتم إدراك الموقف من خلال مرحلتين:(الشكل الجشطلتي، والأرضية الجشطالتية)، وترى النظرية أن الإنسان حر ويستطيع التخلص من الماضي، وأن يعيش الحاضر، وأنه قادر على اتخاذ قرارات مسئولة في سلوكياته، ويرى بيرلز بأن الإنسان مفطور على تحقيق ذاته، وأن الأسس التي يعتمد عليها في تفسير الاستبصار هي ذاتها الأسس التي يعتمد عليها في تفسير التعلم، ومن قوانين التعلم:(الامتلاء أو التنظيم أو التوضيح، التقارب، الإغلاق، التشابه)، وصممت فنيات العلاج الجشطالتي لتقوية الخبرة والانتباه للعملية التي تعترض محتوى الخبرة ودمج المشاعر المتصارعة، وكثير من فنيات البرمجة اللغوية العصبية مأخوذة من العلاج الجشطالتي وأسلوب بيرلز في علاج مرضاه(وائل السيد، 2014 ، 21 – 22).

4 . 7 نظرية الأنماط الإدراكية النفسية: بنيت هذه النظرية على طرق الإدراك والتفكير، وقامت هذه النظرية بتحليل كل نمط إدراكي على حدة موضحة التعابير الدقيقة لكل نمط وما يستخدمه من ألفاظ وكلمات تدل عليه من خلال تغطية كل نمط بصفات واضحة لديه، وتعتمد نظرية الأنماط الإدراكية على الحواس الخمس، وهي: حاسة البصر، وحاسة السمع، وحاسة اللمس، وحاسة التذوق، وحاسة الشم(ميساء يحيي،2011 ، 44 – 47).

لذا فإن البرمجة اللغوية العصبية هي نتاج جهد تراكمي من خلال بعض النظريات ذات النزعة الإيجابية في نظرتها للإنسان، تمت صياغتها في منهج علمي تجريبي على نحو تزويد الفرد بأدوات وتقنيات يستطيع

عن طريقها الاتصال الفعال، مما يتيح إمكانية إحداث التغيير في شخصيته بما يؤهله لحياة سوية ومستقرة، تدعم دوره الإيجابي وتمكنه من إدارة أفكاره ومشاعره وانفعالاته بما يساعده على تحقيق النتائج التي يريدها(وائل السيد،2014 ، 23).

5 – فنيات البرمجة اللغوية العصبية المستخدمة في البرنامج:

5 . 1 وظائف الإدراك: وتعني تحويل الوظائف الذهنية بحيث تسمح لنا برؤى مختلفة في الموقف، فلو تخيلت نفسك مشاهدًا لنفسك تتفاعل مع شخص آخر فأنتَ تستطيع أن تبدأ في فهم الجزء الذي تؤديه بذكر التفاعل وما تفعله لكي تعززه، ويستخدم الناس غالبًا جمل تشير إلى الوظائف مثل القول: لو أنني أفكر بعقلك(فؤاد الدواش، 2008 ، 55 – 70) .

5 . 2 الأنماط التمثيلية: وهي أنماط التفكير المتنوعة لدى الإنسان، حيث يتعلم الفرد أداء مهارة حركية بالاعتماد على الحواس الأخرى في بيان إمكانية نجاحه للاستقبال وإدراك كل متطلبات المهارة(ميساء يحيي،2011 ، 85).

5 . 3 التفضيل الحسي: بعض الناس يميلون للتفضيل الحسي البصري بشكل كبير، وآخرون يميلون أكثر للتفضيل السمعي أي يهتمون باللغة والأصوات والحديث الداخلي، وآخرون يميلون للتفضيل الحركي والحسي أي يركزون بشدة على مشاعرهم، وبعضهم يستخدمون حواسهم للتذوق والشم بدرجة مرتفعة، والشخص الذي يفضل الاعتماد على البصر ربما يستخدم جملًا مثل: أنا أرى، أستطيع أنا أتصور ذلك، وتقترح البرمجة اللغوية العصبية أن العناصر مثل حركة العين وسرعة الكلام يمكن أن يكونوا مساعدين في فهم القنوات الحسية التي يستخدمها الناس(فؤاد الدواش، 2008 ، 77؛ وائل السيد،2014 ، 77).

5 . 4 المرونة السلوكية: تتمثل في القدرة على تغيير التفكير أو تعديل السلوك، وتعني أن تملك مجموعة متنوعة من الطرق للاستجابة أو لإنجاز شيء ما، ويمكن أن تكتسب من خلال التجربة أو التدريب أو المعرفة أو الاستعداد للتفكير في الكيفية التي سوف يتأثر بها غيره بأفعاله(ماكد يرموت ويندي جاجو،2004 ، 47).

5 . 5 النمذجة: فهي عملية وفقًا لشخص ما إما أن يحلل أو يقلد أو كلاهما طرق شخص ما أو نماذج سلوكه وتفكيره أو تفاعله، وتساعد عملية نمذجة محاكاة الناس في البرمجة اللغوية العصبية في إدخال الفهم الشخصي ونماء الوعي الروحي وتعلم المهارات بطريقة لا شعورية أو شعورية(فؤاد الدواش، 2008 ، 57 – 101).

5 . 6 إعادة التأطير: وتعني وضع إطار جديد أو مختلف حول بعض الخبرات والتصورات، حيث تقوم بتحويل أوبتعديل معنى معين من خلال وضعه في سياق جديد أوإطار آخر يكون أكثر إيضاحًا، وتساعد هذه الفنية الفرد على تغيير التصورات أوالخبرات السابقة وتوسيع خريطته الذهنية في إدراك العالم، وهي أن تضع معنى آخر ممكن على حدث أو فكرة أوشعور أو فعل ما، ومن العبارات الدالة على عملية إعادة التأطير "أنا على

استعداد لمناقشة أي حل"، "أنتَ مؤثر"(Dilts & Delozier, 2000 , 1071؛ ماكد يرموت ويندي جاجو،2004 ، 67 – 70 ؛ فؤاد الدواش، 2008 ، 70؛ وائل السيد، 2014 ، 77).

5 . 7 التجزئة/الجزل: هي عملية تجميع مفردات المعلومات على هيئة وحدات أكبر أو أصغر حجمًا، وتساعد هذه الفنية على تنظيم التفكير والإفادة من المعلومات التي يتم الحصول عليها؛ ويميل العقل إلى التعامل مع المواد الداخلة فيه من خلال التقطيع، وهذه القطع إما أن تكون قطع كبيرة أو صغيرة، والقطع الكبيرة يعني أن الطالب يفكر في العموميات أكثر فمثلًا: يهتم من الدرس بعنوانه؛ أما في حالة القطع الصغيرة فيتركز الاهتمام على التفاصيل الصغيرة الدقيقة، فمثلًا: قد ينسى الطالب العنوان ويفكر في الجزيئات الصغيرة من الدرس؛ لذا يعاد النظر للموقف من خلال زوايا ومستويات مختلفة حتى نصل للاستبصار الداخلي لكيفية التعامل معها(ماكد يرموت ويندي جاجو،2004 ، 49؛ فؤاد الدواش، 2008 ، 71؛ وائل السيد،2014 ، 35 – 36).

5 . 8 الإرساء/تثبيت الاستجابة: تتعلق هذه الفنية بإدارة الاستجابات، وتدور حول معتقد مؤداه أن الاستجابات يمكن أن يتم تشريطها بالترابط، ويتضمن الإرساء ربط المنبهات مع الاستجابة، فعلى سبيل المثال: حين تلمس كتف شخصية بطريقة ما يمكن أن يقود مستقبلًا أن تشعر بالتحسن حينما تُلمس جيدًا بنفس الطريقة؛ فالتثبيت يقوم بربط المنبهات مع الاستجابة، ليساعد الشخص على أن يظل في حالة انفعالية إيجابية؛ فالتدريس المنوع في الإرساء يقوم على مراعاة أن أفضل الخبرات ثباتًا في ذهن الطلاب هي ما تجمع كل العناصر الخاصة بالخبرة المخية(فؤاد الدواش،2008 ، 73؛ وائل السيد، 2014 ، 36 – 77).

5 . 9 الأجزاء: تساعد هذه الفنية في فهم الاضطراب وحل المشكلات وحل الصراعات، وهي تساعد الشخص أن يصل لمعاني مختلفة لعناصر شخصيته، وتساعد على تحديد شكل ووظيفة كل جزء، ربما يقول شخص ما: جزء مني يريد أن يغير وظيفته ولكن جزء آخر يفكر أنه ربما من الأفضل أن أبقى كما أنا(فؤاد الدواش، 2008 ، 74؛ وائل السيد، 2014 ، 77).

5 . 10 بناء الألفة أو التجاوب أو الانسجام: يمثل إنماء بناء الألفة خطوة إيجابية وصحيحة في الاتصال بالآخرين بشكل فعال، وتعني التوافق بين شخصين أو أكثر ونسميها الوئام، وهناك ثلاثة مستويات يمكن تحقيقها كلها أو بعضها، وهي: مستوى التعبيرات، والمستوى السمعي، والمستوى اللغوي(فؤاد الدواش، 2008 ، 78؛ ميساء يحيى، 2011 ، 95 – 96).

5 . 11 التقدم المستقبلي/التناغم المستقبلي: مرتبطة هذه الفنية بالقدرة على التخيل في شيء معين في المستقبل باستخدام العقل؛ فأحيانًا يستخدم الشخص هذه الفنية هروبًا من واقع مؤلم وحزين، ويمثل التقدم المستقبلي عملية يمكن بواسطتها أن يتخيل الفرد نفسه يقوم بأشياء في المستقبل ليختبر النتائج التي من الممكن أن تكون عديمة

القيمة ليسهل اتخاذ القرار(Harris , 2000 , 112 ؛ فؤاد الدواش، 2008 ، 78 – 79؛ وائل السيد، 2014 ، 77).

5 . 12 الحفيف/نماذج التصور/الشفاء السريع للخوف: تعرض هذه الفنية طرقًا سريعة لمساعدة الناس لكي يغيروا إدراكهم في الموقف، ففنيات الحف ونماذج التصور ربما تستخدم حواس مختلفة لكي يتم إحداث تحولات في الإدراك، وعلى سبيل المثال: التصور العقلي الإيجابي يمكن أن يوضع فوق تصورًا سلبيًا لكي يتم إعادة برمجة العقل لكي يستجيب بشكل إيجابي للموقف، وبديل ذلك أن الحوار الإيجابي ربما يستبدل مكان الحوار السلبي، وهذه الفنيات تمنح الناس طرقًا ليصبحوا أكثر إيجابية للتغلب على الأزمات النفسية والمشكلات والأحداث الصادمة(فؤاد الدواش، 2008 ، 79).

وأكد الباحث أن تطبيق فنيات البرمجة اللغوية العصبية على طلاب الجامعة ساعد في رفع مستوى التعامل مع الأزمات النفسية لديهم، وتنمية المهارات واكتسابها، وتغيير التفكير وتنميته، وتعديل السلوكيات، وتحسين الكفاءة الذاتية، وأن فنيات ومداخل البرمجة اللغوية العصبية أثبتت إيجابياتها وفاعليتها وقوتها في مجال الصحة النفسية والإرشاد والعلاج النفسي؛ لذا أسهمت في نمو التميز الشخصي، وفي تشجيع الخيال وحل المشكلات بطرق إبداعية على المستوى الشعوري واللاشعوري، كما أكدت الدراسات السابقة على أهميتها، مثل: دراسة (Skinner&Croft,2009)، ودراسة (وائل السيد،2010)، ودراسة (محمد عسلية وأنور حمودة،2011)، ودراسة (عبد الرحمن علي ورمضان عاشور،2013)، ودراسة (Albalawi,2014)، ودراسة (إسماعيل حسن،2016)، ودراسة (أبو بكر محمد،2018)، ودراسة (سماح عبد الرحمن،2018)، ودراسة (فاطمة محمد وأحلام عبد العظيم،2020)، ودراسة (أسامة عربي،2021)، ودراسة (عبدالله حسن،2023).

6 – **أهمية البرمجة اللغوية العصبية وعلاقتها بالإرشاد والعلاج النفسي ودورهما في مواجهة الأزمات النفسية والتعامل معها:** إن دراسة منهج البرمجة اللغوية العصبية وفهمه وتطبيقه على المستوى الشخصي سيوفر لك المزايا التالية: بناء علاقات شخصية طيبة لتحسين العلاقات، وتنمية مهاراتك وقدراتك الإقناعية والتوجه إلى الاستمرار في تطوير نفسك، واتخاذ توجه عقلي إيجابي، وتدعيم تقديرك للنفس، والتغلب على تأثيرات التجارب السلبية الماضية، والتركيز على الأهداف، وتوظيف طاقاتك لإنجازها، ورفع مستويات أدائك، والسيطرة على مشاعرك، ونسج قيمك ومعتقداتك في نسيج واحد مع ما ترغب في إنجازه، وتغيير العادات غير المرغوب فيها، والشعور بالثقة تجاه أية تجربة تقوم بها، وإمكانية إنجاز أهداف كانت تعتبر مستحيلة بالنسبة لك، وتدعيم التقارب مع عملائك، وزملائك في العمل، وإيجاد طرق خلاقة لحل المشكلات، وممارسة أنشطة كنت تخشاها، والاستفادة من الوقت بشكل أكثر كفاءة، وتقوية شعورك بمعنى الحياة، واكتسابك مهارات تساعدك على فهم الآخرين، وزيادة فرص التمتع بالحياة، ومواجهة الأزمات النفسية والمواقف المعقدة، والتعامل معها

بصورة خلاقة وجديدة تستخدم فيها كل مصادر قوتك التي ستتعرف عليها، ووصولك إلى السيطرة الذاتية مما يزيد من إحساسك بالثقة وشعورك بتقدير الذات(هاري ألدر وبيريل هيذر، 2003 ، 2 – 3). الذي يجعل البرمجة اللغوية العصبية فعالة قدرتها على تجزئة الأداء وحسابها أو منظورها للعمليات الداخلية مثل الأفكار والمشاعر وكذلك السلوك الخارجي حيث يتم مساعدة الآخرين للتعلم والنماء وحل المشكلات والحد من الآثار المترتبة على الأزمات النفسية وكيفية مواجهتها، ومن خلال التحكم الوجداني والتعامل مع المشاعر الصادمة ومواجهة المشكلات والأزمات النفسية، فإن مدخل البرمجة اللغوية العصبية للصدمات وللمشكلات وللأزمات النفسية يأخذ اتجاهًا للأمام بدلًا من الاتجاه للخلف؛ لذا فإن البرمجة اللغوية العصبية لا تعمل على جعل الشخص يعيد معايشة الخبرات السابقة فإنه يطردها، وأسلوب التشغيل العقلي من الفنيات الأكثر إفادة في البرمجة اللغوية العصبية، فاستخدم عقلك لكي تحدث تغييرات في إدراكك وفي إبداعاتك، واستخدم الحديث الذاتي الداخلي لكي تحسن ما تشعر به تجاه نفسك(فؤاد الدواش، 2008 ، 18 – 92).

ويساعد الإرشاد النفسي الفرد على فهم نفسه فهمًا حقيقيًّا وموضوعيًّا، وعلى إقامة علاقات طيبة وإيجابية مع غيره من الناس، ومعنى ذلك أن الإرشاد النفسي في جوهره، عملية تعليم وتعلم، وإن كان تعلمًا اجتماعيًّا... كل ذلك من أجل مساعدة الفرد على التكيف مع نفسه ومع الآخرين ومواجهة مشكلاته الشخصية والأزمات النفسية(سناء محمد، 2010 ، 113). وأن مهارات البرمجة اللغوية العصبية تعطي فوائد في نمو الفرد وفي عمليات التوجيه والإرشاد والأعمال والتربية كما أنها تساعد على أن يعرف الفرد ما يريده فعلًا، وأن يكون أكثر توقعًا لمعرفة على ماذا سيحصل، وأن يكون مرنًا للحصول على التغيير وما سيفعله إلى أن يحصل عليه، كما أنها تقدم نصائح عملية واستراتيجيات لتوجه الفرد نحو ما يريده فعلًا وترفع من وعيه وإدراكه، ويعمل الوعي هنا على رسم خطط جديدة وتصورات ذهنية باستخدام جميع حواسه مرة واحدة مع تأثير أقوى وجهد أقل صغير يمكن أن يطبق، وتقوم البرمجة اللغوية العصبية بإنتاج التصاميم النفسية وبناء الأشياء(الإدراك، الأفكار، السلوك، القيم، والمعتقدات) بانسجام فالهدف هو بناء نماذج منسجمة وصولًا لاستراتيجية معينة أو جديدة باستخدام تقنياتها من خلال تفكيك الخبرات(ميساء يحيي، 2011 ، 17 – 18). لذا تعتبر البرمجة اللغوية العصبية مجموعة طرق وأساليب تعتمد على مبادئ نفسية تهدف لحل بعض الأزمات النفسية ومساعدة الأشخاص على تحقيق نجاحات وإنجازات أفضل في حياتهم، وتتميز هذه المدرسة النفسية بأن متقن أساليبها لا يحتاج معالج خارجي فهي يمكن أن تكون وسيلة علاج نفسي سلوكي ذاتي، تحاول أن تحدد خطة واضحة للنجاح ثم استخدام أساليب نفسية لتعزيز السلوك والأنجح ومحاولة تفكيك المعتقدات القديمة التي تُشخص على أنها معيقة لتطور الفرد، وتشهد البرمجة اللغوية العصبية تقدمًا ونموًا وإقبالًا شعبيًا في أوساط المشتغلين بالإرشاد النفسي والأعمال والتسويق والتدريب والتربية والتعليم(وائل السيد، 2014 ، 13 – 16). ومن هنا تظهر أهمية

البرمجة اللغوية العصبية في جميع أمور حياتنا اليومية حيث يدخل علم البرمجة اللغوية العصبية في جميع تصرفات وسلوكيات الإنسان، فهذا العلم فعال وله قوة عجيبة في التغيير، حيث امتدت تطبيقاته إلى: التربية والتعليم، والصحة النفسية والجسدية والرياضة والألعاب، والتجارة والأعمال والدعاية والإعلان، والمهارات والتدريب، والفنون والتمثيل، والجوانب الشخصية والأسرية والعاطفية وغيرها، وتمدنا البرمجة اللغوية العصبية بأدوات ومهارات نستطيع بها التعرف على شخصية الإنسان، وطريقة تفكيره، وسلوكه، وأدائه، وقيمه، والعوائق التي تقف في طريق إبداعه، كما تمدنا بأساليب وفنيات يمكن بها إحداث التغيير المطلوب في سلوك الإنسان، وتفكيره، وقدرته على تحقيق أهدافه(أبو بكر محمد، 2018 ، 21 – 22).

