

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولا - نتائج الدراسة

ثانيا - مناقشة النتائج

ثالثا - توصيات الدراسة

رابعا - ملخص الدراسة

خامسا - ثبت المراجع

سادسا - ملاحق الدراسة

أولاً- عرض النتائج

جدول (٦)

دلالة الفروق بين مجموعات البحث على مقياس الوعي بالذات باستخدام القياس

المتكرر لمتغير واحد (ن=١١)

العامل	المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأول الوعي بالذات العلنية	بين الأفراد	١٢٢,٥٤٦	١٠	١٢,٩٣٩	١,٤١١	-
	القياسات	٢٥,٨٧٩	٢	٩,١٧٣		
	الخطأ	١٨٣,٤٥٤	٢٠			
	داخل المجموعات	٣٣١,٨٧٩	٣٢			
الثاني الوعي بالذات الخاصة	بين الأفراد	١٢٧,٦٣٧	١٠	١٢,٩٣٩	٣,٩٥٤	* †
	القياسات	٢٥,٨٧٩	٢	٣,٢٧٣		
	الخطأ	٦٥,٤٥٤	٢٠			
	داخل المجموعات	٢١٨,٩٧٠	٣٢			
د.ك	بين الأفراد	٣٨٤,٠٥٩	١٠	٥١,٠٥٤	٢,٧١٦	-
	القياسات		٢	٥		
	الخطأ		٢٠	١٨,٩٦٩		
	داخل المجموعات		٣٢	٠		

* دال عند مستوى $0.01 \leq 0.85$ (عند درجت حرية ٢, ٢٠)

† دالة عند مستوى $0.05 \leq 3.49$

وحيث أن قيمة (ف) في الجدول السابق دالة عند مستوى ٠,٠٥ " البعد الثاني ".
 مما يشير الى عدم قبول الفرض العام للدراسة جزئيا والذي يشير الى "لا يؤدي
 التدريب على تقنيات البرمجة اللغوية العصبية الى تعديل مستوى الوعي بالذات
 المسرف لدى أفراد المجموعة التجريبية. والذي أشتق منه الفرضان الفرعيان
 التاليان:

أ. لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط افراد
 المجموعة التجريبية في كل من التطبيق القبلي
 والتطبيق البعدي على مقياس الوعي بالذات.

ب. لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات
 المجموعة التجريبية في كل من التطبيق البعدي
 والتطبيق التتابعي على مقياس الوعي بالذات.

ولبيان دلالة هذه الفروق بين كل قياسين من قياسات المجموعة التجريبية كل على
 حدة (البعد الثاني) تم استخدام اختبار وولكوسون للعينات المرتبطة.

جدول (٧)

نتائج تحليل اختبار وولكوسون لمتوسط رتب افراد عينة الدراسة البعدي باستخدام
 رتبهن القبلية كمتغير مصاحب على مقياس الوعي بالذات (البعد الثاني)

مستوى الدالة	الدالة	قيمة Z	البعدي < القبلي		البعدي > القبلي	
٠,٠٥	دالة	٢,٢٥	٣,٥	١	٥,١٩	٨

وحيث أن قيمة Z في الجدول السابق (٧) دالة عند مستوى ٠,٠٥ وذلك في اتجاه
 التطبيق البعدي مما يشير الى عدم قبول الفرض الفرعي الأول من فروض
 الدراسة جزئيا والذي ينص على " عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط
 افراد المجموعة التجريبية في كل من التطبيق القبلي والتطبيق البعدي على مقياس
 الوعي بالذات".

جدول (٨)

نتائج تحليل اختبار وولكوكسون لمتوسط رتب افراد عينة الدراسة التتبعية باستخدام متوسط رتبهن البعدية كمتغير مصاحب على مقياس الوعي بالذات (البعد الثاني)

مستوى الدلالة	الدلالة	قيمة Z	البعدي < القبلي		البعدي > القبلي	
-	غير دالة	٠,٧١	٤,١	٥	٦,٩	٥

حيث أن قيمة Z في الجدول (٨) غير دالة ، مما يشير الى قبول الفرض الفرعي الثاني من الفرض العام للدراسة والذي ينص على " عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في كل من التطبيق البعدي والتطبيق التتابعي على مقياس الوعي بالذات ". ومن ثم استمرار الفاعلية طوال فترة المتابعة.

ثانيا- مناقشة النتائج

كشفت نتائج الدراسة عن أن دلالة التأثير الرئيسي للبرنامج كان قاصرا على (البعد الثاني الوعي بالذات الخاصة) من الجوانب المختلفة لبنية الوعي بالذات والذي تعبر مفرداته على المقياس المستخدم عن النزعة إلى الوعي بالجوانب المستترة من الذات والميل الى شعور الفرد بأفكاره ومشاعره ودوافعه ونزعاته السلوكية وامكاناته وقدراته. و استمرار هذه الفاعلية طوال فترة المتابعة.

