

The Efficiency of a Group Counseling Program Based on Psychodrama in Enhancing Self-awareness and Reducing Tension among tenth Grade Students In Qalqilia City

Said Yousef Swilem

An - Najah National University || Nablus || Palestine

Abstract: The purpose of this study is to examine the efficiency of a group counseling program based on psychodrama in improving self-awareness and reducing tension among tenth grade students in Qalqilia City and examining the nature and the direction of the relationship between self-consciousness and tension, the sample of study consisted of (20) students whom were distributed randomly equally to two groups the first is an experimental contains (10) students and the second is a control group contains (10) students in light of a tension variable, they are drawn out from (152) students in governmental schools who obtained the highest stress scale for the current study, a counseling program has been built based on the principles and methodology methods of psychodrama which contained (13) sessions, the current study used a measure of self-awareness and tension before and after the program.

The researcher used the semi-experimental design to verify the validity of the two instruments they were presented to a group of specialized consultants. The stability coefficient was then calculated using Cronbach Alpha, where the stability value of the self-awareness scale was 0.81 and tension scale was 0.90. The mean and standard deviations were calculated and the Shapiro-Wilk test was used to examine the normal distribution probability of the variables of self-awareness and tension. The results revealed in the non-moderate distribution of individual responses to the two variables. The Mann-Whitney test, the Wilcoxon Signed Ranks Test, and the Spearman Product-Moment Correlation Coefficient test were used. The results showed differences between the experimental and control groups in the post-test of self-awareness and stress measures and for group members this is an indication of the effectiveness of the psychodrama -based counseling program in improving self-awareness and reducing stress among tenth grade students in Qalqilia city and the absence of differences in experimental group members between the tribal and remote testing methods of self-awareness and differences in group members for testing between the two pre-test and post- test of stress. The researcher recommends that self-awareness and stress in the adolescent group should be addressed through the psychodrama -based counseling programs.

Keywords: Indicative Program, Psychodrama, Self-Awareness, Tension, 10 grade.

فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكودراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى
التوتر لدى طلبة الصف العاشر في مدينة قلقيلية

سعيد يوسف سويلم

جامعة النجاح الوطنية || نابلس || فلسطين

الملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى فحص فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكودراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر لدى طلبة الصف العاشر في مدينة قلقيلية وإلى فحص طبيعة واتجاه العلاقة بين الوعي الذاتي والتوتر. وتكونت العينة الدراسة من (20) طالباً وتم توزيعهم عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين: الأولى تجريبية وقوامها (10) طلبة والثانية ضابطة قوامها (10) طلبة في ضوء متغير التوتر، حيث تم اختيارهم من أصل (152) طالباً من المدارس الحكومية ممن حصلوا على أعلى درجات على مقياس التوتر لأغراض الدراسة الحالية، وتم بناء برنامج إرشادي قائم على أسس ومبادئ وفنيات وأساليب السيكودراما واحتوى على (13) جلسة، واستخدمت الدراسة الحالية مقياس الوعي الذاتي ومقياس التوتر قبل وبعد البرنامج. وقد استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي وللتأكد من صدق الأدوات تم عرضها على مجموعة من محكمين من ذوي الاختصاص وتم حساب معامل الثبات باستخدام معامل (كرونباخ ألفا) حيث كانت قيمة الثبات لمقياس الوعي الذاتي (0.81) ومقياس التوتر (0.90) ويعتبر هذا كافياً لأغراض الدراسة وتم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكما تم استخدام اختبار شيبيرو ويلك (Shapiro-Wilk) لفحص اعتدالية التوزيع الطبيعي لمتغيري الوعي الذاتي والتوتر، وأسفرت النتائج عن عدم اعتدالية توزيع استجابات الأفراد على المتغيرين ونظراً لصغر حجم العينة تم استخدام الاختبارات اللا معلمية، إذ تم استخدام اختبار مان ويتني U (Mann-Whitney) واختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed) Ranks Test واختبار معامل ارتباط سبيرمان (Spearman Correlation Conefficient)، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين وسيطي المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياس الوعي الذاتي والتوتر ولصالح أفراد المجموعة التجريبية وهذا الأمر يعد مؤشراً على فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على السيكودراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض التوتر لدى طلبة الصف العاشر في مدينة قلقيلية وعدم وجود فروق لدى أفراد المجموعة التجريبية بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للوعي الذاتي ووجود فروق لدى أفراد المجموعة التجريبية بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للتوتر ويوصي الباحث بضرورة الاهتمام بالوعي الذاتي والتوتر لدى فئة المراهقين من خلال البرامج الإرشادية القائمة على السيكودراما.

الكلمات المفتاحية: البرنامج الإرشادي، السيكودراما، الوعي الذاتي، التوتر، طلبة الصف العاشر الأساسي.

1- المقدمة:

إن الارتقاء بتحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر لدى الأفراد، خصوصاً فئة المراهقين تحتاج إلى الاهتمام والرعاية من قبل الأسرة، والمدرسة، والصحة، والمؤسسات الاجتماعية، ذلك في ضوء البيئة الفلسطينية التي تتخللها وتحيط بها ظروف وتحديات متعددة كالحصار، وسرقة الأراضي، وإقامة المستعمرات، والجدار الفصل العنصري، والاعتداء على الممتلكات بما فيها المنشآت التعليمية، والصحية، والثقافية، واستشهاد وجرح واعتقال ونفي الآلاف من الشعب الفلسطيني، بالإضافة إلى إقامة الحواجز العسكرية وتدني الوضع الاقتصادي وانتشار البطالة رغم الكم الهائل من الخريجين، وقلة الوسائل الترفيهية المفيدة لقضاء أوقات الفراغ، فالأمر يحتاج إلى جهود بناء من أجل فهم وإدراك المراهق لمنظومة ذاته الشخصية والاجتماعية والتعليمية بأفكارها ومشاعرها وسلوكياتها بعيداً عن العوامل المؤدية للتوتر، للوصول إلى التوافق النفسي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والأكاديمي.

إن المراهقة من مراحل النمو الهامة التي يمر فيها الفرد ويصاحبها تغيرات في النواحي الجسمية والعقلية والنفسية والانفعالية والاجتماعية، وتظهر أهميتها في ظهور الاستقلالية بدلاً من الاعتماد على الآخرين ومحاولة التحرر من سلطة الوالدين، وتحمل مسؤولية تصرفاته وأفعاله والسعي إلى تجريب قيم وأفكار وسلوكيات جديدة حتى يحدد هويته وشخصيته وتنمية الثقة بالنفس ومحاولة إشباع حاجاته المختلفة، بالإضافة إلى توسيع العلاقات الاجتماعية لاكتساب الخبرات والبحث عن علاقات عاطفية لاختبار مشاعره والوصول إلى الاستقلال الذاتي ولكن هذه المرحلة مصحوبة بتوترات وأزمات واضطرابات نفسية واجتماعية (دياب، 2006).

ويعدّ التوتر النفسي من أهم المشكلات التكيفية لدى المراهقين، وله مصادر متعددة كالتغيرات البدنية، والفسولوجية، والحياة الأسرية، والبيئة المحيطة، والحياة المدرسية، والانتقال إلى مستوى تعليمي أعلى، بالإضافة إلى الصراعات النفسية التي قد تصاحب التغيرات والنمو في هذه المرحلة، فتظهر مشاعر الخوف من الفشل وعدم القدرة

على إشباع حاجاته الضرورية والأساسية ومعاناة المتاعب الصحية كقصر النظر والسمنة والشعور بالضيق والقلق من تغيير العلاقات بالزملاء والرفاق، وصعوبة تحكّم المراهق بأفكاره وسلوكه بسبب تقلباته الانفعالية والمزاجية وانشغاله في ذاته وحاضره ومستقبله وإحساسه بعدم الأمان والتمرد على الأهل والقوانين والعادات والتقاليد والأعراف الاجتماعية مما يؤدي إلى حالة من عدم الاستقرار والحيرة (برزون وسقني، 2016).

