

أثر إستراتيجية برمجة الذات في تنمية الشعور بالذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية

م.د. ياسر محفوظ حامد
جامعة الموصل / كلية التربية

المؤتمر العلمي السنوي الأول لكلية التربية الأساسية (٢٣-٢٤/أيار/٢٠٠٧)

ملخص البحث :

هدف البحث الحالي إلى معرفة أثر إستراتيجية برمجة الذات في تنمية الشعور بالذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية وللتحقق من هدف البحث تم صياغة عدد من الفرضيات. تألفت عينة البحث الأساسية من (٤٠) طالباً من طلاب الصف الرابع الإعدادي. وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين في العدد (٢٠ لكل مجموعة) إحداها تجريبية والأخرى ضابطة وتم تطبيق إستراتيجية برمجة الذات على أفراد المجموعة التجريبية دون المجموعة الضابطة. وتم اختيار التصميم التجريبي ذي الاختبار القبلي والبعدي .

استخدم مقياس الشعور بالذات الذي أعده ارنولد بص واخرون (Arnold Buss & others, 1975) وعربه للبيئة العراقية (النعيمي: ١٩٩٩). وقد طور المقياس من قبل (الفريجي: ٢٠٠١) على طلبة المرحلة الإعدادية وهي النسخة التي تم اعتمدها في هذا البحث . أما فيما يتعلق بإستراتيجية برمجة الذات فقد تكونت من (١٣) قاعدة لكل قاعدة درساً خاصاً بها وتستغرق جلسة الدرس من (٣٠-٣٥) دقيقة بهدف تشخيص نقاط الضعف في صورة الذات لدى الشخص ومحاولة تعزيز النقاط الإيجابية .

وقد أظهرت النتائج التي استخدم في معالجتها اختبار ((t-test وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي مما يعني حدوث تحسن في مستوى الشعور بالذات قياساً بما كان عليه من قبل وبهذا رفضت جميع الفرضيات الصفرية لعدم تحققها . وفي ضوء النتائج التي تم التوصل إليها تم تقديم عدد من التوصيات والمقترحات .

The Effect of Self Programming Strategy in Developing Self – Consciousness of Preparatory Stage Students

Lecturer

Dr.Yaser Mahfoth Ahmed

College of Education- University of Mosul

Abstract:

The researcher was made a testing study aimed at investigating the effect of self programming strategy in developing self – consciousness of preparatory stage students ,for achieving the aim of the study many hypotheses were made. The main research sample was consisted of (40) students of the fourth preparatory stage. They were divided in to two equal groups (20 per group),one of them was experimental and the other was regulating .The strategy of self programming was applied on the experimental group out of the regulating one and the prior and after experimental design has been selected .

The self – consciousness scale Prepared by (Arnold Buss & others ,1975) was used and it was used in the Iraqi environment by (Neimim-1999).The scale has been developing by (AL-Freegi- 2001) in the Preparatory Stage Students and it is the copy which is used in this research, concerning ,the self programming strategy consists of (13) rules, each rule has a special lesson, and the lime of each lesson takes, about (30-35) minutes for diagnosing the weak points in the self image and it is a try to enhancing the positive points.

The (t-test) results showed there are a-significant differences between the average of the experimental group individuals degrees in the prior and after test in the favor of after test, which means that there is a progress in the self – consciousness level backing to the former one, so the all zero hypotheses were rejected for not being achieve. In the light of these results, many recommendations and suggestions were presented .

الفصل الأول : التعريف بالبحث أولا : أهمية البحث والحاجة إليه

لقد أسرت طبيعة الذات المختصين النفسيين والاجتماعيين لقروناً عديدة ومما لاشك فيه أن هذا الاهتمام مشتق من الخاصية الانعكاسية المنفردة والتي تعني قدرة الإنسان على التفكير في نفسه وان فكرة تناول الذات بوصفه موضوعا يعد الحجر الأساس لنظرية الوعي الذاتي التي تهتم بعمليات تنظيم الذات والتي تسيطر على قوة ووجهة السلوك وبكلام دقيق فان انتباه الذات (Self- Attention) يسلم بمجارة العملية المعيارية التي بواسطتها يطابق المرء مع ما يأخذ بوصفه أنموذج من سلوك مناسب ومن هذا فان الناتج الرئيس لزيادة تركيز الذات هو تطابق كبير بين السلوك والمعايير السلوكية إذا لم يكن ثمة وضوح في معايير السلوك فان تركيز الذات ببساطة يزيد إدراك الشخص ووعيه ببعده النفسي والذي يتركز عليه انتباهه إذ أن وعي الذات يزداد متى ما واجه المرء مثيراً يذكره بذاته فضلا عن المثيرات الموضوعية والتي تزيد أو تقلل وعي الذات يظهر هناك أيضاً ميلاً أو نزوعاً لانعكاس الذات . هذا الميل والنزوع لتركيز الانتباه نحو الداخل أطلق عليه الشعور بالذات لتمييزه عن الحالات الأخرى الخاصة بتركيز الانتباه .

إن فكرة الشخص عن نفسه هي النواة الرئيسة التي تقوم عليها الشخصية كما أنها عامل أساسي في توافقه الشخصي والاجتماعي فالذات تتكون من مجموع ادراكات الفرد لنفسه وتقييمه لها فهي إذن تتكون من خبرات إدراكية وانفعالية تتركز حول الفرد باعتباره مصدر الخبرة والسلوك والوظائف (فهمي، ١٩٧٦ : ٤٩) ومن أوائل علماء النفس الاجتماعيين الذين ساهموا إسهاماً فعالاً في دراسة الذات كولي (Cooley 1902) ، وهو صاحب الرأي المشهور أن المجتمع مرآة يرى الفرد فيها نفسه ومفهوم مرآة الذات هو أن الفرد يرى نفسه بالطريقة التي يراها به الآخرون. لذلك تنمو الذات من خلال تفاعل الفرد الاجتماعي، وتتكون الصورة عن نفسه من خلال إدراكه لرؤية الآخرين له وتخيله لحكمهم وما يترتب على ذلك من شعور وهو ما يسمى بالذات المنعكسة (Reflected self) (الظاهر، ٢٠٠٤ : ١٧) وأكدت الأدبيات في هذا المجال أن الشعور هو وظيفة للعقل وان العقل يمكن دراسته عن طريق الشعور وإذا كان كثير من علماء النفس يرجعون اكتساب خصائص الشخصية إلى التعلم كما يحصل في الاشتراط التقليدي وغيرها (ويتيج ، ١٩٧٧ : ٢٦٠) فان الكثير من التربويين يؤكدون على حقيقة أن فهم الشخص لذاته له علاقة وثيقة بالكيفية التي يسلك بها ويتعلم فقد جاءت الأدلة لتشير إلى أن الأداء المنخفض في الموضوعات المدرسية والدافعية المضطربة والافتقار إلى الاندماج الذي يأتي أقل من المتوقع في تحصيله والرسوب والفشل كلها قد ترجع في جزء منها إلى الإدراك السلبي للذات. (أبو زيد ، ١٩٨٧ : ١٣٢)

ويشير (كارفر Carver) إلى أن الشعور بالذات يشمل التركيز على الجوانب الخفية (covert) والشخصية للفرد وإن الأشخاص ذوي الشعور بالذات الخاص العالي (High private self-consciousness) يكونون ذوي وعي عالٍ بأحاسيسهم الجسمية وأمزجتهم وانفعالاتهم ومشاعرهم ويكونون على اتصال حسن مع أنفسهم بشكل أفضل من ذوي الشعور بالذات الخاص المنخفض أي يميلون لأن يكونوا شديدي الغوص في ذاتهم ويميل للخيال أما الشعور بالذات العام (Public self consciousness) فتتضمن وعياً بالذات وكأنها هدفاً اجتماعياً ويهتم الأفراد ذوي الشعور بالذات العام العالي بالمظهر الاجتماعي وبنوع الانطباع الذي يتركونه في نفوس الآخرين ويميلون إلى التفكير بالآخرين وبما يفكر به الآخرون عنهم وبالكيفية التي يقابلون بها في السياقات الاجتماعية (Wegner,1980:247)

وقد أكدت الدراسات على أهمية الشعور بالذات إذ أكدت دراسة (كارفر وششير ١٩٨١ Carver & Scheier) إلى أن هناك علاقة بين الشعور بالذات والانفعالات وخاصة الخوف والقلق . ولقد كان تأييد الأدبيات الخاصة بموضوع الشعور بالذات على محتويين مهمين هما الشعور بالذات العام والخاص وهناك القليل مما يمكن أن يقال عن القلق الاجتماعي بسبب احتواء الشعور بالذات العام والخاص على خاصية الوعي بالذات (Carver & awareness) (Scheier, 1981:46) وبشكل عام يوصف الشخص بأنه قلق اجتماعياً إذا توافرت فيه الخصال الآتية: خجول مرتبك متوتر مضطرب بحضور الآخرين والقاسم المشترك لجميع هذه الخصال هو تواجد حضور الآخرين (Buss,1980:45)

وقد قيس الشعور بالذات في العديد من الدراسات (Wegner, 1980, : 247-248) وقد أشارت نتائجها إلى تدني الشعور بالذات لدى المراهقين من عمر ١٥-١٨ سنة ومن بينها دراسة (هانت ،٢٠٠٠ :٤٢) .

وبما أن هذا الشعور بحاجة إلى تعديل وتطوير فقد اهتمت موضوعات الهندسة النفسية اهتماماً كبيراً بادراكات الفرد وتكامل هذه الادراكات لمشاعره وانفعالاته وعواطفه . ويؤثر الشعور بالذات بالمعتقدات والسلوك وتشكيل الحياة على أساس أن كل ما نحس به يملي علينا شكل استجابتنا للمواقف والأشخاص الذين نلتقي بهم في الحياة. إن معظم شعورنا بالذات يتشكل تحت تأثير الوالدين أو من يماثلهما من الأشخاص في حياتنا. ويبدو أن الشعور بالذات يتشكل إلا أننا نستطيع حذف بعض هذا الشعور أو إعادة تشكيله لكي يعمل لصالحنا وعلى ذلك فإن من أساسيات البرمجة اللغوية العصبية هي أن يفهم الفرد بنيان ذاته والشعور بالذات وتساعد في القيام بإجراء أي تغيير فيه إذا أردنا ذلك أو أردنا أن نقوم بصياغة نموذج للذات إذ أن كل إنسان يعتبر فريداً من نوعه إلا أن معظم الناس تبرمج منذ الصغر على أن يتعرفوا أو يتكلموا أو يعتقدوا بطريقة معينة سلبية وتكبر معهم حتى يصبحوا سجناء ما يسمى

بالذات السلبية التي تحد من حصولهم على أشياء كثيرة في هذه الحياة فنجد أن كثيراً منهم ذو شعور بالذات ضعيف أو سلبي ونجد أنهم اكتسبوا هذه السلبية إما من الأسرة أو من المدرسة أو من هؤلاء جميعاً .