ويمكن تفسير هذا في ضوء ما أحدثه البرنامج من كف تشريطي مضاد لتشريطات العمل الحياتية السابقة نتيجة أفكاره السالبة ومن ثم وعيه المسرف بالذات والتي حرّمته من ممارسة تلقائيته السوية وخاصة في تأثيراته البينية المتبادلة لعلاقاته الاجتماعية نتيجة لتعليماته باسترخاء فارق (Freric,1981) ومهاراته التوكيدية واستحسانه اللفظي المعلن على نحو واضح من جهة (Brandis,1986) ولإمباثبة الباحث من جهة أخرى (Macy,1987) أدت الى تغيير عتبة المعرفة المحرفة لديه في اتجاه امكانات الكف الفاعلة مع تناقص عتبة الاستشارة المرتبطة بالوعي

بالذات المسرف. وتتفق هذه النتيجة مع الاتجاه العام لنتائج بعض الدراسات السابقة والتي أشارت إلى فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في تعديل تشكيلة من الحالات العصبية كالقلق (Onefal, et al, 1992) والغضب (Brandis, 1986) والمخاوف المرضية (Allen, 1982) و (Ferguson, 1987).

كل ذلك فيما يتعلق بتفوق المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي عنه في التطبيق القبلي. أما استمرار هذه الفاعلية طوال فترة المتابعة فمرجه إلى أن البرنامج نظرا لسهولة استخدامه دون التقيد بشكليات الأساليب العلاجية الأخرى، أصبح بمثابة إطار مرجعي للعميل يعينه على مواجهة مشكلاته المتجددة في حياته المستقبلية. وهذا يعني مزيدا من الاسترخاء ، مزيدا من الكشف التشريطي للجهاز العصبي السمبثاوي، مزيدا من الطاقة النفسية المتحررة ، مكنته من بناء هياكل معرفية كفية فاعلة جديدة حلت محل تلك التي كانت تحكم هذه العادة (وعيه المسرف بالذات) كانت بمثابة تشريطات حياتية مستقبلية لمثيراتها التعزيزية أدت إلى استمرار الفاعلية طوال فترة المتابعة. و تتفق هذه النتيجة مع الاتجاه العام لنتائج دراسة (Genser, et al, 1997) و (Holdevici, 1990) واللذين أشارتا إلى استمرار فاعلية البرمجة اللغوية العصبية خلال فترة المتابعة والتي استغرقت عامين (Helm, 1991).

ثالثا- توصيات الدراسة

وإذا كانت نتائج الدراسة الحالية لم تكشف عن تأثير دال على الوعي بالذات العلنية فمرجه إلى قصر فترة متابعة البرنامج من جهة وعليه توصي الدراسة الحالية :

1. إجراء بحوث أخرى في هذا المجال وخاصة في مجال الوعي بالذات العلنية.
2. إجراء بحوث أخرى في هذا المجال وخاصة حول مدى فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في بيئات ثقافية واجتماعية واقتصادية على جنسيات مختلفة.

٣. إجراء بحوث أخرى حول مدى فاعلية البرمجة اللغوية العصبية على بعض متغيرات الشخصية كالثقة بالنفس والتوكيدية والتواصل الفعال مع الآخرين والتفاوض والميول المهنية واللامهنية والتوافق الشخصي والاجتماعي.
٤. إجراء بحوث أخرى حول مدى فاعلية البرمجة اللغوية العصبية على مصفوفة التفكير لدى طلاب الجامعة من الجنسين (التفكير التقاربي والتفكير التباعدي) والقدرة على النقد وحل المشكلات.
٥. إجراء بحوث أخرى وخاصة حول مدى فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في تحسين العلاقات البينية بين القائمين على أمر التربية من آباء ومدرسين وأخصائيين وأبنائهم من الجنسين على التواصل الإيجابي.
٦. إجراء مزيد من البحوث حول مدى فاعلية البرمجة اللغوية على تعديل قلق الإمتحان لدى طلاب المراحل التعليمية المختلفة بالسلطنة من الجنسين.
٧. إجراء بحوث أخرى حول مدى فاعلية البرمجة اللغوية العصبية على تعديل قلق المواجهة لدى طلاب التربية الميدانية الجدد.
٨. إجراء بحوث أخرى حول مدى فاعلية البرمجة اللغوية العصبية في مجال التواصل غير اللفظي بين الأزواج، حيث أنه يمثل مشكلة بحثية في كثير من المجتمعات المحلية والأجنبية.
٩. وأخيرا :
- أ. إدخال مساق البرمجة اللغوية العصبية ضمن متطلبات المرحلة الجامعية في السلطنة.
- ب. تقنين تقنيات البرمجة اللغوية العصبية على البيئة المحلية حتى تسوعب خصوصيتنا الثقافية والقيمية بما يكسب فنياتها فاعلية أكثر ومصداقية أظهر.
- ج. إنشاء رابطة ممارسي البرمجة اللغوية العصبية في بيئتنا المحلية واستحداث مجلة محكمة لنشر بحوثها ومقاييسها وربطها بالشبكات العالمية المتخصصة في هذا المجال.

