

الفصل الثالث

المنهج وإجراءاته

- أولاً- عينة الدراسة
- ثانياً - أدوات الدراسة
- ثالثاً- إجراءات الدراسة
- رابعاً- الأسلوب الإحصائي المستخدم

أولاً- عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من إحدى عشرة طالبة من طلاب السنة الثانية، شعبة اللغة الإنجليزية، 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.

وقد راعت الدراسة في اختيارها أن تكون من الإناث دون الذكور حيث أوضح (Kinney, et. al, 2001) فروق دالة في الوعي بالذات بين الجنسين من طلاب الجامعة في اتجاه الإناث. ومن غير المصابين بعاهات جسمية حيث أشار (Tamara, et al, 2002) إلى أهمية هذا المتغير على المستوى الاجرائي للوعي بالذات. ومن بيئة اجتماعية واحدة مدينة صلالة حيث أوضح (Young, et al, 1997) فروق دالة في الوعي بالذات نتيجة لمتغير الإقامة. ومن المتطوعات Volunteer حيث أوضح (Fleury, et. al, 2001) أهمية متغير الرغبة في الشفاء بالنسبة لفاعلية البرامج العلاجية. علاوة على القدرة على التخيل Imagination كشرط في العلاج بالبرمجة اللغوية العصبية، حيث طلب منهم أن يصفن أول وجبة غذائية تناولنها أو منظر شاهده قبل حضورهن للقاء الباحث.

ثانياً - أدوات الدراسة

١. مقياس الوعي بالذات (الأداة التشخيصية)

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

العلنية وتعبر مفرداتها عن النزعة إلى الوعي بجوانب الذات والوعي بالمظهر وأسلوب الأداء والقلق لدى الانطباعات المتكونة لدى الآخرين وما يصدر عن الفرد من سلوكيات وأحكام حول شخصية الآخرين ومشاعر التغيرات المرتبطة بها. والوعي بالذات الخاصة وتعبر مفرداته عن النزعة إلى الوعي بالجوانب المستترة من الذات والميل إلى شعور الفرد بأفكاره ومشاعره ودوافعه ونزعاته السلوكية وإمكاناته وقدراته. يندرج تحتها اثنان وعشرون بنداً 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=130) بالإضافة إلى آراء بعض أساتذة علم النفس والصحة النفسية (ن=5) كدلالة لصدق مكوناته استناداً إلى التعريفات المتبناة في الدراسة وعلى ما توصلت إليه أبحاث التراث ومقاييسه من خصائص ومكونات Nasby,1996 و Deikman,1996 و Sheldon,et. al.,1993 و Csikszentmihaly,et. al.,1993 و Fenigstein,et. al.,1989 و Nasby,1989 و Carver,et al.,1981 و al.,1982

وفيما يلي عرض للخطوات التي اتبعت في تصميم هذه الأداة :

١. صممت صورة مبدئية للأداة (ن=63) مستمدة من أكثر السمات شيوعاً من خلال أبحاث التراث ومقاييسه ومن نتائج الإستبانة المفتوحة .
٢. عرضت هذه الصورة المبدئية للأداة على مجموعة من أساتذة علم النفس والصحة النفسية والقياس النفسي (ن=5) وذلك لإبداء الرأي حول مدى كفاية بياناتها ووضوحها وصدق محتوياتها ومدى ارتباط كل منها بالبعد الذي يفترض أنها تنتمي إليه في ضوء التعريف الإجرائي لكل منها وذلك على مقياس خماسي من أعلى الدرجات إلى أقلها. واعتماداً على هذه الخطوة تم حذف بعض

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

٣. طبقت الصورة التي 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 لتلخص 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 التي 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 لا تقل عن ٨٠% وذلك على النحو التالي:

١. الصدق العاملي : حيث استخدمت طريقة المكونات الأساسية Principle components لهوتيلنج Hottelling لتحليل الأداة تحليلًا عامليًا. كما أديرت العوامل تدويرًا متعامدا بطريقة الفارايكس 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 و ٢,٨٩).

ثم من الدرجة الثالثة أسفرت بعد التدوير المائل عن ٣ عوامل الجذر الكامل لها يتراوح ما بين (٤,٧٤ و ٣,٦٩).