وأشار العبيدي وسهيل (2012) بأن الفرد يحاول باستمرار فهم منظومة ذاته الشخصية والاجتماعية ويظهر ذلك جلياً في مرحلة المراهقة، حيث تتبلور هوية المراهق في هذه المرحلة من خلال البحث عن من أنا؟ ومن أكون؟ ومحاولة استكشاف صفاته وقدراته، وتجريب المعتقدات والقيم والأدوار المختلفة لاختيار ما يعطي لشخصيته القيمة والتقدير، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية وتحديد أهدافه ورفع مستوى تحمل المسؤولية والتفكير بأساليب جديدة لحل المشكلات، ويساعد الوعي الذاتي بأن يصبح المراهق مدركاً لأفكاره ومشاعره وأفعاله ومعرفة الجوانب الإيجابية لديه وقدراته وإمكاناته وزيادة الثقة بالنفس واحترام الذات، وهناك الكثير من الدراسات التي تناولت الوعي الذاتي كدراسات (مصلح، 2003؛ الخالدي، 2014؛ قطامي وصدور، 2015).

كما أن الأفراد في مرحلة المراهقة قد يعانون من مشكلات نمائية، بالإضافة إلى مشكلات ترتبط بالحياة اليومية سواء في إطار الأسرة أو البيئة المدرسية ومجال العلاقات الشخصية التي تسهم في تعرض الطلبة للاضطرابات النفسية والسلوكية، كعدم توفر مقومات النمو السوي وإهمال الأسرة في تلبية احتياجات الأبناء وكثرة الضغوط الاجتماعية والخوف من الخطأ، بالإضافة إلى عدم محاولة البحث عن الذات لمعرفة قدراته وإمكاناته، وتشتت عمليات التفكير، وسوء التعبير عن المشاعر والأحاسيس الداخلية، وعدم تحمل المسؤولية وقلة الفرص المتاحة لكي يحققوا ذواتهم، وهذا يسبب ضعفاً في الوعي الذاتي الذي يحدث ارتفاع في مستوى التوتر ويؤدي إلى غياب حالة التوازن بين المطالب الشخصية والبيئية والقدرة على الاستجابة لهذه المطالب، لذلك زاد الاهتمام بالبرامج الإرشادية التي تهدف إلى مساعدة الطلبة في تحسين الوعي الذاتي من خلال معرفة طرق وأساليب ذات فعالية للتعامل مع المشكلات والصعوبات التي يسببها غياب الوعي الذاتي وبالتالي خفض مستوى التوتر (داوود، 2001).

يؤدي ضعف الوعي الذاتي إلى حدوث التوتر النفسي لدى الفرد نتيجة أحداث تخصه أو أحداث متوقعة لديه ترفع من مستواه الطبيعي، وتؤثر على قدرته للتكيف مع المتغيرات والظروف المختلفة وعلى عمليات التفكير والتحكم بالانفعالات لديه، وكما تظهر بمظاهر متعددة كالخوف والضيق والقلق وعدم الارتياح وتوقع المواقف السلبية وعدم المرونة في أداء الأنشطة الحياتية المختلفة، وإذا لم يستطع معرفة الأسباب الرئيسية للتوتر وحلها بطريقة مناسبة فإنه سيقوم بتنشيط حيل الدفاع النفسي التي تؤدي إلى تدهور واختلال في الأداء والانسجام لدى الفرد (أبو سعد، 2011).

وهناك العديد من الأساليب الإرشادية لتحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر لدى الأفراد، ومن هذه الأساليب السيكودراما إذ أنها تعتمد على التصوير التمثيلي المسرحي للمشكلات النفسية أو السلوكية وتقوم على فكرة مساهمة المسترشد في تمثيل مشكلاته بشكل تعبيرى حر، في ظل إطار مجموعة إرشادية يسودها الأمن والطمأنينة للمسترشد وتكسبه الثقة بالنفس من خلال التنفيس الانفعالي عن مشاعره وتساعد في الاستبصار وزيادة وعيه بالتوترات المختلفة ذات صلة بالمشكلة (جمعة، 2016).

وإن السيكودراما أسلوب يسهم بتقديم فنيات فعالة للوصول إلى التكيف النفسي كلعب الدور وعكس الدور وتعطي فرصة للحصول على الدعم الاجتماعي من باقي أعضاء الجماعة، من خلال ممارسة أدوار تهدف إلى إدراك المشاعر والانفعالات والتعبير عن الشعور بالارتياح بدلاً من التوتر، التي تتم من خلال نقل إحساسات المسترشد من المخيلة إلى العمل السيكودرامي الذي يؤدي إلى امتصاص الألم الداخلي والتشويش والصراع، وتقدم فرصة لفهم

الذات والرغبات وتحقيق التوافق والتفاعل الاجتماعي السليم والضبط الداخلي وتزيد مستوى الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر (الشيخ علي، 2000).

مشكلة الدراسة:

يتأثر المراهقون الفلسطينيون بالظروف الحياتية الصعبة التي يمر بها المجتمع، من فقر وبطالة وحصار وحواجز عسكرية، ومداهمات للمدن من قبل الاحتلال الإسرائيلي وخاصة مدينة قلقيلية المستهدفة من قبل الاستيطان كتلوث المياه وسرقة الأراضي الزراعية وهدم المنازل والسيطرة على الممتلكات الواقعة بمحاذاة المستوطنات والجدار الفصل العنصري، مما يعيق عملية نموهم النفسي والعقلي والانفعالي والاجتماعي بشكل صحي وسليم، كما وأنه تسبب نقص في مستوى الوعي الذاتي لديهم، الذي يجعلهم غير قادرين على فهم ذاتهم وإدراك مشاعرهم وحل مشكلاتهم، وبالتالي وقوعهم فريسة للتوتر النفسي إذ يسهم في انخفاض تنمية الوعي الذاتي، وظهور مشاعر الضيق وعدم الارتياح والحد من إدراك القدرات والاستعدادات والإمكانات الذاتية، كتطوير الذات وتحمل المسؤولية وتقييم الذات والتخطيط للمستقبل وتحديد الأهداف الشخصية، والتوافق مع المطالب الحياتية والتعليمية، وكيفية تحقيق الاستقلال والرضا الذاتي والتكيف مع المجتمع بشكل فاعل، وهناك دراسات أشارت لذلك ومنها (العبد الكريم، 2004؛ دياب، 2006؛ محمود، 2010)، ومن هنا نبعت الحاجة إلى السيكودراما التي تعد من أشهر أساليب الإرشاد الجمعي حيث تساعد الأفراد على تمثيل صراعاتهم ومشاكلهم في إطار الجماعة، والتعبير عن كافة انفعالاتهم الإيجابية أو السلبية، والتوحد مع مواقف ومشكلات الآخرين، وبث الشجاعة لديهم للتخلص من مشاعر الخجل وزيادة مستوى الثقة بالنفس والذات، ولقد لاحظ الباحث مشكلة ضعف الوعي الذاتي وارتفاع مستوى التوتر لدى طلبة الصف العاشر من خلال تطوعه في إعطاء ورش عمل دورات في موضوع المهارات الحياتية في جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني فرع قلقيلية لطلبة المدارس وخصوصاً الصف العاشر الأساسي، وتسعى هذه الدراسة إلى بناء برنامج يهدف إلى تطوير الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر لدى الطلبة، إذ إنهم في مرحلة البحث عن ذاتهم ومحاولة تشكيل هويتهم ضمن التغيرات النمائية، لذلك يحتاجون لتطوير الجوانب الجسمية والنفسية والعقلية والانفعالية والاجتماعية في سبيل معرفة أسلوب الحياة والمنطق الخاص بهم ومعرفة الذات وتحديد الأهداف المستقبلية والميول، مما يسهم في الوصول لأهدافهم الذاتية والدراسية وفهم حدودهم وقدراتهم ومهاراتهم من خلال فنيات السيكودراما التي ستزيد من قدرة الطلبة على تحقيق شخصية سوية مساهمة في المجتمع، تعرف أدوارها وتعمل بفاعلية إيجابية، وعليه تأتي هذه الدراسة لفحص فاعلية برنامج قائم على السيكودراما لتخفيف التوتر ورفع الوعي الذاتي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة قلقيلية، وينبثق عن ذلك طرح التساؤل الآتي: ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكودراما في تحسين مستوى الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة قلقيلية؟

ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة الآتية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبليين لمقياسي الوعي الذاتي والتوتر لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة قلقيلية؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين البعديين لمقياسي الوعي الذاتي والتوتر لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة قلقيلية؟
- 3- هل هناك علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي والتوتر لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة قلقيلية؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- 1- بناء برنامج إرشادي قائم على السيكدوراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر لدى طلبة الصف العاشر.
- 2- فحص أثر فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكدوراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض التوتر لدى طلبة الصف العاشر.
- 3- الكشف عن طبيعة واتجاه العلاقة بين الوعي الذاتي والتوتر لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة قلقيلية.