وأكدت بعض البحوث والدراسات السابقة على وجود علاقات ارتباطية قوية وإيجابية بين البرمجة اللغوية العصبية والإرشاد والعلاج النفسي؛ حيث أشارت النتائج إلى فعالية أو فاعلية البرامج الإرشادية والعلاجية والتدريبية التي تقوم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتحسين الكفاءة الذاتية، وتنمية الوعي بالذات، وتنمية مهارات التواصل الفعال، وتحسين نوعية وجودة الحياة، وخفض قلق المستقبل، وتنمية الدافعية للإنجاز وخفض التلكؤ الأكاديمي، وتنمية مهارات التفكير الإيجابي وتأثير ذلك على توجهات الهدف، وإعادة الأفكار السلبية المرتبطة بالقلق التي يعاني منها الرياضيون والشعور بحالة عاطفية في التدريب والمنافسة، وتنمية مهارات إدارة الذات لدى طلاب الجامعة، وتنمية التفكير الاستراتيجي وإدارة التغيير للشباب الجامعي، وخفض الأزمات النفسية لدى طلاب الجامعة مثل: دراسة(Skinner&Croft,2009)، ودراسة(وائل السيد،2010)، ودراسة(محمد عسلية وأنور حمودة،2011)، ودراسة(عبد الرحمن علي ورمضان عاشور،2013)، ودراسة(Albalawi,2014)، ودراسة(إسماعيل حسن،2016)، ودراسة(Savardelavar&Kuan, 2017)، ودراسة(أبو بكر محمد،2018)، ودراسة(سماح عبد الرحمن،2018)، ودراسة(فاطمة محمد وأحلام عبد العظيم،2020)، ودراسة(أسامة عربي،2021)، ودراسة(عبدالله حسن،2023).

ويستنتج الباحث من خلال ما تم عرضه أن البرمجة اللغوية العصبية تستطيع من خلال سماتها وفنياتها وفرضياتها ونظرياتها تحقيق التميز والتأثير في الأشخاص بناءً على الخبرة الذاتية والعقلية للشخص ويحصل منها على أشياء مختلفة بأسلوب إبداعي عن طريق برمجيات العقل حتى يشعر بالتحسن الذاتي والصحة النفسية والعقلية والسعادة والإنجاز والهناء النفسي وتميز في الأداء واستكشاف الأفعال والسلوكيات التي تساعد على نجاحه وتحقيق أهدافه في الحياة والحصول على شخصية متزنة تتحكم في القرارات التي يتخذها في المواقف المختلفة من أجل الوصول إلى حالة من التكيف والتوافق والتوازن النفسي والعقلي والانفعالي والوصول للمرونة النفسية والصلابة والصمود النفسي تجاه المواقف والأحداث الضاغطة التي يواجهها في الحياة والحد من الآثار المترتبة على الأزمات النفسية وخفض أعراضها ومواجهتها ورفع مستوى أساليب التعامل معها.

المحور الثاني: أساليب التعامل مع الأزمات النفسية

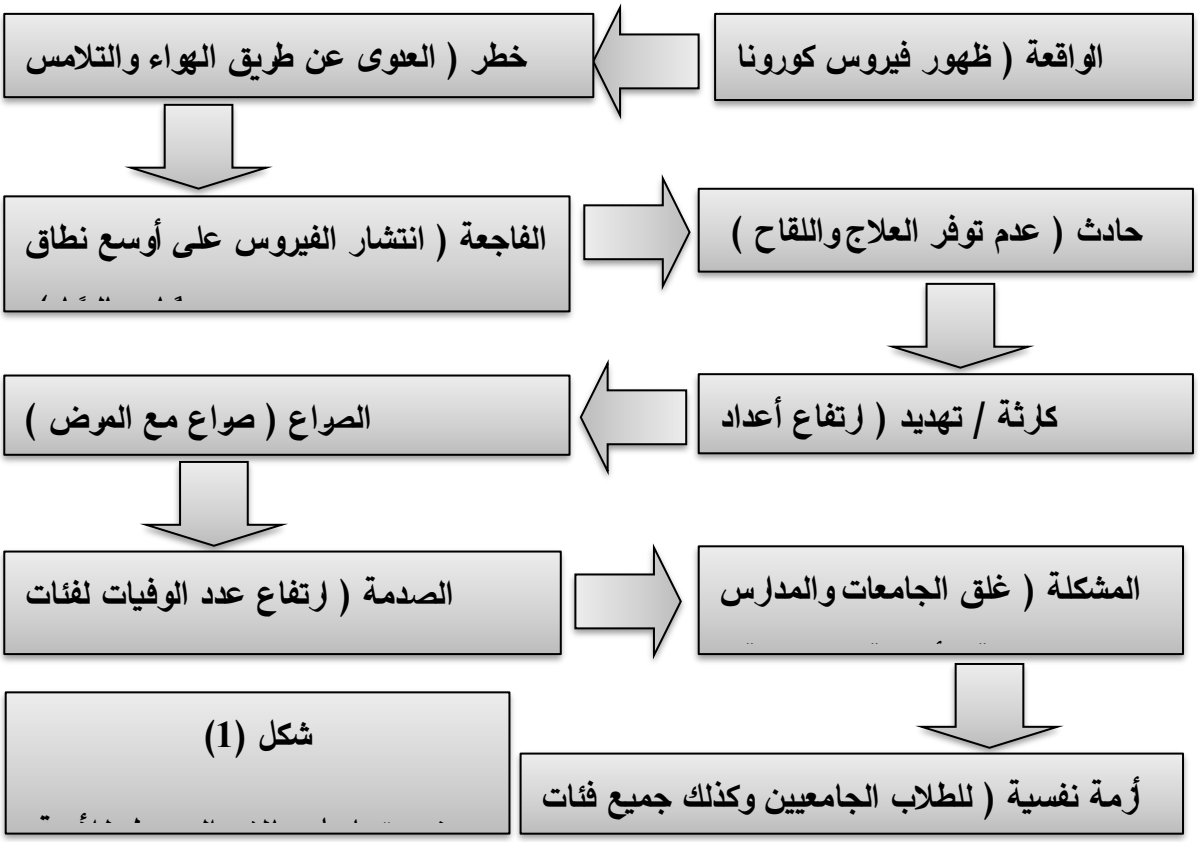
1 – تعريف الأزمات النفسية وأساليب التعامل معها: يعد تعريف الأزمات النفسية من التعريفات التي يصعب تحديدها لشموليتها واتساع نطاق استعمالها، وقد أشار هولمز وموسودا Holmes &Mausuda إلى وجود نوعين من التصنيفات لأحداث الحياة اليومية وتعرف على أنها الأحداث القريبة أكثر من الأحداث البعيدة في الزمن، وهما: أسلوب حياة الفرد في مواجهة الأزمات، والأحداث التي تُحيط بالفرد دون أن يكون للفرد دخل في ذلك (Holmes&Mausuda,1974, 46). والعجيب من عبقرية لغتنا العربية أن نجد كلمة أزمة في المعاجم العربية تفيد خمسة معانٍ جميعها ذات صلة بالمعنى العلمي الذي نقصد إليه، ونحن نتكلم عن مفهوم الأزمة، وتعبر عن خمسة مواقف أو أوجه للأزمة، وهي: الصرخة والاحتجاج، والضغط الزائد، والخسارة والفقد، والانفعالية الزائدة، والمواجهة (محمد حسن،2009، 384 – 390). وتعرف على أنها حدث مفاجئ غير متوقع مما يؤدي إلى صعوبة التعامل معه، ثم البحث عن أساليب وطرق وفنيات لمواجهة هذا الموقف للتقليل من آثاره ونتائجه السلبية(سليم بطرس،2010، 21). وفي العلوم النفسية تعرف على أنها: ضغوط نفسية داخلية أو تغير الحالة النفسية للفرد، وبالتالي تمثل مشكلة أو صعوبات تحد من أساليبه وقدراته التقليدية للتعامل مع الوضع الجديد وتعيقه من إنجاز أهدافه وتحدث خللًا في التوازن النفسي والاجتماعي للفرد(محمود كاظم،2016، 19 – 20؛ يسرية صادق وزكريا الشربيني،2019، 60). وهي مواقف وأحداث غير متوقعة تحدث عن طريق أسباب وعوامل وضغوط ويشعر معها الفرد بالعجز وقلة الحيلة أمامها تمنعه من الوصول إلى تحقيق طموحاته وأهدافه المستقبلية، وتُسبب له القلق والتوتر النفسي والارتباك والخوف(عبدالله حسن،2023، 7).

ويستنتج الباحث من خلال العرض السابق أن جميع المفاهيم السابقة للأزمة النفسية تشير إلى مرور الفرد بأحداث أو مواقف غير متوقعة ومفاجئة تعترض طريقه أو بمشكلة تتميز بالصعوبة في حلها أو بتجربة أليمة كانت من نتائجها حدوث إعاقة نفسية، وأن كل هذه المفاهيم تعتبر مدخلًا واحدًا تساعد في الوصول عن طريقها إلى تعريف الأزمات النفسية، وأن قدرة الفرد على الاستيعاب والمواجهة الصحيحة قد ينتج عنها إما تكيف جيد أو عدم تكيف.

2 – مراحل تشكيل الأزمات النفسية: تتكون الأزمات النفسية من العناصر التالية: (أ)الحدث المفاجئ: سواء كان هذا الحدث داخلي كسلسلة من العثرات المتعاقبة التي يواجهها الفرد في مشوار حياته، أو خارجي كخبر مفجع، أو تعرضه للكوارث الطبيعية أو التي من صنع البشر كالحروب، (ب)سرعة التأثر: هناك فروق فردية بين الأفراد في سرعة تأثرهم بنفس الأحداث التي تشكل الأزمة النفسية، (ج)العوامل المتراكمة: وهي سلسلة من الضغوطات النفسية التي تواجه الفرد حتى يصل إلى عدم التوازن، وهذه العوامل لم تكن جديرة بالاهتمام سابقًا ولكنها تراكمت فأصبحت ترتبط مع أحداث أخرى مفاجئة وبالتالي شكلت أزمة نفسية، (د)الحالة الفعلية للأزمة:

إن الآلية الدفاعية لدى الفرد للتكيف والتعامل مع الأحداث المتراكمة قد تتحطم فتصل حالة التوتر إلى القمة وعدم التوازن، ويطلق على هذه الحالة هي مرحلة الاستنزاف، (هـ)مرحلة إعادة التكامل أو حل الأزمة أو طلب التدخل من أجل التخلص من الأزمة النفسية: وتتضمن تصحيح الإدراك لدى الفرد والقبول المناسب له والاستماع لمشاعره ومساعدته على تطوير أنماط ومهارات للتغلب على المشكلات والاضطرابات النفسية التي تفرزها الأزمة التي تعرض لها(فاطمة عبد الرحيم، 2013 ، 190). وتصنف **مراحل تطور الأزمة النفسية** إلى: (أ)مرحلة الميلاد: وتبدأ في شكل إحساس مبهم قلق بوجود شيء ما (ب) مرحلة النمو والاتساع: نتيجة لعدم مواجهة المرحلة الأولى في الوقت المناسب؛ لذا فإن الأزمة آخذة في النمو من خلال محفزات ومعززات أخرى تنمو من خلالها سواء كانت تلك المحفزات داخلية من ذات الأزمة أو خارجية تفاعلت معها الأزمة، (ج) مرحلة النضج: تعد من أخطر مراحل الأزمة، (د) مرحلة حل الأزمة: وهي المرحلة الأخيرة، ولكنه يجب أن ننتبه إلى أنه يمكن أن تتطور في شكل دائم، وربما تكون الضوء الذي نراه ونعتقد أنه النهاية ولكنه هو علامة إنذار لأزمة أخرى قادمة، ودورة الأزمة تجعل من الصعب الرؤية أين ومتى تنتهي؟! إلا على الأفراد أصحاب الثقة العالية أو المعالجين المهرة (يسرية صادق وزكريا الشربيني، 2019 ، 66 – 67).

والباحث يعرض تصورًا يوضح **سلسلة تشكيل الأزمة النفسية لدى الطالب الجامعي بسبب انتشار فيروس كورونا(كوفيد 19) المستجد** في شكل(1):



شكل (1)

3 – النظريات المفسرة للأزمات النفسية وأساليب التعامل معها ومواجهتها: في الواقع لا توجد نظرية واحدة أو مدرسة علمية تقدم نموذجًا كاملًا للأزمات، أو لأنظمة التدخل للأزمات كإرشاد أو علاج أو تأهيل، وقد قسم بعض الخبراء والباحثون نظريات الأزمة وفقًا لثلاثة مستويات أو فئات، وهي: النظرية الأساسية للأزمة، والنظرية الممتدة للأزمة، والنظرية التطبيقية للأزمة(محمد حسن،2009، 350 – 351). والتوصل إلى نظرية الأزمة يفيد في كيفية إدارة الأفراد لتحولات حياتهم الرئيسة والتعامل مع أزماتها، كما توفر النظرية إطارًا وتصورًا وقائيًا للرعاية الصحية والعقلية لفهم أزمات الحياة الحادة، ولقد طورت الأفكار الأساسية للنظرية من قبل ليندمان Lindmann ، حيث قدم وصفًا للعمليات التكيفية في حالات الحداد والحزن والأسى، وأوضح أدوار وكلاء المجتمع ومؤسساته في مساعدة الأفراد والأسر مثلًا الذين فقدوا عزيزًا لديهم على التكيف الإيجابي مع أحداث فقدهم وظروفه(يسرية صادق وزكريا الشربيني، 2019 ، 89). وتتمثل النظريات المفسرة للأزمات النفسية فيما يلي:

3 . 1 نظرية التحليل النفسي: تفترض هذه النظرية أن التثبيت في مرحلة مبكرة من الطفولة هو التفسير الأولي: لماذا يصبح حدث ما أزمة؟ ومن ثم فإن التدخل بناء على هذه النظرية يتوجه إلى مساعدة الفرد على إنماء بصيرته بديناميات وأسباب سلوكه عندما يواجه أحداث الأزمة ومواقفها، وقامت نظرية فرويد Freud في الصراع على أساس غريزي وهذا بدوره يؤدي إلى ظهور أزمات نفسية للفرد، فمكونات الهو الغريزية تسعى دائمًا إلى التعبير عن نفسها، في الوقت الذي تقف فيه الأنا لهذه النزعات بالمرصاد دفاعًا عن الشخصية وعملًا على تكيفها مع الأوضاع الاجتماعية المتعارف عليها، ويترتب على اختلاف وتعارض وظيفة كل منها وجود أزمة داخلية في أعماق النفس اللاشعورية، وهناك نوع آخر للأزمة ذكره فرويد أزمة بين الأنا والأنا الأعلى، ويبدو نشاط الأنا الأعلى في حالة الأزمة مع الأنا عن طريق إصدار الأوامر والنواهي إليه، مما قد يأخذ أحيانًا صورًا مرضية خطيرة بحيث يصبح قلق الضمير شيئًا لا يطاق (بشير الرشيدي وطلعت منصور وآخرون،2001 ، 74 – 75؛ محمود كاظم،2016 ، 162 – 163).

3 . 2 نظرية كارين هورني Karen Horney: تعارض هورني نظرية فرويد في الأزمة إذ ترى أنه يخطئ في اعتبار الأزمة نتيجة لضغط الحاجات الغريزية أمام المحرمات الاجتماعية ، وترى أنه لو أخذنا بهذا الرأي يكون الفرد قد ولد مزودًا بمجموعة من النزعات الغريزية تفرض عليه أن يعيش باستمرار في أزمة دائمة، وفي حالة تعرض الفرد إلى ما يهدد شعوره بالأمن ، فإنه يقوم في نفسه أزمة وتضطرب مكونات نفسه نتيجة لوجود مخاوف تسير في اتجاه معارض للاتجاه السوي الذي يتميز به السلوك العادي؛ لذا فإن تفسير هورني للأزمة لا يقتصر على الناحية الغريزية، بل يرتبط في نظرها بالحاجة إلى الأمـــن، وهي تنظر للشخصية الإنسانية

كوحـــدة متكاملة تعيش في عالم عدواني كما ترى أن هـــذه الأزمات بيـــن الدوافع الأولية وبيـــــــن النواهي الاجتماعية(محمود كاظم،2016 ، 163).

3 . 3 نظرية النمو النفســـي الاجتماعي: إن فكرة الأزمة قد عبر عنها العالم النفســـي إريك إريكســـون Erik Erikson في نظريته النمو النفســـــي الاجتماعي، حيث نظر إلى فكرة المراحل المختلفة التي يمر بها الفرد عبر مراحل عدة إلى أزمة، أي أن الفرد في كل مرحلة من مراحل عمره يواجه أزمة، أو جملة من الأزمات، وإن نجاح الفرد وعدمه يتوقف على حله لمثل هذه الأزمات التي يواجهها في كل مرحلة نمو حتى يكون مســـتعدًا تمامًا لمواجهة مرحلة نمو جديدة مع أزماتها المختلفة عن أزمات مرحلة نمو ســـابقة أو حتى لاحقة(محمد حســـن، 2009 ، 347). ولهذا تعد الأزمة حالة انتقالية أو نقطة تحول حياتية لها مضـــامينها النفســـية العميقة في التكيف الراهن وفي قدرة الأفراد على مواجهة الأحداث الحياتية والضـــغوط اللاحقة والتصدي لها(يسرية صادق وزكريا الشربيني، 2019 ، 89).

3 . 4 نظرية المواجهة أو الهروب: تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت الجوانب الفسيولوجية في دراسة الأزمات النفسية وتفسيرها على يد والتر كانون 1932 (Walter Cannon ,1932)، أثناء دراسته للكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية، وتؤكد هذه النظرية أن الحياة البشرية تجلب معها الكثير من الأحداث المتأزمة غير المرغوبة التي قد تهدد الحياة مما يفرض على البشرية مقاومة هذه الأحداث أو الهروب بعيدًا عنها، وتستند هذه النظرية على مفهوم الاتزان الذي يعبر عن فعالية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية ويمثل مفهوم الاتزان في قدرة الإنسان والحيوان على مقاومة العوامل المؤدية للأزمة(محمود كاظم، 2016 ، 161).

