# الفصل الثالث

# المنهج وإجراءاته

أولا- عينـــــة الدراسة

ثانيا – أدوات الـــدراسة

ثالثا- اجراءات الدراسة

رابعا- الأسلوب الإحصائي المستخدم

**أولا- عينة الدراسة**

تكونت عينة الدراسة من إحدى عشرة طالبة من طلاب السنة الثانيـــة، شـــعبة اللغة الإنجليزية، كلية الآداب والعلوم التطبيقية جامعة ظفار، بمدينة صلاله، ســـلطنة عمان، للعام الجامعي ٢٠٠٤ /٢٠٠٥ تتراوح أعمارهن(٢٠-٢١) بمتوسط عمر (٢٠,٦٩) وانحراف معياري(٠,٤٤) تم الحصول عليهن من الإرباعي الأعلى لعينـــة التقنين(ن=٩١) أي على أساس حصولهن على أعلى الدرجات على مقيـــاس الـــوعي بالذات والمستخدم في هذه الدراسة.

وقد راعت الدراسة في اختيارها أن تكون من الإناث دون الذكور حيث أوضح (Kinney ,et. al,2001 ) فروق دالة في الوعي بالذات بين الجنسين مـــن طـــلاب الجامعة في اتجاه الإناث. ومن غير المصابين بعاهات جسمية حيث أشار( Tamara, et al,2002) إلى أهمية هذا المتغير على المستوى الاجرائي للوعي بالـــذات. ومـــن بيئة اجتماعية واحدة مدينة صلاله حـــيث أوضـــــح (Young,et al,1997) فروق دالة في الوعي بالذات نتيجة لمتغير الاقامة. ومن المتطوعـــات Volunteer حيـــث أوضح (Fleury, et. al,2001) أهمية متغير ألرغبة في الشـــفاء بالنســـبة لفاعليـــة البرامج العلاجية. علاوة على القدرة على التخيل Imagination كشرط في العـــلاج بالبرمجة اللغوية العصبية، حيث طلب منهن أن يصفن أول وجبة غذائية تناولنهـــا أو منظر شاهدنه قبل حضورهن اللقاء الباحث.

**ثانيا – أدوات الدراسة**

**١. مقياس الوعي بالذات (الأداة التشخيصية)**

قام الباحث ببناء اختبار لقياس الوعي بالذات نظرا لخلو البيئة العمانية من أداة تشخيصية في هذا المجال. وهو عبارة عن مقياس تقرير ذاتي سيكومتري لقيـــاس الفروق الفردية للوعي بالذات، يتكون من مقياسين فرعيين وهما ألوعي بالـــذات

العلنية وتعبر مفرداتها عن النزعة إلى الوعي بجوانب ألذات والـوعي بـالمظهر وأسلوب الأداء والقلق لدى الانطباعات المتكونة لدى الآخرين وما يصـدر عـن الفرد من سلوكيات وأحكام حول شخصية الآخرين ومشاعر التغيرات المرتبطـة بها. والوعي بالذات الخاصة وتعبر مفرداته عن النزعة إلى الـوعي بالجوانـب المستترة من ألذات والميل إلى شعور الفرد بأفكاره ومشاعره ودوافعه ونزعاتـه السلوكية وإمكاناته وقدراته. يندرج تحتهما اثنان وعشرون بندا ثلاثيـة التقـدير، والدرجة الكلية للمقياس تمثل درجة الوعي بالذات لدى الفرد.

وقد اعتمدت الدراسة في بنائها لهذه الأداة على نتائج اسـتبانة مفتوحـة تـم تطبيقها على عينة استطلاعية من طالبات كلية الآداب والعلوم التطبيقية، جامعـة ظفار مماثلة لعينة البحث الأصلي (ن=١٣٠) بالاضافة الى آراء بعض اساتذة علم النفس والصحة النفسية (ن = ٥) كدلالة لصدق مكوناته استنادا إلـى التعريفـات المتبناة في الدراسة وعلى ما توصلت إليه أبحاث التراث ومقاييسه من خصـائص ومكونـات Nasby,1996 و Deikman,1996 و Sheldon,et. al.,1993 و Csikszentmihaly,et. و Nasby,1989 Fenigstein,et. al.,1993 al.,1982 و Carver,et al.,1981

وفيما يلي عرض للخطوات التي اتبعت في تصميم هذه الأداة :

١. صممت صورة مبدئية للأداة(ن=٦٣) مستمدة من أكثر السمات شـيوعا مـن خلال أبحاث التراث ومقاييسه ومن نتائج الإستبانة المفتوحة .

