

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

إعداد

سعيد يوسف عبد الفتاح سويلم

إشراف

د. علي عادل الشكعة

د. فاخر نبيل الخليلي

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في برنامج الإرشاد النفسي والتربوي، بكلية الدراسات العليا، في جامعة النجاح الوطنية، نابلس- فلسطين.

2018

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

إعداد

سعيد يوسف عبد الفتاح سويلم

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ: 2018/8/2 م، واجيزت.

التوقيع

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

أعضاء لجنة المناقشة

1- أ.د. علي الشكعة / مشرفاً ورئيساً

2- د. فاخر الخليلي / مشرفاً ثانياً

3- أ.د. يوسف ذياب / ممتحناً خارجياً

4- أ.د. عبد عساف / ممتحناً داخلياً

الإهداء

إن الكلمات لا تعجز عن الوصف ويقف القلم صامتا ... وتتأرجح العبارات احتراماً وتقديراً عن وصف ما يجول بخاطري لاتمام هذه الرسالة التي نسأل الله ان يجعلها في ميزان حسناتنا وأفادة للبحث العلمي ..

ويسرني أن أهدي هذا العمل المتواضع إلى خير البرية وملهم البشرية الصادق الوعد الأمين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم ...

إليك يا من أفنيت حياتك بكد وتعب حتى نحى سعاد فحملت اسمك فاخراً به ... إلى روحك الغالية (والدي العزيز)

أعذريني إن قصرت بوصفك وبفضلك علينا ... لا كلمات ولا عبارات تستطيع أن ترسم عطفك وحنانك علينا صغاراً وكباراً يا (أمي الغالية)

إليكم يا شقائق النعمان ... يا أساس العزوة والسند ويتربعون على عرش المحبة والمودة (إخوتي وأخواتي)

إلى أسمى معاني هذه الحياة إلى أروع ما يهدا إلى الإنسان إلى منبع الصدق والإخلاص (أصدقائي وزملائي الأعزاء)

الباحث

سعيد يوسف سويلم

الشكر والتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، معلم الناس الخير محمد المصطفى الأمين وعلى آله الطيبين الطاهرين وصحبه الأبرار والتابعين أجمعين وبعده،

فأنني أتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من أسهم في إخراج هذه الرسالة في هيئتها العلمية، وأخص بالشكر الدكتور الفاضل علي الشكعة والدكتور الغالي فاخر الخليلي لتفضلهما بقبول الإشراف وعلى جهودهم الحسنة والطيبة في متابعة الرسالة لظهورها بهذا الوضوح، كما أقدم شكري للسادة الدكاترة المحكمين لما بذلوه من جهدٍ مشكور في تحكيم أدوات الدراسة ولما قدموه من نصح ومشورة، وإلى مديرية التربية والتعليم في محافظة قلقيلية لما قدموه من تسهيلات في اختيار عينة الدراسة واثاحة الفرصة لتطبيق أدوات الدراسة والبرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما، وإلى كل من مد يد العون والمساعدة وأسدى لي نصحاً أو عوناً أو توجيهاً أو إرشاداً حتى تمكنت من إنجاز هذه الرسالة، وإلى الذين واكبوا مشواري في إعداد هذه الرسالة.

الباحث

سعيد يوسف سويلم

الإقرار

أنا الموقع أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

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

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه
حيثما ورد، وأن هذه الرسالة كاملة، وأي جزء منها لم يُقدم من قبل لنيل أي درجة أو لقب علمي أو
بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise reference, is the
researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other
degree or qualification.

Student's Name:

اسم الطالب:

Signature:

التوقيع:

Date:

التاريخ:

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ج	الاهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	الاقرار
ي	فهرس الجداول
م	الملخص
1	الفصل الأول: مقدمة الدراسة وخلفيتها
2	المقدمة
6	مشكلة الدراسة
7	فرضيات الدراسة
8	أهداف الدراسة
8	اهمية الدراسة
10	مصطلحات الدراسة
11	حدود الدراسة
12	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
13	أولاً: الوعي الذاتي
13	مكونات الذات
14	مفهوم الوعي
14	مفهوم الوعي الذاتي
15	الوعي الذاتي وتكوين الشخصية
15	الوعي الذاتي والبيئة المحيطة
16	أهمية الوعي الذاتي
16	أنواع الوعي الذاتي
16	جوانب الوعي الذاتي
17	عناصر الوعي الذاتي
17	مستويات الوعي الذاتي
18	نماذج الوعي الذاتي

18	العوامل المؤثرة في الوعي الذاتي
19	النظريات المفسرة للوعي الذاتي
20	تطور الوعي الذاتي
21	أساليب تطوير الوعي الذاتي
23	ثانياً: التوتر
23	مفهوم التوتر
23	أسباب التوتر
24	أنواع التوتر
24	مظاهر التوتر
25	طبيعة الاستجابة للتوتر
25	مستويات التوتر
26	مراحل تطور التوتر
26	النظريات المفسرة للتوتر
28	كيفية التعامل مع التوتر
29	ثالثاً: الوعي الذاتي والتوتر
30	رابعاً: السيودراما
30	مفهوم السيودراما
31	أهداف السيودراما
32	أهمية السيودراما
32	خصائص السيودراما
32	أشكال السيودراما
33	عناصر السيودراما
34	مراحل السيودراما
34	فنيات السيودراما
36	مميزات السيودراما
37	الدراسات السابقة
37	الدراسات التي تناولت الوعي الذاتي
39	الدراسات التي تناولت التوتر
40	الدراسات التي تناولت السيودراما

42	التعقيب على الدراسات السابقة
46	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
47	تمهيد
47	منهج الدراسة
48	مجتمع الدراسة
48	أفراد الدراسة
49	أداتا الدراسة
50	صدق أداتا الدراسة
53	ثبات أداتا الدراسة
53	البرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما
56	متغيرات الدراسة
57	تصميم الدراسة
57	إجراءات الدراسة
58	أساليب المعالجة الإحصائية
60	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
61	تمهيد
61	أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
63	ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
64	ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
66	رابعاً: النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة
66	النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الأولى
67	النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الثانية
68	النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الثالثة
69	النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الرابعة
70	مخلص نتائج الدراسة
72	الفصل الخامس: مناقشة نتائج الدراسة
73	مناقشة نتائج الدراسة
73	أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
73	ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

75	ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
76	رابعاً: النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة
76	النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الأولى
76	النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الثانية
77	النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الثالثة
78	النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الرابعة
78	توصيات الدراسة
79	مقترحات الدراسة
80	المصادر والمراجع
88	الملاحق
b	Abstract

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	
48	منهج الدراسة	جدول رقم (1)
49	توزيع عينة الدراسة تبعاً للمدرسة	جدول رقم (2)
49	توزيع عينة الدراسة تبعاً للشعبة	جدول رقم (3)
49	توزيع عينة الدراسة تبعاً للمشاركة	جدول رقم (4)
51	معلومات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الوعي الذاتي	جدول رقم (5)
52	معلومات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التوتر	جدول رقم (6)
61	فحص اعتدالية التوزيع لمقياس الوعي الذاتي والتوتر	جدول رقم (7)
62	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة للوعي الذاتي والتوتر	جدول رقم (8)
62	نتائج اختبار مان ويتني U (Mann-Whitney) لفحص الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لمقياس الوعي الذاتي والتوتر	جدول رقم (9)
63	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة للوعي الذاتي والتوتر	جدول رقم (10)
64	نتائج اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) لفحص الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار البعدي لمقياس الوعي الذاتي والتوتر؟	جدول رقم (11)
65	نتائج اختبار بيرسون لمعامل الارتباط بين التوتر النفسي والوعي الذاتي	جدول رقم (12)
65	نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لمدى إسهام الوعي الذاتي في التوتر النفسي	جدول رقم (13)
66	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للوعي الذاتي	جدول رقم (14)
66	نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لفحص الفروق لدى أفراد المجموعة التجريبية بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للوعي الذاتي	جدول رقم (15)

67	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية للتوتر	جدول رقم (16)
67	نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks) Test لفحص الفروق لدى أفراد المجموعة التجريبية بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للتوتر	جدول رقم (17)
68	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة للوعي الذاتي	جدول رقم (18)
68	نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) لفحص الفروق لدى درجات أفراد المجموعة الضابطة في بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للوعي الذاتي	جدول رقم (19)
69	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة للتوتر	جدول رقم (20)
69	نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) لفحص الفروق لدى أفراد المجموعة الضابطة بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للتوتر	جدول رقم (21)

الملاحق

الصفحة	الملحق	الرقم
89	الاستبانة لمقياسي الوعي الذاتي والتوتر.	ملحق رقم (1)
93	الاستبانة النهائية لمقياسي الوعي الذاتي والتوتر.	ملحق رقم (2)
97	أسماء السادة المحكمين.	ملحق رقم (3)
98	جلسات البرنامج الإرشادي والصور.	ملحق رقم (4)

فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكدوراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر

لدى طلبة الصف العاشر في مدينة قلقيلية

إعداد

سعيد يوسف عبد الفتاح سويلم

إشراف

د. علي الشكعة

د. فاخر الخليلي

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى فحص فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكدوراما 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 السيكدوراما 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 ويتي (Mann-Whitney) U 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 لمقياسي الوعي الذاتي والتوتر ولصالح أفراد المجموعة التجريبية وهذا الأمر يعد مؤشراً على فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما 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 ضرورة الاهتمام بالوعي الذاتي والتوتر لدى فئة المراهقين من خلال البرامج الإرشادية القائمة على السيكدوراما.

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

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وخلفيتها

- مقدمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- فرضيات الدراسة
- حدود الدراسة

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وخلفيتها

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 بناءة من أجل فهم وإدراك المراهق لمنظومة ذاته الشخصية والاجتماعية والتعليمية بأفكارها ومشاعرها وسلوكاتها 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 (برزوان 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 وصدار، 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 وإمكانياته، وتشتت عمليات التفكير، وسوء التعبير عن المشاعر والأحاسيس الداخلية، وعدم تحمل المسؤولية وقلة الفرص المتاحة لكي يحققوا ذاتهم، 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).

كما أن الوعي الذاتي هو قدرة الفرد على معرفة نفسه وفهم وظائفه الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية وإدراك أفكاره ومشاعره وسلوكاته وطموحاته ونقاط قوته وضعفه والبيئة المحيطة والمواقف الحياتية التي تحيط به، وهذه العناصر تتفاعل فيما بينها وتحدد مستوى الوعي الذاتي لدى الأفراد (Morin, 2011).

ويتضمن الوعي الذاتي جوانب عديدة كالوعي بالأفكار والسلوكات والانفعالات ويعد من أسس تطوير الذكاء الانفعالي والكفاءة الانفعالية، إذ تظهر الكفاءة من خلال قدرة الفرد على التحرر من الأفكار السلبية وإدراك المشاعر والانفعالات وتأكيد ذاته ومعرفة جوانب قوته وضعفه وتحمل مسؤولية أفعاله وقراراته، وتطوير القدرة على استنتاج الأفكار وتفسير الأحداث مما يسهم في فهم أعمق وأدق للجانب الشخصي والبيئة المحيطة، ومعرفة مبادئه التي يؤمن بها ومعتقداته وأفكاره واتجاهاته الفكرية والاجتماعية والنفسية وذلك يساعده في عملية اتخاذ القرارات والقيام بالأدوار المناسبة (عبد الهادي والبسطامي، 2015).

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).

أما الأفراد الذين لديهم وعي ذاتي بالقدرات التي يمتلكونها، وتكون القناعة عندهم معتدلة وثقتهم بأنفسهم عالية ولديهم الاعتقاد بأن جميع المشكلات يمكن تجاوزها والتغلب عليها ومجابهتها من خلال التدرج الواعي في تحليلهم للمواقف وتحديدها والعمل على مراقبة الذات بشكل مستمر، بالإضافة إلى تنمية مهارة التركيز والانتباه لجميع التصرفات وتسجيل ملاحظات حول ردود أفعال

الآخرين، فيسهم ذلك في خفض مستوى التوتر الذي يؤدي إلى الشعور بأضرار نفسية وجسمية وعقلية كالخوف والعصبية والإرهاق والضييق وفقدان الثقة والطمأنينة وتشتت الأفكار وفقدان التركيز وسيطرة الاتجاهات السلبية وضعف القدرة على مواجهة الضغوطات اليومية والصعوبات الأسرية والدراسية والفشل في تنمية المفهوم الواقعي للذات، وتعيق قدرتهم على تحقيق التكيف في حياتهم وذلك بزيادة معدل النشاط والتحفيز والشعور بالإيجابية وأهميته الحقيقية (الخالدي، 2014).

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).

وتسمح السيكودراما للفرد بفرصة التنفيس الانفعالي من خلال أداء بعض المشاهد كمشاهد من الحياة سواء عاشها في الواقع أو الماضي أو التي رآها في أحلامه، بالإضافة يمكن تنفيذها مع جميع المراحل العمرية، حيث تصلح مع الأطفال والمراهقين والراشدين، وتنمي القدرة لدى المسترشد في مواجهة مطالب الحياة بطرق سليمة وإيجابية وتتيح له اكتشاف مهارات وخبرات وجدانية للتعبير عن المشكلات التي يعاني منها بصورة عفوية لنقل تصورات وأفكاره للآخرين، مما يسهم بشكل كبير في الاستبصار بمشكلاته والوعي بها تمهيداً لحلها (أبو السعود، 2015).

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 كتلويث المياه وسرقة الأراضي الزراعية وهدم المنازل والسيطرة على الممتلكات الواقعة بمحاذاة المستوطنات والجدار الفصل العنصري، بالإضافة لضعف الوضع الاقتصادي بسبب افتقارها العديد من المشاريع الهامة في مختلف المجالات وبعض المشكلات الخدمائية، 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 وعدم القدرة على مواجهة الآخرين 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 ومهارتهم من خلال فنيات السيكدراما 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 السيكدراما 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 السيكدراما في تحسين مستوى الوعي الذاتي خفض مستوى التوتر لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة قلقيلية؟

وينتفع عن هذا السؤال الأسئلة الآتية:

1. هل يوجد 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 يوجد 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؟

فرضيات الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى اختبار الفرضيات الصفرية الآتية:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين وسيطي الوعي الذاتي لأفراد المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين وسيطي التوتر النفسي لأفراد المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي.

3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين وسيطي الوعي الذاتي لأفراد المجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي.

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين وسيطي التوتر النفسي لأفراد المجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين وسيطي التوتر النفسي لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي.

6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين وسيطي الوعي الذاتي لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي.

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 قلقلية.

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:

- إن موضوعي الوعي الذاتي والتوتر من الموضوعات المهمة التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين خاصة في مرحلة المراهقة.
- 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 تزود هذه الدراسة فئة المراهقين بمعلومات ومعارف ومهارات تفيدهم في خفض التوتر لديهم ورفع وعيهم الذاتي.
- 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 السيكدراما 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 السيكدراما 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،6:2014): " 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 والجسمي الذي تجلبه الشدة والناجح 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 قلقيلية.
- **الحدود الزمنية:** تم إجراء الدراسة وتنفيذ البرنامج الإرشادي خلال الفصل الأول من العام الدراسي 2018/2017 م.
- **الحدود الإجرائية:** تقتصر الدراسة على الحدود الموضوعية والاحصائية الخاصة بادوات الدراسة وصدقها وثباتها.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

- أولاً: الوعي الذاتي
- ثانياً: التوتر
- ثالثاً: الوعي الذاتي والتوتر
- رابعاً: السيودراما
- خامساً: الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض الإطار النظري لموضوعات الدراسة الحالية وهي الوعي الذاتي والتوتر والسيكودراما، بالإضافة إلى استعراض الدراسات السابقة ذات العلاقة.

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، وتساعده 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 والإنفعالي وهذا الجزء يدعى الذات (عبد العلي، 2003).

مكونات الذات:

أشار زقوت وصالح (2009) استناداً لكارل روجرز إن الذات تتكون من الأفكار التي يكونها الفرد عن نفسه والبيئة المحيطة به، وتشمل مكونات محددة وهي:

- الذات الواقعية: عبارة عن التصورات التي يكونها الفرد لذاته كما هي على حقيقتها وواقعها.
- الذات المدركة: عبارة عن رؤية الفرد لذاته وفهم وإدراك واستبصار أفكاره ومشاعره وسلوكه وقدراته وميوله واتجاهاته وأهدافه وأحلامه ودوره في الحياة.
- الذات الاجتماعية: هي عبارة عن المعتقدات والمدرجات والتصورات التي تجعل الفرد يعتقد بأن الأفراد في البيئة المحيطة يتصورونها عنه، ويتم من خلال التفاعل الاجتماعي وهذا يدل على نظرة الأفراد نحو الفرد.
- الذات المثالية: هي عبارة عن الأفكار والتصورات والتوقعات التي تمثل ما يرغب الفرد بان يكون عليه في المستقبل.

مفهوم الوعي:

إن كلمة الوعي أخذت نصيباً وأهمية خلال الحياة الفكرية والثقافية والنفسية لدى الفرد، حيث تستخدم في اللغة بمعنى الحفظ والجمع وحسن التقدير، وفي فترة زمنية لاحقة صارت تستخدم هذه الكلمة بمعنى عمق الفهم والشعور وسلامة الإدراك، وكثيراً من علماء النفس يشيرون للوعي بأنه شعور الفرد بذاته وإدراك وظائفه الجسمية والانفعالية والعقلية وإدراكه لخصائص البيئة المحيط به ومعنى الوجود الإنساني والاجتماعي (بكار، 2000).

مفهوم الوعي الذاتي:

حالة من بناء وتوجيه الفرد للسلوك نحو ذاته والبيئة المحيطة تساعده بالتحكم في أفكاره وانفعالاته، وعواطفه وقدراته وإمكانياته وميوله وخبراته وإمكانية إعادة تقييم ذاتي تضمن له السعادة والاستقرار (العبيدي وسهيل، 2012).

هو قدرة الفرد بالحفاظ على البنية الداخلية الخاصة به حيث يستطيع التعبير عن ما يدور بداخله من أفكار ومعتقدات واتجاهات ومشاعر وسلوك، مما يؤدي إلى زيادة ثقته بنفسه وبالاندماج الذاتي والقدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات، وبذلك يفهم الفرد ذاته ويعي مشاعره وانفعالاته ويراقبها في المواقف التي تحصل معه (Bradberry & Greaves,2009).

الوعي الذاتي وتكوين الشخصية:

يلعب الوعي الذاتي دوراً أساسياً في تكوين شخصية الفرد الأساسية الثابتة والمستقرة كما أنه يساعده في اتخاذ قرارات جيدة توفر له الرضا عن ما يريد تحقيقه في حياته، ويجعل منه قادراً على معرفة المشاعر والمعتقدات والاتجاهات التي تدور في بيئته مما يعطيه حالة من الإدراك تساند الخيارات التي سيتخذها من أجل إيجاد الحل المناسب للمشكلات، بالإضافة إلى تعزيز القدرة على تقدير ذاته ومعرفة كيف يرى نفسه وكيف يقوم بتقييم نفسه سلباً وإيجابياً وكيفية التركيز على البنية الداخلية، حيث يعكس ما يحدث بداخله مما يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس والنظرة إلى الحياة بطريقة إيجابية (قطامي و صدر، 2015).

الوعي الذاتي والبيئة المحيطة:

إن الوعي الذاتي لدى الفرد يمتاز بالتغير والتطور ولا يعد ثابتاً، ويتأثر بالبيئة المحيطة بشكل مباشر وغير مباشر التي توفر شروطاً وظروفاً مساعدة على دفع تطوره نحو الاتجاه السليم، مما يسهم في إظهار الوعي الذاتي عنده لأنه عبارة عن حالة نمو للمعارف والخبرات التي يكتسبها لإحداث تغيير في ذاته ونضج في أفكاره واتجاهاته وقيمه ومبادئه واهتماماته، للتفاعل مع الأنشطة والأساليب المتعددة في مراحل حياته كالطفولة والمراهقة التي تضمن له البقاء والاستمرار لتلبية احتياجاته المادية والروحية والنفسية والفكرية وتحقيق أهدافه وطموحاته، وتعد توجيهات الأفراد الكبار والراشدين لها دوراً أساسياً ليستوعب الفرد الوعي الذاتي ومعرفة عناصره المكونة للسمات الشخصية والهوية الذاتية والثقافة الاجتماعية (عامود، 2001).

