

**أثر برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في إدارة
الذات لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم بالجامعة**

**The effect of a training program based on NLP in
self-management among students with university
learning disabilities**

إعداد

**د/ سماح عبد الرحمن السعيد
دكتورة علم النفس التعليمي**

أثر برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في إدارة الذات لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم بالجامعة

The effect of a training program based on NLP in self-management among students with university learning disabilities

الملخص:

يهدف البحث الحالي إلى اعداد برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية وقياس اثره في تنمية ادارة الذات لدى طالبات الجامعة ذوي صعوبات التعلم، وشارك في البحث (٣٠) طالبة من طالبات الجامعة، واستخدمت الباحثة مقياس صعوبات الجامعة (من اعداد الهام ابراهيم وصبحي الحارثي ٢٠١٥)، ومقياس ادارة الذات (اعداد الباحثة) والبرنامج التدريبي القائم على البرمجة اللغوية العصبية (اعداد الباحثة) ويتضمن (١٧) جلسة تدريبية، وعن تصميم البحث تم استخدام المنهج شبه التجريبي من خلال تطبيق مقياس ادارة الذات قبل وبعد البرنامج، وباستخدام الاساليب الاحصائية المناسبة (اختبار ت) لمجموعتين مرتبطتين لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطي درجات الطالبات في التطبيق القبلي والبعدي، اسفرت النتائج عن وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي الدرجات في التطبيق القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي في مقياس ادارة الذات ككل وفي كل ابعاده، وتتضمن: ادارة الوقت، ومراقبة الذات، وتعزيز الذات، وتقييم الذات سلوكيا وفكريا ووجدانيا، وبحساب حجم الاثر تبين ان حجم الاثر كبيرا في المقياس ككل وايضا في كل ابعاده حيث بلغ حجم التأثير للمقياس ككل (١.٧٧) علما بان حجم الاثر يعد كبيرا اذا بلغ ٠.٨٠ فاعلى، وتخطت كل القيم الحاصل عليها في كل بعد هذه القيمة ومن ثم يعد حجم الاثر كبيرا في المقياس ككل وابعاده المختلفة.

الكلمات المفتاحية: البرمجة اللغوية العصبية، ادارة الذات، صعوبات التعلم.

Abstract:

The research aims to prepare a training program based on Neuro-Linguistic Programming (NLP) and to measure its effect on the development of self-management among university students with learning difficulties. 30 students from the university participated in the research. The researcher used the measure of learning difficulties for university students (prepared by Elham Ibrahim and Subhi Al Harthy), the self-management measure (prepared by the researcher), and the training program based on NLP (prepared by the researcher), which includes (17) training sessions. The design of the research used semi-experimental method by applying the measure of self-management before and after the program. For the analysis of the result, the researcher used the appropriate statistical methods (T-test) In order to

determine the significance of the differences between the average scores of students in before and after the program. The results revealed that there were statistically significant differences at the level of (0.01) between the average scores in the before and after the program for the post-application in the measure of self-management as a whole and in all its dimensions. Which includes time management, Self-monitoring, Self-reinforcement, self-evaluation, behaviorally, intellectually, and emotionally through calculating of the size of the effect, it shows that there is a large impact on the scale as a whole as well as in all dimensions, where the size of the impact of the scale as a whole (1.77). Note that the impact size is greatly significant if it reached 0.80, and exceeded all the values obtained in each after this value.

key words: Neuro-linguistic programming, self-management, learning difficulties.

مقدمة:

يتوقع من الطلاب في المرحلة الجامعية ان يبذلوا جهدا ذاتيا مستقلا يمكنهم من النجاح، وأن يخطط الطالب ذاتيا للوفاء بمتطلبات دراسته، ومن ذلك استخدام الوقت وتوظيفه للمذاكرة بشكل فعال، وانه المسئول الاول عن تعلمه دون ضغوط خارجية، بينما يميل الطلاب ذوي صعوبات التعلم إلى العمل تحت ظروف ضاغطة في اللحظات الاخيرة، ويقومون بتصعيب الامور والمهام والمقررات الدراسية او الامتحانات والظروف، لانهم يجدون صعوبة في وضع الاهداف والتخطيط الجيد لتحقيقها، واقل ادراكا لقيمة الوقت والجهد وعلاقتها بالنجاح والتفوق، ولديهم توقعات اكاديمية غير واقعية دون ان يساندها جهد حقيقي مخطط له، كما انهم اقل لوما لذواتهم عندما يفشلون في مهام قابلة للضبط، والتحكم من جانبهم دافعين بالمسئولية إلى غيرهم، ولديهم شعور بضعف الكفاءة الذاتية عندما يستخدمون مهارات وعمليات ما وراء المعرفة والضبط الذاتي للتفكير، ولديهم صعوبة في المهارات والتفاعلات الاجتماعية. (الزيات، ٢٠٠٠، ص ٤٦١، ٤٦٥)

ويعاني ذوي صعوبات التعلم من ضعف في المهارات التنفيذية وبالتالي صعوبات مع الواجبات المنزلية، ومشكلات في إدارة الاداء العملي والسلوكي واستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي، وخاصة التخطيط، وفحص النتائج، وتوجيه الذات، واستخدام العمليات المعرفية وما وراء المعرفة والسيطرة على التفكير، وأظهرت نتائج بعض الدراسات أن التنظيم الذاتي يسمح للطلاب ذوي صعوبات التعلم بإدارة السلوك الخاص بهم وتحسين الاداء الاكاديمي مع استراتيجيات إدارة الذات التي تتضمن: تقييم الذات، ضبط الذات، وتعليم الذات ودعم الذات (Bahri, Mirnasab, Noorazar, Fathi, & Asadi, 2016, p54).

ويتزايد عدد الطلاب الذين يعانون من مجموعة متنوعة من صعوبات التعلم كل عام في مرحلة التعليم الجامعي، وتشير البيانات الصادرة عن وكالة التعليم العالي (Higher Education Statistics Agency: HESA) إلى ارتفاع حاد في عدد طلاب السنة الأولى في المرحلة الجامعية في السنوات العشر الماضية من ٤.٩٪ في ٢٠٠١ إلى ٩.٣٪ في ٢٠١١، منهم حوالي ٤٧.٤٪ لديهم صعوبات تعلم نوعية، مثل صعوبات القراءة التي كانت أكثر شيوعاً بين الطلاب في السنوات القليلة الماضية. (Thomas, Williams, & Kirby, 2015, p37-38)

وعدد الطلاب ذوي صعوبات التعلم في زيادة مطردة كل عام، هذه الزيادة تنعكس في التعليم العالي أيضاً، باعتبار تقدمهم في الدراسة نحو التعليم العالي. ووفقاً لإحصاءات عام ٢٠٠٧-٢٠٠٨ كان حوالي ٢٧.٤٦٥ طالبا لديهم صعوبات تعلم من إجمالي ٦٢.٥١٠ طالبا ذوي إعاقة في مؤسسات التعليم العالي بالمملكة المتحدة، وكان هذا أعلى من ٥٧.٧٥٠ طالبا ذوي إعاقة في عام ٢٠٠٦-٢٠٠٧. منها صعوبات نوعية، واجتماعية، خاصة مع عملية التنقل من مرحلة وبيئة تعليمية لأخرى، والتي تحتاج جميعها إلى معالجة باعتبارهم جزء من المجتمع. والاندماج في المجتمع هو حق أساسي من حقوق الإنسان يجب احترامه من قبل الجميع. كمفتاح لتقديم خدمات مثل التعليم. (Nganji, Brayshaw, Mike & Tompsett, 2011, p1-2)

وعن انتشار صعوبات التعلم لدى طلاب الجامعة بالعالم العربي اظهرت النتائج انتشار الصعوبات لدى الاناث بنسبة ١٣.٣٣% كما وجدت فروق دالة بين الاناث العاديات وذوي الصعوبات في كل من التفكير الانطوائي والانبساط الاجتماعي في (الديب، ٢٠٠٠)، بينما ترواح انتشار صعوبات التعلم المتوسطة بين ٣١.٩% و ٤٣.٨% وترواحت الصعوبات الشديدة بين ١٤.٦% و ٢٠.٢% لدى طلاب الجامعة سواء صعوبات عامة او نوعية في (الزيات، ٢٠٠٠)، ولذا يرى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة أن هناك حاجة كبيرة لوجود برامج مساندة للطلاب ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الجامعية، وتهيئة البيئة التعليمية المناسبة لذوي صعوبات التعلم بغض النظر عن التخصص، كما في (الذويبي، ١٤٣٠).

والطلاب ذوي الصعوبات في خطر نتيجة المطالب التنظيمية المتزايدة عند انتقالهم للحرم الجامعي ومع ذلك فإن البحوث التي تهتم بذوي صعوبات التعلم في التعليم العالي محدودة، وكثيرا ما تقل درجاتهم عن متوسط النقاط الصفية، فهم أقل تنظيماً ولديهم ضعف في مهارات الدراسة، ويستغرقون وقتاً أطول لإكمال المهام، ولديهم صعوبة في إدارة الوقت وتنظيم الذات، ويشعرون بتدني الذات نتيجة الصعوبات بالإضافة للمواقف السلبية من

أقرانهم واعضاء هيئة التدريس التي تلعب دورا في النجاح الأكاديمي، وهنا لابد من تعزيز التفاؤل والايجابية للاداء البشري الامثل. (Costello & Stone, 2012, p120).

بينما طلاب الجامعة الناجحين هم أولئك الذين يعرفون من هم، وماذا يريدون، وما هي نقاط قوتهم والقيود، وكيفية تحقيق أهدافهم، وهؤلاء قادرين على توجيه ذاتهم ويعيشون بشكل أكثر استقلالية، ويتمتعون بجودة الحياة، لكن الطلاب ذوي صعوبات التعلم في التعليم العالي غالبا ما يفتقرون إلى مهارات التعامل مع متطلبات التعليم العالي، وفي الوقت نفسه، يكافحون لمواجهة تحديات تخطيط وإدارة تعليمهم، وكثيرا منهم لا يعرف عما لديه من صعوبات بشكل صحيح، والتعليم في مؤسسات التعليم العالي يتطلب سرعة أكبر مقارنة بالمدارس الثانوية، كما يتطلب استكمال المهام القيام بجهد مستقل أكثر، وتنطوي عادات الدراسة على المزيد من مراقبة لإدارة الذات. Hong, Haefner & Slekar, 2011, p175).

لذا قام الباحثون باستنباط الإجراءات التعليمية الأكثر فعالية من خلال الاستراتيجيات المتنوعة، ومن بينها التدريب المعرفي الذي يتضمن إجراءات مثل مراقبة الذات، وفن الإستذكار والتوجيه المباشر، والتغذية الراجعة المباشرة وتصحيح الأخطاء، وغيرها من الإجراءات المنهجية لتدريس المهارات المهمة للطلاب ذوي صعوبات التعلم حتى يتمكنوا من تطبيق هذه المهارات في مواقفهم الأكاديمية الفعلية. كما يحتاج ذوي صعوبات التعلم لتعليمات تخاطب الاحتياجات الفردية لكل طالب، مخطط لها بعناية وموجهة نحو الهدف، مدعومة من الممارسة التجريبية ومستمدة من البحوث، أيضا يتم توفير التقنيات والوسائل التعليمية والإجراءات المناسبة لكل طالب ومراقبة تقدم كل طالب وتغيير التعليمات عندما تشير بيانات الرصد الأولى إلى أن التقدم الذي يحرزه الطالب ليس بالشكل المطلوب، ومن ثم تتكيف التعليمات التي يقدمها المهنيون في التربية الخاصة مع الاحتياجات الفردية للطلاب. (Hallahan, Lloyd, Kauffman, Weiss & Martinez, 2005, p39)

وأظهرت العديد من الدراسات أهمية الأداء التنفيذي والجدولة والعمل في مجموعات صغيرة والتنظيم والمتابعة من خلال استراتيجيات الجدول الأكاديمي للطلاب ذوي صعوبات التعلم (Jessamy, 2012) والتأثير الإيجابي للعلاقة بين الرضا عن الحياة الجامعية وتقييم الذات حيث ارتبطت المستويات الأعلى في تقييم الذات بالارتياح والرضا عن الحياة الجامعية (Smedema, et al. 2015).

كما أن تعليم ادارة الوقت وتوجيه الذات، وحل المشكلة والتركيز على جوانب القوة في التعامل مع نقاط الضعف والتدريب من بين العوامل المهمة التي يمكن البناء عليها. (Lydia, Elyse & Chaplin, 2011)

وبرزت أهمية ادارة الذات في تحسن الاداء لدى ذوي الصعوبات Bahri, et al, (2016 و Dean et.al, 1983)، وتعديل العديد من الجوانب السلوكية والأكاديمية لديهم (منيب، وآخرون ٢٠١٤ و جاد المولى ٢٠٠٩)، وأهمية إدارة الوقت كجزء من ادارة الذات لدى الطلاب ذوي الصعوبات بالمرحلة الجامعية (Peniston, 1994)، وأثره على الكفاءة الذاتية (Abdul Kader & Eissa, 2015)، وظهرت دراسة (Ruban,) (McCoach, McGuire, & Reis, 2003) فروقا دالة في عملية التنظيم الذاتي للتعلم بين طلاب الجامعة ذوي الصعوبات أو بدون لصالح الطلاب بدون صعوبات مما يفسر فرق التحصيل الاكاديمي بينهما.

وتوفر البرمجة اللغوية العصبية نافذة مثيرة للاهتمام على عالم التعليم، بشكل غير مباشر، حيث اثبتت العديد من الدراسات أثرها في تحسن أداء الطلاب ذوي صعوبات التعلم (Kudliskis, 2013)، وتحسن الكفاءة الاجتماعية والتحصي الدراسي لدى ذوي صعوبات التعلم (العجارية، ٢٠١١)، والكفاءة الذاتية والانجاز (Skinner & Croft, 2009)، وتزيد من وعينا بأنماط التفكير في أعمالنا، وكيف تؤثر هذه الأنماط الفكرية في النتائج التي نحصل عليها في العمل والحياة، والمفتاح للعثور على النجاح الشخصي يأتي في المقام الأول من داخل أنفسنا والتعرف على كيفية تفكيرنا؛ ومن ثم تمكنا البرمجة اللغوية العصبية من الاستفادة من مواردنا الداخلية، فجوهر البرمجة اللغوية العصبية دراسة تفكيرنا وسلوكنا، وأنماط اللغة حتى نتمكن من بناء مجموعة من الاستراتيجيات التي نعمل بها لاتخاذ القرارات وبناء العلاقات، وخلق التوازن في حياتنا، وقبل كل شيء، تعلم كيفية التعلم. (Knight, 2002, p 2-3)

وتساهم البرمجة اللغوية العصبية في إدارة التفكير والسلوك والشعور ؛ حيث يمكن إدارة التفكير من خلال تعلم مبادئ التفكير الإيجابي ويمكن إدارة الشعور من خلال تعلم مهارة الاتصال والاتحاد، ويمكن إدارة السلوك من خلال تعلم طرق التحكم في نبرة الصوت ولغة الجسد ويشكل عام يجب تعلم فن إدارة الذات من خلال تعلم استخدام مبادئ التفكير الإيجابي وتهيئة عقولنا للتغيير المطلوب لنحصل على النتائج المرغوبة. (رشدي، ٢٠١٠، ص ٢٣)

والدرس الأول والأكثر أهمية في البرمجة اللغوية العصبية هو "القبول والاستخدام لكل ما يحدث وتعمل عليه لتصل الى نتيجة " (Vaknon, 2008, p3) وتركز جلسات البرنامج القائم على البرمجة اللغوية العصبية على مجموعة من المهارات منها: التخلص من السلوكيات السلبية والتخطيط لتحقيق الاهداف، والوعي بالاثار الايجابية والسلبية المترتبة على سلوك الفرد، واتصال الانسان بذاته وفهمه لها وبناء الالفة مع الاخر. (الويلي، ٢٠١٦)، وإدارة الوقت، وكيفية البقاء على المسار الصحيح:

تقييم ما إذا كان يتم تحقيق الأهداف، التنظيم والمرونة بالإضافة للدافعية (Skinner & Croft, 2009).

ويلاحظ مما سبق مدى ارتباط البرمجة اللغوية العصبية بعملية ادارة الذات وتأثيرها الايجابي في التخلص من السلبية، ودعم القدرة في تحديد الاهداف والتخطيط لانجازها، وادارة الوقت، ومواجهة العقبات التي قد تحول بين الفرد وتحقيق اهدافه، بناء على اتصال الانسان بذاته وفهمه لها وبناء الالفة مع الاخر؛ لذا تسعى الباحثة لتصميم برنامج قائم على البرمجة اللغوية العصبية لتحسين وتنمية ادارة الذات لدى الطالبات ذوي صعوبات بالجامعة.

مشكلة البحث:

وبناء على ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل التالي: ما أثر برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في ادارة الذات لدى بعض الطالبات ذوي صعوبات التعلم بالجامعة؟

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى الوقوف على أثر برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في ادارة الذات لدى بعض الطالبات ذوي صعوبات التعلم بالجامعة.

أهمية البحث:

أولاً: الأهمية النظرية: تظهر أهمية البحث نظريا من خلال الجوانب الآتية:

١- يقدم طرحا نظريا عن خصائص ذوي صعوبات التعلم من طلاب الجامعة، وادارة الذات لديهم، ومفاهيم البرمجة اللغوية العصبية (في حدود البحث).

٢- يعد البحث نوعا من الاهتمام بهذه الفئات الخاصة، وتفتح آفاقا جديدة لمعرفة المزيد عنها خاصة ذوي صعوبات التعلم من طلاب الجامعة الذين هم في امس الحاجة لتقديم الدعم كما اوضحت الدراسات، بما يعود بالنفع عليهم لتحقيق أقصى إمكاناتهم.

٣- المرحلة الجامعية بمثابة اعداد الفرد لممارسة مهنة لها من المسؤوليات والواجبات التي يجب ان يتحملها الفرد وتؤثر فيمن يقعون على عاتقه وبالتالي تنمية ذوي صعوبات التعلم في المرحلة الجامعية ليس فقط لتحسين ادائهم داخل الجامعة وانما ايضا تحسين ادائهم في التعامل مع معطيات الحياة لاحقا.

ثانيا: الأهمية التطبيقية: تظهر أهمية البحث تطبيقيا من خلال النقاط التالية:

- ١- يساهم البحث في تنمية إدارة الذات لدى طلاب الجامعة من ذوي صعوبات التعلم.
- ٢- يبصر ذوي صعوبات التعلم بالأسباب الحقيقية التي تقف خلف نجاحهم الأكاديمي وبقدرتهم على تحقيق هذا النجاح، ومن ثم تخفف من معاناة ذوي صعوبات التعلم.
- ٣- تستفيد العديد من الجهات المختصة والمسئولة عن العملية التعليمية في الجامعة من نتائج هذا البحث حيث يلفت انتباههم لفئة تحتاج لمزيد من الرعاية والاهتمام نظرا لما تعانيه من صعوبات، ويقدم لهم صورة عن خصائصهم مما يساعد في الكشف عنهم ومساعدتهم.

حدود البحث:

حدود بشرية: يقتصر البحث الحالي على مجموعة من الطالبات المشاركات من طلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم.

حدود منهجية: وتشمل منهج البحث حيث تم استخدام المنهج شبه التجريبي لمقارنة مستوى أداء المشاركات قبل وبعد البرنامج التدريبي وايضا مقارنتهم بالمجموعة الضابطة باستخدام الاساليب الاحصائية المناسبة وتضمنت أدوات البحث مقياس صعوبات التعلم لطلاب الجامعة وهو مقياس مطبق في البيئة السعودية إعداد/ الدكتور صبحي الحارثي بجامعة ام القرى ومقياس إدارة الذات إعداد/ الباحثة وتم حساب الخصائص السيكومترية في البيئة السعودية لدى طلاب الجامعة.

مصطلحات البحث: تعرف الباحثة مصطلحات البحث كالتالي:

البرنامج التدريبي: Training program

مجموعة من الإجراءات المنظمةة لبعض المهام التدريبية القائمة على البرمجة اللغوية العصبية ذات العلاقة بإدارة الذات مخاطبة كل من التفكير والوجدان والسلوك.

البرمجة اللغوية العصبية: Neuro- linguistic Programming

عملية التحكم في وضبط طريقة تواصل الفرد مع نفسه والآخرين وجدانيا وفكريا وسلوكيا، وتستند إلى العديد من المفاهيم والفنيات التي بدورها تتأثر وتتوثر في عمليات التفكير واتخاذ القرار واستخدام اللغة.

ادارة الذات: Self-management

عملية تنظيم المصادر الشخصية لتحقيق أهداف محددة وتتضمن مجموعة من المهارات منها: إدارة الوقت ومراقبة وتعزيز وتقييم الذات وتؤثر في وتتأثر بالجوانب الثلاثة للفرد السلوك والتفكير والمشاعر.