٢. عرضت هذه الصورة المبدئية للأداة على مجموعة من أسـاتذة علـم الـنفس والصحة النفسية والقياس النفسي(ن= ٥) وذلك لإبداء الرأي حول مـدى كفايـة بياناتها ووضوحها وصدق محتوى بنودها ومدى ارتباط كل منهـا بالبعـد الـذي يفترض أنها تنتمي إليه في ضوء التعريف الإجرائي لكل منها وذلك على مقيـاس خماسي من أعلى الدرجات الى أقلها. واعتمادا على هذه الخطوة تم حذف بعـض

البنود (ن=٣٣) حيث كانت أقل نسبة اتفاق مقبولة لا تقل عن ٨٠%، فأصبح المقياس مكونا من ثلاثين بندا.

٣. طبقت الصورة ألتي تمخضت عن آراء ألسادة المحكمين على عينة استطلاعية (ن=٤٠) ممثلة لعينة البحث الأصلي بهدف جمع الملاحظات المختلفة عن المقياس. وقد أظهرت نتائج هذه الخطوة إجراء بعض التعديلات في الصياغة تتلخص معظمها في الإتجاه نحو مزيد من التبسيط ليتضح معناها، علاوة على ما أظهرته من أن متوسط الإجابة على جميع بنود المقياس لا تزيد على العشرين دقيقة.

٤. طبق المقياس في صورته ألتي تمخضت عن العينة الإستطلاعية(ن=٣٠) بندا على عينة أخرى مماثلة لعينة البحث(ن=٩٢) بعد استبعاد الحالات التي لم تستكمل الإجابة على المقياس(ن= ١١) واللاتي رفضن المشاركة(ن=٤). وتم وضع تعليمات بسيطة تضمنت شروط الإجراء والزمن المخصص وذلك بهدف حساب خصائصه السيكومترية (الصدق والثبات) وذلك على النحو التالي:

أ. **الصدق** : وتم ذلك باستخدام أكثر من صورة لهذا المعامل علاوة على صدق المحكمين السابق ذكره حيث كانت أقل نسبة اتفاق مقبولة لاتقل عن ٨٠% وذلك على النحو التالي:

١. **الصدق العاملي** : حيث استخدمت طريقة المكونات الأساسية Principle components لهوتيلنج Hottelling لتحليل الأداة تحليلا عامليا. كما أديرت العوامل تدويرا متعامدا بطريقة الفارايمكس Varimax لكايزر Kaiser باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS .

وقد أسفرت النتائج عن وجود ٢٣ عاملا تراوحت قيم الجذر الكامل لها ما بين (٢،٥٧-٥،٠٤).

ولتحديد عدد هذه العوامل تم إجراء تحليل عاملي من الدرجة الثانية أسفر بعد التدوير المائل عن ستة عوامل يتراوح الجذر الكامل لها ما بين(٤,١١ و٢,٨٩).

ثم من الدرجة الثالثة أسفرت بعد التدوير المائل عن ٣ عوامل الجذر الكامل لهـا يتراوح مـا بين (٤,٧٤ و٣,٦٩).

واستنادا الى محك جوتمان Guttman لتحديد عدد العوامل (العامل الجوهري ما كان له جذر كامن Geinvalu يساوي أو يزيد عن الواحد الصـحيح). واعتبـار تشبع ألبـند العامـل ≥ ٠,٣ ومحك جوهرية العامل ≥ ١١ تشبعات جوهريـة. تم استخلاص عاملين قابلين للتفسير ومتمشيين مع الإطار النظري للدراسة اشتملا على ٢٢ بندا. بناء على هذه الخطوة تم حذف ٨ بنود .