3 . 5 النظرية المعرفية السلوكية: حيث تعتمد طريقة دونلد ميكنبومDonald Meichenbaum في هذه النظرية على مساعدة الشخص ليصبح أكثر وعيًا بحديثه الخاص إلى ذاته، ومن ثَمَّ يكون أكثر فعالية في مواجهة المشكلات التي تواجهه، واكتساب مهارات لأساليب مواجهة الضغوط والأزمات النفسية وحل المشكلات الموقفية كالاندفاع والعدوان والخوف من الامتحانات والخوف من الحديث أمام الآخرين... وغيرها(محمد السيد، 2015 ، 489). وهذه النظرية تتضمن عمليتين أساسيتين، هما: (أ)البحث عن المعلومات والتأييد الاجتماعي، وتتمثل هذه الاستراتيجية في: سعي الأفراد للحصول على المعلومات بغرض النصيحة، والمساعدة والفهم الجيد للموقف، ويعد ذلك عملًا موجهًا نحو المشكلة وفي المقابل يسعى الفرد إلى التأييد الاجتماعي لأسباب انفعالية، عاطفية، حيث يبحث عن الدعم الأخلاقي أو التعاطف ويعد ذلك مظهرًا للتحمل الموجه نحو الانفعال، (ب)الرجوع إلى الدين، وتتضح هذه العملية في تحويل الأفراد إلى الدين والإكثار من العبادات والدعاء المتصل،

حيث يصبح الدين مصدرًا للدعم الروحي والانفعالي، وسلوكًا وعملًا لتجاوز الموقف الضاغط والمتأزم(سارة إبراهيم، 2017 ، 21).

3 . 6 نظرية كارل روجرز Carl Rogers عن الذات(العلاج المتمركز حول العميل): تستند هذه النظرية على ضرورة النظر إلى الإنسان من خلال محورين: (أ) الكائن العضوي: ينظر إلى الإنسان على أساس أنه محور كل الخبرات، وتشتمل الخبرة على كل شيء يتاح للوعي، أي أن أحداث الحياة الخارجية لا معنى ولا قيمة لها دون ما يدركه الفرد ويفهمه من هذه الأحداث، (ب) الذات: وهي ذلك الجزء من الكائن الذي يتكون من مجموعة الإدراكات والقيم والأحكام، التي يكون مصدرها الخبرة والسلوك، وأن مفهوم الذات يتكون من الجوانب التالية: (الذات الحقيقية، والذات كما تراها الذات، والذات كما يراها الآخرون، والذات المثالية)، وبالتالي فإن الذات حين تواجه أزمة ويكون لدى الذات إدراك موضوعي للحدث (دون تهويل)، إضافة إلى انفتاح الفرد، أو المرونة، والثقة في الذات والآخر، والمشاركة والشعور بالأمان وسط الآخرين.. كل ذلك يجعل الفرد يتعامل مع الأزمة بفاعلية(محمد حسن، 2004 ، 87 – 94).

3 . 7 نظرية جورج هومانز Geiordg Homans: يفترض هومانز أن الناس يتعلمون حل الأزمة بطريقتين هما: (أ) إن استخدام أنموذج معين في حل الأزمة يعتمد بدرجة عالية على ارتباطه بنجاحات سابقة؛ فالذين حصلوا على مكافأة قيمة لاستخدامهم أسلوب معين في حل الأزمة فإنهم يستخدمون هذا الأسلوب في المرات اللاحقة عندما يواجهون مواقف مشابهة، (ب) إن السلوك يمكن تعلمه من خلال عملية النمذجة والاشتراط الإجرائي، حيث يفترض هومانز أن الناس يمكن أن يقلدوا سلوك الآخرين، وقد صنف هومانز أساليب التعامل مع الأزمة إلى ثلاثة أنواع، هي: ربح – خسارة: وهو الأسلوب الذي يعتمد على القوة أو الخداع حيث تنتهي الأزمة بطرف رابح والآخر خاسر، خسارة – خسارة: وهو الأسلوب الذي يعتمد على التضحية من قبل الطرفين ببعض المنافع بهدف الوصول لحل الأزمة كالأسلوب التوافقي، ربح – ربح: وهو الأسلوب الذي يؤدي إلى إشباع حاجات الطرفين، ومن ثم فإنه يؤدي إلى تعزيز العلاقة(محمود كاظم، 2016 ، 164– 165).

3 . 8 نظرية موس Moos: لقد تزايد اهتمام الباحثين نحو فهم أفضل **لنظرية الأزمة النفسية وأساليب التعامل معها**، ومن أهم الباحثين في هذا المجال العالم موس Moos، والذي اعتمد على نظرية الأزمة وما تحقق في الثلاثين سنة الماضية في وضع نموذج تصوري، يساعد على فهم كيفية نمو وتطور تحولات الحياة وصدماتها ونتائجها على الفرد، ولقد حدد موس وزملاؤه ثلاث مجموعات متنوعة من العوامل المتفاعلة في هذا النموذج والتي تؤثر بصورة منفردة أو مجتمعة في رد الفعل المبكر للأزمة، وهي: (أ)الخصائص الديموغرافية والنواحي الشخصية للفرد، (ب)الخصائص البيئية الفيزيقية والاجتماعية، (ج)جوانب المواقف الضاغطة أو الأزمة ومكوناتها، ويتضح مدى التفاعل بين مكونات هذا النموذج ومدى التوافق والتكيف الذي حققه الفرد في

مواجهة الأزمة، فقد يكون تكيفًا سويًا في صورة حلول إيجابية وفعالة عند مواجهته لأزمات حياته التالية المشابهة أو قد يكون تكيفًا غير سوي يتضح في صورة حلول سلبية وانسحابية تؤثر في حالته الراهنة فتظهر عليه الأعراض المرضية والاضطرابات والتوترات التي تؤثر سلبًا في صحته الجسمية والنفسية، كما أنها تنذر بفشله في التوافق مع الأزمات التالية في حياته المستقبلية وتحولاتها غير المتوقعة (يسرية صادق وزكريا الشربيني،2019، 90 – 91).

ويستنتج الباحث من العرض السابق أن النظريات المفسرة للأزمة النفسية وأساليب التعامل معها تأسست بناءً على فهم طبيعة مفهومها ومصادرها وأسبابها وأنواعها والعمليات والأساليب المستخدمة في مواجهتها لجعل الفرد يتعامل معها بفاعلية وكفاءة وبأسلوب علمي وتحليلي.

4 – تأثير الأزمات النفسية على الفرد وأساليب التعامل معها: هناك تساؤلات تدور في أذهان البعض عن مواجهة الأزمات النفسية، وهي: ماذا يفعل الفرد حين يواجه أزمة محددة؟ وهل يكون رد فعل جميع الأفراد واحدًا تجاه الأزمة؟، إن ردود الأفعال تجاه الأزمة النفسية والمواجهة تختلف من فرد إلى آخر حتى وإن كانت الأزمة واحدة، ونأتي على التساؤل الأساسي: هل يمكن أن يتم التعامل مع الأزمات دون اللجوء إلى استثارة نفسية أو علاج نفسي؟! ونجيب عن هذا التساؤل بنعم؛ لأن العلاج النفسي أليس هو تعلم؟ أليس تعديل السلوك تعلمًا؟، فإذا كان ناتج التعليم المطلوب تحقيقه في المتعلم هو الوعي بالذات والتحكم فيها، والوعي بالآخر وإقامة علاقة اجتماعية سوية معه، وأن العلاج الذاتي أو التعديل يمكن أن يشتمل على الجوانب الثلاثة للفرد "المعرفية–الوجدانية–والسلوكية العقلية"، فمواجهة الأزمات النفسية نقصد بها كافة الإجراءات والتدابير التي يتخذها الفرد فور وقوع الأزمة النفسية، فإن المواجهة الجيدة أو السيئة للأزمات النفسية تكشف عن البناء النفسي الدينامي للفرد وما إن كان سويًا أم به بعض الاختلالات والاضطرابات(محمد حسن، 2009 ، 356 – 363). ويحقق منهج الإسلام أركان الصحة النفسية في بناء شخصية المسلم بصفة عامة، ومواجهة الأزمات النفسية بصفة خاصة بتنمية هذه الصفات الأساسية، وهي: (قوة الصلة بالله، والثبات والتوازن الانفعالي، والصبر عند الشدائد، والمرونة في مواجهة الواقع، والتفاؤل وعدم اليأس، وتوافق المسلم مع نفسه، وتوافق المسلم مع الآخرين)، وقد كان من منهج رسول الله صل الله عليه وسلم في مواجهة الشدائد والأزمات النفسية ما يلي: الدعاء والتضرع إلى الله تعالى، والصبر عند نزول الشدائد، وبث الثقة والأمل، والتذكير بالأجر والثواب، والإخلاص في كل شيء، والثبات عند نزول الشدائد وكثرة الأزمات(سناء محمد، 2010 ، 129– 145). كما يركز التدريب باستخدام الأساليب والفنيات الإرشادية والعلاجية على إكساب الفرد المهارات والقدرات التالية: (كيفية تحليل الأزمة، وكيفية اتخاذ الإجراءات الضرورية في الأزمات، وكيفيـة مواجهة الأزمات وحلها، وكيفية تفسير الظواهر المختلفة المرتبطة بها، وتحديد الأسباب المختلفة التي أدت إلى ظهورها، والمساعدة في تعلم كيفية إدارة الأزمات

بموضوعية وعقلانية، وبناء الثقة بالنفس، وتعزيز القيم بالاتجاهات الإيجابية، والرغبة في تحمل المخاطر)، ويتوقف استخدام أساليب التعامل مع الأزمات النفسية على القدرات الشخصية والظروف الموضوعية والإمكانيات المتاحة، وتستخدم طوال فترة المواجهة مع الأزمة، وغالبًا ما يتم استبدال أسلوب بآخر عندما تفشل في التعامل مع الأزمة، ولا نستطيع أن نفاضل بين هذه الأساليب بصورة مطلقة عند التعامل مع الأزمات النفسية، حيث ذلك يعتمد على الهدف المطلوب تحقيقه، ومن أهم هذه الأساليب: الأساليب التقليدية، والأسلوب العلمي(سليم بطرس، 2010 ، 67– 98). وللتعامل مع الأزمات النفسية يجب أن يؤخذ في الاعتبار الأبعاد التالية: البعد المعرفي، والبعد الوجداني، والبعد الاجتماعي، والبعد التعبيري الجمالي(فاطمة عبد الرحيم، 2013 ، 200 – 203). وهناك من الآليات والمخططات التي تقوم على الأساليب الإيجابية للتعامل مع الأزمات النفسية كالدراسة التحليلية، والتي تشمل على: تحليل **SWOT** وهي الحروف الأولى من الكلمات التالية: (S)trengthes وتعني نواحي القوة، (W)eaknesses وتعني نواحي الضعف، (O)pportunities وتعني الفرص المتاحة، (T)hreats/Challenges وتعني تحديات/مخاطر، وتحليل المشاركة/المشاركين، وتحليل المنظمات المشاركة، وتحديد وتحليل المستفيدين، وتحليل الوضع الراهن"المشكلة"، وتحليل الأهداف، وتحليل البدائل"الاختيارات"...(محمد مصطفى وتامر محمد ، 2013 ، 105 – 106). ولمنع حدوث الأزمات النفسية لطلاب الجامعات والتدخل فيها بشكل فعال، من المفترض أن نفهمها بشكل صحيح، ونصنفها بناءً على التحليلات الصحيحة لأنواع الأزمات النفسية، ويمكن لتدابير الوقاية والتدخل أن تعمل بشكل فعال من خلال تطوير المعايير الأيديولوجية والأخلاقية وتعزيز الصفات الثقافية والعلمية للصحة الجسمية والنفسية، وإذا أراد الشخص تقديم تدخل فعال للتعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعات، يجب أولًا:إجراء تصنيف علمي لهذه الأزمات يكون مفيدًا لفهم هذا الوضع بشكل أفضل، ثم يمكن للشخص أن يضع استراتيجية فعالة للتدخلات لكل سمة من سمات الأزمات، وفي النهاية يمكن للشخص أن يقدم التدخل النفسي بكفاءة (Tusheng , 2014 (98 - 95 ., ويتطلب التعامل مع الأزمات النفسية بصيرة استرشادية، تحيط بقيود التدخل في الأزمات، وفقًا لطبيعة الموقف، والظروف والإمكانيات والأدوات، والوقت المسموح به، والمحدد للتعامل مع الأزمة، لوقف تناميها؛ ولذلك، تتحدد لعملية التعامل مع الأزمات أهداف، يتعين الوصول إليها؛ فإن التعامل مع الأزمة النفسية، يتضمن جانبين، هما: الجانب العلاجي– يتولى معالجة الأضرار والخسائر، التي تسببت بها الأزمة النفسية، ومن خلال معرفة دقيقة، وخبرة كاملة بكيفية التعامل مع تلك الأضرار والخسائر؛ إلا أن الجانب العلاجي، هو جانب سلبي؛ إذ يعالج الآثار الناجمة عن الأزمة النفسية، بعد أن تكون قد انتهت، والجانب الوقائي– وهو يهدف إلى إيجاد نظام حماية، للوقاية من الأزمات النفسية، والتقليل، ما أمكن، من عواملها وعناصرها؛ لنتجنب الكثير من الخسائر والأضرار الشديدة الناجمة عنها، وإن المدى الزمني للتعامل مع الأزمة قصير جدًا؛ ولذلك

يكون وقت التدخل المتاح محدودًا، والسرعة مهمة، لتحقيق النجاح في مواجهة الأزمة، ولقد زاد الاهتمام من علماء النفس والصحة النفسية منذ عدة سنوات بالأساليب التي يلجأ إليها الفرد لدرء الخطر الذي يواجهه أو لتجنب المواقف الضاغطة أو حتى التقليل من شدتها من أجل الوصول إلى معالجة تحدث التوازن، وتتمثل هذه الأساليب في: الأساليب اللا شعورية والشعورية أو ميكانيزمات الدفاع(محمود كاظم، 2016، 45 – 46). وللتغلب على الأزمات النفسية، أكد المتخصصون والخبراء أن الأسلوب الفعال لتحقيق ذلك هو تعزيز الإرادة الشخصية في الحياة وخاصة عند مواجهة الصعوبات والتحديات المختلفة التي سببتها الأزمة النفسية، وقال أصحاب الخبرة وعلماء النفس والصحة النفسية: إن إقامة علاقات المعاملة الجيدة مع النفس والواقع ومع الآخرين والعمل على الحفاظ عليها لهو شيء ضروري لحل المشاكل النفسية والتخلص من معظم الأزمات النفسية، وإن أفضل طريقة لمواجهة الأزمات النفسية هو الإعداد الجيد لها من الناحيتين النفسية والعقلية، وضبط النفس هو عامل آخر مهم في مواجهة الأزمات النفسية؛ لأن الناس عادة يشعرون بالضغط النفسي والأزمات النفسية بشكل أكبر عندما يشعرون أن الحالة خارجة عن سيطرتهم أو أقل من إمكاناتهم(يسرية صادق وزكريا الشربيني، 2019 ، 17 – 73). والبحث الحالي أعد تصورًا توضيحيًّا يعتمد على نموذج تحليل سووت(SWOT)عن فيروس كورونا المستجد حيث سبب هذا الفيروس **أزمة نفسية لطلاب الجامعة** كما يوضحه جدول(1):

جدول(1): يوضح نموذج مقترح من الباحث المعتمد على تحليل سووت SWOT عن فيروس كورونا المستجد

	Helpful – مفيد **للوصول إلى الهدف**	**Harmful – مؤذي** **للوصول إلى الهدف**
داخلي **Internal Origin**	**القوة Strengths** • **الاستفادة من المواقف واكتساب خبرات جديدة في الأزمات النفسية التي ظهرت عندما ظهر فيروس كورونا المستجد.** • **ظهور العنصر القيادي في اتخاذ القرارات الهامة وإجراءات المواجهة وأشكال تنظيمية غير مألوفة.**	**الضعف Weaknesses** • **تسببت هذه الأزمة في حالة عالية من التوتر العصبي والتشتت الذهني ، وذلك لشمولها على عنصر المفاجأة.** • **هددت استقرار المؤسسة التعليمية (الجامعة).**

	Helpful – مفيد للوصول إلى الهدف	Harmful – مؤذي للوصول إلى الهدف
خارجي External Origin	الفرص Opportunities • استخدام أعضاء هيئة التدريس وطلاب الجامعة التقنيات الحديثة في عملية التدريس. • إتاحة القنوات التعليمية والتليفزيونية لتعليم الطلاب الجامعيين. • تسهيل الأعمال الوظيفية للعاملين في الجامعة والطلاب الجامعيين عن طريق استخدام تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات.	التحديات Threats • إعادة هيكلة الموارد البشرية والفنية المتاحة وتحديد المسؤوليات بدقة. • ترتيب الإجراءات طبقًا لما يساعد على تقليل الخسائر ووقف انتشار الفيروس.

الخلاصة: تُعد الأزمات النفسية التي يمر أو يَشعر بها الطالب الجامعي من خلال ما يدور حوله من كوارث وأمراض وحوادث واضطرابات من العوامل المؤثرة على شخصيته وانفعالاته، فلا بد من تنمية مهاراته للتعامل مع الأزمات النفسية ومواجهتها بالفنيات الإرشادية فهي أحد أهم المتطلبات والاحتياجات التي تساعد طلاب الجامعة على الاندماج في المجتمع وإشباع حاجاتهم التي لم تشبع نتيجة لعدم الاهتمام بهم وإرشادهم وتوجيههم في المشكلات التي تُعيقهم عن تحقيق أهدافهم العامة والخاصة في المجتمع والبيئة التي يعيشون فيها، وهذا ناتج عن عدم الوعي في إشباع حاجاتهم؛ ومن هنا جاءت الحاجة الضرورية لتنمية مهارات أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعة من خلال برنامج إرشادي قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية؛ ولهذا يوجد مظهران أساسيان، وهما: اكتساب المهارات من خلال القدرة على التعلم والتدريب والتوجيه والإرشاد، والقدرة على مواجهة الأزمات النفسية والتعامل معها من خلال الفنيات الإرشادية والعلاجية. كما أن التعليم الجامعي يحتاج نظرة أخرى للعمل على تحقيق آمال وطموحات وأحلام الطالب الجامعي، كما يجب أن يخضع التعليم الجامعي في مناهجه للتفكير الابتكاري والناقد حيث يقوم فيها الطالب الجامعي بالتأمل والتفكير والتحليل حتى يبتكر ويصنع ويبدع، فلماذا وكيف نستخدم عقولنا في التعليم؟!. إن التفكير الناقد والابتكاري يساعد في تذليل الصعوبات والعقبات التي تواجه الطلاب الجامعيين ومقاومة المشكلات ومواجهة الأزمات النفسية الموجودة في الواقع الحالي؛ لذا فإن سياسة ورؤية التعليم في مصر يجب أن تساعد في صناعة المستقبل للطلاب الجامعيين والتنمية للمجتمع، وفي البحث الحالي تعمل البرمجة اللغوية العصبية على إعمال العقل بحكمة وبرؤية في اكتساب المرونة السلوكية لإحداث تأثير في دراسة تركيب الشخصية وما ينطوي عليها من اعتقادات وسلوكيات سلبية وإيجابية، وإحداث تغيير فاعل وناجح للإنسان في كافة مناحي حياته؛ ليتحقق

بذلك معنى وجودة الحياة والتفاؤل والسعادة والصلابة والمرونة النفسية والثبات الانفعالي والصحة النفسية الإيجابية الجيدة.