ذوي صعوبات التعلم: Learning-disabilities

مجموعة غير متجانسة من الأفراد تعاني من اضطراب في واحدة أو أكثر من العمليات النفسية الأساسية مثل الانتباه والادراك والتذكر والتفكير واستخدام اللغة وتجهيز المعلومات، الامر الذي يؤثر في اكتساب وتنظيم واستخدام المعلومات اللفظية وغير اللفظية؛ ومن ثم يقل التحصيل المتوقع في ضوء القدرات العقلية التي تكون في المتوسط أو أعلى، هذه الاضطرابات ليست ناتجة عن إعاقة حسية أو عقلية أو صحية، أو اضطرابات انفعالية ونفسية شديدة أو حرمان بيئي.

الاطار النظري:

أولاً: صعوبات التعلم: Learning-disabilities

صعوبات التعلم "اضطراب عصبي بيولوجي يعمل في الدماغ أو في تنظيم الدماغ بشكل مختلف. وعادة ما يؤثر على العمليات الأساسية التي ينطوي عليها فهم أو استخدام اللغة أو الرياضيات. وفي نهاية المطاف، قد تعوق هذه الصعوبات المهارات مثل الإملاء، والاستماع، والتفكير، والتحدث، والقراءة، والكتابة أو الرياضيات. صعوبات التعلم لا تقتصر على عمر أو مستوى تعليم". (Jessamy, Taylor, 2012, p3)

وتستند صعوبات التعلم في الأساس إلى الخلايا العصبية؛ ومن ثم فإن الأطفال الذين يعانون من صعوبات في التعلم لديهم "أضراراً" في الدماغ، وإن كانت في كثير من الأحيان خفية مقارنة مع الاختلالات العصبية الأكثر خطورة، مثل التخلف العقلي والشلل الدماغي، ويؤثر تلف الدماغ لدى ذوي الصعوبات على وظائف الدماغ خاصة اثنان من وظائف الجهاز العصبي للطفل هما المهارات المعرفية والحركية. والتي تتضمن لغة تعبيرية أو استقبالية، والإدراك البصري المكاني، أو القدرة على التركيز وبقاء الانتباه، وضعف حركي دقيق ومهارات القيادة. (Brown, Aylward, & Keogh, 1992, p4)

وتشير رابطة صعوبات التعلم بكندا Learning Disabilities Association of Canada (LDAC) إلى أنها "عدد من الاضطرابات التي قد تؤثر على اكتساب، تنظيم، الاحتفاظ، فهم أو استخدام المعلومات اللفظية أو غير اللفظية. هذه الاضطرابات تؤثر على تعلم الأفراد الذين لديهم قدرات متوسطة على الأقل وتتمثل في اضطراب واحدة أو أكثر من العمليات المتعلقة بالإدراك، التفكير، التذكر أو التعلم. على سبيل المثال لا الحصر: التجهيز اللغوي والصوتي، والتجهيز البصري المكاني؛ سرعة تجهيز المعلومات

الذاكرة والانتباه، والوظائف التنفيذية (مثل التخطيط واتخاذ القرار). وقد تنطوي صعوبات التعلم أيضا على صعوبات في المهارات التنظيمية، والإدراك الاجتماعي، والتفاعل الاجتماعي مع الأخذ في الاعتبار بان صعوبات التعلم مدى الحياة". Lydia, Elyse (&Chaplin, 2011, p17)

وتم إضافة "المشكلات في المهارات الاجتماعية" لقائمة صعوبات التعلم، مما يعكس الاعتراف بأن صعوبات التعلم يمكن أن تؤثر سلبا على المهارات الشخصية وسلوك الطالب، وأظهرت نتائج العديد من الدراسات أن الطلاب ذوي الصعوبات في كثير من الأحيان لديهم صعوبة في العلاقات الاجتماعية، ومفهوم ذات أكاديمي منخفض، ويظهرون مشكلات وجدانية متنوعة. (Westwood, 2004, p73)

ويعاني الفرد من صعوبات تعلم نوعية إذا: لم يحقق ما يتناسب مع عمره ومستويات القدرة في واحدة أو أكثر من سبعة مجالات محددة مع توفير الخبرات التعليمية المناسبة لعمره ومستوى القدرة، ولديه تباين شديد بين التحصيل والقدرة العقلية في واحدة أو أكثر من المجالات التالية: التعبير الشفهي، والاستماع والفهم، والتعبير الكتابي، ومهارات القراءة الأساسية، والفهم القرائي، والرياضيات، والتفكير الاستدلالي. (Swanson, Harris, Karen, Graham, Steve, 2003, p59)

وتعرف الجمعية الامريكية للتعليم العالي وصعوبات التعلم (AHED) بـ "اضطراب أو قصور أو صعوبة ما تؤثر على الطريقة التي يعالج بها الأفراد ذو المستوى العادي أو العالي من الذكاء، المعلومات من حيث تعلمها وتجهيزها ومعالجتها والاحتفاظ بها والتعبير بها وعنهما، هذه الصعوبات تعبر عن نفسها في واحدة أو أكثر من المجالات التالية: التعبير الشفهي والكتابي، الفهم السمعي والقرائي، المهارات الاساسية للقراءة، فهم الحقائق والعمليات الرياضية، القدرة على حل المشكلات، التمثيل المعرفي، وتذكر المعلومات اللفظية وإدارة الوقت، والانتباه والمهارات الاجتماعية". (الزيات، ٢٠٠١، ص ٦٧٠-٦٧١)

وتشترك التعريفات في: الإشارة إلى التحصيل (القراءة والكتابة والحساب) أو السلوك ذات الصلة بالتحصيل (الكلام أو اللغة)، والفروق داخل الفرد من حيث إمكانية تدني مستوى الإنجاز في مجال واحد أو بعض المجالات، مع تحقيق متوسط أو فوق المتوسط في مجالات أخرى، والإشارة إلى المشكلات النفسية كعوامل مرتبطة، واقترح خلل في الدماغ كعامل سببي ممكن، واستبعاد الظروف المعوقة مثل التخلف العقلي، والظروف البيئية كعوامل سببية. (Hallahan, .et al., 2005, p13)

ومما سبق يتضح ان قدرات ذوي صعوبات التعلم في المتوسط أو اعلى، لكن لديهم اضطراب او اكثر في العمليات النفسية الأساسية قد تنعكس على فهم واستخدام المعلومات

اللفظية وغير اللفظية وتظهر مشكلات وجدانية واجتماعية، فلا يحقق الفرد ما يتناسب مع عمره وقدراته في مجال أو أكثر، ومن ثم تستخدم الباحثة مقياس صعوبات التعلم لطلاب الجامعة ويتضمن تسع مجالات تشارك في الدراسة من تعاني واحدة أو أكثر من تلك المجالات وهي: القراءة والكتابة واللغة الشفهية والرياضيات والمهارات الاجتماعية والانتباه والذاكرة والمعالجة الإدراكية والتحكم التنفيذي.

تصنيف صعوبات التعلم: صعوبات التعلم مفهوم يمثل مظلة تصف العديد من صعوبات التعلم الأخرى منها:

صعوبات التعلم النمائية: Developmental learning disabilities ويقصد بها تلك الصعوبات التي تتناول العمليات ما قبل الأكاديمية **preacademic processes** والتي تتمثل في العمليات المعرفية المتعلقة بالانتباه والإدراك والذاكرة والتفكير واللغة، والتي يعتمد عليها التحصيل الأكاديمي، وتشكل أهم الأساس التي يقوم عليها النشاط العقلي المعرفي / ومن ثم فإي اضطراب أو خلل يصيب واحدة أو أكثر من هذه العمليات يفرز بالضرورة العديد من الصعوبات الأكاديمية، ولذا يمكن تقرير أن الصعوبات النمائية هي منشأ الصعوبات الأكاديمية اللاحقة والسبب الرئيسي لها.

صعوبات التعلم الأكاديمية: Academic learning disabilities يقصد بصعوبات التعلم الأكاديمية صعوبات الأداء المدرسي المعرفي الأكاديمي، والتي تشمل صعوبات القراءة والكتابة والتهجي والتعبير والرياضيات وتتفاعل الصعوبات النمائية مع الصعوبات الأكاديمية منتجة اضطرابات وصعوبات السلوك الاجتماعي والانفعالي. (الزيات، ٢٠٠٨، ٢٥: ٣١)

أسباب صعوبات التعلم:

هناك العديد من العوامل التي قد تؤدي إلى صعوبات التعلم منها ما قيل الولادة: فقد تتعرض الأم الحامل لظروف من شأنها التأثير على نمو الجنين في رحم الأم قبل أن يولد، ويعتمد الطفل أثناء الحمل على أمه لتوفير التغذية، والأكسجين، عن طريق الحبل المشيمي، أي تعطيل لهذا النظام يمكن أن يضر نمو الجنين، كالأصابة بالحصبة الألمانية، وشرب الكحول، وتعرض الأم لحادث سيارة أو عنف مباشر، هذه الإصابة قد تؤدي إلى صدمة بعض عناصر دماغ الطفل، وهناك عوامل أثناء الولادة: فقد تحدث إصابات خلال ولادة الطفل، وخاصة في الرأس مع استخدام الأدوات الطبية الحادة، والتي يمكن أن تؤدي في وقت لاحق إلى وجود صعوبات التعلم، انقطاع وجود الأكسجين، إذا كانت الولادة مطولة أو صعبة، والولادة المبكرة قد تعرض الأطفال لخطر الاضطراب أو الخلل العصبي، هذا الخلل في الخلايا العصبية يؤدي لحدوث صعوبات التعلم. (Hallahan & Kauffman, 2006, p178)، ومنها ما يحدث في سنوات النمو الأولى

للطفل (بعد الولادة): حيث تمتد سنوات النمو حتى يعتبر شخص بالغ من سن الميلاد إلى ١٨ سنة، مرة أخرى يمكن أن يعزى صعوبة التعلم إلى عدة أسباب، منها: العدوى بالميكروبات مثل التهاب السحايا، أيضا صدمة الرأس مباشرة يمكن أن يحدث تلف في الدماغ إلى حد يجعل الطفل يعاني في وقت لاحق من صعوبات التعلم. (Talbot, Astbury and Mason, 2010, p32)

بالإضافة إلى العوامل الوراثية: **Genetic factors** فالدراسات الوراثية في حالة صعوبات القراءة تقدم أدلة قوية على وراثية صعوبات القراءة؛ مما يساعد في تفسير لماذا كانت صعوبات القراءة معروفة دائما ونشطة في عائلات معينة [و].. جودة القراءة قد تكون عامل أكثر حسما من ذلك عندما يكون هناك تاريخ عائلي لضعف القراءة. والعوامل العصبية: **Neurological factors** وبالفعل اظهرت البيانات من دراسات التصوير العصبي للبالغين والأطفال أن الأفراد ذوي صعوبات التعلم يختلفون قليلا في بنية الدماغ عن المتعلمين العاديين، وقد تأكد ذلك إلى حد ما عن طريق الدراسات التشريحية التي اجريت على نطاق ضيق لعدد قليل من البالغين الذين لديهم عسر القراءة ومن الواضح أيضا أن شبكة نشاط الدماغ مختلفة قليلا بين القراء المهرة وغير المهرة، (Westwood, 2004, p75-76) وهناك اسباب أخرى للصعوبات منها: محتوى المناهج الدراسية، التدريس غير المناسب وغير فعال، تخصيص وقت قليل للممارسة، الاتجاه السلبي نحو التعليم والحالة الوجدانية للفرد، الغياب المتكرر من المؤسسة التعليمية ونقص الدعم من المنزل؛ ومن ثم ترتبط بعض العوامل ببيئة التعلم، وهي أسباب مهمة لفشل التعلم، وغالبا ما يتم تجاهلها من قبل الآباء والمعلمين. (Westwood, 2008, p6)

خصائص ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الجامعية:

من الخصائص الأساسية لذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الجامعية الافتقار إلى المهارات الأساسية للمتطلبات الأكاديمية، كما أنهم يفشلون في استخدام ما لديهم من معلومات بصورة منتجة وفعالة في حل المشكلات الأكاديمية والحياتية، ولا يرغبون في تحليل الموقف المشكل أو المهام موضوع المعالجة وانتقاء أفضل الاستراتيجيات وأكثرها فاعلية، كما أن الخلفية المعرفية لذوي صعوبات التعلم هشة مقارنة بأقرانهم العاديين، يستسلمون لأحكامهم الزائفة بصعوبة المقررات أو الامتحانات أو عدم ملائمة أو طول المقررات، أو تقصير المدرسين وبمعنى آخر يتجهون لتفسير ظروف التعلم خارج عن إرادتهم وامكاناتهم وجهودهم، كما أنهم أقل قدرة على التفاعل الاجتماعي واميلا لتجنب المشاركة الاجتماعية، في حين أن الطالب الجامعي يتوقع منه اتباع التعليمات واستخدام الوقت وتوظيفه وإدراك قيمة الجهد والعادات الفعالة للدراسة وأهمية الاتصال الجيد بالآخرين، بينما نرى ذوي صعوبات التعلم يفتقرون لمثل هذه المهارات. (الزيات ٢٠٠١ ص ٦٧٩-٦٨٣)

ولديهم مشكلات في إدارة الوظائف العملية والسلوكية واستخدام استراتيجيات التنظيم الذاتي وخاصة التخطيط، ودراسة النتائج، والتوجيه الذاتي، واستخدام الاستراتيجيات المعرفية وما وراء المعرفية وضبط التفكير؛ ومن ثم يجب أن يتلقى الطلاب تعليماً خاصاً لتحقيق المعايير الأكاديمية والسلوكية، وإدارة الذات نموذج مفاهيمي يستخدم في تصميم وتنفيذ استراتيجيات التعلم الفردية، وتشمل استراتيجيات إدارة الذات الأكثر شيوعاً تقييم، وضبط وتعزيز الذات. (Bahri, 2016, p54)

تشخيص ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الجامعية:

صعوبات التعلم لا تختص بثقافة دون الأخرى فهي تحدث دون اعتبار للعرق او السلالة او الجنس او الجنسية، وهي غير متسقة، توجد في مختلف المراحل والاعمار، وتقف خلف العديد من المشكلات الأكاديمية، وتعبر عن نفسها في العديد من المجالات التحصيلية او مهارات السلوك الاجتماعي والانفعالي، وتسبب العديد من المشكلات الناجمة عن الاحباط لديهم لكونها غير مرئية، حيث يؤدي ذلك إلى عدم فهم كل من المدرسين والاباء والاقربان لطبيعة التحديات والمشكلات التي تواجه ذوي صعوبات التعلم فيصفونهم ويحكمون عليهم بأنهم معوقون، ويكتسب العديد من طلاب المرحلة الجامعية انماطا متباينة من صعوبات التعلم، مع ان هؤلاء الطلاب يتمتعون بمستوى ذكاء في المتوسط، كما انهم قد يكونوا مبتكرين وذوي طاقات عقلية عالية، وربما يستطيع البعض منهم استخدام استراتيجيات تعويضية لصعوبات التعلم لديهم؛ لذا تختلف انماط صعوبات التعلم من حيث الشدة من فرد لآخر، والواقع ان كافة الاطر النظرية والمداخل التي تناولت صعوبات التعلم لدى مختلف الشرائح الطلابية تؤكد ان المحك الاساسي لوجود هذه الصعوبات هو التباعد بين الاداء الفعلي والاداء المتوقع على مختلف المهام المعرفية والمهارية. (الزيات، ٢٠٠١، ص ٦٧٥-٦٧٦)، ولتحديد ذوي صعوبات التعلم من طلاب الجامعة العاديين استخدم (الديب، ٢٠٠٠) محك انخفاض المعدل التراكمي عن ٦٠% بالإضافة لمقياس يتضمن ثمانية مجالات لصعوبات التعلم، كذلك استخدم (الزيات، ٢٠٠٠) مقياس لصعوبات التعلم لدى طلاب الجامعة.

ثانياً: ادارة الذات: Self-management

في وقت ما كان يعتقد أن الذكاء هو العامل الرئيسي في تحديد النجاح الأكاديمي، لكن بعد سنوات من البحث في التعلم والدافعية، وجد أن الطلاب يمكن أن تتعلم كيفية تطويرهم كمتعلمين أكثر نجاحاً باستخدام الاستراتيجيات المناسبة لإدارة والسلوك، والتعلم، فكلية إدارة (management) مصطلح رئيسي في فهم نجاح المتعلمين، وهم يديرون أنفسهم أو يتحكمون في العوامل التي تؤثر على تعلمهم، أنها تضع الظروف

المثلى للتعلم وإزالة العقبات التي تتداخل مع تعلمهم، ففلا يهتم إذا كان المدرب محاضر ضعيف، والكتب المدرسية مريكة، والاختبار صعب، والغرفة صاخبة، أو إذا كان من المقرر اختبارات متعددة في نفس الأسبوع، المتعلم الناجح يجد وسيلة للتفوق. Dembo, (2004, p4)

وتتمثل معوقات إدارة الذات في عدم وجود خطط وأهداف للمراحل الحياتية المقبلة، والتكاسل والتسويف والتأجيل في تنفيذ ما تم التخطيط له، والنسيان بسبب عدم توثيق الأهداف بحيث تتراكم الأعباء، و الإستجابة لمقاطعات الآخرين وتشويشهم، وعدم استشارة أهل الخبرة للاستفادة من تجاربهم، عدم الايمان بإمكانية تحقيق ما نهدف اليه. (عوض، ٢٠١٦، ص ٢٨)

ويرى (Aljadeff–Abergel et al. (2015, p35) أن التدريب على إدارة الذات يوفر للأفراد المهارات اللازمة لإدارة سلوكياتهم الخاصة، فيتعلم الفرد واحدة أو أكثر من المهارات التالية: تمييز وتسجيل حدوث أو عدم حدوث السلوك المستهدف (مراقبة الذات)، وإدارة نتائج الاداء (تعزيز سلوك الفرد نفسه)، وتقييم الأداء مقابل الهدف المحدد سلفا (تقييم الذات).