واستنادا الى محك جوتمان Guttman لتحديد عدد العوامل (العامل الجوهرى ما كان له جذر كامن Geinvalu يساوي أو يزيد عن الواحد الصحيح). واعتبار تشبع ألبند العامل $\geq 0,3$ ومحك جوهرية العامل ≥ 11 تشبعات جوهرية. تم استخلاص عاملين قابلين للتفسير ومتمشيين مع الإطار النظري للدراسة اشتملا على ٢٢ بنداً. بناء على هذه الخطوة تم حذف ٨ بنود .

ويوضح جدول (١،أ،ب) هذه البنود وتشبعاتها بكل عامل والتسمية المقترحة لكل منها وفقا لمضمونها في ضوء ما توصلت إليه أبحاث التراث ومقاييسه من أبعاد 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 بأنني 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 حوار مع الغرباء 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 اخرج عادة من مقابلة الآخرين في منزلي المتواضع

من الجدول السابق (١-أ) يتضح أن العامل الأول احتوى على ١١ بنداً، جميع تشبعاتها الجوهرية موجبة، وقد تراوحت تشبعاتها بالعامل ما بين (٠,٦٢٠ و ٠,٣٢٢) ودرجة شيوع ما بين (٠,٤٤٥ و ٠,١١١) ويدور محتواها حول جوانب الوعي بالذات التي تظهر عليه أو الذات كموضوع اجتماعي يؤثر في الآخرين . لذا اقترح تسمية هذا العامل بعامل الوعي بالذات العلنية وهذه النتيجة تدعمها نتائج بحوث عاملية أجريت في هذا المجال، ففي بحث أجراه (Nezlek,2002) اتضح أن ٥٠% من التباين الكلي يتكون من الوعي بالذات 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	كثيراً ما أغضب وأثور لأقل سبب
٥	٢٤	,٣٢٧	,١٢١	يؤلمني ألقنقد كثيراً
٦	٢٦	,٥٠٥	,٢٨٦	كثيراً ما تتغير اهتماماتي ولا يستقر رأي على أمر من الأمور
٧	٣٣	,٣٢١	,١١٨	عادة ما أثبت في الأمور قبل أن تضيق الفرصة
٨	٣٦	,٣٣٣	,١٤٨	كثيراً ما يعتريني الشعور بالذنب على أنفاه الأسباب
٩	٣٧	,٣٩٣	,٢٧٧	أعتقد أنني أستطيع في يسر مجاراة كل ما هو جديد
١٠	٣٧	,٤٥٢	,٣١٣	أرفض الشيء الذي لا أصلح له بصراحة
١١	٦٢	,٤٢٩	,٢٠٥	عندما تسوء الأمور فإنه عادة لا ألوم إلا نفسي

من الجدول السابق (١-ب) يتضح أن العامل الثاني احتوى على ١١ بنداً، جميع تشبعاتها الجوهرية موجبة، وقد تراوحت تشبعاتها بالعامل ما بين (٠,٥٠٥ و ٠,٣٠١) 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، الإمكانيات، 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 ما بين (٠,٥٦٤-٠,٢٧٣) وجميعها معاملات مقبولة عند أي مستوى .

جدول (٢)

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

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

** 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 شيئاً واحداً، بل أشياء مختلفة فيما تقيسه وهو مؤشر آخر من مؤشرات صدق الأداة .

جدول (٣)

معاملات الارتباط 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 النوع 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			
الذات العلنية (ن=٤٠،٣١)	٢٢،٥	١،٥٥	١٦،٥	١،٥٦	٦	١٦،٠	**
الذات الخاصة (ن=٣١،٤٨)	٢٧،٦	١،٤٨	٢٢،٢	١،٨٦	٨	١٤،٣	**
د.ك (ن=٣٠،٣٧)	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 طبقاً لمقياس ثلاثي التقدير من أقل الدرجات إلى أعلاها، بحيث تكون درجة المفحوص الكلية على المقياس تساوي مجموع هذه الرتب الثلاثة، ما عدا البنود أرقام (٣، ٤، ٦، ٨، ٩، ١١، ١٥، ٢٢) حيث تعكس هذه الرتب عند التصحيح، وارتفاع الدرجة تكون دائماً في اتجاه الصفة المقيسة، ويتراوح مدى درجاتها ما بين (٢٢ و ٦٦) درجة، كما يتم حساب درجات المقاييس الفرعية بنفس الطريقة .