ثامنًا: فروض البحث:

بناءً على الإطار النظري والبحوث والدراسات السابقة؛ تمت صياغة فروض البحث على النحو التالي:

1 – لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي التخصصين(العلمي والأدبي) في مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب الجامعة.

2 – توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة(الضابطة والتجريبية) في التطبيق البعدي لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لصالح المجموعة التجريبية.

3 – توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين(القبلي والبعدي) لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية على المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي.

4 – لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين(البعدي والتتبعي) لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية على المجموعة التجريبية.

تاسعًا: المنهج والإجراءات الميدانية للبحث

1 – منهج البحث: استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي القائم على تصميم المجموعتين المتجانستين (الضابطة والتجريبية)، والقياسات(القبلية والبعدية والتتبعية)؛ حيث يتم فيها تحديد خصائص العينة ومشكلاتها وحاجاتها والفنيات الإرشادية المناسبة لها، والتحقق من أهداف البحث واختبار صحة فروضه؛ وذلك لملائمة هذا المنهج لإجراءات البحث.

2 – عينة البحث:

2 . 1 العينة الاستطلاعية: تم اختيار العينة من مجتمع العينة طلاب جامعة الوادي الجديد وعددهم(620) طالبًا وطالبة منهم(220) طالبًا و(400) طالبة، وتراوحت أعمارهم بين(18: 22) عامًا، وبمتوسط عمري قدره(20.5) عامًا، وبانحراف معياري قدره(1.5) سنة، وتم تطبيق أدوات البحث عليها للتحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات، وتم تقسيم العينة عشوائيًا إلي مجموعتين استخدمت إحداهما للتحليل العاملي الاستكشافي(300 طالبٍ وطالبة) والأخرى للتحليل العاملي التوكيدي(320 طالبًا وطالبة).

2 . 2 العينة الأساسية: تم اختيار العينة الأساسية من مجتمع العينة طلاب كليات جامعة الوادي الجديد وعددهم(200) طالبٍ وطالبة، ثم تم اختيار العينة التجريبية والضابطة بالطريقة غير الاحتمالية(القصدية) الذين لديهم أزمات نفسية متعددة ويتعاملون معها بسلبية؛ وتكونت عينة كل منها من(30) طالبًا وطالبةً، ومن

عمر(18 – 22)عامًا، وبمتوسط عمري قدره(20.5) عامًا، وبانحراف معياري قدره(1.5) سنة. وتم تطبيق الأدوات على عينة البحث بعددٍ من الكليات الأدبية والعملية بجامعة الوادي الجديد. والزمن الذي تم فيه تطبيق الأدوات على العينة، تمت خلال الفصل الدراسي الأول والثاني للعام الجامعي 2023/2022م.

2 . 3 خصائص العينة:

2 . 3 . 1 أخذ بيانات إحصائية تفصيلية معتمدة من شئون الطلاب المركزية بالجامعة لمعرفة إجمالي أعداد الطلاب بالجامعة وذلك لاختيار حجم العينة الممثلة عن مجتمع الدراسة.

2 . 3 . 2 تم اختيار العينة من طلاب التعليم الجامعي من الذكور والإناث.

2 . 3 . 3 أن تكون أفراد العينة ملتحقين بكليات جامعة الوادي الجديد.

2 . 3 . 4 أن تتراوح أعمار العينة ما بين(18 – 22) عامًا.

2 . 3 . 5 أن تكون أفراد العينة التجريبية من طلاب الجامعة الذين لديهم أزمات نفسية متعددة ويتعاملون معها بأساليب سلبية وتقليدية ولا يواجهونها بالطرق العلمية الصحيحة بناءً على المقاييس المطبقة على أفراد عينة البحث.

3– أدوات البحث: لتحقيق أهداف البحث تم إعداد مجموعة من الأدوات، وهي:

3 . 1 مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعة من إعداد(الباحث):

3 . 1 . 1 هدف المقياس: صمم مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب جامعة الوادي الجديد لقياس أبعاد وأشكال أساليب التعامل مع الأزمات النفسية المنتشرة، وهي: الأساليب الإيجابية(الإقدامية)، والأساليب السلبية(الإحجامية).

3 . 1 . 2 وصف المقياس: يتكون مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعة من(20) عشرين بندًا، ويشمل بعدين؛ هما: (الأساليب السلبية،الأساليب الإيجابية)، ويوضح جدول (2) بنود كل بعد من أبعاد المقياس:

جدول(2): بنود كل بعد من أبعاد مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية في البحث الحالي

م	أبعاد المقياس	أرقام البنود	عدد البنود
1	الأساليب السلبية	1 – 5 – 9 – 13 – 17	5
2	الأساليب الإيجابية	2 – 3 – 4 – 6 – 7 – 8 – 10 – 11 – 12 – 14 – 15 – 16 – 18 – 19 – 20	15
	مجموع عبارات مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعة		20

3 . 1 . 3 تصحيح المقياس: يحتوي المقياس على(20) عشرين بندًا باستخدام مقياس ليكرت Likert للنقاط (5 نقاط) والذي يتراوح من(موافق بشدة = 4، موافق = 3، إلى حد ما = 2، نادرًا = 1، معترض =

صفر) يجيب طلاب الجامعة حسب معدل تكرار حدوث الإجابات بالنسبة لهم وما تنطبق عليهم الإجابة مبينة الاعتقادات بوضوح، وتراوحت الدرجة المعيارية بين (صفر و80) درجة ويعتبر المتوسط الشامل للمقياس هو(40) درجة.

3 . 1 . 4 الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية:

بعد صياغة عبارات المقياس وتعليماته في صورته المبدئية، تم عرض هذه الصورة على مجموعة من المحكمين المتخصصين في المجال وعددهم (9) محكمين؛ وذلك لإبداء آرائهم.

وبناء على ذلك تمت إعادة صياغة بعض البنود التي اقترحوا تعديلها، وحذف بعض البنود الغير مناسبة ، وجاءت نسبة الاتفاق على البنود الأخرى من90% إلى100%، وقد قام الباحث أيضًا بحساب صدق المحكمين باستخدام معادلة لوش لحساب نسبة صدق محتوى العبارة Lawshe Ratio Validity Content (CVR) ، ووجد أن نسب صدق المحكمين على عبارات المقياس بطريقة لوش تتراوح ما بين(0.80– 0.95)، وجميعها أكبر من القيمة الحرجة التي حددها لوش للصدق والتي تساوي(0.62)، وأصبح المقياس(20) عبارة موزعة على بعدين رئيسين، مما يشير إلى صدق محتوى المقياس.

3 . 1 . 4 . 1 أدلة تفسيرات ثبات وصدق درجات المقياس:

3 . 1 . 4 . 1 . 1 الاتساق الداخلي وصلاحية بنود المقياس: تم حساب المتوسط والانحراف المعياري والالتواء ومعامل الصعوبة والتمييز لكل بند من بنود المقياس، وكذلك الاتساق الداخلي(باستخدام ألفا كرونباخ)، والجداول(3 ، 4) توضح هذه القيم:

جدول(3): المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والصعوبة والتمييز ومعامل ألفا للبعد الأول

البعد الأول: الأساليب السلبية						
البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الصعوبة	معامل التمييز	معامل ألفا
1	2.43	1.73	-0.57	0.61	0.55	0.72
2	2.54	1.68	-0.7	0.63	0.54	0.72
3	2.45	1.55	-0.57	0.61	0.58	0.71
4	2.54	1.54	-0.74	0.64	0.49	0.74
5	2.42	1.65	-0.57	0.6	0.52	0.73
معامل ألفا		0.766	معامل الاتساق الداخلي			0.397

جدول(4): المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والصعوبة والتمييز ومعامل ألفا للبعد الثاني

البعد الثاني: الأساليب الإيجابية						
البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الصعوبة	معامل التمييز	معامل ألفا
1	2.19	1.54	-0.35	0.55	0.71	0.93

0.93	0.72	0.56	-0.37	1.57	2.24	2
0.93	0.72	0.49	-0.11	1.65	1.97	3
0.93	0.65	0.47	-0.01	1.65	1.86	4
0.93	0.67	0.52	-0.23	1.62	2.1	5
0.93	0.68	0.52	-0.15	1.75	2.06	6
0.93	0.68	0.55	-0.33	1.68	2.19	7
0.93	0.64	0.53	-0.25	1.66	2.1	8
0.93	0.66	0.53	-0.26	1.65	2.11	9
0.93	0.72	0.51	-0.21	1.61	2.04	10
0.93	0.68	0.57	-0.43	1.57	2.26	11
0.93	0.67	0.53	-0.25	1.64	2.11	12
0.93	0.6	0.49	-0.06	1.65	1.95	13
0.93	0.69	0.54	-0.3	1.59	2.15	14
0.93	0.66	0.58	-0.43	1.52	2.3	15
0.493	معامل الاتساق الداخلي			0.935	معامل ألفا	

ويتضح من الجداول(3 ، 4) ما يلي:

– بلغ معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل(0.903)، ومعامل الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.318)، والمدى الذي تتذبذب فيه قيم المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري هو مدى صغير جدًا، وهذا يؤكد أن جميع البنود متجانسة إلى حد كبير في قياس ما وضعت من أجله.

– أن جميع قيم معاملات الصعوبة والتمييز وقعت في المدى المقبول (من 0.2 إلى 0.8)، ويؤكد هذا تمتع جميع البنود بدرجة مقبولة من الصدق باعتبار بقية البنود محكًا لقياس صدق البند.

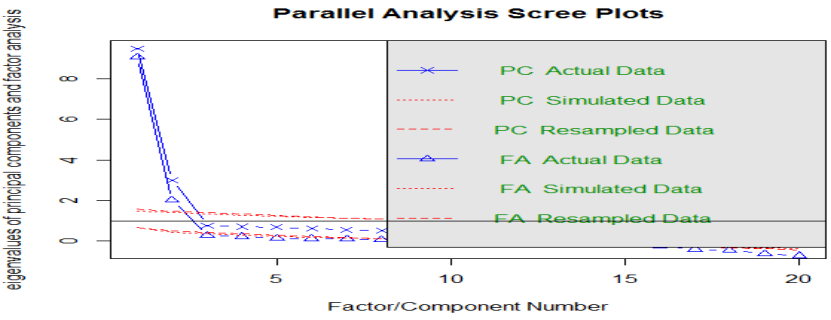
– أن معاملات ثبات ألفا كرونباخ للمقياس لا يتأثر بعد حذف أي بند وهذا يعد مناسبًا، والمدى الذي يتذبذب فيه معامل ألفا كرونباخ صغير مما يشير إلى أن كل بند من بنود المقياس يسهم بشكل مناسب في ثبات الدرجة الكلية للمقياس، وأن استبعاد أي بند من البنود لا يؤثر سلبًا على قيمة الثبات(السيد محمد، 2004 ، 314).

3 . 1 . 4 . 1 . 2 التحليل العاملي الاستكشافي للبنود: حيث تم استخلاص العوامل بطريقة المربعات الصغرى الموزونة في ضوء المتوسطات والتباين (WLSMV) لمصفوفة معاملات الارتباط (Polychoric)، كما تم تحديد عدد العوامل باستخدام طريقة التحليل الموازي وكذلك التدوير المائل للعوامل باستخدام طريقة (Oblimin)، وقد تم إخضاع استجابات المشاركين في الاستجابة على المقياس إلى الحزمة الإحصائية (R) وذلك لحساب اختبار ملاءمة حجم العينة (KMO)، وكذلك قيمة محدد مصفوفة معاملات الارتباط، وقيمة كا2 المرتبطة Bartlett’s test of sphericity K، فكانت النتائج كما هو موضح بجدول(5):

جدول(5): محدد مصفوفة معاملات الارتباط، وقيمة كا^2 المرتبطة Bartlett's test of sphericity K، وكذلك اختبار KMO

محدد مصفوفة معاملات الارتباط	BARTLETT'S TEST OF SPHERICITY			اختبار ملاءمة حجم العينة (KMO)	
	كا^2	درجات الحرية	الدلالة	القيمة	درجة التباين المشترك
0.000660	2805.561	190	<0.001	0.93	كبير

ويتضح من الجدول السابق ملائمة البيانات للتحليل العاملي الاستكشافي، والشكل(2) يوضح عدد العوامل المستخرجة عن طريق التحليل الموازي:



شكل(2): التحليل الموازي لبنود مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعة

ملحوظة: يتم تحديد عدد العوامل أثناء استخدام طريقة أو محك التحليل الموازي من خلال تحديد عدد المثلثات التي تقع كلية فوق خط البيانات التي تم توليدها باستخدام المحاكاةFA Simulated Data، وبالتالي كما يتضح من الشكل أن هناك عاملين تتشبع عليها بنـود مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية، والجدول(6) يوضح مصفوفة النمط للعوامل بعد التدوير المائل، التشبعات، الشيوع، الجذور الكامنة، النسب المئوية للتباين:

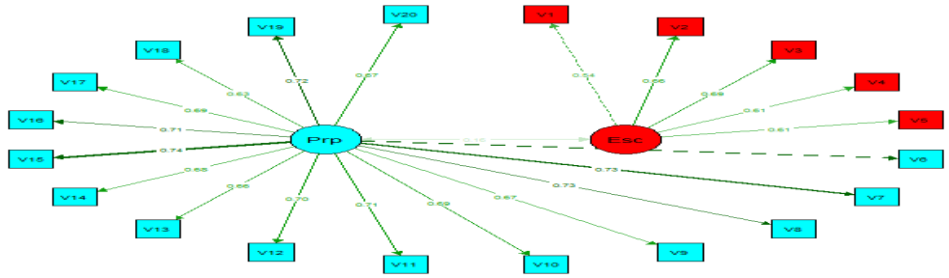
جدول(6): العوامل المستخرجة من التحليل العاملي لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية

العوامل المستخرجة	عدد العبارات	الجذر الكامن	نسبة التباين المفسرة	نسبة التباين التراكمية
الأول	5	9.022	0.451	0.451
الثاني	15	2.558	0.128	0.579
المقياس ككل	20			

ويتضح من الجدول(6) أن: هناك عاملين تشبع عليها مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية فسرت مجتمعة حوالي(58%) من التباين الكلي. وأن العامل الأول تشبعت عليه(5) عبارات، وبلغت قيمة الجذر الكامن(9.022)، بنسبة تباين قدرها(45.1%)، وتراوحت تشبعات هذا العامل بين(0.65 – 0.77)، وتراوحت اشتراكات هذا العامل بين(0.44– 0.59)، وتدور عبارات هذا البعد حول الهروب من المشكلات والتنصل من المسئولية، ولذلك يمكن تسميته الأساليب السلبية. وأن العامل الثاني تشبعت عليه(15) عبارة، وبلغت قيمة الجذر الكامن(2.558)، بنسبة تباين قدرها(12.8%)، وتراوحت تشبعات هذا العامل

بين(0.71 – 0.82)، وتراوحت اشتراكات هذا العامل بين(0.51– 0.66)، وتدور عبارات هذا البعد حول بعض الأساليب الإيجابية للتعامل مع الأزمات النفسية كالدراسة المبدئية والتحليلية والاستعداد للمواجهة والتخطيط، ولذلك يمكن تسميته الأساليب الإيجابية.

3 . 1 . 4 . 1 . 3 التحليل العاملي التوكيدي: تم إخضاع استجابات المشاركين في الاستجابة على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعة، وباستخدام برنامج (R) واستخدام طريقة المربعات الصغرى الموزونة(WLSMV)، وقد جاءت النتائج كما يوضحها النموذج الموضح بالشكل(3):



شكل(3): يوضح نموذج التحليل العاملي التوكيدي بناءً على نتائج التحليل العاملي الاستكشافي

وقد حقق النموذج السابق جودة مطابقة مقبولة كما يتضح من الجدول(7):

جدول(7): مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي

مؤشر حسن المطابقة	قيمة المؤشر	عتبة المؤشر	التفسير	مدي المؤشر		
				سيء	مقبول	ممتاز
قيمة مربع كاCMIN	122.757	--	--			
درجات الحريةDF	169	--	--			
p-value	0.997					
مربع كاي المعياريCMIN/DF	0.726	بين 1 و 3	ممتاز	> 5	> 3	> 1
مؤشر حسن المطابقة المقارنCFI	1	>0.95	ممتاز	<0.90	<0.95	>0.95
SRMR	0.044	<0.08	ممتاز	>0.10	>0.08	<0.08
الجذر التربيعي لمتوسط RMSEA خطأ الاقتراب	0	<0.06	ممتاز	>0.08	>0.06	<0.06
GFI	0.994	>0.95	ممتاز	<0.90	<0.95	>0.95
NFI	0.985	>0.95	ممتاز	<0.90	<0.95	>0.95
TLI مؤشر تاكر – لويس	1	>0.95	ممتاز	<0.90	<0.95	>0.95

وجدول(8) يوضح التشبعات غير المعيارية وقيم الخطأ المعيار، المرتبطة بها، النسبة الحرجة، التشبعات المعيارية، تباين الخطأ:

جدول(8): ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية

المتغير الكامن	رقم البند	التقديرات المعيارية	الخطأ	القيمة الحرجة	مستوي الدلالة	الحد الأدنى لفترة الثقة	الحد الأعلى لفترة الثقة
الأساليب السلبية	1	0.535	0.064	8.321	0.01	0.409	0.661
	2	0.659	0.064	10.26	0.01	0.533	0.785
	3	0.685	0.064	10.648	0.01	0.559	0.811
	4	0.611	0.066	9.258	0.01	0.482	0.741
	5	0.613	0.064	9.638	0.01	0.488	0.738
الأساليب الإيجابية	6	0.727	0.031	23.834	0.01	0.668	0.787
	7	0.727	0.028	25.77	0.01	0.672	0.783
	8	0.725	0.026	28.386	0.01	0.675	0.776
	9	0.671	0.031	21.458	0.01	0.61	0.732
	10	0.689	0.032	21.618	0.01	0.626	0.751
	11	0.712	0.025	28.859	0.01	0.664	0.76
	12	0.698	0.029	24.007	0.01	0.641	0.755
	13	0.663	0.034	19.329	0.01	0.595	0.73

تابع جدول(8): ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية

المتغير الكامن	رقم البند	التقديرات المعيارية	الخطأ	القيمة الحرجة	مستوي الدلالة	الحد الأدنى لفترة الثقة	الحد الأعلى لفترة الثقة
تابع الأساليب الإيجابية	14	0.68	0.033	20.409	0.01	0.615	0.746
	15	0.742	0.026	28.481	0.01	0.691	0.794
	16	0.714	0.032	22.076	0.01	0.651	0.777
	17	0.694	0.032	22.011	0.01	0.632	0.756
	18	0.628	0.038	16.706	0.01	0.555	0.702
	19	0.723	0.029	24.976	0.01	0.666	0.779
	20	0.668	0.036	18.688	0.01	0.598	0.738

ويتضح مما سبق ما يلي:

- التشبعات المعيارية لكل العبارات > 0.3، وقيمة النسبة الحرجة دال إحصائيًا حيث كان أقل تشبع(0.535)، وأعلى تشبع(0.742).
- حظى النموذج السابق بجودة مطابقة مقبولة حيث وقعت معظم المؤشرات في المدى المقبول.

