الفصل الأول

مدخل إلى الدراسة

أولا- مشكلة الدراسة وأهميتها

ثانيا- هدف الدراسة

ثالثا- مصطلحات الدراسة

رابعا- حدود الدراسة

مشكلة الدراسة وأهميتها

كان التحليل النفسي بعقلانيته المسرفة وتعقيدات فنياته وما يتطلبه من وقت وجهد في العلاج كان ولا بد أن يتمخض عن نقيضه ، طالما أن جدلية الحياة تفرض بأن يلد الشيء نقيضه قبل أن يدخل النقيضان في صراع يتمخض عن ائتلاف جديد .

وهكذا فقد تمخض التحليل النفسي بعقلانيته المسرفة وتعقيدات فنياته وما يتطلبه من وقت وجهد في العلاج عن صور أخرى من العلاجات النفسية تتميز اليوم بسهولة انفتاحها للفهم ويسر تطبيقها في فترة وجيزة من الوقت مع نتائج علاجية يستحيل انكارها . يصدق ذلك ليس فقط على العلاج السلوكي والعلاج الظاهرياتي ولكن ايضا وبدرجة أكبر على تلك الصورة الجديدة من العلاجات النفسية والتي يطلق عليها اليوم البرمجة اللغوية العصبية Neuro-linguistics programming والتي انطلقت مع بداية النصف الثاني من القرن العشرين مع باندلر وجريندر Bandler & Grinder الى أكثرها حداثة مع ديلتز وستيف اندرياس Robert Dilts& steave Andreas

وبين نقطة البداية ونقطة النهاية اليوم توجد كثرة متباينة من فنيات البرمجة اللغوية العصبية ذات الفاعلية في التعامل مع الحالات الكلينيكية ، فعلى سبيل المثال يوجد تعديل إطار الإدراك Reframing والرابط Anchoring والشكليات الثانوية Sub-modalities ولغة الحسيات Sensory language وأنماط حركة العينين Eyes Accessing Cues ، و بناء المستقبل الإيجابي Future Pacing وبناء التوافق Building Rapport ووضع المحصلة النهائية للنتائج Out-come و الارتباط Associated و الانفصال Disassociated و اعادة التأطير Reframing و إطار النتائج Outcome framing ، الاستراتيجيةStrategy ، المجاز Metaphor ، مرشحات الادراك Perceptual Filters وكذلك المستويات المنطقية Logical Levels (Dilts.www.nlpu.com/whatnlp.htm).

ولقد اتسعت مجالات البرمجة اللغوية العصبية اليوم. وعلى وجه العموم فقد استخدمت البرمجة اللغوية العصبية بنجاح في علاج تشكيلة من الحالات العصابية

تشمل الاكتئاب والقلق(Duncan,et al, 1990) وضغوط الحياة والمخاوف المرضية (Brandis,1986() و(Ferguson,1987) والاضطرابات الجنسية و وإدمان الكحوليات (Duncan ,et al,1990)وفقدان الثقة بالنفس(Andreas,et al, 2003) .

والأساس النظري الذي يستند اليه بشكل أو بآخر اصحاب هذا الاتجاه ينطلق من افتراض نظري مؤداه ، أن سلوك ووجدان الفرد يكونان متحدين بشكل فسيح بالطريقة التي يبني بها العالم . فالسلوك المختل والمشاعر السالبة ما هي الا نتاج لتحريفات معرفية في شكل اساءة تأويلات وتجريدات وتعميمات زائدة وتفكير مستقطب وشخصنة مبالغة وتحتيم وعبارات تجنب وتفكير كلي أو لاشيء أو تفرد واستنتاجات اعتباطية (Christof,1982). أي أن هذا المنظور يستند الى النظرية التي مؤداها أن الأمزجة النفسية والمشاعر السالبة تكون نتاجا لمعارف محرفة ولا عقلانية (Clark,et al,1994) . فالفرد يستحدث رأيا سلبيا عن نفسه والعالم والماضي والحاضر والمستقبل ويكون عقله مغمورا بمعارف سالبة والتي تسمى تفكيرات أوتوماتيكية لأنها تحدث لاراديا دون محاولة وغالبا دون وعي .ويكون دور المعالج هو تكسير هذه الحلقة المفرغة بتعليم الفرد استخراج ومراقبة تفكيراته الأوتوماتيكية السالبة ، التي تزيل الآمه ووضعها للاختبار الأمبريقي والتحليل المنطقي ، ومن ثم يكون دوره دورا توجيهيا بنائيا (Jensen,et al,1995) .

وعليه تعتبر البرمجة اللغوية العصبية من ناحية فيمنيولوجية وسلوكية من ناحية أخرى . فهي في الوقت الذي تركز فيه على معارف ومعتقدات وادراكات الفرد في الهنا والآن، كسبب في اضطراب شخصيته، فهي أيضا تستفيد ببعض الفنيات السلوكية لتعليم الفرد المهارات التي يجب أن تعينه لتفسير معارفه وادراكاته عن ذاته وعن العالم وعن المستقبل .