أهمية الوعي الذاتي:

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).

أنواع الوعي الذاتي:

إن الوعي الذاتي يعتبر حالة من الخبرات والتجارب التي ترتبط وتندمج في إطار الحياة الفردية والجماعية، وهي: النوع الأول: الوعي الذاتي الخاص: يتمثل في وعي الفرد لوجود ذاته بأنها وحدة مستقلة وثابتة وأساسية، وتعد حالة من الانتباه والإدراك إلى الجوانب الداخلية والخارجية التي تتكون منها الذات كإدراك الأحداث الخارجية والإحساس الداخلي والأفكار حول الخبرات المختلفة للوصول إلى الشعور بالتجانس والتناسب مع البيئة المحيطة والعمل لتحقيق جوهر الذات من خلال فهم أفكاره وقدراته وإمكانياته، النوع الثاني: الوعي الذاتي العام: يتمثل في وعي الفرد بالمبادئ والقواعد العامة كالأسرة والوطن والدين والحب والأصدقاء والصدق والشجاعة والنزاهة والاحترام، وتحدث تأثير على الوعي الذاتي الفردي بأنه مصدرًا للتفاعل والتواصل مع الآخرين في إطار البيئة المحيطة مما تسهم في اكتشافه لانفعالاته ومشاعره وصفاته وسماته واختبارها في بعض المواقف الاجتماعية العامة (عزيز، 2015).

جوانب الوعي الذاتي:

إن الوعي الذاتي يتكون من عدة جوانب مترابطة ومتجانسة كالمشاعر والإدراك والسلوك ومراقبة الذات، حيث تسهم في مساعدة الفرد على فهم شخصيته وصفاته وميوله وقدراته وإمكانياته واحتياجاته ونقاط قوته وضعفه، فتؤدي إلى اكتشاف رؤى وجوانب جديدة في ذاته تساعده على

معرفة الأفكار والمشاعر التي تؤثر في سلوكه وكيفية تعزيز العلاقات مع الآخرين واكتساب خبرات حياتية تتضمن مفاهيم معرفية ونفسية ودينية وأخلاقية تدعم عملية تطوير الهوية والذات وبناء علاقات إيجابية قائمة على الاحترام والتقدير والتفاهم والمودة، وتحسين مهارة اتخاذ القرارات والتحرر من الأفكار الزائفة والانفتاح على المعرفة الجديدة وتقييم ذاته والآخرين (أبو غالي، 2016).

عناصر الوعي الذاتي:

إن الفرد الذي لديه الوعي بذاته وسماته يحتاج إلى عنصرين مهمين: العنصر الأول معرفة الفرد للبيئة الخارجية المحيطة، واستخدامه منهج مكون من المعرفة والاستبصار والكفاح والمثابرة لفهم المتطلبات والعلاقات والظروف والتأثيرات الناتجة عنها للوصول إلى حالة توافق معها، والعنصر الثاني معرفة الفرد لذاته من حيث الأفكار والمشاعر والسمات والصفات والميول والقدرات والإمكانيات واكتشافها، ونجد أن الوعي الذاتي خاصية يتميز بها الفرد وتمثل أحد مكونات الذكاء إذ إن هناك تقارباً بين الذكاء الشخصي وبين الوعي الذاتي بوصفه أحد مكونات الذكاء ويعتمد ذلك على عمليات تمكن الأفراد من معرفة الحقوق المترتبة عليهم وتميز بين مشاعرهم وتحديد السمات التي يتميز بها وبناء مفاهيم أساسية كالثقة بالنفس وتأكيد الذات (العبيدي وسهيل، 2012).

مستويات الوعي الذاتي:

أشار مورين (Morin, 2011) إلى مستويات متعددة للوعي الذاتي وهي:

فقدان الوعي: هو عبارة عن عدم الاستجابة للذات والبيئة المحيطة.

الوعي: هو تركيز الاهتمام والتفكير والحواس على البيئة المحيطة والاستجابة لها.

الوعي الذاتي: هو التركيز على فهم وإدراك الذات والقدرات والإمكانيات والاتجاهات والميول والدوافع والمشاعر.

نماذج الوعي الذاتي:

أشار الخالدي (2014) إلى وجود نماذج للوعي بذاته: أولاً: الواعون بذواتهم ويمتازون بوعيهم لحالاتهم المزاجية والانفعالية ولديهم القدرة على اتخاذ القرار والاستقلال في تفكيرهم وسلوكهم وهم إيجابيون ولا يستسلمون عند التعرض لأحداث محبطة ومحنة، ثانياً: المندفعون في انفعالاتهم حيث يفتقرون للوعي بمشاعرهم وعدم فهم إدراكهم وليسوا قادرين على الخروج من الحالات المزاجية المتقلبة ويشعرون بالعجز تجاه توابع هذه الانفعالات، ثالثاً: المتقبلون لمشاعرهم حيث يكونون متقبلون في المزاج ولا يسعون لتغييرها برغم من وعيهم لذلك وينقسمون إلى نوعين أولها ذوي المزاج الجيد والثاني ذوي المزاج السيء.

العوامل المؤثرة في الوعي الذاتي:

هناك عوامل عدة تلعب دوراً فعالاً في تكوين الذات والوعي الذاتي وهي: العوامل الجسمية: تركز العوامل الجسمية على العديد من الاعتبارات التي تؤثر على صورة الجسم ومنها تأثير عنصر الوراثة، والمخ، والذكاء، وإفرازات الغدد من الهرمونات، والشكل الخارجي للجسم والتي تسهم في بناء المفاهيم والمعاني المتعلقة بالذات، فالعيوب الجسمية والإعاقات قد تنمي مشاعر النقص وتمنع إمكانية القيام ببعض المهام والأدوار والأعمال اليومية، والعوامل الأسرية: هي عبارة عن عوامل تتمثل بالخبرات الأسرية للفرد مع أفراد أسرته من الأب، والأم، والأخ، والأخت، التي لها دور كبير في تكوين أفكاره ومشاعره وقيمه معتقداته وذكائه وقدراته واستعداداته بالشكل الذي يؤثر في سلوكه بصورة بالغة، والعوامل المدرسية: هي عبارة عن خبرات النجاح والفشل التي يمر بها الفرد خلال مراحل التعليم تسهم في حصوله على مجموعة من المعلومات التي تنمي الوعي الذاتي للفرد بقدراته وإمكانياته على التطور والإبداع والتميز وتحمل المسؤولية والتواصل مع الآخرين ومعرفة مدى تقديرهم له، والعوامل البيئية: تشير إلى المكونات الثقافية والحضارية والأسس المحيطة بالفرد كنوع الحياة المدنية والدين واللغة والنظام السياسي والاقتصادي والعلاقات الاجتماعية وطبيعة العمل، التي لها تأثير في تشكيل الوعي الذاتي من حيث اكتساب المعارف والقدرات الفكرية والاتجاهات النفسية والاجتماعية والأخلاقية (السبعواوي، 2010).

النظريات المفسرة للوعي الذاتي:

أشار كوري (Corey, 1976 /2011) إلى عدة نظريات مفسرة للوعي الذاتي ومنها:

نظرية الذات: يرى روجرز أن الذات هي كينونة الفرد وتتكون نتيجة تفاعله الإيجابي مع البيئة التي يعيش فيها، وبشكل خاص من خلال وعي الإنسان بأحكام الآخرين وإدراكهم له، فخبرات التنشئة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي والظروف الأسرية والمدرسية التي تتسق مع تصور الذات تعد تهديداً خطيراً لها، فتسعى الذات إلى إحداث تغييرات إيجابية فعالة ومنتجة تمكن الذات من الاحتفاظ باستمراريتها ولهذا تكون الشخصية في حالة نمو وتغير مستمرين نتيجة التفاعل المستمر مع المجال الظاهري للفرد.

النظرية الوجودية: توضح بأن الفرد يستطيع أن يفكر ليجد معنى حياته ويختار أعماله وأفعاله لأنه هو من يصنع قدره، حيث يتميز بالقدرة على الوعي بالذات مما يزيد قدرته للحياة بكل أبعادها وأعماقها وذلك من خلال الالتزام وتحمل مسؤولية نتائج خياراته وإن زيادة الشعور الوعي بالذات يشمل الوعي بالبدائل والدوافع والأهداف الشخصية.

نظرية الشعور بالذات الخاصة: يصف العالم ارنولد باس الجوانب الخاصة للذات بأنها المشاعر والدوافع والأفكار والتأملات والعمليات النفسية والتي تحدث عندما يتوجه انتباه الفرد إلى جوانب ذاته الخاصة إذ تسبب هذه العمليات نتائج سلوكية معينة، بالإضافة إلى وجود الكثير من المثيرات المحيطة والتي تجذب انتباه الفرد وتوجهه إليها وتسمى هذه الحالة الوعي بالذات الخاصة والتي تميل لتركيز انتباه الفرد على الجوانب الخاصة من الذات، حيث يستطيع بأن يركز على الجوانب الداخلية لذاته بإستنباط مشاعره ودوافعه ومزاجه وسلوكه مما يجعله يعرفه نفسه بشكل أفضل ويقدر بوصف وتعبير عن ذاته وصفاً وتعبيراً صحيحاً.

نظرية الجشطات: حيث أكد بيرلز على الانتباه إلى كيف يسلك الأفراد في اللحظة الحاضرة، والوعي يشمل تقبل الذات ومعرفة البيئة المحيطة ومسؤولية الخيارات والوعي بالنشاطات التي نقوم بها وقدرة الأفراد على الاتصال مع مجالهم ومع الناس داخل هذا المجال، بالإضافة أن الوعي له

مجالات مختلفة كالوعي الذاتي والوعي بالعالم والوعي لما بين الذات والعالم، والتأكيد على فكرتين أساسيتين وهما: أن الفرد مسؤول عن نفسه وأفعاله وحياته، وأن الفرد مدرك لخبراته وسلوكه ولديه القدرة على التغيير، وذلك من خلال الاستبصار هنا والآن والتجربة والمواجهة والمسؤولية.

وقام الباحث بتبني نظرية الجشطالت لأنها تحتوي على متغيرات الدراسة وأوضحت بأن زيادة الوعي الذاتي لخبرات الفرد الذاتية تسهم في استعادة التوازن، والاندماج مع الذات والبيئة المحيطة بهدف تطوير الذات التي ينتج عنها عملية الإدراك والفهم والاستبصار للحاجات والاختيارات المتعددة، والقدرة على الاتصال والتفاعل لأشباع الحاجات بشكل ناضج وسوي وتحمل مسؤولية ذلك، بالإضافة إلى التعبير بحرية عن مشاعره الداخلية وإنهاء الأعمال غير المنتهية وإعادة التنظيم الإدراكي للمواقف المشككة، واختيار الأسلوب المناسب لحل المشكلات لإعادة التكامل لأجزاء الشخصية للوصول إلى النضج النفسي والتخلص من التوتر والأدوار المزيفة والمظاهر والمقاومة، وترتبط النظرية بالسيكودراما بأن أساليبها وفنيتها تساعد الفرد على تنمية وعيه من خلال فهم الذات والقدرات والاستعدادات، وإدراك الانفعالات والسمات والصفات الإيجابية والسلبية والتعبير عنها من خلال اللغة الواعية، ولغة الجسد، والتلقائية، والتفكير بصوت عالٍ، وتعد طريقة إرشادية فعالة لاستبصار أحداث الماضي والتركيز على الحاضر، بالإضافة لتحمل مسؤولية الأفعال والتصرفات وتجربة سلوكيات هادفة تسهيل عملية نمو وتطوير المهارات، واستعادة التوازن النفسي والانفعالي والاجتماعي ضمن إطار المجموعة.

تطور الوعي الذاتي:

يبني كل فرد الوعي الذاتي على أساس التفاعل الاجتماعي مع إطار البيئة المحيطة والتي تتمثل بالأسرة والمدرسة والحي والأصدقاء والمجتمع بما يحتوي من قيم ونظم وأسس وعادات وذلك من خلال الاتصال والتواصل والإصغاء الفعال، مما تجعله قادراً على اتخاذ منهج المعرفة للنمو والتطور، بالإضافة إلى قدرته على فهم مستويات تفكيره وسمات شخصيته وإمكانياته وقدراته وطاقاته وميوله ومعرفة مستوى ثقته بنفسه وقدرته على الاستبصار والاستنباط والتحليل واتخاذ القرارات بطريقة مناسبة، وتأتي هنا خصوصية بناء الوعي لدى الفرد مما تجعله مميز في بناء

الأفكار والمفاهيم التي تعبر عن ذاته في العديد من المواقف الاجتماعية والشخصية، إلى جانب أن بناء الوعي الذاتي يقوم على أساس المعرفة بالذات والتفاعل مع السياق الاجتماعي (Miller , Gindis, Ageyev & Kozulin, 2003)

أساليب تطوير الوعي الذاتي:

وضح إمام (2004) عدة أساليب يستطيع الفرد من خلالها تطوير الوعي الذاتي لديه، وهي:

تدعيم التفكير: إن تدعيم الفرد بالأفكار الإيجابية والمنطقية والعقلانية تساعده على فهم ذاته من حيث القدرات والإمكانيات والتحرر من الاعتماد على الآخرين وتحديد أهدافه والأسلوب الخاص بحياته، بالإضافة إلى تنمية مهارات متعددة كإدارة الوقت واتخاذ القرارات في المواقف المناسب، وحل المشكلات من خلال تحديد أسبابها وعواملها والتواصل الفعال والانسجام مع المبادئ والقوانين والبراهين للوصول إلى الموضوعية، مما يسهم في زيادة وعي الفرد بأفكاره وشخصيته وخفض العوامل التي تحدث له التوتر.

تحمل المسؤولية والمشاركة: إن مساعدة الفرد على زيادة قدرته في تحمل المسؤولية ومواجهة الظروف والأزمات والمشكلات والضغوط تعد عاملاً أساسياً في تنمية الوعي الذاتي وخفض التوتر، ويتم تحقيق ذلك من خلال تدريبهم على المشاركة الاجتماعية والتواصل الفعال والإيجابي مع الآخرين والثقة بالذات، مما يزيد من مستوى الفهم والإدراك لما يدور في ذاته وما يدور في البيئة المحيطة به.

تأكيد الذات: إن تأكيد الذات تعد مهارة نفسية واجتماعية تمكن الفرد من الوصول إلى الوعي الذاتي والشخصية السوية، والاعتماد على الاتجاه الإيجابي في مواجهة التوتر والمشكلات ورفع مستوى الطاقة التي تغذي الإدراك الإيجابي ومواجهة الآخرين والدفاع عن الحقوق الشخصية، والتمكن من التعبير عن المشاعر الإيجابية والتحرر من المشاعر السلبية والذنب وتوجيه النقد البناء والقدرة على تحسين صورة الذات والتصرف حسب نقاط القوة وتطوير نقاط الضعف والوصول إلى الاستقلال الذاتي.

التعامل مع التوتر والضغط: يقوم الفرد بالبحث عن المعلومات التي تختص أسباب وعوامل التوتر والضغط ومدى تأثيراتها، لمعرفة الأساليب التي تتناسب مع ذاته وقدراته وإمكانياته واتجاهاته من أجل التعامل معها والحد من حدوثها كالتنفس النفسي والتعبير عن الانفعالات المؤلمة بطريقة مناسبة، والاسترخاء الجسدي والنفسي وتنمية عدة مهارات كتحمل المسؤولية واتخاذ القرار وحل المشكلات.

تحديد الأهداف: عندما يفهم الفرد قدراته وإمكانياته ونقاط قوته وضعفه تساعده في وضع أهداف محددة من أجل الاستمرار في حياته المستقبلية، بالإضافة إلى توفير الجانب الفكري والنفسي والانفعالي وتعزيز الإحساس بالنجاح والكفاءة والسلوك الهادف واستخدام الوقت بشكل مفيد وتحديد الموارد الأساسية، والمقومات الفعالة والتقييم الذاتي وتنمية المثابرة والإصرار والأمل والكفاح.

وقد استفاد الباحث من هذه الأساليب في بناء البرنامج الإرشادي القائم على السيكودراما الذي احتوى على موضوعات (الثقة بالنفس، التفكير الإيجابي، اكتشاف الذات، الحديث مع الذات، مهارة إدارة المشاعر، مهارة اتخاذ القرار، مهارة تحديد الأهداف).

الخلاصة:

من خلال ما تم عرضه يرى الباحث أن الوعي الذاتي يسهم في تكوين شخصية الفرد من خلال فهم أفكاره وانفعالاته وقدراته وميوله واحتياجاته، وإدراك نقاط القوة والضعف وكيفية تقييمها بطريقة مناسبة سواء أكانت سلبية أو إيجابية، في ضوء التأثيرات والتغيرات التي تحدث بشكل مباشر وغير مباشرة في البيئة المحيطة، مما يكسبه حالة من النضج لمعرفة الوعي الذاتي العام والوعي الذاتي الخاص، واكتشاف جوانب متعددة تعزز بناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية وتدعم تطوير الهوية الذاتية والتحرر من الأفكار الزائفة والمشاعر السلبية والخروج من الحالات المزاجية المتقلبة واستبصار العوامل والمثيرات المؤثرة في تكوين الذات، بالإضافة إلى تنمية مهارات التفاعل الاجتماعي وتدعيم التفكير والحديث مع الذات وإدارة المشاعر واتخاذ القرار وتحمل المسؤولية وتحديد الأهداف للوصول إلى الاستقلال الذاتي.

ثانياً: التوتر:

إن التوتر 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 التوتر، وسوف يكون ذلك بطريقة آلية تساعدهم على إخضاع التوتر وتوظيفه لتحقيق الأهداف والاستمرار في التكيف والتفاعل الإيجابي (الفاقي، 2009).

مفهوم التوتر:

مدى استجابة الفرد للتأثيرات والتغيرات والظروف والضغوطات التي تواجه نتيجة عملية التفاعل مع البيئة المحيطة أو الموقف الحاصل، مما يسبب حالة من الاضطراب والخوف من المستقبل والتفكير السلبي والشعور بعدم الأمان والضيق والهم والتعب وتهديد بعض القيم التي يتمسك بها الفرد (الأطرش وإبراهيم، 2008).

عبارة عن مجموعة من المؤثرات والمتغيرات غير السارة التي يقيمها الفرد بأنها تؤثر على مصادر التكيف، وتؤدي إلى حدوث اختلال واضطراب في الاتزان النفسي وعمليات التفكير ونقص في التكامل مع البيئة المحيطة (الشريف، 2011).

أسباب التوتر:

هناك العديد من الأسباب المتنوعة التي قد تؤدي إلى حدوث التوتر كالأسباب الجسدية مثل: الصداع وقلّة الأكل والوقوف لساعات طويلة وقلّة النوم وسوء الهضم الاضطرابات القلبية والعصبية والالتهابات المفصلية والعضلية، والأسباب النفسية وتشمل: المخاوف المرضية والقلق بأنواعه والوهم والارتباك والتشاؤم وكبت المشاعر، والأسباب العائلية وتشمل: غموض الدور بين أفراد

الأسرة والمشكلات الأسرية جمود الأدوار والحب المصطنع وضعف التواصل والاتصال وعدم الاستماع والإصغاء بين أفراد الأسرة، والأسباب الاجتماعية وتتعلق: بالتفاعل مع الآخرين والقلق الاجتماعي والانعزال عن الآخرين وعدم الراحة بالتواجد في مكان معين، والأسباب المعرفية مثل: اضطراب مستوى التفكير كالتفكير السلبي والتشاؤمي وعدم القدرة على اتخاذ القرارات، والأسباب البيئية كالقوضى والتلوث والضجيج وحرارة زائدة أو برودة زائدة، والأسباب الأخرى كزيادة التدخين وتعاطي الكحول والإدمان على المخدرات وسوء استخدام العقاقير (الدحوح، 2010؛ دحادحة وعفاف، 1998).

أنواع التوتر:

أوضح على (2015) أن هناك عدة أنواع للتوتر ومنها:

التوتر العام: ويعد الخوف الذي لا يمكن إرجاعه لأي موقف محدد ولكنه مرتبط بمدى واسع من المؤشرات المختلفة لحياة الأفراد.

التوتر الاجتماعي: هو الناتج عن الخوف من فقدان الأهل والأقارب والأصدقاء والابتعاد عن الأمور التي تجذب الانتباه والسعادة والرضا أو مقابلة أفراد جدد.