ومن خلال ما سبق يتضح صدق البناء لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية.

3. 1. 4. 1. 4 مؤشرات الثبات المركب(CR)Composite reliability coefficients ، والصدق التقاربي Convergent validity:بالاعتماد علي نتائج التحليل العاملي التوكيدي تم حساب كل من الثبات المركب، والصدق التقاربي ويتضح ذلك من الجدول(9):

جدول(9): مؤشرات الثبات المركب والصدق التقاربي

البعد	الأساليب السلبية	الأساليب الإيجابية
CR	0.755	0.936
AVE	0.385	0.487

ويتضح من جدول(9) السابق ما يلي:

- ارتفاع قيم الثبات المركب(**CR**) لكل الأبعاد، فقد جاءت كل القيم أكبر من(0.7).
- جاءت قيم الصدق التقاربي(**AVE**) قريبة من(0.5)، والقيمة المثلى لابد أن تتعدى(0.5).

3. 1. 4. 1. 5 الثبات عن طريق معاملات ألفا وأوميجا وجتمان(6):

جدول(10): معاملات ألفا وأوميجا وجتمان(6)

المعامل	الأساليب السلبية	الأساليب الإيجابية	الكلي
Alpha	0.77	0.94	0.9
جتمان(6)	0.73	0.94	0.92
ماكدونلذ أوميجا McDonald's ω	0.7	0.88	0.89

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

- ارتفاع قيم الثبات بالطرق المختلفة وجاءت جميع هذه القيم(أكبر من 0.7).
- تقارب قيم معاملات الثبات، وهذا يدل على أن النموذج يناسب البيانات بشكل جيد.

ومن خلال ما سبق يتضح أن مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعة يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

3 . 2 جلسات البرنامج الإرشادي القائمة على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب الجامعة من إعداد (الباحث):

يقوم البرنامج الإرشادي القائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية في البحث الحالي على رفع مستوى أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب جامعة الوادي الجديد؛ وذلك بمعرفتهم بالبرمجة اللغوية العصبية وفنياتها وما دورها في جعل الطالب الجامعي متميزًا ويعبر بأزماته إلى التميز الشخصي ونجاحه في الحياة، والطالب الجامعي إما أن يتروى في النظر للأشياء فيقوم بتحليلها وتصنيفها قبل أن يفعل أي شيء وإما أن يفعل أولًا ثم يبحث ثانيًا، ويعد البرنامج الإرشادي يقوم على أساس الدور النشط لكل من المرشد والمسترشد في إطار علاقة تعاونية قائمة على الثقة المتبادلة بين الطرفين، ويقوم على مجموعة من الأسس والركائز العلمية والعقلية والمعرفية والنفسية والتربوية والأهداف الإجرائية متضمنة مراحل تنفيذية مبنية على فنيات إرشادية وعلاجية من أجل تقديم خدمات وأنشطة متكيفة لدعم احتياجات

المسترشدين مما يسهم في رفع مستوى التعامل مع الأزمات النفسية وزيادة الثقة بأنفسهم والتمتع بصحة نفسية إيجابية جيدة.

3 . 2 . 1 مصادر إعداد وبناء وحدات البرنامج: تم إعداد وبناء وتصميم وحدات البرنامج الإرشادي القائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية لرفع مستوى أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب الجامعة على عدد من المصادر العلمية العربية والأجنبية من أجل وضع المحتوى المناسب لمادة البرنامج، وأهمها:

أولًا: الاطلاع على ما توفر من كتب ومراجع عربية أو أجنبية توضح أنواع الأزمات النفسية التي يعاني منها الطلاب الجامعيين وفنيات البرمجة اللغوية العصبية وكيفية إعداد برامج للتدخل وللتعامل مع الآثار المتعلقة بأنواع الأزمات النفسية وكيفية مواجهتها وإدارتها.

ثانيًا: البحوث والدراسات السابقة التي أجريت على الطلاب الجامعيين سواء أكانت عربية أو أجنبية وما أشارت إليه من فاعلية بعض البرامج الإرشادية القائمة على فنيات البرمجة اللغوية العصبية وفنيات تعديل السلوك وتحقيق التغيير والقدرة على التكيف مع الظروف والمواقف والأحداث المؤلمة والسيئة المحيطة بهم.

ثالثًا: أن يشتمل البرنامج الإرشادي القائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية على معرفة مصادر وأسباب نشأة الأزمات النفسية وتحليل أنواعها وأعراضها التي تصيب الفرد بالاضطرابات وأساليب التعامل معها وإدارتها وفق أسس علمية، وتتمثل في: الأساليب التقليدية كالهروب والتنصل من المسئولية، والتركيز على جانب آخر، والعنف، والقفز فوق الأزمة، والدراسة التحليلية والاستعداد للتخطيط ومواجهة الأزمة النفسية بأسلوب علمي مدروس وإدارتها، والتي أوصى بها الباحثون والمتخصصون في مجال علم النفس والصحة النفسية والإرشاد النفسي.

رابعًا: الدورات التدريبية التي حصل عليها الباحث كدورة في أسس إعداد وتنفيذ البرامج في الرسائل العلمية، ودورة في أسس اختيار الأسلوب الإحصائي في معالجة بيانات الأبحاث العلمية بمركز الإرشاد النفسي والتربوي بكلية التربية – جامعة أسيوط، ودورة في مجال صعوبات التعلم بكلية التربية بالوادي الجديد – جامعة أسيوط، ودورة في إدارة الفريق البحثي، ودورة في الجوانب القانونية في الأعمال الجامعية المختلفة بمركز تنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس والقيادات – جامعة أسيوط، ودورة في مهارات الاتصال في أنماط التعليم المختلفة، ودورة في إدارة الأزمات والكوارث بمركز تنمية قدرات أعضاء هيئة التدريس والقيادات – جامعة الوادي الجديد، واجتياز البرنامج التدريبي عن إعداد المعلم الجامعي بكلية التربية – جامعة الوادي الجديد، وهذه الدورات ساعدت الباحث في توظيف وإعداد وبناء وتصميم جلسات البرنامج الإرشادي القائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب الجامعة وتطبيقه.

وتم إعداد جلسات البرنامج الإرشادي بعد الإطلاع على المصادر التالية: (محمد جلال،2005)، (فؤاد الدواش،2008)، (محمد حسن،2009)، (سناء محمد،2010)، (وائل السيد،2010)، (ميساء يحيى،2011)، (عبد الستار إبراهيم،2011)، (عبد الرحمن علي ورمضان عاشور،2013)، (فاطمة عبد الرحيم،2013)، (وائل السيد،2014)،(Jiang Tusheng ,2014)، (حنان خليل،2016)، (سعد بن محمد وحسين بن حسن والعنود بنت زهيان وفاطمة بنت عايش وعلي بن صالح،1439)، (أبو بكر محمد،2018)، (عبدالله حسن،2018)، (عبدالله حسن،2019)، (يسرية صادق وزكريا الشربيني،2019)، (نيللي حسين،2022)، (عبدالله حسن،2023).

3 .2 . 2 الأسس التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي في البحث الحالي: استند على مجموعة من الأسس؛ حيث تمثلت في: **الأسس العامة؛** حيث روعي حق الطالب الجامعي في التقبل دون قيد أو شرط وكذا حقه في الإرشاد النفسي، كذلك قابلية السلوك للتعديل والتغيير. **الأسس الفلسفية؛** حيث استمد هذا البرنامج الإرشادي أصوله الفلسفية من نظريات البرمجة اللغوية العصبية بشكل عام، إلى جانب اعتماده على الأسس الفلسفية العامة التي تتضمن مراعاة أخلاقيات الإرشاد وسرية البيانات. **الأسس النفسية؛** حيث روعي فيها الخصائص العامة للنمو في هذه المرحلة والخصائص المميزة لها والفروق الفردية بين الطلاب الجامعيين. **الأسس التربوية؛** حيث روعي أن يكون الهدف واضحًا لا يخرج عن الهدف العام الذي تتطلع إليه الجامعة وهو تحقيق التوافق والتكيف الشخصي والاجتماعي للطلاب الجامعيين. **الأسس الاجتماعية؛** حيث استخدم أسلوب الإرشاد الفردي والجماعي في جلسات البرنامج، وأثبتت بعض الدراسات أن هذا الأسلوب ذو فاعلية في الإرشاد والعلاج بطريقة جماعية وفردية، وذلك حسب ما تتطلبه طبيعة كل جلسة وظروف كل طالب جامعي وطبيعة نوع الأزمة النفسية المؤثرة عليه. **الأسس الفسيولوجية والعصبية؛** حيث استخدمت فنية ضبط النفس أو الاسترخاء في المواقف والأحداث السيئة، وتم مراعاة تلك الأسس التي تساعد الجسم على الوصول إلى حالة الاسترخاء الكامل. **الأسس الإدارية؛** حيث تتضمنت تهيئة المناخ الإداري المناسب من المكان والأدوات والوسائل اللازمة للتطبيق.

3 . 2 . 3 أهمية البرنامج الإرشادي والحاجة إليه: كانت الحاجة إلى البرنامج الإرشادي في البحث الحالي ضرورية لأنه ساعد طلاب جامعة الوادي الجديد على مواجهة المواقف الحياتية التي يصعب التعامل معها دون حدوث أي قلق أو توتر أو تأزم، كما أسهم في تعلم مهارات وطرق وأساليب وفنيات جديدة للتغلب على بعض المشكلات والأزمات التي واجهت طلاب الجامعة في حياتهم اليومية، وأيضًا ساعد على تعديل السلوكيات اللاتكيفية والأفكار اللاعقلانية لخفض الأزمات النفسية والحد من آثارها المترتبة عليها وكيفية التعامل معها؛ مما أسهم في تحقيق التوافق والتكيف لديهم والتمتع بصحة نفسية إيجابية جيدة.

3 . 2 . 4 الخدمات التي يقدمها البرنامج: قدم البرنامج الإرشادي في البحث الحالي عددًا من الخدمات، وهي: **خدمات إرشادية وعلاجية،** وتمثلت في: مساعدة الطالب الجامعي على مواجهة المواقف المختلفة في حياته والقيام بالأداء الاستقلالي في جميع تصرفاته واحتياجاته لإشباعها بالشكل الصحيح. **خدمات وقائية:** قدم البرنامج خدمة وقائية مهمة؛ حيث تم تدريب طلاب الجامعة على استخدام فنية النمذجة والتحكم الذاتي وأسلوب حل المشكلة والاسترخاء في المواقف التي تواجههم في الحاضر وكيفية التغلب على مشكلاتهم وأزماتهم النفسية التي تقلقهم مستقبليًّا. **خدمات تربوية،** وتمثلت في: اكتساب مهارات التواصل لطلاب الجامعة وتحسين أدائهم في الكلية بشكل عام بطريقة غير مباشرة؛ وذلك باستخدام طلاب الجامعة لما تعلموه في الجلسات الإرشادية. **خدمات اجتماعية،** وتمثلت في: دعم العلاقات بين طلاب الجامعة خلال الجلسات أثناء تدريبهم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية، وذلك من خلال فنية بناء الألفة والتفاعل أو التواصل الاجتماعي المثمر بينهم خلال كل جلسة، ودعم العلاقات الشخصية والاجتماعية بينهم وبين الآخرين، والاهتمام بالمناسبات الخاصة بهم، كأعياد الميلاد، والنجاح في الكلية، والمناسبات الأسرية السعيدة، وتبادل الهدايا وبطاقات المعايدة. **خدمات ترويحية،** وتمثلت في: حث طلاب الجامعة على استغلال أوقات فراغهم في ممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية والفنية والاجتماعية، وإرشادهم إلى بعض المراكز الموجودة في الجامعة والدولة لتنمية هواياتهم ومواهبهم في الرسم والرياضة وغيرها من الهوايات، إضافة إلى إقامة الحفلات بين كل فترة وأخرى للطلاب وآبائهم وأمهاتهم أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية وأثناء المتابعة، أو السماح داخل كلياتهم بعمل يوم ترفيهي أو رياضي أو علمي أو ثقافي فيما بينهم وذلك بحضور الأهل والأصحاب. **خدمات متابعة،** وتمثلت في: المتابعة لكل خطوة من خطوات البرنامج للوقوف على التأثيرات التي أحدثها في رفع مستوى أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى المجموعة التجريبية، والمتابعة لهم في كافة شؤونهم الأسرية والجامعية والسؤال الدائم عنهم وعن أسرهم. **خدمات إنسانية،** وتمثلت في: الاهتمام باهتمامات واحتياجات ومواهب وإبداعات طلاب الجامعة ومشاركتهم في كافة الأنشطة التي يحبونها وتقبل الطلاب في جميع حالاتهم النفسية وحل المشكلات والأزمات النفسية والمواقف السيئة المؤلمة التي تواجههم كلما أمكن ذلك.

3 . 2 . 5 إعداد جلسات البرنامج: تم عرض جلسات البرنامج الإرشادي على السادة المحكمين من الأساتذة المختصين في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي وعلم النفس بالجامعات المصرية المختلفة وعددهم(9) محكمين؛ وذلك بهدف الاستفادة من آرائهم، وخبراتهم وتوجيهاتهم في التعديل؛ وبناءً عليه تم تحكيم جلسات البرنامج الإرشادي القائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية، وتحددت أهداف البرنامج الإرشادي إلى:

3 . 2 . 5 . 1 **هدف عام**، وتمثل في: التحقق من مدى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية.

3 . 2 . 5 . 2 **أهداف خاصة**، وتمثلت في مساعدة الطالب الجامعي على: تعلم وممارسة بعض المهارات الاستقلالية التي تعينه في أداء بعض مهام حياته اليومية وتحقق له قدرًا مناسبًا من التوافق والتكيف، والقيام بالمهارات الاستقلالية في أي مكان يقيم فيه سواء في المنزل أو في الجامعة، فلا يصبح عبئًا ثقيلًا على الآخرين، مما يؤدي إلى تقدير الآخرين واحترامهم له، ومساعدته على بناء ثقته بنفسه، والتحكم في انفعالاته واستخدامها بشكل جيد، مما يتيح له الفرصة للقيام ببعض الأعمال التي تتطلب هذه المهارة بشكل مستقل، وبالتالي يزيد من تكيفه مع الأفراد المحيطين به، وتمكينه من ممارسة بعض مهارات النمو النفسي والتطور والتميز الشخصي، مما يساعده على الاعتماد على نفسه في التعامل والتفاعل مع الآخرين، وأيضًا مساعدته على قيامه ببعض الأعمال والأنشطة والأداءات المهمة في حياته ليشعر بقيمته في الحياة، مما يزيد من ثقته بنفسه، ويقلل من اعتماده على الآخرين، ويزيد من تكيفه الشخصي والاجتماعي، ومساعدته على كيفية شغل أوقات فراغه عن طريق اكتسابه لبعض مهارات شغل أوقات الفراغ وإدارة الوقت بشكل جيد بالنسبة للأعمال التي يقوم بها، الأمر الذي يقلل من الأزمات النفسية والمشكلات السلوكية التي قد توجد لديه، وبالتالي يزداد تقديره لذاته، وتمكينه من التعامل الاجتماعي مع الآخرين عن طريق تعامله مع أساتذته في الجامعة ومع الموظفين داخل الكلية الذي يدرس فيها، الأمر الذي يزيد من تقديره لذاته، ويحقق له التكيف الاجتماعي، وتمكينه من التفكير في الأزمات النفسية والمواقف المحرجة التي يواجهها بشكل إيجابي للاستفادة منها في المواقف المستقبلية التي تواجه "عمل تغذية راجعة للموقف السابق"، وتمكينه من تعديل الأفكار اللاعقلانية وغير المنطقية في الأحداث والمواقف المفاجئة التي يواجهها لجعلها أفكار منطقية وعقلانية والاستفادة منها والشعور بالرضا والثقة بالنفس. وجدول(11) يوضح **مخطط جلسات البرنامج الإرشادي القائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية** لرفع مستوى أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب جامعة الوادي الجديد:

جدول(11): مخطط جلسات البرنامج الإرشادي القائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية

م	عنوان الجلسة	أبعاد البرنامج	الزمن	الفنيات المستخدمة في الجلسة	المكان
1	تمهيد وتعارف	تمهيدية	45 دقيقة	الحوار والمناقشة والتعزيز والتفضيل الحسي وبناء الألفة.	كلية التربية

م	عنوان الجلسة	أبعاد البرنامج	الزمن	الفنيات المستخدمة في الجلسة	المكان
2	نشأة البرمجة اللغوية العصبية ومفهومها وملامحها وأهميتها.	الكفاءة المعرفية	60 دقيقة	الحوار والمناقشة والاسترخاء العضلي والنمذجة والتعزيز والواجبات المنزلية.	كلية التربية بجامعة الوادي الجديد
3	نشأة وأسباب نشوء الأزمات النفسية ومفهومها وأنواعها وأعراضها ومراحلها.	الكفاءة المعرفية	60 دقيقة	المحاضرة والحوار والمناقشة وتغذية راجعة والاسترخاء العضلي والتعزيز والواجبات المنزلية.	
4	مخاطر وآثار الأزمات النفسية علينا.	الكفاءة المعرفية	60 دقيقة	الحوار والمناقشة وإعادة التأطير وتثبيت الاستجابة والمرونة والاسترخاء وضبط النفس والتعزيز والواجبات المنزلية.	
5	التوجيهات والإجراءات الإرشادية للتعامل مع الأزمات النفسية.	الكفاءة المعرفية	60 دقيقة		
6	الأساليب الإرشادية للتعامل مع الأزمات النفسية.	الكفاءة المعرفية	60 دقيقة		
7	نموذج استرشادي للتعامل مع طالب تعرض لأزمة نفسية.	الكفاءة المعرفية والشخصية	60 دقيقة		
8	التواصل الفعال.	الكفاءة الاجتماعية	60 دقيقة	المحاضرة والحوار والمناقشة وبناء الألفة والتفضيل الحسي ووظائف الإدراك والنمذجة والتعزيز والواجبات المنزلية.	
9	التعبير الاجتماعي.	الكفاءة الاجتماعية	60 دقيقة	الحوار والمناقشة والنمذجة والتناغم المستقبلي والتعزيز والواجبات المنزلية.	