ويعزز التدريب على إدارة الذات الإدارة المستقلة للسلوكيات الشخصية عبر المجالات الاجتماعية والعملية والأكاديمية، ويساعد تدريب الأفراد ذوي الصعوبات على إدارة الذات بالاستقلالية، وعادة ما تتضمن برامج إدارة الذات توليفة من بعض أو كل المكونات التالية: مراقبة الذات، وملاحظة الذات، وتقييم الذات، والرصد الذاتي، وتعزيز الذات، والتي يمكن تعريفها على أنها مهارة محددة يمكن تعلمها لتسهيل عملية إدارة الذات، ومن ثم يحتاج الأفراد الذين يواجهون تحديات في التعلم، التدريب على مهارات إدارة الذات لتحسين الأداء طوال حياتهم. (Reinecke , Krokowski, & Newman, 2016, p3-4)

ويمكن استخدام هذه الاستراتيجيات منفصلة لتعزيز تغيير سلوك الطالب ولكن غالباً ما تستخدم بالتزامن مع استراتيجية واحدة أخرى على الأقل على سبيل المثال، يستطيع الطالب استخدام استراتيجية الرصد الذاتي لمساعدة نفسه على البقاء على المهمة، بالاقتران مع استراتيجية تحديد الهدف (على سبيل المثال تحديد ٨٠% من وقت المذاكرة خلال هذا الاسبوع للرياضيات) ورسم التقدم كل يوم على مدار الاسبوع لمراقبة انتقاله نحو الهدف، وتتضمن عملية مراقبة الذات ملاحظة الذات ثم الرصد الذاتي لتلك الملاحظات سواء حقق الهدف ام لا، كما ينطوي تعليم الذات على تحدث الطالب اللفظي (علنا أو سرا) عن الخطوات المهمة التي يحتاج إليها لتعزيز تغيير السلوك من خلال سلسلة من المهام. (Schulze, 2016, p225-229)

ومن ثم تتخذ إدارة الذات أشكالاً عديدة منها: مراقبة الذات (تسجيل وقوع أو عدم وقوع سلوك ما)، والتقييم الذاتي (الحكم على نوعية سلوك الفرد)، وتعزيز الذات (بعد أداء سلوك محدد سلفاً وتصنيف الجودة المحددة سلفاً بحيث يتم الوصول إلى اختيار المكافأة المناسبة)، وعندما يتعلم ذوي الصعوبات إدارة الذات، سيكونوا أكثر اعتماداً على أنفسهم لاتخاذ القرارات، حيث يتمكنوا من تحديد المجالات التي يرغبون في تحسينها، ومن غير المحتمل أن يتعلم ذوي الصعوبات كيفية إدارة الذات ما لم يختارهم معلمهم لمعرفة كيفية التدريب على إدارة الذات. (King-Sears, 2006, p94-95)

تعريف ادارة الذات:

على الرغم من عدم وجود تعريف مقبول عالمياً، فقد تم تعريف إدارة الذات على نطاق واسع بأنها "تعليم وممارسة المهارات اللازمة لممارسة حياة نشطة ومرضية وجدانياً، إدارة الذات هي باستمرار تعرف كبناء متعدد الأبعاد، مع مركزية الفلسفة وهي أن المسؤولية تقع على الفرد نفسه". (Bishop & Frain, 2011, p150-151)، وإدارة الذات "عملية الاستفادة القصوى من وقتنا ومواهبنا لتحقيق أهداف مهمة استناداً على نظام قيم سليم". والوقت والمواهب مصادر شخصية نستطيع بها الإدارة وتحقيق الأهداف في ضوء القيم السليمة لحسم إدارة الذات (Timm, 1993, p4)، وإدارة الوقت جزء من إدارة الذات على اعتبار أن الثانية أعم وأشمل من الأولى، فالمشكلة تكمن في انفسنا، وإن المسألة ليست في مقدار ما نملك من الوقت بل في كيفية الاستفادة منه جيداً. (الهدلي، ٢٠١٠، ص ٢٣)

وتوجيه الذات للتعلم (Self-Directed Learning) يعد وصفاً لاي زيادة في المعرفة والمهارة والانجاز أو تنمية الشخصية التي يختارها الفرد ويجلبها بجهده أو جهدها، باستخدام أي طريقة في أي ظرف وأي وقت. حيث يقوم بتوجيه نفسه نحو تحقيق ما يريد باستخدام أي أسلوب من الممكن أن يساعده، وهو يختلف عن توجيه المعلم Teacher-directed، الذي يتطلب المرور تدريجياً بعمليات التدريس لتنفيذ أنشطة التعلم، بينما يمثل توجيه الذات نقلة نوعية في التفكير والتعليم ومهارات الإرشاد. (Gibbons, 2002, p2-3)

وتنظيم الذات يعني "القدرة على السيطرة على أنفسنا، للسيطرة على أفعالنا والعمليات الداخلية". وتؤكد مصطلحات توجيه الذات وتنظيم الذات جوانب مختلفة لنفس الشيء، ونحن نوجه أفكارنا ومشاعرنا ونبضاتنا، وسلوكياتنا. وما لدينا من قدرة على ضبط الذات، لتوجيه عملية تعديل الذات على سبيل المثال إدارة الوقت لمساعدة أنفسنا لاستكمال الدراسة بالكلية على نحو فعال أكثر، فالقدرة على توجيه الذات تسمح لنا بتعديل سلوكنا للحصول على النتائج المرغوب فيها، فمثلاً نستغرق المزيد من الوقت في الدراسة لتحسين درجاتنا. (Watson & Tharp, 2014, p2)

كما ان إدارة الذات هي "قدرة الشخص على ضبط سلوكه عن طريق الجمع بين المهارات والمعتقدات التي تحدد السلوك المستقل". بينما مراقبة الذات شكل خاص من أشكال التحليل المستخدم في الحكم على الذات من خلال المراقبة، وتستخدم تقنيات المراقبة بشكل متكرر كجهاز تتبع لإزالة السلوكيات والأفعال غير المرغوب فيها. (Carter, 2013, p19)

واستراتيجيات ادارة الذات استراتيجيات بديلة تزيد من السلوكيات المناسبة في المدرسة، والحد من السلوكيات غير اللائقة، وتمكن الطلاب من تعميم السلوكيات المرغوبة، وتعزيز الأداء الأكاديمي، وعلاوة على ذلك، عندما يتعلم الشخص كيفية إدارة كل من الظروف الخارجية والداخلية، يمكن لهذا الشخص ممارسة ضبط النفس. (Ercoşkun, 2016, p1127)

أهداف ادارة الذات:

- الانتظام الذاتي ويقصد به أن الوظائف النفسية للذات تسير على نحو منسق ومنظم ومرتب وليس عشوائي، مع شعور بالرضا عن السلوك وعواقبه .
- تعديل السلوك، حيث يعتبر تعديل السلوك حجر الزاوية لتجنب المشكلات بالإضافة إلى القدرة على التصرف في المواقف المختلفة التي تواجه الفرد بشكل أفضل.
- ضبط الانفعالات، فالإنسان يمر باحداث تتسبب في هذه الانفعالات من فرح وحزن والشخص السوي هو الذي يمرن نفسه على السيطرة على انفعالاته.
- تنمية الشعور بالمسئولية، وهو عنصر مهم ومؤثر في العديد من المتغيرات كالعجز والفشل والتعاسة وغيرها.
- زيادة السلوك المناسب ومن ثم زيادة الثقة بالنفس. وترتكز عملية ادارة الذات على ركيزتان اساسيتان هما:
 - الاستعداد النفسي: أي امتلاك القابلية للتطوير والنماء وامتلاك الرغبة في التطور.
 - التفكير الايجابي: امتلاك القناعة بضرورة التغيير النفسي والثقة في القدرة على التغيير. (عوض، ٢٠١٦، ص ١٦-١٧)
- مبادئ ادارة الذات: هناك عدد من المبادئ يمكن من خلالها ادارة الذات بطريقة فاعلة تتضمن:
 - تحديد الادوار: أي يحدد المرء ادواره في الحياة وادوار كل فرد معه حتى يستثمر وقته وطاقته على اساس منظم .
 - اختيار الاهداف: تحديد الاهداف يساعد على تحقيق نتائج مهمة في حياة المرء ويجب تجزئة الاهداف الكبرى إلى اهداف جزئية واقعية وعمل خطط لتنفيذها.
 - الجدولة: ويقصد تنظيم جدول لمهام اليومية أو الاسبوعية لمعرفة ما تم تنفيذه وما لم يتم.

- التكيف اليومي: ويعني وضع اولويات الانشطة والاستجابة للاحداث والعلاقات والخبرات غير المتوقعة بطريقة مقبولة. (الهذلي، ٢٠١٠، ص ٢٣ - ٢٤)

أهمية إدارة الذات: تساعد إدارة الذات الطلاب على تجنب بعض المزالق التي تسبب لهم التراجع أكاديميا، حيث تتضمن العوامل المرتبطة بضعف الأداء الأكاديمي عدم قدرة الطالب على إدارة التأثير مثل: قلق الاختبار، الخوف من التحدث امام الجمهور، الملل، والإحباط والجلوس بمفردهم في غرفهم، والإجهاد، والطالب مع عدم القدرة على إدارة سلوكياته تظهر لديه مجموعة من السلوكيات منها: شرب الكحول، والنوم، وعدم القدرة على إدارة العمليات المعرفية الضرورية لتحقيق الهدف والحد من الصراع، واتخاذ القرار والتخطيط وإدارة الوقت، وبالعكس الطلاب الناجحين يفكرون، ويشعرون، ويتصرفون بطرق تميزهم عن أقرانهم الأقل نجاحًا. (Berger, 2003, p4-5) وإدارة الذات طرق لتعلم تنظيم الذات حيث يستطيع الطلاب تنظيم سلوكياتهم الاجتماعية وتحديد الاستجابات الملائمة وغير الملائمة، وعمل تقييم الذات من خلال اصدار احكام تتعلق بسلوكياتهم وإدارة الاهداف في المستقبل (King-Sears & Bonfils, 1999, p96)

نموذج ادارة الذات الثلاثي: Three-Stage Model

يتضمن النموذج ثلاث مراحل، المرحلة الاولى هي مراقبة الذات وفيها يحاول الفرد تحديد السلوك الذي يحقق معايير الاداء الذي وضعه الفرد لنفسه أو لنفسها، ثم تاتي المرحلة الثانية وهي تقييم الذات ويقوم الفرد فيها بمقارنة مستوى الاداء الذي يقوم بمراقبته في المرحلة الاولى، ومستوى الاداء المعياري الذي وضعه لاكتشاف التناقض بين الطريقة التي يسلكها، وبين الطريقة التي يفكر بها الفرد والتي يجب ان ينفذها في الواقع، المرحلة الثالثة هي تعزيز الذات، وهي مرحلة الدافعية وفيها يتم ادارة التعزيز من خلال معرفة الدرجة التي استطاع بها الفرد تنفيذ الاداء المعياري الذي وضعه، فيكون التعزيز ايجابيا، ومن ثم يستمر السلوك الذي يؤديه الفرد لتحقيق الهدف بدون تعديل، بينما في التعزيز السلبي يتم تعديل السلوك حتى يتمكن الفرد من تحقيق المعايير التي وضعها لمستوى الاداء في المستقبل. (Sautter, 1984, p33)، ومهارات ضبط الذات وإدارة الذات هي أكثر تحديداً من تنظيم أسلوب الحياة وتعلم الحيلة، فهي نموذج مكون من ثلاثة عمليات مترابطة هي: مراقبة الذات (SM) self-monitoring، وتقييم الذات (SE) self-evaluating، وتعزيز الذات (SR) self-reinforcing في مرحلة SM، يراقب الفرد حالة بعض السلوك المستهدف (أي فعل أو فكر أو عاطفة). بعد ذلك، خلال مرحلة SE، يقارن السلوك المستهدف بمعيار داخلي لهذا السلوك، ويتم تحديد التناقضات. أخيراً، في ضوء هذه المقارنة، يشارك الفرد في SR، والتي قد تشمل ليس فقط مكافأة الذات ولكن أيضا العقاب الذاتي الذي يمكن أن يكون إما علني أو سري. نتائج عمليات ضبط وإدارة الذات هي في حد ذاتها أعمال، أفكار، ومشاعر يتحدد فيما بعد ما إذا

كان سيتم تكرارها، أو تعديلها، أو التخلي عنها. ومن ثم يستطيع الفرد ضبط السلوك المستهدف الذي يحدث في المستقبل عن طريق التعزيز والمراقبة الفعالة بشكل متكرر، وتقييم السلوك. (Mezo, 2005, p4-5)

مما سبق يتضح أن إدارة الذات عملية يقوم فيها الفرد بتنظيم كل ما لديه من مصادر لتحقيق أهداف محددة تتضمن هذه العملية مجموعة من المهارات هي: إدارة الوقت ومراقبة وتقييم وتعزيز الذات.

ثالثا: البرمجة اللغوية العصبية: Neuro- linguistic Programming

بدأت البرمجة اللغوية العصبية في أوائل السبعينات من تعاون جون جريندر John Grinder، الذي كان أستاذ مساعد في علم اللغة في جامعة كاليفورنيا، وريتشارد باندلر، Richard Bandler، وهو طالب في علم النفس في الجامعة. كان مهتما جدا بالعلاج النفسي. درسوا معا أعلى ثلاثة معالجين هم: فريتز بيرلز Fritz Perls، المعالج النفسي المبتكر والمنشئ لمدرسة العلاج المعروفة باسم الجشطالت، وفيرجينيا ساتير Virginia Satir وهي اخصائية كانت قادرة على حل العلاقات العائلية الصعبة باستمرار، والتي يجدها العديد من المعالجين الآخرين مستعصية، وميلتون إريكسون Milton Erickson، ذو الصيت الشهير على مستوى العالم في التنويم الإيحائي، وكان اهتمامهم بتحديد الأنماط المستخدمة من قبل هؤلاء المعالجين المتميزين، وتمريها على الآخرين. وانتاج نماذج من العلاج الناجح العملي الذي يمكن تدريسه من خلال الممارسة. كان المعالجون الثلاثة يمثلون نماذج لشخصيات مختلفة جدا استطاعت أن تستخدم الانماط الكامنة بشكل مدهش. ومن هذه النماذج الأولية وضعت البرمجة اللغوية العصبية في اتجاهين تكميلين: الأول كعملية لاكتشاف أنماط التميز في اي مجال. الثاني كطرق فعالة للتفكير والتواصل المستخدمة من قبل المتميزين. هذه الأنماط والمهارات يمكن استخدامها في حد ذاتها، وأيضا تمثل تغذية راجعة في عملية النمذجة لجعلها أكثر قوة. (O'Connor and Seymour, 1993, p2-3) وتستند البرمجة اللغوية العصبية لجوانب رئيسية أهمها: الممارسة: Practice: البرمجة اللغوية العصبية كسلوك، أو التواصل العملي - ماذا يفعل الناس. والفلسفة: Philosophy: البرمجة اللغوية العصبية باعتبارها مجموعة من الأفكار والمبادئ. (Tosey and Mathison, 2009, p13)، ويرغم ان البعض يرى أن البرمجة اللغوية العصبية لا يوجد اساس تجريبي لها، الا ان هناك نمو للدراسات المتعلقة بالبرمجة اللغوية العصبية (Scott 2007, 35) كما تمت إضافة العديد من الأنماط والأفكار للبرمجة اللغوية العصبية بمرور الوقت. (Vaknon, 2010,42) كما سيتضح لاحقا.

تعريف البرمجة اللغوية العصبية:

البرمجة اللغوية العصبية "علم يساعد الفرد على استخدام طاقته الإيجابية غير المحدودة لتنمية مهاراته المختلفة في جميع جوانب الشخصية". (يديوي وحسين، ٢٠١٣، ص ٥٤٦)، وتعتمد على مجموعة من الفنيات والنماذج والاطر، التي تساعد في توظيف الموارد النفسية والعاطفية والعضوية والكلام والفعل باساليب جديدة، لتحقيق التغيير للافضل. (مطحنة، ٢٠١٦، ص ١٦٥)، كما أنها "علم يكشف عالم الانسان الداخلي وطاقاته الكامنة ويمدنا بادوات ومهارات نستطيع بها التعرف على شخصية الانسان وطريقة تفكيره وسلوكه وادائه وقيمه، والعوائق التي تقف في طريق ابداعه وتفوقه، ويمدنا بادوات وطرائق يمكن بها احداث التغيير الايجابي المطلوب في تفكير الانسان وسلوكه، وشعوره وقدرته على تحقيق اهدافه، وفقا لقوانين تجريبية يمكن أن تختبر وتقاس". (رشدي، ٢٠١٠، ص ٣) وهي "المهارة التي تتطور من خلال الممارسة الموجهة وهي النهج الذي يتناول السلوك البشري والوظائف المعرفية وهيكلها ونماذج اللغة والنفس البشرية". (Ruohonen, 2013, p7)

والبرمجة اللغوية العصبية "ضبط للتواصل المثير للجدل". (Day, 2008, p1)، وتوع من الفضول النزيه حول منهجية البشر الذين يتكون ورائهم درب من التقنيات". (Coreil, Farina, & Mihri, 2001, p100) وهي "دراسة للامتياز البشري والقدرة على جعلنا افضل والنهج القوي والعملية للتغيير الشخصي، وتقنية جديدة للانجاز". (Steve, et.al, 1994, 27)، وهي فن دراسة السلوك البشري وبنية الاستجابات التي تساعد وتحول كل موقف لصالحك". (Stephen, n.d.p7) ويحتوي المفهوم على العناصر التالية:

البرمجة: Programming وتستمد بشكل كبير من نظرية التعلم وتخطب كيفية التفسير والتمثيل العقلي للخبرات الخاصة بك، وتتكون البرمجة الشخصية من العمليات والاستراتيجيات الداخلية (أنماط التفكير) التي يستخدمها الفرد لاتخاذ القرارات، وحل المشكلات، والتعلم، والتقييم، والحصول على النتائج، ومن ثم فهي تظهر لك كيفية تكويد الخبرات الخاصة بك وتنظيم البرمجة الداخلية بحيث يمكنك الحصول على النتائج المرجوة. (Ready and Burton, 2010, p10)، وتشير "البرمجة" أيضا إلى الطرق التي يمكننا اختيارها لتنظيم أفكارنا والإجراءات الرامية إلى تحقيق النتائج. وتتعامل مع هيكل التجربة الذاتية للإنسان. كيف ننظم ما نرى ونسمع ونشعر، وكيف نحرر ونفلتر العالم الخارجي من خلال حواسنا. وكيف نصف هذا العالم باستخدام اللغة ونعمل، سواء عمدا أو عن غير قصد، لتحقيق نتائج. (O'Connor and Seymour, 1993, p3)

(4)

اللغوية: Linguistic تشير إلى طريقة استخدام اللغة لفهم العالم، والتقاط وبلورة المفاهيم، وخبرة التواصل مع الآخرين وعلم اللغة هو "دراسة كيفية تأثير الكلمات

التي تتكلم بها ولغة جسدك في خبرتك". (Ready and Burton, 2010, p10)
كما أننا نستخدم اللغة لاستدعاء أفكارنا وسلوكنا والتواصل مع الآخرين. (O'Connor and Seymour, 1993, p3)

العصبية: Neuro تتعلق بالجهاز العصبي، وتستند البرمجة اللغوية العصبية على فكرة مواجهة العالم من خلال الحواس والفرد يترجم المعلومات الحسية في عمليات التفكير، سواء كانت العمليات تتم بشكل واعى أو غير واعى، وتنشط عمليات التفكير الجهاز العصبي الذي يؤثر على وظائف الأعضاء والعواطف والسلوك. (Ready & Burton, 2010, p10) والفكرة الأساسية هي أن سلوكنا ينبع من وجهة نظرنا من خلال العمليات العصبية للبصر، السمع، الرائحة، الطعم، واللمس والشعور، فنحن نختبر العالم من خلال حواسنا، ونصنع "الشعور" بهذه المعلومات ومن ثم العمل على ذلك. علم الأعصاب يغطي ليس فقط عمليات التفكير غير المرئية، ولكن أيضا ردود الفعل الفسيولوجية المرئية على الأفكار والأحداث. فالجسم والعقل يشكلان وحدة لا تفصل، للوجود الانساني. (O'Connor and Seymour, 1993, p3)

يتضح مما سبق تأثير الكلمات الثلاث في إدارة الانسان لذاته والتواصل مع الاخرين فعملية البرمجة تتضمن تكويد الخبرات السابقة بطريقة فريدة خاصة بالإنسان فإذا كانت سلبية يكون اثرها سلبي والعكس، وتلعب اللغة دورا مهما في التفكير وتخزين هذه الخبرات، ومن ثم تتضمن جلسات البرنامج تحويل العبارات السلبية لعبارات إيجابية مخاطب بها انفسنا، ونخترنها في العقل الباطن لتنشيط الطاقة الإيجابية بداخلنا، ويختبر الجهاز العصبي العالم من خلال الحواس وعليه تتضمن الجلسات فكرة ان يرى الفرد ويسمع ويحس العالم بصورة إيجابية تجعله يشعر بالتغيير نحو الأفضل وهناك العديد من الفنيات المستخدمة في البرنامج وتساهم في تحقيق ذلك منها دائرة الامتياز، خط الزمن، حل المشكلة.