ويوضح جدول(١،أ،ب) هذه البنود وتشبعاتها بكل عامل والتسمية المقترحة لكـل منها وفقا لمضمونها في ضوء ما توصلت إليه أبحاث التراث ومقاييسه من أبعـاد ومكونات :

جدول (١-أ) قيم تشبعات بنود مقياس الوعي بالذات بالعامل الأول .

| م | رقم البند | التشبع | الشيوع | البند |
|---|---|---|---|---|
| ١ | ٣ | ,٣٣٣ | ,٤٠٠ | أعتقد أنني جذاب مثل الآخرين |
| ٢ | ٧ | ,٣٥٢ | ,١٤٥ | أعتقد أنني أستطيع تحقيق ما يحققه غيري |
| ٣ | ١٤ | ,٣١٠ | ,١١٥ | أثق في قدرتي على انجاز الأشياء |
| ٤ | ٢٠ | ,٣١٨ | ,١٣٣ | أتوقع عادة النجاح فيما أقوم به من أعمال |
| ٥ | ٢٥ | ,٥١١ | ,٢٧٤ | أشعر بأني قريب من عدد كبير من الناس |
| ٦ | ٣١ | ,٦٢٢ | ,٤٤٥ | أنا موضع إعجاب أهلي وأصدقائي |
| ٧ | ٣٥ | ,٣٢٢ | ,١٦٨ | يسأل عني زملائي عندما أتغيب عنهم |
| ٨ | ٤٤ | ,٤٧٠ | ,٢٣٣ | أميل عادة إلى اتخاذ الخطوة الأولى في التعامل مع الآخرين |
| ٩ | ٥٤ | ,٣٩٤ | ,٢٥٣ | لا أجد صعوبة في بدء محادثة أو حـوار مـع الغربـاء أو معارف الصدفة أو مع أي شخص في موقع المسؤولية |
| ١٠ | ٥٧ | ,٣٠٦ | ,١١١ | عادة ما اشغل وقت فراغي في تقديم بعض الخدمات المجانية للآخرين |
| ١١ | ٥٨ | ,٣٢٢ | ,١٢٠ | لا اتحرج عادة من مقابلة الآخرين في منزلي المتواضع |

من الجدول السابق(١-أ) يتضح أن العامل الأول احتوى على ١١ بنـــدا، جميـــع تشبعاتها الجوهرية موجبة، وقد تراوحت تشبعاتها بالعامـــل مـــا بـــين ( ٠,٦٢٠ و٠,٣٢٢ ) ودرجة شيوع ما بين (٠,٤٤٥ و٠,١١١) ويـــدور محتواهـــا حـــول جوانب الوعي بالذات التي تظهر عليه أو الذات كموضوع اجتماعي يـــؤثر فـــي الآخرين . لذا اقترح تسمية هذا العامل بعامل الوعي بالذات العلنية وهذه النتيجة تدعمها نتائج بحوث عاملية أجريت فـــي هـــذا المجـــال، ففـــي بحـــث أجـــراه (Nezlek,2002) اتضح أن ٥٠% من التباين الكلي يتكون من الـــوعي بالـــذات العلنية ولذا أقترح تسمية هذا العامل بعامل الوعي بالذات العلنية .

جدول (١-ب)

قيم تشبعات بنود مقياس الوعي بالذات بالعامل الثاني

| م | رقم البند | التشبع | الشيوع | البند |
|---|---|---|---|---|
| ١ | ٨ | ,٣٥١ | ,١٣٩ | أشعر لفترات طويلة بأن حياتي تافهة |
| ٢ | ١٣ | ,٤٦٧ | ,٢٧٩ | أشعر عادة بالفشل عند سماعي بنجاح الآخرين |
| ٣ | ١٥ | ,٣٧٣ | ,٢١٢ | أرى أنه لا أمل في المستقبل |
| ٤ | ٢٢ | ,٣٠١ | ,١٧٦ | كثيرا ما أغضب وأثور لأقل سبب |
| ٥ | ٢٤ | ,٣٢٧ | ,١٢١ | يؤلمني ألنقد كثيرا |
| ٦ | ٢٦ | ,٥٠٥ | ,٢٨٦ | كثيرا ما تتغير اهتماماتي ولا يستقر رأي على أمر من الأمور |
| ٧ | ٣٣ | ,٣٢١ | ,١١٨ | عادة ما أبت في الأمور قبل أن تضيع الفرصة |
| ٨ | ٣٦ | ,٣٣٣ | ,١٤٨ | كثيرا ما يعتريني الشعور بالذنب على أتفه الأسباب |
| ٩ | ٣٧ | ,٣٩٣ | ,٢٧٧ | أعتقد أنني أستطيع في يسر مجاراة كل ما هو جديد |
| ١٠ | ٣٧ | ,٤٥٢ | ,٣١٣ | أرفض الشيء ألذي لا أصلح له بصراحة |
| ١١ | ٦٢ | ,٤٢٩ | ,٢٠٥ | عندما تسوء الأمور فإنه عادة لا ألوم إلا نفسي |