والمقياس يمكن تطبيقه بطريقة فردية أو جماعية . وهو غير محدد بزمن معين، وإن كان متوسط الفترة الزمنية التي يستغرقها لا تزيد على نصف ساعة فضلاً 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 الثانية من خلال التدريب على بعض فنيات البرمجة اللغوية العصبية كمهارة الفرضيات، اطار الادراك، بناء الأهداف، لغة الحسيات، الروابط، الشكليات الثانوية، بناء المستقبل المشرق، حركات العين وعلاماتها المميزة، بناء التوافق ... وبطريقة جماعية وذلك عن طريق استخدام بعض الفنيات السلوكية المستمدة من نظرية التعلم الاجتماعي كالتعلم بالملاحظة والنموذج ولعب الدور والتعزيز الاجتماعي للاستجابة نظراً لسهولة وشيوعه في كثير من بحوث الدراسة (Esposito, et al, 2001).

تضمن الجزء الأول من كل جلسة تدريب العميل على الاسترخاء الفارقي لعضلات الجسم المختلفة، أي الاستجابة المضادة . حيث قام الباحث و*كنموذج

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 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 ابتعاثا حتى يتحقق الانطفاء، و يكون الشفاء. أي بالجلسات التحسينية للبرمجة اللغوية العصبية. وفيما يلي عرض لمحتوى جلسة، حيث أنها تمثل النموذج الذي على منواله نسج الباحث بقية جلساته التدريبية (ملحق رقم ٢) :

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 كنموذج 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 إلى 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 الذات

- ماذا تقول لنفسك عندما تكون في حالة استرخاء ؟
- ماذا تقول لنفسك 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 خطوات على كيفية التعرف على نظامهم التمثيلي وذلك على مقياس التعرف على النظام التمثيلي للفرد التالي (الرفاعي، ٢٠٠٣) نظرا لتمتعه بخصائص سيكومترية مقبولة.

عزيزي المتدرب/ الطالب:-

من خلال إجابتك على العبارات التالية، تستطيع أن تحدد نظامك التمثيلي المفضل لديك.

علما بأن هذه العبارات رباعية التقدير من أعلى الدرجات إلى أقلها، حيث تعطي 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 قراراتتي اعتمادا على :
..... حسب احساسي الداخلي
..... حسب ما اسمعه.
..... حسب ما أراه .
..... حسب ما أراجعه بيني وبين ذاتي .
 ٢. عندما أتحدث مع شخص ما، فأنا متأثر 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 ألوان 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 يعيش 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 اخانات التالية :

السؤال	الاجابات
١	 حسي / K سمعي / A بصري / V سمعي / تحليلي Ad
٢	 سمعي / A بصري / V سمعي / تحليلي Ad حسي / K
٣	 بصري / V حسي / K سمعي / تحليلي Ad سمعي / A
٤	 سمعي / A سمعي / تحليلي Ad حسي / K بصري / V

٥	 سمعي / A سمعي / تحليلي Ad حسي / K بصري / V
٦	 سمعي / A سمعي / تحليلي Ad بصري / V حسي / K
٧	 حسي / K سمعي / A سمعي / تحليلي Ad بصري / V

ثانياً _ والآن اكتب الأرقام في الجدول التالي، ثم اجمعها عمودياً :

التصنيف الرقم	 بصري / V	 سمعي / A	 حسي / K	 سمعي / تحليلي Ad
١				
٢				
٣				
٤				
٥				
٦				
٧				

ثالثاً- 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 ١٢م ٢٠٠٥/٢ في موقف قياس جمعي وبعده بشهر ١٢/٣/٢٠٠٥ كفترة متابعة لتبين مدى فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة من جهة ولمعرفة معدل التحسن والانتكاس من جهة أخرى .

تم تبويب الاستثمارات وترميزها وادخالها في الحاسب الالى بعد تصحيحها وفقا لتعليماتها.

رابعاً- الأسلوب الإحصائي المستخدم :

تم استخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتينلج Hottelling، وأديرت العوامل بطريقة الفارايكس لكايزر. وكذلك معاملات الارتباط وذلك لحساب الخصائص السيكمترية 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.