ولكن هل يمكن أن تتغير السلبية إلى إيجابية ؟ نعم ممكن باستخدام استراتيجية برمجة الذات بالاتجاه الإيجابي وهذا يعني أن يقرر الفرد فعلاً أنه يريد أن يتغير نحو الأفضل إذ أن الشعور بالذات ينتج عن العقل الباطني الذي هو ببساطة يخزن المعلومات والخبرات ويقوم بتكرارها فيما بعد كلما تم استدعاؤها في مواقف حياتية مختلفة فلو حدث أن خبرة برمجت في العقل الباطن ولسنوات طويلة تقول في كل موقف (أنا قلق) (أنا خجول) فان هذه الرسائل سترسخ وتستقر في مستوى عميق في العقل الباطن ولا يمكن تغييرها ولكن يمكن استبدالها ببرمجة أخرى سليمة وإيجابية إلا أن لبرمجة الذات قواعد مهمة هي :

١. أن تكون الرسالة للعقل الباطن واضحة ومحدودة .
 ٢. يجب أن تكون الرسالة إيجابية (أنا قوي) (أنا اجتماعي).
 ٣. يجب أن تدل الرسالة على الوقت الحاضر .
 ٤. يجب أن يصاحب الرسالة الإحساس القوي بمضمونها حتى يقبلها العقل الباطن و يبرمجها.
 ٥. يجب أن يكرر الرسالة عدة مرات إلى أن تبرمج. (الفتي أ، ٢٠٠١ : ٢٠٤)
- وبرمجة الذات عبارة عن أدوات ووسائل يتم استخدامها لكي نعيد صياغة قناعات الإنسان حول نقاط ضعفه وما يعتقد في نفسه من ضعف والإنسان عادة الذي يخاف يعتقد بالخوف والذي يقلق يعتقد بالقلق وليس للخوف أو القلق وجود إلا في داخله والشعور بالنقص وعدم الثقة هي في الحقيقة مجرد أفكار تعيش في الإنسان لا وجود لها في الواقع الخارجي وكل ما نحتاجه هو مجرد تغيير هذا الإنسان من حالة السلب إلى حالة الإيجاب وإستراتيجية برمجة الذات تأتي بتقنيات سريعة وفعالة ويعني بها دروس ومواقف يستخدمها المدرب الباحث لكي يغير بها قناعات وأفكار الطرف الآخر وهذه في الأساس تعتمد على البرمجة اللغوية العصبية NLP وهي آليات تعتمد على طرق التفكير وأنماط التفكير للإنسان بالدرجة الأولى وكيف يتعامل مع إدراك الإنسان وتفكيره هذا الإدراك والتفكير في المشكلة تنهي المشكلة من نفسه فلا يبقى عليه إلا أن يواجهها في الواقع بدون خوف أو قلق .

(العباد، ٢٠٠٤ : ٦٠٤)

وأشار كونداليني (Kondalinli 2001) إلى أن برمجة الذات مهمة وضرورية لغالبية الناس وخاصة في مرحلة المراهقة والشباب ، إذ أن هذه المرحلة بحاجة إلى فهم عميق للذات والإدراك والشعور وكيفية التواصل مع الآخرين (Kondalinli : 2001:p.6)

وقد أجريت العديد من الدراسات لتطبيق مبادئ واستراتيجيات البرمجة اللغوية العصبية لتنمية وتعديل جوانب مختلفة من شخصية الفرد مثل (دراسة كريندر ١٩٩٨) الذي استخدم استراتيجيات مختلفة من استراتيجيات البرمجة العصبية لمعالجة الفوبيا لدى طلبة الجامعة وأوضحت النتائج أن المجموعة التجريبية أظهرت تحسناً كبيراً في انخفاض مستوى الفوبيا لديها قياساً للمجموعة الضابطة (كريندر، ١٩٩٨: ١٢-١٥).

وفي دراسة قام بها (اريكسون وميل ٢٠٠٠) حول اثر استخدام استراتيجية برمجة الذات في علاج إدمان التدخين وجد أن المجموعة التي استخدمت هذه الاستراتيجية أظهرت تحسناً كبيراً في الامتناع عن التدخين بدون وجود أعراض جانبية (اريكسون وميل، ٢٠٠٠).

واستخدمت (نايت ٢٠٠٤) استراتيجية برمجة الذات لعلاج اليأس لدى مجموعة من المراهقين شخصوا على أنهم يعانون من مستويات عالية من اليأس وفقدان الأمل وبعد مرور (٣) أشهر على استخدام هذه الاستراتيجية تبين أنهم تحسّنوا بنسبة عالية جداً. (نايت، ٢٠٠٤)

وفي دراسة أجراها (افرام ٢٠٠٤) على عينة من ٢٥ طالباً جامعياً ممن يعانون الخجل الاجتماعي باستخدام استراتيجية برمجة الذات لمدة (٣) أشهر وجد أن أفراد العينة أصبحوا أكثر اجتماعية وانخفض مستوى الخجل الاجتماعي لديهم بدلالة إحصائية (افرام، ٢٠٠٤ : ٢٥-٢٦).

وبعد أن أظهرت العديد من الدراسات تدني الشعور بالذات لدى المراهقين من عمر (١٥-١٨) سنة، وما أظهرته نتائج الاستبيان الاستطلاعي ايضاً من تدني مستوى الشعور بالذات لدى عدد لا بأس به من طلاب الصف الرابع العام، واستجابة لتوصيات العديد من العلماء والباحثين بإمكانية تنمية الذات وكذلك الدراسات والبحوث السابقة التي نادى بإجراء مزيد من الدراسات حول تنمية وتحسين الشعور بالذات الايجابي وذلك لندرة مثل هذه الدراسات على حد علم الباحث بعد اطلاعه على الأدبيات والدراسات السابقة ولفاعلية إستراتيجية برمجة الذات المتعددة وذلك بناء على الدراسات السابقة ، فقد دعت الحاجة إلى أن يقوم الباحث بدراسة تجريبية بغية تحسين ورفع مستوى الشعور بالذات. كما وتظهر مشكلة البحث في أهمية القيام بدراسة تجريبية تجيب عن التساؤل الآتي :هل يمكن تنمية الشعور بالذات عند طلاب الصف الرابع العام من خلال استخدام إستراتيجية برمجة الذات، فضلا عن أهمية النتائج التي سيتم الحصول عليها، والتي يمكن من خلالها الكشف عن إمكانية تحسين الشعور بالذات.

ثانياً: أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

- "معرفة أثر إستراتيجية برمجة الذات في تنمية الشعور بالذات لدى طلاب المرحلة الإعدادية " . ولأجل التوصل إلى تحقيق هذا الهدف تم صياغة الفرضيات الآتية :-
- الفرضية الأولى : (لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالذات الخاص بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي) .
- الفرضية الثانية : (لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالذات الخاص بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ودرجاتهم في الاختبار البعدي) .
- الفرضية الثالثة : (لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالذات العام بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي) .
- الفرضية الرابعة : (لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالذات العام بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ودرجاتهم في الاختبار البعدي) .
- الفرضية الخامسة : (لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالقلق الاجتماعي بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي) .
- الفرضية السادسة : (لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالقلق الاجتماعي بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ودرجاتهم في الاختبار البعدي).

ثالثاً: حدود البحث

تقتصر حدود البحث على طلاب المرحلة الإعدادية الصف الرابع العام في مركز محافظة نينوى للعام الدراسي ٢٠٠٤/٢٠٠٥ .

رابعاً: تحديد المصطلحات

إستراتيجية برمجة الذات

١- الإستراتيجية عرفها كل من :

« الفقي (٢٠٠١) هي "برنامج ذهني معد ومصمم لاحداث نتيجة معينة" (الفقي ب ،١٧٤، ٢٠٠١) »
« الدر وبيرل (٢٠٠٤) هي " تتابع التعبيرات التي تقود الى نتيجة محددة " (الدر وبيرل، ٢٠٠٤، ٢٧١)

٢. البرمجة: عرفتها نايت (٢٠٠٤) هي "مجموعة من الافكار المتتابعة والسلوكيات المبنية على مجموعة من المعتقدات والاحساس بالذات". (نايت ، ٢٠٠٤، ٢٠٨)

٣. الذات: عرفها رضا (٢٠٠٤) بأنها "اتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه والتي تحكم السلوك ومعرفته بقدراته والاستخدام الامثل لهذه القدرات أي إدارة الذات". (رضا، ٢٠٠٤، ٩)

٤. إستراتيجية برمجة الذات . عرفها كل من :

« اريكسون وميل (٢٠٠٠) "طريقة منظمة لمعرفة تركيب الذات الإنسانية والتعامل معها بوسائل وأساليب محددة إذ يمكن التأثير بشكل حاسم وسريع في عملية الإدراك والتصور والأفكار والشعور وبالتالي في الذات والأداء الإنساني والجسدي والنفسي ". (اريكسون وميل، ٢٠٠٠) « عرفتها نايت (٢٠٠٠) بأنها "إستراتيجية عقلية تتضمن التحرك ذهنياً للموقف الذاتي للشخص من داخل الموقف وموقفه لو كان خارج الموقف". (نايت ، ٢٠٠٠) « التعريف الإجرائي للإستراتيجية: " هي مجموعة من الدروس والقواعد ولكل قاعدة درساً خاصاً بها يتكون من مقدمة وموضوع ثم فتح باب النقاش وتشخيص نقاط الضعف في صورة الذات لدى الشخص ومحاولة تعزيز النقاط الإيجابية .

٥. الشعور بالذات **Self-Consciousness** عرفه كل من :

« بص (Buss 1976) هو ميل الفرد للانتباه لذاته ويتضمن جانبين هما :

- الشعور بالذات الخاص (Private self-conscious) وهو ميل الشخص للانتباه لأفكاره ومشاعره ودوافعه .

- الشعور بالذات العام (Public self-conscious) ويتضمن تركيز انتباه الفرد على الكيفية التي يؤثر فيها على الآخرين وكيف يرى من قبلهم (Buss& Scheier, 1976:463-464) « ويكنر (Wegner:1980) الذات الخاص هو تركيز الفرد على الجوانب المخفية والجوانب الشخصية في نفسه والأشخاص الذين يتميزون بشعور عالي بالذات الخاص يكونون على درجة عالية من الاحساسات الجسمية والأمزجة والمشاعر .