من الجدول السابق (١-ب) يتضح أن ألعامل الثاني احتوى على ١١ بندا، جميع تشبعاتها الجوهرية موجبة، وقد تراوحت تشبعاتها بالعامل ما بين (٠,٥٠٥ و٠,٣٠١) ودرجة شيوعها ما بين (٠,٣١٣-٠,١٢١ ) ويدور محتواها حول النزعة الى الوعي بالجوانب المستترة من الذات والميل الى شعور الفرد بأفكاره ومشاعره ودوافعه ونزعاته السلوكية وامكانياته وقدراته (الجوانب المستترة من الذات، كالأفكار، الدوافع، المشاعر، الإمكانات، القدرات) وهذه النتيجة تدعمها نتائج بحوث عاملية في هذا المجال، ففي بحث أجراه ( Michele,2000) عن الوعي بالذات، اتضح أن ٢٠% من التباين الكلي أطلق عليه سوء التقويم الذاتي. لذا أقترح تسمية هذا العامل بالوعي بالذات الخاصة .

٢. **الصدق البنائي** : وتم ذلك عن طريق :

أ. **الاتساق الداخلي** :

١. حساب معاملات الارتباطات البينية، بين متوسط درجات البنود ومقاييسها الفرعية . فكانت قيمة هذه المعاملات (جدول ٢) لبعد الذات العلنية يتراوح ما بين (٠,٥٣٦-٠,٣١٨ ) والذات الخاصة يتراوح مابين (٠,٥٦٤-٠,٢٧٣) وجميعها معاملات مقبولة عند أي مستوى .

جدول (٢)

معاملات الارتباط البينية بين متوسط درجات البنود ومقاييسها الفرعية (ن=٢٢ )

| العامل / البند | | معامل الارتباط | العامل / البند | | معامل الارتباط |
|---|---|---|---|---|---|
| الوعي بالذات العليا | ٣ | ,٣٩٣ * * | الوعي بالذات الخاصة | ٨ | ,٥١٥ ** |
| | ٧ | ,٣٨٣ ** | | ١٣ | ,٤٨٦ ** |
| | ١٤ | ,٤٤٣ ** | | ١٥ | ,٤٨٣ ** |
| | ٢٠ | ,٣٤٠ ** | | ٢٢ | ,٣٦٣ ** |
| | ٢٥ | ,٥٣٦ ** | | ٢٤ | ,٤٤٠ ** |
| | ٣١ | ,٥٧١ ** | | ٢٦ | ,٥٦٤ ** |
| | ٣٥ | ,٤٧٩ ** | | ٣٣ | ,٤٤٥ ** |
| | ٤٤ | ,٤٧٧ ** | | ٣٦ | ,٥٠١ ** |
| | ٥٤ | ,٣١٨ * | | ٣٧ | ,٢٧٣ * |
| | ٥٧ | ,٣٩٤ ** | | ٣٨ | ,٣٤٢ ** |
| | ٥٨ | ,٤١٦ ** | | ٦٢ | ,٤٤٠ ** |

** دالة عند مستوى ٠،٠١ *دالة عند مستوى ٠،٠٥

٢. حساب المصفوفة الارتباطية

وتشير النتائج جدول (٣) الى تمايز أبعاد المقياس عن بعضها حيث لم يصل معاملات الارتباط بينها الى مستوى الدلالات . ويمكن تفسير هذا بأنها ليست شيئا واحدا، بل أشياء مختلفة فيما تقيسه وهو مؤشر آخر من مؤشرات صدق الأداة .