دعائم البرمجة اللغوية العصبية:

والبرمجة اللغوية العصبية تتضمن أربعة أسس، تمثل دعائم وأركان لها، وهي على النحو التالي:

الحصيلة: Outcome واحدة من الأسئلة الرئيسية للبرمجة اللغوية العصبية هو "ماذا تريد؟" والجهاز العصبي البشري يمكن أن ينظر إليه على أنه السعي للهدف، والميل إلى الحصول على ما تركز عليه، فالحصيلة هي أداة هامة لضمان أن تحصل على أكثر مما كنت تريد في حياتك، (Smart 2006,p5) ويسميه البعض حصيلة التفكير Outcome thinking هذا المصطلح يتصل ببداية التفكير فيما تريد، بدلا من التعثر في

التفكير في مشكلة سلبية، وتساعدك الحصيلة على اتخاذ أفضل القرارات والخيارات (Ready & Burton, 2010, p13)، ثم اتخاذ الإجراءات Take actions بالاحرى هل يتم تحقيق ما تفكر فيه بمجرد رغبتك في تحقيقه، فالخاصية الاساسية للأفراد ذوي الانجاز العالي هو انهم يبدأون بالفعل في عمل الاشياء التي فقط يتحدثون عنها ويحلم بها الآخرون. (Alder, 1998, p11)

وهناك عدة خطوات تساعد في تحديد وتطوير الاهداف الشخصية "الحصيلة" كالتالي: الخطوة الأولى: حدد هدفا: اسأل نفسك، ماذا تريد؟، الخطوة الثانية معرفة الدليل لتحقيق هدفك، كيف تعرف انك حققت هدفك؟ بعض الناس ليس لديهم طرق لقياس ما إذا كان سلوكهم يقربهم أو يبعدهم من هدفهم، الخطوة الثالثة: حدد أين، متى، ومع من تريد تحقيق هدفك، الخطوة الرابعة: افحص العقبات، ما الذي يمنعك من تحقيق هدفك؟ الخطوة الخامسة: العثور على الموارد الموجودة: ما هي الموارد التي لديك بالفعل ومن شأنها أن تساعد في الوصول لهدفك؟، الخطوة السادسة: الموارد الإضافية: ما هي الموارد أو المهارات الأخرى التي تحتاجها من أجل الوصول إلى هدفك؟ والخطوة السابعة: اصنع خطة: كيف ستحصل على هدفك؟ "ماذا ستكون الخطوة الأولى؟. (Andreas Connirae and Andreas Steve, 1989, p243-245)

ارهاف الحواس: Sensory Acuity بمجرد أن تعرف أين تريد أن تذهب، تحتاج إلى أن تكون قادر على الملاحظة (باستخدام واحد أو أكثر من الحواس). ويشير ارهاف الحواس إلى القدرة على ملاحظة العلامات التي توضح أنك تسير في الاتجاه الصحيح أو غير ذلك. (Smart, 2006, p5)، فانت تحتاج ان تكون قادرا على ملاحظة الاشياء التي تحدث نتيجة لسلوكك بدقة، لمعرفة ان ما تفعله يقربك اكثر من تحقيق اهدافك ام لا، فانت تحتاج لالقاء الضوء على الاشارات التي تصلك فاحساسك وتفسيرك بالاشياء التي تحدث يعطيك تغذية راجعة تفيدك فيما يتعلق بما يجب فعله في المستقبل لتحقيق الهدف. (Alder, 1998, p11)

المرونة السلوكية: Behavioural Flexibility الجنون هو فعل نفس الشيء مرارا وتكرارا، وتوقع نتيجة مختلفة، عندما تلاحظ أنك لا تحصل على ما تريد، تحتاج إلى المرونة لتغيير ما تقوم به من أجل الحصول على نتيجة مختلفة. "الذكاء هو القدرة على الحصول على هدف ثابت والمرونة حول كيفية تحقيق ذلك. (Smart, 2006, p6)، كما تعني اكتشاف كيفية القيام بشيء مختلف عندما لا تصل لنتيجة من خلال ما تفعله. كونك مرنا هو المفتاح لممارسة البرمجة اللغوية العصبية. (Ready & Burton, 2010, p13). فبناء على التغذية الراجعة يجب الاستعداد لعمل شيء اخر، فالتفكير الابتكاري هنا في هذا الجزء من شخصيتك هو ان تبتكر طرقا واساليبيا جديدة مختلفة تضمن لك تحقيق الاهداف. (Alder, 1998, p12)

الألفة: Rapport يجب أن تبدأ حيث الشخص الذي ترغب في التأثير فيه (الحالة الحالية) فالألفة: Rapport عملية الحصول على انتباه وثقة العقل اللاواعي. (Smart, 2006, p5)، وهي الترابط الاجتماعي بين شخصين أو أكثر ولها تأثير ايجابي في البيئة الصفية سواء بين المعلم والطلاب او بين الطلاب بعضهم البعض على مستوى الجامعة وتأثير ذلك على مخرجات التعلم (Frisby & Martin, 2010, p147) لذا تركز على كيفية بناء علاقة مع الآخرين ومع نفسك، وهي أهم هدية تمنحك اياها البرمجة اللغوية العصبية. (Ready&Burton, 2010, p13)، والاشخاص المؤثرين الناجحين هم الناس الذين يقومون بتطوير علاقة الفة قوية. وهناك مجموعة متنوعة من التقنيات منها المجارة (pacing) في البرمجة اللغوية العصبية: مجارة العاطفة واللهجة واللغة، ومجارة الحركات. لتطوير العلاقة ومن ثم تتسم بالمرونة في محاكاة سلوكك لسلوكهم. (Bagget, 2002, p120)، وتتم الالفة على عدة مستويات منها حركات الجسد. (Basu, 2009, p58)، وعلى مستوى اللغة ونبرة الصوت. (Sandoval & Adams, 2001, p3-4) وعلى مستوى القيم والمعتقدات تحتاج لاحساس بالذات قوي لمجارة الاخرين جيدا لان المجارة هي بمثابة الجسر الذي تعبر منه للاخرين بل وتتخطى عملية الالفة لتصبح في مرحلة انسجام للغة الجسد مع العقل والكلمات ونبرة الصوت فعندما يعطي الفرد رسالة لآخر يعمل الكل في سلام لتوصيل تلك الرسالة الكلمات وحركات الجسم ونبرة الصوت. (O'Connor& Mcdermott, 2013, p30-31) وترتبط الالفة بمركبات الخطاب حيث أثبتت الدراسات أن ٧ في المئة فقط من التواصل بين الناس ينتقل من خلال الكلمات. ثمانية وثلاثون في المئة من التواصل يأتي من خلال لهجة الصوت. خمسة وخمسون في المئة من الاتصالات، الجزء الأكبر، تنتقل عن طريق علم وظائف الأعضاء، بمعنى آخر لغة الجسد: تعابير الوجه، الإيماءات، وحركات الجسم غير اللفظية الأخرى. وكشف باحثو جامعة كاليفورنيا أن الكلمات هي الوسائل الأقل استخداما في التواصل. ٧٪ الكلمات (ما نقوله)، ٣٨٪ نبرة الصوت (كيف نقول ذلك)، ٥٥٪ علم وظائف الأعضاء (لغة الجسد). (Bagget, 2002, p116)

افتراضات البرمجة اللغوية العصبية: presuppositions يختلف عدد الافتراضات التي تقوم عليها البرمجة اللغوية العصبية من مؤلف لآخر لكن سنرد فيما يلي عدد من هذه الافتراضات والتي اقتصر عليها البحث الحالي كالتالي:

١. الصورة الذهنية للعالم ليست هي العالم، وتوجيه الناس لأنفسهم من خلال خرائطهم الداخلية، وليس العالم نفسه .

٢. التوازن بين العقل الواعي والباطن. ليس خبثاً، العقل الباطن هو كل شيء ليس في الوعي في اللحظة الراهنة. أنه يحتوي على جميع الموارد التي نحتاج إليها لنعيش في توازن.
٣. الناس يعملون بمثالية. **People work perfectly** لا أحد يخطأ، نحن جميعاً تنفيذ استراتيجياتنا تماماً، ولكن قد تكون الاستراتيجيات سيئة التصميم وغير فعالة، لذلك يمكن تغيير الاستراتيجية لتحقيق الهدف المرغوب فيه.
٤. جميع السلوكيات لها هدف. أفعالنا ليست عشوائية. O'Connor, 2001 b, (p5).
٥. الناس يملكون الموارد التي يحتاجونها لإجراء تغييرات. لدينا بالفعل الموارد التي نحتاجها أو يمكننا إنتاجها، ليس هناك أحد من الناس بدون موارد، فقط الحالات التي يكون فيها العقل بدون موارد.
٦. الناس تصنع خيارات أفضل من التي تقدم لهم
٧. الاختيار أفضل من عدم وجود خيار، حاول دائماً الحصول على خريطة لنفسك تمنحك أكبر عدد ممكن من الخيارات. المزيد من الخيارات لديك، تجعلك أكثر حرية أنت وأكثر تأثير. O'Connor, (2001 a).
٨. العقل والجسم يشكلان نظام. وهما تعبيران عن كيان واحد، فلا يمكن إجراء تغيير في واحد دون التأثير على الآخر. عندما نفكر بشكل مختلف، أجسادنا تتغير، وعندما نتصرف بشكل مختلف، نقوم بتغيير ما لدينا من أفكار ومشاعر.
٩. نحن نقوم بمعالجة جميع المعلومات من خلال إحساسنا ومن ثم طور حواسك لتصبح أكثر ارهافاً لتمنحك معلومات أفضل وتساعدك على تفكير أكثر وضوحاً.
١٠. نمذجة الأداء الناجح يؤدي إلى التميز. إذا كان شخص واحد يمكنه القيام بشيء ما، فمن الممكن أن يصبح نموذج يتعلمه الآخرون. أنت لا تصبح استنساخ من الشخص الذي نمذجة - تتعلم منهم. (Michael, 2008, p89)
١١. وراء كل سلوك نية إيجابية.
١٢. معنى الرسالة هو الرد الذي تثيره، وليس نية المتكلم. (Tosey & Mathison, 2009, p99) معنا الرسالة ليس مجرد ما تنوي، ولكن أيضاً الاستجابة التي تحصل عليها. قد تختلف هذه الاستجابة عن تلك التي ترغب فيها، ولكن لا توجد إخفاقات في الاتصالات، استجابة فقط وتغذية راجعة. إذا كنت لا تحصل على النتيجة التي تريدها، غير ما كنت تقوم به. تحمل المسؤولية عن الاتصال. (Michael, 2008, p89)
١٣. المقاومة هي رسالة عن طريقة التواصل (أو المعالج).
١٤. إذا كان ما تقوم به لا يحقق النتائج، افعل شيئاً مختلفاً.
١٥. ليس هناك فشل، فقط تغذية راجعة. (Tosey & Mathison, 2009, p99)

فنيات البرمجة اللغوية العصبية:

بالإضافة لما سبق توجد العديد من فنيات البرمجة اللغوية العصبية، يتم عرض الفنيات المستخدمة في البرنامج كما يلي:

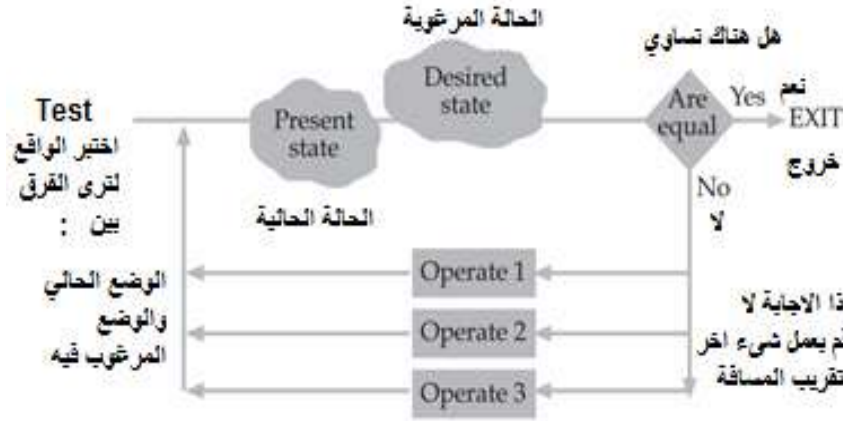
النمذجة: Modeling

المقصود بالنمذجة الاستفادة من المتميزين كنموذج، وتطوير نماذج إضافية لتحقيق الهدف، والاستفادة من البرمجة اللغوية العصبية والتواصل الاجتماعي، هذه النماذج يمكن أن تكون في مجال الصحة النفسية، والتنمية الشخصية، الأبوة والأمومة، أو أي مجال آخر من المساعي الإنسانية، جوهر النمذجة تتمثل في اننا "نتعلم ١٠٪ من ما نقرأ، ٢٠٪ من ما نسمع، ٣٠٪ من ما نرى، ٥٠٪ من ما نرى ونسمع ٧٠٪ مما نناقشه، ٨٠٪ مما نختبره، ٩٥٪ من ما نعلمه للآخرين. وتستخدم في البرمجة اللغوية العصبية كلمة "نموذج" بطريقة مختلفة عن العلماء والمهندسين فالنموذج يعني وصف للقوى التي تجمع عناصر ما معاً. في البرمجة اللغوية العصبية، النموذج يعني الفهم المنهجي لكيف يبتكر شخص ما التميز. (Vaknon, 2010, 62-63)

وفيها يتم تحديد المهارة المراد نمذجتها ثم تحديد الشخص المتميز في تلك المهارة، وملاحظته والتواصل معه حول تلك المهارة، ويمكن التواصل مع عدة نماذج ومقارنة نتائج تلك النماذج وابتكار نموذج خاص بالفرد نفسه. (Knight, 2002, 169)

توتي: TOTE

تقنية توتي TOTE هي عبارة عن الحروف الاولى من: Test-Operate-Test-Exit "اختبار-معالجة-اختبار خروج"، والمقصود أن يقارن الشخص بين الحالة الحالية له وبين الحالة التي يرغب ان يكون عليها يختبر الفرق ثم يرسمها على خط مستقيم ويرى الفرق ثم يقوم بعمل كل ما من شأنه تقريب المسافة بين الحالتين ويختبر مدى القرب ثم يعالج مرة ثانية إلى أن يصل للحالة المرغوبة والشكل التالي يوضح ذلك: (Knight, 2002, 180)



حل المشكلة: Problem Solving

لا يمكننا الهروب من مشاكلنا، والعلاج هو مواجهة مشكلات الحياة والتعامل معها بنجاح، ويجب مواجهة المشكلات بعقل حتى لا نسمح لها أن تضرنا، كما يمكن اعتبار أي مشكلة في الحياة فرصة للتقدم والتحسين، فرصة للتعلم من التجربة، فالتغلب على تحديات الحياة يبني الشخصية، ويعزز قدرتنا على المواجهة في المستقبل، ضع في اعتبارك قول "عندما تنجح تحتفل، وعندما تفشل تفكر " بمعنى اخر التحديات فرصة للتفكير. (Azmandian 2010, 140-142).

حل المشكلة من الفنيات التي يمكن ان تستخدم بطرق عدة منها مثلا: الفصل عن الحدث حتى لا تسيطر المشاعر السلبية علينا، ثم ابطال الانفعالات السلبية، والتركيز على الحل ثم الربط بانفعالات إيجابية، (إبراهيم الفقي الفقي، ٢٠٠٨، ١١٢) اربع خطوات تساهم بفاعلية في حل المشكلة والسيطرة سلوكيا ووجدانيا وفكريا . بينما يرى آخرون ان اول خطوة هي تحديد المشكلة بصورة جيدة، ثم نضع جميع الافتراضات امامنا، ونستخدم ماذا لو لايجاد حلول للمشكلة كل هذا يجعل الفرد يتخلص من التوتر ويعطي فرصة للعقل ليفكر بهدوء. (Vaknon, 2010, 627-628)، باختصار ما المشكلة؟ وما السبب؟ ولما لم احلها؟ وكيف استطيع تجاوزها؟

خط الزمن: Time Line

تقنية خط الزمن واحدة من اكثر الاكتشافات اثارا للتعرف على الماضي والحاضر والمستقبل، كل لغة لديها طريقة للتعبير عن الزمن، وبعض الناس قد تكون اكثر انشغالا بالماضي، واخرين بالمستقبل ويستطيع غيرهم التمتع بالحاضر وخط الزمن قد يكون سلسلة من الدوائر تمثل احداث مثل الولادة، الموت ... الخ. Andreas,& Andreas. (191, 1989) أو سلسلة من الذكريات المنظمة ؛ الصور والألوان، الأصوات والمشاعر،

يكون العقل هذه الذكريات بطريقته الخاصة: على سبيل المثال، ربما يواجه نفس الحدث الذي واجهته أشخاص آخرون (التعرض لحادثة) كل واحد منكم يتذكر هذا الحدث بشكل مختلف، أثناء الانتقال في خط الزمن وفحص الذكريات نتعلم دورسا مفيدة تسمح بتغيير هيكلها، مما يجعلها أصغر، أكثر ليونة أو أخف؛ حتى لا يلقي الماضي بظلاله على الحاضر أو المستقبل، فيستطيع الفرد التخلص من مشاعر القلق أو الذنب، الخوف والحزن، العالقة باحداث الماضي من خلال تقنية خط الزمن كما يمكن للفرد ان يكتسب مشاعر إيجابية نحو المستقبل أيضا، حيث يرسم الفرد (ذهنيا) خط الزمن ويتخيل الذهاب بين الماضي والحاضر والمستقبل، للتخلص من المشاعر السلبية واكتساب المشاعر الإيجابية. (Ready, & Burton, 2010, 216, 222.)

دائرة الامتياز : Circle Of Excellence

تستخدم دائرة الامتياز لإنشاء حالات أداء عالية، فهي تساعد في جعل الفرد أكثر إدراكا للأحاسيس الداخلية والسلوكيات التي تساهم في إنتاج حالة إيجابية للحصول على التميز. وفيها يتخيل أو يرسم دائرة على الأرض (إذا كان يفضل ذلك) باللون الذي يريده، ويدخل هذه الدائرة بعد جمع ما يجب من الصور والاصوات والذكريات السعيدة .. الخ، ويستخدمها في الاعداد للمستقبل، أي الاحتفاظ بكل ما من شأنه ان يجعله في حالة إيجابية لتحقيق أهدافه في المستقبل. (Vaknon, 2010, 282-283)

ويلاحظ ان دائرة الامتياز هي صورة تخيلية لما يريد ان يراه الفرد ويحققه ودخوله هذه الدائرة تساعد كثيرا على ان يظل هدفه امامه يراه يتحقق، وبالتالي يظل يسعى جاهدا ان يعيش تلك اللحظات في الحقيقة.

الدراسات السابقة:

هناك العديد من الدراسات السابقة التي تناولت ادارة الذات والبرمجة اللغوية العصبية لدى ذوي صعوبات التعلم ؛ لذا تصنف الباحثة هذه الدراسات لمحورين اساسيين هما ادارة الذات والبرمجة اللغوية العصبية كالتالي

المحور الأول: ادارة الذات:

تهدف دراسة (Bahri, et al. (2016 معرفة اثر التدريب على إدارة الذات في تنفيذ المهمة لدى ذوي صعوبات التعلم، شارك في الدراسة تلميذة و(٤) تلاميذ ذوي صعوبات

التعلم، وتراوح العمر من ٨-١٢ سنة، بلغ عدد الجلسات ١٢ جلسة (٤٥) دقيقة لكل جلسة، وظهرت النتائج تحسن ملحوظ في اداء المهام لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

واهتم Abdul Kader & Eissa (2015) بمعرفة فعالية تعليم التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بمتوسط ١٢ سنة استراتيجيات إدارة الوقت على إدارة الوقت والكفاءة الذاتية الأكاديمية. شارك في الدراسة (٣٠) تلميذ نصفهم مجموعة تجريبية والنصف الاخر مجموعة ضابطة وكلهم ذكور، وظهرت النتائج وجود فروق دالة بينهما لصالح التجريبية.

بينما تهدف دراسة Smedema et. al (2015) الكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة الجامعية وتقييم الذات لدى الطلاب ذوي صعوبات التعلم بمرحلة التعليم الجامعي . شارك في الدراسة (٩٧) طالبا جامعا من ذوي صعوبات التعلم تخصصوا في العلوم والتكنولوجيا من الذين حصلوا على الدعم الأكاديمي والوظيفي من جامعة حضرية على الساحل الشرقي للولايات المتحدة. وظهرت النتائج التأثير الايجابي للعلاقة بين الرضا عن الحياة الجامعية وتقييم الذات حيث ارتبطت المستويات الاعلى في تقييم الذات بالارتياح والرضا عن الحياة في الجامعة.

كما تم مراجعة الأدبيات التربوية والنفسية المرتبطة باستخدام إدارة الذات مع ذوي صعوبات التعلم من أجل الوقوف على فعالية هذا الأسلوب في تنمية مهارات هؤلاء الأفراد أو في علاج مشكلاتهم السلوكية والأكاديمية، واستخلاص بعض الجوانب النظرية والعملية التي ينبغي وضعها في الاعتبار عند بناء دراسات تدخلية قائمة على هذا الأسلوب في دراسة منيب، تهاني عبدالله، وآخرون (٢٠١٤)، وانتهت إلى أن الدراسات السابقة التي قامت بعرضها استخدمت فنيات مختلفة لإدارة الذات وكان من أهمها مراقبة الذات، تعزيز الذات، التصحيح الذاتي وتقييم الذات. وقد أسفرت النتائج عن تأثير إيجابي لإستراتيجيات إدارة الذات في علاج وتنمية العديد من المهارات السلوكية مثل المهارات الصفية والاجتماعية والأكاديمية مثل القراءة، والكتابة والحساب لدى ذوي صعوبات التعلم.

بينما تهدف دراسة عيسوي (٢٠١٤) اختبار فاعلية برنامج للتدخل المهني قائم على العلاج الواقعي من خلال نظرية الهوية والتحكم في تحسين إدارة الذات للطالبات المراهقات المتأخرات دراسيا بالمرحلة الاعدادية سن ١٣-١٤ سنة اللائي تم تسجيلهم في كشف المتأخرات في ثلاث مواد على الاكثر ولم يكن تاخرها منذ دخولها المرحلة الاعدادية، حتى لا يكون التأخر بسبب القدرات العقلية، وشارك في الدراسة (٢٠) طالبة ممن ينطبق عليهن الشروط التي وضعتها الباحثة نصفهم في المجموعة التجريبية والنصف الاخر مجموعة ضابطة وتضمن البرنامج ٢٠ جلسة تدريبية، وقامت باعداد مقياس ادارة الذات تتضمن ثلاثة ابعاد مراقبة الذات والثقة بالنفس ويقظة الضمير، وظهرت النتائج فروق دالة بين المجموعتين لصالح التجريبية.

وتهدف دراسة (Mohammed, Sherit, Eissa, & Mostafa (2013) اكتشاف العلاقة بين التلکؤ الأكاديمي لطلاب الكلية ذوي صعوبات التعلم والدور الإيجابي والسلبي للكمال الموجه ذاتيا. شارك في الدراسة (٨٠) طالب بكلية التربية جامعة الزقازيق، نصفهم من الذكور والآخر من الاناث، وعن معايير تشخيص صعوبة التعلم تم استخدام مقياس صعوبات التعلم (مراد علي، ٢٠٠٩)، بالإضافة إلى معدل ذكاء متوسط او اعلى، مع الاخفاق في مقررين أو أكثر. والمقصود بالكمال الإيجابي هو الدافع لتحقيق هدف من أجل الحصول على النتيجة المرضية، الكمال السلبي هو الدافع للوصول إلى الهدف مع تجنب العواقب السلبية، وتشير النتائج لوجود علاقة ايجابية بين التلکؤ الأكاديمي والكمال الإيجابي.