- أما الشعور بالذات العام يتضمن الوعي بالذات وكأنها هدف اجتماعي (social object) ويتميز الأشخاص الذين يتمتعون بالشعور بالذات العالي باهتمامهم بظهورهم الاجتماعي (Social Appearance) وينوع الانطباع الذي يتركونه في الآخرين (Wegner, 1980 : 248)

« كوستيلو (Costello:1996) هو سمة أو ميل أو نزعة الفرد لتركيز الانتباه نحو الداخل أي أفكار الفرد ومشاعره ومعتقداته (الشعور بالذات الخاص) أو نحو الخارج عندما يعد ذاته موضوعاً اجتماعياً (الشعور بالذات العام) (النعيمي ١٩٩٩ : ص١٦-١٧)

- وقد اعتمد الباحث تعريف Buss وذلك لشموليته ولأنه التعريف الخاص بنظرية الشعور بالذات. أما التعريف الإجرائي للشعور بالذات فهو الدرجة التي يحصل عليها طالب الصف الرابع الإعدادي في استجابته عن فقرات مقياس الشعور بالذات .

الفصل الثاني أولاً: الدراسات سابقة

بعد اطلاع الباحث على ما تيسر له من دراسات سابقة تناولت مفهوم الذات والشعور بالذات، إلا أنه لم يجد دراسة عربية أو أجنبية مباشرة في ميدان بحثه. ولكن هذا لا يمنع الباحث من الاطلاع على الأساليب والمنهجية التي اتبعتها هذه الدراسات وما توصلت إليه من نتائج وان يعرف موقع بحثه بين البحوث والدراسات السابقة. ووجد إن هذه الدراسات قد تناولت الموضوع وفقاً للمنهج الوصفي والتجريبي لذا قام الباحث بتقسيم الدراسات التي حصل عليها إلى قسمين هما:

أ- الدراسات الوصفية ١. الدراسات العربية دراسة النعيمي (١٩٩٩)

هدفت الدراسة الى قياس الشعور بالذات لدى طلبة الجامعة ومعرفة الفروق في الانتباه الانتقائي والشعور بالذات العام والخاص والجنس والتخصص الدراسي. وتألقت العينة من (٢٠٠) طالباً وطالبة يتوزعون على اربع كليات في جامعتي بغداد والمستنصرية، وأستخدم في قياس الشعور بالذات مقياس ارنولد بص (Arnold Buss 1975) بعد ان تم تعريبه على البيئة العراقية. واستخدم في معالجة البيانات احصائياً تحليل التباين الثلاثي واختبار نيومان كولز للمقارنات المتعددة واختبار (t-test) وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بشعور عالي بالذات وان ذوي الشعور بالذات العام والخاص وذوي القلق الاجتماعي العالي اكثر قدرة على الانتباه الانتقائي ولم تظهر النتائج وجود فرق في القدرة على الانتباه الانتقائي بين الذكور والاناث ذوي الشعور بالذات العام والشعور بالذات الخاص. (النعيمي، ١٩٩٩)

دراسة الفريجي (٢٠٠١)

هدفت الدراسة الى قياس الشعور بالذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية ومعرفة العلاقة بين الشعور بالذات والاسلوب المعرفي التألمي - الاندفاعي ومعرفة الفروق في الشعور بالذات على وفق متغيرات الاسلوب المعرفي التألمي - الاندفاعي والجنس والفرع والمرحلة الدراسية. وتألقت العينة من (٤٨٠) طالباً وطالبة موزعين على (٨) مدارس في أربع مديريات للتربية في بغداد، وأستخدم في قياس الشعور بالذات مقياس ارنولد بص (Arnold Buss 1975) الذي عربه النعيمي ١٩٩٩ على البيئة العراقية بعد تطويره. واستخدم في معالجة البيانات احصائياً

معامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين الرباعي واختبار t-test . وظهرت النتائج ان طلبية المرحلة الاعدادية في العراق يتمتعون بشعور عالي بالذات مع وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الشعور بالذات والأسلوب المعرفي ووجود فرق دال إحصائيا في الشعور بالذات على وفق متغير الاسلوب المعرفي لصالح التاملين . (الفريجي، ٢٠٠١)

٢. الدراسات الأجنبية.

دراسة بص وشير (1976) Buss & Scheier

هدفت الدراسة الى معرفة اثر كل من الشعور بالذات ووعي الذات في العزو السببي واختبرت الدراسة صحة الفرضية الاتية : ان الاشخاص ذوي الشعور بالذات العالي سوف يقدمون عزوا سببياً نفسياً اكثر من ذوي الشعور بالذات الخاص الواطئ. وتألقت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالبة واستخدم الباحثان مقياس الشعور بالذات لـ (Arnold Buss) والمرأة لقياس وعي الذات ومقياس العزو السببي. واستخدام تحليل التباين بوصفه وسيلة إحصائية لإيجاد النتائج، وأظهرت الدراسة وجود فرق دال في العزو السببي الذاتي لصالح الاشخاص ذوي الشعور بالذات الخاص العالي مقارنة بالاشخاص ذوي الشعور بالذات الخاص الواطئ ووجود تأثير ضعيف لوعي الذات في العزو السببي الذاتي. (Buss & Scheier, 1976)

دراسة شير واخرون (1978) Scheier & Others

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الشعور بالذات والتقرير الذاتي للعدائية والعدوان. وتألقت العينة من (٦٣) شخصا من طلبة الجامعة، واستخدمت الباحث مقياس الشعور بالذات ومقياس التقرير الذاتي للعدائية الذي يتكون من (٦٦) فقرة موزعة على بعدين الاولى تقيس الاستياء والشك، والثانية تقيس سلوكيات العدوانية. وباستخدام معامل ارتباط بيرسون اظهرت الدراسة ان الاشخاص ذوي الشعور بالذات الخاص العالي لديهم سلوك عدائي اكثر من الاشخاص ذوي الشعور بالذات الخاص الواطئ والعام (العالي-الواطئ). مع وجود ارتباط دال معنوياً بين التقرير الذاتي للعدائية والعدوان لدى الاشخاص من ذوي الشعور بالذات الخاص العالي. بينما لم تظهر النتائج وجود ارتباط معنوي بين التقرير الذاتي للعدائية والعدوان لدى الاشخاص من ذوي الشعور بالذات العام. (Scheier & Others, 1978)

دراسة فرانزوي (1983) Franzoi

هدفت الدراسة الى معرفة اثر كل من الشعور بالذات الخاص والقلق الاجتماعي لتقدير الذات. وتألقت عينة الدراسة من (٨٠) طالباً وطالبة، وقسم الباحث افراد العينة على ذوي الشعور

بالذات الخاص (عالي - واطئ)، وذوي القلق الاجتماعي (عالي - واطئ) باستخدام مقياس (Arnold Buss) للشعور بالذات، واستخدم كذلك استفتاء التقرير الذاتي من خلال وصف الفرد لذاته ومقارنة ذلك بوصف صديقه له. واستخدم في إيجاد النتائج تحليل التباين وأظهرت نتائج الدراسة أن ذوي الشعور بالذات الخاص الواطئ وذوي القلق الاجتماعي العالي يُقدرون أنفسهم بصورة سلبية أكثر من تقدير اصديقاتهم لهم. وان ذوي القلق الاجتماعي يُقدرون أنفسهم بصورة ايجابية أكثر مما يقدرهم اصديقاتهم بينما ذوي الشعور بالذات الخاص العالي يُقدرون أنفسهم بصورة أفضل من تقدير اصديقاتهم لهم مقارنة بالافراد ذوي الشعور بالذات الخاص الواطئ. (Franzoi, 1983)

ب. الدراسات التجريبية

١. الدراسات العربية

دراسة (المقدادي ٢٠٠٠)

هدفت الدراسة إلى استقصاء اثر برنامج تعليم التفكير الناقد في تنمية الخصائص الإبداعية وتقدير الذات لدى الصف الحادي عشر. وتألقت عينة الدراسة من (٧٥) طالبا من الصف الحادي عشر، قسموا لمجموعتين تجريبية (٣٦ طالبا) وضابطة (٣٩ طالبا)، وخضعوا للقياس القبلي والبعدي على مقياس السمات الشخصية والعقلية وعلى قائمة تقدير الذات، وقد طبق برنامج التفكير الناقد على المجموعة التجريبية خلال سبعة أسابيع بواقع (٣١.٥ ساعة تدريبية). وأظهرت نتائج تحليل التباين المشترك (ANCOVA) وجود فرق دال احصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة في كل من بعد المرونة في التفكير، القدرة على النقد، الانفتاح على الخبرة، الأصالة في التفكير، الدرجة الكلية لمقياس السمات، الدرجة الكلية لقائمة تقدير الذات، الجانب العقلي، الاجتماعي، الانفعالي، الأخلاقي، الجسدي، وعلى الثقة بالذات ككل. كما لم تظهر النتائج وجود فرق دال بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعد القدرة على تحمل الغموض، وبعد الاستقلال في التفكير والحكم. وبينت النتائج وجود فرق دال لمتغير الجنس على الجانب العقلي في قائمة تقدير الذات لصالح الذكور، ولا يوجد فرق دال لمتغير الجنس على الأبعاد والجوانب الأخرى في أدوات الدراسة. وتشير هذه النتائج إلى الأثر الواضح لبرنامج التفكير الناقد على تطوير الخصائص الإبداعية وتقدير الذات لدى طلبة الصف الحادي عشر. (المقدادي، ٢٠٠٠)

دراسة مطر (٢٠٠٠)

هدفت هذه الدراسة إلى فحص اثر برنامج تعليم التفكير "المواهب غير المحدودة" في تطور القدرات الإبداعية ومفهوم الذات لدى عينة من طلبة الصف الخامس الأساسي. تألفت