جدول (٣)

معاملات الإرتباط البينية لأبعاد مقياس الوعي بالذات

| العامل | الأول | الثاني | د.ك |
|---|---|---|---|
| الأول | – | ,١٠٩ | ,٦٨٢ |
| الثاني | | – | ,٦٦٤ |
| د.ك | | | – |

ب. **الإتساق الداخلي** : وتم ذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين متوسط الدرجات على الأداة (ن=٥) وسلم تقدير ذاتي خماسي الدرجات، نظرا لإفتقار المجال وخاصة في البيئة العمانية إلى محك متفق عليه في العادة، علاوة على شيوع هذا ألنوع كصدق تلازمي Concurrent في كثير من بحوث التراث ومقاييسه (Nsby,1989 ) فأسفر ذلك عن معامل ارتباط مستقيم موجب قدره ,٧٢٢ وهو مؤشر آخر من مؤشرات صدق الأداة .

٣. **الصدق التمييزي :**

وتم ذلك بحساب الفروق بين الارباعي الأعلى والأدنى لمتوسط الدرجات على المقياس. وتدل القيم الموضحة بالجدول (٣) باستخدام اختبار(ت) القدرة التمييزية للمقياس حيث بلغت الفروق بينها الى مستوى الدلالات عند أي مستوى وهو مؤشر آخر من مؤشرات صدق المقياس .

جدول (٤)

الفروق بين الارباعي الأعلى والأدنى باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات

| الوصف / الاحصائي العامل | الارباعي الأعلى | | الارباعي الأدنى | | د.ح | قيمة ت | الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | م | ع | م | ع | | | |
| الـــذات العلنيـــة (ن=٤٠،٣١) | ٢٢،٥ | ١،٥٥ | ١٦،٥ | ١،٥٦ | ٦ | ١٦،٠ | ** |
| الذات الخاصة (ن=٤٨، ٣١) | ٢٧،٦ | ١،٤٨ | ٢٢،٢ | ١،٨٦ | ٨ | ١٤،٣ | ** |
| د.ك(ن=٣٧،٣٠) | ٤٩،٣ | ١،١٤ | ٤١،٣ | ٢،٧٥ | ٣ | ١٤،٩ | ** |

** دالة عند مستوى ٠,٠١ * دالة عند مستوى ٠,٠٥.

**ب. الثبات**

وتم ذلك باستخدام أكثر من صورة لهذا المعامل . وتدل القيم الموضحة بالجدول (٥) الآتي على ارتفاع ثبات المقياس، ومن ثم تجانس فقراته واتساق درجاته .

جدول (٥)

معاملات ثبات المقياس

| العامل / المعامل | التجزئة النصفية سبيرمان – براون | كرونباخ | اعادة الاجراء(بعد ٣ اسابيع) بيرسون |
|---|---|---|---|
| الذات العلنية | ,٦٨٢٢ | ,٨٥٤٤ | ,٧٦٠٩ |
| الذات الخاصة | ,٧٤٢٥ | ,٧٤٥٢ | ,٦٦٣٥ |
| د.ك | ٦٦٢٨ | ,٦٢٢٧ | ,٧١٦٩ |

**تعليمات الأداة**

يصحح المقياس طبقا لمقياس ثلاثي التقدير من أقل الـدرجات الـى أعلاهـا، بحيث تكون درجة المفحوص الكلية على المقياس تساوي مجموع هـذه الرتـب الثلاثة، ما عدا البنود أرقام (٢٢،١٥،١١،٩،٨،٦،٤،٣)حيث تعكس هـذه الرتـب عند التصحيح، وارتفاع الدرجة تكون دائما في اتجاه الصفة المقيسـة، ويتـراوح مدى درجاتها ما بين (٢٢ و٦٦) درجة، كما يتم حساب درجات المقاييس الفرعية بنفس الطريقة .

والمقياس يمكن تطبيقه بطريقة فردية أو جمعية . وهو غير محدد بزمن معـين، وان كان متوسط الفترة الزمنية التي يستغرقها لا تزيد على نصف ساعة فضـلا عن وقت التوزيع وكتابة البيانات الخاصة بالمفحوص .