توتر الأداء: هو التوتر الناتج عندما يستدعي الأفراد لأداء اختبار أو عمل أو مهارة أو التحدث أمام الآخرين في مواقف وأحداث معينة أو التنافس أمام أقرانهم.

توتر الوسواس: هو ناتج عن الخوف من الأشياء أو المواقف أو الأفراد وعلى سبيل المثال: الخوف من الذهاب لطبيب الأسنان أو الخوف من الامتحان، ويعد من أقصى درجات التوتر.

مظاهر التوتر:

يمكن تقسيم مظاهر التوتر إلى أربعة ومنها: المظاهر الجسمية وتتضمن تسارع دقات القلب وضيق التنفس وتصبب العرق وتقلص وألم في المعدة والشعور بالغثيان وكثرة التبول والإسهال والإمساك والدوخة ورشحاً متكرراً وأوجاع، والمظاهر العقلية ومنها ضعف التركيز أو تشتيت الانتباه

والاضطراب في الذاكرة والنسيان وضعف الأداء وضعف الفهم والحكم على الأمور، والمظاهر النفسية وتتمثل في الرهبة المستمرة وحدة المزاج وظهور الخوف وصعوبة البدء بالنوم والتقلب في الرأي وسرعة التعصب والإحساس بالضغط والشعور بالوحدة والعزلة والاكتئاب، والمظاهر السلوكية كزيادة أو نقصان في الأكل وزيادة أو نقصان في النوم وإهمال في المسؤوليات والواجبات والمجادلة الحادة وعدم القدرة على الاسترخاء وقضم الأظافر وتعاطي التدخين وحبوب مهدئة. (الزبيدي ومطير ومحمد، 2012).

طبيعة الاستجابة للتوتر:

هناك استجابات متعددة للتوتر ومنها: المستوى الانفعالي كالخوف والغضب والشعور السلبي، وأما المستوى الفسيولوجية يعدّ أكثر المؤشرات الدالة على التوتر وتتضمن معدل ضربات القلب وضغط الدم ودرجة حرارة الجسد والتوتر العضلي، والمستوى السلوكي الحركي كالارتجاف وتعابير الوجه واضطراب الكلام وضعف النشاط الحركي كالخمول وتتجلب المواقف المثيرة للتوتر، والمستوى المعرفي كضعف في الإدراك والتكيف الاجتماعي وتشتت التفكير وصعوبة اتخاذ القرارات، وفي ضوء ما سبق فإن التوتر يؤثر على بناء شخصية الفرد والوعي الذاتي بحيث يهدد مدى التأقلم مع الذات والبيئة المحيطة (مصلح، 2003).

مستويات التوتر:

يتكون التوتر من أربعة مستويات، وهي: المستوى الأول يمثل التوتر البالغ الشدة: الذي يحدث نتيجة أثر شديد على ذات الفرد كالوفاة أحد الوالدين أو الأقارب أو الأصدقاء أو الشعور بالفشل في متطلبات الحياة اليومية أو الدراسية أو الإصابة بمرض خطير، والمستوى الثاني يمثل التوتر الشديد: حيث ينتج أحياناً عن التقاعد من العمل أو أثناء مرحلة الحمل أو تغيير العمل أو مكان العمل أو انخفاض المستوى الدراسي، والمستوى الثالث يمثل التوتر المعتدل: الذي ينتج عن حدوث مشاكل في الدراسة أو في العمل، والمستوى الرابع يمثل التوتر الخفيف: الذي يحدث بسبب بعض الظروف الأسرية والعائلية أو تغيير في عادات الطعام أو تغيير المدرسة أو المنزل أو الحي أو وجود دين بسيط. (الفاقي، 2009).

مراحل تطوّر التوتر:

يتطوّر التوتر في ثلاث مراحل، وهي: المرحلة الأولى: الإنذار وهي التي ينشط فيها الفرع العاطفي (السمبثاوي) للجهاز العصبي اللاإرادي حيث يحدث تزايد في ضربات القلب وصعوبة في حركة التنفس وتتقبض الأوعية الدموية في الجلد والأحشاء الداخلية فيؤدي إلى شحوب وبرودة الأطراف في اليدين والقدمين وحدث تشنج في العضلات مثل: عضلات الظهر والرقبة والكتفين والرأس، مما يشكل ردود فعل على هيئة إنذارات أو منبهات فتكون بمثابة إشارة ليستعد الجسم للمواجهة والقتال، المرحلة الثانية: المقاومة حيث يشعر جسم الفرد بأنه يجب التعامل مع تلك التغيرات الضارة المتعددة كالتعب والإرهاق من خلال استخدام وسائل الدافعية لمراجعة المواقف ومحاولة إصلاح الخلل الداخلي وذلك عن طريق حشد الطاقات الايجابية والإمكانات المتاحة، المرحلة الثالثة: الإنهاك وتكون في حالة استمرار أسباب وعوامل التوتر النفسي وتكرارها لفترات طويلة فتؤدي إلى الشعور بحالة فشل في السيطرة على التغيرات الضارة والإحساس بالمعاناة وتأثر قدرة الجسم على التكيف، بالإضافة إلى انخفاض في الطاقة الداخلية التي تحدث ضعفاً في وسائل الدفاع والتعرض للأمراض والأزمات القلبية (النوري، 2008).

النظريات المفسرة للتوتر:

هناك العديد من النظريات المفسرة للتوتر ومنها (داوود 2001؛ مصلح 2003؛ الدحود 2010):

نظرية العقلانية الانفعالية: حيث يرى ألبرت أليس (Albert Ellis) أن الفرد عندما يحمل أنماط تفكير غير واقعية وغير منطقية حول الأحداث التي تمنعه من تحقيق أهدافه وطموحاته، تؤثر على شخصيته مما تسبب الخوف والتوتر وتشعره بالتعاسة الذي يؤدي إلى وجود توقعات خاطئة وتعميمات غير منطقية واضطراب في الحالة المزاجية والانفعالية والتهويل والظن فتسهم في خفض إمكانيات الفرد الواقعية.

نظرية الذات: تفسر هذه النظرية بأن الفرد يبدأ بالشعور بالتوتر النفسي عندما يفشل في استيعاب وتنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها في الواقع، إضافة إلى الخبرات التي لا تتوافق مع

مكونات الذات وعدم القدرة على وضع خطط تتلاءم مع قدراته وإمكانياته ويرى روجرز بأنه يجب إعطاء الفرصة للفرد كي يعبر عن ذاته بحرية دون قيود وشروط لكي يتحرر من التوتر النفسي والانفعالي الداخلي الذي يعوق استغلاله إمكانياته وقدراته.

النظرية السلوكية: يفسر أصحاب النظرية أن التوتر عبارة عن أنماط متعلمة الاستجابات الإشرافية الخاطئة غير السوية يكتسبها الفرد من العوامل البيئية التي يتعرض لها خلال مراحل نموه المختلفة، مما تؤثر على مدى معرفته في الحدود والأهداف التي يريد تحقيقها وعدم القدرة على تحديد السلوك المطلوب والهادف وضعف قدرته على صياغة أساليب إجرائية تساعده في حل مشكلاته.

نظرية سيلاي: يوضح سيلاي أن هناك الكثير من عوامل الضغوط والتي تشمل التوتر وهو عبارة عن متغير غير مستقل وهو استجابة جسم الفرد للعوامل البيئية التي تبعده عن حالة التوازن، ويحاول الجسم بجهاز منظم من التغيرات الجسمية والكيميائية بالدفاع عن نفسه وأن الاستجابة تتكون من ردود الفعل التي أطلق عليها أعراض التكيف العام حيث يقابل الجسم عن طريقها الاعتراض أو التحدي البيئي ليتكيف مع التوتر الذي يوجهه، وتسير أعراض التكيف العام في ثلاث مراحل وهي: مرحلة الإنذار: يتنبه الفرد للموقف المسبب للتوتر فيجهز جسمه لمواجهة الموقف ويتم بإفراز الأدرينالين وتزايد سرعة ضربات القلب ومعدل التنفس ويرتفع ضغط الدم وذلك لمساعدة الجسم لمواجهة التهديد ومحاولة التكيف مع المثير الجديد، وأما مرحلة المقاومة: ينتقل تلقائياً إليها الفرد إذا ما زادت حالة الإجهاد أو التوتر، حيث يشعر الفرد بالعصبية والإرهاق والتعب ويحاول جاهداً مقاومة الضغوط، مما يترتب عليه وقوع حوادث وضعف في اتخاذ القرارات والتعرض للأمراض كالقرحة وارتفاع ضغط الدم وأزمة تنفس وذلك بسبب عدم قدرة الفرد على مواجهة متغيرات الموقف، وأما مرحلة الإرهاق: تكون فيها قدرة جسم الفرد على المقاومة قد وصلت للحد النهائي وقد يصاب بالاكنتاب أو اضطرابات نفسية أو موت مفاجئ.

كيفية التعامل مع التوتر:

أشار مغلاوي (2013) بأن هناك أساليب متعددة يستطيع من خلالها الفرد التعامل مع التوتر النفسي وهي على النحو التالي:

إدارة العقل: أن يلجأ الفرد إلى التفكير المنطقي والإيجابي في البحث عن أسباب ومصادر التوتر ومحاولة فهمها وإعادة تفسيرها.

التخيل: يلجأ الفرد إلى تركيز فكرة معينة في ذهنه وإشغال ذاته في التعامل مع المواقف والحوادث التي تسبب له التوتر بأسلوب إيجابي يجعله أكثر نشاطاً وحيوية وهدوءاً للتغلب على الأفكار السلبية ومعاني الإحباط.

حل المشكلة: يعد أسلوباً معرفياً يقوم الفرد فيه باستخدام عقله للوصول إلى أفكار جديدة ذات فعالية تسهم في مواجهة الأسباب المؤدية للتوتر.

التوجه الديني: يقوم الفرد بتوجه نحو القواعد والأسس الدينية والالتزام بشعائره من خلال الإكثار من العبادات كالصلاة والصوم وذكر الله تعالى والاستغفار، بالإضافة إلى الإحسان وعمل الخير والصبر مما يكون كمصدر دعم روحي وانفعالي.

إدارة الجسم: يقوم الفرد بممارسة التمارين الرياضية والاسترخاء العضلي والنفسي وتنظيم ساعات النوم والقيام بتمارين التنفس واتباع عادات صحية في الغذاء لتسهم في تخفيف مستوى التوتر.

الدعم الاجتماعي: يحاول الفرد بالاندماج مع البيئة المحيطة به ومشاركتهم في ظروفهم وأفراحهم وتكوين علاقات إيجابية وتقديم المساعدة في العمل التطوعي وتحسين علاقته مع أسرته مما يسهم في رفع مستوى المعنويات والشعور بالراحة النفسية والسعادة والتخلص من مصادر التوتر.

إدارة نمط الحياة: يلجأ الفرد إلى تغيير نمط وأسلوب حياته التي يعيشه من خلال تعديل أفكاره ونظراته نحو الحياة وتجديد معاني التفاؤل والايجابية والبحث عن الأمور والأشياء المحببة توصله إلى قمة السعادة والفرحة مما تكون له نمط حياة صحي.

وقد استفاد الباحث بأحتواء هذه الأساليب ضمناً في فنيات البرنامج الإرشادي القائم على
السيكودراما.

الخلاصة:

من خلال ما تم عرضه يرى الباحث أنه إذا زاد مستوى التوتر عن حده الطبيعي يصبح عاملاً
سلبياً، يؤثر على وعي الفرد بأفكاره ومشاعره وسلوكاته، فيسبب حالة من الاضطراب في التوافق
النفسي والتكيف الاجتماعي، وخلقاً في عمليات التفكير وظهور الانفعالات السلبية، بالإضافة إلى
تهديد المبادئ والقيم التي يتمسك بها وحدوث صراع داخلي وضعف في القدرة على حل
المشكلات، لوجود أسباب وتأثيرات ومظاهر متعددة كالجسدية، والنفسية، والمعرفية، والأسرية،
والاجتماعية، والبيئية، كما تختلف الاستجابات من فرد لآخر حسب السمات، والصفات، والأدوار،
والقدرات، والأهداف، والطموحات، ضمن ثلاث مراحل كالانذار، والمقاومة، والإنهاك، فيحتاج الفرد
لأساليب لخفض مستوى التوتر كإدارة العقل والجسم، والتوجه الديني، والدعم الاجتماعي، وإدارة
نمط الحياة.

ثالثاً: الوعي الذاتي والتوتر.

هناك علاقة تأثيرية تبادلية بين الوعي الذاتي والتوتر وكلما كان مستوى الوعي الذاتي مرتفع لدى
الفرد ينخفض في المقابل مستوى التوتر، لأن الفرد الذي يشكل لديه الوعي الذاتي يقوم ببناء
شخصية قوية مبنية على أساس معرفة الأفكار والمشاعر والأفعال والسلوكات، بالإضافة إلى
الشعور بالثقة بالنفس وإدراك السمات والصفات والقدرات والإمكانيات والتحرر من أنماط التفكير
الخاطئ والتصورات الزائفة، والقدرة على إدارة المشاعر الإيجابية والسلبية والتعبير عن الحاجات
والرغبات والحقوق واستبصار كيفية التفاعل مع البيئة المحيطة به ومحاولة التفسير الصحيح
للأمور والأحداث المسببة للتوتر والتكيف معها ذاتياً واجتماعياً ووحدها بطريقة منطقية وواقعية،
ليسهم في تخفيف التوتر النفسي الذي يؤثر على الوعي الذاتي الفرد ويساعد في ضعفه مما جعله
غير مسيطر على أفكاره وتشكيل نظرة خاطئة والشعور بالخوف والارتباك وتشوية الواقع، وتشتت

الانتباه عن الهدف والطموح والغرق في المشكلات، أيضا تغيير منظومة القناعات الذاتية والاجتماعية وإحداث خلل في إدراك القيمة الذاتية (الخالدي، 2014) .

الخلاصة:

من خلال ما تم عرضه يرى الباحث بأنه عندما يكون هناك مستوى متوازن من الوعي الذاتي لدى الفرد يؤدي إلى انخفاض مستوى التوتر، ويتم ذلك عند وجود شخصية سوية قائمة على التفكير العقلاني والانفعال الإيجابي والسلوك الصحيح المستمد من الثقة بالنفس، وتقدير الذات، والحرية في التعبير، والتواصل الفعال، والتكيف الاجتماعي، والحلول الواقعية والمنطقية لمواجهة المشكلات والصعوبات.

رابعاً: السيكودراما:

إن السيكودراما 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 والمخاوف، مما يؤدي إلى تحقيق الوعي والتوافق النفسي والاجتماعي السليم والتعلم من الخبرة الشخصية والاجتماعية (غانم، 2003).

مفهوم السيكودراما:

هي إحدى طرق الإرشاد النفسي الذي يتخذ منهج بأن يقوم المسترشد بتمثيل أدوار ومواقف حياتية سواء كانت في الماضي أو الحاضر أو المستقبل، في محاولة فهم واستبصار الفرد لذاته ومشكلاته من خلال عناصر وفنيات درامية (لحويدك، 2014).

هو أسلوب يقوم على أساس التمثيل المسرحي من خلال أداء الفرد للأدوار والمواقف بشكل درامي تعبر عن مشكلات حياته الواقعية والتي تهدف إلى تنمية وتطوير مهاراته وقدراته الجسمية والنفسية

والعقلية والاجتماعية وإكسابه الاستبصار لذاته وعلاقاته الاجتماعية والإنسانية (ريشان والعداري، 2012).

أهداف السيكودراما:

تتألف السيكودراما بحسب عبد الحميد (2013) من عدة أهداف وهي:

- تشجيع الفرد بالتعبير عن مشاعره من خلال تمثيل الخبرة مباشرة.
- تمثيل المواقف والعلاقات التي تسبب المشاعر السلبية والخوف والتوتر والألم.
- تنمية الفرد ليفهم سلوكه الخاص والمظاهر سلوكية غير ملائمة.
- مساعدة الفرد على إدراك الواقع بشكل حقيقي واتخاذ القرارات المناسبة.
- محاولة الكشف عن المشكلات التي يعاني منها الفرد لفهم ذاته وإدراك رغباته.
- تعليم الفرد مهارات جديدة والاستعداد للمستقبل من خلال الخبرة الاجتماعية.
- تشجيع الفرد على استبصار ذاته وتقويتها والتعرف على مواطن القوة والضعف.
- إتاحة الفرصة أمام الفرد للإشباع الحاجات من خلال اللعب والتخيل والتمثيل.
- تجسيد الأدوار من أجل التنفيس الانفعالي والتحرر من التوتر النفسي.
- إيجاد حلول نموذجية جديدة بطريقة غير تقليدية.
- التعبير عن الأفكار الايجابية كالفرح والحب والغضب والحزن.
- الإسهام في تحقيق التوافق النفسي والانفعالي والتفاعل الاجتماعي.

أهمية السيكودراما:

أن أهمية السيكودراما 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 التوتر النفسي وتنمية مهارات النقاش والتخيل والتغير (الشيخ علي، 2000).

خصائص السيكودراما:

من خصائص السيكودراما أنها عبارة عن تطبيق واسع يشمل الإرشاد والتعليم والتدريب، ويمكن دمجها بسهولة مع العديد من مناهج الإرشاد النفسي كالإرشاد باللعب والخيال والإرشاد الأسري، ويمكن تطبيقها على فئات مختلفة كالأطفال والمراهقين والراشدين والأسر ومجموعات الصحة النفسية والإدمان والجنوح، وتحتوي على فنيات تلائم المستويات التعليمية والإرشادية، وتعطي للأفراد فرصة لفهم حالتهم الانفعالية والنفسية والسلوكية، وتكشف جوانب من شخصية الفرد ودوافعه ومشاعره وحاجاته ودفاعاته مما تفيد في عملية الإرشاد، وتعتبر وسيلة فعالة وقوية في تنمية الاتصال والتواصل والتعبير بتلقائية، وتتيح حرية السلوك والمشاركة بين أعضاء المجموعة الإرشادية، وتؤدي إلى تحقيق التوافق والتفاعل الاجتماعي السليم من خلال الخبرة الاجتماعية (بيومي ويوسف 2013؛ الأبلم، 2016).

أشكال السيكودراما:

إن السيكودراما لا تعدّ حديثة ضمن خبرات العالم، إنما ظهرت حديثاً في شكلين وهما: أولاً: الدراما بوصفها طريقة للتعليم والتعلم حيث يتم دمجها في تعليم الموضوعات التربوية والنفسية والاجتماعية

والثقافية، ثانياً: يتم التعامل معها على أنها موضوعاً قائماً بحد ذاته، ويتم التركيز خلاله على تطوير المهارات الدرامية، إلى جانب ذلك تعد الدراما بأنها عملية اجتماعية تجسد تعلماً نشطاً يستند على التفاعل الإنساني، ويساهم في بناء الشخصية الإنسانية وتخفيف التوتر وحل النزاع وخلق معنى للحياة (البلوي، 2010).

عناصر السيكودراما:

تتألف السيكودراما بحسب مطر (2002) من عدة عناصر وهي:

البطل: هو الذي يقوم بالدور الأساسي على خشبة المسرح بحيث يصور ذاته وكينونته وعالمه الخاص به، وهو أول من يقوم بالأداء ويعد الصوت التجسدي لبقية أعضاء المجموعة ويقوم بتحديد جانب من حياته يريد أو يرغب بالتعبير عنه.

المخرج: هو من يقوم بإدارة الجلسة السيكودرامية ويجب أن يكون ملماً بمعلومات وبيانات من حيث المجموعة الإرشادية التي سيتعامل معها، وعدد الجلسات، ومدة كل جلسة، والمواد المستخدمة، والأساليب والفنيات المستخدمة، وتهيئة المكان، والأعضاء لتنفيذ الجلسات.

الأنوات المساعدة: هو العضو الذي يشارك في العلاج السيكودرامي بأداء وتجسيد الدور المهم في حياة البطل لمساعدته في فهم وإدراك واستبصار مشاكله، وقد يقوم بدور خارجي كعضو من الأسرة أو صديقاً في المدرسة أو أحد المدرسين، أو دور داخلي كالذات الخائفة أو الذات السلبية أو الذات الهزيلة أو ذات الطفل أو الصوت الداخلي.

المجموعة: هي عبارة عن الأعضاء المشاهدين والحاضرين والمشاركين في الجلسة السيكودرامية ويمثلون الرأي العام والاستجابة والتعليقات التي تعكس مدى القبول أو الرفض حول ما يصدر عن البطل من فكر وانفعال وسلوك ومن ناحية أخرى فإن البطل يعكس ما يدور في نوات المجموعة.

