الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولا – نتـــائج الدراســـة

ثانيا – مناقشة النتائـــــج

ثالثا – توصيات الدراسة

رابعا – ملخص الدراسة

خامسا– ثبت المراجع

سادسا – ملاحق الدراسة

obeikandl.com

أولا- 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			
	المجموع					
الثاني الوعي بالذات الخاصة	بين الأفراد	١٢٧،٦٣٧	١٠	١٢،٩٣٩	٣،٩٥٤	٠،٠٥ *†
	القياسات	٢٥،٨٧٩	٢	٣،٢٧٣		
	الخطأ	٦٥،٤٥٤	٢٠			
	داخل المجموعات	٢١٨،٩٧٠	٣٢			
	المجموع					
د.ك	بين الأفراد	٣٨٤،٠٥٩	١٠	٥١،٠٥٤	٢،٧١٦	–
	القياسات		٢	٥		
	الخطأ		٢٠	١٨،٩٦٩		
	داخل المجموعات		٣٢	٠		
	المجموع					

* دال عند مستوى ٠،٠١ ≤ ٥،٨٥ (عند درجات حرية ٢، ٢٠)

† دالة عند مستوى ٠،٠٥ ≤٣،٤٩

obeikandl.com

وحيث أن قيمة (ف) في الجدول السابق دالة عند مستوى ٠،٠٥ " البعد الثـــاني ". مما يشير الى عدم قبول الفرض العام للدراسة جزئيا والذي يشير الى "لا يـــؤدي التدريب على تقنيات البرمجة اللغوية العصبية الى تعديل مستوى الوعي بالـــذات المسرف لدى أفراد المجموعة التجريبية. والذي أشتق منه الفرضـــان الفرعيـــان التاليان:

أ. لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوســـط افـــراد المجموعة التجريبية في كل من التطبيـــق القبلـــي والتطبيق البعدي على مقياس الوعي بالذات.

ب. لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في كل من التطبيق البعـــدي 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 وولكوكسون للعينات المرتبطة.

جدول (٧)

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

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

وحيث أن قيمة Z في الجدول السابق (٧) دالة عند مستوى ٠،٠٥ وذلك في اتجاه التطبيق البعدي مما يشير الى عدم قبول الفرض الفرعـــي الأول مـــن فـــروض الدراسة جزئيا والذي ينص على " عدم وجود فروق دالة احصائيا بـــين متوســـط 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)

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

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 العميل الحياتية السابقة نتيجة أفكاره السالبه ومن ثم وعيه المسرف بالذات والتي حرمته 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) ولإمباثية 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 الحـــالات العصابية 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 فمرجعه 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) واللتين أشارتا الى 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 فمرجعه إلى قصر فترة متابعة البرنامج من جهة وعليه توصي الدراسة الحالية :

١. إجراء بحوث أخرى في هذا المجال وخاصة في مجال الوعي بالذات العلنية.
٢. 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 والتفاؤل والميول المهنية واللامهنية والتوافق الشخصي والإجتماعي.

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

obeikandl.com

رابعا. 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& 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 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 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,١٩٩٤) . 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 الأمريقي 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.

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 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.

هدف الدراسة :

تبين 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 ".

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 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 الى تعديل الوعي بالذات المسرف لدى أفراد المجموعة التجريبية".

وقد أشتق من هذا الفرض العام الفرضان الفرعيان التاليان :

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

ب.لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في كل من التطبيق ألبعدي والتطبيق ألتتابعي 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 صلاله، 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 العمانية من أداة تشخيصية في هذا المجال.

وهو عبارة عن مقياس تقرير ذاتي لقياس الفروق الفردية للوعي بالذات، يتكون من مقياسين فرعيين وهما الوعي بالذات العلنية 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 التغيرات 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 تحتهما 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 مماثلة 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 التراث ومقاييسه من

خصـــــــــــــــائص ومكونـــــــــــــــــات Nasby,1996,Deikman,1993
Csikszentmihaly,et.al.,1982 ,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، الخـاص) لـدى 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، بنـاء المستقبل المشرق، حركات العين وعلاماتها المميزة، بناء التوافق... وبطريقة جماعية وذلك عن طريق استخدام بعض الفنيات السلوكية المستمدة من نظرية التعلم الاجتماعي كالتعلم بالملاحظـة والنمـوذج ولعـب الـدور والتعزيـز الاجتماعي للاستجابة نظرا لسهولته وشيوعه في كثير من بحـوث الدراسـة (Esposito, et al, 2001).

تضمن الجزء الأول من كل جلسة تدريب العميـل علـى الاسـترخاء ألفـارقي لعضلات الجسم المختلفة، أي الاستجابة المضادة. حيث قام الباحث وكنموذج ببيان عملي(بروفة سلوكية) أمام المشاركين بدءا بالذراعين والكتفين وانتهاء بالقـدمين ومرورا بمنطقة الصدر والبطن والفخذين وذلك طبقا للخطـوات التـي أوردهـا (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 ليتـيح المزيـد مـن 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 جلسـة تالية. والجزء الأخير لكف المثيرات المدرجة الباعثة على الوعي بالذات المسرف ومن ثم التجنب، بالاستجابة المضادة أي الاسترخاء، وذلك عن طريق تبصـيرها

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.

الأسلوب الإحصائي المستخدم:

تم استخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتينلج، وأديرت العوامل بطريقة (الفارايمكس 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 قاصرا 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.