**٢.البرنامج التدريبي(الأداة التدخلية)**

يهدف إلى تعديل مسالك الوعي بالذات المسرفة (العام، الخاص) لدى عينة من طالبات جامعة ظفار، كلية الآداب والعلوم التطبيقية، السنة الثانيـة مـن خـلال التدريب على بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية كمهارة الفرضـيات، اطـار الادراك،بناء الأهداف، لغة الحسيات، الروابط، الشكليات الثانوية، بناء المسـتقبل المشرق، حركات العين وعلاماتها المميزة، بناء التوافق ... وبطريقـة جماعيـة وذلك عن طريق استخدام بعض الفنيات السلوكية المستمدة مـن نظريـة الـتعلم الاجتماعي كالتعلم بالملاحظة والنموذج ولعـب الـدور والتعزيـز الاجتمـاعي للاستجابة نظرا لسهولته وشيوعه في كثير من بحوث الدراسـة ( Esposito, et al, 2001 ).

تضمن الجزء الأول من كل جلسة تدريب العميل على الاسـترخاء الفـارقي لعضلات الجسم المختلفة، أي الاستجابة المضادة . حيث قام الباحث و*كنمـوذج

---

الباحث مدرب معتمد من الاتحاد العالمي لمدربي البرمجة اللغوية العصبية ( ملحق رقم ١)

ببيان عملي (بروفة سلوكية) أمام المشاركين بدءا بالذراعين والكتفين وانتهاء بالقدمين ومرورا بمنطقة الصدر والبطن والفخذين وذلك طبقا للخطوات التي أوردها (Zeig,1947)معدلة عن طريق (Milton H. Erickson) في الاسترخاء مع قيام العميل بأداء نفس المطلب، أي لعب الدور مع تقديم المقترحات وما يقوم مقام التغذية الراجعة من جانب الباحث بالنسبة لاستجابة العميل ليتيح المزيد من التحسن مع تكليفه كواجب منزلي بممارسة ما تعلمه من تدريبات استرخائية يوميا وقبل النوم، لمدة تتراوح ما بين ١٠-١٥ دقيقة ويراجع ذلك مع بداية كل جلسة تالية. والجزء الأخير لكف المثيرات المدرجة الباعثة على الوعي بالذات المسرف ومن ثم التجنب، بالاستجابة المضادة أي الاسترخاء، وذلك عن طريق تبصيرها في الخيال وعلى مستوى الدلالة الشعورية وبشكل تدريجي يمضي من أقل المثيرات الباعثة على التجنب(الإدراك السالب) إلى أكثرها ابتعاثا حتى يتحقق الانطفاء، و يكون الشفاء. أي بالجلسات التحصينية للبرمجة اللغوية العصبية.

وفيما يلي عرض لمحتوى جلسة، حيث أنّها تمثل النموذج الذي على منواله نسج الباحث بقية جلساته التدريبية (ملحق رقم٢) :

**الجلسة السابعة** : كيفية التعرف على نظامك التمثيلي

**الهدف:**إكساب المشاركين مهارة التعرف على النظام التمثيلي لأنفسهم وللغير.

**التنفيذ:** تم التنفيذ بطريقة ثنائية حيث تبادل كل مفحوصين الأدوار مع بعضهما البعض، بعد قيام الباحث وكنموذج ببيان عملي (بروفة سلوكية)أمام المفحوصين (دقيقتين) مع قيام المفحوصين بأداء نفس المطلب، أي لعب الدور مع تقديم المقترحات وما يقوم مقام التغذية الراجعة من جانب الباحث بالنسبة لاستجابة المفحوصين.وذلك على النحو التالي:

يقوم المفحوص(أ) بسؤال المفحوص(ب) مع تبادل الأدوار حول الأسئلة التالية :

**التذكر البصري :**

-ما هو لون باب غرفتك ؟ (عليه أن يلاحظ حركة عين زميله (ب) هل تتجه إلى أعلى يسار أم إلى أعلى يمين أم إلى أسفل يسار؟

- ما هو لون ملابسك المفضل ؟

- صف شكل جهاز الكمبيوتر الموجود في المختبر .

كل هذه الأسئلة تعتمد على التذكر، وسوف يلاحظ الممارس حركة عين المنفذ .