خشبة المسرح: هو عبارة عن المكان الذي يتم عليه العمل السيكودرامي ويعتبر بمثابة نموذج مصغر للبيئة الخارجية.

مراحل السيكودراما:

إن السيكودراما بحسب علي (2004) تتكون ثلاثة مراحل وهي:

مرحلة الإعداد أو الإحماء: تهدف إلى إزالة الحواجز والتوتر والرغبة والخوف وتشجيع الأعضاء المشاركين للقيام بالعمل المسرحي ضمن إطار البرنامج الإرشادي لإحداث تفاعل واندماج فيما بينهم وتكوين علاقات دافئة وإيجابية مبنية على الاحترام والتفاهم سواء بين الأعضاء من جهة وبين المخرج من جهة وتهيئة جو ومناخ مناسب لبناء الثقة والاستكشاف والتعبير وزيادة الإحساس بالأمان وذلك من خلال التمارين الحركية والفكرية والنفسية.

مرحلة الحدث أو التمثيل: تهدف للدخول في قلب العمل السيكودرامي ويتم اختيار البطل لمناقشته حول الحدث والمشكلة، وفهم ما يدور في ذاته من أفكار ومشاعر، ويقوم الأنوار المساعدة بتمثيل المشهد الدرامي وكأنه يحدث الآن.

مرحلة التكامل: تهدف إلى تجهيز البطل لاستعادة توازنه النفسي والانفعالي، وذلك من خلال التغذية الراجعة التي تتم بمناقشة الأداء من أجل استبصار الجوانب المسببة للمشكلة، والتدعيم الإيجابي للبطل وتنمية الإحساس بالمشكلة وكيفية السيطرة عليها والتعرف على ردود أفعال وملاحظات أعضاء المجموعة.

فنيات السيكودراما:

هناك العديد من الفنيات في مجال السيكودراما التي تهدف إلى تقديم العون للفرد، وكذلك أفراد المجموعة في الوصول إلى قدر كبير من التفاعل الاجتماعي والتلقائي والوعي بالمشكلات وأسبابها ومن هذه الفنيات (أبو السعود، 2015؛ غانم 2003):

فنية لعب الدور: تعد فنية أساسية ويمكن من خلالها القيام بتمثيل دور شخص آخر حيث يتحدث بلسانه ويتصرف بالنيابة عنه، ويرجع استخدام هذه الفنية نظراً لأهميتها في تشخيص المشكلات المسببة للتوتر وكما تفيد في التعرف إلى مشكلات الطلبة ومناقشتها واقتراح حلول لها.

فنية عكس الدور: حيث يقوم الفرد من خلال هذه الفنية بمعايشة الواقع بلعب دور غير دوره الأساسي كدور بعض الأفراد الآخرين المؤثرين في حياته مثل دور الأب أو المعلم أو الزوج أو غيرهم، كما تساعده على رؤية المشكلة من وجهة نظر أخرى وتساهم في تحسين مستوى الإدراك الواعي والتخلص من المعتقدات الخاطئة التي تسبب التوتر.

فنية المرأة: تستخدم في حالة عجز الفرد عن التعبير عن نفسه بالكلام حيث يشاهد الفرد نفسه من خلال قيام ممثل آخر بتجسيد شخصيته أمام أعضاء الجماعة، وبهذه الطريقة يستطيع مشاهدة ومراقبة ورؤية صورة مماثلة له ومن أهمية هذه الفنية زيادة استبصار الفرد بذاته ومساعدته على كشف مشكلاته بشكل واضح ومعالجة المقاومة لديه.

فنية تقديم النفس: حيث يقوم الفرد خلالها بتقديم ذاته بطريقة جيدة ومناسبة أمام أعضاء الجماعة من حيث الاسم والعمر والهوية والميول والهدف والصفات الحسنة والسيئة، وذلك للتعبير والتنفيس عن ذاته وانفعالاته وأفكاره ومشاعره لتحسين الوعي الذاتي وخفض التوتر.

فنية الدكان السحري: تسهم هذه الفنية في فهم الأفراد بعض السمات النفسية التي يحتويها الدكان، حيث يمكن للفرد أن يشتري الصفة التي يحتاجها مقابل أن يتنازل عن صفة أخرى يمتلكها، كما تكمن أهميتها في التعرف إلى الصفات والخصائص النفسية ومساعدة الأفراد على اكتسابها مما يسهم في زيادة الدعم والمقاومة للأسباب المؤدية للتوتر وتحسين مستوى الوعي الذاتي.

فنية النموذج: حيث تسهم هذه الفنية في توعية الفرد بكيفية التصرف، ويكون فيها الفرد متفرجاً ويقوم بدوره فرد آخر وذلك لإيجاد الحلول النموذجية.

فنية الدوبلاج: حيث يقوم ظل الفرد بتعبير شفوي عن لغة الجسد والمشاعر والانفعالات والأفكار الداخلية، وتسهم وعي الفرد بذاته وخفض التوتر.

فنية المونولوج: تستخدم هذه الفنية كحوار داخلي أو تفكير بصوت عالٍ، ويساهم في عرض أفعال وتصرفات شخصيات ما أو أحلام وكوابيس مزعجة بداخل البناء الدرامي لعكس عقدة ما، من خلال حدوث حوار بين الشخص وذاته مما يساعده في معرفة انفعالاته وأفكاره وأفعاله.

مميزات السيكدراما:

تتمتع السيكدراما بالعديد من المميزات، إذ تعتبر طريقة اقتصادية في الإرشاد من حيث الوقت والجهد والنتائج العملية وأنها محببة ومقبولة لدى الأفراد وخاصة الطلبة، إذ يتعلمون كيفية التعبير عن المشكلات التي ترتبط بمشاعرهم السلبية المكبوتة كالتوتر والخوف والغضب والعصبية والشعور بالذنب والفشل، وتسهم في تنمية سلوك الفرد من حيث الثقة المتبادلة والتقبل والتكيف والاحترام والإصغاء والحوار الإيجابي والتواصل مع الآخرين، وزيادة فاعلية الاستبصار والوعي بالذات من أجل تناول المشكلات وحلها بطرق مناسبة وبأساليب إيجابية بعيداً عن السلوك العدواني والمخاوف المرضية وتطوير مهارات التخيل والتعبير الإيجابي والتخطيط للتغيير المناسب واختيار الأفكار المنطقية (جمعة، 2016).

الخلاصة:

من خلال ما تم عرضه يرى الباحث أن السيكدراما بأساليبها وفناتها المختلفة تعد أسلوباً إرشادياً جماعياً يلائم الفئات المختلفة كالأطفال، والمراهقين، والراشدين، يقوم على أساس التمثيل المسرحي من خلال أداء الفرد للأدوار والمواقف بشكل عمل درامي قائماً على بناء نفسي وعقلي واجتماعي، يسهم في فهم حقيقة الشخصية والكشف عن المشاعر والانفعالات الايجابية والسلبية للتعبير عنها بحرية، بالإضافة لإدراك الدوافع، والاتجاهات، والصراعات، وإشباع الحاجات الذاتية والاستبصار الذاتي في الموقف الجماعي، كما تساعد في تنمية السلوك الخاص وتعلم مهارات جديدة لإيجاد حلول نموذجية ومنطقية للمشكلات بأختلاف أنواعها السلوكية، والنفسية، والاجتماعية، والتعليمية، لتحسين الوعي الذاتي والتحرر من التوتر النفسي وصولاً إلى تحقيق التوافق النفسي والانفعالي والتفاعل الاجتماعي.

الدراسات السابقة:

تمهيد:

يتضمن هذا القسم عرض الدراسات السابقة التي اهتمت بالوعي الذاتي والتوتر والسيكودراما، ومحاولة الاستفادة منها في تعزيز الدراسة الحالية.

أولاً: الدراسات التي تناولت الوعي الذاتي:

تناولت دراسة كوشافار واهتيشامزادي (Kooshafar & Ehteshamzade, 2016) التعرف إلى أثر الوعي الذاتي على التعاطف الذاتي لدى طالبات المرحلة الثانوية في مدارس الاهواز في إيران، وبلغ مجتمع الدراسة (170) طالبة وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبة وتم تقسيمهم لمجموعتين (تجريبية - ضابطة)، وقام الباحثان باستخدام المنهج التجريبي وتم تطبيق مقياس الوعي الذاتي والتعاطف، وقد توصلت الدراسة إلى أن تدريب الوعي الذاتي له آثار على التعاطف الذاتي، كما أظهرت نتائج مرحلة المتابعة بعد فترة شهر إلى استقرار تأثير تدريب الوعي الذاتي على التعاطف - الذات.

وقام سونجورا (Sungur,2015) بدراسة 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.

وأجرى قطامي وصدر (2015) دراسة هدفت إلى الكشف عن 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، وكان مجتمع الدراسة من طالبات الصف الخامس وتكونت العينة من (67) طالبة وتم توزيعهن إلى مجموعتين تجريبية

وضابطة، وقام الباحثان باستخدام المنهج شبه التجريبي ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء برنامج تدريبي ومقياسين: الوعي الذاتي والمفاهيم السياسية، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الوعي الذاتي ومقياس المفاهيم السياسية ككل لصالح المجموعة التجريبية.

وقام الخالدي (2014) بدراسة 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 ارتباطيه 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).

وتناولت دراسة العبيدي وسهيل (2012) التعرف إلى فعالية برنامج إرشادي لتنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين في المرحلة الثانوية، وبلغ مجتمع الدراسة (34) طالباً وتكونت العينة من (26) طالباً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (13 تجريبية، 13 ضابطة)، وأجريت الدراسة في العراق وقام الباحثان باستخدام المنهج شبه التجريبي وتم تطبيق مقياس الوعي الذاتي للغولي (2010)، وقد توصلت الدراسة إلى أن لا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مقياس الوعي الذاتي.

وهدف دراسة انجين وكام (Engin & Cam, 2009) إلى معرفة أثر برنامج الوعي بالذات على الكفاءة الذاتية والاستقلالية الاجتماعية، وتكونت العينة من (22) ممرضة عملن في عيادة الطب النفسي، وتم استخدام المنهج التجريبي وكما استخدمت ثلاثة أشكال لجمع البيانات البحثية: مقياس الكفاءة الذاتية، والمقياس الاجتماعي- الحكم الذاتي، وأظهرت النتائج بأن البرنامج التعليمي لزيادة الوعي الذاتي يؤثر إيجابياً في زيادة الخصائص الشخصية للكفاءة الذاتية والاستقلالية الاجتماعية.

ثانياً: الدراسات التي تناولت خفض مستوى التوتر:

قام شارما (Sharma,2017) بدراسة هدفت إلى دور فنيات العلاج بالسيكودراما على القلق والتوتر لدى الاحداث والجانحين، وتكونت عينة الدراسة من (20) حدثاً من الأحداث الذين تم اختيارهم بالطرق القصدية من مصحة ومدرسة جوركهور، 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.

وتناولت دراسة وينسلو (Winslow, 2011) هدفت إلى بحث حاجات الطلبة للبرامج الإرشادية التي تتعلق بعلاج التوتر والقلق والصدمة باستخدام الفنيات القائمة على السيكودراما، وتكونت العينة من (43) طالباً عمر (5-16) ممن يعانون من أعراض الصدمة أو التوتر المزمن وأقيمت الدراسة في كندا، واستخدمت الدراسة لمنهج الوصفي التحليلي، وتوصلت الدراسة بأن فنيات السيكودراما تعتبر فعالة في إرشاد الحالات التي تعاني من التوتر والصدمة وهي أيضاً تشير إلى فعالية هذا العلاج للفئات العمرية الصغيرة.

وأجريت مصلح (2003) دراسة 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.

وقامت داوود (2001) بدراسة هدفت إلى فعالية برنامج توجيهي جماعي قائم على الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض التوتر وتحسين التفكير العقلاني لدى طالبات الصف العاشر، وتكونت العينة من (446) طالبة موزعة على (12) شعبة من صف العاشر من ست مدارس في عمان، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتم تطبيق أداتي الدراسة وهما مقياس التوتر للزواوي (1992)

ومقياس الأفكار العقلانية واللاعقلانية للريحاني (1985)، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح التجريبية حيث تحسنت درجة التفكير العقلاني وانخفضت درجة التوتر في خمس من المدارس الست.

وأجرى الشيخ علي (2000) دراسة هدفت إلى فحص أثر برنامج إرشادي في السيكدراما في خفض التوتر وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى طلبة الصف السابع الأساسي في فلسطين، وتكونت العينة من (42) طالب حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين (21 تجريبية، 21 ضابطة)، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي وتم تطبيق مقياس التوتر ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة وتوصلت الدراسة أن البرنامج الإرشادي في السيكدراما كان فعالاً في خفض التوتر على البعد النفسي والعام و وكان فعالاً في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة على جميع الأبعاد.

ثالثاً: الدراسات التي تناولت السيكدراما:

تناولت دراسة أوكوموتو (Okamoto,2018) التعرف إلى الاتجاهات الخاصة نحو العلاج بالسيكدراما من وجهات نظر المرشدين النفسيين في الولايات المتحدة الأمريكية، واستخدمت الدراسة المنهج الكيفي واعتمدت على المقابلات كأداة لجمع البيانات، وتكونت العينة من (31) ممارس معتمد، وتكونت المقابلة من (8) أسئلة حول ممارسة فنيات العلاج بالسيكدراما تتمحور حول محاور مثل الشكل، والأهداف، والأساليب والتقنيات، بالإضافة إلى الفوائد واليات العلاج، وتوصلت الدراسة بأن فنيات العلاج بالسيكدراما تستخدم في البرامج الفردية والجمعية وخصوصاً مع الفئات العمرية الصغيرة مثل الأطفال والمراهقين، وهي تتعلق بعلاجات مثل القلق والتوتر والاكنتاب والصدمة وبالإضافة إلى الإدمان، وحيث تشير نتائج الدراسة بأن الممارسات يعتبرون بأن العلاج بالسيكدراما يساعد على خفض التوتر والقلق وأيضا يعزز من مهارات التواصل الاجتماعي والتكيف.

وقد أجرى بلانك وباونتاوند (Blanc & Boutinaud, 2016) دراسة هدفت إلى معرفة دور السيكدراما في علاج التوتر النفسي، إذ أجريت على عينة من الأفراد ممن يعانون من التوتر عددهم (35) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (15) ومجموعة ضابطة (20)

وأقيمت في فرنسا وتم استخدام المنهج شبه التجريبي وكما استخدم مقياس التوتر وقد أشارت النتائج بان العلاج بالسيكودراما يزيد من تفاعل الأفراد على المستوى النفسي وإسقاطها على سياق المسرحي التطبيقي.

أجرى جمعة (2016) دراسة هدفت إلى فعالية برنامج إرشادي قائم على السيكودراما في التخفيف من حدة بعض المشكلات السلوكية لدى طلاب المرحلة الإعدادية، وبلغ مجتمع الدراسة (160) طالب وتكونت العينة من (24) طالباً وتم تقسيمهم على مجموعتين (12 تجريبية، 12 ضابطة) وأجريت الدراسة في فلسطين، وتم استخدام المنهج التجريبي ومقياس المشكلات السلوكية وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في حدة المشكلات السلوكية بعد تطبيق البرنامج السيكودرامي لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

وقام يعقوب وعلاونة (2016) بدراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكودراما في خفض السلوك الفوضوي وتنمية المهارات الاجتماعية لدى طلبة صعوبات التعلم في لواء بني عبيد، وتكونت العينة من (24) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (12 تجريبية، 12 ضابطة) وأجريت الدراسة في الأردن وتم استخدام المنهج التجريبي وبناء مقياس السلوك الفوضوي ومقياس المهارات الاجتماعية وأظهرت نتائج الدراسة بوجود فروق دالة إحصائية عند المستوى ($\alpha=0.05$) بين المجموعتين، ولصالح المجموعة التجريبية في خفض السلوك الفوضوي وتنمية المهارات الاجتماعية.

وقامت لحويديك (2014) بأجراء دراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي يستند إلى السيكودراما في تقليص التنافر المعرفي لدى الأحداث بمركز حماية الطفولة بالمغرب، وتكونت العينة من (20) وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (10 تجريبية، 10 ضابطة)، وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي وتم استخدام أدوات كمقياس التنافر المعرفي وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لأداة الدراسة لصالح التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي.

وأجرى باسكا (Pasca,2012) دراسة 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.

وقام كونبيك وشيونغ (Konopik & Cheung, 2012) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاج السيكودراما كنموذج للعمل الإرشادي في مواجهة التوتر، وأجريت على عينة من الأفراد عدد (26) وتم تقسيمها إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (13) ومجموعة ضابطة (13) واستخدم الباحثان المنهج التجريبي وكما استخدم أسلوب تحليل المحتوى من أجل التعرف على المشاعر التي يعكسها المشاركون حول طبيعة دورهم، وتبين الدراسة أهم النتائج بأن العلاج بالسيكودراما فعال ويؤثر إيجابياً على مجموعة من المتغيرات التي تناولتها الدراسة والتي تمثلت في الوعي الذاتي واحترام الذات والتغيرات في النظرة الشخصية.

وأجرى بيلي وراغوين وراغوزار (Rahgoien, Beli Rahgozar, 2012) دراسة هدفت إلى خفض مستوى الاكتئاب بين مجموعة من السيدات ذوات الاضطراب عقلي مزمن في إيران وقد تكونت العينة من (30) سيدة مصابة بالاكتئاب وتم تقسيمهن إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (15) ومجموعة ضابطة (15)، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي وكما استخدم مقياس الاكتئاب وتم تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية بواقع (12) جلسة، ومن أهم نتائج الدراسة هو فعالية السيكودراما في خفض مستويات الاكتئاب لدى سيدات المجموعة التجريبية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من حيث الهدف: إن الدراسات التي تناولت الوعي الذاتي تنوعت أهدافها فمنها: بعض الدراسات العربية (العبيدي وسهيل، 2012؛ قطامي وصدر، 2015؛ الخالدي، 2014) وبعض الدراسات الأجنبية (Engin & Cam, ; Sungur ,Kooshafar & Ehteshamzade, 2016)

(2015). إن الدراسات التي تناولت التوتر تنوعت أهدافها فمنها: بعض الدراسات العربية (مصلح، 2003؛ داوود، 2001؛ الشيخ علي، 2000) وبعض الدراسات الأجنبية (Sharma, 2011; Winslow, 2017).

إن الدراسات التي تناولت السيكدراما تنوعت أهدافها فمنها: بعض الدراسات العربية (لحويدك، 2014؛ جمعة، 2016؛ يعقوب وعلاونة، 2016) وبعض الدراسات الأجنبية

Okamoto, 2018,; Blanc Boutinaud, 2016, Konopik & Cheung

.(2012,2012; Beli, Rahgoien & Rahgozar, Pasca, 2012).

من حيث العينة: تناولت دراسات الوعي الذاتي عينات فمنها: بعض الدراسات العربية (العبيدي وسهيل، 2012؛ قطامي و صدر، 2015؛ الخالدي، 2014) وبعض الدراسات الأجنبية (Kooshafar & Ehteshamzade, 2016; Sungur, 2015; Engin & Cam, 2009).

تناولت دراسات التوتر عينات فمنها: بعض الدراسات العربية (مصلح، 2003؛ داوود، 2001؛ الشيخ علي، 2000) وبعض الدراسات الأجنبية (Sharma,2017; Winslow,2011).

تناولت دراسات السيكدراما اشتملت على عدة عينات فمنها: بعض الدراسات العربية (لحويدك، 2014؛ جمعة، 2016؛ يعقوب وعلاونة، 2016) وبعض الدراسات الأجنبية (Okamoto,2017; Blanc, Boutinaud, 2016; Konopik & Cheung,2012; Beli, Rahgoien & Rahgozar, 2012; Pasca,2012).

من حيث المنهج والأدوات: لوحظ أن كل من دراسات الوعي الذاتي والتوتر والسيكدراما تنوعت في استخدام عدة مناهج ومنها: المنهج التجريبي والمنهج الوصفي والمنهج الارتباطي والمنهج الوصفي التحليلي والمنهج الكيفي.