أهمية الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر من خلال تطبيق برنامج في السيكدوراما لدى طلبة الصف العاشر، وتظهر أهمية الدراسة في العديد من الاعتبارات النظرية والعلمية على النحو الآتي:

الأهمية النظرية:

- تتناول الدراسة شريحة مجتمعية مهمة وهي فئة المراهقين ومن الأهمية إجراء دراسات علمية على هذه الفئة بسبب حساسية النمو النفسي في هذه المرحلة وتشكل الهوية والبلوغ كما أشار أريكسون ولازوس.
- قد تساعد هذه الدراسة على فهم الطلبة لذواتهم وتأقلمهم في مراحل حياتهم المقبلة.
- من المتوقع أن تسهم نتائج الدراسة في تقديم فهم نظري لطبيعة متغيرات الدراسة والمتمثلة بالوعي الذاتي والتوتر النفسي.
- تتناول هذه الدراسة أحد الأساليب الإرشادية المهمة في مجال الإرشاد الجمعي وهي السيكدوراما بفنيتها المختلفة بهدف التأكد من صلاحيتها على الطلبة المراهقين الفلسطينيين.

الأهمية التطبيقية:

- يمكن أن تفيد نتائج هذه الدراسة العاملين في مجال مراكز الإرشاد النفسي في إعداد برامج إرشادية قائمة على السيكدوراما لتحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر.
- إمكانية تبني البرنامج من قبل الوزارات التي تعنى بفئة المراهقين والشباب للتدريب على مهارات تحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر.

مصطلحات الدراسة:

الوعي الذاتي: يعرفه جولمان (2000، المشار إليه في الخالدي، 2014: 6): " أنه مراقبة النفس والتعرف إلى المشاعر وتكوين قائمة بأسماء المشاعر ومعرفة العلاقات بين الأفكار والمشاعر والانفعالات واتخاذ القرارات الشخصية ورصد الأفعال والتعرف على عواقبها وتحديد ما الذي يحكم القرار. " ويتحدد إجرائياً: " الدرجة الذي يحصل عليه الطالب من خلال إجاباته على مقياس الوعي الذاتي. "

التوتر النفسي: يعرف بأنه " الإنهاك النفسي والجسدي الذي تجلبه الشدة والنتائج عن الأحداث المزعجة التي يواجهها الفرد ومشكلات الحياة اليومية، المرتبط بتقييم الفرد للأحداث المزعجة والمشكلات باعتبارها أقوى من

قدراته وموارده المتوفرة لمواجهةها " (داوود، 2001: 293). ويتحدد إجرائياً: هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجاباته على مقياس التوتر.

السيكودراما: تعرف بأنها " إحدى أساليب الإرشاد والعلاج النفسي، عن طريق عرض المشكلات الفردية بطريقة جماعية، تقوم على لعب الأدوار المسرحية وقيام الأفراد بتمثيل مشكلاتهم بشكل تلقائياً ومكتوبة مسبقاً من قبل المعالج، مما يتيح للفرد التنفيس الانفعالي والاستبصار بالمشكلة وحل الصراعات " (الجبالي، 2010: 603). ويتحدد إجرائياً: عبارة برنامج إرشادي يحتوي على أساليب أو فنيات قائمة على السيكودراما.

البرنامج الإرشادي: يعرف بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة وفردياً وجماعياً، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختبار الواعي لتحقيق التوافق النفسي داخل إطار المجموعة وخارجها (مصلح، 2003: 7). ويعرف إجرائياً: مجموعة من الجلسات المستندة إلى استراتيجيات وفنيات من السيكودراما لأحداث تغيرات معرفية وسلوكية ينتج عنها مساعدة الطلبة في تحسين الوعي الذاتي من خلال استبصارهم بمشكلاتهم التي تسبب لهم التوتر.

حدود الدراسة:

تقتصر الدراسة على الحدود الآتية:

- الحدود البشرية: تم اختيار طلبة الصف العاشر الأساسي.
- الحدود المكانية: اقتصرت الدراسة على طلبة الصف العاشر الأساسي في المدارس الحكومية في مدينة قفيلية.
- الحدود الزمنية: تم إجراء الدراسة خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2017/2018 م.
- الحدود الإجرائية: تقتصر الدراسة على الحدود الموضوعية والاحصائية الخاصة بأدوات الدراسة وصدقها وثباتها.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة:

أولاً: الوعي الذاتي:

يعد الوعي الذاتي من الموضوعات المألوفة في الحياة ذات الأهمية في مجالات علم النفس العام والإرشادي والتربوي، وهناك الكثير من النظريات النفسية والعلمية التي قامت بوضع أسس ومفاهيم ومبادئ وقواعد تسهم في تفسير الظواهر النفسية. ومحاولة البحث في أهمية وعي الفرد بذاته ووجوده واكتشافه لأهدافه وقدراته وطموحاته وميوله، وإدراك أفعاله الشخصية وتقييمها وتطوير نقاط الضعف وتعزيز نقاط القوة وتقبل البيئة المحيطة (عزيز، 2015).

تعتبر الذات الصورة الأساسية التي ينظر بها الفرد إلى شخصيته وكيانه وجوهره من حيث التفكير والمشاعر والسلوك، وتساعد في معرفة قدراته وإمكانياته واتجاهاته وتحقيق أهدافه وطموحاته، ومدى استثماره لها في علاقته بنفسه أو الواقع والبيئة المحيطة، حيث عرفها عالم النفس كارل روجرز على أنها الخبرات والتجارب التي يمتاز بها الفرد من خلال تفاعله مع البيئة المحيطة في مجاله الظاهري فيبدأ في تمييز جزء من خبراته وتجاربه للوصول إلى النضج والتطور النفسي والعقلي والانفعالي وهذا الجزء يدعى الذات (عبد العلي، 2003).

تكمن أهمية الوعي الذاتي في معرفة الفرد لحقيقة ذاته وموقفه الحالي وفهم الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى تفكيره ومشاعره وسلوكه، بالإضافة إلى مدى إمكانية تحرره من الأفكار السلبية والمشاعر الزائفة والسلوكيات غير

السوية وبكيفية قيامه بإعداد قائمة بنقاط قوته ونقاط ضعفه، مما يساعده في تسهيل تقبل وتقدير ذاته والشعور بقيمته الحقيقية ومعنى وجوده واكتشاف قدراته وإمكانياته وطاقته الداخلية، وبالجوانب الإيجابية والمميزة والمعايير التي من خلالها يحدد الأهداف الأساسية في حياته (Malhi, 2000).