**٢. التكوين البصري**

يسأل الممارس (أ) زميله المنفذ(ب) هذه الأسئلة :

- تخيل أحد أصدقائك كما لو كان لون شعره أخضر .
- تخيل كما لو تحول بيتكم الى سفينة .
- تخيل حصانا بذيل تمساح.
- تخيل ميكي ماوس له شنب .

**٣. التذكر السمعي**

- تذكر صوت أحب أصدقائك إليك .
- استعد كلمات من أغنية مطربك المفضل.
- تذكر يوم سمعت نتيجتك في امتحان الشهادة الثانوية.

**٤. التكوين السمعي :**

- أصغ إلى صوت صرير الباب كما لو صار كصوت القطة .
- أصغ إلى صوت زميلك كما لو صار مثل صوت الديك .
- أنصت إلى صوت جرس باب منزلكم كما لو صار نباح كلب .

**٥. التحدث مع ألذات**

- ماذا تقول لنفسك عندما تكون في حالة استرخاء ؟
- ماذا تقول لنفسكَ عندما تكون سعيدا؟
- ماذا كنت تقول لنفسك عندما علمت نبأ نجاحك في امتحان الشهادة الثانوية .

**٦. الحسي**

- فكر بما ستشعر لو قام شخص ما بالتعبير عن حبه لك .
- ما هو شعورك في الطقس البارد؟
- ما الذي ستشعر به في حال قيامك بلمس نوع النسيج المفضل عندك؟
- ما الذي ستشعر به عندما تدعى إلى حفل تخرج من الجامعة ؟.

وفي نهاية الجلسة تم تكليف المفحوصين بممارسة ما تدربوا عليه من خطـوات على كيفية التعرف على نظامهم التمثيلي وذلك على مقياس التعرف على النظـام التمثيلي للفرد التالي(الرفاعي،٢٠٠٣) نظرا لتمتعه بخصائص سيكومترية مقبولة.

**عزيزي المتدرب/ الطالب:-**

من خلال إجابتك على ألعبارات التالية، تستطيع أن تحـــدد نظامـــك التمثيلـــي المفضل لديك.

علما بأن هذه العبارات رباعية التقدير من أعلى الدرجات إلى أقلها، حيـــث تعطـــي الدرجة:

(٤) تعطي أقوى وصف حالتك .

(٣) تصف حالتك بقوة أقل من السابق .

(٢) تصف الأقرب إلى حالتك ولكنه ضعيف .

(١) تصف أضعف تعبير ينطبق عليك .

---

١. اتخذ قراراتي إعتمادا على :

..... حسب احساسي الداخلي

.....حسب ما اسمعه.

..... حسب ماأراه .

..... حسب ما أراجعه بيني وبين ذاتي .

٢. عندما أتحاور مع شخص ما، فأنا أتأثر ب:

..... نغمات صوته .

..... ما يريني من حجج وبراهين.

..... المنطق والعقلانية .

..... الاحساس والتجارب التي لديه .

٣. أكون واثقا بنفسي أكثر :

..... بمظهري الخارجي ولباسي .

..... بمشاعري وأحاسيسي الداخلية .

..... أسمع داخل نفسي أو من الآخرين .

..... بنغمات صوتي ونبراته .

٤. من السهل علي أن:

.... أختار جهاز تسجيل وتجريبه .

.... اعثر على مطعم يقدم وجبات شهية بسعر اقل .

.... أشتري أثاثا مريحا لغرفتي.

.... أن أنسق الوان ملابسي وأنظمها .

٥. غالبا، أنا :

..... أنتبه الى الأصوات وصداها في الموقع الذي أدرس فيه

..... متميز بالردود القانونية واللائحية والمنطقية بسرعة .

..... حساس للكلمات التي اسمعها من الآخرين .

..... ألاحظ وأميز ترتيب المكان وتناسق ألوانه .

٦. أستخدم كلمات مثل :

.... قل لي، اسمعني، كلماتك تعجبني.

.... بالمنطق، معقول، احسبها.

.... شوف، في الهدف، كبير .

.... حساس، مسكين، مرتاح.

٧. الأقرب الى شعاري في الحياة :

..... ومن لا يحب صعود الجبال يعش أبد الدهر بين الحفر .

..... لم تعط من أذنيك نطقا واحدا،الا لكي تسمع أكثر مما تتكلم .