بينما تهدف دراسة (Jessamy (2012 التعرف على اهم احتياجات الطلاب الذين يعانون من صعوبات التعلم في الجامعة من خلال تحليل البحوث التي تشمل الخدمات المقدمة لهم، ووضح الباحث من خلال عرض نتائج العديد من الدراسات والمقالات اهمية الأداء التنفيذي والجدولة، والعمل في مجموعات صغيرة والتنظيم والمتابعة من خلال استراتيجيات الجدول الأكاديمي للطلاب، ودعم الكفاءة الاجتماعية وتشجع الطلاب على تفسير تفكير وشعور الآخرين من خلال افتراض إنطباع آخر، ومساعدة الطلاب على الحد من التوتر وتوفير الفرصة للعمل على مستوى صحي. وممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن تزيد مستويات الطاقة وتعزيز السلوكيات الاجتماعية الإيجابية. كما ساعد إعادة التأطير الطلاب على فهم العلاقة بين السلوك والعاطفة، وتعلم كيفية تكوين الصداقات والمحادثات عنصر مهم للطلاب ذوي صعوبات التعلم.

وتمثلت الصعوبات لدى طلاب الجامعة في دراسة (Lydia, Elysem & Chaplin (2011 في: صورة الذات واحترام الذات نتيجة التجارب التعليمية السلبية السابقة والتناقض مع تقييم الذات من خلال ذكائهم بالإضافة لقلق التعلم، والتعامل مع الانفصال عن الأبوين والتعلم ليصبح أكثر استقلالاً في الحياة الجامعية؛ والدعم من خلال مكتب خدمات الإعاقة وعدم رغبة البعض في التوجه لمكتب الخدمات خوفا من الوصم، كما اجريت دراسة عن تحسن الطالبات ذوي صعوبات التعلم في التحصيل نتيجة تعلمهم بطرق واستراتيجيات مختلفة ساعدتهم في تحقيق اهدافهم وهو ما يلقي الضوء على الجوانب الايجابية في تعليم ذوي الصعوبات، ومن هذه الاستراتيجيات التعويضية تعليمهم ادارة الوقت وتوجيه الذات، ودور حل المشكلة والتركيز على جوانب القوة في التعامل مع نقاط الضعف والتدريب الشخصي من بين العوامل المهمة التي يمكن البناء عليها.

كما تهدف دراسة جاد المولى (٢٠٠٩): إلى رصد استخدامات ادارة الذات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، من خلال مراجعة مجموعة من الدراسات التي تناولت ادارة

الذات لدى كل من الاطفال المعاقين عقليا، ذوي قصور الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد، والتوحيدين، وذوي الاضطرابات السلوكية والانفعالية، والاطفال ذوي صعوبات التعلم وتناولت الدراسات الاعمار من مرحلة ما قبل المدرسة وحتى المدرسة الثانوية. وكانت نتائج الدراسات ايجابية مشجعة على استخدام اسلوب ادارة الذات في تعديل سلوك العديد من ذوي الاحتياجات الخاصة والتغلب على المشكلات التي تحول دون دمجهم.

وتهدف دراسة القمش، العضالية والتركي (٢٠٠٨) الكشف عن فاعلية برنامج تعليمي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بالصف السادس من المرحلة الابتدائية، شارك في الدراسة (٤٠) تلميذا وتلميذة قسموا عشوائيا بالتساوي لمجموعتين تجريبية وضابطة، تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية بواقع (١٨) جلسة تدريبية، مدتها (٤٥ - ٥٠) دقيقة وظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية في مهارات تنظيم الذات على المجموعة الضابطة .

وتهدف دراسة Ruban, et. al. (2003) إلى معرفة التأثير التفاضلي لكل من عوامل تنظيم الذات وما قبل الجامعة على الانجاز الاكاديمي لطلاب الجامعة ذوي صعوبات التعلم أو بدون صعوبات، وشارك في الدراسة (٥٣) طالبا من ذوي الصعوبات و(٤١٧) طالبا بدون صعوبات وظهرت الدراسة فروقا دالة في عملية التنظيم الذاتي للتعلم بينهما لصالح الطلاب بدون صعوبات مما يفسر فرق التحصيل الاكاديمي للطلاب مع وبدون صعوبات.

وتم إلقاء الضوء على أهمية إدارة الوقت لدى ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الجامعية في دراسة Peniston, (1994) ، حيث يواجه معظم طلاب الجامعات صعوبات عديدة في ادارة الوقت بشكل مناسب ويشتتون بسهولة، ولا يقومون بتحديد الأولويات لإنجاز المهام، والمماثلة أو التقليل من مقدار الوقت اللازم للمهمة. ومن ثم حرص الباحث على تحديد الأولويات لإنجاز المهمة. فمعظم الطلاب لديهم ستة فئات مختلفة من الأولويات: (١) الأسرة؛ (٢) مدرسة؛ (٣) توظيف؛ (٤) الالتزامات الشخصية؛ (٥) الترفيه؛ و (٦) أخرى. وقام بتخصيص الوقت لكل فئة. من خلال جداول المواعيد والتقويمات التي ساعدت بشكل فعال في تنظيم الوقت وقام بتوفير مخططات لإدارة الوقت بالاضافة لنصائح حول كيفية استخدام الوقت على نحو فعال.

واثبتت دراسة Dean, Malott, & Fulton. (1983) فاعلية اسلوب ادارة الذات في تحسين الاداء الاكاديمي لطلاب الجامعة الذين يعانون من ضعف في الاداء الاكاديمي، حيث توجد العديد من العوامل المؤثرة على الاداء الاكاديمي منها الافتقار للمهارات المطلوبة في الدراسة الجامعية، من هنا كان التدريب على مهارات ادارة الذات، شارك في الدراسة (٩) طلاب من خلال عدة جلسات قام فيها الطلاب بعمل جدول للمهام المطلوبة من خلال قائمة تتضمن: الاهداف الشخصية والدراسية، تحديد الايجابيات التي

يمكن ان تساهم في التحصيل المتميز، والسلبيات التي يمكن ان تؤدي لضعف الاداء الاكاديمي، وتسجيل تلك المتغيرات لكيفية التعامل معها، ثم في اللقاء الثاني تم تقييم الذات، حيث تعلم الطلاب مراقبة الذات من خلال تخصيص وقت لتحقيق الاهداف، وتسجيل للساعات اليومية المخصصة لذلك، وفي اللقاء الثالث تعلم الطلاب ادارة البيئة المحيطة بهم من خلال كتابة المتغيرات البيئية المساهمة في تحقيق الاهداف مثل وضع ملصق بالجدول الاسبوعي للمهام الدراسية وإزالة بعض العناصر المشتتة مثل المجالات والصور والتلفاز وشرب الكحول واي شىء اخر يحدده الطلاب كأمر غير مرغوب فيه ويبيدهم عن الدراسة، وتعلم الطلاب في اللقاء الرابع كيفية ادارة الوقت بشكل عام سواء للمهام الدراسية وغير الدراسية كجزء من ادارة الذات، ووضع قائمة بتلك المهام، واللقاء الخامس والسادس كان لمراجعة ما سبق.

تحليل الدراسات السابقة المتعلقة بالمحور الأول:

١. تنوعت اهداف الدراسات التي استخدمت ادارة الذات بين تقييم الذات كما في دراسة Smedema et. al (2015) ومعرفة احتياجات ذوي صعوبات التعلم لتنمية ادارة الذات كالتخطيط والجدولة والعمل في مجموعات صغيرة كدراسة Jessamy(2012) ، والصعوبات التي تواجههم في مرحلة التعليم العالي كما في دراسة Boyko & Lydia Chaplin (2011) والاهتمام بادارة الوقت كجزء من ادارة الذات في المرحلة الجامعية في دراسة Peniston, (1994)، وتحسين ادارة الذات كدراسة عيسوي (٢٠١٤)، والاداء الاكاديمي دراسة Dean et.al (1983)
٢. اهتمت الدراسات السابقة بادارة الذات لدى ذوي صعوبات التعلم من الجنسين عبر مراحل عمرية متنوعة بين الطفولة كما في دراسة Bahri, et al.(2016) والمراهقة كدراسة عيسوي (٢٠١٤) والمرحلة الجامعية Dean et.al (1983) كما تناولت دراسة جاد المولى (٢٠٠٩) فئات متنوعة من بينها المعاقين عقليا وذوي قصور الانتباه والنشاط الزائد، والاضطرابات السلوكية والانفعالية، بالاضافة لذوي صعوبات التعلم
٣. استخدمت البرامج التدريبية ادارة الذات، وادارة الوقت، وتنظيم الذات، ومراقبة الذات، وتعزيز الذات، وتقويم الذات، والعلاج الواقعي، وتنوعت جلسات البرامج التدريبية لادارة الذات بين ١٢ جلسة في دراسة Bahri, et al.(2016)، و١٨ جلسة في دراسة القمش وأخرون (٢٠٠٨)، و٢٠ جلسة في دراسة عيسوي (٢٠١٤)
٤. ثبت من خلال النتائج تحسين ادارة الذات والاداء الاكاديمي لدى ذوي صعوبات التعلم كما في دراسة Dean et.al (1983)، وتعديل العديد من الجوانب السلوكية

والأكاديمية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في دراسة منيب، وآخرون (٢٠١٤) و
جاد المولى (٢٠٠٩)، وإدارة الوقت بالمرحلة الجامعية (Peniston 1994).

المحور الثاني: البرمجة اللغوية العصبية:

تهدف دراسة الوليلي (٢٠١٦) معرفة فعالية برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة الملتكئين أكاديمياً. شارك في الدراسة (٣٥) ذكراً من طلاب السنة الثالثة بكلية التربية جامعة الأزهر، وركز البرنامج على مجموعة من المهارات منها: التخلص من السلوكيات السلبية والتخطيط لتحقيق الاهداف، والوعي بالاثار الايجابية والسلبية المترتبة على سلوك الفرد، واتصال الانسان بذاته وفهمه لها، وبناء الالفة مع الاخر، وبلغ عدد جلسات البرنامج (١٠) جلسات، وظهرت النتائج وجود فروق دالة في الدافعية للإنجاز لصالح التطبيق البعدي.

وتهدف دراسة Kudliskis (2014) معرفة تأثير استخدام البرمجة اللغوية العصبية في خبرة الطلاب ذوي صعوبات التعلم حول تعلمهم. شارك في الدراسة ١٢ طالبا تتراوح اعمارهم بين ١١-١٣ سنة ممن لديهم صعوبات تعلم، واستخدم الباحث فنية اعادة التأطير reframing ونموذج ماوراء اللغة the meta-model of language، على مدار (١٢) اسبوعا، وفي نهاية الفترة طبق استبيان لمعرفة وجهة نظرهم سواء "إيجابية" أو "سلبية" عن خبراتهم وقدراتهم على التعلم في المدرسة. ولم تظهر النتائج فروق دالة احصائيا بين التطبيق القبلي والبعدي، ويفسر الباحث ذلك بان الفنيات كانت مفيدة لكن بيئة التعلم ربما جعلت من الصعب على الطلاب الحفاظ على مستوى ملائم من الايجابية.

وتسعى دراسة Kudliskis (2013) إلى تغيير حالة الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة من السلبية للإيجابية باستخدام البرمجة اللغوية العصبية حيث تسمح بالانتقال من الحالة السلبية إلى الإيجابية المطلوبة للمتعلمين في عملية التعلم، ومن ثم الانخراط مع تعلمهم بشكل أكثر كفاءة وفعالية. شارك في الدراسة (٧) تلاميذ من عمر ١١-١٢ سنة، واحد منهم لديه متلازمة اسبرجر وواحد صعوبات تعلم وتوحد و(٥) تلاميذ صعوبات التعلم منهم واحد لديه صرع، ويعانون من ضعف في التحصيل الاكاديمي، وليس هناك مجموعة ضابطة، وظهرت النتائج تحسن ملحوظ في اداء المتعلمين من خلال اختصار الزمن المستغرق في الاداء، ومن ثم المشاركة الفعالة في العملية التعليمية. وأشار الباحث إلى أهمية عمل المزيد من البحوث في البرمجة اللغوية العصبية وربطها بالكفاءة الذاتية والتنظيم الذاتي للتعلم.

وتهدف دراسة علي (٢٠١٣) التعرف على أثر برنامج تدريبي للبرمجة اللغوية العصبية على صعوبات تعلم اللغة العربية للناطقين بغيرها، واشتملت عينة الدراسة على (٦٠) طالبا من طلاب معهد تعليم اللغة العربية لغير الناطقين بها- جامعة أم القرى بمتوسط

عمري ٢٤.٩٢ سنة وانحراف معياري ٣.٩٨ وكانت أدوات الدراسة البرنامج ومقياس لصعوبات تعلم اللغة العربية وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة بين المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي للمقياس.

بينما تهدف دراسة العجارمة (٢٠١١) فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين الكفاءة الاجتماعية والتحصيل الأكاديمي لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم في الأردن. وتتضمن الكفاءة الاجتماعية عدة مهارات منها الضبط والمرونة الاجتماعية والانفعالية، شارك في الدراسة (٣٨) تلميذا من ذوي صعوبات التعلم الملتحقين بغرفة المصادر بالمرحلة الابتدائية تم تقسيمهم لمجموعتين تجريبية وضابطة، وقامت بتطبيق (١٤) جلسة مع المشاركين تناولت فيها الاسترخاء والتنفس بطريقة صحيحة والتواصل مع العقل، والتخلص من الأفكار السلبية للعقل الباطن وتوليد السلوك الجيد، النمذجة، والمجاعة المستقبلية، إعادة التأطير ودائرة الامتياز، وظهرت النتائج فروق بين المجموعتين لصالح التجريبية.

وتهدف دراسة Skinner & Croft (2009) تحسين الكفاءة الذاتية لطلاب الجامعة باستخدام البرمجة اللغوية العصبية وتحفيزهم لانجاز مشاريع التخرج وهي المرة الاولى التي يقومون فيها ببحوث موجه ذاتيا، ومن ثم تم تصميم برنامج تضمن (٧) جلسات ركز على (تحديد الاهداف ووضع خطة لانجازها، إدارة الوقت، القيام بمراجعات الأدب الفعال والقراءة، كيفية البقاء على المسار الصحيح: تقييم ما إذا كان يتم تحقيق الأهداف، تنظيم وتقديم التقرير البحثي، المرونة في التنقل ومتى يكون التوقف وكيف يكون التقدم بالإضافة للدافعية . شارك في الدراسة مجموعتين تجريبية ويبلغ عددهم (١١) طالبا وضابطة (٨) طلاب وظهرت النتائج وجود فروق دالة بين درجات طلاب المجموعة التجريبية والضابطة لصالح التجريبية .

وتهدف دراسة محمد (٢٠٠٧) معرفة أثر كل من البرمجة اللغوية العصبية ونموذج دورة التعلم في تحصيل الطلاب لمادة العلوم واتجاهاتهم نحوها . شارك في الدراسة (١١٩) طالبا بالصف الثامن الاساسي، تم تقسيمهم لثلاث مجموعات: مجموعتين تجريبيتين احدهما درست باستخدام البرمجة اللغوية العصبية لتنمية الذات وصناعة النجاح والتخلص من الخوف، والثانية درست باستخدام نموذج دورة التعلم، والمجموعة الثالثة ضابطة حيث درست بالطريقة التقليدية ووضحت النتائج وجود فروقا دالة بين الثلاث مجموعات لصالح مجموعة البرمجة اللغوية العصبية يليها نموذج دورة التعلم ثم الطريقة التقليدية.

تحليل الدراسات السابقة المتعلقة بالمحور الثاني:

١. تنوعت اهداف الدراسات القائمة على البرمجة منها لتنمية الدافعية للإنجاز لدى المتكئين دراسيا الوليلي (٢٠١٦)، وتغيير حالة الطلاب من السلبية للايجابية (Kudliskis (2013)، واثرها على صعوبات اللغة العربية علي (٢٠١٣)، والكفاءة الاجتماعية والتحصيل لذوي الصعوبات العجامة (٢٠١١)، والكفاءة الذاتية Skinner & Croft (2009).
٢. تنوعت المراحل العمرية للمشاركين من ذوي صعوبات التعلم وغيرهم بين المرحلة الابتدائية في دراسة العجامة (٢٠١١)، و(Kudliskis (2013) والمتوسطة محمد(٢٠٠٧)، والمرحلة الجامعية الوليلي (٢٠١٦)، وبعد التخرج علي(٢٠١٣).
٣. اهتمت البرامج التدريبية باستخدام فنيات برمجة متنوعة منها: اعادة التأطير (Kudliskis (2014)، والنمذجة والمجازة وإعادة التأطير ودائرة الامتياز والاسترخاء والتنفس بطريقة صحيحة والتواصل مع العقل، والتخلص من الافكار السلبية للعقل الباطن، وتوليد السلوك الجيد وإدارة الوقت العجامة (٢٠١١)، والتخطيط، والوعي بالاثار الايجابية والسلبية المترتبة على سلوك الفرد، وفهم الانسان لذاته للبقاء على المسار الصحيح، وتقييم مدى تحقيق الأهداف، التنظيم والمرونة والدافعية Skinner (2009) and Croft والوليلي(٢٠١٦) وتنوع عدد الجلسات التدريبية بين ٧ و١٠، و١٤ جلسة.
٤. تبين فعالية البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الدافعية للإنجاز الوليلي(٢٠١٦)، وتحسن الكفاءة الاجتماعية والتحصيل الدراسي لدى ذوي صعوبات التعلم العجامة (٢٠١١)، والكفاءة الذاتية (Skinner and Croft (2009)، وتغيير حالة الطلاب من السلبية للايجابية (Kudliskis (2013) والتحصيل والاتجاه محمد (٢٠٠٧)

تعليق عام على الاطار النظري والدراسات السابقة: يلاحظ من الاطار النظري والدراسات السابقة الاتي:

- التأثير الايجابي لكل من البرمجة اللغوية العصبية وإدارة الذات على الطلاب ذوي صعوبات التعلم في المراحل المتنوعة.
- تحسن الاداء الاكاديمي وبعض الجوانب السلوكية من خلال فنيات كل من البرمجة اللغوية العصبية وإدارة الذات.
- تركيز ابعاد ادارة الذات على ادارة الوقت ومراقبة وتعزيز وتقييم الذات، ومن ثم يتضمن مقياس ادارة الذات تلك الأبعاد.
- تشابه كل من ادارة الذات والبرمجة اللغوية العصبية حول تحديد الاهداف ووضع خطة لانجازها، تعزيز وتقييم الذات للبقاء على المسار الصحيح، والمرونة لتحقيق الاهداف وتنظيم الوقت وان كانت البرمجة اللغوية العصبية تبرز أهمية اتصال الانسان بذاته وفهمه لها، وبناء الالفة مع الاخر للتخلص من الافكار السلبية للعقل الباطن ومن ثم

إدارة المشاعر والتفكير والسلوك بفعالية، وعليه يتضمن مقياس إدارة الذات إدارة الوقت ومراقبة وتعزيز وتقويم الذات سلوكيا وفكريا ووجدانيا.

- عدم وجود بحث عربي أو أجنبي (في حدود علم الباحثة) تناولت أثر برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في إدارة الذات لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم بالجامعة.

فروض البحث: في ضوء تساؤل البحث وما اسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة يمكن طرح الفروض التالية:

١. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي في مقياس إدارة الذات ككل لصالح التطبيق البعدي.
٢. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي في بعد إدارة الوقت ككل وسلوكيا وفكريا ووجدانيا لصالح التطبيق البعدي.
٣. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي في بعد مراقبة الذات ككل وسلوكيا وفكريا ووجدانيا لصالح التطبيق البعدي.
٤. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي في بعد تعزيز الذات ككل وسلوكيا وفكريا ووجدانيا لصالح التطبيق البعدي.
٥. توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي في بعد تقييم الذات ككل وسلوكيا وفكريا ووجدانيا لصالح التطبيق البعدي.

إجراءات البحث: هناك العديد من الإجراءات بدءا من تحديد أدوات لاختيار المشاركين في البحث ثم تطبيق البرنامج وقياس المتغير التابع وتفسير النتائج وبيان ذلك كالآتي:
المشاركون:

قامت الباحثة باتباع الخطوات التالية في ضوء ما اسفر عنه الإطار النظري والدراسات السابقة لتحديد المشاركات من الطالبات ذوي صعوبات التعلم بمرحلة التعليم الجامعي:

- رفع خطاب للمختصين بجامعة الملك خالد بموضوع البحث وتمت الموافقة بعد الاطلاع على وتحكيم ادوات الدراسة من قبل بعض اعضاء هيئة التدريس بالجامعة، وبناء عليه قامت الباحثة بالخطوة التالية.