ثانياً- التوتّر:

إن التوتّر يؤثر على الأفراد باختلاف شخصياتهم وسماتهم وهواياتهم ووظائفهم وبيئتهم ويبقى مرافق لهم في كل ذلك، ويختلف باختلاف مشاعرهم وضغوطاتهم وهمومهم فمنهم من يساعده لتحقيق معنى وجودهم والأهداف المراد من حياتهم، بينما يؤدي بالآخرين إلى الشعور بالإحباط واليأس وحرمانهم من الاستمتاع بمجريات حياتهم اليومية ويقلل من إنتاجيتهم والثقة بأنفسهم وعدم فهم وتقدير ذاتهم، لذلك إنهم بحاجة لأن تكون قدراتهم العقلية والذاتية واعية ومدركة للأمر حتى يستطيع عقلهم اللاواعي أن يدافع ضد التوتّر، وسوف يكون ذلك بطريقة آلية تساعدهم على إخضاع التوتّر وتوظيفه لتحقيق الأهداف والاستمرار في التكيف والتفاعل الإيجابي (الفيقي، 2009). هناك استجابات متعددة للتوتّر ومنها: المستوى الانفعالي كالخوف والغضب والشعور السلبي، وأما المستوى الفسيولوجية يعدّ أكثر المؤشرات الدالة على التوتّر وتتضمن معدل ضربات القلب وضغط الدم ودرجة حرارة الجسد والتوتّر العضلي، والمستوى السلوكي الحركي كالارتجاف وتعابير الوجه واضطراب الكلام وضعف النشاط الحركي كالخمول وتنجب المواقف المثيرة للتوتّر، والمستوى المعرفي كضعف الإدراك والتكيف الاجتماعي وتشنت التفكير وصعوبة اتخاذ القرارات، وفي ضوء ما سبق فإن التوتّر يؤثر على بناء شخصية الفرد والوعي الذاتي بحيث يهدد مدى التأقلم مع الذات والبيئة المحيطة (مصلح، 2003).

ثالثاً- السيكدوراما:

إن السيكدوراما تتعامل مع الفرد من حيث الذات والعقل والقلب والجسد كوحدة واحدة وتعدّه الوعاء الذي يتم بداخله معرفة حقيقة شخصيته وكيانه والتعبير عن ذاته بحرية وتوضيح المشاعر الإيجابية والسلبية، وتساعد في إعطاء الفرصة للتجاوب والتفاعل لإدراك الاتجاهات والدوافع والصراعات والإحباطات واستبصار وفهم الأدوار والمسؤوليات الملقاة على عاتقه وتنمية الثقة والشجاعة والتدريب على حل المشكلات والصراعات والخاوف، مما يؤدي إلى تحقيق الوعي والتوافق النفسي والاجتماعي السليم والتعلم من الخبرة الشخصية والاجتماعية (غانم، 2003).

أن أهمية السيكدوراما تكمن في القوانين والأفعال الدرامية التي تحتوي على مجموعة كبيرة من الإحساس للانتقال من التخيل إلى العمل الدرامي، وتعتبر عملية بناء نفسي وعقلي واجتماعي تسهم في تعلم الفرد كيفية حل مشاكله التي ترتبط بالمشاعر وخاصة تلك المكبوتة من خلال التعبير وامتصاص الألم الداخلي والصراع وتكوين مشاعر المتعة والتشويق والأمل، والكشف عن جوانب هامة في الشخصية والدوافع والحاجات وإعطاء فرصة لحل هذه الصراعات والنزعات بطريقة إبداعية لاكتشاف معنى جديد للحياة، بالإضافة إلى الاستبصار بالذات والتحكم بالضبط الداخلي وزيادة الوعي الذاتي وتنمية التفاعل والتقبل والتواصل والمشاركة والتسامح والثقة المتبادلة والتحرر من التوتّر النفسي وتنمية مهارات النقاش والتخيل والتغير (الشيخ علي، 2000).

رابعاً- الدراسات السابقة:

دراسة سونجورا (Sungur, 2015) هدفت إلى التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي لتقدير الذات والوعي الذاتي واحترام الذات عبر الانترنت على طلاب الجامعة، وبلغ مجتمع الدراسة (71) من الطلاب وتكونت عينة الدراسة من

(16) طالباً وتم تقسيمهم لمجموعتين (تجريبية - ضابطة) وأجريت الدراسة في تركيا، وقام الباحث باستخدام المنهج شبه التجريبي وتم تطبيق مقياس تقدير الذات لروزنبرغ وقد توصلت الدراسة أن البرنامج التدريبي لتقدير الذات والوعي الذاتي عبر الإنترنت فعال لزيادة مستويات احترام الذات لدى طلاب الجامعة.

دراسة الخالدي (2014) هدفت للتعرف إلى العلاقة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة الجوف، وكان مجتمع الدراسة من طالبات وطلاب الثانوية وتكونت العينة من (200) طالب وطالبة وأجريت الدراسة في السعودية وقام باستخدام منهج وصفي ارتباطي، بالإضافة إلى تطبيق مقياس الوعي الذاتي ومقياس التوافق النفسي، ولقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الوعي الذاتي والتوافق النفسي لدى عينة طلاب المرحلة الثانوية وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.47) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01).

دراسة شارما (Sharma,2017) هدفت إلى دور فنيات العلاج بالسيكودراما على القلق والتوتر لدى الأحداث والجانحين، وتكونت عينة الدراسة من (20) حدثاً من الأحداث الذين تم اختيارهم بالطرق القصدية من مصحة ومدرسة جوركحور، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي وتم تطبيق مقياس بيك للاكتئاب ومقياس زونغ للتوتر، حيث توصلت الدراسة إلى أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية التي خضعت لفنيات العلاج بالسيكودراما مقارنة مع المجموعة الضابطة التي لم تخضع فيما يتعلق بمستويات التوتر والقلق والاكتئاب.

دراسة مصبح (2003) هدفت إلى معرفة أثر برنامج إرشادي جماعي في خفض التوتر لدى طالبات الصف التاسع الأساسي في فلسطين، وبلغ مجتمع الدراسة (1554) طالبة موزعة على (5) مدارس وتكونت العينة من (40) طالبة حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين (20 تجريبية، 20 ضابطة)، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي وأداة الدراسة مقياس التوتر النفسي وتوصلت الدراسة إلى انخفاض التوتر لدى أفراد المجموعة التجريبية عند القياس البعدي الأول وعند القياس البعدي الثاني.

دراسة باسكا (Pasca,2012) هدفت إلى معرفة دور العلاج بالسيكودراما وعلاقته بالنواحي الشخصية كالوعي الذاتي والتوتر، وتألفت العينة من (28) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (11) ومجموعة ضابطة (17) من المراهقين بحيث تراوحت أعمارهم بين (18 و20) سنة، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي وكما استخدم مقياس الشخصية والوعي الذاتي والتوتر، وتوصلت الدراسة أن العلاج بالسيكودراما فعال ويرتبط بدلالة إحصائية بمتغيرات الدراسة المتعلقة بالوعي الذاتي والتوتر وبعض السمات الشخصية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

لاحظ الباحث من الدراسات السابقة أن السيكودراما لها فاعلية في تحسين الوعي الذاتي وخفض التوتر لدى الفئات المختلفة ومن الطلبة من خلال استخدام أساليب وفناتها المتعددة، ومن هذه الأساليب لعب الدور وعكس الدور والمرأة والدكان السحري والمولونوج (الحوار الداخلي) والنموذج، والمشاركة في النشاطات الاجتماعية والتعزيز الاجتماعي والإصغاء، كما وأظهرت الدراسات علاقة إيجابية بين المتغيرات وتحسناً ملحوظاً في تحسين الوعي الذاتي وتطويره من خلال إخضاع الأفراد والطلبة لأساليب السيكودراما التي تدرهم على تنمية وتطوير الوعي الذاتي لديهم مما تؤدي إلى خفض التوتر، ولقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في التعرف إلى الوعي الذاتي والتوتر والسيكودراما ومعرفة آلية عمل البرامج الإرشادية وتطبيقها، وكيفية صياغة مشكلة الدراسة وأسئلة الدراسة وصقل الإطار النظري، وتسعى هذه الدراسة للتطرق إلى المشكلة من خلال برنامج قائم على السيكودراما يتعامل مع فئة المراهقين في البيئة الفلسطينية، تخص مرحلة الطلبة الذكور حيث أنهم يتعرضون إلى مشكلات نمائية ونفسية واجتماعية متعددة تؤدي إلى ضعف مستوى الوعي الذاتي وارتفاع مستوى التوتر، وذلك بحكم أن علمهم اتخاذ القرار

المناسب في هذه المرحلة من أجل بناء طريق إيجابي نحو المستقبل، وتسهم هذه الدراسة في تقديم برنامج إرشادي قائم على السيكدوراما بحيث يستفيد منه مرشدي المدارس لقللة توفر مثل هذه البرامج على المستوى وزارة التربية والتعليم، وانفردت هذه الدراسة في بناء برنامج إرشادي قائم على السيكدوراما يحتوي على متغيري الوعي الذاتي والتوتر واستهداف فئة الطلبة الذكور في الصف العاشر الأساسي.

3- الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج شبه تجريبي القائم على فحص أثر المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما) على المتغيرات التابعة (الوعي الذاتي، التوتر) عبر تصميم لمجموعتين (الضابطة، التجريبية) قياس قبلي-بعدي، وقامت هذه الدراسة على أساس فحص أثر البرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية. ومقارنة نتائج القياس البعدي مع القياس القبلي لهذه المجموعة. وتصميم الدراسة بالرموز هو: E O1 X O2، حيث يشير الرمز (E) إلى المجموعة التجريبية، والرمز (O1) إلى القياس القبلي (الوعي الذاتي، التوتر) والرمز (X) للمعالجة وهي البرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما، والرمز (O2) إلى القياس البعدي (الوعي الذاتي، التوتر)، و O2 - O1 يشير الرمز (C) إلى المجموعة الضابطة، والرمز (O1) إلى القياس القبلي (الوعي الذاتي، التوتر) والرمز (-) لا توجد معالجة، والرمز O2 إلى القياس البعدي (الوعي الذاتي، التوتر)، والجدول (1) يوضح منهج الدراسة.

جدول (1) منهج الدراسة.

المجموعة	القياس القبلي	المعالجة	القياس البعدي
التجريبية	الوعي الذاتي والتوتر	البرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما	الوعي الذاتي والتوتر
الضابطة	الوعي الذاتي والتوتر	لا توجد معالجة	الوعي الذاتي والتوتر

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الصف العاشر الأساسي الذكور في المدارس الحكومية التابعة لمديرية التربية والتعليم في مدينة قلقيلية في العام الدراسي 2017-2018 وقد بلغ عدد أفراد مجتمع الدراسة (428) طالباً موزعين ضمن (3) مدارس.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من طلبة الصف العاشر الأساسي في ثلاث مدارس الحكومية في مدينة قلقيلية، وبلغ حجم العينة (152) طالباً وكانت العينة قصدية وقام الباحث بتطبيق أداة الاستبانة للوعي الذاتي والتوتر للكشف عن الخصائص السيكدومترية، وتم اختيار (20) طالباً ممن حصلوا على أعلى درجات على التوتر النفسي وبغض النظر عن مستوى وعيمهم الذاتي و تم توزيعهم عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين، وكان عدد الأعضاء في المجموعة التجريبية (10) طلاب حيث يتم تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر على أفرادها، وتكون المجموعة الضابطة (10) طلاب والتي لم يتلقَ أي تدخل.

أداتا الدراسة:

أولاً- مقياس الوعي الذاتي: استخدام الباحث مقياس الخالدي (2014) للوعي الذاتي ويتكون المقياس من (20) عبارة، ويتم الإجابة عليها من خلال تدرج خماسي (تنطبق بدرجة كبيرة جداً=5، تنطبق بدرجة كبيرة=4، تنطبق بدرجة متوسطة=3، تنطبق بدرجة منخفضة=2، تنطبق بدرجة منخفضة جداً=1)، وصيغت جميع عبارات المقياس في الاتجاه الإيجابي فيما عدا العبارات ذوات الأرقام (7، 16، 20) والتي صيغت في الاتجاه السلبي، ويراعى عكس مفتاح التصحيح على تلك العبارات بحيث تدل الدرجة المرتفعة للمقياس ككل على وجود درجة عالية من الوعي الذاتي للمستجيب.

ثانياً- مقياس التوتر: تم استخدام مقياس زواوي (1992) ويتكون هذا المقياس من (33) عبارة ويتم تصحيح المقياس حسب التدرج الخماسي (دائماً=5، غالباً=4، أحياناً=3، نادراً=2، أبداً=1)، علماً أن جميع الفقرات ايجابية.

صدق وثبات أداتا الدراسة:

صدق البناء:

قام الباحث بحساب ارتباط كل فقرة من فقرات الأداة بالمقياس الذي تنتمي إليه وتم الإبقاء على الفقرات التي تراوحت معاملات ارتباطها الدالة إحصائياً ما بين $(0.05 = \alpha)$ و $(0.01 = \alpha)$ ، وتم الكشف عن صدق البناء حيث تم تطبيقه على عينة صدق مكونة من (55) طالب وكانت هذه العينة من مجتمع الدراسة الأصلي ومن خارج العينة البحثية، وتم استخدام محك معامل الارتباط، والفقرة الصالحة هي التي ترتبط بالمقياس بمستوى دلالة اقل من (0.05) ، والفقرات التي تم حذفها هي الفقرات غير الدالة إحصائياً والتي قيمة الدلالة الإحصائية لها أعلى من (0.05) ، وبناء عليه تم حذف فقرات رقم (7، 19، 21) من مقياس الوعي الذاتي وفقرات رقم (1، 11) من مقياس التوتر بذلك استقر مقياس الوعي الذاتي على (20) فقرة ومقياس التوتر على (33) فقرة.

ثبات أداتا الدراسة:

قام الباحث بحساب معامل كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي (Cronbach's Alpha) لفقرات مقياس الوعي الذاتي والتوتر النفسي، حيث بلغت نسبة معامل الثبات لمقياس الوعي الذاتي (0.80) ونسبة معامل الثبات لمقياس التوتر النفسي (0.95) وهذا المعامل جيد ومناسب وفي الأغراض البحث العلمي.

البرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما:

أولاً- أهداف البرنامج الإرشادي:

الهدف العام للبرنامج الإرشادي: يهدف البرنامج التعرف إلى فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكدوراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة قلقيلية.

الأهداف الخاصة للبرنامج الإرشادي:

- بناء علاقة مهنية بين الباحث وأعضاء المجموعة.
- إكساب الطلبة بالمعارف والمعلومات والمهارات اللازمة لتحقيق الوعي الذاتي وخفض التوتر.
- مساعدة أعضاء المجموعة في استبصار بذواتهم والتعبير عن مشاعرهم.

- المساهمة في رفع كفاءة عمليات التفكير المنطقي لدى أعضاء المجموعة.
- المساعدة في تنمية مهارة اتخاذ القرار وتحديد الأهداف.
- المساهمة في تعديل سلوك أعضاء المجموعة من خلال فنيات السيكدوراما.
- تحقيق التوافق والتكيف والتفاعل الاجتماعي السليم.

ثانياً- أهمية البرنامج الإرشادي:

إن البرنامج الإرشادي المستخدم يتناول الوعي الذاتي والتوتر لدى طلبة الصف العاشر، وتظهر أهمية البرنامج في معرفة خصائص هذه المرحلة (المراهقة) من حيث النمو الشخصي والقدرات والميول وأثرها على الوعي الذاتي والتوتر، ومدى تأثير الوعي الذاتي والتوتر، لذا يعتبر هذا البرنامج الإرشادي نموذجاً واقعياً وعملياً من الممكن أن يساعد طلبة الصف العاشر على انتهاز الأسلوب السيكدوراما لتحسين الوعي الذاتي وخفض التوتر كي يتمكنوا من تحقيق التوافق الاجتماعي والصحة النفسية التي تساهم في تطوير وتنمية حياتهم في الجوانب الشخصية والجوانب الاجتماعية وذلك على النحو التالي:

- يساعد البرنامج الإرشادي في التعرف إلى طبيعة الوعي الذاتي والتوتر.
- يساعد البرنامج الإرشادي على معرفة مدى كفاءة السيكدوراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض التوتر من خلال تطبيقه على طلبة الصف العاشر.
- قد تفيد نتائج البرنامج الإرشادي في الدراسات المستقبلية التي تهتم في إعداد برامج إرشادية تهدف لمساعدة الذين يعانون من ضعف في الوعي الذاتي ومستوى عالي من التوتر.