واذا كان اهتمام الباحثين مع هذا الاتجاه الجديد قد تحول الى اكتشاف مكونات الحياة الفعالة التي تتطلب في عمقها أن يكون الفرد واعيا مستبصرا وعارفا بذاته وبعالمه الاجتماعي وقادرا على حل مشكلاته ، فإن الباحث قد وجد تباينا في آراء

الباحثين حول خبرة الوعي بالذات كإحدى متغيرات الشخصية الشارطة للسلوك البشري. فمنهم من يراها كخبرة سالبة لتدخلها مع الابتكار والتفتح على الخبرة والخيال وأنها خبرة منفرة Aversive تؤدي بالضرورة الى المشاعر السالبة نتيجة استثارتها لتقييم الذات الذي يركز عامة على التعارض بين واقع الفرد ومعاييره ومشغولياته .ومن جهة أخرى يعتبرها البعض مشجعة للمسؤولية الشخصية والاجتماعية ونمو التفردية لأنها قد تؤدي الى محاولة الفرد لاختزال التعارض بين المثالية والواقعية وذلك لتحسين هذا الواقع لتحقيق المزيد من الاقتراب من المستوى الأمثل المرغوب (Silivia,et al,2001) .

وغني عن البيان أن هذا التعارض والتضارب في النتائج يحول بيننا وبين البلوغ الى شيء قاطع في هذا المجال .

وإحساسا بهذه المشكلة كثرت الأبحاث والدراسات في هذا المجال نظرا لأهمية ومركزية ذات الفرد كإطار مرجعي للسلوك البشري في علم النفس المعاصر، وان كان ولا زال مجالا خصبا للأبحاث في عمان، حيث لم يحظ باهتمام كثير من الباحثين حتى الآن. مما يوضح أهمية اجراء مثل هذه الدراسة حول أدب هذا الموضوع من الناحية النظرية طالما أنها تمثل أول محاولة بالنسبة الى حقل الدراسات المحلية . مما يتيح للقائمين على أمر التربية والمتعاملين مع هذا النشئ من مدرسين وأخصائيين ومن الناحية العملية التطبيقية معطيات تدخلية ارشادية تمكنهم من وقاية هذه الأجيال الصاعدة مما قد يعترض نموها من مشكلات أكثر رسوخا وأشد خطورة في المستقبل. حيث أشارت الدراسات أن الوعي بالذات يساهم في التنمية الذاتية وإشاعة روح التسامح وتقبل الآخر واحترام الثقافات المختلفة (Mattew,et al,1987) وإثراء النمو المهني (MacCarthy,et al,1999) وإنماء الالتزام والمفاعلة البين شخصية لدى الأفراد ((Shelver,1973) و(Davidson,et al,1997) والكفاءة الاجتماعية والخلقية (حجازي، ٢٠٠٠)علاوة على الكفاءة الصحية (Mattew,et

al,1987) والانتماء والمبادأة والقيادة واتخاذ القرارات(Howe,et al,2000) وأخيرا في تدعيم العلاقة الإرشادية بين المرشد والمسترشد الأمر الذي يعينه على إفشاء الذات(Moore,1987). وبذلك يتحقق الرضا بالواقع وتنطلق الطاقات يحدوها الممكن بعيدا عن واحات المستحيل التي ترسمها التكوينات المضادة الناتجة عن الإسراف السالب للوعي بالذات .

ثانيا –هدف الدراسة :

تبين مدى فاعلية البرمجة اللغوية العصبية على الوعي بالذات كأحد متغيرات الشخصية الفارقة للسلوك البشري لدى طالبات الجامعة بسلطنة عمان .

ثالثا- مصطلحات الدراسة :

١.**البرمجة اللغوية العصبية Neuro-linguistic programming** فالبرمجة اللغوية العصبية هي أسلوب من أساليب الإرشاد النفسي يتضمن تقنيات تطبيقية لمساعدة المسترشدين على توظيف مواردهم النفسية والعاطفية والعضوية لتحقيق التغيير الأفضل الذي ينشدونه فيحقق لهم التوافق الذي يقودهم إلى الشعور بالرضا والحفاظ عليه ".

٢. **الوعي بالذات Self-awareness** " وعي الفرد المسرف بما يجري في ذهنه من خبرات شعورية أو لا شعورية مع عدم القدرة على مراقبتها والتحكم فيها وضبطها دون الحاجة إلى اللجوء إلى قمعها أو كبتها أو الاستجابة السلبية نحوها ".

ويقاس في هذه الدراسة على أساس الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على عاملي المقياس المستخدم في الدراسة الحالية :

أ. **الوعي بالذات العلنية** Public-consciousness(self-awareness)

وتعبر مفرداته عن النزعة الى الوعي المسرف بالجوانب العلنية من الذات

كالمظهر وأسلوب الأداء والقلق حول الانطباعات المتكونة لدى الآخرين وما يصدر عن الفرد من سلوكيات وأحكام ومشاعر أو التغيرات المرتبطة بها.

ب. **الوعي بالذات الخاصة** Privet consciousness(self-awareness)

وتعبر مفرداته عن النزعة الى الوعي بالجوانب المستترة من الذات والميل الى شعور الفرد المسرف بأفكاره ومشاعره ودوافعه ونزعاته السلوكية وإمكاناته وقدراته .

رابعا- حدود الدراسة:

تتحدد الدراسة الحالية بالعينة(ن=١١) المختارة عشوائيا من طالبات التعليم العالي بجامعة ظفار، كلية الآداب، قسم اللغة الانجليزية، السنة الثانية، ممن تتراوح أعمارهن ما بين ٢٠-٢١ سنة، بمتوسط(٢٠,٦٩) وانحراف معياري (٠,٤٤).