من حيث النتائج: إن النتائج التي أشارت لها دراسات الوعي الذاتي: اتفقت الدراسات على فاعلية البرامج الإرشادية والتدريبية في أثر وتنمية وتطوير الوعي الذاتي ورفع الكفاءة الذاتية فمنها: بعض

الدراسات العربية (العبيدي وسهيل، 2012؛ قطامي وصدر، 2015؛ الخالدي، 2014) وبعض الدراسات الأجنبية (Kooshafar & Ehteshamzade, 2016; Sungur, 2015; Engin & Cam, 2009).

إن النتائج التي أشارت لها دراسات التوتر: اتفقت غالبية الدراسات على فاعلية البرامج الإرشادية الجماعية في خفض التوتر فمنها: بعض الدراسات العربية (مصلح، 2003؛ داوود، 2001؛ الشيخ علي، 2000) وبعض الدراسات الأجنبية (Sharma, 2017, Winslow, 2011).

إن النتائج التي أشارت لها دراسات السيودراما: اتفقت غالبية الدراسات على فعالية وجدوى البرامج الإرشادية والتدريبية والعلاجية القائمة على السيودراما فمنها: بعض الدراسات العربية (لحويدك، 2014؛ جمعة، 2016؛ يعقوب وعلاونة، 2016) وبعض الدراسات الأجنبية (Okamoto, 2017,; Blanc, Boutinaud, 2016,; Konopik & Cheung,2012; Beli, Rahgoien & Rahgozar, 2012; Pasca,2012).

كما لاحظ الباحث من الدراسات السابقة أن السيودراما لها فاعلية في تحسين الوعي الذاتي وخفض التوتر لدى الفئات المختلفة ومن الطلبة من خلال استخدام أساليبها وفنياتها المتعددة، ومن هذه الأساليب لعب الدور وعكس الدور والمرآة 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 السيودراما التي تدريبهم على تنمية وتطوير الوعي الذاتي لديهم مما تؤدي إلى خفض التوتر، ولقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في التعرف إلى الوعي الذاتي والتوتر والسيودراما 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 السيودراما 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 عليهم اتخاذ القرار المناسب في هذه المرحلة من أجل بناء طريق إيجابي نحو المستقبل، وتسهم هذه الدراسة في تقديم برنامج إرشادي قائم على السيكودراما بحيث يستفيد منه مرشدي المدارس لقلّة توفر مثل هذه البرامج على المستوى وزارة التربية والتعليم، وانفردت هذه الدراسة في بناء برنامج إرشادي قائم على السيكودراما يحتوي على متغيري الوعي الذاتي والتوتر واستهداف فئة الطلبة الذكور في الصف العاشر الأساسي.

الفصل الثالث الطريقة والإجراءات

- تمهيد
- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- أفراد الدراسة
- أدوات الدراسة
- صدق أدوات الدراسة
- ثبات أدوات الدراسة
- البرنامج الإرشادي
- متغيرات الدراسة
- إجراءات الدراسة
- أساليب المعالجة الإحصائية

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل الطريقة والإجراءات ويشمل منهج الدراسة وكذلك مجتمع الدراسة وعينتها التي تم تطبيق الدراسة عليها، وسوف نوضح كذلك في هذا الفصل أدوات الدراسة المستخدمة لجمع البيانات والتأكد من صدقها وثباتها ونوع التصميم، وبيان إجراءات الدراسة والأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة النتائج، وإعداد البرنامج الإرشادي وجلساته يهدف لتحقيق أغراض وأهداف الدراسة والتي يتم عرضها على النحو التالي:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج شبه تجريبي القائم على فحص أثر المتغير المستقل (البرنامج الإرشادي القائم على السيودراما) 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 السيودراما 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 السيودراما، والرمز (O2) إلى القياس البعدي (الوعي الذاتي، التوتر)، و $C O1 - O2$ 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 السيكودراما	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.

أفراد الدراسة:

عينة الصدق:

قام الباحث باختيار عينة الصدق قوامها (55) طالباً من مدرسة حكومية في مدينة قلقيلية، بغرض التحقق من صلاحية مقياس الوعي الذاتي والتوتر للتطبيق في البيئة الفلسطينية، عن طريق حساب صدقها وثباتها بالطرق الإحصائية المناسبة.

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 السيكومترية، وتم اختيار (20) طالباً ممن حصلوا على أعلى درجات على التوتر النفسي وبغض النظر عن مستوى وعيهم الذاتي وتم توزيعهم عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين، وكان عدد الأعضاء في المجموعة التجريبية (10) طلاب حيث يتم تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على السيكودراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى

التوتر على أفرادها، وتكون المجموعة الضابطة (10) طلاب والتي لم يثقل أي تدخل، والجداول (2)، (3)، (4)، تبين توزيع عينة الدراسة وفقاً للمدارس والشعب والرغبة في المشاركة:

جدول (2): توزيع عينة الدراسة تبعاً للمدرسة ن = 152.

النسبة المئوية (%)	التكرار	المدرسة
75.0	114	السلام الثانوية
25.0	38	السعدية الثانوية
100.0	152	المجموع

جدول (3): توزيع عينة الدراسة تبعاً للشعبة ن = 152.

النسبة المئوية (%)	التكرار	الشعبة
25.0	38	السلام (ب)
24.3	37	السعدية (ب)
17.7	27	السلام (أ)
16.4	25	السلام (و)
16.4	25	السلام (هـ)
100.0	152	المجموع

جدول (4): توزيع عينة الدراسة تبعاً للمشاركة ن = 152.

النسبة المئوية (%)	التكرار	المشاركة
51.3	78	أريد
48.6	74	لا أريد
100.0	152	المجموع

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 (تتطبق بدرجة كبيرة جداً=5، تتطبق بدرجة كبيرة=4، تتطبق بدرجة متوسطة=3، تتطبق بدرجة منخفضة=2، تتطبق 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 أدوات الدراسة:

قام الباحث بحساب مؤشرات صدق مقياسي الوعي الذاتي والتوتر من خلال طريقتين هما:

صدق المحكمين:

تم استخدام طريقة الصدق المنطقي والذي يتمثل في آراء المحكمين، وتم توزيع عدد من النسخ الأولية على بعض الهيئة الدراسية في جامعات النجاح وجامعة الأزهر وجامعة القدس، وبلغ عدد المحكمين (8) محكماً من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس والإرشاد النفسي والتربوي وعلم الاجتماع، وكان الهدف من ذلك ضمان فهم العينة لجميع الفقرات الواردة في الاستبانة وللتعرف إلى الصدق الظاهري، وبعد تلقي الملاحظات والاقتراحات تم تنقيح وتعديل وتصويب فقرات الاستبانة في ضوء ذلك.

صدق البناء:

قام الباحث بحساب ارتباط كل فقرة من فقرات الأداة بالمقياس الذي تنتمي إليه وتم الإبقاء على الفقرات التي تراوحت معاملات ارتباطاتها الدالة إحصائياً ما بين $(\alpha = 0.05)$ و $(\alpha = 0.01)$ ، 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، والجدولان رقم (5) و(6) يبين ذلك:

جدول (5): معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الوعي الذاتي ن = 55.

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.488	** 0.01	13	0.423	** 0.01
2	0.404	** 0.01	14	0.494	** 0.01
3	0.438	** 0.01	15	0.366	** 0.01
4	0.441	**0.01	16	0.360	** 0.01
5	0.637	** 0.01	17	0.392	** 0.01
6	0.537	**0.01	18	0.405	** 0.01
7	0.126	غير دالة	19	-0.076	غير دالة
8	0.361	** 0.01	20	0.402	** 0.01
9	0.384	** 0.01	21	0.147	غير دالة
10	0.573	** 0.01	22	0.500	** 0.01
11	0.433	** 0.01	23	0.417	** 0.01
12	0.714	** 0.01			

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

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

يتضح من الجدول رقم (5): حققت بعض فقرات المقياس وعددها (20) فقرة ارتباطات جوهرية مع الدرجة الكلية للمقياس وذلك عند مستوى دلالة أقل من (0.01). كما حققت بعض فقرات المقياس عددها (3) فقرات ارتباطات ضعيفة مع الدرجة الكلية للمقياس بحيث لم تصل إلى الحد الأدنى من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05)، لذا قام الباحث بحذف هذه الفقرات وهي (7، 19، 21). وبلغ عدد فقرات المقياس بعد حساب الصدق (20) فقرة.

جدول (6): معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس التوتر ن = 55.

رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.228	غير دالة	19	0.723	** 0.01
2	0.625	** 0.01	20	0.613	** 0.01
3	0.571	** 0.01	21	0.744	** 0.01
4	0.731	** 0.01	22	0.581	** 0.01
5	0.569	** 0.01	23	0.431	** 0.01
6	0.613	** 0.01	24	0.656	** 0.01
7	0.622	** 0.01	25	0.608	** 0.01
8	0.690	** 0.01	26	0.668	** 0.01
9	0.696	** 0.01	27	0.651	** 0.01
10	0.377	** 0.01	28	0.781	** 0.01
11	-0.011	غير دالة	29	0.533	** 0.01
12	0.621	** 0.01	30	0.739	** 0.01
13	0.665	** 0.01	31	0.501	** 0.01
14	0.654	** 0.01	32	0.649	** 0.01
15	0.714	** 0.01	33	0.577	** 0.01
16	0.596	** 0.01	34	0.436	** 0.01
17	0.683	** 0.01	35	0.660	** 0.01
18	0.655	** 0.01			

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

يتضح من الجدول رقم (6) ان بعض فقرات المقياس وعددها (33) فقرة حققت ارتباطات جوهرية مع الدرجة الكلية للمقياس وذلك عند مستوى دلالة أقل من (0.01). كما حققت بعض فقرات المقياس عددها (2) فقرات ارتباطات ضعيفة مع الدرجة الكلية للمقياس بحيث لم تصل إلى الحد الأدنى من مستوى الدلالة الإحصائية (0.05)، لذا قام الباحث بحذف هذه الفقرات وهي (1، 11). وبلغ عدد فقرات المقياس بعد حساب الصدق (33) فقرة.

ثبات أدوات 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 وفيه بأعراض 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.
- مساعدة أعضاء المجموعة في التعبير عن ذواتهم ومشاعرهم.
- 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 والرغبة والميول وأثرها على الوعي الذاتي والتوتر، ومدى تأثير الوعي الذاتي والتوتر على طلبة الصف العاشر لذا يعتبر هذا البرنامج الإرشادي نموذجاً واقعياً وعملياً من الممكن أن يساعد طلبة الصف العاشر على انتهاج الأسلوب السيكودراما 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 من حيث مفهومه وأهميته وجوانبه والعوامل المؤثرة فيه.
- يساعد البرنامج الإرشادي في التعرف إلى طبيعة التوتر من حيث مفهومه ومظاهره وأسبابه والأساليب التي تسهم في خفضه.
- يساعد البرنامج الإرشادي على معرفة مدى كفاءة السيكودراما 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:

- لعب الدور.
- عكس الدور.
- الدوبلاج.

- المونولوج (الحوار الداخلي).
- الدكان السحري.
- النموذج.
- تقديم النفس.
- الثنائيات والجولات.
- الإلقاء (المحاضرة) .
- الأنشطة والإحماءات والواجبات البيتية.
- فنيات تعديل السلوك وتشمل الأتي:
- التدعيم الايجابي.
- التعزيز الايجابي.
- التوكيد الذاتي.
- التفريغ الانفعالي.

رابعاً: الوسائل المستخدمة: تم استخدام سبورة ، حاسوب آلي، أفلام 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: محتويات برنامج التدخل الإرشادي: تم تطبيق البرنامج الإرشادي على مدى (13) جلسة إرشادية جماعية، والجدول التالي يوضح محتويات الجلسات الإرشادية:

رقم الجلسة	موضوع الجلسة
الجلسة الأولى	بناء العلاقة الإرشادية ومعرفة التوقعات وكسر الحواجز بين المشاركين.
الجلسة الثانية	التعريف بالذات والوعي الذاتي.
الجلسة الثالثة	التوتر في الحياة اليومية.
الجلسة الرابعة	أساليب مواجهة التوتر.
الجلسة الخامسة	الثقة بالنفس.
الجلسة السادسة	التفكير الإيجابي.
الجلسة السابعة	اكتشاف الذات.
الجلسة الثامنة	الحديث مع الذات.
الجلسة التاسعة	مهارة إدارة المشاعر.
الجلسة العاشرة	مهارة اتخاذ القرار.
الجلسة الحادية عشر	مهارة تحديد الأهداف.
الجلسة الثانية عشر	تطوير الوعي الذاتي.
الجلسة الثالثة عشر	الإنهاء والتقييم.

متغيرات الدراسة:

أ- المتغير المستقل: المعالجة ولها مستويان (مجموعة تجريبية، مجموعة ضابطة).

ب- المتغير التابع: الوعي الذاتي، التوتر.

تصميم الدراسة:

تصنف الدراسة الحالية ضمن الدراسات شبه التجريبية، إذ استخدم الباحث تصميم المجموعتين كما توضحه الرموز التالية:

➤ E O1 X O2

➤ C O1 - O2

قياس قبلي: (O1) مجموعة ضابطة: (C) مجموعة تجريبية: (E)

عدم وجود معالجة: (-) معالجة تجريبية: (X) قياس بعدي: (O2)

إجراءات الدراسة:

تم إتباع الإجراءات التالية:

- إعداد الإطار النظري للدراسة الخاص بالوعي الذاتي والتوتر والسيكودراما.
- 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 السيكودراما وفق الإطار النظري والدراسات السابقة ليشتمل على ثلاثة عشر جلسة متنوعة الأهداف والفنيات والأنشطة، و تم 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 ملائمته 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.
- التحقق من تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الوعي الذاتي والتوتر - القياس 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 .
- المتوسطات 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.

الفصل الرابع نتائج الدراسة

- تمهيد.
- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
- النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
- النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
- النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الأولى
- النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الثانية
- النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الثالثة
- النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الرابعة.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

تمهيد:

يتناول الباحث في هذا الفصل تحليل البيانات الخاصة بالدراسة وعرض ما توصلت إليه الدراسة من نتائج من خلال معالجة كل من الاسئلة الرئيسية والفرضيات كل على حدا وذلك على النحو الآتي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

نص هذا السؤال على " هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبليين لمقياسي 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 اجل اختيار الإحصائي المناسب (معلمي، لا معلمي) خاصةً أن حجم العينة هو أقل من (30)، والجدول التالي يبين نتائج اختبار شيبيرو ويلك (Shapiro - Wilk) وهذا الاختبار يستخدم لفحص اعتدالية التوزيع عند العينات الصغيرة.

جدول (7): 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 ($\alpha=0.01$).

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

يوضح الجدول السابق أن توزيع الاستجابات على متغيري الوعي الذاتي والتوتر لا تتبع التوزيع الطبيعي، لذا يجب استخدام اختبارات لا معلمية في هذه الحالة، كما أن حجم العينة لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية أقل من (30) وهذا شرط آخر لاستخدام الاختبارات اللامعلمية (Field, 2005).

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 ويتني (Mann-Whitney) والجدولين (8) و (9) يوضح ذلك:

جدول (8): 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 (9): نتائج اختبار مان ويتني U (Mann-Whitney) 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		مان ويتني U	قيمة Z	مستوى الدلالة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب			
الوعي الذاتي	10	11.50	115.0	9.50	95.0	40.0	-0.75	0.44
التوتر	10	10.65	106.5	10.35	103.5	48.5	-0.11	0.91

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

يتضح من نتائج الجدول السابق أن قيمة مان ويتي U لمقياس الوعي الذاتي قد بلغت (U= 40 $\alpha > 0.05$) ولمقياس التوتر قد بلغت (U= 48.5 $\alpha > 0.05$) وهي غير دالة إحصائياً عند (0.05= α)، وهذا يعني أن المجموعتين كانت متكافئتان على القياس القبلي لمقياس الوعي والتوتر وأن لا فرق بينهما.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

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

ويرتبط بهذا السؤال الفرضيتين الخامسة والسادسة واللذان نصتا على:

الفرضية الصفرية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين وسيطي التوتر النفسي لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي.

الفرضية الصفرية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين وسيطي الوعي الذاتي لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي.

وللإجابة عن هذا السؤال قام الباحث بإجراء المقارنة بين المجموعتين التجريبية (ن = 10) والضابطة (ن = 10) في اختبار البعدي لمقياس الوعي الذاتي والتوتر، ولتحقيق ذلك قام الباحث باستخدام اختبار مان ويتي (Mann-Whitney) والجدولين (10) و(11) يوضح ذلك:

جدول (10): 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 (11): 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؟

		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية				
مستوى الدلالة	قيمة Z	مان ويتني U	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	حجم المجموعة	الاختبارات
0.03	-2.95	11.0	66.0	6.60	144.0	14.40	10	الوعي الذاتي
0.01	-3.25	7.00	148.0	14.80	62.0	6.20	10	التوتر

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

يتضح من نتائج الجدول السابق 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 إحصائياً عند ($\alpha=0.05$)، وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين وسيطات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الوعي الذاتي والتوتر، إذ أن وسيط الوعي الذاتي في المقياس البعدي للمجموعة التجريبية قد بلغ (14.4) وللمجموعة الضابطة قد بلغ (6.6) وهذا يشير بأن زيادة الوعي الذاتي لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، وكما أن وسيط التوتر في القياس البعدي للمجموعة التجريبية قد بلغ (6.2) وللمجموعة الضابطة قد بلغ (14.8) وهذا يشير إلى انخفاض مستوى التوتر لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

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

وللإجابة عن هذا السؤال، تم حساب معامل ارتباط سبيرمان (Spearman Correlation Coefficient) 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 (12): 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 (13) 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 (13): نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لمدى إسهام الوعي الذاتي في التوتر النفسي.

التوتر النفسي						المتغيرات
مستوى الدلالة	قيمة ف	الثابت	قيمة بيتا المعيارية	معامل التحديد المعدل	معامل التحديد	
0.002	**10.212	4.049	0.252-	0.057	0.064	الوعي الذاتي

** 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 بالصلاحية

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 - درجة الوعي الذاتي 0.252 X.

رابعاً: النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة:

النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الأولى:

نصت هذه الفرضية على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية $(\alpha \geq 0.05)$ لدى أفراد المجموعة التجريبية بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للوعي الذاتي؟

ولفحص هذه الفرضية قام الباحث بإجراء المقارنة بين وسيط درجات أفراد المجموعة التجريبية (ن=10) في كل من الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الوعي الذاتي، ولتحقيق ذلك استخدام الباحث اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test)، والجدولين (14) و(15) يوضحان ذلك:

جدول (14): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للوعي الذاتي.

الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		مقياس الوعي الذاتي
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
0.28107	0.52834	4.0300	3.7450	

جدول (15): نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لفحص الفروق لدى أفراد المجموعة التجريبية بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للوعي الذاتي.

الاختبار	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
قبلي	4.75	9.50	-1.54	0.123
بعدي	5.07	35.50		

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

يتضح من نتائج الجدولين السابقين أن متوسط الرتب للاختبار القبلي (4.75) ومتوسط الرتب للاختبار البعدي (5.07) للوعي الذاتي لأفراد المجموعة التجريبية، ولم تكن الفروق ذات دلالة إحصائية عند $(0.05=\alpha)$ بين الوسيطين وعليه تقبل الفرضية الصفرية وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي لم يكن فعالاً في تحسين الوعي الذاتي لدى المجموعة التجريبية.

النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الثانية:

نصت هذه الفرضية على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية $(0.05 \geq \alpha)$ لدى أفراد المجموعة التجريبية بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للتوتر؟

ولفحص هذه الفرضية قام الباحث بإجراء المقارنة بين وسيط درجات أفراد المجموعة التجريبية ($n=10$) في كل من الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التوتر، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test)، والجدولين (16) و(17) يوضحان ذلك:

جدول (16): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية للتوتر.

الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		مقياس التوتر
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
0.43978	0.50470	2.1758	3.5303	

جدول (17): نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test) لفحص الفروق لدى أفراد المجموعة التجريبية بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للتوتر.

الاختبار	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
قبلي	5.50	55.00	-2.80	0.005
بعدي	0.00	0.00		

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

يتضح من نتائج الجدولين السابقين أن متوسط الرتب للاختبار القبلي (5.50) ومتوسط الرتب للاختبار البعدي (0.00) للتوتر لأفراد المجموعة التجريبية، وكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند ($\alpha=0.05$) بين الوسيطين، وعليه لا تقبل الفرضية الصفرية وهذا يعني أن البرنامج كان فعالاً في خفض التوتر لدى المجموعة التجريبية.

النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الثالثة:

نصت هذه الفرضية على " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) لدى أفراد المجموعة الضابطة بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للوعي الذاتي؟ " .

ولفحص هذه الفرضية قام الباحث بإجراء المقارنة بين وسيط درجات أفراد المجموعة الضابطة ($n=10$) في كل من الاختبار القبلي والبعدي على مقياس الوعي الذاتي، ولتحقيق ذلك استخدام الباحث اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test)، والجدولين (18) و(19) يوضحان ذلك:

جدول (18): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة للوعي الذاتي.

الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		مقياس الوعي الذاتي
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
0.36878	0.60921	3.4600	3.5650	

جدول (19): نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) لفحص الفروق لدى درجات أفراد المجموعة الضابطة في بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للوعي الذاتي.

الاختبار	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
قبلي	6.50	26.00	-0.41	0.678
بعدي	3.80	19.00		

* غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$).

يتضح من نتائج الجدولين السابقين أن متوسط الرتب للاختبار القبلي (6.50) ومتوسط الرتب للاختبار البعدي (3.80) للوعي الذاتي، ولم تكن الفروق ذات دلالة إحصائية عند $(\alpha=0.05)$ بين الوسيطين وعليه تقبل الفرضية الصفرية.

النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الرابعة:

نصت هذه الفرضية على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية $(\alpha \geq 0.05)$ لدى أفراد المجموعة الضابطة بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للتوتر؟ "

ولفحص هذه الفرضية قام الباحث بإجراء المقارنة بين وسيطات درجات أفراد المجموعة الضابطة $(n=10)$ في كل من الاختبار القبلي والبعدي على مقياس التوتر، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Signed Ranks Test)، والجدولين (20) و(21) يوضحان ذلك:

جدول (20): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة للتوتر.

الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		مقياس التوتر
الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
0.56623	0.44969	3.1394	3.4545	

جدول (21): نتائج اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) لفحص الفروق لدى أفراد المجموعة الضابطة بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للتوتر.

الاختبار	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
قبلي	6.57	46.00	-1.88	0.059
بعدي	3.00	9.00		

* غير دال إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.05)$.

يتضح من نتائج الجدولين السابقين أن متوسط الرتب للاختبار القبلي (6.57) ومتوسط الرتب للاختبار البعدي (3.00) للتوتر، ولم تكن الفروق ذات دلالة إحصائية عند $(\alpha=0.05)$ بين الوسيطين وعليه تقبل الفرضية الصفرية.

مخلص نتائج الدراسة:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين وسيطي القياسيين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة، إذ أن قيمة مان ويتي U لمقياس الوعي الذاتي قد بلغت $(U=40 \alpha > 0.05)$ ولمقياس التوتر قد بلغت $(U=48.5 \alpha > 0.05)$ وهي غير دالة إحصائياً عند $(\alpha=0.05)$ ، وهذا يعني أن المجموعتين كانتا متكافئتان على القياس القبلي لمقياس الوعي والتوتر وأن لا فرق بينهما.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين وسيطي القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في الوعي الذاتي والتوتر، إذ أن وسيط الوعي الذاتي في المقياس البعدي للمجموعة التجريبية قد بلغ (14.4) وللمجموعة الضابطة قد بلغ (6.6)، وهذا يشير بأنه زيادة الوعي الذاتي لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، كما أن وسيط التوتر في القياس البعدي للمجموعة التجريبية قد بلغ (6.2) وللمجموعة الضابطة قد بلغ (14.8) وهذا يشير إلى انخفاض مستوى التوتر لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة.

- أنه يوجد علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي والتوتر لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة قلقيلية، إذ بلغ معامل الارتباط بين التوتر النفسي والوعي الذاتي $(r = -0.25)$ وقيمة معامل التحديد المعدل والذي بلغ (0.06) تقريباً، وهذا يعني أن الوعي الذاتي يفسر ما نسبته 6% من التباين في التوتر النفسي، ويتسم النموذج المفسر بالصلاحية 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 - درجة الوعي الذاتي X 0.252.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) لدى أفراد المجموعة التجريبية بين وسيطي القياسين القبلي والبعدي للوعي الذاتي وهذا يؤكد صحة الفرضية الصفرية الأولى، إذ أن متوسط الرتب للاختبار القبلي (4.75) ومتوسط الرتب للاختبار البعدي (5.07) للوعي الذاتي لأفراد المجموعة التجريبية، ولم تكن الفروق ذات دلالة إحصائية عند ($0.05 = \alpha$) بين الوسيطين.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) لدى أفراد المجموعة التجريبية بين وسيطي القياسين القبلي والبعدي للتوتر وهذا يؤكد عدم صحة الفرضية الصفرية الثانية، إذ أن متوسط الرتب للاختبار القبلي (5.50) ومتوسط الرتب للاختبار البعدي (0.00) للتوتر لأفراد المجموعة التجريبية، وكانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند ($0.05 = \alpha$) بين الوسيطين.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) لدى أفراد المجموعة الضابطة بين وسيطي القياسين القبلي والبعدي للوعي الذاتي وهذا يؤكد صحة الفرضية الصفرية الثالثة، إذ أن متوسط الرتب للاختبار القبلي (6.50) ومتوسط الرتب للاختبار البعدي (3.80) للوعي الذاتي، ولم تكن الفروق ذات دلالة إحصائية عند ($0.05 = \alpha$) بين الوسيطين.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) لدى أفراد المجموعة الضابطة بين وسيطي القياسين القبلي والبعدي للتوتر وهذا يؤكد صحة الفرضية الصفرية الرابعة، إذ أن متوسط الرتب للاختبار القبلي (6.57) ومتوسط الرتب للاختبار البعدي (3.00) للتوتر، ولم تكن الفروق ذات دلالة إحصائية عند ($0.05 = \alpha$) بين الوسيطين.

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة

- أولاً: مناقشة نتائج الدراسة
- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول
- النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني
- النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
- النتائج المتعلقة بالفرضية الصفريّة الأولى
- النتائج المتعلقة بالفرضية الصفريّة الثانية
- النتائج المتعلقة بالفرضية الصفريّة الثالثة
- النتائج المتعلقة بالفرضية الصفريّة الرابعة
- ثانياً: توصيات الدراسة
- ثالثاً: مقترحات الدراسة

الفصل الخامس

مناقشة نتائج الدراسة

يتضمن هذا الفصل مناقشة النتائج التي توصلت لها الدراسة الحالية وتوصيات ومقترحات الدراسة ويتم توضيحها على النحو التالي:

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:

" هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي لمقياسي الوعي الذاتي والتوتر لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة قلقيلية؟ "

أظهرت نتائج الدراسة 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:

" هل يوجد فرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياسي الوعي الذاتي والتوتر لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة قلقيلية؟ "

ويرتبط بهذا السؤال الفرضيتان الخامسة والسادسة واللذان نصتا على:

- الفرضية الصفرية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين وسيطي التوتر النفسي لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي.
- الفرضية الصفرية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) بين وسيطي الوعي الذاتي لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية على القياس البعدي.

أظهرت نتائج الدراسة بأنه يوجد فرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لمقياسي الوعي الذاتي والتوتر والذي يعد مؤشراً على فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على السيكودراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر لدى طلبة الصف العاشر في مدينة قفيلية، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التمارين والمهارات والفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي القائم على السيكودراما والتي أسهمت في هذا التغيير الإيجابي لدى أفراد المجموعة التجريبية، كما 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 السيكودراما كتقديم النفس ولعب الدور وعكس الدور والدكان السحري والمونولوج والدوبلاج والنموذج مكنتهم من بناء السيناريو المناسب للتمثيل الدرامي والاندماج والشعور بما ينتج عن الموقف، بالإضافة إلى اللغة الواعية في كيفية الحديث عن ذاتهم 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 السليبي واستبدالها بالتفكير الايجابي 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 الايجابي 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:

"هل هناك علاقة ارتباطية بين الوعي الذاتي والتوتر لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدينة قلقيلية؟"

أظهرت نتائج الدراسة أنه يوجد علاقة ارتباطية سلبية ذات دلالة إحصائية بلغت (ر = -0.25) 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 وسلوكاته، بالإضافة إلى استبصار صفاته وسماته وقدراته وإمكانياته وإدراك مكان قوته 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 الإيجابية والعمل على ضبط النفس والتحكم بالمشاعر والسعي للاستقلال الذاتي بعيداً عن سلطة الوالدين وتحليل المشكلات وتفسيره الأمور والأحداث المسببة للتوتر وحليها 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 والالتزان 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.

رابعاً: النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة:

النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الأولى:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) لدى أفراد المجموعة التجريبية بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للوعي الذاتي.

أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) لدى أفراد المجموعة التجريبية بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للوعي الذاتي وهذا يؤكد صحة الفرضية الصفرية الأولى، مما يدل على أن البرنامج الإرشادي لم يكن فعالاً في تحسين الوعي الذاتي لدى أفراد المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك لاختيار العينة على أساس الدرجات على مقياس التوتر، حيث اهتم به أكثر لأنه لم تكن هناك درجة من الوعي الذاتي لأن الأفراد في مرحلة المراهقة يمرون بتغيرات نمو ونضج على النواحي الجسدية والعقلية والنفسية والإنفعالية، فيحاولون جاهدين لمعرفة ذواتهم التي تشمل الصفات والسمات والقدرات والإمكانات وطبيعة المشاعر الحقيقية ونقاط القوة ونقاط الضعف من خلال الاستطلاع والبحث حول الذات وجمع المعلومات عن البيئة المحيطة، وذلك لتشكيل هوية ذاتية تتسم بالوعي الذاتي تساعدهم في التغلب على الظروف والصعاب والمشكلات التي تسبب التأثيرات السلبية لهم كالتوتر، عن طريق تعلم أساليب ومهارات كتدعيم التفكير الإيجابي وتأكيد الذات والثقة بالنفس وإدارة المشاعر واتخاذ القرار وتحمل المسؤولية وتحديد الأهداف وتعزيز رغبة السعي للنجاح والتفوق، كما أن خضوع أفراد المجموعة التجريبية للجلسات الإرشادية التي تم تنفيذها بالبرنامج الإرشادي قامت بتوضيح المفاهيم والمهارات المتعلقة بالوعي الذاتي والأساليب الإسهام في تحسينه وتطويره لديهم.

النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) لدى أفراد المجموعة التجريبية بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للتوتر؟

أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) لدى أفراد المجموعة التجريبية بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للتوتر وهذا يؤكد عدم صحة الفرضية الصفرية الثانية، مما يدل على أن البرنامج الإرشادي كان فعالاً في خفض مستوى التوتر لدى أفراد المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك لاستفادة أفراد المجموعة التجريبية من الجلسات الإرشادية التي تم تنفيذها بالبرنامج حيث تم تهيئة أجواء نفسية إيجابية، بالإضافة إلى توضيح المفاهيم المتعلقة بموضوع التوتر من حيث مفهومه وأسبابه ومصادره ومظاهره والأساليب والتوجيهات المساهمة في خفض مستوى التوتر والتحكم به، كما أتاحت فنيات السيكدراما المستخدمة كلعب الدور وعكس الدور والديكان السحري والنموذج التي ساعدتهم في الشعور بالمواقف الدرامية الهادفة التي عملت على إدراكهم مدى تأثير التوتر على عمليات التفكير والمشاعر والسلوك واستبصار ذواتهم وتعديل أفكارهم السلبية وسلوكياتهم الخاطئة في اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية في حل المشكلات التي تسعى لزيادة مستوى التوتر عندهم وإعطائهم الفرصة للتعبير عن أفكارهم وانفعالاتهم وسلوكياتهم وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Sharma, 2017) ودراسة (Blanc & Boutinaud, 2016) ودراسة (Winslow, 2011) ودراسة (مصلح، 2003) ودراسة (داوود، 2001) ودراسة (الشيخ علي، 2000).

النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الثالثة:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) لدى أفراد المجموعة الضابطة بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للوعي الذاتي؟

أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) لدى أفراد المجموعة الضابطة بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للوعي الذاتي وهذا يؤكد صحة الفرضية الصفرية الثالثة، كما يؤكد على عدم تلقي أفراد المجموعة الضابطة لأي من الجلسات الإرشادية التي تحتوي الفنيات والأساليب الإرشادية الخاصة بالبرنامج الإرشادي القائم على السيكدراما.

النتائج المتعلقة بالفرضية الصفرية الرابعة:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) لدى أفراد المجموعة الضابطة بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للتوتر؟

أظهرت نتائج الدراسة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($0.05 \geq \alpha$) لدى أفراد المجموعة الضابطة بين وسيطي الاختبارين القبلي والبعدي للتوتر وهذا يؤكد صحة الفرضية الصفرية الرابعة، كما يؤكد على عدم تلقي أفراد المجموعة الضابطة لأي من الجلسات الإرشادية التي تحتوي الفنيات والأساليب الإرشادية الخاصة بالبرنامج الإرشادي القائم على السيكدراما.

توصيات الدراسة:

بناء على نتائج الدراسة الحالية فإنه يمكن تقديم عدد من التوصيات التي قد تسهم في الأبحاث النظرية والعملية المستقبلية:

- ضرورة الاهتمام بموضوعات الوعي الذاتي والتوتر لدى فئة المراهقين من خلال البرامج الإرشادية القائم على السيكدراما.

- 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 السيكدراما المساهمة في استبصار الطلبة بمشاكلهم واضطراباتهم وكيفية مواجهتها.

- ضرورة اهتمام وتبني المؤسسات التعليمية والمجتمعية لبرامج السيكدراما 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.

مقترحات الدراسة:

- بناء على نتائج الدراسة الحالية فإنه يمكن تقديم عدد من المقترحات التي قد تسهم في الأبحاث النظرية والعملية المستقبلية:

- القيام بإجراء المزيد من الدراسات والأبحاث والبرامج القائمة على النظرية الواقعية، الوجودية، السلوكية، الجشطات، وذلك لتحسين الوعي الذاتي وخفض التوتر.

- أن يطبق البرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما على مراحل عمرية مختلفة ومقارنة النتائج لمعرفة مدى تأثيره على الوعي الذاتي والتوتر.

- أن يتم بناء برامج إرشادية قائمة على السيكدوراما لخفض اضطرابات القلق.

- العمل على تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما على الطالبات في المدارس الحكومية لمعرفة مدى تأثيره على الوعي الذاتي والتوتر لديهن ومقارنة النتائج مع الدراسة الحالية.

- العمل على تأهيل وتدريب المرشدين التربويين في المدارس الحكومية على أسلوب السيكدوراما لاستخدامها في الخطط والبرامج الإرشادية في مواضيع مختلفة.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع العربية:

- الأبلم، هالة. (2016). أسرار العلاج بالسيكودراما. دبي: الهدهد للنشر والتوزيع.
- أبو السعود، شادي محمد السيد. (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 عبد اللطيف. (2011). دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية. عمان: مركز دبيونو لتعليم التفكير.
- أبو غالي، عطاف محمود. (2016). *الوعي بالذات والأمان الاجتماعي كمنبئات بالتمكين لدى الممرضين والممرضات في محافظات غزة، رسالة التربية وعلم النفس - السعودية، (54)، 57-79.*
- الأطرش، محمود وإبراهيم، هاشم. (2008). *مصادر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية والحلول المقترحة لها، مجلة جامعة النجاح الوطنية الإنسانية - فلسطين*. 22(6) 1829 - 1848.
- إمام، إلهامي بن عبد العزيز . (2004). *المراهقون بين الواقع والمأمول، مجلة الطفولة والتنمية - مصر، 4 (17)، 105-126.*
- برزوان، حسبية وسقني، إيمان. (2016). *التوتر النفسي وعلاقته بظهور سلوكيات العنف عند المراهق المتمدرس في مرحلة المتوسط، مجلة البحوث التربوية والتعليمية*. 5 (9). 101-108.
- بكار، عبد الكريم. (2000). *تجديد الوعي*. دمشق: دار القلم.

- البلوي، سلوى سلمان. (2010). أثر برنامج قائم على الدراما في تحسين مفهوم الذات لدى طلبة الصف السادس الأساسي، رسالة المعلم. 48(3). 46-49.
- بيومي، لمياء ويوسف، سليمان. (2013). فعالية برنامج تدريبي قائم على السيكدوراما في خفض اضطراب قصور الانتباه وعلاقته بمحتوى القلق الاجتماعي لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم، دراسات تربوية ونفسية مجلة كلية التربية بالزقازيق. 78 (4). 133-167 .
- الجبالي، داليا مصطفى السيد. (2010). دور السيكدوراما في علاج السلوك العدواني للأطفال: دراسة نظرية، مجلد كلية التربية- مصر. 34 (1). 601-630.
- جمعة، أمجد. (2016). فعالية برنامج إرشادي قائم على السيكدوراما للتخفيف من حده بعض المشكلات السلوكية عند طلاب المرحلة الإعدادية، مجلة الجامعة الإسلامية للعلوم النفسية والتربوية. 2 (1). غزة، فلسطين.
- 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 علي. (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.
- دحادحة، باسم وحداد، عفاف. (1998). فاعليه برنامج إرشادي جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر. (13). 51-76.
- الدحدوح، أسماء سلمان. (2010) الأساليب المعرفية وعلاقتها بالتوتر النفسي لدي طلبة الجامعات الفلسطينية. رسالة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

• 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.

• ريشان، حامد والعداري، طارق. (2012). أثر أسلوب السيكدراما في خفض الغضب لدى طلبة المرحلة المتوسطة، مجلة آداب المستنصرية. 59. 1-27.

• 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، عايدة. (2009). فاعلية برنامج مقترح باللعب لرفع مؤشرات مفهوم الذات لدى الأطفال بمحافظة خانيونس، مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية. 11 (2). 95-130.

• السبعوي، فضيلة عرفات. (2010). تحقيق الذات وإدارة العطاء. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

• الشريف، بسمة عيد. (2011). أثر التدريب على أسلوب حل المشكلات في خفض التوتر وتحسين التكيف للمعاقين، مجلة المنارة للبحوث والدراسات - الأردن. 17 (2). 89-67.

• الشريف، بسمة عيد. (2011). أثر التدريب على أسلوب حل المشكلات في خفض التوتر وتحسين التكيف للمعاقين، مجلة المنارة للبحوث والدراسات - الأردن، 17 (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، الأردن.
- عامود، بدر الدين. (2001). علم النفس في القرن العشرين دراسة (الجزء الأول). دمشق: اتحاد الكتاب العرب.
- عبد الحميد، إيمان سعيد. (2013). فاعلية استخدام السيودراما للتخفيف من حدة بعض المخاوف المرضية لطفل الروضة الكفيف، مجلة الطفولة والتربية. 5 (16). 589-644.
- عبد العلي، مهند. (2003). مفهوم الذات واثر بعض 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 عدنان والبسطامي، غانم جاسر. (2015). الوعي بالذات لدى أعضاء هيئة التدريس من جامعة أبو ظبي في ضوء متغيرات نوع (نكر / أنثى) والمؤهل العملي والتخصص والخبرة، مجلة العلوم التربوية والنفسية - البحرين. 16 (2). 607-638.
- العبيدي، مظهر عبد الكريم وسهيل، حسن أحمد. (2012). أثر برنامج إرشادي مقترح في تنمية الوعي الذاتي لدى الطلاب المتفوقين، المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين. 1-497. 457.
- عزيز، تقى بدري. (2015). الوعي الذاتي وعلاقته بالإقناع الاجتماعي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.
- علي، بسي. (2015). انعكاس حالة التوتر عند موزع الكرة الطائرة لدى الأشبال (-17 15) دراسة ميدانية لفرق ولاية الوادي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.

- علي، محمد النوبي. (2004). فعالية السيكدراما في خفض حدة اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد وأثره في التوافق النفسي لدى الأطفال ذوي الإعاقة السمعية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الزقازيق، مصر.
- غانم، محمد حسن . (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). 95-65.
- كوري، جerald. (2011). النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي (ترجمة سامح الخفش). ط1. عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- لحويديك، مرتضى جبار. (2014). فاعلية برنامج تدريبي يستند إلى السيكدراما في تقليص التنافر المعرفي لدى الأحداث الجانحين بمركز حماية الطفولة بالمغرب، المجلة الدولية التربوية المتخصصة. 3 (9). 66-40.
- مصلح، 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.
- مطر، عبد الفتاح. (2002). فاعلية السيكدراما في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الأطفال الصم. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، مصر.
- مغلاوي، أحمد. (2013). الصحة النفسية وعوامل التوتر النفسي لدى الطالب الجامعي، مجلة الباحث للمدرسة العليا للأساتذة بوزريعة- الجزائر. (7). 26-8.