- الدراسة الاستطلاعية حيث تم تطبيق مقياس ادارة الذات على مجموعة من الطالبات بلغ عددهن (١٦١) طالبة لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس.
 - التواصل مع المرشدات الاكاديميات بكلية العلوم الانسانية لحصر الطالبات اللاتي ينخفض لديهم المعدل التراكمي، واختيار من يقل معدلها عن (٣) وهو ما يوازي ٦٠% من مستوى الأداء حيث ان المعدل كاملا هو (٥).
 - تطبيق مقياس صعوبات التعلم، حيث يعاني ذوي صعوبات التعلم من الاضطراب أو عجز وقصور في واحدة أو أكثر من المجالات التسع التي يتضمنها المقياس، واختيار من تعاني صعوبات تعلم في أي مجال من المجالات التسعة او جميعها لتشارك في البرنامج، ومن ثم بلغ عدد المشاركات ٣٤ طالبة، استمر منهم (٣٠) طالبة.
- أدوات البحث: تتمثل ادوات البحث في ادوات لتحديد المشاركين في البحث وادوات لقياس المتغير التابع، والبرنامج لدراسة اثر المتغير المستقل في التابع وهذه الادوات كالتالي:

مقياس صعوبات التعلم:

استخدمت الباحثة مقياس لصعوبات التعلم للطلاب بالمرحلة الجامعية مقتن على البيئة السعودية إعداد صبحي سعيد الحارثي جامعة أم القرى، والهام جلال ابراهيم جامعة شقراء (٢٠١٥)

هدف المقياس: يهدف المقياس لتحديد ذوي صعوبات التعلم من طلاب الجامعة.
ملحق رقم (١)

وصف وزمن المقياس: يتضمن المقياس تسع مجالات فرعية هي القراءة والكتابة واللغة الشفهية والرياضيات والمهارات الاجتماعية والانتباه والذاكرة والمعالجة الادراكية والتحكم التنفيذي ويتضمن المقياس ١٣٣ مفردة في صورته النهائية، والمقياس غير موقت بزمن لكن قد يستغرق ٣٠ دقيقة.

تقدير الدرجات: وتتراوح البدائل امام كل مفردة من صفر وحتى ٤ متدرجة في خمس بدائل (٠، ١، ٢، ٣، ٤) طبقا لمستوى الصعوبة التي يعاني منها الطالب في ضوء اختياراته، ومن ثم يعاني الطالب من صعوبة خفيفة اذا حصل على (٢٥%) واقل من ٥٠% في اي مجال من المجالات التسع، وصعوبة متوسطة اذا حصل على ٥٠% واقل

من ٧٥% في اي مجال من المجالات التسع بينما يعاني من صعوبة شديدة اذا بلغ ٧٥% واكثر في اي مجال من المجالات التسع .

صدق المقياس: يتمتع المقياس بصدق المحكمين من خلال عرضه على مجموعة من ذوي الاختصاص والصدق العاملي، والصدق التمييزي من خلال المقارنة بين أعلى وادنى ٢٧% من الطلاب وكانت الفروق دالة عند مستوى ٠.٠١.

ثبات المقياس: ترواح معامل ثبات المقياس من خلال التجزئة النصفية ٠.٩١. ومعامل الفا كرونباخ ٠.٩٩، كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال معامل الارتباط بين المفردات والدرجة الكلية للمكون الفرعي للمقياس. ابراهيم، الهام جلال، والحارثي، صبحي سعيد (٢٠١٥)

مقياس إدارة الذات:

ولتصميم مقياس إدارة الذات قامت الباحثة بالاطلاع على الاطار النظري لإدارة الذات والذي يوضح ان عملية إدارة الذات تتضمن عدة ابعاد منها مراقبة وتعزيز وتقييم الذات وإدارة الوقت، كما قامت بالاطلاع على تصميم العديد من المقاييس منها: مقياس ضبط وإدارة الذات (Mezo, 2005) ويتضمن ثلاثة ابعاد هي مراقبة وتعزيز وتقييم الذات، ومقياس رجوة سمران الهذلي (٢٠١٠) ويتضمن ابعاد إدارة الوقت، والتخطيط، والثقة بالنفس، والتوازن والاتصال، ومقياس أزهار عيسوي، (٢٠١٤). والذي تتضمن ثلاثة ابعاد هي مراقبة الذات، يقظة الضمير، والثقة بالنفس. ومقياس أسماء عبد العال (٢٠١٦) ويتضمن اربعة ابعاد هي مراقبة وتعزيز وتقييم وتعليمات الذات. وعليه تم تعريف إدارة الذات اجرائيا بانها الدرجة الحاصل عليها الطالب عن الإجابة على مقياس ادارة الذات والذي يتضمن أربعة ابعاد وتعريفها كالتالي: (المقياس ملحق:٢)

ادارة الوقت: كتابة قائمة بالاشياء التي يجب تحقيقها، وتنظيم وجدولة المهام واعداد خطة لتنفيذها. واجرائيا الدرجة الحاصل عليها الطالب في بعد ادارة الوقت سلوكيا وفكريا ووجدانيا.

مراقبة الذات: تتبع خطوات الانجاز وملاحظة مستوى الاداء عند تنفيذ المهام. واجرائيا الدرجة الحاصل عليها الطالب في بعد مراقبة الذات سلوكيا وفكريا ووجدانيا.

تعزيز الذات: المكافأة والتشجيع او العقاب بما يتلائم وتحقيق الاهداف. واجرائيا الدرجة الحاصل عليها الطالب في بعد تعزيز الذات سلوكيا وفكريا ووجدانيا.

تقييم الذات: اصدار حكم حول النتائج، وحصر سلبيات تنفيذ المهام في ضوء معايير للانجاز. واجرائيا الدرجة الحاصل عليها الطالب في بعد تقييم الذات سلوكيا وفكريا ووجدانيا. وفيما يلي شرح وافى للمقياس.

هدف المقياس: يهدف المقياس إلى معرفة مدى قدرة الطالب على إدارة ذاته بطريقة ذاتية أي كما يرى نفسه.

وصف المقياس: يتكون المقياس من أربعة أبعاد (إدارة الوقت - مراقبة الذات - تعزيز الذات - تقييم الذات) وفي كل بعد هناك ثلاث جوانب لعملية إدارة الذات لهذا البعد وهي (السلوك والتفكير والمشاعر) ويتكون المقياس من (٦٠) عبارة لكل بعد (١٥) عبارة، كل (٥) عبارات تقيس جانب من هذه الجوانب على النحو التالي (السلوك، التفكير، المشاعر) حيث يقيس القدرة على إدارة الوقت سلوكيا (العبارات من ١-٥) وفكريا (العبارات من ٦-١٠) ووجدانيا العبارات من (١١-١٥) وبنفس الترتيب يتم قياس القدرة على مراقبة وتعزيز وتقييم الذات.

تعليمات وزمن المقياس: تعرض امثلة للشرح ولا توجد إجابات صواب وأخرى خطأ، وانما هي اراء يعبر بها المفحوص عن نفسه، وليس هناك زمن محدد للإجابة، ولكن يمكن الإجابة عنه في غضون ١٠-٢٠ دقيقة بعد قراءة التعليمات والأمثلة.

تقدير الدرجات: هناك ثلاث بدائل امام كل عبارة هي (نادرا=٣ واحيانا=٢ وغالبا=١) علما بأن العبارات كلها سلبية تجنبنا للمرغوبية الاجتماعية لدى الفرد، وعليه تصبح الدرجة الاجمالية للمقياس تتراوح من (٦٠-١٨٠) درجة ومن يحصل على (١٨٠-١٦٦) يتمتع بإدارة ذات مرتفعة بينما من يحصل على (١٦٥-١٥١) درجة يعني انه متوسط في إدارة الذات بينما من يحصل على (١٥٠-١٢١) درجة يعني انه يعاني من ضعف في القدرة على إدارة الذات ومن يحصل على (١٢٠) فأقل يعاني من انخفاض شديد في القدرة على إدارة الذات.

صدق المقياس: قامت الباحثة بحساب صدق المقياس بطريقتين: صدق المحكمين حيث تم عرض المقياس على مجموعة من المختصين للتأكد من وضوح عبارات المقياس ودقة صياغتها ومدى ملاءمتها للهدف منها ولطلاب الجامعة وفي ضوء ارائهم وملاحظاتهم تم تعديل بعض العبارات تجنبنا للمرغوبية الاجتماعية، كما قامت الباحثة بتطبيق المقياس وحساب صدق المقارنة الطرفية حيث قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي إدارة الذات؛ وتم ترتيب درجات الافراد تنازليا من مرتفعي لمنخفضي إدارة الذات والمقارنة بين الارباعي الأول والرابع وكانت البيانات كالتالي:

جدول (١)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين في المقارنة الطرفية في إدارة الذات

المجموعة	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
المرتفعة	٤٣	١٦٢	٨.٧	٨٤	٢١.٨	٠.٠١ دالة
المنخفضة	٤٣	١١٤	١١.٥			

ثبات المقياس: تم حساب الثبات للمقياس ككل ولكل بعد من ابعاده وبلغت قيم معامل الثبات في البعد الأول إدارة الوقت ٠.٨٤ و ٠.٨١، والبعد الثاني مراقبة الذات ٠.٧٩ و ٠.٧٧، والبعد الثالث تعزيز الذات ٠.٨٠ و ٠.٧٦، والبعد الرابع تقييم الذات ٠.٨٦ و ٠.٨٣، والمقياس ككل ٠.٩٤ و ٠.٨٨، باستخدام طريقة الفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية (سبيرمان براون) على التوالي. الاتساق الداخلي: كما تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب ارتباط درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وحساب معامل الارتباط بين المكونات الفرعية (سلوكيا وفكريا وجدانيا) والدرجة الكلية للبعد وكان دال ٠.٠١ كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (٢)

معامل الارتباط بين ابعاد مقياس إدارة الذات والدرجة الكلية للمقياس

الابعاد	إدارة الوقت	مراقبة الذات	تعزيز الذات	تقييم الذات
الدرجة الكلية	.862**	.872**	.876**	.880**
سلوكيا	.853**	.798**	.760**	.845**
فكريا	.869**	.769**	.894**	.880**
وجدانيا	.853**	.843**	.844**	.866**

البرنامج التدريبي:

قامت الباحثة باعداد البرنامج التدريبي القائم على البرمجة اللغوية العصبية في ضوء الاطلاع على الادبيات المتعلقة بكل من صعوبات التعلم والبرمجة اللغوية العصبية وإدارة الذات والدراسات السابقة والفنيات المستخدمة في البرامج التدريبية القائمة على البرمجة اللغوية العصبية ومن ثم مر اعداد البرنامج بالخطوات التالية:

تحديد الاهداف: تعد عملية تحديد الاهداف العامة والاجرائية للبرنامج أهم خطوة يبني عليها البرنامج لذا لا بد من تحديدها بدقة حتى تساهم في تحقيق اهداف البحث وقد روعي فيها ان تكون واضحة ومحددة وقابلة للتنفيذ في ضوء خصائص الطلاب ذوي صعوبات التعلم بالتعليم الجامعي والهدف العام للبرنامج هو تنمية ادارة الذات سلوكيا وفكريا ووجدانيا لدى ذوي الصعوبات.

محتوى البرنامج: تضمن البرنامج مجموعة من المهارات التي حرصت الباحثة عليها حتى يتمكن الطالبات من تفريغ الشحنة السالبة ومخاطبة العقل الباطن بصورة ايجابية ومن ثم الثقة بالنفس وادارة التفكير والمشاعر والسلوك بشكل افضل كما استخدمت مجموعة من الفنيات لتحقيق هذه الاهداف، وتتضمن البرنامج (١٧) جلسة تدريبية. (جلسات البرنامج ملحق: ٣)

ادارة السلوك: يتضمن البرنامج مجموعة من الجلسات لادارة السلوك بشكل افضل مثل، دعائم البرمجة اللغوية العصبية ومنها: الحصيلة أو تحديد الهدف والتخطيط لتنفيذه، من خلال تحديد الانشطة ووصفها والموارد المتاحة والاضافية والعقبات والبدائل المطروحة لتخطي العقبات التي قد تواجههم، والمرونة السلوكية في التغيير للوصول للهدف، وارهاف الحواس بحيث يلاحظ الفرد وينتبه للمعلومات التي يحصل عليها من البيئة حوله، وكيفية ادارة الوقت، وفرضيات البرمجة اللغوية العصبية والتي توضح، والاختيارات التي يصنعها الانسان بنفسه افضل من تلك التي تقدم له، وليس هناك فشل وانما تغذية راجعة.

ادارة التفكير: من خلال تعريف البرمجة اللغوية العصبية وتوضيح اهميتها في ادارة الذات سلوكيا وفكريا ووجدانيا، وفرضيات البرمجة اللغوية العصبية حيث توضح ان صورة الانسان عن العالم ليست هي العالم وانما هي طريقة تفكيره وخبراته حول هذا العالم، وان معنى الرسالة هو ما تثيره وليس نية المتكلم، لذا لا بد ان نفكر فيما نرى من استجابات الاخرين لنا، حتى نقرر ماذا نفعل، وان مقاومة الاتصال بالآخرين رسالة، والاختيار افضل من لا خيار، ومن الفنيات المستخدمة النمذجة، وتوتي وفيها يحدد الفرد الحالة الراهنة والمرغوبة التي يريد الوصول اليها ثم يفكر في الخطوات التي تساعد للوصول للحالة المرغوبة.

ادارة المشاعر: من خلال فتح قنوات اتصال بشكل ايجابي بين العقل الواعي والعقل الباطن، وتحويل العبارات السلبية التي نسمعها لانفسنا لعبارات ايجابية تدور حول الاهداف التي نسعى لتحقيقها، ومن دعائم البرمجة اللغوية العصبية بناء الالفة مع انفسنا والآخرين و كيفية الاتصال بهم، ودور لغة الجسد فبناء هذه الالفة يتم من خلال مركبات الخطاب والتي تتضمن الكلمات بنسبة ٧% ونبرة صوت بنسبة ٣٨% ولغة جسد تمثل ٥٥%، وفرضيات البرمجة اللغوية العصبية ومنها ان التوازن بين العقل الواعي والباطن

ليس خبثاً، واننا نقوم بمعالجة المعلومات من خلال احساسنا، وان وراء كل سلوك نية ايجابية، ايضاً تم استخدام مجموعة من الفنيات لادارة المشاعر ومنها: فنية حل المشكلة، وتقنية خط الزمن ودائرة الامتياز.

الانشطة التدريبية: في ضوء اهداف البرنامج تم استخدام مجموعة متنوعة من الانشطة التدريبية منها:

- الملاحظة والرصد الذاتي لكل ما يطرح عليهم من صور ورسوم وعروض توضيحية.
- القيام بمشاركة ما نتعلمه اثناء الجلسة من خلال مجموعات عمل صغيرة للتعاون طبقاً لما تقتضيه الجلسة مثل التعاون في اجراء عملية الاتصال بالآخرين من حولنا يتم فيها مشاركة من في المجموعة معاً، واحياناً يتم العمل بطريقة فردية في بعض الفنيات مثل خط الزمن ودائرة الامتياز.
- قيامهم بعمل نماذج طبقاً لطبيعة كل جلسة مثل عمل نموذج لتقنية توتي، حيث تحدد كل طالبة الحالة الراهنة وما تريد الوصول اليه وكيف تصل من خلال نموذج يوزع عليهم فيقومون بعمل نموذج مماثل وطرح ما يريدون فيه.
- الرسومات الحرة التي تعبر عن افكارهم بطريقتهم الخاصة لتحقيق اهداف الجلسات مثل رسم خط الزمن الخاص بها أو دوائر لجوانب الانسان الثلاث، سلوك وتفكير ومشاعر وعليها ان تختار اقرب دائرة لشخصيتها لتضع نفسها بداخلها وكذلك الامر بالنسبة للآخرين من حولها لمعرفة اقرب المداخل في التعامل معهم وغيرها من الرسوم.
- تقييم الاساليب التي يتعلموها في تحقيق اهدافهم على سبيل المثال ادارة الوقت وتنفيذ بعض الخطط وجدولة المهام لتنفيذها.

اساليب التقويم:

تم استخدام عدة اساليب للتقويم في البرنامج التدريبي منها:

التقويم البنائي: يتضمن التقويم البنائي مجموعة من الاساليب كالتالي:

- متابعة ما يتم انجازه خلال الجلسات التدريبية من كل مجموعة أو طالبة وفقاً لطبيعة الاداء اثناء الجلسة، وتوضيح بعض الاستفسارات التي تطرحها الطالبات حول موضوع الجلسة.
- تقييم مدى دقة كل مجموعة أو طالبة في تنفيذ الانشطة المطلوبة اثناء الجلسة للتدخل لدعمهم عند الاحتياج لذلك.
- طرح النماذج المميزة في تنفيذ المطلوب كمثال توضيحي يشجع الباقي على التنفيذ بمستوى اعلى من الدقة.

- تنفيذ التطبيقات الخاصة بكل جلسة كواجب منزلي، حيث تعطي الباحثة في نهاية الجلسة تدريبات يتم عرضها في الجلسة التالية امام الجميع، وتقديم التغذية الراجعة الملائمة لكل طالبة في ضوء ما قامت به وتعزيزها.

التقويم النهائي: من خلال تطبيق ادوات الدراسة المتمثلة في مقياس ادارة الذات بابعاده المختلفة.

وفي ضوء ما سبق قامت الباحثة باعداد جلسات البرنامج وعرضها على المحكمين وتضمنت: موضوع أو عنوان الجلسة، اهداف الجلسة، والادوات والفنيات المستخدمة في الجلسة واجراءات السير في الجلسة ثم التطبيقات، وفيما يلي ملخص لجلسات البرنامج.

جدول (٣) ملخص جلسات البرنامج

عنوان الجلسة	اهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	تطبيقات
تعارف وتمهيد	تستطيع كل طالبة في نهاية الجلسة أن: - تتعرف على الباحثة والزملاء في البرنامج. - توضح أهمية البرمجة اللغوية العصبية. - تبين قواعد العمل في جلسات التدريب.	المحاضرة، المناقشة والحوار، التعلم التعاوني من خلال مجموعات صغيرة	حدد مع مجموعتك أهمية البرمجة اللغوية العصبية، وأهداف تسعى لتحقيقها عبر جلسات البرنامج .
الجوانب الثلاثة للإنسان والفرق بين العقل الواعي والعقل	- تحدد الجوانب الثلاثة للإنسان. - تميز الفرق بين العقل الواعي والباطن. - تحول العبارات السلبية لعبارات ايجابية .	المحاضرة، المناقشة، والحوار الذاتي وتعزيز الذات من خلال الرسائل الايجابية	قومي بإعادة صياغة العبارات السلبية في حياتك لعبارات ايجابية وقومي بتحويل ثلاث عبارات سلبية في دراستك لايجابية وكرريها

الباطن			
فترة العالم	<p>تتعرف على بعض التقنيات لفترة العالم حولها .</p> <p>تطبق التمارين المختلفة لفترة العالم.</p> <p>تربط بين تمارين فترة العالم وحياتها الواقعية.</p>	<p>المحاضرة، المناقشة والحوار، والتخيل لاعادة الخبرة الانفعالية تمرين (١) مراقبة الذات تمرين (٢، ٣، ٤) وتقييم الذات تمرين (٥، ٦، ٧)</p>	<p>٧ تمارين: ١. الربط والفصل عن الحدث، ٢. وموجه نحو أو بعيد عن الهدف ٣. التتابق والاختلاف ٤. القمع أو الأفكار الكبيرة والصغيرة ٥. الماضي والحاضر والمستقبل ٦. النشاط/ الشخص/ الوقت ٧. الداخلي/ الخارجي.</p>
دعائم البرمجة اللغوية العصبية	<p>تحدد دعائم البرمجة اللغوية العصبية. تذكر هدف تسعى لتحقيقه. تخطط كيف ستحصل على الهدف.</p>	<p>المحاضرة، المناقشة والحوار، التعلم التعاوني</p>	<p>تمرين الحصيلة بدءا من تحديد الهدف والموارد والعقبات وانتهاء بإعداد خطة لتحقيق الهدف.</p>
مستويات الالفة ومركبات الخطاب	<p>توضح العلاقة بين مستويات الالفة ومركبات الخطاب. تطبق تمارين الالفة.</p>	<p>المحاضرة، الحوار والمناقشة، ولعب الدور، التخيل</p>	<p>تمرين الالفة في خطوة، وتمرين المحادثة بطريقة خفية، تمرين بناء الالفة.</p>
ارهاف الحواس والمرونة السلوكية	<p>تذكر المقصود بارهاف الحواس والمرونة السلوكية. تحدد ثلاث اشياء للنجاح في الحياة.</p>	<p>المحاضرة، المناقشة والحوار، الحوار الذاتي، ومراقبة وتقييم الذات</p>	<p>تمرين ارهاف الحواس والمرونة السلوكية.</p>
النظام التمثيلي	<p>تكتشف النظام التمثيلي الخاص بها.</p>	<p>التعلم التعاوني، مراقبة وتقييم الذات .</p>	<p>تمرين التعرف على النمط الخاص بي،</p>