عينة الدراسة من (٥٨) طالبا من الصف الخامس الأساسي في منطقة عمان الكبرى، إذ تم اختيار العينة عشوائيا لشعبتين من إحدى مدارس منطقة عمان بحيث اختيرت المجموعة التجريبية وعددها (٢٩) طالبا من مدرسة والمجموعة الضابطة وعددها (٢٩) طالبا من مدرسة أخرى مماثلة لها بالظروف الاجتماعية والاقتصادية. تكون برنامج تعليم التفكير من (١٢٥) تمرينا موزعا على (٥) مهارات . اتخاذ القرار، التنبؤ، الاتصال، التفكير المنتج والتخطيط، وقد تم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية بهدف تطوير القدرات الإبداعية ومفهوم الذات. طبق مقياس تورانس اللفظي ومقياس مفهوم الذات كاختبار قبلي وبعدي ثم حسبت المتوسطات الحسابية القبلي والبعدي لدرجات الطلبة على المقياسين. ولمعرفة الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات القبلي والبعدي، فقد تم استخدام تحليل التباين المشترك (ANCOVA). وأظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية على جميع أبعاد مقياس تورانس اللفظي (الطلاقة، المرونة، الأصالة، والتفاصيل). كما ظهر فرق دال إحصائيا على بعد القدرة العقلية لمقياس مفهوم الذات، ولم تظهر فروق على بقية الأبعاد (القيمة الاجتماعية، الثقة بالنفس، الاتجاه نحو الجماعة، الجسم والصحة، الاتزان العاطفي، النشاط، والعدوانية). وأخيرا فقد أوصت الدراسة بضرورة تعميم برامج تعميم التفكير للمراحل الدراسية المختلفة وخاصة الروضة لما لها من أهمية في بناء شخصية الطفل. (مطر، ٢٠٠٠)

٢. الدراسات الأجنبية

دراسة ألن (1981) Elaine

هدفت الدراسة إلى معرفة اثر برنامج التربية المتحرك على تطوير مهارات التفكير الإبداعي وتقدير الذات الإبداعية عند الأطفال الموهوبين، وقد تألفت عينة الدراسة من (٨٣) طالبا من الصف الثاني و (٦٥) طالبا من الصف الثالث، قسموا لمجموعتين تجريبية وضابطة، وخضعوا للقياس القبلي والبعدي على اختبار تورانس الشكلي الإبداعي ومقياس بيرز - هرز (Piers-Harris) لتقدير الذات عند الأطفال. وبعد تحليل النتائج، لم يظهر هناك إي فرق بين طلاب الصف الثاني سواء على اختبار تورانس أو مقياس تقدير الذات. أما طلاب الصف الثالث، فقد أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائيا وذلك لصالح المجموعة التجريبية التي أخضعت للبرنامج على اختبار تورانس ومقياس تقدير الذات. (Elaine, 1981)

دراسة اريكسون (1990) Eriksson

هدفت الدراسة الى معرفة اثر برنامج مهارات التفكير على مركز الضبط ومفهوم الذات وإبداع الطلبة الموهوبين. وقد تألفت عينة الدراسة من (٤٤) طالبا. وأظهرت النتائج أهمية برامج التفكير وفعاليتها في التغيير والتأثير على ضبط الذات والإبداع للطلبة الموهوبين، كما أثبتت

أهمية متغير الدافعية واقتُرحت طرق تطوير الدافعية قبل البدء بالبرنامج وخلال تطبيقه، وأشارت إلى أهمية (برنامج كورت) على اتجاهات الطلبة وإدراكهم للضبط الذاتي، والتي تعتبر مهمة للطلبة الموهوبين. (Eriksson, 1990)

دراسة ايزنمان وجوردان (Eisenman & Gordon (1995)

هدفت الدراسة إلى معرفة اثر برنامج مهارات التفكير العليا (القائم على الكمبيوتر) في تنمية كل من: مهارات التفكير العليا ومفهوم الذات، والتحصيل القرائي كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين. وتألّفت عينة البحث من (١١٣) طالباً في المجموعة التجريبية و (٧٢) طالباً في المجموعة الضابطة من طلبة الصف الخامس. واستخدم بعض الاختبارات لقياس كل من: مهارات التفكير، ومفهوم الذات. وتلقى أفراد المجموعة التجريبية خمسة وأربعون دقيقة من التعليم يوميا باستخدام برنامج مهارات التفكير العليا (IOTS) وبعض التطبيقات على الكمبيوتر وتلقت المجموعة الضابطة برنامج تقليدي. وبعد تحليل البيانات إحصائياً أظهرت النتائج فاعلية البرنامج المستخدم في تنمية بعض مهارات التفكير العليا ومفهوم الذات وان الإناث تأثروا بدرجة اكبر من الذكور، كما كشفت النتائج أن كلا البرنامجين المستخدمين قد أظهرتا ارتفاعاً في التحصيل الدراسي لدى الطلبة على الرغم من انه لم يكن هناك فرق دالة إحصائياً في التحصيل بين المجموعتين. (الدليمي، ٢٠٠٥: ٨٨)

دراسة بونيه (Bonnette (1998)

هدفت الدراسة الى معرفة اثر الاستراتيجيات المباشرة وغير المباشرة لتعليم الانشطة والالعاب في مخيم صيفي على تنمية الشعور بالذات والتفكير الناقد، تألفت عينة الدراسة من مجموعتين عمريتين من (١٢-١٣) سنة إذ قدمت الأنشطة للمجموعة الأولى البالغ عددها (١٢) طالباً باستراتيجيات التعليم المباشر اما المجموعة الثانية وعددها (١٣) طالباً فتلقت الأنشطة وفقاً لاستراتيجيات التعليم غير المباشر، وقد دلت النتائج على تحسن الشعور بالذات والتفكير الناقد لدى المجموعتين بشكل ذي دلالة مع وجود تحسن اكبر لدى المجموعة التي تلقت استراتيجيات التعليم المباشر مثل الأنشطة الإبداعية والمغامرة في مهارات التفكير الناقد في حين أظهرت المجموعة العمرية الأكبر تطوراً أقوى. (Bonnette 1998)

دراسة كافارلي (Cafarelli (1999)

هدفت الدراسة التعرف على اثر تطبيق المرحلة الاولى من برنامج دراسات في تنمية تقدير الذات، الكفاءة الذاتية، توقعات النجاح الكاديمي المستقبلي، حل المشكلات والتفكير الناقد،

تألفت العينة من (٤٠) طالبة جامعية، استخدمت الدراسة ادوات واطسون - جليسر للتفكير الناقد، ومقياس استراتيجيات الدافعية للتعليم لقياس الكفاءة الذاتية وتوقعات النجاح المستقبلي في الكلية، واستبيان الكلية لقياس ادراك الطلبة لاساليب التعليم في الكلية وماقبل الكلية. وتوصلت النتائج إلى إدراك الطالبات لاختلاف اساليب التعليم في الكلية عما كانت عليه فيما قبل الكلية، وإدراك الطالبات لأهمية المرحلة الأولى من برنامج دراسات، وجود اثر للبرنامج على تطوير مهارات التفكير الناقد وتوقعات النجاح المستقبلي، وعدم وجود اثر ايجابي للبرنامج على تطوير مهارات حل المشكلة وتقدير الذات والكفاءة الذاتية. (Cafarelli, 1999)

ثانياً : مؤشرات ودلالات من الدراسات السابقة

سيتم التعقيب على الدراسات السابقة التي عرضت خلاصاتها فيما تقدم لاستخلاص بعض المؤشرات المفيدة بشأنها والافادة منها بقدر مايتعلق الامر بالبحث الحالي وكما يأتي:-
١. الأهداف : تباينت اهداف الدراسات السابقة ويمكن حصر هذا التنوع في واحد أو أكثر من الأهداف الآتية:

أ- دراسات ارتباطيه:هدفت إلى دراسة العلاقة بين الشعور بالذات وعدد من المتغيرات منها الانتباه الانتقائي، الأسلوب المعرفي التأملي - الاندفاعي، العزو السببي، التقرير الذاتي للعدائية.ومن بين تلك الدراسات دراسة كل من (الفريجي، ٢٠٠١) وشير واخرون (Scheier & Others , 1978) ودراسة فرانزوي (Franzoi ,1983)

ب- دراسات تجريبية : استخدم فيها برامج متنوعة في تنمية كل من الشعور بالذات، مفهوم الذات، تقدير الذات مثل برنامج تعليم التفكير الناقد، برنامج المواهب غير المحدودة، برنامج مهارات التفكير العليا،...ومن بين تلك الدراسات دراسة كل من (مطر ٢٠٠٠) ودراسة (المقدادي ٢٠٠٠) وألن (Elaine, 1981) ودراسة اريكسون (Eriksson, 1990) وايزنمان وجوردان (Eisenman & Gordon 1995) ودراسة بونيه (Bonnette 1998) ودراسة كافارلي (Cafarelli, 1999)

أما البحث الحالي فهو يعد من الدراسات التجريبية التي هدفت إلى تنمية الشعور بالذات لدى طلاب الصف الرابع الإعدادي باستخدام إستراتيجية برمجة الذات

٢. العينات:اعتمدت الدراسات السابقة على عينات مختلفة من حيث الفئة العمرية ومن حيث طبيعة البحوث وفيما يخص الدراسات ذات التصميم التجريبي فقد تراوحت أحجام عيناتها بين (٢٥ - ١٨٥) فرداً مثل دراسة بونيه (Bonnette 1998) و دراسة ايزنمان وجوردان (Eisenman & Gordon 1995) أما البحث الحالي فقد تألفت عينته من (٤٠) طالبا مقسمين مناصفاً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة .

٣. الأدوات:تنوعت الأدوات المستخدمة في قياس الشعور بالذات ، لكن اغلب الدراسات استخدمت مقياس أعده ارنورد بص واخرون (Arnold Buss & Others) عام ١٩٧٥ ، كما تنوعت البرامج المستخدمة في تنمية وتحسين الشعور بالذات . أما البحث الحالي فقد تم استخدام إستراتيجية برمجة الذات بهدف صياغة نموذج للذات مع البرمجة اللغوية العصبية
٤. الوسائل الإحصائية:تباينت الدراسات السابقة في استخدام الوسائل الإحصائية لمعالجة متغيراتها وذلك تبعاً لأهداف تلك الدراسات وطبيعة البيانات التي حصلت عليها مثل (معاملات الارتباط ، اختبار (t-test) ،تحليل التباين) في حين لم تشر بعض الدراسات إلى نوع الوسائل الإحصائية المستخدمة.ومن خلال التعرف على الوسائل الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسات استطاع الباحث أن يحدد الوسائل الإحصائية المناسبة التي تحقق أهداف بحثه وهي مربع كأي،معامل ارتباط بيرسون،اختبار (t-test).
٥. النتائج : أشارت النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة إلى أنها قد حققت أهدافها في تنمية الذات لدى المجموعة التجريبية . ولابد من الإشارة إلى أن الباحث قد استفاد من الدراسات السابقة كثيراً في التأكيد على أهمية البحث الحالي والحاجة إليه . وأغنته في الاطلاع على منهجيتها ووسائلها الإحصائية للوصول إلى أفضل النتائج . وان النتائج التي سيسفر عنها هذا البحث سوف يعمد الباحث إلى مناقشتها وتفسيرها ومقارنتها بنتائج عدد من الدراسات السابقة في الفصل الرابع .