• النوري، مرتضى جبار. (2008). *تحليل الاستراتيجيات الملائمة في إدارة التوتر التنظيمي في مصانع بغداد التابعة للشركات العامة للصناعات القطنية، مجلة الإدارة والاقتصاد. 72 . 80-56*

• يعقوب، أشرف وعلاونة، شفيق. (2016). *فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكودراما في خفض السلوك الفوضوي وتنمية المهارات الاجتماعية لدى طلبة صعوبات التعلم في لواء بني عبيد، المجلة الأردنية في العلوم التربوية. 12(4) . 454 - 435*

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).
- PAŞCA, D. (2012). **psychodrama and personal development**. *Studia Universitatis Babeş-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.

- Winslow, K. (2011). **Construction of a School-Based Drama Therapy Program for Students with Histories of Trauma and Chronic Stress.**(Doctoral dissertation, Concordia University).

الملاحق

ملحق (1): الاستبانة لمقياسي الوعي الذاتي والتوتر.

ملحق (2): الاستبانة النهائية لمقياسي الوعي الذاتي والتوتر.

ملحق (3): أسماء السادة المحكمين.

ملحق (4): جلسات البرنامج الإرشادي والصور.

ملحق (5): كتاب تسهيل المهمة.

ملحق (1)

الاستبانة الأولية لمقياسي الوعي الذاتي والتوتر

تحية طيبة وبعد،

يقوم الباحث بإجراء دراسة ميدانية فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكدوراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر لدى طلبة الصف العاشر في مدينة قلقيلية، إذ يأمل الباحث تعاون طلبة الصف العاشر في إنجاح البحث، وفيما يلي مجموعة من العبارات والمطلوب منك الإجابة عليها بأمانة ودقة وموضوعية، كما لا تختار سوى إجابة واحدة فقط عند كل عبارة، ولا تترك أية فقرة دون الإجابة عنها، وإجابتك ستحاط بالسرية التامة ولا يطلع عليها سوى الباحث لاستخدامها في البحث العلمي.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

الباحث: سعيد يوسف سويلم

القسم الأول: معلومات عامة:

الرجاء وضع علامة (x) في المكان المخصص والذي ينطبق معك:

الاسم:

المدرسة:

الصف والشعبة:

القسم الثاني: الوعي الذاتي.

الرجاء وضع إشارة (X) تحت خيار الإجابة الذي يتفق مع رأيك:

الرقم	الفقرة	تنطبق بدرجة كبيرة جداً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة منخفضة	تنطبق بدرجة منخفضة جداً
1.	أستطيع تحديد مشاعري الحقيقية المسؤولة عن تصرفاتي					
2.	أعرف بالضبط الأسباب التي تؤدي إلى غضبي					
3.	لدي القدرة على وصف مشاعري بسهولة					
4.	أستطيع تحديد طبيعة مشاعري عندما أقدم على اتخاذ قرار معين					
5.	أستطيع أن أميز بين انفعالاتي الايجابية والسلبية					
6.	أعرف طبيعة التفكير الذي يسيطر علي سواء كان سلبياً أو ايجابياً					
7.	أعرف بالضبط التغيرات الجسمية التي تتابني عندما أشعر بالقلق					
8.	لا أعرف بالضبط ماذا أريد أن أفعل في كثير من المواقف الانفعالية والاجتماعية.					
9.	أستطيع أن أحدد نقاط قوتي ونقاط ضعفي.					
10.	أنا واعي بالأسلوب الفكري الذي يعمل به عقلي.					
11.	أنا على دراية بمشاعري الحقيقية.					
12.	أعرف قدراتي وأوجهها لتحقيق أهدافي.					
13.	أنا على واعي بالأعمال اليومية التي أقوم بها.					
14.	أتمكن من تحديد أخطائي.					
15.	أنا على واعي بمنظومة القيم والمعايير الأخلاقية.					
16.	أقدر عواطفني وانفعالاتي تقديراً دقيقاً					
17.	تنقصني الشجاعة في نقد سلوكياتي.					
18.	أستطيع تحديد درجة ثقتي بنفسي.					
19.	تؤثر انفعالاتي في اتخاذ قراراتي المهمة.					
20.	أحرص دائماً على تقييم نفسي بين الفينة والأخرى.					
21.	تنقصني المهارات للتعامل مع المواقف غير المتوقعة.					
22.	أحاول التغلب على الظروف الاجتماعية التي تعيق طموحاتي.					
23.	أسلوبني في الحوار يزعج زملائي.					

القسم الثالث: التوتر:

الرجاء وضع إشارة (X) تحت الخيار الذي يناسبك فيما يلي:

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	تتاح لك الفرصة للتعرف على نتائج تقييم عملك باستمرار.					
2.	لفترة متقاربة أعاني من الصداع.					
3.	عندما أجلس للراحة والاسترخاء أجد عقلي منهمكا بأفكار سلبية.					
4.	يلزمني الشعور بعدم الارتياح.					
5.	من الصعب عليّ أن أشعر بالاسترخاء التام.					
6.	أشعر بعدم القدرة على التركيز في ما أقوم به من أعمال.					
7.	أشعر وكأنني تحت ضغط نفسي.					
8.	أشعر بالتعب الشديد.					
9.	أسرح بأفكار غير مرتبطة في ما أقوم به من أعمال.					
10.	لا أجد نفسي متحمساً للقيام بالأعمال المختلفة.					
11.	أشعر بعد النوم بأنني حصلت على قدر كاف من الراحة.					
12.	غالباً ما أتشتت بأفكار غير مرغوبة.					
13.	أشعر أن أعصابي مشدودة دون داع حقيقي لذلك.					
14.	أشعر وكأن رأسي سينفجر.					
15.	أشعر أنني متردد في اتخاذ قراراتي.					
16.	أشعر أن الأشياء التافهة والصغيرة أصبحت تزعجني.					
17.	أشعر أنني لا أملك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية.					
18.	أقوم بتأجيل ما يجب من اتخاذ القرارات.					
19.	أجد أن مشاعري تجرح بسهولة.					
20.	أشعر بالارتجاف في أطرافي.					
21.	من الصعب عليّ اتخاذ القرارات.					
22.	أشعر أنني أبالغ بردود أفعالي تجاه مشكلات الحياة العادية والبسيطة.					
23.	غالباً ما ينتابني تصبب العرق.					
24.	أشعر بأن كثيراً من أمور حياتي خارجة عن نطاق سيطرتي.					
25.	تنتابني العصبية لأبسط الأصوات المفاجئة.					

أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	العبارة	الرقم
					أشعر بتزايد نبضات قلبي.	.26
					أشعر أنني ضحية للظروف بلا حول لا قوة.	.27
					أعاني من مشاعر القلق بدون سبب ظاهر.	.28
					أشعر بصعوبة في النوم.	.29
					أعاني من نوبات الخوف.	.30
					تداهمني الكوابيس والأحلام المزعجة.	.31
					أتوقع أسوأ العواقب لأية مخاطرة مهما كانت بسيطة.	.32
					أعاني من النوم المتقطع.	.33
					أحس بمسؤولية تجاه حدوث أي خاطئ.	.34
						.35
					اشعر بأنني منهك القوى.	.36

ملحق (2)

الاستبانة النهائية لمقياس الوعي الذاتي والتوتر

تحية طيبة وبعد،

يسعى الباحث إلى تنفيذ برنامج إرشادي في تحت عنوان " فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكوودراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر لدى طلبة الصف العاشر في مدينة قلقيلية" للتحسين الوعي الذاتي وخفض التوتر لدى الطلبة الذين سيكونون أعضاء في البرنامج ويعانون من هذه المشكلة، ولإكساب أعضاء البرنامج مهارات لتحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر تساعدهم في تحقيق التوافق النفسي، وبداية لحصر أعضاء البرنامج الذين من المأمول مشاركتهم، سيتم تطبيق استبانة متعلقة بقياس الوعي الذاتي والتوتر، وعليه أمامك مجموعة من الفقرات التي تسعى إلى تشخيص الوعي الذاتي والتوتر، ففي حال موافقتك مبدئياً على المشاركة في البرنامج يرجى من حضرتك الإجابة على هذه الفقرات بأمانة وموضوعية، وإذا لم ترغب أن تكون مرشحاً كعضو في البرنامج الإرشادي المنوي تنفيذه، قم بالإجابة على فقرات الاستبانة دون التوقيع، كما يرجى منك أن تكتب رقم جوالك أو هاتفك كي يتم التواصل معك في حال كنت مرشحاً كعضو في البرنامج الإرشادي في ضوء نتائج الاستبانة وكي يتم الحصول على موافقتك النهائية للالتحاق بالبرنامج.

معلومات عامة:

- اسم الطالب:
 - اسم المدرسة:
 - الصف والشعبة:
 - رقم الجوال:
- أنا الموقع أدناه أرغب في الإجابة على فقرات الاستبانة كموافقة مبدئية مني للمشاركة في البرنامج الإرشادي الجمعي المعنون بـ " فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكوودراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر لدى طلبة الصف العاشر في مدينة قلقيلية "
- التوقيع:
 - التاريخ:

الباحث: سعيد يوسف سويلم

القسم الأول: الوعي الذاتي:

الرجاء وضع إشارة (X) تحت خيار الإجابة الذي يتفق مع رأيك:

الرقم	الفقرة	تنطبق بدرجة كبيرة جداً	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة منخفضة	تنطبق بدرجة منخفضة جداً
1.	أستطيع تحديد مشاعري الحقيقية المسؤولة عن تصرفاتي					
2.	أعرف بالضبط الأسباب التي تؤدي إلى غضبي					
3.	لدي القدرة على وصف مشاعري بسهولة					
4.	أستطيع تحديد طبيعة مشاعري عندما أقدم على اتخاذ قرار معين					
5.	أستطيع أن أميز بين انفعالاتي الايجابية والسلبية					
6.	أعرف طبيعة التفكير الذي يسيطر علي سواء كان سلبي أو ايجابي					
7.	لا أعرف بالضبط ماذا أريد أن أفعل في كثير من المواقف الانفعالية والاجتماعية.					
8.	أستطيع أن أحدد نقاط قوتي ونقاط ضعفي.					
9.	أنا واعي بالأسلوب الفكري الذي يعمل به عقلي.					
10.	أنا على دراية بمشاعري الحقيقية.					
11.	أعرف قدراتي وأوجهها لتحقيق أهدافي.					
12.	أنا على وعي بالأعمال اليومية التي أقوم بها.					
13.	أتمكن من تحديد أخطائي.					
14.	أنا على وعي بمنظومة القيم والمعايير الأخلاقية.					
15.	أقدر عواطفى وانفعالاتي تقديراً دقيقاً					
16.	تتقضي الشجاعة في نقد سلوكياتي.					
17.	أستطيع تحديد درجة ثقتي بنفسي.					
18.	أحرص دائماً على تقييم نفسي بين الفينة والأخرى.					
19.	أحاول التغلب على الظروف الاجتماعية التي تعيق طموحاتي.					
20.	أسلوبي في الحوار يزجج زملائي.					

القسم الثاني: التوتر:

الرجاء وضع إشارة (X) تحت الخيار الذي يناسبك فيما يلي:

الرقم	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	لفترات متقاربة أعاني من الصداع.					
2.	عندما أجلس للراحة والاسترخاء أجد عقلي منهمكا بأفكار سلبية.					
3.	يلازمني الشعور بعدم الارتياح.					
4.	من الصعب عليّ أن أشعر بالاسترخاء التام.					
5.	أشعر بعدم القدرة على التركيز في ما أقوم به من أعمال.					
6.	أشعر وكأنني تحت ضغط نفسي.					
7.	أشعر بالتعب الشديد.					
8.	أسرح بأفكار غير مرتبطة في ما أقوم به من أعمال.					
9.	لا أجد نفسي متحمساً للقيام بالأعمال المختلفة.					
10.	غالباً ما أتشتت بأفكار غير مرغوبة.					
11.	أشعر أن أعصابي مشدودة دون داع حقيقي لذلك.					
12.	أشعر وكأن رأسي سينفجر.					
13.	أشعر أنني متردد في اتخاذ قراراتي.					
14.	أشعر أن الأشياء التافهة والصغيرة أصبحت تزعجني.					
15.	أشعر أنني لا أملك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية.					
16.	أقوم بتأجيل ما يجب من اتخاذ القرارات.					
17.	أجد أن مشاعري تجرح بسهولة.					
18.	أشعر بالارتجاف في أطرافي.					
19.	من الصعب عليّ اتخاذ القرارات.					
20.	أشعر أنني أبالغ بردود أفعالي تجاه مشكلات الحياة العادية والبسيطة.					
21.	غالباً ما ينتابني تصبب العرق.					
22.	أشعر بأن كثيراً من أمور حياتي خارجة عن نطاق سيطرتي.					
23.	تنتابني العصبية لأبسط الأصوات المفاجئة.					
24.	أشعر بتزايد نبضات قلبي.					
25.	أشعر أنني ضحية للظروف بلا حول لا قوة.					
26.	أعاني من مشاعر القلق بدون سبب ظاهر.					
27.	أشعر بصعوبة في النوم.					
28.	أعاني من نوبات الخوف.					
29.	تداهمني الكوابيس والأحلام المزعجة.					

أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	العبارة	الرقم
					أتوقع أسوأ العواقب لأية مخاطرة مهما كانت بسيطة.	30.
					أعاني من النوم المتقطع.	31.
					أحس بمسؤولية تجاه حدوث أي خاظم.	32.
					أشعر بأنني منهك القوى.	33.

ملحق (3)

أسماء السادة المحكمين لمقياسي الوعي الذاتي والتوتر والبرنامج الإرشادي القائم على السيكيودراما

م	اسم المحكم	الجامعة
.1	دكتور. باسم أبو كويك	جامعة الأزهر
.2	دكتور. ياسر منصور	جامعة الأزهر
.3	دكتورة. سهير الصباح	جامعة القدس
.4	دكتور. عمر الريماوي	جامعة القدس
.5	دكتور. قتيبة غانم	جامعة النجاح الوطنية
.6	دكتورة فلسطين نزال	جامعة النجاح الوطنية
.7	دكتورة. سماح صالح	جامعة النجاح الوطنية
.8	دكتور. يوسف مسلم	الجامعة الأردنية

ملحق رقم (4)

جلسات البرنامج الإرشادي القائم على السيكدراما

الجلسة الأولى:

- عنوان الجلسة: بناء العلاقة الإرشادية ومعرفة التوقعات.
- أهداف الجلسة:
 - التعرف بين الباحث وأعضاء المجموعة.
 - إقامة علاقة إرشادية بين الباحث وأعضاء المجموعة وبين الأعضاء أنفسهم.
 - إذابة الجليد وكسر الحواجز بين أعضاء المجموعة.
 - تحديد اسم للمجموعة.
 - تحديد قواعد المجموعة.
 - تعريف أعضاء المجموعة على البرنامج من حيث: أهدافه، الإجراءات والأساليب المستخدمة في البرنامج، عدد الجلسات الإرشادية.
 - معرفة أهداف وتوقعات الأعضاء المجموعة التي يأملون تحقيقها من خلال البرنامج.
- الوسائل المستخدمة: سبورة، أقلام سبورة، أوراق.
- الفنيات المستخدمة: الإلقاء (المحاضرة)، المناقشة، الحوار الهادف، الثنائيات والجولات.
- تمرين إحماء:

1. الثنائيات في التعرف: الهدف من الإحماء هو تعرف أعضاء المجموعة على بعضهم البعض، وآلية التنفيذ حيث يتم تقسيم الأعضاء إلى ثنائيات ويقوم كل عضو بتعارف على العضو الآخر

من حيث (الاسم، الانطباع الأول الذي أخذه، الشعور الذي يشعر به اتجاه)، وبعد ذلك يقوم كل ثنائي بحديث عن ذلك أمام الأعضاء.

2. سفن أب: يهدف هذا التمرين إلى تنشيط أعضاء المجموعة وتنمية التركيز، وآلية التنفيذ أن يقف أعضاء المجموعة بشكل دائري ويقوم عضو متطوع بالعد (1) ويتبعه الباقي حتى عدد (6) والعضو الذي يكون عدد (7) يقول سفن أب ويشير بيده نحو اليمين أو اليسار من أجل إكمال العد من (1 حتى 7) ومن يخطأ يخرج من اللعبة ومن يبقى أخير يكون الفائز.

الإجراءات والأنشطة في الجلسة:

- التعارف: في البداية يقوم القائد بالترحيب بأعضاء المجموعة، ويشكرهم على تواجدهم والالتزام، ثم يبدأ بالتعريف عن نفسه وعن جامعتة وتخصصه، ويتحدث قليلا نحو موضوع الإرشاد بشكل عام.

- تمرين الثنائيات في التعارف: قام القائد بتقسيم أعضاء المجموعة إلى ثنائيات (عضو مقابل عضو) وشرح الهدف من هذا التمرين وهو تعارف أعضاء المجموعة على بعضهم وتعرف القائد عليهم، وذلك من خلال قيام كل عضو بتعارف على العضو الآخر من حيث (الاسم، الانطباع الأول الذي أخذه، الشعور الذي يشعر به اتجاه)، وبعد ذلك قام كل ثنائي بحديث عن ذلك أمام الأعضاء، وبعد انتهاء التمرين قام القائد بأخذ تغذية راجعة من أعضاء المجموعة حيث كانت تعليقاتهم أنهم عرفوا الانطباع الأول والشعور الذي شعر به الآخر نحو وأن هذه أول مرة يقومون بطريقة كهذه للتعرف على الآخرين، ولاحظ القائد بأن هناك عضو لديه خجل في التعبير ولدى بعض الأعضاء صعوبة في التعبير عن مشاعرهم اتجاه الآخرين وكان مدة التمرين (20) دقيقة.

- تحديد أسم المجموعة: طلب القائد من أعضاء المجموعة بتحديد أسم لمجموعتهم الإرشادية وبعد المشاورة والحديث بينهم، تم الاتفاق على أسم (المتميزون) وكان لمدة (5) دقائق.

- قواعد المجموعة: قام القائد بمشاركة أعضاء المجموعة في وضع قواعد المجموعة بطرح سؤال ما هي القواعد التي يجب أن نحددها لتنظيم وجعل المجموعة في إطار التفاعل الإيجابي؟ حيث قام أعضاء المجموعة بذكر قواعد على النحو التالي:

➤ الاستئذان قبل الحديث.

➤ الاستماع والإصغاء الجيد لحديث الآخرين.

➤ احترام رأي الأعضاء.

➤ عدم الحديث مع الزميل.

➤ السرية.

➤ المشاركة الجماعية في الأنشطة والتمارين.

➤ الالتزام بالجلسات والمواعيد.

- التعريف بمحتوى البرنامج الإرشادي: يبدأ القائد بالحديث عن محتوى البرنامج الإرشادي الذي سيقوم بتطبيقه مع أعضاء المجموعة، وهو (فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكدراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر لدى طلبة الصف العاشر في مدينة قلقيلية)، حيث إنه يتكون من (13) جلسات إرشادية، مدة كل منها (90) دقيقة، وتتضمن كل جلسة مجموعة من الأنشطة والتمارين وتفسيرها، والواجبات البيتية في نهاية كل جلسة، وتوضيح كيف سيتم قيادة المجموعة من قبل القائد والتأكيد لهم أيضا بأن البرنامج الإرشادي هو بمثابة أداة لتحفيز قدراتهم ومهاراتهم وضبط النفس وتحسين الوعي الذاتي وخفض التوتر من خلال أسلوب السيكدراما وكان مدة ذلك (25) دقيقة.