ثالثاً: الفنيات المستخدمة في البرنامج: تم استخدام فنيات لعب الدور، عكس الدور، الدوبلاج، المونولوج (الحوار الداخلي)، الدكان السحري، النموذج، تقديم النفس، الثنائيات والجولات، الإلقاء (المحاضرة)، الأنشطة والإحماءات والواجبات البيتية، فنيات تعديل السلوك كتدعيم الايجابي، التعزيز الايجابي، التوكيد الذاتي، التفرغ الانفعالي.

رابعاً: الوسائل المستخدمة: تم استخدام سبورة ، حاسوب آلي، أقلام سبورة، عرض بوربوينت، أوراق عمل، فيديو هات.

خامساً: تنفيذ برنامج التدخل الإرشادي: أستغرق تنفيذ البرنامج شهرين حيث تكون من (13) جلسة إرشادية بمعدل جلستين كل أسبوع ومدة كل جلسة ساعة ونصف.

سادساً: مكان الجلسات: تم جلسات البرنامج الإرشادي في مدرسة السلام وذلك بعد تهيئة القاعة لتتناسب مع بيئة تطبيق البرنامج.

سابعاً- الدراسات التي تم الاعتماد عليها في بناء البرنامج الإرشادي: دراسة (مصلح، 2003)، دراسة (البلوي، 2010)، دراسة (العبيدي وسهيل، 2012)، دراسة باسكا (Pasca,2012)، دراسة سونجورا (Sungur,2015)، دراسة (جمعة، 2016).

إجراءات الدراسة:

تم إتباع الإجراءات التالية:

- إعداد الإطار النظري للدراسة الخاص بالوعي الذاتي والتوتر والسيكدوراما.
- تم اختيار مقياس الوعي الذاتي والتوتر وإجراء تعديلات من حيث الصياغة و تم عرضه على محكمين في علم النفس والإرشاد وعلم الاجتماع.

- إعداد برنامج إرشادي قائم على السيكدوراما وفق الإطار النظري والدراسات السابقة ليشتمل على ثلاثة عشر جلسة متنوعة الأهداف والفنيات والأنشطة، وتم عرضه على مجموعة محكمين لإبداء ملاحظاتهم حيث تم الأخذ بها.
- تم توجيه كتاب عمادة الدراسات العليا إلى التربية التعليم في مديرية قلقيلية، حيث تم الموافقة على تطبيق مقياس الوعي الذاتي والتوتر وتنفيذ البرنامج الإرشادي.
- تم تطبيق مقياس الوعي الذاتي والتوتر على عينة صدق من طلبة الصف العاشر عدد (55) للتعرف إلى مدى ملائمتها والتأكد من الصدق والثبات.
- تم تطبيق مقياس الوعي الذاتي والتوتر على عينة فعلية مكونة من مجموعتين التجريبية والضابطة.
- تم تحديد المجموعة التجريبية (10) والضابطة (10) من العينة الفعلية للدراسة، والتحقق من تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الوعي الذاتي والتوتر - المقياس القبلي.
- تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما على المجموعة التجريبية لمدة شهرين بواقع جلستين كل أسبوع.
- إعادة تطبيق مقياس الوعي الذاتي والتوتر على المجموعتين بعد انتهاء البرنامج لبيان أثر البرنامج.
- إدخال البيانات على الحاسوب لإجراء التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي (SPSS).

أساليب المعالجة الإحصائية:

- بعد جمع البيانات ثم إدخالها للحاسب لتعالج بواسطة البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وقد استخدمت الأساليب التالية:
- النسب المئوية والتكرارات والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
 - اختبار شيبيرو ويلك (Shapiro-Wilk): تم استخدام هذا الاختبار لفحص اعتدالية التوزيع عند العينات الصغيرة.
 - اختبار مان ويتني U (Mann-Whitney): تم استخدام هذا الاختبار لمقارنة مجموعتين مستقلتين تتكونان من بيانات كمية غير موزعة توزيعاً طبيعياً.
 - اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test): تم استخدام هذا الاختبار للتعرف إلى الفروق بين عينتين مرتبطتين.
 - اختبار معامل ارتباط سبيرمان (Spearman Correlation Conefficient): تم استخدام هذا الاختبار لكشف قوة واتجاه العلاقة بين الوعي الذاتي والتوتر.
 - اختبار تحليل الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear Regression): تم استخدام هذا الاختبار لمعرفة العلاقة الخطية بين متغيرين عن طريق التنبؤ لقيم أحد المتغيرين بمعرفة قيم المتغير الآخر.

4- نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

نص هذا السؤال على " هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبليين لمقياس الوعي الذاتي والتوتر لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة قلقيلية؟ "

ولتحديد الاختبارات الإحصائية التي يجب أن تستخدم، وبناءً على ما أورده فيلد (Field, 2005) عمد الباحث بدايةً إلى فحص مدى اعتدالية توزيع الاستجابات على مقياسي (الوعي الذاتي والتوتر) للقياسين القبليين لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية من أجل اختيار الإحصائي المناسب (معلمي، لا معلمي) خاصةً أن حجم العينة هو أقل من (30)، والجدول التالي يبيّن نتائج اختبار شيبيرو ويلك (Shapiro - Wilk) وهذا الاختبار يستخدم لفحص اعتدالية التوزيع عند العينات الصغيرة.

جدول (2) فحص اعتدالية التوزيع لمقياسي الوعي الذاتي والتوتر

اختبار شيبيرو ويلك			المتغير
مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة الإحصائي	
0.000	20	**00.862	الوعي الذاتي
0.022	20	*0.963	التوتر

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01=α). * دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05=α).

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بإجراء المقارنة بين المجموعتين التجريبية (ن=10) والضابطة (ن=10) في الاختبار القبلي لمقياسي الوعي الذاتي والتوتر، ولتحقيق ذلك قام الباحث باستخدام اختبار مان ويتي (Mann-Whitney) والجدولين (3) و(4) يوضح ذلك:

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة للوعي الذاتي والتوتر لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة قلقيلية.

الاختبار البعدي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الوعي الذاتي	3.655000	0.562630
التوتر	3.492424	0.466859

جدول (4) نتائج اختبار مان ويتي (Mann-Whitney) U لفحص الفروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبليين لمقياسي الوعي الذاتي والتوتر لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة قلقيلية.

الاختبارات	حجم المجموعة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	مان ويتي U	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z
الوعي الذاتي	10	11.50	115.0	9.50	95.0	40.0	-0.75
التوتر	10	10.65	106.5	10.35	103.5	48.5	-0.11

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05=α).

أظهرت نتائج الدراسة أن قيمة مان ويتي U لمقياس الوعي الذاتي قد بلغت (U=40 α > 0.05) ولمقياس التوتر قد بلغت (U=48.5 α > 0.05) وهي غير دالة إحصائياً عند (0.05=α)، وهذا يعني بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لمقياسي الوعي الذاتي والتوتر، ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن المجموعتين كانتا متكافئتين ومتجانستين وعدم وجود تحيز بينهما، فمن الواضح أن أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة لديهم درجة متساوية من الوعي الذاتي والتوتر، إذ تم اختيار (20) طالباً ممن يحصلون على أعلى درجات وتوزيعهم حسب التعيين العشوائي بالتساوي إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية عددها (10) طلاب ومجموعة الضابطة عددها (10) طلاب.