الفصل الثالث منهجية البحث أولاً: مجتمع البحث

يمثل مجتمع البحث جميع طلاب الصف الرابع العام في المدارس الاعدادية والثانوية النهارية للبنين في مركز محافظة نينوى (مدينة الموصل) للعام الدراسي (٢٠٠٥-٢٠٠٦) .

ثانياً: عينة البحث

اختيرت عينة البحث البالغة اربعين طالباً من طلاب الصف الرابع الاعدادي بطريقة عمدية قصدية من اعدادية ابي حنيفة للبنين ، بعد ان ابدت ادارة المدرسة رغبتها بالمساعدة وتفهمهم لظروف البحث والفترة الزمنية للتطبيق. وقد حدد الباحث اسس ومعايير لقبول الطلبة ضمن افراد عينة البحث الرئيسة وهي :

١. ان يكون الطلاب ناجحون من الصف الثالث المتوسط الى الرابع الاعدادي.
٢. ان يكون الطلاب ذوي اعمار زمنية متقاربة بين (١٥-١٦) سنة.

وبعد اتفاق الباحث مع إدارة المدرسة على طريقة جمع وترتيب المعلومات عن كل طالب من خلال البطاقة المدرسية ووثيقة تخرج الطالب من المرحلة المتوسطة ، تم استبعاد الطلاب الراسبون والذين تجاوزت أعمارهم (١٦) سنة وبهذا تم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين في العدد (٢٠ طالب لكل مجموعة) احدهما تجريبية والآخرى ضابطة .

ثالثاً: التصميم التجريبي

يمكن تعريف التصميم التجريبي بأنه الاستيراثية التي يضعها الباحث لجمع المعلومات اللازمة وضبط العوامل او المتغيرات التي يمكن ان تؤثر على هذه المعلومات. وبالتالي اجراء التحليل الاحصائي المناسب للاجابة عن فرضيات او اسئلة البحث ضمن خطة شاملة وعلى الباحث ان يختار التصميم التجريبي المناسب الذي يوفر حدا مقبولاً من الصدق الداخلي والصدق الخارجي لنتائج البحث .(عودة وفتحي ، ١٩٩٢ : ١٢٩)

وفي البحث الحالي تم اختيار تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختيار القبلي والبعدي ، وبناءً على ذلك يمكن تمثيل التصميم التجريبي كما موضح في الجدول (١).

الجدول (١)

التصميم التجريبي لمجموعتي البحث

المقارنات	الاختبار	البرنامج	الاختبار	المجموعة
بين المجموعات في الاختبار البعدي وبين المجموعات في الاختبار القبلي والبعدي	البعدي	إستراتيجية برمجة الذات (المتغير المستقل)	القبلي	التجريبية
	البعدي	بدون تطبيق الاستراتيجية	القبلي	الضابطة

رابعاً: تكافؤ المجموعات

يعد ضبط المتغيرات واحداً من الاجراءات الهامة في البحث التجريبي وذلك لتوفير درجة مقبولة من الصدق الداخلي للتصميم التجريبي بمعنى ان يتمكن الباحث من عزو معظم التباين في المتغير التابع الى المتغير المستقل في البحث وليس الى متغيرات اخرى وبالتالي تقليل تباين الخطأ، وعلى الرغم من تقارب الطلاب في العمر الزمني والتحصيل الدراسي فان الباحث حرص على اجراء التكافؤ بمتغير العمر الزمني اذ تم حساب العمر الزمني لطلاب عينة البحث لغاية يوم ٢٠٠٥/٩/١ بداية الدوام الرسمي واستخدم في مكافأة العمر الزمني بين المجموعتين اختبار t-test وقد اظهرت النتائج ان قيمة t-test المحسوبة (٠.٢٠٤) وهي اقل من قيمة t-test الجدولية البالغة (٢.٠٢١) عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٨) مما يدل على ان الفرق غير دال احصائياً وبذلك تعد المجموعتين متكافئتين في متغير العمر (بالاشهر) كما موضح في الجدول (٢)

الجدول (٢)

نتائج اختبار t-test لتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير العمر

الجدولية	قيمة t-test	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العينة
	المحسوبة				
٢.٠٢١	٠.٢٠٤	٣.٣٤٠	١٨٤	٢٠	تجريبية
		٢.٨٣٩	١٨٤.٢	٢٠	ضابطة

خامساً : أدوات البحث

١ . مقياس الشعور بالذات Self- Consciousness Scale

استخدم الباحث مقياس الشعور بالذات الذي أعده ارنورد بص واخرون (Arnold Buss & Others) عام ١٩٧٥ ، وعربه النعيمي للبيئة العراقية على طلبة الجامعة (النعيمي، ١٩٩٩: ٨٤-٨٥). وقد طور المقياس من قبل (الفريجي: ٢٠٠١) على طلبة المرحلة الاعدادية وهي النسخة التي تم اعتمدها في هذا البحث. والمقياس بصيغته النهائية مكون من (٢٣) فقرة موزعة على ثلاث عوامل فرعية تضمن العامل الاول عشر فقرات اطلق عليه اسم الشعور بالذات الخاص (Private Self-Consciousness)، إذ أن الفرد الذي يقر بهذه الفقرات يتسم بالعناية والتفحص لدوافعه وانفعالاته ومزاجه. وبانه واعى للعمليات العقلية وذو ذات تأملية. فيما ضم العامل الثاني سبع فقرات وسمي بالذات العام (Public Self-Consciousness) والافراد الذين يصادقون على هذه الفقرات يتسمون بالاهتمام بمظهرهم الخارجي ونمط سلوكهم ونمط الانطباع الذي يكونونه لدى الاخرين. اما العامل الثالث فقد ضم ست فقرات اطلق عليه اسم القلق الاجتماعي (Social Anxiety) اذ ان هذه الفقرات تعبر عن الخجل وسهولة الارتباك والقلق امام الاخرين (Buss, 1980, P: 43-45) ويتميز مقياس الشعور بالذات بعدة مؤشرات للصدق منها الصدق الظاهري وصدق الترجمة والصدق العاملي، كما يتميز المقياس بمعاملات ثبات عالية نسبياً، (النعيمي، ١٩٩٩: ٩٨-٩٩) ولكي يطمئن الباحث الى سلامة هذا المقياس لجأ الى التحقق من بعض الخصائص السيكومترية الآتية :

الصدق الظاهري Face Validity

يتم التوصل إليه من خلال حكم مختص على درجة قياس المقياس للسمة المقاسة (عودة، ١٩٩٣: ٣٧٠) لذا قام الباحث بعرض مقياس الشعور بالذات بصيغته الأولية المعربة مع التعليمات الخاصة على مجموعة من الخبراء* وذلك للتحقق من الأمور الآتية :

- ١- مدى ملائمة تعليمات المقياس.
- ٢- مدى صلاحية الفقرات لقياس الشعور بالذات .
- ٣- مدى انتماء الفقرات إلى مجالاتها .
- ٤- تعديل أي فقرة غير قياسية.

* أسماء الخبراء المحكمين مرتبة حسب الأحرف الأبجدية .

- ١- أ.م.د. جاجان جمعة محمد ٢- أ.م.د. خشمان حسن ٣- أ.م.د. عمر إبراهيم ٤- أ.م.د. فاتح ابلحد فتوحى
- ٥- أ.م.د. كامل عبد الحميد ٦- أ.م.د. كريم شريف ٧- أ.م.د. ندى فتاح زيدان ٨- أ.م.د. يوسف حمه مصطفى

وبعد جمع آراء الخبراء تم استخدام مربع كأي (Chi-Square)(عيسوي ، ١٩٧٤ : ٣٣٠) لكل فقرة مع النسبة المئوية وقد تم حذف فقرة واحدة وإعادة صياغة بعض الفقرات وإضافة فقرة علما أن قيمة كأي الجدولية هي (٨٤ ، ٣) بدرجة حرية (١) كما موضح في الجدول (٣).

الجدول (٣)

نسبة اتفاق الخبراء في صلاحية فقرات المقياس وقيمة مربع كأي المحسوبة

المجال	رقم الفقرات	نسبة الاتفاق	مربع كأي المحسوبة
الشعور بالذات الخاص	١٠ ، ٩ ، ٧ ، ٢	١٠٠	١٢
الشعور بالذات العام	١٣ ، ١٢	١٠٠	١٢
الشعور بالقلق	٢٠ ، ١٩ ، ١٨	١٠٠	١٢
الشعور بالذات الخاص	٨ ، ٤	٩١.٠٦	٨.٣٣
الشعور بالذات العام	١٧ ، ١٦ ، ١٥ ، ١٤ ، ١١	٩١.٠٦	٨.٣٣
الشعور بالقلق	٢٣	صفر	٨.٣٣
الشعور بالذات الخاص	٦ ، ١	٨٤.٥	٥.٦٦
الشعور بالقلق	٢٢ ، ٢١	٨٤.٥	٥.٦٦
الشعور بالذات الخاص	٥ ، ٣	٧٢.٦	٦.٣

القوة التمييزية لفقرات المقياس

يقصد بقوة تمييز الفقرة مدى قدرة فقرات المقياس على التمييز بين المستويات العليا والدنيا للأفراد فيما يخص الصفة التي يقيسها المقياس (الزويبي وآخرون، ١٩٨١ : ٧٨) ولتحقيق ذلك تم تطبيق مقياس الشعور بالذات انظر الملحق (١) على عينة عشوائية من طلاب الصف الرابع الاعدادي بلغت (١١٥) طالباً وهي عينة مناسبة إذ يشير نانلي (Nunnally 1978) الى ان حجم عينة التحليل الاحصائي لحساب تمييز الفقرات يجب ان لا يقل عن خمس افراد لكل فقرة من فقرات المقياس وذلك للتقليل من اثر الصدفة. (Nunnally,1981:262)

وبعد تصحيح المقياس تم تعيين الـ ٢٧% من الدرجات العليا و ٢٧% من الدرجات الدنيا إذ ان القوة التمييزية هي قدرة الفقرة على التمييز بين الافراد الذين يملكون الصفة وبين الذين لا يملكون الصفة لكل فقرة من فقرات المقياس. (العجيلي، ١٩٩٠ : ١١٤) (Dowine,1967 :213).