..... من لم يحاسب نفسه على أعماله، فماذا سيجد غدا؟

..... النجاح نور يشع داخل نفوس من يرسمون أهدافا واضحة .

**التحليل :**

**أولا – اعد كتابة اجابتك باختصار في الخانات التالية :**

| السؤال | الاجابات |
|---|---|
| ١ | ..... حسي / K<br>..... سمعي/ A<br>..... بصري/V<br>..... سمعي/تحليلي Ad |
| ٢ | .... سمعي/ A<br>.... بصري/ V<br>.... سمعي/ تحليليAd<br>..... حسي / K |
| ٣ | .... بصري/ V<br>..... حسي / K<br>.... سمعي/ تحليليAd<br>.... سمعي/ A |
| ٤ | .... سمعي/ A<br>.... سمعي/ تحليليAd<br>..... حسي / K<br>..... بصري/V |

| | |
|---|---|
| ٥ | .... سمعي/ A<br>.... سمعي/ تحليليAd<br>..... حسي / K<br>.... بصري/ V |
| ٦ | .... سمعي/ A<br>.... سمعي/ تحليليAd<br>.... بصري/ V<br>..... حسي / K |
| ٧ | ..... حسي / K<br>.... سمعي/ A<br>.... سمعي/ تحليليAd<br>.... بصري/ V |

**ثانيا _ والآن اكتب الأرقام في الجدول التالي، ثم اجمعها عموديا :**

| التصنيف / الرقم | .... بصري/ V | .... سـمعي/ A | ..... حسي / K | .... سـمعي/ تحليليAd |
|---|---|---|---|---|
| ١ | | | | |
| ٢ | | | | |
| ٣ | | | | |
| ٤ | | | | |
| ٥ | | | | |
| ٦ | | | | |
| ٧ | | | | |

**ثالثا- إجراءات الدراسة**

قبل بدء البرنامج، حضر أفراد عينة الدراسة التجريبية (ن=١١) واللاتي وافقن على المشاركة بعد انسحاب الأخريات(ن=١١) كما هو وارد في وصف العينة، اجتماعا عاما بناء على طلب الباحث بإحدى قاعات كلية الهندسة E206 جامعة ظفار. أوضح فيه الباحث بعد التعرف عليهن ماهية البرنامج وأهدافه وشروطه والأسس التي يقوم عليها كما حددها (الفقي،٢٠٠٤) ومن ثم الاتفاق على مكان وزمان الاجراءات التنفيذية للبرنامج.

تم وضع برنامج زمني للاجراءات العلاجية استغرقت خمسة أيام بواقع اربع ساعات يوميا خلال الفترة من ٦-١٢ فبراير ٢٠٠٥ بواقع جلستين كل يوم، مدة كل جلسة ساعتين تتخللها فترة راحة باستثناء اليوم الأخير حيث تضمن جلسة إضافية.
قدمت هذه الاجراءات بطريقة جماعية في غرفة هادئة نظيفة بعيدة عن الضوضاء، وبها مقاعد مريحة (E206)بعد موافقة ادارة الجامعة وبناء على خطاب توصية من الأستاذ المشرف(ملحق رقم ٣).

أعيد تطبيق مقياس الوعي بالذات والمستخدم في الدراسة بعد انتهاء البرنامج مباشرة ١٢م٢/٢٠٠٥ في موقف قياس جمعي وبعده بشهر ٢٠٠٥/٣/١٢ كفترة متابعة لتبين مدى فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة من جهة ولمعرفة معدل التحسن والانتكاس من جهة أخرى .
تم تبويب الاستمارات وترميزها وادخالها في الحاسب الالي بعد تصحيحها وفقا لتعليماتها.

**رابعا- الأسلوب الاحصائي المستخدم :**

تم استخدام طريقة المكونات الأساسية لهـوتينلج Hottelling، وأديـرت العوامـل بطريقة الفارايمكس لكايزر. وكذلك معاملات الارتباط وذلـك لحسـاب الخصـائص السيكومترية للمقياس علاوة على القياس المتكرر لمتغير واحد واختبار وولكوكسـون لتبين مدى فاعلية البرنامج من جهة ولمعرفة معدل التحسن والانتكاس من جهة أخرى وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.