ملخص الدراسة

رابعاً. ملخص 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 & Steve 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، الاستراتيجية Strategy، المجاز Metaphor، مرشحات الإدراك Perceptual Filters وكذلك المستويات المنطقية Logical Levels (Dilts. www.nlp.com/whatnlp.htm).

ولقد اتسعت مجالات البرمجة اللغوية العصبية اليوم. وعلى وجه العموم فقد استخدمت البرمجة اللغوية العصبية بنجاح في علاج تشكيلة من الحالات العصائية تشمل الاكتئاب والقلق (Duncan,et al, 1990) وضغوط الحياة والمخاوف المرضية (Brandis,1986) و (Ferguson,1987) والاضطرابات الجنسية و إدمان الكحوليات (Duncan ,et al,1990) وفقدان الثقة بالنفس (Andreas,et al, 2003). والأساس النظري الذي يستند اليه بشكل أو بآخر أصحاب 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 وتحميم وعبارات تجنب وتفكير كلي أو لاشيء أو تفرد واستنتاجات اعتباطية (Christof,1982). أي أن هذا المنظور يستند الى النظرية التي مؤداه أن الأمزجة النفسية والمشاعر السالبة تكون نتاجا لمعارف محرفة ولا عقلانية (Clark,et al,19٩٤). 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 الأمريكي والتحليل المنطقي، ومن ثم يكون دوره دورا توجيهيا بنائيا (Jensen,et al,1995).

وعليه تعتبر البرمجة اللغوية العصبية من ناحية فيمنولوجية 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.

وإذا 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 كأحدى 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 استئثارها لتقييم الذات الذي يركز عامة على التعارض بين واقع الفرد ومعايير ومشغوليته. ومن جهة أخرى يعتبرها البعض مشجعة للمسؤولية الشخصية والاجتماعية ونمو الفردية 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 بين 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 إنشاء الذات (Moore,1987). وبذلك يتحقق الرضا بالواقع وتطلق الطاقات يحدوها الممكن بعيدا عن واحات المستحيل التي ترسمها التكوينات المضادة الناتجة عن الإسراف السالب للوعي بالذات.

هدف الدراسة :

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

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 الى اللجوء الى قمعها أو كبتها أو الاستجابة السلبية نحوها ."

ويُقاس في هذه الدراسة على أساس الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على
عامل المقياس المستخدم في الدراسة الحالية :

أ. الوعي بالذات العلنية (Public-consciousness(self-awareness)
وتعبر مفرداته عن النزعة إلى 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 إلى الوعي بالجوانب المستترة من الذات والميل
إلى شعور الفرد المسرف بأفكاره ومشاعره ودوافعه ونزعاته السلوكية
وإمكاناته وقدراته.

فروض الدراسة:

استنادا إلى ما سبق وما كشفت عنه الدراسة الاستطلاعية عن عدم وجود
دراسات سابقة في البيئة المحلية، تم صياغة الفروض الصفرية التالية:-
"لا يؤدي التدريب على تقنيات البرمجة اللغوية العصبية إلى تعديل الوعي بالذات
المسرف لدى أفراد المجموعة التجريبية".

وقد أشتق من هذا الفرض العام الفرضان الفرعيان التاليان :

أ. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط أفراد المجموعة التجريبية في كل من
التطبيق القبلي والتطبيق البعدي على مقياس الوعي بالذات.

ب. لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في كل من
التطبيق البعدي والتطبيق المتابعي على مقياس الوعي بالذات.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من إحدى عشرة طالبة من طلاب السنة الثانية، شعبة
اللغة الانجليزية، كلية الآداب والعلوم التطبيقية جامعة ظفار، بمدينة صلالة، سلطنة
عمان، للعام الجامعي ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ تتراوح أعمارهن (٢٠-٢١) بمتوسط

عمر (٢٠,٦٩) وانحراف معياري (٠,٤٤) تم الحصول عليهن من الإرباعي الأعلى لعينة التقنين (ن=٩١) أي على أساس حصولهن على أعلى الدرجات على مقياس الوعي بالذات والمستخدم في هذه الدراسة.