وتم حساب التمييز لكل فقرة باستخدام اختبار (t-test) فكانت نتائج القيم محصورة ما بين (٣.٧٤-١٢.٥٧) وجميعها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٩٨) لذا فالفروق دالة إحصائية لصالح المجموعة العليا عند مستوى دلالة (٠.٠٥).

ثبات المقياس

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في القياس وعندما نصف المقياس على انه ثابت إذ حصل نفس الفرد على نفس الدرجة أو ما يقرب منها في نفس الاختبار أو في مجموعات من الأسئلة المتكافئة أو المتماثلة في مناسبات مختلفة (الغريب ، ١٩٨١ : ١٥٢) وقد استخرج معامل ثبات المقياس بطريقتين هما : -

١. طريقة إعادة الاختبار *Test-Retest*

إن معامل الثبات المبني على قياسين في فترة من الزمن باستخدام المقياس نفسه الذي يؤدي إلى تكافؤ القياسين يعد مؤشراً على الاستقرار ومعامل الثبات (ملحم ، ٢٠٠٠ : ٢٥٠) عليه قام الباحث بإعادة تطبيق المقياس على عينة بلغ عددهم (٥٠) طالباً بعد مدة (٢٠) يوماً إذ يشير (الظاهر وآخرون ٢٠٠٢) إلى أن الفترة بين المقياسين يجب أن لا تكون طويلة بحيث يتعلم الطالب أشياء جديدة أو ينسى الأشياء التي تعلمها ، ولا تكون قصيرة فيتذكر إجابات المقياس الأول وتتراوح المدة عادة بين تطبيق الاختبارين بين (١٠ - ٢٠) يوماً. (الظاهر وآخرون، ٢٠٠٢ : ١٤٠ - ١٤١) ولذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون (Person) بين درجات التطبيقين وكان يساوي (٠.٨٢) للمقياس ككل و (٠.٨٥) لمجال الشعور بالذات الخاص و(٠.٧٩) لمجال الشعور بالذات العام و(٠.٨٢) لمجال الشعور بالقلق الاجتماعي وجميعها معاملات ارتباط دالة إحصائية مقارنة بالقيمة الجدولية البالغة (٢٧، ٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٤٨)

٢. طريقة الاتساق الداخلي *Internal Consistency Method*

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباط بين درجة الفقرة والمجال الذي تنتمي إليه أولاً والارتباط بين درجة الفقرة والمقياس ككل وقد ظهر أن معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والمجال الذي تنتمي إليه تراوحت ما بين (٠.٤٦-٠.٥٢) لمجال الشعور بالذات الخاص وتراوحت ما بين (٠.٤٩-٠.٥٦) لمجال الشعور بالذات العام وما بين (٠.٤٤-٠.٦٣) لمجال الشعور بالقلق الاجتماعي وعند مقارنة معاملات الارتباط مع القيمة الجدولية لدلالة معاملات الارتباط البالغة (٢٧، ٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) نجدها دالة لذا فال فقرات تتمتع باتساق

داخلي وهذا يشير إلى وجود علاقة حقيقية بين الفقرة وبين مجالها الذي تنتمي إليه من جهة ومن جهة أخرى بين الفقرة والمقياس ككل. (عودة و خليل ، ١٩٨٨ : ١٣٨)

تصحيح المقياس

تم تصحيح المقياس باعطاء الفقرة الوزن المناسب حسب تأثير المستجيب عن سلم التقدير وبما ان الفقرات صيغت باتجاهين ايجابي وسلبى فقد اعطيت الاوزان للفقرات كما موضح في الجدول (٤)

الجدول (٤)

أوزان الفقرات بالاتجاهين الايجابي والسلبى

بدائل الاجابة					اتجاه الفقرة
لا تنطبق علي إطلاقاً	تنطبق علي نادراً	تنطبق علي أحياناً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي تماماً	
١	٢	٣	٤	٥	ايجابي
٥	٤	٣	٢	١	سلبى

٢. إستراتيجية برمجة الذات

يقصد بالبرمجة هي عملية تمثل نموذج المواهب الفذة الاستثنائية في أنفسنا وفي الآخرين وهدف برمجة الذات هو البحث عن استراتيجية للحياة الناجحة وصياغة نموذج للذات مع البرمجة اللغوية العصبية وتتكون الاستراتيجية من (١٣) قواعد لكل قاعدة درساً خاصاً بها وتستغرق جلسة الدرس من (٣٠-٣٥) دقيقة وكل درس يتكون من مقدمة وموضوع ثم فتح باب النقاش وتشخيص نقاط الضعف في صورة الذات لدى الشخص ومحاولة تعزيز النقاط الإيجابية ولكل قاعدة عنواناً وموضوعاً خاصاً بها. (نايت، ٢٠٠٤ : ٢٢٧-٢٣٠)

- **القاعدة الأولى الدرس (١) التثبيت** يتم تقديم مقدمة حول معنى التثبيت ويقصد به أن هناك مثير خارجي يلزم الفرد ويعطيه مشاعر جميلة ترتبط بفترة معينة من اليوم أو الأسبوع فمثلاً قطعة موسيقية عندما تريد أن تسمعها في ساعة معينة فإنها قد تساعد على تذكر أحداث معينة وتثير انفعالات وعواطف مثل الحب أو الكره أو الاضطراب أو الإحباط. إن التثبيت هو عملية تعلم التمسك بمجالات تعد عاملاً حاسماً لتحقيق النجاح وهي طريقة لاختيار الحالة الانفعالية والعاطفية التي ترغب فيها وإيجاد طريقة للوصول إليها عندما تريد فالمثبت

- ما هو إلا مثير قد يكون صوتاً أو صورة ذهنية أو لمسة أو رائحة أو مذاقاً يثير استجابة محددة وثابتة في أنفسنا أو في نفس شخص آخر. هدف الدرس هو :
١. الوصول إلى موارد الفرد من مشاعر أو حالات نحتاجها في الوقت الذي نريدها .
 ٢. استبدال المشاعر والأفكار غير المرغوب فيها بأخرى أفضل منها .
 ٣. التحكم في الانفعالات .
 ٤. البقاء على المسار عند المرور بفترات من التغيير المكثف .
 ٥. التأثير الإيجابي في الاستجابات التي نثيرها لدى الآخرون .
- القاعدة الثانية الدرس (٢) : المثبتات يمكن أن تؤدي إلى نجاح أو إفساد اليوم .
 - القاعدة الثالثة الدرس (٣) تعلم كيف تجعل المثبتات تعمل لصالحك.
 - القاعدة الرابعة الدرس (٤)الأخذ بزمام السيطرة .
 - القاعدة الخامسة الدرس (٥) تثبيت حالة مرغوبة لصالحك .
 - القاعدة السادسة الدرس (٦)عناصر عملية التثبيت .
 - القاعدة السابعة الدرس (٧) خطوات التثبيت للآخرين
 - القاعدة الثامنة الدرس (٨) المثبتات في مجال العمل .
 - القاعدة التاسعة الدرس (٩) استخدام المثبتات بصورة موحدة (خطوات الربط المتسلسل للمثبتات).
 - القاعدة العاشرة الدرس (١٠) تحويل الحالات .
 - القاعدة الحادية عشر الدرس (١١) الانتقال بسرعة إلى حالة الإحساس بالقوة.
 - القاعدة الثانية عشر الدرس (١٢)تكوين سلسلة من الموارد .
 - القاعدة الثالثة عشر الدرس (١٣) تدعيم الإستراتيجية لتثبيت الإستراتيجية. (نايت، ٢٠٠٤: ٢٤٠-٢٤٥)

صدق الإستراتيجية

تم عرض الاستراتيجية بقواعدها ودروسها الثلاثة عشرة على مجموعة من الخبراء الذين اتفقوا على صلاحيتها للتطبيق وبذلك تحقق صدقها الظاهري.

التجربة الاستطلاعية للاستراتيجية

تم تطبيق الاستراتيجية استطلاعياً على مجموعة من (٢٠) طالباً لمعرفة مدى وضوح الدروس والقواعد وكذلك إزالة المبهم منها كما تم التأكد من زمن التطبيق .

تطبيق أدوات البحث

١. تطبيق مقياس الشعور بالذات القبلي

تم تطبيق المقياس على مجموعتي البحث بوصفه اختباراً قبلياً وتحديد مستوى الشعور بالذات (الخاص – العام – القلق الاجتماعي) لمجموعتي البحث وكذلك تم اعتبار هذا التطبيق جزءاً من التكافؤ بين أفراد المجموعتين إذ أوضحت نتائج اختبار (t-test) أن المجموعتين متكافئتين إذ أن الفروق بين المجموعتين لم تكن دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٨). كما موضح في الجدول (٥)

الجدول (٥)

الأوساط الحسابية وقيم (t-test) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي

الدالة	t الجدولية	t المحسوبة	الانحراف المعياري	الأوساط الحسابية	المجموعات	المجال
غير دالة	٢.٠٢٥	٠.٧٩٧	٤.٣	٢٩	تجريبية	الشعور بالذات
			٣.٦	٢٨	ضابطة	الخاص
		٠.٧٠٥	٢.٦	٢٠.٣	تجريبية	الشعور بالذات
			٣.٦	٢١	ضابطة	العام
		٠.٥٤٣	٦.٢	٢٢	تجريبية	الشعور بالقلق
			٥.٤	٢١	ضابطة	الاجتماعي

٢. تطبيق الإستراتيجية

تم تطبيق الإستراتيجية على المجموعة التجريبية بواقع جلستين في الأسبوع وبفترة زمنية (٣٥-٣٠) دقيقة للجلسة الواحدة لذا استغرق التطبيق (٧ أسابيع) بضمنها فترة تطبيق المقياس القبلي والبعدي .

٣. تطبيق مقياس الشعور بالذات البعدي

بعد الانتهاء من تطبيق الاستراتيجية تم إجراء تطبيق المقياس بوصفه اختباراً بعدياً على المجموعتين التجريبية والضابطة .

سادساً: الوسائل الإحصائية المستخدمة

تحقيقاً لهدف البحث وفرضياته وتحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً فقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، ومربع كأي، واختبار (t-test) لعينة واحدة ولعينتين .

الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض وتفسير النتائج التي توصل إليها الباحث في ضوء الفرضيات الموضوعية نتيجة لتطبيق أدوات البحث وكما يأتي :

أولاً : نتائج الفرضية الأولى

(لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالذات الخاص بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي) وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t-test) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات المجموعتين كما في الجدول (٦)

الجدول (٦)

الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية
في مستوى الشعور بالذات الخاص

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	t المحسوبة	t الجدولية	الدلالة . . . ٥
التجريبية	٢٠	٤٧	١٠.١٨	٤.٤٥٢	٢.٠٢٥	دالة
الضابطة	٢٠	٣٢	١١.١١			

ويتضح من الجدول وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٨) في مستوى الشعور بالذات الخاص لصالح المجموعة التجريبية مما يعني حدوث تحسن في مستوى الذات الخاص في المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج عليهم قياساً لما كان عليه من قبل وبهذا ترفض الفرضية الأولى لعدم تحققها .