م	عنوان الجلسة	أبعاد البرنامج	الزمن	الفنيات المستخدمة في الجلسة	المكان
10	التدريب على السلوك التوكيدي الإيجابي.	الكفاءة الاجتماعية	60 دقيقة	الحوار والمناقشة والنمذجة والمرونة السلوكية وإعادة تشكيل الإطار والتعزيز والواجبات المنزلية.	
11	إدارة الوقت بفاعلية وقضاء أنشطة وقت الفراغ.	الكفاءة الاجتماعية	60 دقيقة	النمذجة والتفضيل الحسي والأنماط التمثيلية والتعزيز والواجبات المنزلية.	مركز شباب الخارجة
12	انجح وانظر لماضيك لاكتساب الخبرات – النجاح مفتاح الحياة.	الكفاءة الشخصية	60 دقيقة	الحوار والمناقشة والنمذجة والاسترخاء العضلي والتعزيز والواجبات المنزلية.	كلية التربية
13	بعض البدائل الإيجابية للتفكير السلبي – اللاعقلاني عند مواجهة المواقف الخارجية ومشكلات الحياة.	الكفاءة المعرفية	60 دقيقة	الحوار والمناقشة والتغذية الراجعة والأجزاء والحفيف ونماذج التصور والتعزيز والواجبات المنزلية.	كلية التربية بجامعة الوادي الجديد
14	تحديد الأفكار والمعتقدات المعقولة وغير المعقولة ومناقشتها.	الكفاءة الشخصية	60 دقيقة		
15	المشكلة في طريقة تفكيرنا للأشياء وللصور.	الكفاءة الشخصية	60 دقيقة	الحوار والمناقشة وإعادة التأطير والنمذجة والإرساء والاسترخاء العضلي وضبط النفس والتعزيز والواجبات المنزلية.	
16	الطاقة الإيجابية والتمتع براحة البال.	الكفاءة الشخصية	60 دقيقة		
17	إدارة التفكير بفاعلية يحقق لك تميزك وطريقك للنجاح في الحياة.	الكفاءة الشخصية	60 دقيقة	الحوار والمناقشة وإعادة التأطير والمرونة السلوكية والجزل والاسترخاء العضلي والتعزيز والواجبات المنزلية.	

م	عنوان الجلسة	أبعاد البرنامج	الزمن	الفنيات المستخدمة في الجلسة	المكان
18	كيف نخطط أهدافنا من أجل أن نصل للتميز وللنجاح ؟	الكفاءة الشخصية	60 دقيقة	الحوار والمناقشة وإعادة التأطير وتثبيت الاستجابة والنمذجة والمرونة السلوكية والتعزيز والواجبات المنزلية.	كلية التربية جامعة الوادي الجديد
19	اقرأ – افهم – اكتب.	الكفاءة المعرفية والشخصية	60 دقيقة	الحوار والمناقشة والنمذجة والأنماط التمثيلية والتفضيل الحسي والتجزئة وإعادة التأطير والإرساء والتعزيز والواجبات المنزلية.	
20	تقييم حالة للأزمة النفسية "مهارة التشخيص".	الكفاءة الشخصية	60 دقيقة	الحوار والمناقشة والمرونة السلوكية والتغذية الراجعة والتناغم المستقبلي والتعزيز والواجبات المنزلية.	
21	ختامية وتقييم آثار البرنامج"التطبيق البعدي."	ختامية	60 دقيقة	الحوار والمناقشة والتغذية الراجعة والتعزيز.	

4 – الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث الحالي: تم إجراء تحليل البيانات ببرنامج التحليل الإحصائي R باستخدام الحزم الإحصائية(R Core Team, 2020) psych (Revelle, 2020 ،(Rosseel, lavaan (2012، semTools (Jorgensen et al., 2021)، semPlot (Epskamp,2019)، وكذلك تم الاستعانة ببرنامج الحزم الإحصائية في العلوم التربوية والاجتماعية والمعروفة ببرنامج(28) SPSS، وتم استخدام الأساليب الآتية: المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل ارتباط بيرسون، ومعامل ألفا لكرونباك، ومعامل أوميجا، والتحليل العاملي الاستكشافي للبنود، والتحليل العاملي التوكيدي للبنود، واختبار(ت) لعينتين مستقلتين، واختبار ويلككسون لعينتين مرتبطتين، وحجم الأثر.

عاشرًا: تفسير نتائج البحث ومناقشتها وتوصياتها

1 – التحقق من صحة الفروض وتفسير نتائج البحث:

يتناول الباحث تحليل نتائج البحث واختبار فرضياته لمعرفة مدى تحقق أهداف البحث التي تتمثل في:(برنامج إرشادي قائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة)، ويوضح الباحث فيما يلي نتائج التحليل الإحصائي لاختبار صحة فروض البحث، وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري ونتائج البحوث والدراسات السابقة وفقًا لتساؤلاته وفروضه:

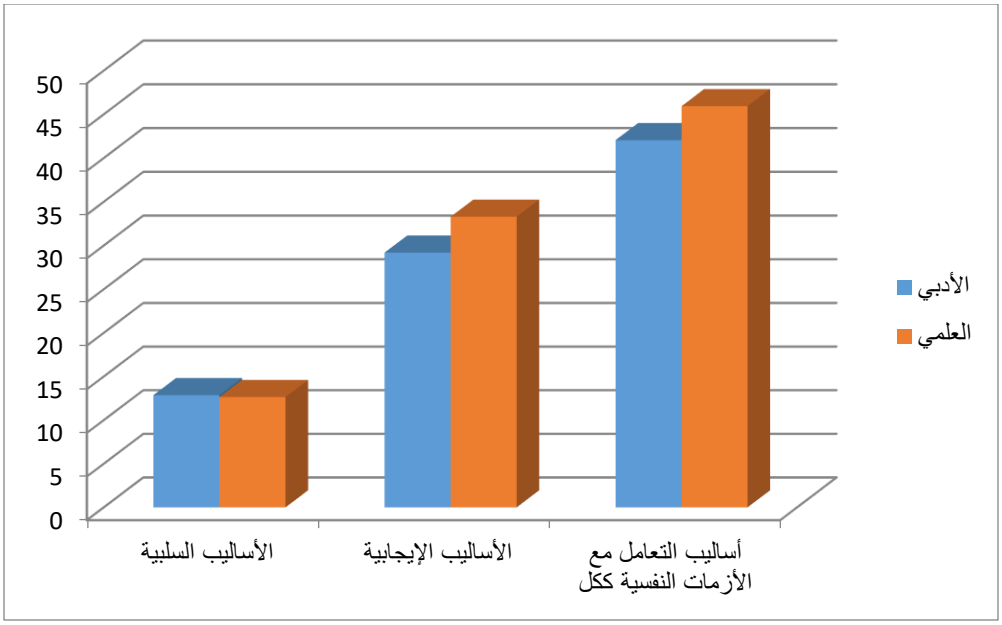
1 . 1 اختبار صحة الفرض الأول وتفسيره: للتحقق من صحة الفرض الأول الذي ينص على: "**لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي التخصصين (العلمي والأدبي) في مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعة**"، استخدم الباحث اختبار(ت) للفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين وجاءت نتائجه كما يوضحه جدول (12) التالي:

جدول (12): اختبار "ت" ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطي درجات التخصصين (العلمي والأدبي) في مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعة ن=(200)

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت ودلالتها
الأساليب السلبية	الأدبي	100	12.86	6.615	0.235
	العلمي	100	12.64	6.642	غير دالة
الأساليب الإيجابية	الأدبي	100	29.19	23.674	1.392
	العلمي	100	33.29	17.518	غير دالة
المقياس ككل (أساليب التعامل مع الأزمات النفسية)	الأدبي	100	42.05	25.104	1.218
	العلمي	100	45.93	19.594	غير دالة

ويتضح من جدول(12) السابق أن:

- قيمة "ت" على الترتيب(0.235 ،1.392 ، 1.218)، وهي قيم غير دالة إحصائيًّا، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التخصصين(العلمي والأدبي) في أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعة، وشكل(4) يوضح المقارنة بين متوسطي درجات التخصصين(العلمي والأدبي) في مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعة:



شكل(4): يوضح الفروق بين درجات متوسطي التخصصين(العلمي والأدبي) في أساليب التعامل مع الأزمات

وقد تحقق **الفرض الأول** للبحث، وهو: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات متوسطي التخصصين (العلمي والأدبي) في مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعة "؛ حيث اتفق هذا البحث مع البحوث والدراسات السابقة التي أجريت في بيئات مختلفة، مثل: **دراسة(Huang ,2010)**؛ حيث أظهرت جميع حالات الدراسة درجة عالية من التشابه، والتخصص لا يكفي لمنع التدخل بعد الأزمة، والجامعة لها دور رائد في نظام التدخل في الأزمات النفسية، بينما نادرًا ما تتدخل الأسرة والمجتمع، ويجب أن تتكامل أعمال الكليات والأسر والمجتمع للمشاركة في التدخل في الأزمات النفسية للطلاب، ويجب على الكليات أن تتولى مزيدًا من الاهتمام لأعمال التدخل في الأزمات النفسية من أجل تقوية الوقاية والتنمية، كما ينبغي تعزيز أنظمة الدعم الاجتماعي المرتبطة بجوانب البحث العلمي، **ودراسة(ناجي محمود وأسماء عبد المجيد، 2016)**؛ حيث إن الإستراتيجية المركزة على الانفعال لم تظهر فروقًا ذات دلالة في المرحلة والتخصص، في حين اختلفت هذه الدراسة مع البحث الحالي؛ حيث إن الإستراتيجية المركزة على المشكلة أظهرت فروقًا لصالح التخصص العلمي.

وأكدت **دراسة(حنان خليل ونشوى كرم، 2014)** أن الطالبات المصريات كانوا أكثر استخدامًا للأساليب الإقدامية، وأكدت **دراسة(حنان خليل، 2016)** أن طالبات الجامعة أكثر استخدامًا لأساليب التعامل التقليدي مقارنة بالأسلوب العلمي. كما أكدت دراسة**(لطيفة ماجد وعلي سامي، 2022)** أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى منخفض في الأزمات النفسية، وأكدت **دراسة(ثائر صكبان ، 2023)** أن هناك أزمات تطورية أو مشكلات معرفية ونفسية متعددة تُشكل عبئًا على تطور موهبة الطالب مستقبلًا، وهذا ما أكده البحث الحالي

عندما تم تطبيق مقياس الأزمات النفسية ومقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية على طلاب جامعة الوادي الجديد، وقد عالج البرنامج الإرشادي في البحث الحالي هذه المشكلات والأزمات النفسية وسبل التعامل معها وحلها ومواجهتها خلال تطبيق الجلسات الإرشادية على المجموعة التجريبية.

وأكدت **دراسة(عبدالله حسن ويوسف عبد الصبور وآخرين، 2023)** أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني وأساليب التعامل مع الأزمات النفسية؛ لذلك أوصت الدراسة بإعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية في مراكز الإرشاد النفسي تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب في الذكاء الوجداني والتعامل مع الأزمات النفسية، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها، وهذا ما أكده البحث الحالي.

1 . 2 اختبار صحة الفرض الثاني وتفسيره: للتحقق من الفرض الثاني الذي ينص على:" **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة(الضابطة والتجريبية) في التطبيق البعدي لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لصالح المجموعة التجريبية**"، استخدم الباحث اختبار(ت) للفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين وجاءت نتائجه كما يوضحها جدول (13) التالي:

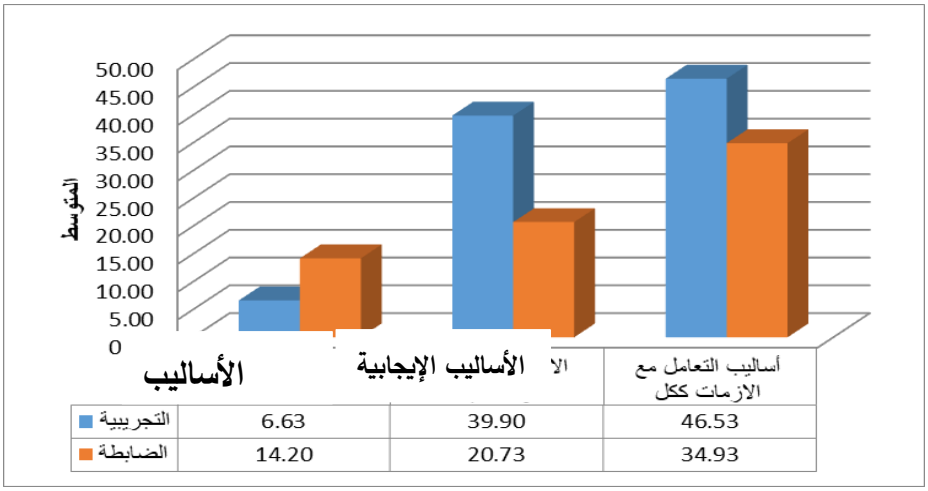
جدول(13): **اختبار "ت" ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطي درجات المجموعة (الضابطة والتجريبية) في التطبيق البعدي لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية وقيمة حجم التأثير(d)**

المتغير	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت ودلالتها	حجم التأثير
الأساليب السلبية	الضابطة	30	14.20	1.919	16.834	1.741
	التجريبية	30	6.63	1.542	داله عند 0.01	مرتفع
الأساليب الإيجابية	الضابطة	30	20.73	2.651	-14.978	4.956
	التجريبية	30	39.90	6.488	داله عند 0.01	مرتفع
المقياس ككل (أساليب التعامل مع الأزمات النفسية)	الضابطة	30	34.93	2.803	-8.626	5.208
	التجريبية	30	46.53	6.811	داله عند 0.01	مرتفع

ويتضح من جدول(13) ما يلي:

- قيمة "ت" بلغت على الترتيب(16.834 الأساليب السلبية، 14.978 الأساليب الإيجابية، 8.626 المقياس ككل)، وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى(0.01)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(0.01) بين متوسطي درجات المجموعة(الضابطة والتجريبية) في التطبيق البعدي لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لصالح المجموعة التجريبية.
- حجم الأثر كبير وفقًا لمعيار كوهين، فقد بلغت قيمة حجم التأثير على الترتيب(**1.741، 5.208،4.956**)، وهذه القيم تعتبر قيم مرتفعة، فقد ذكر كل من(فؤاد أبو حطب وآمال صادق، 1996؛ رضا عصر، 2003) بأنه: إذا كانت قيمة حجم التأثير(0.2 إلى 0.49) يدل على تأثير صغير، إذا كانت قيمة حجم التأثير(0.5

إلى 0.79) يدل على تأثير متوسط، إذا كانت قيمة حجم التأثير(0.8 فأعلى) يدل على تأثير كبير. وهذا يعني أن هناك فاعلية كبيرة للبرنامج الإرشادي في خفض الأساليب السلبية وزيادة الأساليب الإيجابية في مواجهة الأزمات النفسية، والشكل(5) يوضح الفروق بين متوسطي درجات المجموعة(الضابطة والتجريبية) في التطبيق البعدي لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية:



شكل(5): الفروق بين متوسطي درجات المجموعة (الضابطة والتجريبية) في التطبيق البعدي لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية

ويتضح من شكل(5) أن هناك فروقًا بين متوسطي درجات المجموعة(الضابطة والتجريبية) في التطبيق البعدي لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية وهذا يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الأساليب السلبية وزيادة الأساليب الإيجابية وهذا من شأنه رفع مستوى التعامل مع الأزمات النفسية.

وقد تحقق **الفرض الثاني** للبحث، وهو:"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة(الضابطة والتجريبية) في التطبيق البعدي لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لصالح المجموعة التجريبية"؛ حيث اتفق هذا البحث مع البحوث والدراسات السابقة التي أجريت في بيئات مختلفة، مثل: **دراسة(محمد عسلية وأنور حمودة ،2011)**؛ حيث توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعتين(الضابطة والتجريبية) في مقياس قلق المستقبل لصالح المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي، **ودراسة(عبدالرحمن علي ورمضان عاشور،2013)**؛ حيث توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعتين(الضابطة والتجريبية) في مقياس مهارات التواصل غير اللفظي لصالح أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي، **ودراسة (Albalawi, 2014)**؛ حيث توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعتين(الضابطة والتجريبية) في أداة نوعية وجودة الحياة لصالح طلاب المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي، **ودراسة(أبو بكر محمد، 2018)**؛ حيث توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين (التجريبية والضابطة) في

التطبيق البعدي لمقياس التفكير الإيجابي ومقياس توجهات الهدف لصالح المجموعة التجريبية، **ودراسة(نيللي حسين،2022)**؛ حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة ما يلي: هناك فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب أفراد المجموعتين(الضابطة والتجريبية) لمقياس إدارة الأزمات النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الديني لصالح المجموعة التجريبية، **ودراسة(عبدالله حسن،2023)**؛ حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة ما يلي: وجود فروق دالة إحصائيًا بعد تطبيق البرنامج الإرشادي بين المجموعتين(الضابطة والتجريبية) على مقياس الأزمات النفسية لصالح طلاب المجموعة التجريبية، وهذا ما توصل إليه البحث الحالي.