ثانياً- النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

نص هذا السؤال على "هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين البعديين لمقياسي الوعي الذاتي والتوتر لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة قلقيلية؟" وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بإجراء المقارنة بين المجموعتين التجريبية (ن=10) والضابطة (ن=10) في اختبار البعدي لمقياسي الوعي الذاتي والتوتر، ولتحقيق ذلك قام الباحث باستخدام اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) والجدولين (5) و(6) يوضح ذلك:

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة للوعي الذاتي والتوتر لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة قلقيلية.

الاختبار البعدي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الوعي الذاتي	3.745000	0.432830
التوتر	2.657576	0.698466

جدول (6) نتائج اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) لفحص الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين البعديين لمقياسي الوعي الذاتي والتوتر لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة قلقيلية؟

الاختبارات	حجم المجموعة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مستوى الدلالة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
الوعي الذاتي	10	14.40	144.0	6.60	66.0	0.03
التوتر	10	6.20	62.0	14.80	148.0	0.01

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

أظهرت نتائج الدراسة أن قيمة مان ويتني U لمقياس الوعي الذاتي قد بلغت ($U=11 < \alpha=0.05$) ومقياس التوتر قد بلغت ($U=7 < \alpha=0.05$) وهي دالة إحصائية عند ($\alpha=0.05$). وهذا يعني بأنه يوجد فرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياسي الوعي الذاتي والتوتر والذي يعد مؤشراً على فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على السيكوودراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر لدى طلبة الصف العاشر في مدينة قلقيلية، ويمكن تفسير هذه النتيجة أن الطريقة التي قدم بها البرنامج الإرشادي والتي اعتمدت على الحوار الهادف والمناقشة والتفاعل أضافت معلومات جديدة لدى الطلبة حول مفاهيم الوعي الذاتي والتوتر، فالخبرة التي أتاحت لهم أثناء تنفيذهم لفنيات السيكوودراما مكنتهم من بناء السيناريو المناسب للتمثيل الدرامي والاندماج والشعور بما ينتج عن الموقف، بالإضافة إلى اللغة الواعية في كيفية الحديث عن ذواتهم وتقديمها بطريقة مناسبة للآخرين في البيئة المحيطة سواء بالأسرة أو المدرسة أو الحي ومعرفة التأثيرات السلبية التي يحدثها التوتر وكيفية التخفيف من حدته وملاحظة علميات التفكير السلبي واستبدالها بالتفكير الإيجابي وإدراك أهمية الحديث الإيجابي مع الذات لمعرفة أفكارهم وانفعالاتهم وأفعالهم وتصرفاتهم، والاستبصار بالصفات والسمات الإيجابية والسلبية في شخصيتهم وفهم الطرق المناسبة لاتخاذ القرار وكيفية التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم الداخلية وإيجاد الحلول النموذجية والأساليب الواقعية والمنطقية للمشكلات النفسية التي تؤثر في خفض الوعي الذاتي وتزيد من مستوى التوتر، وتطوير المهارات الذاتية كالثقة بالنفس والتفكير الإيجابي وإدارة المشاعر واتخاذ القرار وتحديد الأهداف والتخطيط المناسب وكل هذا أسهم في التعديل الإيجابي لدى أفراد المجموعة التجريبية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Sharma, 2017) ودراسة

(Konopik & Cheung, 2016)، ودراسة (يعقوب وعلاونة، 2016) ودراسة (Pasca, 2012) ودراسة (Winslow, 2011) ودراسة (الشيخ علي، 2000).

ثالثاً- النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

نص هذا السؤال على: "هل هناك علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي والتوتر لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة قلقيلية؟"

وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب معامل ارتباط سبيرمان (Spearman Correlation Conefficient) بين التوتر والوعي الذاتي، وإذا أظهرت النتائج دلالة العلاقة بين المتغيرين، سيتم استخدام اختبار تحليل الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear Regression) باعتبار الوعي الذاتي متغيراً مستقلاً والتوتر النفسي متغيراً تابعاً، والجدول التالي يبيّن هذه النتائج.

جدول (7) نتائج اختبار بيرسون لمعامل الارتباط بين التوتر النفسي والوعي الذاتي (ن = 152).

المتغيرات	الطلاق العاطفي	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التوتر النفسي	الوعي الذاتي	0.252-**	0.002

**دالة إحصائية عند $(\alpha = 0.01)$.

يتضح من نتائج الجدول (7) أن معامل الارتباط بين التوتر النفسي والوعي الذاتي جاء سالباً أو عكسياً وذو دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.01)$ ، إذ بلغ معامل الارتباط بين التوتر النفسي والوعي الذاتي $(r = -0.25)$ ، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد الوعي الذاتي قل التوتر النفسي والعكس صحيح، ولفحص مدى إسهام الوعي الذاتي في التوتر، عمد الباحث إلى استخدام اختبار تحليل الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear Regression)، والجدول التالي يبيّن النتائج الخاصة بذلك.

جدول (8) نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لمدى إسهام الوعي الذاتي في التوتر النفسي.

المتغيرات	التوتر النفسي				
	معامل التحديد	معامل التحديد المعدل	قيمة بيتا المعيارية	الثابت	قيمة ف
الوعي الذاتي	0.064	0.057	-0.252	4.049	10.212**

** دالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.01)$.

يوضح الجدول السابق أن قيمة معامل التحديد المعدل والذي بلغ (0.06) تقريباً، وهذا يعني أن الوعي الذاتي يفسّر ما نسبته 6% من التباين في التوتر النفسي، ويتسم النموذج المفسر بالصلاحيّة والموثوقية بقيمة (ف: 10.21) كانت ذات دلالة إحصائية عند $(\alpha = 0.01)$ ، أما معامل بيتا المعيارية فقد بلغت (-0.252) وثابت معادلة الانحدار (4.049) ، وعليه فيمكن صياغة معادلة الانحدار على أنها تساوي: درجة التوتر النفسي = $4.049 - 0.252X$ ، أظهرت نتائج الدراسة أنه يوجد علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بين الوعي الذاتي والتوتر لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة قلقيلية، وتدل هذه العلاقة على أنه كلما زاد الوعي الذاتي لدى الطلبة انخفض في المقابل مستوى التوتر ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الفرد الذي لديه وعي بذاته يكون على معرفه بأفكاره ومشاعره وأفعاله وسلوكياته، بالإضافة إلى استبصار صفاته وسماته وقدراته وإمكانياته وإدراك مكانه وقوته وضعفه مما يسهم في تنمية الثقة بالنفس وتحسين مهارة الاتصال والتواصل مع البيئة المحيطة سواء الأهل والأقارب والمدرسين والأصدقاء والزملاء وإدراك تقييمهم لذاته، وتطوير إدارة المشاعر وتحمل مسؤولية القرارات التي

يتخذها وتعديل الصورة السلبية والاتجاه نحو الصورة الايجابية والعمل على ضبط النفس والتحكم بالمشاعر والسعي للاستقلال الذاتي بعيداً عن سلطة الوالدين وتحليل المشكلات وتفسيره الأمور والأحداث المسببة للتوتر وحلها بطريقة إيجابية ومنطقية، وأسهم الوعي الذاتي في تخفيف حدة التوتر النفسي من خلال بعث حالة من التوافق مع المؤثرات والمتغيرات غير السوية واستبصار الأسباب والمظاهر الجسدية والنفسية والعقلية والاجتماعية التي تؤثر على مصادر التكيف والاتزان النفسي، بالإضافة لتفكير المنطقي والواقعي لوضع خطط تتلاءم مع القدرات والامكانيات وتحديد السلوك المناسب والهادف لتحقيق الأهداف والطموحات رغم الأحداث الحياتية الصعبة، كما التعبير بحرية عن المشاعر الداخلية وصياغة أفكار وأساليب جديدة لحل المشكلات كالاسترخاء والتمارين الرياضية وإدارة العقل والتخيل والدعم الاجتماعي وتغيير نمط الحياة.