ثانياً : نتائج الفرضية الثانية

(لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالذات الخاص بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ودرجاتهم في الاختبار البعدي) . وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t-test) للمجموعات المترابطة وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في مستوى الشعور بالذات الخاص في الاختبارين القبلي والبعدي كما في الجدول (٧)

الجدول (٧)

الفروق في درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى الشعور بالذات الخاص

الدالة ...٥	t الجدولية	t المحسوبة	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	المتوسط	المجموعة
دالة	٢.٠٢٥	١٧.٥٠٩	٤.٦	١٨	٤٧	التجريبية
					٢٩	الضابطة

ويتضح من الجدول وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبدرجة حرية (١٩) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي مما يعني حدوث تحسن في مستوى الشعور بالذات الخاص قياساً لما كان عليه من قبل وبهذا ترفض الفرضية الثانية لعدم تحققها .

ثالثاً : نتائج الفرضية الثالثة

(لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الشعور بالذات العام بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي) .
وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعتين كما في الجدول (٨)

الجدول (٨)

الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمستوى الشعور بالذات العام

الدالة ...٥	t الجدولية	t المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة
دالة	٢.٠٢٥	٧.٨٥	٦.١	٣٢	٢٠	التجريبية
			٤.٢	١٩	٢٠	الضابطة

ويتضح من الجدول وجود فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية وهذا يعني حدوث تحسن في مستوى الشعور بالذات العام قياساً لما كان عليه من قبل وبهذا ترفض الفرضية الصفرية الثالثة لعدم تحققها .

رابعاً : نتائج الفرضية الرابعة

(لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالذات العام بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ودرجاتهم في الاختبار البعدي) .
وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t-test) للمجموعات المترابطة وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في مستوى الشعور بالذات العام في الاختبارين القبلي والبعدي كما في جدول (٩)

جدول (٩)

الفروق في درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي

لمستوى الشعور بالذات العام

الدالة ٠.٠٥	t الجدولية	t المحسوبة	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	المتوسط	المجموعة
دالة	٢.٠٩٣	١٣.٧٨	٣.٨	١١.٧	٣٢	التجريبية
					٢٠.٣	الضابطة

ويتضح من الجدول وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي مما يعني حدوث تحسن في مستوى الشعور بالذات العام قياساً لما كان عليه من قبل وبهذا ترفض الفرضية الصفرية الرابعة لعدم تحققها .

خامساً : نتائج الفرضية الخامسة

(لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الشعور بالقلق الاجتماعي بين درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي) .
وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t-test) لدلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعتين كما في جدول (١٠)

جدول (١٠)

الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة لمستوى

الشعور بالقلق الاجتماعي

الدالة ٠.٠٥	t الجدولية	t المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة
دالة	٢.٠٢٥	٢.٢٤٥	١٠.٣	١٤	٢٠	التجريبية
			٩.٤	٢١	٢٠	الضابطة

يتضح من الجدول وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) في مستوى الشعور بالقلق لصالح المجموعة الضابطة إذ انخفض مستوى القلق لدى المجموعة التجريبية قياساً لما كان عليه من قبل وبهذا ترفض الفرضية الصفرية الخامسة لعدم تحققها .

سادساً : نتائج الفرضية السادسة

(لا توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى الشعور بالقلق الاجتماعي بين درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي ودرجاتهم في الاختبار البعدي).
وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (t-test) للمجموعات المترابطة وذلك لحساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في مستوى الشعور بالقلق في الاختبارين القبلي والبعدي كما في الجدول (11)

جدول (11)

الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى الشعور بالقلق الاجتماعي.

الدالة 0.05	t الجدولية	t المحسوبة	الانحراف المعياري	متوسط الفروق	المتوسط	المجموعة
دالة	2.093	10.188	3.2	8	14	البعدي
					22	القبلي

يتضح من الجدول وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) في مستوى الشعور بالقلق لصالح الاختبار القبلي وهذا يعني انخفاض مستوى القلق بصورة دالة لدى المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي قياساً لما كان عليه من قبل وبهذا ترفض الفرضية الصفرية السادسة لعدم تحققها .

مناقشة النتائج

دلّت النتائج التي تم عرضها على اثر إستراتيجية برمجة الذات في تنمية الشعور بالذات من خلال الفروق ذات الدلالة الإحصائية لصالح المجموعة التجريبية التي أخضعت للإستراتيجية وقد جاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج الدراسات السابقة التي أظهرت نتائجها أثراً واضحاً لبرامجها في تنمية الذات مثل دراسة مطر (2000) والعبيدي (2000) كما اتفقت مع نتائج الدراسات الأجنبية التي عرضها الباحث مثل دراسة ألن (Elaine, 1981) ودراسة اريكسون (Eriksson, 1990) وايزنمان وجوردان (Eisenman & Gordon 1995) ودراسة بونيه (Bonnette 1998) ودراسة كافارلي (Cafarelli, 1999) والتي أكدت جميعها على الأثر

الإيجابي لبرامجها في تنمية الشعور بالذات لدى عينات المجموعات التجريبية التي أُخضعت لبرامجها المختلفة .

كما اتفقت نتائج البحث الحالي مع الدراسة التي استخدمت استراتيجيات البرمجة اللغوية العصبية لمعالجة متغيرات أخرى من بينها دراسة (كريندر، ١٩٩٨) الذي استخدم استراتيجيات مختلفة من البرمجة اللغوية العصبية لمعالجة الفوبيا وأظهرت نتائجها تحسناً في انخفاض مستوى الفوبيا لدى الطلبة. كما اتفقت مع دراسة (اريكسون وميل ٢٠٠٠) التي استخدمت استراتيجية برمجة الذات في علاج إدمان التدخين والتي أوضحت نتائجها أن هذه الإستراتيجية تساعد الفرد للتخلص من عادة التدخين. واتفقت مع دراسة (نايت ٢٠٠٤) التي استخدمت استراتيجية برمجة الذات لعلاج اليأس لدى المراهقين والتي أوضحت نتائجها أن هناك تحسن ملحوظ لدى المراهقين وانخفاض مستوى اليأس لديهم.

ويتضح مما تقدم أن الدراسات التي استخدمت استراتيجيات البرمجة اللغوية العصبية ، والبرامج الأخرى كانت نتائجها ايجابية في تنمية الشعور بالذات .

وتتضح فعالية التدريب على استراتيجيات برمجة الذات في هذه الدراسة من خلال التغيير الذي حدث في مستوى أداء المجموعة التجريبية فقد ارتفع لديها مستوى الشعور بالذات وبشكل عال ، مما يعطي دلالة على أن دروس أو قواعد الإستراتيجية كانت تلبى الحاجة التي وضعت من أجلها في حين لم تتضح أية زيادة في الشعور بالذات لدى أفراد المجموعة الضابطة التي لم تتعرض للإستراتيجية . ويمكن أن يعزى التحسن المتمثل في ارتفاع الأداء على مقياس الشعور بالذات لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى كونهم تأثروا بمهارات الإستراتيجية المستخدمة في هذه الدراسة والتي كانت تهدف أساساً إلى تنمية الشعور بالذات وإعادة صياغة نموذج للذات مع البرمجة اللغوية العصبية وتعليم الطلاب بعض المهارات التي تساعدهم في التعامل مع المواقف الحياتية وتجعلهم يدركون التغيير الذي أصابهم وكيفية انعكاس ذلك على تقديرهم لذاتهم .

وتجدر الإشارة إلى انه من خلال ملاحظة الباحث أثناء عقد الجلسات التدريبية للطلاب، أشار الطلاب إلى قيامهم بتطبيق قواعد الإستراتيجية في مواقف حياتية مختلفة فشعروا بفائدة استخدامها في تلك المواقف ، وقد يشير ذلك إلى أن طلاب المجموعة التجريبية نقلوا ما اكتسبوه من مهارات داخل الجلسات التدريبية إلى خارج الصف، مما يدل على أهمية اكتساب مثل هذه القواعد لدى الطلاب .

الفصل الخامس أولاً: الاستنتاجات

استناداً إلى نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1. إستراتيجية برمجة الذات اثر ذو دلالة إحصائية في تنمية الشعور بالذات إذ ظهر ارتفاع واضح في متوسط درجات العينة التجريبية ، أي أن طلاب المجموعة التجريبية يتمتعون بشعور عالٍ بالذات .
2. بشكل عام فان الهدف الأساسي من هذه الدراسة قد تحقق ، إذ عمل التدريب على استراتيجيات برمجة الذات على تنمية الشعور بالذات لدى طلاب الصف الرابع العام .

ثانياً: التوصيات

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها واستناداً إلى ما عرضه الباحث في الفصول السابقة يوصي بما يأتي :
1. ضرورة الاهتمام بالشعور بالذات لدى الطلبة وخاصة في المرحلة الإعدادية والعمل على تحسينه وتعديله.
 2. ضرورة الاهتمام باستخدام الاستراتيجيات والبرامج الإرشادية التي من شأنها تعزيز الشعور بالذات لدى الطلبة.