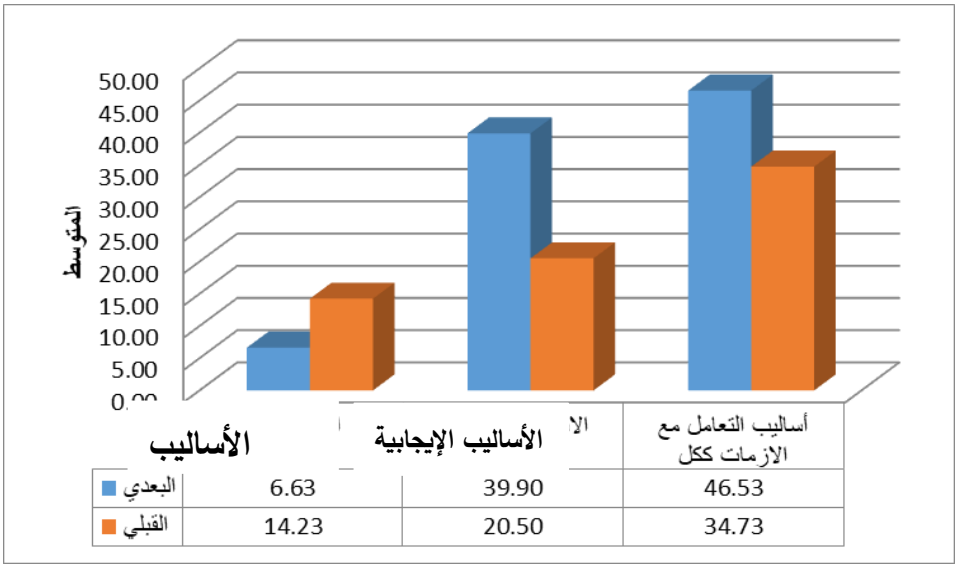
1 . 3 اختبار صحة الفرض الثالث وتفسيره: للتحقق من الفرض الثالث والذي ينص على: "**توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين(القبلي والبعدي) لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية على المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي**"، استخدم الباحث اختبار(ت) للفروق بين متوسطي مجموعتين مترابطتين وجاءت نتائجه كما يوضحها جدول(14) التالي:

جدول(14): **اختبار "ت" ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطي درجات التطبيقين(القبلي والبعدي) لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية على المجموعة التجريبية وقيمة حجم التأثير (d)**

المتغير	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت ودلالتها	حجم التأثير
الأساليب السلبية	القبلي	30	14.23	1.960	16.472	2.527
	البعدي	30	6.63	1.542	داله عند 0.01	مرتفع
الأساليب الإيجابية	القبلي	30	20.50	3.014	16.635	6.387
	البعدي	30	39.90	6.488	داله عند 0.01	مرتفع
المقياس ككل (أساليب التعامل مع الأزمات النفسية)	القبلي	30	34.73	3.342	9.584	6.744
	البعدي	30	46.53	6.811	داله عند 0.01	مرتفع

ويتضح من جدول(14) ما يلي:

- قيمة "ت" بلغت على الترتيب(16.472 الأساليب السلبية، 16.635 الأساليب الإيجابية، 9.584 المقياس ككل)، وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى(0.01)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى(0.01) بين درجات التطبيقين(القبلي والبعدي) لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية على المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي.
- حجم الأثر كبير وفقًا لمعيار كوهين، فقد بلغت قيمة حجم التأثير على الترتيب(**2.527، 6.744،6.387**)، وهذه القيم تعد قيما مرتفعة. وهذا يعني أن هناك فاعلية كبيرة للبرنامج الإرشادي في خفض الأساليب السلبية وزيادة الأساليب الإيجابية في مواجهة الأزمات النفسية، والشكل(6) يوضح الفروق بين متوسطي درجات التطبيقين(القبلي والبعدي) لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية على المجموعة التجريبية:



شكل(6): الفروق بين متوسطي درجات التطبيقين(القبلي والبعدي) لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية على المجموعة التجريبية

ويتضح من شكل(6) أن: هناك فروقا بين متوسطي درجات التطبيقين(القبلي والبعدي) لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية على المجموعة التجريبية، وهذا يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض الأساليب السلبية وزيادة الأساليب الإيجابية لمواجهة الأزمات النفسية وهذا من شأنه رفع مستوى التعامل مع الأزمات النفسية.

وقد تحقق **الفرض الثالث** للبحث، وهو: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين(القبلي والبعدي) لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية على المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي"؛ حيث اتفق هذا البحث مع البحوث والدراسات السابقة التي أجريت في بيئات مختلفة، مثل: **دراسة(سماح عبد الرحمن،2018)**؛ حيث توصلت هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسط الدرجات في التطبيقين(القبلي والبعدي) لصالح التطبيق البعدي في مقياس إدارة الذات، **ودراسة(أبو بكر محمد،2018)**؛ حيث توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي التطبيقين(القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية لمقياس التفكير الإيجابي ومقياس توجهات الهدف لصالح التطبيق البعدي، **ودراسة(نعيمة علي،2021)**؛ حيث توصلت هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في أبعاد مقياس الضغوط النفسية ومقياس جودة الحياة في القياسين(القبلي والبعدي) لصالح القياس البعدي، **ودراسة(عبدالله حسن، 2023)**؛ حيث توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائيًا بين التطبيقين(القبلي والبعدي) للأزمات النفسية على المجموعة التجريبية لصالح التطبيق البعدي، وهذا ما توصل إليه البحث الحالي.

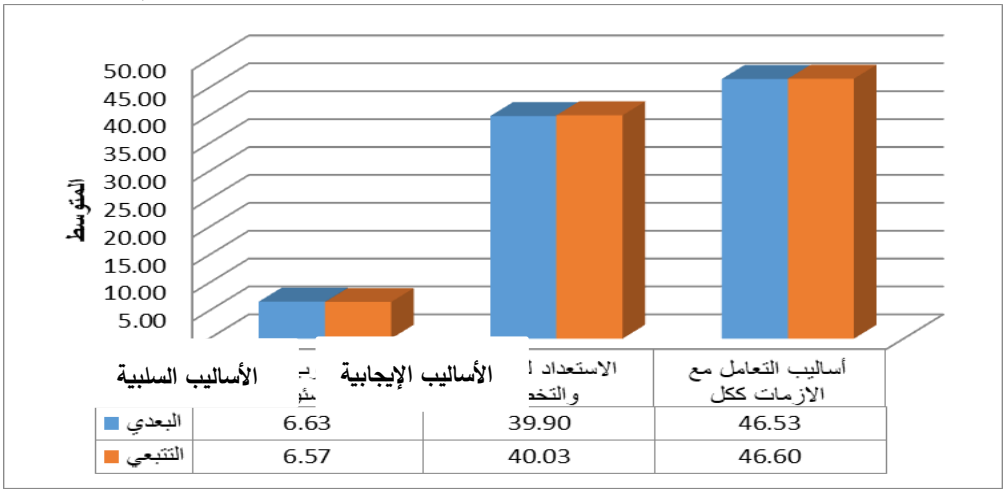
1 . 4 اختبار صحة الفرض الرابع وتفسيره: للتحقق من الفرض الرابع الذي ينص على: **"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات التطبيقين(البعدي والتتبعي) لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية على المجموعة التجريبية"**، استخدم الباحث اختبار(ت) للفروق بين متوسطي مجموعتين مترابطتين وجاءت نتائجه كما يوضحها جدول(15) التالي:

جدول(15): اختبار "ت" ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطي درجات التطبيقين(البعدي والتتبعي) لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية على المجموعة التجريبية

المتغير	التطبيق	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت ودلالتها
الأساليب السلبية	البعدي	30	6.63	1.542	1.439
	التتبعي	30	6.57	1.547	غير دالة
الأساليب الإيجابية	البعدي	30	39.90	6.488	1.449
	التتبعي	30	40.03	6.316	غير دالة
المقياس ككل (أساليب التعامل مع الأزمات النفسية)	البعدي	30	46.53	6.811	0 .626
	التتبعي	30	46.60	6.610	غير دالة

ويتضح من جدول(15) ما يلي:

- قيمة "ت" بلغت على الترتيب(1.439 الأساليب السلبية، 1.449 الأساليب الإيجابية، 0.626 المقياس ككل)، وهي قيم دالة إحصائيًا عند مستوى(0.01)، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التطبيقين(البعدي والتتبعي) لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية على المجموعة التجريبية، والشكل(7) يوضح الفروق بين متوسطي درجات التطبيقين(البعدي والتتبعي) لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية على المجموعة التجريبية، مما يدل استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي.



شكل(7): الفروق بين متوسطي درجات التطبيقين(البعدي والتتبعي) لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية على المجموعة التجريبية

ويتضح من شكل(7) أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التطبيقين(البعدي والتتبعي) لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية على المجموعة التجريبية.

وقد تحقق **الفرض الرابع** للبحث، وهو: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التطبيقين(البعدي والتتبعي) لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية على المجموعة التجريبية؛ حيث اتفق هذا البحث مع البحوث والدراسات السابقة التي أجريت في بيئات مختلفة، مثل: **دراسة(نيللي حسين ، 2022)**؛ حيث توصلت نتائج هذه الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين(البعدي والتتبعي) لأبعاد مقياس إدارة الأزمات النفسية على المجموعة التجريبية، مما يشير إلى نجاح وفاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الديني في إدارة الأزمات النفسية، **ودراسة(عبدالله حسن ، 2023)**؛ حيث توصلت نتائج هذه الدراسة إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين التطبيقين(البعدي والتتبعي) لمقياس الأزمات النفسية على المجموعة التجريبية، مما يشير إلى نجاح وفاعلية البرنامج الإرشادي القائم على البرمجة اللغوية العصبية في خفض الأزمات النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية، وهذا ما توصل إليه البحث الحالي؛ وبالتالي أسهمت جلسات البرنامج الإرشادي القائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية في تنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية، وهذا يعني أن هناك فاعلية كبيرة للبرنامج الإرشادي، وتلك النتائج كانت جميعها واقعية ومنطقية، واتفقت مع كثير من نتائج الدراسات السابقة والبحوث الأخرى.

وأشار **(سليم بطرس، 2010)** أن التدريب باستخدام الأساليب والفنيات الإرشادية والعلاجية يركز على إكساب الفرد المهارات والقدرات التالية: (كيفية تحليل الأزمة، وكيفية اتخاذ الإجراءات الضرورية في الأزمات، وكيفية مواجهة الأزمات وحلها، وكيفية تفسير الظواهر المختلفة المرتبطة بها، وتحديد الأسباب المختلفة التي أدت إلى ظهورها، والمساعدة في تعلم كيفية إدارة الأزمات بموضوعية وعقلانية، وبناء الثقة بالنفس، وتعزيز القيم بالاتجاهات الإيجابية، والرغبة في تحمل المخاطر)، ويتوقف استخدام أساليب التعامل مع الأزمات النفسية على القدرات الشخصية والظروف الموضوعية والإمكانيات المتاحة، وتستخدم طوال فترة المواجهة مع الأزمة النفسية، وغالبًا ما يتم استبدال أسلوب بآخر عندما تفشل في التعامل مع الأزمة النفسية، ولا نستطيع أن نفاضل بين هذه الأساليب بصورة مطلقة عند التعامل مع الأزمات النفسية، حيث ذلك يعتمد على الهدف المطلوب تحقيقه، ومن أهم هذه الأساليب: (أ)الأساليب التقليدية، ومن أهمها: (أسلوب النعامة "الهروب"، والتنصل من المسئولية، والتركيز على جانب آخر، والإسقاط، والقفز فوق الأزمة، وإنكار الأزمة، وكبت الأزمة، وتشكيل لجان، وتنفيس الأزمة... وغيرها)، وهذه الطرق تؤدي إلى إخماد الأزمة النفسية مؤقتًا، وذلك لأن الأزمات

النفسية متغيرة ومتطورة باستمرار، (ب)الأسلوب العلمي، ويتمثل في: (الدراسة المبدئية لأبعاد الأزمة، والدراسة التحليلية للأزمة، والتخطيط للمواجهة والتعامل مع الأزمة).

وأكدت**(سناء محمد، 2010)** أن منهج الإسلام يحقق أركان الصحة النفسية في بناء شخصية المسلم بصفة عامة، ومواجهة الأزمات النفسية بصفة خاصة بتنمية هذه الصفات الأساسية، وهي: قوة الصلة بالله، والثبات والتوازن الانفعالي، والصبر عند الشدائد، والمرونة في مواجهة الواقع، والتفاؤل وعدم اليأس، وتوافق المسلم مع نفسه، وتوافق المسلم مع الآخرين)، وقد كان من منهج رسول الله صل الله عليه وسلم في مواجهة الشدائد والأزمات النفسية ما يلي: الدعاء والتضرع إلى الله تعالى، والصبر عند نزول الشدائد، وبث الثقة والأمل، والتذكير بالأجر والثواب، والإخلاص في كل شيء، والثبات عند نزول الشدائد وكثرة الأزمات. كما أكدت**(فاطمة عبد الرحيم، 2013)** أنه يجب أن يؤخذ في الاعتبار عند التعامل مع الأزمات النفسية الأبعاد التالية: (أ)البعد المعرفي– بما يتضمنه من استخدام للذاكرة والإدراك والخيال والوعي الإبداعي المعتمد على الذاكرة، (ب)البعد الوجداني– وخاصة الجوانب العاطفية الداخلية المحركة للأزمة والدوافع المؤدية التي توقفها، (ج)البعد الاجتماعي– أي المتعلق بالمجتمع والإعلام والاقتصاد والسياسة وكل ما يمكن أن يؤثر أو يتأثر بالأزمة، (د)البعد التعبيري(الجمالي)– وهوكل ما يتم من ممارسات ذات إيقاع معين، ونتائج على قدر من الأذى للمتضررين والمتعة لصانعي الأزمة. وأشارت دراسة**(Tusheng,2014)** إلى أن لمنع حدوث الأزمات النفسية لطلاب الجامعات والتدخل فيها بشكل فعال، من المفترض أن نفهمها بشكل صحيح، ونصنفها بناءً على التحليلات الصحيحة لأنواع الأزمات النفسية، ويمكن لتدابير الوقاية والتدخل أن تعمل بشكل فعال من خلال تطوير المعايير الأيديولوجية والأخلاقية وتعزيز الصفات الثقافية والعلمية للصحة الجسمية والنفسية، وإذا أراد الشخص تقديم تدخل فعال للتعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعات، يجب أولًا: إجراء تصنيف علمي لهذه الأزمات يكون مفيدًا لفهم هذا الوضع بشكل أفضل، ثم يمكن للشخص أن يضع استراتيجية فعالة للتدخلات لكل سمة من سمات الأزمات، وفي النهاية يمكن للشخص أن يقدم التدخل النفسي بكفاءة. وأوضح في ذلك أيضًا كل من**(يسرية صادق وزكريا الشربيني، 2019)** أن للتعامل مع الأزمات النفسية، أكد المختصون والخبراء أن الأسلوب الفعال لتحقيق ذلك هو تعزيز الإرادة الشخصية في الحياة وخاصة عند مواجهة الصعوبات والتحديات المختلفة التي سببتها الأزمة النفسية، وقال أصحاب الخبرة وعلماء النفس والصحة النفسية: إن إقامة علاقات المعاملة الجيدة مع النفس والواقع ومع الآخرين والعمل على الحفاظ عليها لهو شيء ضروري لحل المشاكل النفسية والتخلص من معظم الأزمات النفسية، وإن أفضل طريقة لمواجهة الأزمات النفسية هو الإعداد الجيد لها من الناحيتين النفسية والعقلية، وضبط النفس هو عامل آخر مهم في مواجهة الأزمات النفسية؛ لأن

الناس عادة يشعرون بالضغط النفسي والأزمات النفسية بشكل أكبر عندما يشعرون أن الحالة خارجة عن سيطرتهم أو أقل من إمكاناتهم.

وكل ما سبق أُخذ في الاعتبار عند إعداد وتنفيذ وتطبيق الجلسات الإرشادية على طلاب المجموعة التجريبية، مما ساعد في فاعلية البرنامج الإرشادي ورفع مستوى أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية.

كما قدم الباحث في البحث الحالي بعض النماذج والتصورات المعتمدة على بعض الفنيات خلال تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي القائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية، مثل:تحليل سووتSOWT لمواجهة أزمة فيروس كورونا وحل هذه الأزمة داخل الجامعة.

ويرى الباحث أن الشخصية الإيجابية القوية تستطيع أن تتعامل مع الأزمات النفسية وضغوط الحياة وأحداثها بشكل إيجابي ويستطيع أن يتكيف مع متغيرات العصر ومواجهة المواقف والأحداث المفاجئة والمحرجة بمرونة نفسية وصلابة وصمود، والقدرة حل المشكلات بطرق إبداعية وابتكارية، ويساهم بشكل سوي في تكوين علاقات اجتماعية فعالة، وقدرته على ضبط انفعالاته ومشاعره والتحكم فيها وإدارتها والتمتع بالهدوء والاستقرار النفسي، وبالتالي فإن هذه السمات التي يتمتع بها الفرد تساعده على التمتع بصحة نفسية وجسمية جيدة، والعكس صحيح في الشخصية الضعيفة التي تعاني من نقص في مهارات التعامل مع الأزمات النفسية. وأكدت دراسة**(عبدالله حسن وآخرون، 2023)** أن أساليب التعامل مع الأزمات النفسية ترتبط ارتباطًا إيجابيًّا مع الذكاء الوجداني، لذا يعتبر الذكاء الوجداني له أهمية لدى الشخصية الإيجابية القوية؛ حيث يساهم الذكاء الوجداني في توجيه سلوك الفرد وعلاقته مع الآخرين وذاته وفي التعامل مع المواقف الصعبة بشكل يتوافق مع قدراته الشخصية ومع بيئته الاجتماعية حتى يدرك إدراكًا إيجابيًا في كيفية التعامل مع الأزمات النفسية التي يتعرض لها، محققًا في ذلك التفكير الإيجابي والوجداني لذاته، ومن ثَمَّ التمتع بصحة نفسية جيدة، وهذا ما أكده البحث الحالي بعد أن طُبقت الجلسات الإرشادية القائمة على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية وبموضوعاتها المتعددة التي ساعدت في رفع مستوى التعامل مع الأزمات النفسية بشكل إيجابي وفي تحسين الذكاء لدى المجموعة التجريبية.

كما يرى الباحث أن رفع معدل الأندورفينيات التي تتحكم في الانفعالات تكون بواسطة الألعاب الرياضية وتنمية المهارات الاجتماعية بالشكل الإيجابي فمن خلال ذلك تُحدث استجابات جسمية داخل الفرد تزيد من النجاح وقدرته في التعامل مع الأزمات النفسية التي يتعرض لها الفرد حيث تتجه المراكز العاطفية للمخ إلى المراكز المنطقية فيصبح التحكم الوجداني في إدارة الانفعالات تجاه المشكلات والمواقف الصادمة والصعبة التي يتعرض لها الفرد أسلوب من الأساليب الإيجابية للتعامل مع الأزمات النفسية؛ وبالتالي

أصبحت الأنشطة والألعاب الرياضية وتنمية المهارات الاجتماعية هي التي تقود الفرد إلى التميز والنجاح في الحياة والتعامل مع الأزمات النفسية بالأساليب الإيجابية المختلفة.