توصيات الدراسة ومقترحاتها:

- ضرورة الاهتمام بموضوعات الوعي الذاتي والتوتر لدى فئة المراهقين من خلال البرامج الإرشادية القائم على السيكدوراما.
- عقد ندوات وحصص إرشادية للطلبة بشكل مستمر لمساعدتهم على فهم وإدراك ذواتهم ومعرفة المهارات المساهمة في تحسين الوعي الذاتي وخفض التوتر.
- عقد ندوات إرشادية لأولياء الأمور في كيفية استخدام الأساليب الفاعلة لتعزيز الاستبصار بالذات من حيث القدرات والمهارات والإمكانيات لدى أبنائهم وتحسين الوعي لديهم.
- العمل على توفير بيئة إرشادية مناسبة في المدارس الحكومية لتطبيق برامج السيكدوراما المساهمة في استبصار الطلبة بمشاكلهم واضطراباتهم وكيفية مواجهتها.
- ضرورة اهتمام وتبني المؤسسات التعليمية والمجتمعية لبرامج السيكدوراما لتحسين الوعي الذاتي وخفض التوتر لدى فئة المراهقين والشباب.
- أن يتم استخدام أسلوب السيكدوراما في الخطط الإرشادية في المواضيع المهمة بالتنمية الذاتية وتطوير الذات والاختيار المهني لدى دائرة الإرشاد في التربية والتعليم.
- إجراء دراسة تتناول متغيري الدراسة الحالية على عينات أخرى كالمراحل الثانوية والإعدادية.
- إجراء دراسة تتناول أثر السيكدوراما في تطوير الذات واختيار المهنة المناسبة لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- إجراء دراسة تتناول متغير السيكدوراما وعلاقته بتحسين أساليب التدريس لدى المعلمين في المدارس.

قائمة المراجع:

المراجع العربية:

- أبو السعود، شادي. (2015). *فعالية الدراما النفسية في خفض أعراض الاكتئاب لدى تلاميذ ذوي صعوبات التعلم*، مجلة التربية الخاصة مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية. (13). 1-67.
- أبو سعد، أحمد. (2011). *دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية*. عمان: مركز ديونو لتعليم التفكير.
- أبو غالي، عطا. (2016). *الوعي بالذات والأمان الاجتماعي كمنبئات بالتمكين لدى الممرضين والممرضات في محافظات غزة*، رسالة التربية وعلم النفس - السعودية، (54)، 57-79.
- برزوان، حسية وسقني، إيمان. (2016). *التوتر النفسي وعلاقته بظهور سلوكيات العنف عند المراهق المتمدرس في مرحلة المتوسط*، مجلة البحوث التربوية والتعليمية. 5 (9). 101-108.

- البلوي، سلوى. (2010). أثر برنامج قائم على الدراما في تحسين مفهوم الذات لدى طلبة الصف السادس الأساسي، رسالة المعلم. 48(3). 46-49.
- جمعة، أمجد. (2016). فعالية برنامج إرشادي قائم على السيكدراما للتخفيف من حدة بعض المشكلات السلوكية عند طلاب المرحلة الإعدادية، مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم النفسية والتربوية. 2 (1). غزة.
- الخالدي، عبد الرحمن. (2014). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك عبد العزيز، الرياض، السعودية.
- داوود، نسيمه. (2001). فعالية برنامج إرشادي يستند إلى الاتجاه الانفعالي في خفض التوتر وتحسين التفكير العقلاني لدى طالبات الصف العاشر، مجلة العلوم التربوية. 28 (2). 289-311.
- دياب، مروان. (2006). دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- رضوان، عبد الكريم. (2015). فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات كلية التمريض بالجامعة الإسلامية بغزة، مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم التربوية. 1 (3). غزة، فلسطين.
- الزبيدي، عبد الودود ومطير، علي ومحمد، نبراس. (2012). بناء مقياس للتوتر النفسي وعلاقته بأداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة السلة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، العراق.
- زقوت، آمنة وصالح، عابدة. (2009). فاعلية برنامج مقترح باللعب لرفع مؤشرات مفهوم الذات لدى الأطفال بمحافظة خانيونس، مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية. 11 (2). 95-130.
- الشيخ علي، أحمد. (2000). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الدراما النفسية في خفض التوتر وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من طلبة الصف السابع الأساسي. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.
- عبد العلي، مهند. (2003). مفهوم الذات واثربعض المتغيرات الديموغرافية وعلاقته بظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية الحكومية في محافظتي جنين ونابلس. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- عبد الهادي، سامر والبسطامي، غانم. (2015). الوعي بالذات لدى أعضاء هيئة التدريس من جامعة أبو ظبي في ضوء متغيرات نوع (ذكر/ أنثى) والمؤهل العملي والتخصص والخبرة، مجلة العلوم التربوية والنفسية - البحرين. 16 (2). 607-638.
- العبيدي، مظهر وسهيل، حسن. (2012). أثر برنامج إرشادي مقترح في تنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين، المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين. 1. 457-497.
- عزيز، تقى. (2015). الوعي الذاتي وعلاقته بالإقناع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.
- غانم، محمد. (2003). العلاج النفسي الجمعي بين النظرية والتطبيق. القاهرة.
- الفقي، إبراهيم. (2009). حياة بلا توتر. مصر: إبداع للإعلام والنشر.
- قطامي، يوسف وصدر، منال. (2015). فاعلية برنامج تدريبي مستند للنظرية المعرفية الاجتماعية والثقافية لتشكيل الهوية في تطوير الوعي الذاتي والمفاهيم السياسية لدى طالبات الصف الخامس في مدارس وكالة الغوث الدولية في الأردن، مجلد الطفولة العربية. 16 (64). 65-95.
- مصلاح، عائشة. (2003). أثر برنامج نفسي جماعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا لمدارس وكالة الغوث الدولية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

ثانياً- المراجع الأجنبية:

- Belil, E. F., Rahgoien, A., & Rahgozar, M. (2012). **the effects of psychodrama on depression among women with chronic mental disorder**: P59. *Bipolar Disorders*, 14, 71.
- Blanc, A., & Boutinaud, J. (2017). *Psychoanalytic psychodrama in France and group elaboration of counter-transference: Therapeutic operators in play therapy*. *The International Journal of Psychoanalysis*, 98(3), 683-707.
- Bradberry, T., & Greaves, J. (2009). *Emotional Intelligence 2.0*. TalentSmart.
- Engin, E., & Cam, O. (2009). **Effect of self-awareness education on the self-efficacy and sociotropy–autonomy characteristics of nurses in a psychiatry clinic**. *Archives of psychiatric nursing*, 23(2), 148-156.
- Konopik, D. A., & Cheung, M. (2012). **Psychodrama as a social work modality**. *Social work*, 58(1), 9-20.
- Kooshafar, S., & Ehteshamzade, P. (2016). *The Effect of Self-Awareness Training on Self-Compassion of Girl Students in Ahvaz Gifted High Schools*. *International Journal of Psychology*, 10(2).
- Kozulin, A., Gindis, B., Ageyev, V. S., & Miller, S. M. (Eds.). (2003). *Vygotsky's educational theory in cultural context*. Cambridge University Press.
- Malhi, R. S. (2000). *Enhancing Self-Esteem*. India Research Press.
- Morin, A. (2011). **Self-awareness part 1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents**. *Social and personality psychology compass*, 5(10), 807-823.
- Okamoto, A. (2018). **Psychodrama as a Form of Psychotherapy: Identifying Trends of Psychodrama Practices Among Practitioners in the US** (Doctoral dissertation, Alliant International University).
- PAȘCA, D. (2012). **psychodrama and personal development**. *Studia Universitatis Babes-Bolyai, Psychologia-Paedagogia*, 57(2).
- Sharma, N. (2017). **Effect of Psychodrama Therapy on Depression and Anxiety of Juvenile Delinquents**.
- Sungur, G. (2015). **The Effect Of Online Self-Esteem And Awareness Training Program On University Students**. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 197, 476-481.