وانماط الناس	- تحدد الانماط الشائعة للناس تبعا للنظام التمثيلي.	والعبارات الاكثر تكرارا لكل نمط، ثم تحديد فائدة ذلك
مراحل عملية التعلم وادارة الوقت	- تذكر مراحل التعلم المختلفة. - تحدد معنى ادارة الوقت. - جدول المهام المطلوبة لتنفيذ هدف محدد.	المحاضرة، المناقشة والحوار، الواجب المنزلي
فرضيات البرمجة اللغوية العصبية	- توضح بعض فرضيات البرمجة اللغوية العصبية. - تقترح مثلا لفرضيات البرمجة اللغوية العصبية المذكورة	المحاضرة، المناقشة والحوار، تحديد الافكار التلقائية والعمل على تصحيحها
تابع فرضيات البرمجة العصبية	- تبين بعض فرضيات البرمجة اللغوية العصبية. - تقترح مثلا لفرضيات البرمجة اللغوية العصبية المذكورة	المحاضرة، المناقشة والحوار، تحديد الافكار التلقائية والعمل على تصحيحها
الاتصال بين الناس	- توضح معنى الاتصال بين الناس. - تشرح المقصود بصور تمرين الاتصال.	المحاضرة، المناقشة والحوار والتعلم التعاوني ولعب الدور لتمثيل الموقف في كل صورة
فنية النمذجة	- توضح المقصود بالنمذجة. - تطبق تمرين تقنية النمذجة.	المحاضرة، المناقشة والحوار، وفنية النمذجة.
فنية توتي	- توضح المقصود بتوتي. - تطبق تمرين تقنية	توتي لتقييم الذات بمقارنة الوضع الحالي والمأمول

		توتى.	
بتحديد قومي موقف وطبقي فيه خطوات حل المشكلة، اختاري مشكلة وا طرحي الحلول.	تقنية حل المشكلة، التعلم التعاوني	- تتعرف على تقنية حل المشكلة. - تطبق تمرين تقنية حل المشكلة.	فنية حل المشكلة
اربعة تمارين لفنية خط الزمن بدءا برسم خط الزمن والذهاب بين الماضي والحاضر عبر خط الزمن والتخلص من المشاعر السلبية واكتساب مشاعر ايجابية للمستقبل	المحاضرة، المناقشة والحوار، والتخيل لاعادة الخبرة الانفعالية من خلال تقنية خط الزمن .	- تكتشف فنية خط الزمن. - تطبق فنية خط الزمن للتخلص من المشاعر السلبية. - تطبق فنية خط الزمن لاكتساب مشاعر ايجابية.	خط الزمن
تمرين دائرة الامتياز.	المحاضرة، المناقشة والحوار، التخيل، تعزيز الذات	- ترسم دائرة الامتياز . - تطبق تمرين تقنية دائرة الامتياز.	دائرة الامتياز البشري
الاجابة عن السؤال التالي كيف يمكنك من خلال ماسبق ادارة الذات سلوكيا وفكريا ووجدانيا ؟	المناقشة والحوار	- تربط بين ما تم في جلسات البرنامج وتنمية ادارة الذات - تطبق أدوات الدراسة تطبيقا بعديا.	جلسة ختامية

نتائج البحث: تعرض الباحثة النتائج الخاصة بفروض البحث كالتالي:

اولا: توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي في مقياس إدارة الذات ككل لصالح التطبيق البعدي. ولاختبار صحة الفرض استخدم اختبار (ت) للمجموعة المترابطة والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات التطبيق القبلي والبعدي لإدارة الذات في الدرجة الكلية

التطبيق	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم الاثر	مستوى الدلالة
القبلي	٣٠	١٢٣.١٣	١٩.٢٠	-٩.٧٤	٠.٠١	١.٧٧	كبير
البعدي	٣٠	١٦١.٢٣	١١.٤٤				

يتضح من الجدول وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي عند مستوى ٠.٠١ لصالح المتوسط الاعلى في التطبيق البعدي وبذلك يتحقق الفرض الاول، ولمعرفة مدى تاثير التدخل التجريبي تم حساب حجم التأثير، حيث يوفر قوة التحليل الأولي، إشارة إلى متوسط حجم العينة التي تحتاجها الدراسة لمراقبة نتيجة ذات دلالة إحصائية، ويمكن حساب حجم الاثر للدراسات (التي تستخدم اختبار (ت) للمجموعة المترابطة Paired Samples Statistics لمقارنة درجات الاختبار القبلي والبعدي لنفس المجموعة من خلال قسمة المتوسط (الفرق بين المتوسط القبلي والبعدي) على الانحراف المعياري لهذا الفرق، كما يمكن حساب حجم التأثير بقسمة قيمة (ت) على الجذر التربيعي لعدد المشاركين. Lakens (2013,1-4)

ويتطبيق المعادلة السابقة اتضح ان حجم الاثر بلغ ١.٧٧ وهو حجم تاثير كبير؛ حيث تمثل ٠.٢٠ تاثير ضعيف، و ٠.٥٠ تاثير متوسط و ٠.٨٠ فاعلي تاثير كبير Jacob Cohen 1988,25-27، ولاختبار مدى الفروق الفردية بين التطبيق القبلي والبعدي لابعاد المقياس قامت الباحثة بمقارنة المتوسطات كما يلي.

ثانيا: توجد فروق دالة احصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي في بعد إدارة الوقت ككل وسلوكيا وفكريا ووجدانيا لصالح التطبيق البعدي.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات التطبيق القبلي والبعدي في بعد إدارة الوقت ككل وسلوكيا وفكريا ووجدانيا

البعد	التطبيق	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم الاثر	مستوى الدلالة
إدارة الوقت ككل	القبلي	٣٠	٣١.٠٣	٥.٦٢	-٧.٨٦٨	٠.٠١	١.٤٤	كبير
	البعدي	٣٠	٤٠.٥٠	٣.٠٢				
سلوكيا	القبلي	٣٠	١٠.٤٦	٢.٢٥	-٦.٦٠	٠.٠١	١.٢٠	كبير

				١.١٩	١٣.٤٠	٣٠	البعدي	
كبير	١.٢٣	٠.٠١	-٦.٧٥	٢.٦	١٠.٦٣	٣٠	القبلي	فكريا
				٠.٨٤	١٤.١٠	٣٠	البعدي	
كبير	١.٠٩	٠.٠١	-٦.٠١٩	٢.٤٩	٩.٩٣	٣٠	القبلي	ووجدانيا
				١.٥٧	١٣.٠٠	٣٠	البعدي	

وبالنظر إلى الجدول السابق يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي، وبلغ حجم التأثير ١.٤ وهو حجم تأثير كبير، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي لإدارة الوقت سلوكيا وفكريا ووجدانيا، وبلغ حجم التأثير ١.٢٠ و ١.٢٣ و ١.١ وسلوكيا وفكريا ووجدانيا على التوالي وهو حجم تأثير كبير، وبمقارنة متوسطات إدارة الوقت سلوكيا وفكريا ووجدانيا وحجم التأثير لكل منهم، نجد ان إدارة الوقت فكريا تتقدم إدارة الوقت سلوكيا ثم ووجدانيا مما يوضح كيفية القيام بعملية التغير من التطبيق القبلي للبعدي، حيث احتلت إدارة الوقت فكريا المرتبة الاولى في هذا التغيير.

ثالثا: توجد فروق دالة احصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي في بعد مراقبة الذات ككل وسلوكيا وفكريا ووجدانيا لصالح التطبيق البعدي.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد البرنامج في بعد مراقبة الذات ككل وسلوكيا وفكريا ووجدانيا

البعدي	التطبيق	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم الاثر	مستوى الدلالة
مراقبة الذات ككل	القبلي	٣٠	٢٩.٤٦	٥.٥٣	-٧.٨١٣	٠.٠١	١.٤٢٦	كبير
	البعدي	٣٠	٣٩.٢٦	٤.١٣				
سلوكيا	القبلي	٣٠	١٠.٧٣	٢.٢٧	-٥.٠٩٢	٠.٠١	٠.٩٢٩	كبير
	البعدي	٣٠	١٢.٩٦	١.٥٨				
فكريا	القبلي	٣٠	٩.١٦	٢.٢٧	-٩.٢٨٩	٠.٠١	١.٦٩٦	كبير

				١.٣٨	١٣.٥٦	٣٠	البعدي	
كبير	١.٠٤١	٠.٠١	-٥.٧٠٤	٢.٠٤	٩.٥٦	٣٠	القبلي	وجدانيا
				١.٩٩	١٢.٧٣	٣٠	البعدي	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لصالح المتوسط الاعلى في التطبيق البعدي لبعده مراقبة الذات، وبلغ حجم التأثير ١.٤ وهو حجم تأثير كبير، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي لمراقبة الذات سلوكيا وفكريا ووجدانيا، وبلغ حجم التأثير ٠.٩٣ و ١.٧ و ١ سلوكيا وفكريا ووجدانيا على التوالي، وهو حجم تأثير كبير. وبمقارنة متوسطات وحجم التأثير لكل من مراقبة الذات سلوكيا وفكريا ووجدانيا، نجد ان مراقبة الذات فكريا تتقدم مراقبة الذات ووجدانيا ثم سلوكيا مما يوضح كيفية القيام بعملية التغيير من التطبيق القبلي للبعدي، حيث احتلت مراقبة الذات فكريا المرتبة الاولى في هذا التغيير يليها الوجدان ثم السلوك.

رابعا: توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي في بعد تعزيز الذات ككل وسلوكيا وفكريا ووجدانيا لصالح التطبيق البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد البرنامج في بعد تعزيز الذات ككل وسلوكيا وفكريا ووجدانيا

مستوى الدلالة	حجم الاثر	مستوى الدلالة	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط	ن	التطبيق	البعدي/ وما يتفرع منه
كبير	١.٨٧٢	٠.٠١	-١٠.٢٥٤	٥.٣٧	٣٠.١٣	٣٠	القبلي	تعزيز الذات ككل
				٣.١١	٤٠.٠٠	٣٠	البعدي	
كبير	١.٣٣٥	٠.٠١	-٧.٣١٦	١.٨١	٩.٥٠	٣٠	القبلي	سلوكيا
				١.٧٥	١٢.٤١	٣٠	البعدي	

فكريا	القبلي	٣٠	١٠.٤٣	٢.٦٦	-٦.٨٣٦	٠.٠١	١.٢٤٨	كبير
	البعدي	٣٠	١٣.٨٣	١.١٤				
وجدانيا	القبلي	٣٠	١٠.٢٠	٢.٢٣	-٨.٣٣٣	٠.٠١	١.٥٢١	كبير
	البعدي	٣٠	١٣.٧٦	١.٣٣				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لصالح المتوسط الاعلى في التطبيق البعدي لتعزيز الذات ككل، وبلغ حجم التأثير ١.٨ وهو حجم تأثير كبير، وتوجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لصالح التطبيق البعدي لتعزيز الذات سلوكيا وفكريا ووجدانيا، وبلغ حجم التأثير ١.٣ و ١.٢ و ١.٥ سلوكيا وفكريا ووجدانيا على التوالي وهو حجم تأثير كبير.

وبمقارنة متوسطات تعزيز الذات سلوكيا وفكريا ووجدانيا وحجم التأثير لكل منهم، نجد ان تعزيز الذات ووجدانيا تتقدم تعزيز الذات سلوكيا ثم فكريا مما يوضح كيفية القيام بعملية التغير من التطبيق القبلي للبعدي، حيث احتلت عملية تعزيز الذات ووجدانيا المرتبة الاولى في هذا التغير يليها تعزيز الذات سلوكيا، ثم فكريا.

خامسا: توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي في بعد تقييم الذات لصالح التطبيق البعدي.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية قبل وبعد البرنامج في بعد تقييم الذات ككل وسلوكيا وفكريا ووجدانيا

البعدي / وما يتفرع منه	التطبيق	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	حجم الاثر	مستوى الدلالة
تقييم الذات ككل	القبلي	٣٠	٣٢.٥٠	٥.٧٧	-٧.٨٧	٠.٠١	١.٤٣٦	كبير
	البعدي	٣٠	٤١.٤٦	٢.٨٦				
سلوكيا	القبلي	٣٠	١٠.٤٦	٢.١٢	-٧.٨٧٦	٠.٠١	١.٤٣٨	كبير

				١.٣٤	١٣.٨٣	٣٠	البعدي	
كبير	٠.٩٧٤	٠.٠١	-٥.٣٣٩	٢.١٨	١١.٠٣	٣٠	القبلي	فكريا
				١.٤٧	١٣.٤٠	٣٠	البعدي	
كبير	١.٢٧٢	٠.٠١	-٦.٩٦٧	٢.٣٠	١١.٠٠	٣٠	القبلي	وجدانيا
				١.٠٤	١٤.٢٣	٣٠	البعدي	

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لصالح المتوسط الاعلى في التطبيق البعدي لبعده تقييم الذات ككل، وبلغ حجم التأثير ١.٤ وهو حجم تأثير كبير، وتوجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي التطبيق القبلي والبعدي في بعد تقييم الذات سلوكيا وفكريا ووجدانيا لصالح التطبيق البعدي، وبلغ حجم التأثير ١.٤ و ٠.٩٧ و ١.٣ وهو حجم تأثير كبير، وبمقارنة حجم التأثير لتقييم الذات سلوكيا وفكريا ووجدانيا، نجد ان تقييم الذات سلوكيا تتقدم تقييم الذات وجدانيا ثم فكريا مما يوضح كيفية القيام بعملية التغير من التطبيق القبلي للبعدي، حيث احتلت عملية تقييم الذات سلوكيا المرتبة الاولى في هذا التغير يليها تقييم الذات وجدانيا، ثم فكريا. وبمقارنة المتوسطات وحجم التأثير لكل ابعاد مقياس ادارة الذات تبين ان قيم حجم التأثير من الاعلى للادنى كالتالي: تعزيز الذات، ثم ادارة الوقت وتقييم الذات واخير مراقبة الذات بفارق طفيف، وبشكل عام هناك تحسن وتنمية في ادارة الذات لدى الطالبات.

مناقشة نتائج البحث:

اظهرت النتائج ارتفاع متوسط درجات الطالبات في التطبيق البعدي مقارنة بالتطبيق القبلي لمقياس ادارة الذات ككل، وابعاده: ادارة الوقت، ومراقبة وتعزيز وتقييم الذات، سلوكيا وفكريا ووجدانيا، وكان حجم الاثر كبيرا في المقياس ككل وابعاده الفرعية كلها، ويلاحظ تقدم ادارة الوقت ومراقبة الذات فكريا على السلوك والوجدان بينما في تعزيز الذات احتل الجانب الوجداني المرتبة الاولى والسلوك في تقييم الذات كان في الصدارة، مما يدل على ان اثر البرنامج التدريبي القائم على البرمجة اللغوية العصبية يساهم مساهمة ايجابية في تنمية ادارة الذات لدى الطالبات اللاتي يواجهن صعوبات تعلم بالمرحلة الجامعية، ويمكن تفسير ذلك من خلال ما يلي:

- يحتوي البرنامج على مجموعة من الجلسات التدريبية التي تساعد في تنمية عملية ادارة الذات وابعادها المختلفة من خلال البرمجة اللغوية العصبية حيث تخاطب الجوانب المختلفة للانسان (السلوك والفكر والوجدان) وكيفية ادارة الوقت، والتخطيط لتحقيق الاهداف المختلفة سواء دراسية مهنية وعائلية، من خلال دعائم البرمجة

والتي تتضمن: الحصيلة وارهاف الحواس والمرونة السلوكية والالفة، وتغيير طريقة التفكير، من خلال مجموعة من الافتراضات تقوم عليها البرمجة اللغوية العصبية، بما يساهم في تحقيق هذه الاهداف مع شعور بالقدرة على تحقيق هذه الاهداف من خلال الاتصال بالعقل الباطن وبرمجته بعبارات اكثر ايجابية، والتخلص من المشاعر السلبية والنقد الداخلي والتحدث بعبارات تنم عن الصعوبة والاحباط ومن ثم استحالة تحقيق الهدف، وبناء على التخلص من هذه السلبيات، اصبحت الطالبات اكثر قدرة على ادارة الذات سواء من حيث ادارة الوقت والتخطيط ومراقبة وتعزيز وتقييم الذات كما تشير النتائج.

- تحتوي جلسات البرنامج على مجموعة من الانشطة والتطبيقات العملية التي تتيح الفرصة للطالبات بتطبيق ما تتعلمه عمليا في حياتها، فاتيحت الفرصة للتخطيط من خلال تحديد هدف يتم صياغته بصورة ايجابية يختزنها العقل الباطن ويعمل عليها، ثم تحديد الموارد المتاحة والمطلوبة، والعقبات والبدايل لتخطي هذه العقبات، ثم كتابة الخطة، وفيها يتم ادارة الوقت للعمل على تحقيق الهدف ومن ثم التدريب على اعداد جدول يتضمن الهدف والانشطة الفرعية التي تساهم في تحقيقه، والادوات، والوقت المخصص لتنفيذها، ايضا العمل على تعزيز الذات ومتابعة التنفيذ (مراقبة الذات) والتعديل اذا تطلب الامر تعديل الخطة (تقييم الذات)، والاتصال بكل من يساهم في تحقيق اهدافنا سواء الاتصال بانفسنا أو الاخرين.
- تضمنت الجلسات التدريبية مجموعة من الفنيات التدريبية التي تساهم في الدعم النفسي وتفرغ الشحنة السلبية لدى الطالبة وفتحت الطريق امامها لاستخدام هذه الفنيات في تعديل ما يتطلب تعديله سواء على الجانب السلوكي أو الفكري و الوجداني، ومن هذه الفنيات (النمذجة، حل المشكلة، توتي، خط الزمن، دائرة الامتياز)
- مراعاة التفاعل وجذب الطالبات والتعاون بينهن من خلال العمل في بعض الجلسات في مجموعات صغيرة والتشاور ودعم بعضهن البعض، واحيانا في ضوء طبيعة الجلسة ورد الفعل تتعامل مع الباحثة مع الجوانب النفسية وتجلس مع بعضهن بشكل فردي للتخلص من الشحنة السالبة بداخل الطالبة.
- القيام ببعض التمرينات الرياضية من خلال اخذ شهيق والتنفس بعمق ثم التخلص من الهواء، الزفير ببطء، والعد تنازليا من ١٠ الى ١، والاسترخاء والدخول في عمق النفس باسترجاع الاحداث السلبية ومواجهتها في العقل الباطن والتخلص من المشاعر السبية المصاحبة لهذه الاحداث، بالاضافة الى الاستعانة بالتخيل في رؤية تحقيق الاهداف، والامنيات التي تريد كل طالبة تحقيقها.

وهكذا يتضح أهمية تحويل المعلومات الى تطبيقات ساهمت بقوة في التخلص من السلوكيات وطريقة التفكير والمشاعر السلبية التي تحد من ادارة الذات، حيث تم مراعاة الجوانب المختلفة للشخصية سواء الفكر والمشاعر والسلوك، واحلال السلوك المرغوب محل السلوك غير المرغوب فيه لتنمية ادارة الذات، وهو ما يتفق مع نتائج العديد من الدراسات المتعلقة بالبرمجة اللغوية العصبية ومنها: الوليلي(٢٠١٦)، و Kudliskis (2014)، وعلى (٢٠١٣)، و Kudliskis (2013)، والعجارمة (٢٠١١)، و Skinner (2009)، و Croft & (2009)، ومحمد(٢٠٠٧)، وادارة الذات ومنها: Bahri, et al.(2016)، Abdul Kader & Eissa (2015)، منيب واخرون (٢٠١٤) وجاد المولى (٢٠٠٩)، و Peniston(1994).

توصيات البحث:

في ضوء نتائج البحث يمكن اقتراح التوصيات التالية:

- تنظيم دورات تدريبية للمرشدين الاكاديميين في البرمجة اللغوية العصبية، لاستخدامها في مراعاة الجوانب المختلفة لشخصية الطالب لدعمها نفسيا وفكريا وسلوكيا بما يمكنها من التفاعل والايجابية مع الحياة في الحرم الجامعي.
- تنظيم دورات تدريبية لاعضاء هيئة التدريس في البرمجة اللغوية العصبية، للاستفادة من فنياتها المختلفة لتنمية وتحسين مستوى الاداء لدى الطالبات خاصة من يواجهن صعوبات تعلم، ودعم الثقة بالنفس، واثارة الدافعية وتنمية ادارة الذات، وتعديل طريقة التفكير وتنمية الايجابية، واستخدام افضل الاستراتيجيات لتحقيق اهدافهم.
- تضمين بعض المقررات في السنة التحضيرية لطلاب الجامعة مثل مهارات التفكير، فنيات البرمجة اللغوية العصبية والقاء الضوء على هذه النافذة التي يمكن من خلالها رؤية العالم بشكل مختلف يمكن الطالبات من المرونة السلوكية ومواجهة العقبات المختلفة بمزيد من البدائل والحلول.
- رفع نتائج البحوث والدراسات المختلفة للاستفادة منها لدى متخذي القرار بالبيئة التعليمية خاصة في المرحلة الجامعية حيث تزيد الضغوط النفسية خاصة لدى ذوي صعوبات التعلم نتيجة المقارنة والاحساس المتفائق بتدني الذات، مما يزيد من الصعوبات ويحد من القدرة على مواجهتها، والاتصال بالنفس والآخرين، وهو ما يزيد من الفجوة والانفصال بين الطلاب بعضهم البعض وبينهم وبين اعضاء هيئة التدريس، ومن ثم تحاول التخلص من هذه الضغوط باللقاء اللوم والعييب على المناهج واساليب التدريس وصعوبة الاختبار وغيرها من المبررات التي تقنع الطالبة بها نفسها والآخرين، وعليه يجب ان ينظر المسؤولين نظرة شمولية للطالب/ة، حتى يتم دعمه/ها.