ويتضح من اختلاف المتوسطات بين القياسين(القبلي والبعدي) في مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعة؛ وذلك للأسباب التالية: تم إعداد جلسات البرنامج الإرشادي القائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية إعدادًا منظمًا حيث بدأت بالجلسات البسيطة ثم الجلسات المركبة، واستخدام فنيات وأنشطة محببة ومتنوعة، مثل: الأنشطة الفنية والثقافية والرياضية والاجتماعية خلال تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي مما ساعد في خفض الأزمات النفسية ورفع مستوى التعامل مع الأزمات النفسية بشكل إيجابي، وفي تحسين الذكاء لدى طلاب الجامعة، واستخدام أدوات ووسائل مساعدة متنوعة ومناسبة أثناء تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي، مثل: سماعات وسبورة تفاعلية وقصص وفيديوهات تعليمية وأوراق عمل... وغيرها من الوسائل المعينة، وتنوع الدعم المعنوي والمادي في جلسات البرنامج الإرشادي القائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية، مثل: نقود وشهادات تقدير ورحلات داخلية وهدايا والتصفيق وكلمات تشجيعية، مثل: أحسنت، ممتاز، برافو، ...، والتدريب المستمر على المهارة المراد تعليمها مع ملاحظة الأخطاء ثم تكرار المهارة بشكلها الصحيح في الجلسة، وتفعيل المهارات العقلية والحسية للطالب الجامعي، مثل: "الاستماع والانتباه، والتذكر، والتعبير والتحدث، والأداء الحركي للسلوك، والدافعية... وغيرها" أثناء تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي، وتنوع أماكن تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي بما تتناسب مع طبيعة الجلسات، وتقديم أطر مرجعية تجريبية ومشروعات بحثية أثناء تطبيق الجلسات الإرشادية للتعامل معها بشكل واقعي، وإعطاء الفرص للطلاب الجامعيين بتحمل المسئولية والاعتماد على أنفسهم بشكل استقلالي أكثر للتعامل مع المواقف الصعبة وحل مشكلاتهم بصورة علمية وعملية دون تدخل من االباحث أثناء تطبيق بعض جلسات البرنامج الإرشادي، بينما كان هناك تقارب بين متوسطات القياس(البعدي والتتبعي)، مما يشير إلى ثبات التغير الحادث خلال القياسين(البعدي والتتبعي) في مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية. واتبع في تنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعة في البحث الحالي لإظهار الفاعلية في البرنامج الإرشادي القائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية الخطوات التالية: (1) تقديم نموذج للمفاهيم والمهارات الجديدة في كل جلسة إرشادية على حدة، (2) دعوة الطالب الجامعي للمشاركة في الأداء وملاحظته، (3) تشجيع الطالب الجامعي على الأداء بشكل مستقل وملاحظته، (4) تحديد جلسات إرشادية فردية في حالة غياب أحد الطلاب للتدريب على المهارات التي تضمنتها الجلسة الإرشادية، (5) تم توزيع جلسات البرنامج الإرشادي القائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية على فترات زمنية محددة، وتحديد عدد جلسات التدريب لكل مهارة من مهارات البرنامج الإرشادي بناءً على حساب عدد الجلسات التي استغرقت في التدريب على كل

مهارة، (6) تم تقويم كل جلسة إرشادية على حدة لمعرفة القصور ومعالجة هذا القصور في الجلسات التالية، (7) إعداد نماذج وأطر تجريبية وخطط استراتيجية لتقوم عينة المجموعة التجريبية بإعداد تصورات ونماذج مماثلة للاستفادة والتدريب.

وهذا يعني أن هناك فاعلية كبيرة للبرنامج الإرشادي القائم على استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب المجموعة التجريبية.

2- توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي فإن الباحث يوصي بالآتي:

2 . 1 تشكيل وحدة لإدارة الأزمات النفسية مكونة من طلاب الجامعة، ومن موظفي وأساتذة الجامعة المتخصصين، وتفعيل أدوارهم داخل الجامعة وخارجها؛ وذلك لمساعدة طلاب الجامعة على كيفية التعامل مع الأزمات النفسية بالأسلوب العلمي والتحليلي، وللمساهمة في الدعم النفسي والمساندة لهم، وأيضًا إرشادهم وتوجيههم نحو تحقيق أهدافهم في الحياة.

2 . 2 تنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية للطلاب الجامعيين حيث القيام بأبحاث ودراسات تهدف لوضع برامج إرشادية للتعامل مع الأزمات النفسية بالأسلوب العلمي والتحليلي والبعد عن الهروب وعن عدم تحمل المسئولية تجاه الأحداث والمواقف السيئة.

2 . 3 إعداد برامج تدريبية ودورات نفسية واجتماعية في مراكز الإرشاد النفسي تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب في التعامل مع الأزمات النفسية، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.

2 . 4 مراعاة الفروق الفردية في السمات الشخصية لدى طلاب الجامعة، حيث تختلف معاملة الطلاب كلٌ حسب قدراته واستعداداته.

المراجع:

إبراهيم الفقي(2008). *البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود*. القاهرة: إبداع للإعلام والنشر.

أبو بكر محمد آدم حافظ(2018).*برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثره على توجهات الهدف لدى طلاب كلية التربية بالوادي الجديد*. [رسالة دكتوراه].كلية التربية. جامعة أسيوط.

أسامة عربي محمد محمد عمار(2021).استخدام البرمجة اللغوية العصبية في تدريس علم النفس لتنمية الكفاءة الذاتية وخفض الاغتراب النفسي لدى الطلاب المعاقين بصريًا للمرحلة الثانوية .*المجلة التربوية* كلية التربية. جامعة سوهاج.83 ،481 – 514.

إسماعيل حسن فهيم الوليلي(2016).فعالية برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة المتلكئين أكاديميًا. *مجلة التربية الخاصة* .كلية علوم ذوي الإعاقة والتأهيل. جامعة الزقازيق.(14)،239 – 312.

إيان ماكديرموت ويندي جاجو(2004).*مدرب البرمجة اللغوية العصبية–الدليل الشامل لتحقيق السعادة الشخصية والنجاح المهني*. المملكة العربية السعودية: ترجمة ونشر مكتبة جرير.

بشير الرشيدي وطلعت منصور ومحمد النابلسي وإبراهيم الخليفي وفهد الناصر وبدر بورسلي وحمود القشعان(2001).*سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية: اضطراب الضغوط التالية للصدمة، التشخيص*.الكويت: مكتب الإنماء الاجتماعي.

ثائر صكبان حسين(2023).الأزمات أو المشكلات التطورية التي يواجهها الطلبة الموهوبين خلال مراحل نموهم النفسي والمعرفي المختلفة. *مركز البحوث النفسية*. جامعة المثنى.34(1)،107 – 134.

جوزيف مورفي(2004).*قوة عقلك الباطن*.(ط11).المملكة العربية السعودية: ترجمة ونشر مكتبة جرير.

حنان خليل الحلبي ونشوى كرم أبو بكر(2014).الأزمات وأساليب التعامل معها لدى طالبات الجامعة: دراسة عبر ثقافية مقارنة. *مجلة العلوم التربوية*. كلية الدراسات العليا للتربية. جامعة القاهرة.22(3)،121 – 158.

حنان خليل الحلبي(2016).فاعلية برنامج إرشادي في مواجهة الأزمات والتعامل معها لدى عينة من طالبات جامعة القصيم. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*. جامعة القصيم.10(1) ، 143 – 189.

رضا عصر(2003). "حجم الأثر: أساليب إحصائية لقياس الأهمية العملية لنتائج البحوث التربوية". *المؤتمر العلمي الخامس عشر للجمعية المصرية للمناهج وطرق التدريس: مناهج التعليم والإعداد للحياة المعاصرة* .القاهرة.2، 645–673.

زياد أمين سعيد بركات(2007).مصادر الأزمات كما يدركها طلبة جامعة القدس المفتوحة في ضوء متغير الجنس. *المجلة الفلسطينية للتعليم المفتوح والتعلم الإلكتروني(مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات)*.1(1)،323 – 354.

سارة إبراهيم العقيل(2017). *التعامل مع الأزمات*. مركز الأبحاث الواعدة في البحوث الاجتماعية ودراسات المرأة .جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن ، 1– 30.

سعد بن محمد المقبل وحسين بن حسن فلمبان والعنود بنت زهيان العتيبي وفاطمة بنت عايش المطيري وعلي بن صالح الوادعي(1439).*الإرشاد وقت الأزمات*.(مراجعة:عبدالله بن محمد العتيبي وغادة بنت عبدالله

الخضير وفرحان بن سالم العنزي).المملكة العربية السعودية: الإدارة العامة للتوجيه والإرشاد بوزارة التعليم،1 – 42.

سليم بطرس جلدة(2010).*الاستراتيجيات الحديثة لإدارة الأزمات في ظل عالم متغير*. عمان: دار الراية للنشر والتوزيع.

سماح عبد الرحمن السعيد(2018).أثر برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في إدارة الذات لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم بالجامعة. *مجلة كلية التربية*. جامعة الأزهر.2(178)،629 – 691.

سناء محمد سليمان(2010).*كيفية مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات*.(ط2).القاهرة: عالم الكتب.

السيد محمد أبو هاشم(2004).*الدليل الإحصائي باستخدام برنامج spss*.الرياض: مكتبة الرشد.

عبد الرحمن علي بديوي محمد ورمضان عاشور حسين سالم(2013).فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية مهارات التواصل غير اللفظي لدى عينة من طلاب الجامعة. *دراسات تربوية واجتماعية*. جامعة حلوان.19(3)،535 – 598.

عبد الستار إبراهيم(2011).*العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث "أساليبه وميادين تطبيقه"*. (ط5).القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب،412 – 414.

عبدالله حسن محمد علي عويس(2018).*فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية بعض مهارات السلوك التكيفي للأطفال المعاقين حركيًا* .[رسالة ماجستير].كلية التربية. جامعة الوادي الجديد.

عبدالله حسن محمد علي عويس(2019).نموذج مقترح لتطوير التعليم قبل الجامعي في ضوء علم النفس الإرشادي والعلاجي. *المجلة العلمية لكلية التربية. جامعة* الوادي الجديد .11(28)،320 – 365.

عبدالله حسن محمد علي عويس(2023).*فاعلية برنامج إرشادي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في خفض الأزمات النفسية وأثره على الذكاء الوجداني لدى طلاب جامعة الوادي الجديد*.[رسالة دكتوراه].كلية التربية. جامعة الوادي الجديد

عبدالله حسن محمد علي ويوسف عبد الصبور عبداللاه ومحمود إبراهيم عبد العزيز(2023). الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الوادي الجديد. *المجلة العلمية لكلية التربية*. جامعة الوادي الجديد.15(45)،87 – 129.

عمر عبدالله الحلبي(2006).*لماذا البرمجة اللغوية العصبية الآن؟!واقد قديم...بثوب جديد "دراسة نقدية"* .دمشق: المشرق للكتاب.

فاطمة عبد الرحيم النوايسة(2013).*الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة*.عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع.

فاطمة محمد أبو الفتوح عبد العاطي وأحلام عبد العظيم مبروك(2020).برنامج إرشادي قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية التفكير الاستراتيجي وإدارة التغيير للشباب الجامعي في ضوء متطلبات عصر الذكاء. *مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية*. جامعة المنيا.(31)،1 – 83.

فؤاد أبو حطب، وآمال صادق(1996).*مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية*. (ط2).القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

فؤاد الدواش(2008). *NLP البرمجة اللغوية العصبية من الرؤية للفعل*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

كارول هاريس(2004).*البرمجة اللغوية العصبية الآن أبسط*. المملكة العربية السعودية: ترجمة ونشر مكتبة جرير.

لطيفة ماجد محمود وعلي سامي علي(2022).الأزمات النفسية لدى مدرسي المرحلة الثانوية. *مجلة ديالي للبحوث الإنسانية*. جامعة ديالي.(91)،131 – 157.

محمد السيد عبد الرحمن(2015).*نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*. القاهرة: مكتبة زهراء الشرق للنشر والتوزيع.

محمد جلال أبو الفتوح بهنسي(2005).*مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في إدارة الضغوط المدرسية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية*.[رسالة دكتوراه].كلية التربية فرع كفر الشيخ .جامعة طنطا.

محمد جميل عايد الصاعدي الحربي(2021).أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية*.جامعة المنصورة.(116)،901 – 929.

محمد حسن غانم(2004).*اتجاهات حديثة في العلاج النفسي*. القاهرة: جامعة حلوان.

محمد حسن غانم(2009).*الشباب المعاصر وأزماته– دراسات نفسية ميدانية*. القاهرة: مكتبة الدار العربية للكتاب.

محمد عسلية وأنور حمودة البنا(2011).فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظات غزة. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث: العلوم الإنسانية*.25(5)،1119 – 1158.

محمد مصطفى الفولي وتامر محمد الفولي(2013).*التخطيط الاستراتيجي المؤسسي*. القاهرة: دار الكتب والوثائق القومية.

محمود عطية(2010).*ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها* . القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

محمود كاظم محمود التميمي(2016).*الأزمة النفسية "مفهومها أسبابها ،أنواعها وأساليب التعامل معها* . عمان: دار المنهجية للنشر والتوزيع.

ميساء يحيى قاسم المعاضيدي(2011).*البرمجة اللغوية العصبية وعلاقتها بتكامل الأنماط الإدراكية* .عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

ناجي محمود النواب وأسماء عبد المجيد ولي الصالحي(2016).استراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية*. الجامعة المستنصرية. (6)،219 – 240.

نعيمة علي بيومي عياد(2021).فعالية برنامج قائم على البرمجة اللغوية العصبية لخفض الضغوط النفسية وأثره في تحسين جودة الحياة لدى معلمي المعاقين عقليًا. *مجلة كلية التربية*. جامعة المنوفية. (1)،237 – 283.

نيللي حسين كامل العمروسي(2022).فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني في إدارة الأزمات النفسية لعينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد بالسعودية. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*.30(1)،456– 489.

هاري ألدر وبيريل هيذر(2003).*البرمجة اللغوية العصبية في 21 يومًا* .(ط3).المملكة العربية السعودية: ترجمة ونشر مكتبة جرير.

وائل السيد حامد(2010).*فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في تنمية مهارات التواصل مقارنة بالعلاج العقلاني الانفعالي لطلاب الجامعة* .[رسالة دكتوراة].كلية التربية بالإسماعيلية. جامعة قناة السويس.

وائل السيد حامد(2014).*البرمجة اللغوية العصبية: النظرية والتطبيق*. عمان(الأردن):دار غيداء للنشر والتوزيع.

يسرية صادق وزكريا الشربيني(2019).*مقتطفات من علم النفس في الكوارث والصدمات والأزمات*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

ALbalawi, K. S. (2014).Effectiveness of Neuro-Linguistic Programming on Enhancing University Student´s Quality of Life. *International Journal of Arts & Sciences* ,7(6), 431 – 442. Available from https://CRAN.R-project.org/package=semPlot

Dilts, R., & Delozier, J.(2000).*Encyclopedia of systemic Neuro – Linguistic Programming and NLP New Coding.*

Epskamp, S. (2019). semPlot: Path diagrams and visual analysis of various sem packages' Output (R package version 1.1.2) [Computer software]. The Comprehensive R Archive Network.

Farahani, F.(2018). The Effect of Neuro-Linguistic Programming (NLP) on Reading Comprehension in English for Specific Purposes Courses. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 6(1), 79-85.

Harris , C.(2000). *NLP: An Introductory Guide to the Art and Science of Excellence*. Element Books Limited, Boston .

Holmes,T. H., & Masuda, M.(1974). *Life change and illness Susceptibility*. im B.S, Dohrenuend (eds). Stressful Life enents: their Nature and effects , Iohn wiley and sons Publishher, U.S.A.https://CRAN.R-project.org/package=semTools
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
https://www.jstatsoft.org/v48/i02/
https://www.researchgate.net/publication/315934699

Huang , Li Shan.(2010). *A study on college students psychological crisis intervention and its mechanism*. Academic thesis or university research, Sichuan University (People´s Republic of China), United States , Ann Arbor.

Jahitha. A., Joseph, I.,&Hameedha, S.(2022). Neuro Linguistic Programming (NLP) as a Promising Technique of Communicative English Language Teaching. *Scholars International Journal of Linguistics and Literature*, 5(3),100-104.

Jorgensen, T., Pornprasertmanit, S., Schoemann, A., & Rosseel, Y.(2021). semTools: Useful tools for structural equation modeling (R package version 0.5-4) [Computer software]. The Comprehensive R Archive Network. Available from

O' Conner,J.(2001). *NLP workbook: A Practical Guide To Achieving The Results You Want*. Thorsons, London.

O'Connor, J., & McDermott, I. (2013). *Principles of NLP: What It Is, How It Works, and What It Can Do For You*. JESSICA KINGSLEY PUBLISHERS, London, England .

R Core Team.(2020). *R: A language and environment for statistical computing.* R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. Downloaded from https://www.R-project.org

Revelle, W. (2020). *psych: Procedures for psychological, psychometric, and personality research*. R package version 2.0.9. https://CRAN.R-project.org/package=psych

Rosseel, Y. (2012). *lavaan: An R package for structural equation modeling* (R package version 0.6-8) [Computer software]. The Comprehensive R Archive Network. Available from

Salman, M., Asif, N., Mustafa, ZU., Khan, TM., Shehzadi ,N., Tahir, H., Raza, MH., Khan , MT., Hussain, K., Khan, YH., Butt, MH., & Mallhi, TH. (2020). Psychological Impairment and Coping Strategies During the COVID – 19 Pandemic Among Students in Pakistan: Across – Sectional Analysis.*Disaster Medicine and Public Health Preparedness* , 16(3),920 -926. Available from

Savardelavar, M., & Kuan, G.(2017).The Use of Neuro-Linguistic Programming as an Educational-Therapeutic Program*:* Two Case Studies. *Education in Medicine Journal,* 9(1), 49-58.

Skinner, H., & Croft, R.(2009). Neuro – Linguistic Programming techniques to improve the self-efficacy of undergraduate dissertation students. *Jounal of Applied Research in HigherEducation*,1(1),30–38.https://0810b064l-1105-y-https-doi org.mplbci.ekb.eg/10.1108/17581184200900003

Tosey, P., Michelli, D., & Mathison, J.(2005) . Mapping Transformative Learning The Potential of Neuro - Linguitic Programming . *Journal of Transformative Education* , 3(2) , 140 – 167.

Tusheng, J.(2014). Analysis of Types of Psychological Crises of Chinese College Students. *CSCanada, Cross –Cultural Communication* ,10(3), 95–101.DOI:http://dx.doi.org/10.3968/4657