ثالثاً: المقترحات

يقترح الباحث القيام بالدراسات الآتية :

1. إجراء دراسات تجريبية مع فئات عمرية مختلفة في مراحل دراسية أخرى (متوسطة ،اعدادية، جامعة) ومقارنة نتائجها مع نتائج البحث .
2. إجراء دراسات ارتباطية لمعرفة علاقة الشعور بالذات مع كل من المتغيرات الآتية:(سمات الشخصية ، الإبداع ، الاتجاهات ، الذكاء ، التحصيل الدراسي ، الأساليب المعرفية ، الذاكرة ، الإدراك ، التحكم الذاتي)
3. إجراء دراسات مقارنة في الشعور بالذات مع كل من المتغيرات الآتية : (الطلبة المتميزين والعاديين ، الجنس ، أساليب التنشئة الاجتماعية، مركز الضبط الداخلي - الخارجي ، الميول المهنية ، التخصص الدراسي العلمي والأدبي ،)

المصادر العربية والأجنبية

١. أبو زيد محمد (١٩٨٧) "صورة الذات لدى المراهقين". مجلة دراسات - العلوم التربوية، مجلة (٢٦)، عدد (١)، الأردن .
٢. اريكسون، ميل (٢٠٠٤) اثر استخدام برمجة الذات في علاج اليأس لدى المراهقين. الموقع على شبكة الانترنت ،الحصن للعلوم النفسية والانسانية <http://bafree.net> موقع NLP
٣. افرام، عادل (٢٠٠٤) اثر استراتيجية برمجة الذات في علاج الخجل الاجتماعي. الموقع على شبكة الانترنت شبكة الحصن للعلوم النفسية والانسانية <http://bafree.net> موقع NLP .
٤. الدر، هاري وبييرل هيندر (٢٠٠٤) البرمجة اللغوية العصبية في ٢١ يوما . الطبعة الخامسة ،حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير، المملكة العربية السعودية .
٥. الدليمي ،ياسر محفوظ حامد (٢٠٠٥) اثر برنامج المواهب المتعددة في تنمية أنماط التفكير المرتبطة بنصفي الدماغ (الأيمن، الأيسر) لدى طلبة المرحلة الإعدادية ،جامعة الموصل - كلية التربية، (أطروحة دكتوراه غير منشورة).
٦. رضا ، اكرم (٢٠٠٤) متعة النجاح . الطبعة الاولى ،دار التوزيع والنشر الاسلامية ، القاهرة ، مصر .
٧. الزوبعي، عبد الجليل وآخرون (١٩٨١) الاختبارات والمقاييس النفسية. مطبعة جامعة الموصل
٨. الظاهر ، زكريا محمد وآخرون (٢٠٠٢) مبادئ القياس والتقويم في التربية. الطبعة الأولى ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
٩. الظاهر ، قحطان احمد (٢٠٠٤) مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق . دار وائل للنشر الطبعة الاولى ، عمان .
١٠. العباد ،حسن (٢٠٠٤) اثر تقنيات البرمجة اللغوية في برمجة الذات والتفكير . مجلة N/P عدد (١٧) .
١١. العجيلي ، صباح (١٩٩٠) القياس في العلوم التربوية . الطبعة الاولى ، جامعة بغداد كلية التربية الاساسية .
١٢. عودة ، احمد سليمان (١٩٩٣) القياس والتقويم في العملية التدريسية . الطبعة الثانية ، دار الأمل للنشر والتوزيع ، اربد ، الأردن .
١٣. — خليل يوسف الخليلي (١٩٨٨) الاحصاء الباحث في التربية والعلوم الانسانية . دار الفكر ، عمان .
١٤. — وفتحي حسن ملكاوي (١٩٩٢) أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية . الطبعة الثانية ، توزيع مكتبة الكفاني اربد ، الأردن .

١٥. عيسوي ، عبد الرحمن محمد (١٩٧٤) القياس والتجريب في علم النفس والتربية . الطبعة الثانية ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة.
١٦. الغريب، رمزية (١٩٨١) القياس والتقويم. الطبعة الثانية ،مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
١٧. الفرجي، سلمان عبد الواحد كيوش (٢٠٠١) الشعور بالذات وعلاقته بالاسلوب المعرفي (الاندفاعي - التأملي). كلية التربية ابن رشد . جامعة بغداد (رسالة ماجستير غير منشورة).
١٨. الفقى، ابراهيم (٢٠٠١ أ) برمجة الذات (استراتيجيات وبرامج) . مكتبة جرير الطبعة الاولى ، المملكة العربية السعودية ، الرياض .
١٩. الفقى، ابراهيم (٢٠٠١ ب) البرمجة اللغوية العصبية وفن الاتصال اللامحدود ، المركز الكندي للتنمية البشرية ، مطبعة المنار للنشر والتوزيع، دمشق ، سوريا .
٢٠. فهمي، مصطفى (١٩٧٦) الصحة النفسية. الطبعة الاولى، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة .
٢١. كريندر ، جورج (١٩٩٨) نحن والبرمجة اللغوية . اسس ونظريات . ترجمة مكتبة جرير للطباعة والنشر ، المملكة العربية السعودية ، الرياض .
٢٢. مطر، رنا عدنان محمود (٢٠٠٠) اثر برنامج تعليم التفكير "المواهب غير المحدودة" على تطوير القدرات الإبداعية ومفهوم الذات لدى عينة من طلبة الصف الخامس الأساسي. الجامعة الأردنية- كلية الدراسات العليا ،(رسالة ماجستير غير منشورة)
٢٣. المقدادي، قيس إبراهيم صالح (٢٠٠٠) اثر برنامج تعليم التفكير الناقد على تطوير الخصائص الإبداعية وتقدير الذات لدى طلبة الصف الحادي عشر. الجامعة الأردنية- كلية الدراسات العليا ،(رسالة ماجستير غير منشورة)
٢٤. ملحم ، سامي محمد (٢٠٠٠) القياس والتقويم في التربية وعلم النفس . الطبعة الأولى ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن .
٢٥. نايت،سو (٢٠٠٠) البرمجة اللغوية العصبية في حياتنا حياتنا اليومية . مكتبة جرير الطبعة الاولى ، المملكة العربية السعودية ، الرياض .
٢٦. نايت،سو (٢٠٠٤) البرمجة اللغوية مفاهيم واستراتيجيات . الطبعة الاولى ، ترجمة مكتبة جرير،المملكة العربية السعودية ، الرياض .
٢٧. النعيمي ، مهند محمد عبد الستار (١٩٩٩) اثر بعض المتغيرات على الانتباه ، كلية الاداب ، جامعة بغداد اطروحة دكتوراة (غير منشورة).
٢٨. هانت،دهلتن (٢٠٠٠) تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات لدى مراهقين، شبكة الانترنت .
٢٩. ويتيج (١٩٧٧) الشخصية. ترجمة سيد محمد عظيم ، الطبعة الاولى، دار الشروق بيروت .

30. Bonnette, A. (1998). Comparison of Direct and Indirect Instructional Strategies in physical Education-Type Classes in Regards to Critical Thinking and Self-Esteem of At-Risk 10-13 Year old Boys. **Dissertation Abstracts International** ,58(7):2584 A.
31. Buss , Arnold H. (1980) **Self - Consciousness and Social Anxiety**, San Francisco.
32. Buss . D.M & Scheier M.F. (1976). Self - Consciousness , Self Awareness and Self-Attribution **Journal of Research in personality** Vol.10.No. 4
33. Cafarelli,A.(1999). Effects of the Implementation of Stage on of the Ursuline Studies Program on Traditional-Age Female Freshmen Students Perceptions of Self-Esteem, Self-Efficacy, Expectations for Future Success in College, Problem-Solving and Critical Thinking Skills. **Dissertation Abstracts International**, 60 (4): 994A.
34. Craver.S.Charles & Scheier M.F.(1981) **Attention and Self-Regulation a Control Theory Approach to the Human Behavior** , New York
35. Dowine.C.H(1967)**Educational Measurement** .N.J.Englewood Cliffs . Inc
36. Eriksson, Gillian (1990). Choice and perception of control: the effect of a thinking concept and creativity of gifted students. **Gifted Educational International**, Vol. 35, no. 3, pp.128-134.
37. Elaine.S.(1981). The Effect of a Basic Movement Education Program on the Creative Thinking Skills and Self-Concept of Gifted Students. **Dissertation Abstract International**. Vol. 41, No.8,pp.3407.
38. Franzoi.S.(1983) Self Concept Differences as a Function of Private Self- Consciousness and as Social Anxiety . **Journal of Research in personality** Vol.17 .

- 39.Kondilini (2001) : **A comprehensive study about using NLP tools for perceptual integration.** Book Introduction NLP Neuro Linguistic Programming .<http://www.United.Kingdom Amazon.co.ok>
- 40.Nunnally, J.C.(1981) : **Psychometric Theory** .(2nded.) McGraw Hill , New York .
- 41.Scheier, M.F. & Others (1978) :Self- Consciousness ,Self- Report of Aggressiveness , and Aggression ,**Journal of Research in Personality**, Vol.12.
- 42.Wegner , D.M (1980)**The self in social psychology**. New York.

الملحق (١)

جامعة الموصل /كلية التربية
قسم العلوم التربوية والنفسية

مقياس الشعور بالذات

عزيزي الطالب

تحية طيبة :

بين يديك مجموعة من الفقرات التي يهدف الباحث من خلال إجابتكم عنها إلى التعرف على مواقفكم الحقيقية الصادقة إزاءها ... ونظرا لما نعده فيك من دقة وموضوعية وصراحة في التعبير عن آرائك وأفكارك ، يأمل الباحث منك الإجابة عن هذه الفقرات وذلك بوضع علامة (✓) أمام واحد من البدائل الخمسة الموضوعة أمام كل فقرة ، مما ترى انه يعبر عن رأيك أو موقفك . علما انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ولا داعي لذكر الاسم ...

مع الشكر والتقدير

ت	الفقرات	البدائل			
		تنطبق علي تماماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي أحياناً	لا تنطبق علي مطلقاً
١.	أحاول أن اعزل نفسي عن الآخرين				
٢.	اهتم بأسلوب تعاملتي مع الأشياء				
٣.	لست عارفاً بنفسني				
٤.	احتاج وقتاً للتغلب على خجلي في المواقف الجديدة				
٥.	أتأمل نفسي				
٦.	اهتم بالطريقة التي أقدم بها نفسي للآخرين				
٧.	يدور خيالي حول نفسي				
٨.	اضطرب بالعمل عندما يراقبني شخص ما				
٩.	لا أتمعن في ذاتي				
١٠.	ينتابني الحرج بسهولة في المواقف الاجتماعية				
١١.	أعي الأسلوب الذي أتعامل فيه مع الآخرين				
١٢.	من السهل علي التحدث مع الغرباء				
١٣.	أركز على مشاعري الداخلية				
١٤.	اهتم بتكوين انطباع جيد عني				
١٥.	أتفحص دوافعي (رغباتي) في الحياة				
١٦.	اشعر بالقلق عندما يطلب من التحدث أمام الآخرين				
١٧.	انظر في المرأة قبل مغادرتي البيت				
١٨.	اشعر بانني بعيد عن ذاتي				
١٩.	اهتم بما يفكر الآخرون عني				
٢٠.	انتبه لما يحصل من تغيرات في مزاجي				
٢١.	اهتم بمظهري الخارجي				
٢٢.	أعي الطريقة التي أفكر فيها لحل مشكلة ما				
٢٣.	تجعلني التجمعات الكبيرة عصبياً مع الناس				