- عقد دروات تدريبية للمعلمات والمختصين في المدارس في البرمجة اللغوية العصبية، لدعم الطلاب من كافة الفئات وليس ذوي صعوبات التعلم فقط فهي تفتح المجال لبزوغ الطاقة الايجابية داخل الفرد وعليه يحتاج الجميع لها للاستفادة مما لدينا من قدرات ومواهب وامكانيات بشكل عام.

البحوث المقترحة:

في ضوء نتائج البحث يمكن اقتراح البحوث التالية:

- اثر استخدام بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية مثل اعادة التاطير، وغيرها في الاحساس بجودة الحياة لدى الطالبات ذوي صعوبات التعلم.
- اثر استخدام بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الكفاءة الاكاديمية لدى ذوي صعوبات التعلم.
- اثر برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تنمية التفكير الايجابي.
- اثر برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تحسين الاداء الاكاديمي.
- اثر برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تنمية المهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة.
- اثر برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في خفض السلوك الانسحابي وتحسن العلاقة بين الطالب والمعلم لدى ذوي صعوبات التعلم.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

ابراهيم، الهام جلال.، والحارثي، صبحي. سعيد. (٢٠١٥). تقنين مقياس تشخيص صعوبات التعلم الجامعي في البيئة السعودية. مجلة كلية التربية جامعة الأزهر، ١٦٤ (٢)، ١٢٥ - ١٧٢. doi.١٧٢-١٢٥.٧٠٥٢٠٧

الديب، محمد. مصطفى. (٢٠٠٠). الفروق بين ذوي صعوبات التعلم والعاديين في بعض السمات الشخصية من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بالزقازيق، ٣، ١٧٣ - ٢٢٧. doi ١١٢١٦٩

الزيات، فتحى. مصطفى. (٢٠٠٨). قضايا معاصرة في صعوبات التعلم. مج (٩). مصر: دار النشر للجامعات.

الزيات، فتحى. مصطفى. (٢٠٠٠ نوفمبر). صعوبات التعلم لدى طلاب المرحلة الجامعية دراسة مسحية تحليلية. بحث مقدم في المؤتمر الدولي السابع بعنوان (بناء الانسان لمجتمع أفضل)بمركز الارشاد النفسي جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

الزيات، فتحى مصطفى. (٢٠٠١). علم النفس المعرفي الجزء الثاني. مج (٥). مصر: دار النشر للجامعات.

العجارمة، ميساء. عبدالحميد (٢٠١١). فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين الكفاءة الاجتماعية والتحصيil الأكاديمي لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم في الأردن. (رسالة ماجستير) متاح على قاعدة بيانات دار المنظومة. (رقم المستخلص ٦٣٥١٢٠).

الفيقي، إبراهيم (٢٠٠٨): البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود. القاهرة: دار الابداع للنشر.

القمش، مصطفى.، العضاليلة، عدنان.، والتركي، جهاد. (٢٠٠٨). فاعلية برنامج تعليمي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من المرحلة الابتدائية في لواء عين الباشا في الاردن. مجلة جامعة النجاح للعلوم الانسانية، ٢٢ (١)، ١٦٧ - ١٩٨. doi .٧٦٣٩٣

الويلي، إسماعيل. حسن. فهميم. (٢٠١٦). فعالية برنامج تدريبي قائم على البرمجة اللغوية العصبية في تنمية الدافعية للإنجاز لدى طلاب الجامعة المتكئين أكاديمياً. مجلة التربية الخاصة - مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية جامعة الزقازيق، ١٤، ٢٣٩-٣١٢. doi ٧١٩٢٣٤.

الهنلي، رجوة. سمران. (٢٠١٠). إدارة الذات وعلاقتها بالإبداع لدى مديرات ومساعدات ومعلمات مدارس المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة من وجهة نظرهن. (رسالة ماجستير) متاح على قاعدة بيانات دار المنظومة. (رقم المستخلص ٦١٠٤٨٤)

بديوي، عبد الرحمن. علي، وحسين، رمضان. عاشور. (٢٠١٣). فعالية برنامج ارشادي قائم على فنيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية مهارات التواصل غير اللفظي لدى عينة من طلاب الجامعة. دراسات تربوية واجتماعية، ١٩ (٣)، ٥٣٥-٥٩٨. doi ٧٧٢٦٩٣.

رشدي، هند. (٢٠١٠). التطوير الذاتي بالبرمجة اللغوية العصبية: ادارة التفكير والسلوك والشعور بالبرمجة اللغوية العصبية. الجيزة: العالمية للكتب والنشر.

جاد المولى، أحمد. محمد. (٢٠٠٩). استخدام إجراءات إدارة الذات مع بعض فئات ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، ٣٣ (١)، ٧١٥-٧٥٠. doi ٤٥١٥٠.

علي، أحمد. رمضان. محمد. (٢٠١٣). أثر برنامج تدريبي للبرمجة اللغوية العصبية على صعوبات تعلم اللغة العربية للناطقين بغيرها. مجلة كلية التربية الأزهر، ١٥٥ (٢)، ١١٩-١٦٠. doi ٥٢١٣٩٠.

عوض، أميلة. جبر. عبد الله. (٢٠١٦). إدارة الذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب ٢٠١٤ على غزة. (رسالة ماجستير). متاح على قاعدة بيانات دار المنظومة. (رقم المستخلص ٧٦٨٩٥٨).

عيسوي، أزهار. محمد. (٢٠١٤). العلاقة بين ممارسة العلاج الواقعي وتحسين إدارة الذات للطالبات المراهقات المتأخرات دراسياً. مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، ٣٦ (١١)، ٤٤٠٣-٤٤٥٤. doi ٧٢٠٨١٠.

محمد، عزيزة. عثمان. موسى. (٢٠٠٧). أثر نموذج دورة التعلم القائم على مهارات البرمجة اللغوية العصبية في تحصيل طلاب الصف الثامن الاساسي في العلوم واتجاهاتهم نحوها. (رسالة ماجستير). متاح على قاعدة بيانات دار المنظومة. (رقم المستخلص ٧٢٢٨٤٢).

مطحنة، السيد. خالد. ابراهيم. (٢٠١٦). فاعلية استخدام فنيات البرمجة اللغوية العصبية كمدخل لتحسين التواصل اللفظي لدى الأطفال ضعاف السمع. مجلة كلية التربية بأسيوط، ٣٢(٤)، ١٥٨-٢٠٧. doi .٧٧٥٦٢٧

منيب، تهاني. عبدالله،، حسنين، محمد. الشبراوي. أحمد، والكيلاني، السيد. أحمد. (٢٠١٤). استخدام إدارة الذات مع ذوي صعوبات التعلم: دراسة مرجعية. مجلة الارشاد النفسي، ٣٩، ٦٧٣-٧٠٦. doi .٦٤٤٨٨٠

منير، حمود. بركي. الذويبي. (١٤٣٠). الحاجة إلى برامج مساندة للطلاب ذوي صعوبات التعلم في المرحلة الجامعية: دراسة مسحية لأراء أعضاء هيئة التدريس في جامعة الملك سعود بالرياض. (رسالة ماجستير) تم الاسترجاع من موقع https://kau.edu.sa/Show_Res.aspx?Site_ID=0009090&Lng=AR&RN=53799

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Abdul Kader, Fathi. Abdul Hamid., & Eissa, Mourad. Ali.(2015). The effectiveness of Time Management Strategies Instruction on students' academic time management and academic self-efficacy. *International Journal of Psycho-Educational Sciences*, 4(1), 44-50.

Alder, Harry. (1998). *NLP Neuro Linguistic Programming the new art and science of getting what you want*. (6th ed.).London: Judy Piatkus publishers.

Aljadef-Abergel, Elian., Schenk, Yannick., Walmsley, Christopher., Peterson, Stephanie M., Frieder, Jessica E., & Acker, Nicholas.(2015). The effectiveness of self-management interventions for children with autism—A literature review. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 18 , 34–50. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rasd.2015.07.001>.

Andreas, Connirae.& Andreas, Steve. (1989). *Heart of the Mind: Engaging Your Inner Power to Change with Neuro-Linguistic Programming*. Utah, Moab: Real People Press.

Azmandian Alireza (2010): *Think Yourself Successful: Rewire Your Mind,Become Confident, and Achieve Your Goals*. New York: The McGraw-Hill. ISBN: 978-0-07-175112-4.

Bagget, Bart A.(2002). *The Secrets To Making Love... Happen: Mastering Your Relationships Using Handwriting Analysis & Neuro-Linguistic Programming*. (6th ed.). USA: Emprise Publishing.

- Bahri, L., Mirnasab, MM., Noorazar, SGh., Fathi-Azar, E., & Asadi, S.(2016). The effect of self-management strategies on improving task performance in students with learning disabilities. *Journal of Analytical Research in Clinical Medicine*, 4(1), 53-65. DOI: <https://doi.org/1015171/jarcm.2016.009>
- Basu, Rintu.(2009). *Persuasion skills black book practical NLP language patterns for getting the response you want*. Great Britain: Book Antiqua.
- Berger, Donna. S. (2003). *The effects of learning self -management on student desire and ability to self-manage, self-efficacy, academic performance, and retention*. (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3111347)
- Bishop, Malachy.& Frain, Michael. P. (2011). The Multiple Sclerosis Self-Management Scale: Revision and Psychometric Analysis. *Rehabilitation Psychology*, 56(2), 150–159. DOI: 10.1037/a0023679.
- Brown Frank R., Aylward, Elizabeth. H. & Keogh, Barbara. K. (1992): *Diagnosis and Management of Learning Disabilities an Interdisciplinary/Lifespan Approach*. (2nd ed.). UK: Singular Publishing Group, Inc.
- Carter, Sharon. D. (2013). *Self-management skills: An important link to successful special education postsecondary transition planning*. (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3567851)
- Cohen, Jacob. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. (2nd ed.). USA: Lawrence Erlbaum Associates.
- Coreil, Clyde., Farina, Donna.,& Mihri, Napoliell. (2001). *Journal of the Imagination in Language Learning and Teaching*. New Jersey: The Center for the Imagination in Language Learning.
- Costello, Carla. A.& Stone, Sharon. L. M. (2012). Positive Psychology and Self-Efficacy: Potential Benefits for College Students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder and Learning Disabilities. *Journal of Postsecondary Education & Disability*, 25(2), 119-129.
- Day, Trevor. (2008, June). Neuro-linguistic programming (NLP) and its potential to contribute to the teaching and learning of academic writing. University of Strathclyde: A paper presented at the Writing Development in Higher Education Conference, University of Bath, Bath, UK.

- Dean, Mark. R., Malott, Richard. W., & Fulton, Barbara. J. (1983). The effects of self – management training on academic performance. *Journal Teaching of psychology*. 10 (2), 77-81.
- Dembo, Myron. H.(2004). *Motivation and learning strategies for college success: a self-management approach*. (2nd ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Ercoskun, M. H. (2016). Adaptation of Self-Control and Self-Management Scale (SCMS) into Turkish culture: A study on reliability and validity. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(4), 1125-1145. DOI 10.12738/estp.2016.4.2725
- Frisby, Brandi. N. & Martin, Matthew. M. (2010). Instructor - Student and Student- Student Rapport in the Classroom . *Communication Education*, 59(2), 146–164. DOI: 10.1080/03634520903564362.
- Gibbons, Maurice. (2002). *The Self-Directed Learning Handbook: challenging adolescent students to excel*. San Francisco: The Jossey-Bass.
- Hallahan, D P., Lloyd, J. W., Kauffman, J. M., Weiss, M. P. & Martinez, E. A. (2005). *Learning Disabilities: Foundations, Characteristics, and Effective Teaching*. (3rd ed.). Boston: Pearson Education.
- Hallahan, Daniel. P. & Kauffman, James. M. (2006). *Exceptional learners: introduction to special education*.(10th ed.). Boston: Pearson Education.
- Hong, Barbara., Haefner, Leigh., & Slekar, Timothy. (2011). Faculty Attitudes and Knowledge Toward Promoting Self-Determination and Self-Directed Learning for College Students With and Without Disabilities. *International Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 23 (2), 175-185.
- Jessamy, Taylor. A. (2012). *Learning Disabilities in the Higher Education Setting. Research Papers*. (Master's thesis, Rehabilitation Institute, Southern Illinois University Carbondale, USA). Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/89dd/e1f07de8170a4207e6253803f2b6b4360d02.pdf>
- King-Sears, Margaret. E. (2006). Self-management for students with disabilities: the importance of teacher follow-up. *International Journal of Special Education*, 21(2), 94-108.

- King-Sears, Margaret. E., & Bonfils, Kara. A. (1999). Self - management instruction for middle school students with LD and ED. *Intervention in school and clinic*, 35(2), 96-107.
- Knight, Sue. (2002). *NLP at Work the Difference that Makes the Difference in Business*. (2nd ed.). London: Nicholas Brealey Publishing.
- Kudliskis, Voldis. (2013). Neuro-linguistic programming and altered states: encouraging preparation for learning in the classroom for students with special educational needs. *British Journal of Special Education*, 40(2), 86-95. DOI: 10.1111/1467-8578.12020
- Kudliskis, Voldis. (2014). Teaching assistants, neuro-linguistic programming (NLP) and special educational needs: 'reframing' the learning experience for students with mild SEN. *Pastoral Care in Education*, 32(4), 251-263. <http://dx.doi.org/10.1080/02643944.2014.960533>
- Lakens, Daniël. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: a practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4 (863), 1-12. DOI: 10.3389/fpsyg.2013.00863
- Lydia, Boyko., Elysem, K., & Chaplin. (2011). Students with Learning Disabilities: Access to Higher Education in Canada A Review of the Literature. University of Toronto: Higher Education Group, Ontario Institute for Studies in Education, Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/270823822>
- Mezo, Peter. G. (2005). *The Self-control and self-management scale (SCMS): A general measure of Self-control and self-management skills*. (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 3171061)
- Mohammed, Adel. Abdulla., Sherit, Asharaf. Mohammed A., Eissa, Mourad. Ali., & Mostafa, Amaal. Ahmed.(2013). Academic procrastination among college students with learning disabilities: The role of positive and negative self-oriented perfectionism in terms of gender, specialty and grade. *International Journal of Psycho-Educational Sciences*, 2(1), 3-14.
- Nganji, Julius. T, Brayshaw, Mike. & Tompsett, Brian. (2011). Ontology -based E-Learning Personalisation for Disabled Students in higher education. *ITALICS: Innovations in Teaching & Learning in Information & Computer Sciences*, 10 (1), 1-11.

- O'Connor, Joseph. & Seymour, John. (1993). *Introducing Neuro-linguistic Programming psychological skills for understanding and influencing people.* (2nd ed.). London: The Aquarian Press.
- O'Connor, Joseph. & Mcdermott, Ian. (2013). *Principles of NLP: what it is and how it works.* (2nd ed.). London: Thorsons.
- O'Connor, Joseph. (2001 a). *Leading with NLP: essential leadership skills for influencing and managing people.* London: Thorsons.
- O'Connor, Joseph. (2001 b). *The NLP workbook: The Practical Guidebook to Achieving the Results You Want.* London: Thorsons
- Peniston, Lorraine. C. (1994 November). *Strategies on Time Management for College Students with Learning Disabilities.* Paper presented at the Annual Meeting of the Center for Academic Support Programs, Lubbock, TX, USA.
- Ready, Romilla. & Burton, Kate. (2010). *Neuro-linguistic Programming for Dummies.* (2nd ed.). England: John Wiley & Sons.
- Reinecke Dana R., Krokowski, Ashley. & Newman, Bobby. C. (2016). *Self-management for building independence: Research and future directions.* *International Journal of Educational Research*, 87, 119-126. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2016.08.006>.
- Ruban, Lilia., McCoach, D. Betsy., McGuire, Joan. M.& Reis, Sally. M. (2003). *The Differential Impact of Pre-College and Self-Regulatory Factors on Academic Achievement of University Students with and without Learning Disabilities.* *Journal of Learning Disabilities* ,36(3), 270-286. DOI: 10.1177/002221940303600306
- Ruohonen, Kirsti.(2013). *NLP in Early Childhood Education – Empowering Relationships.* (Unpublished Master's Thesis) University of Tampere, Finland.
- Sandoval, Vincent. A. & Adams, Susan. H.(2001). *Subtle Skills for Building Rapport Using Neuro-Linguistic Programming in the Interview Room.* United States: Department of Justice Federal Bureau of Investigation FBI Law Enforcement Bulletin, 70 (8), 1-32
- Sautter, Frederic. James. Jr.(1984). *An evaluation of self-management in the natural environment.* (Doctoral dissertation). Available from ProQuest Dissertations and Theses database. (UMI No. 8420909).

- Schulze, Margaret. A. (2016). **Self-Management Strategies to Support Students With ASD. Teaching Exceptional Children, 48(5), 225–231. DOI: 10.1177/0040059916640759**
- Scott, Daryll .(2007). *Can we start again ? The Patterns &Techniques of Neuro-Linguistic Programming applied to business presentations and interactions.* (2nd ed.). UK: Management Books 2000 Ltd.
- Skinner, Heather. & Croft, Robin. (2009). **Neuro-linguistic programming techniques to improve the self-efficacy of undergraduate dissertation students. Journal of Applied Research in Higher Education. 1 (1), 29–38. DOI: 10.1108/17581184200900003**
- Smart, Jamie. (2006). *Ten Of The Coolest, Most Powerful & Useful NLP Techniques I've Ever Learned.* Retrieved from http://vencergt.com/wp-content/uploads/2010/08/10_of_the_Coolest_Most_Powerful_Useful_NLP_Techniques_Ive_Ever_Learned.pdf
- Smedema, Susan. Miller., Chan, Fong., Yaghmaian, Rana. A., Cardoso, Elizabeth. DaSilva., Muller, Veronica., Keegan, John., Dutta, Alo., & Ebener, Deborah. J. (2015).**The Relationship of Core Self-Evaluations and Life Satisfaction in College Students with Disabilities: Evaluation of a Mediator Model. Journal of Postsecondary Education and Disability, 28(3), 341-358.**
- Stephen, Licciardello. (n.d). *MLM Success Secrets- NLP techniques for multilevel marketing success.* Retrieved from <https://books.google.com.sa/books?id=ezNm0FpNV-kC>
- Steve Andreas, Charles Faulkner, Kelly Gerling, Tim Hallbom, Robert McDonald, Gerry Schmidt, Suzi Smith, (1994).*NLP, the new technology of achievement/ the NLP comprehensive training team.* USA: HarperCollins publisher Inc.
- Swanson H. Lee., Harris, Karen. R., Graham, Steve. (2003). *Handbook of learning disabilities.* New York: The Guilford Press.
- Talbot, Pat., Astbury, Geoff.,& Mason, Tom. (2010). *Key Concepts in Learning disabilities.* London: SAGE Publications Ltd.
- Thomas, M., Williams, N., & Kirby, A.(2015). **Supporting students with specific learning difficulties in higher education: a preliminary comparative study of executive function skills. The Journal of Inclusive Practice in Further and Higher Education, 6 (1), 36-47.**

-
- Timm, Paul. R.(1993). *Successful self-management: a psychological sound approach to personal effectiveness* .(2nd ed.). USA: Crisp publications, Inc.**
- Tosey, Paul.,& Mathison, Jane. (2009). *Neuro-Linguistic Programming A Critical Appreciation for Managers and Developers*.UK: Palgrave Macmillan.**
- Vaknon, Shlomo. (2008). *The BIG Book of NLP, Expanded: 200+ Techniques, Patterns & Strategies of Neuro Linguistic Programming*. USA: Inner Patch Publishing**
- Vaknon, Shlomo. (2010). *The BIG Book of NLP, Expanded: 350+ Techniques, Patterns & Strategies of Neuro Linguistic Programming*.US: Inner Patch Publishing**
- Watson, David. L. & Tharp, Roland. G. (2014). *Self-Directed Behavior: Self-Modification for Personal Adjustment*. (10th ed.). USA: Wadsworth, Cengage Learning.**
- Westwood Peter. (2008). *A parent's guide to learning difficulties: how to help your child*. Australian: Australian Council for Educational Research ACER Press.**
- Westwood, Peter. (2004). *Learning and Learning Difficulties: A handbook for teachers*. Australian: Australian Council for Educational Research ACER Press.**