أدوات الدراسة :

أ. مقياس الوعي بالذات :

قام الباحث ببناء اختبار لقياس الوعي المسرف بالذات يتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة، نظرا لخلو البيئة العمالية من أداة تشخيصية في هذا المجال. وهو عبارة عن مقياس تقرير ذاتي لقياس الفروق الفردية للوعي بالذات، يتكون من مقياسين فرعيين وهما الوعي بالذات العنوية وتعبر مفرداتها عن النزعة الى الوعي المسرف بالجوانب المستترة من الذات، كالمظهر وأسلوب الأداء والقلق حول مشاعر الانطباعات المتكونة لدى الآخرين وما يصدر عن الفرد من سلوكيات وأحكام حول شخصية الآخرين ومشاعر أو التغييرات المرتبطة بها. والوعي بالذات الخاصة وتعبر مفرداته عن النزعة الى الوعي بالجوانب المستترة من الذات والميل الى شعور الفرد المسرف بأفكاره ومشاعره ودوافعه ونزعاته السلوكية وامكاناته وقدراته. يندرج تحتها اثنان وعشرون بندا ثلاثية التقدير، والدرجة الكلية للمقياس تمثل درجة الوعي بالذات لدى الفرد.

وقد اعتمدت الدراسة في بنائها لهذه الأداة على نتائج استبانة مفتوحة تم تطبيقها على عينة استطلاعية من طالبات كلية الآداب والعلوم التطبيقية، جامعة ظفار ممثلة لعينة البحث الأصلي (ن=١٣٠) بالإضافة إلى آراء بعض اساتذة علم النفس والصحة النفسية (ن = ٥) كدلالة لصدق مكوناته استنادا الى التعريفات المتبناة في الدراسة وعلى ما توصلت إليه أبحاث التبررات ومقاييسه من

خصائص ومكونات _____ات Nasby, 1996, Deikman, 1993
Csikszentmihaly, et. al., 198٢, Sheldon, et. al., 1993, Fenigstein, et. al., 1993, Nasby, 1989
. Carver, et. al., 1981

ب. أداة تدخلية (البرنامج التدريبي):

يهدف إلى تعديل مسالك الوعي بالذات المسرفة (العام، الخاص) لدى عينة من طالبات جامعة ظفار، كلية الآداب والعلوم التطبيقية، السنة الثانية من خلال التدريب على بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية كمهارة الفرضيات، إطار الإدراك، بناء الأهداف، لغة الحسيات، الروابط، الشكليات الثانوية، بناء المستقبل المشرق، حركات العين وعلاماتها المميزة، بناء التوافق... وبطريقة مجامعية وذلك عن طريق استخدام بعض الفنيات السلوكية المستمدة من نظرية التعلم الاجتماعي كالتعلم بالملاحظة والنموذج ولعب الدور والتعزيز الاجتماعي للاستجابة نظرا لسهولته وشيوعه في كثير من بحوث الدراسة (Esposito, et al, 2001).

تضمن الجزء الأول من كل جلسة تدريب العميل على الاسترخاء ألفارقي لحضلات الجسم المختلفة، أي الاستجابة المضادة. حيث قام الباحث وكنموذج ببيان عملي (بروفة سلوكية) أمام المشاركين بدءا بالذراعين والكتفين وانتهاء بالقدمين ومرورا بمنطقة الصدر والبطن والفخذين وذلك طبقا للخطوات التي أوردتها (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 ابتعائاً حتى يتحقق الانطفاء، و يكون الشفاء. أي بالجلسات التحصينية للبرمجة اللغوية العصبية.

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

تم استخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتينلج، وأديرت العوامل بطريقة (الفارايكس لكايزر). وكذلك معاملات الارتباط وذلك لحساب الخصائص السيكومترية للمقياس علاوة على القياس المتكرر لمتغير واحد واختبار وولكوكسون لتبين مدى فاعلية البرنامج من جهة ولمعرفة معدل التحسن والانتكاس من جهة أخرى وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS.

النتائج:

كشفت نتائج الدراسة عن أن دلالة التأثير الرئيسي للبرنامج كان قاصراً على (البعد الثاني الوعي بالذات الخاصة) من الجوانب المختلفة لبنية الوعي بالذات والذي تعبر مفرداته على المقياس المستخدم عن النزعة إلى الوعي المسرف بالجوانب المستترة من الذات والميل الى شعور الفرد بأفكاره ومشاعره ودوافعه ونزعاته السلوكية وامكاناته وقدراته. و استمرار هذه الفاعلية طوال فترة المتابعة. وقد تم تفسير هذه النتائج في ضوء الدراسات السابقة و الإطار النظري، ومن ثم الخروج بمجموعة من البحوث والتوصيات التربوية في هذا المجال.