- تمرين الإحماء تبديل الأماكن: قام القائد بتوضيح آلية تنفيذ التمرين بأنه سيقوم عضو متطوع بطلب من أعضاء المجموعة المتشابهين في لون الملابس أو الحذاء بتبديل أماكنهم وذلك بعد استبعاد كرسي بحيث يكون عدد الكراسي (13) مقابل (14) عضو، وبعد أن يطلب منهم ذلك

يتحرك العضو المتطوع أو العضو الذي يعطي هذا الأمر بجلوس على الكرسي مع أعضاء المجموعة ليبقى عضو ليس له مكان، وبعد الانتهاء من التمرين قام القائد بسؤال أعضاء المجموعة حول الهدف من هذا التمرين وقاموا بالإجابة من خلال رفع الأيدي بأنه تنشيط للجسد، تغيير مكان الجلوس السابق، تنشيط العقل في اختيار الانتقال من كرسي لآخر، الجراءة عند الوقوف أمام أعضاء المجموعة وإعطاء طلب بتغيير المكان لأعضاء، المرح والسعادة، وكان مدة التمرين (15).

• تمرين إحماء سفن أب: قام القائد بشرح الهدف من التمرين والية تنفيذه، حيث يقوم أعضاء المجموعة بالوقوف بشكل دائري ويقوم عضو متطوع بالعد (1) ويتبعه الباقي حتى عدد (6) والعضو الذي يكون عدد (7) يقول سفن أب ويشير بيده نحو اليمين أو اليسار من أجل إكمال العد من (1 حتى 7) ومن يخطأ يخرج من اللعبة ومن يبقى أخير يكون الفائز، وتم تنفيذ التمرين أكثر من مرة وقام القائد بأخذ تغذية راجعة من أعضاء المجموعة حيث أنهم جددوا نشاطهم واحتاجوا للتركيز في هذا التمرين وكانت مدة التمرين (15) دقائق.

• التعرف على توقعات أعضاء المجموعة: قبل انتهاء الجلسة الإرشادية يطلب القائد من أعضاء المجموعة بالحديث عن توقعاتكم من البرنامج الإرشادي، وقام الأعضاء بحديث عن توقعاتهم ولقد أجمعوا على هذه التوقعات:

- اكتشاف وفهم الذات.
- التعبير عن الذات والمشاعر.
- تنمية الثقة بالنفس والجرأة.
- تنمية مهارة اتخاذ القرار وتنظيم الأهداف.
- تنمية التفكير بطريقة إيجابية.
- التواصل الفعال والاندماج مع الآخرين.

- إنهاء الجلسة وتقييم: يقوم القائد بتلخيص ما تم في الجلسة الإرشادية، ويطلب من الأعضاء تقييم للجلسة حيث كان تقييمهم من بين (7-10) من (10) وقاموا بتلخيص كلامهم بأنهم استفادوا بتعرفهم على بعضهم وفهم محتويات البرنامج والتأكيد على المشاركة في البرنامج والاستمرار وكما القائد بشكرهم على حضورهم والالتزام وتحديد موعد الجلسة القادمة وذكر ما سيتم الحديث عنه في الجلسة القادمة.



الجلسة الثانية:

- عنوان الجلسة: الذات والوعي الذاتي.
- أهداف الجلسة:
 - توضيح مفهوم الذات والوعي الذاتي لأعضاء المجموعة.
 - توضيح مكونات الذات لأعضاء المجموعة.
 - توضيح أهمية معرفة الذات لأعضاء المجموعة.
 - توضيح نماذج الوعي الذاتي لأعضاء المجموعة.
 - توضيح جوانب الوعي الذاتي لأعضاء المجموعة.

- التعرف على العوامل المؤثرة على الوعي الذاتي.

• المدة الزمنية: ساعة ونصف.

• الوسائل المستخدمة: سيورة، أقلام سيورة، جهاز حاسوب، جهاز عرض بروجكتور، فيديو، أوراق عمل.

• الفنيات المستخدمة: الإلقاء (المحاضرة)، المناقشة، الحوار الهادف، إحماء، عصف الأفكار، فنية تقديم النفس.

• تمرين إحماء:

1. تمرين كراسي الموسيقى: الهدف من هذا التمرين التفريغ النفسي والانفعالي وعمل جو إيجابي وتنشيط الأعضاء وتعوديهم على الالتزام والضبط النفسي، والية التنفيذ أن يقف أعضاء المجموعة حول الكراسي بشكل عشوائي ويقومون بركض حول الكراسي مع الموسيقى ويجلسون على الكراسي عندما يتم إيقاف الموسيقى.

2. فنية تقديم النفس: يتم الطلب من كل عضو بالمجموعة بتقديم ذاته بطريقة جيدة ومناسبة أمام أعضاء الجماعة من حيث (الاسم، العمر، الهواية، الميول، الهدف، الصفات الحسنة والسيئة، المشاعر التي يشعر بها في الجلسة، الانطباع الأول عن أعضاء المجموعة)، والهدف من الفنية مساعدتهم بالتعبير والتنفيس عن ذاته وانفعالاته وأفكاره ومشاعره لتحسين الوعي الذاتي بذاتهم ومعرفتهم لبعضهم وخفض التوتر.

الإجراءات والأنشطة في الجلسة:

• في البداية يقوم القائد بالترحيب بأعضاء المجموعة، ويشكرهم على تواجدهم والالتزام، ثم يبدأ بتذكيرهم ما تم في الجلسة السابقة من حيث التعارف ومحتوى البرنامج، وتوضيح أهداف الجلسة الحالية.

• تمرين كراسي الموسيقى: قام القائد بشرح آلية تنفيذ التمرين حيث يتم وضع (9) كراسي لعدد (10) ويتم الركض حول الكراسي مع إيقاف الموسيقى وعندما يتم توقيف الموسيقى يقوم أعضاء المجموعة بجلوس على الكراسي ومن يبقى بدون مكان يخرج وبعدها يتم إزالة كرسي، ويبقى هذا النهج حتى تبقى كرسي واحدة وعضوين ويكون هناك فائز واحد، وبعد الانتهاء من التمرين قام القائد بتوجيه سؤال لأعضاء المجموعة حول الهدف من هذا التمرين وقاموا بالإجابة من خلال رفع الأيدي بأنه ساعدهم على التركيز مع الموسيقى والانضباط معها والجلوس عندما يتم إيقاف الموسيقى وقام بتجديد نشاطهم من خلال الحركة، وقام القائد بالثناء على إجاباتهم وإضافة أن هذا التمرين يساعدهم في الالتزام وزيادة القدرة على ضبط النفس من خلال الاندماج مع إيقاف الموسيقى والمدة الزمنية للتمرين (15) دقيقة.

• طرح موضوع الذات ومكوناتها: قام القائد بطرح سؤال على أعضاء المجموعة ما مفهوم الذات بنسبة لكم ومن خلال تنظيم المشاركة بين أعضاء المجموعة أجمعوا على أن الذات هو شخصية الفرد، الأفكار التي يفكر بها الفرد، المشاعر التي تسيطر على الفرد، وبدوره القائد قام بتعزيزهم بألفاظ إيجابية على مشاركتهم وتوضيح مفهوم الذات: أساس شخصية الفرد وتعتبر الكل الذي تتكون من فكرة الفرد لنفسه من حيث التفكير والمشاعر والسلوك وما يدركه أفراد البيئة المحيطة عنه وتنتج عن التجارب والخبرات التي يتميز بها الفرد بتفاعله مع البيئة المحيطة، وتم أوضح مكوناتها من حيث الذات المدركة والذات الاجتماعية والذات المثالية وناقش أعضاء المجموعة فيها وكان مدة ذلك (15) دقيقة.

• توضيح موضوع الوعي الذاتي: قام القائد من خلال أسلوب المحاضرة والمناقشة والحوار بتوضيح موضوع الوعي الذاتي لأعضاء المجموعة من حيث المفهوم وأهمية الوعي بالذات والنماذج والجوانب والعوامل المؤثرة في الوعي الذاتي وفي نهاية ذلك قام بعرض فيديو قصير عن الوعي الذاتي وكان مدة ذلك (25) دقيقة.

• فنية تقديم النفس: قام القائد بتوضيح آلية تنفيذ فنية تقديم النفس حيث سيقف كل عضو أمام أعضاء المجموعة وخلال دقيقتين عليه بتقديم ذاته بطريقة جيدة لتعريف الأعضاء عنه من حيث (الاسم، العمر، الهواية، الميول، الهدف، الصفات الحسنة والسيئة، المشاعر التي يشعر بها في الجلسة، الانطباع الأول عن أعضاء المجموعة)، وعندما يقوم كل عضو بتنفيذ الفنية يتم مناقشة ما قام به مع الأعضاء وإعطاء الملاحظات وبعد الانتهاء من تنفيذ الفنية قام القائد بسؤال أعضاء المجموعة حول الهدف من هذه الفنية وقاموا بالإجابة من خلال رفع الأيدي بأن الهدف منها التعرف على بعضهم أكثر، إزالة التوتر بينهم، معرفة الطريقة المناسبة للتعبير عن أنفسهم، التخلص من رهبة الوقوف أمام الآخرين، وقام القائد بتعزيزهم على إجاباتهم وإضافة أنه يساهم في مساعدتهم بالتعبير عن ذاتهم ومشاعرهم مما يرفع من مستوى وعيهم في ذاتهم وخفض مستوى التوتر ويزيد الثقة بالنفس وكان هناك أعضاء متوترون وغير واعيين في ذاتهم وكيفية تقديم أنفسهم والمدة الزمنية للفنية (25).

• إنهاء الجلسة وتقييم: قام القائد بتلخيص ما تم في الجلسة الإرشادية، وشكرهم على حضورهم والالتزام وتحديد موعد الجلسة القادمة وذكر ما سيتم الحديث عنه في الجلسة القادمة، بالإضافة إلى سماع تقييمهم عن الجلسة وكان التقييم إيجابي والتأكيد على المشاركة في البرنامج والاستمرار.



الجلسة الثالثة:

- عنوان الجلسة: التوتر في الحياة اليومية.
- أهداف الجلسة:
 - تعريف أعضاء المجموعة بمفهوم التوتر.
 - توضيح طبيعة التوتر لأعضاء المجموعة.
 - توضيح درجات وأسباب التوتر لأعضاء المجموعة.
 - توضيح مصادر التوتر لأعضاء المجموعة.
 - توضيح مؤشرات التوتر (الفسولوجية، النفسية، المعرفية، السلوكية) لأعضاء المجموعة.
- الوسائل المستخدمة: سبورة، أقلام سبورة، أوراق.
- الفنيات المستخدمة: الإلقاء (المحاضرة)، المناقشة، الحوار الهادف، الثنائيات والجولات.
- تمرين إحماء:
 1. قطار المفاجآت: يسير أعضاء المجموعة في مجموعتين حول المكان ويقف القائد في منتصف المكان لإلقاء تعليماته، وفي كل مرة يلقي القائد بتعليماته ينفصل الزوج الأول من القاطرتين لتنفيذ الأوامر وثم يعودان إلى مؤخرة المجموعتين وتسير المجموعتان دون توقف في أثناء ذلك، وتحمل الأوامر لون الفكاهة كأن يقول مثلاً: (ألمس أطول عضو في المجموعة، ألمس أسمر عضو، ألمس العضو الذي يحتاج لقص الشعر، ألمس صاحب أكبر قدم، ألمس العضو الذي يضحك .. الخ) ويهدف هذا التمرين لأحداث جو من المرح والتفاعل والسرور بين أعضاء المجموعة.

2. الثنائيات في أسباب ومصادر التوتر: الهدف من الإحماء هو معرفة ووعي أعضاء المجموعة بالأسباب والمصادر الرئيسية التي تحدث عندهم التوتر، والية التنفيذ حيث يتم تقسيم الأعضاء إلى ثنائيات ويقوم كل عضو بحديث عن أسباب ومصادر التوتر عنده للعضو الآخر، ومن ثم يقوم كل ثنائي بحديث عن ذلك أمام الأعضاء.

الإجراءات والأنشطة في الجلسة:

- في البداية قام القائد بالترحيب بأعضاء المجموعة، وشكرهم على تواجدهم والالتزام، ثم يبدأ بتذكيرهم ما تم في الجلسة السابقة من حيث الذات والوعي الذاتي وفنية تقديم النفس، والحديث عن أهداف الجلسة الحالية.
- تمرين إحماء قطار المفاجآت: قام القائد بتقسيم الأعضاء لمجموعتين حسب الترقيم (1، 2) وشرح آلية تنفيذه، حيث يقوم عضو بدور القائد ويقف في الوسط ويعطي التعليمات لأعضاء المجموعتين وينفذ أول زوجين في المجموعتين التعليمات وتسير المجموعتان دون توقف في أثناء ذلك وبعد تنفيذ التمرين قام القائد بأخذ تغذية راجعة من أعضاء المجموعة حيث أنهم جددوا نشاطهم من خلال الحركة وأوضح بأن الهدف من التمرين إحداث جو من المرح والتفاعل والسرور بين أعضاء المجموعة وكان مدة التمرين (15) دقيقة.
- طرح موضوع التوتر: قام القائد في البداية بمناقشة مفهوم التوتر مع أعضاء المجموعة من حيث أجابوا بأنه عدم القدرة على الحديث، والشعور بالعصبية، والشعور بالخوف، والشعور بعدم الأمان، وتم توضيح المفهوم بأنه عبارة عن مجموعة من المؤثرات والمتغيرات غير السارة التي يقيمها الفرد بأنها تؤثر على مصادر التكيف وتؤدي إلى حدوث اختلال واضطراب في الاتزان النفسي وعمليات التفكير، و ثم شرح طبيعة التوتر على الفرد من حيث التفكير والمشاعر والسلوك والذات وكان مدة ذلك (15) دقيقة.
- تمرين الثنائيات في أسباب ومصادر التوتر: قام القائد بتقسيم أعضاء المجموعة إلى ثنائيات حيث كل عضوين معا، وطلب منهم التفكير في أسباب ومصادر التوتر من وجهة نظرهم

حيث سيقوم كل عضو بالحديث عن أسباب ومصادر التوتر عن العضو الآخر معه في الثنائيات، بعد تنفيذ الثنائيات مناقشة الأعضاء حول التمرين لاحظ القائد بأن أسباب التوتر تركزت حول الصداع وسوء الهضم والارتباك وقلة النوم وعدم الراحة بتواجد في مكان معين والتشاؤم والتفكير السلبي والمشكلات الأسرية والضجيج، وأما مصادر التوتر تركزت حول فقدان بعض العلاقات الشخصية والشعور بالمرض والأمور المالية مع الوالدين وسوء المعاملة والصعوبات في الدراسة، وقام القائد بشرح أسباب ومصادر التوتر بشكل موسع وتوضيح الهدف من تمرين الثنائيات هو معرفة ووعي أعضاء المجموعة بالأسباب والمصادر الرئيسية التي تحدث عندهم التوتر والمدة الزمنية للتمرين (35) دقيقة.

- طرح درجات ومؤشرات التوتر: قام القائد بمناقشة أعضاء المجموعة بدرجات التوتر من حيث التوتر بالغ الشدة والتوتر الشديد والتوتر المعتدل والتوتر الخفيف، وتوضيح مؤشرات التوتر الفسيولوجية، والنفسية، والمعرفية، والسلوكية، والبيئية وكان مدة ذلك (25) دقيقة
- إنهاء الجلسة وتقييم: قام القائد بتلخيص ما تم في الجلسة الإرشادية، وشكرهم على حضورهم والالتزام وتحديد موعد الجلسة القادمة وذكر ما سيتم الحديث عنه في الجلسة القادمة، بالإضافة إلى سماع تقييمهم عن الجلسة وكان التقييم إيجابياً والتأكيد على المشاركة في البرنامج والاستمرار وطلب منهم واجب بيتي بكتابة مفهوم التوتر من وجهة نظرهم والأسباب الأساسية لحدوثه معهم والمدة (10) دقائق.



الجلسة الرابعة:

- عنوان الجلسة: أساليب مواجهة التوتر.
- أهداف الجلسة:
- توضيح أساليب مواجهة التوتر لأعضاء المجموعة.
- تنمية استراتيجيات إدارة التوتر لدى أعضاء المجموعة.
- الوسائل المستخدمة: سبورة، أقلام سبورة، جهاز حاسوب، جهاز عرض بروجكتور.
- الفنيات المستخدمة: الإلقاء (المحاضرة)، المناقشة، الحوار الهادف، الإصغاء، لعب الدور.
- تمرين إحماء:

1. حركات متتالية: يهدف هذا التمرين إلى تطوير مهارات التركيز ويعزز المشاركة الجماعية، والية التنفيذ يتم اختيار ثلاث حركات متتالية وإعطاء كل حركة رقم وعندما نذكر الرقم على أعضاء المجموعة عمل الحركة المرتبطة بها وإن قام أحد المشاركين بحركة خطأ يخرج من اللعبة.

2. لعب الدور: يتم الطلب من أعضاء المجموعة تذكر موقف أحدث له توتر ونتج عن ذلك تأثير سلبي على أفكاره وسلوكاته وتعكير المزاج، وتم قام باستخدام أسلوب أو طريقة أو تمرين معين فساعدته في التخفيف من حدة التوتر، مثال: شعور الفرد بتوتر خلال دراسته على امتحان نهائي مما جعله غير قادر على التركيز في المادة وعدم القدرة على الفهم والحفظ وبدأت تدور في عقله أفكار لن أقدر أن أنجز المادة وأكون جاهزاً للتقديم الامتحان، ماذا أفعل الآن قد لا أنجح في المادة، وخلال ذلك دخل عليه أبوه ووجده في حالة توتر فأوضح له وسائل تخفف من حدة التوتر كالاسترخاء من خلال التنفس والهدوء وممارسة الرياضة والاستماع للموسيقى، وتم يقوم بلعب الدور أمام الأعضاء ويتم مناقشة بعد ذلك، ويرجع استخدام هذه الفنية نظراً لأهميتها

في توضيح الاستراتيجيات المستخدمة للتخفيف وإدارة التوتر كالأسترخاء وإدارة الوقت وإدارة الدور وجماعات الدعم والأسترخاء والتمارين الرياضية.

الإجراءات والأنشطة في الجلسة:

- في بداية الجلسة قام القائد بالترحيب بأعضاء المجموعة، وشكرهم على تواجدهم والالتزام، ثم بدأ بتذكيرهم ما تم في الجلسة السابقة من حيث مفهوم التوتر وأسبابه ومصادره ومناقشة الواجب البيئي، وثم الحديث عن أهداف الجلسة الحالية وكان مدة ذلك (10) دقائق.
- تمرين إحماء حركات متتالية: قام القائد بشرح آلية تنفيذ التمرين، حيث يقوم أعضاء المجموعة باختيار ثلاثة حركات متتالية وتم إعطاء كل حركة من الحركات رقم معين (1، 2، 3) وعندما يتم ذكر الرقم يقوم الأعضاء بعمل الحركة وإذا أخطئ أحد الأعضاء في عمل الحركة أو التأخر في تنفيذها يخرج من المشاركة ويقوم القائد بإعطاء أرقام الحركات، وبعد تنفيذ التمرين يتم بأخذ تغذية راجعة من أعضاء المجموعة حيث أنهم جددوا نشاطهم واحتاجوا للتركيز والتفاعل الاجتماعي وثم قام القائد بتوضيح الهدف من تمرين الإحماء وكانت مدته (15) دقيقة.
- طرح موضوع أساليب مواجهة التوتر: قام القائد بمناقشة أساليب مواجهة التوتر مع أعضاء المجموعة بسؤالهم ما هي الأساليب المناسبة لمواجهة التوتر حسب وجهة نظرهم؟، حيث ذكروا عدة أساليب مثل: التمارين الرياضية والصلاة والنوم الكافي والأكل الصحي وتخطيط الوقت والقيام برحلات ترفيهية وقام القائد بالثناء على إجاباتهم وذكر أساليب أخرى كالمشاركة في الأنشطة التعليمية والاجتماعية والمدرسة وممارسة الأسترخاء النفسي والعضلي وإعطائهم فكره حوله، وكان مدة ذلك (12) دقيقة.
- توضيح استراتيجيات إدارة التوتر: قام القائد بانماء وإنعاش تفكير أعضاء المجموعة حول استراتيجيات إدارة التوتر كإدارة العقل وإدارة الجسم والتخيل والتوجيه الديني والدعم الاجتماعي وغيرها ومناقشتهم بها وكان مدة ذلك (13) دقيقة.

- فنية لعب الدور: قام القائد بشرح طريقة تنفيذ فنية لعب الدور، حيث سيقوم العضو بتذكر موقف أحدث له توتر ونتج عن ذلك تأثير سلبي على أفكاره وسلوكاته وتعكير المزاج ثم قام باستخدام أسلوب أو طريقة أو تمرين معين فساعدته في التخفيف من حدة التوتر، لاحظ القائد أغلب المواقف كانت تدور حول وقت الدراسة للامتحان وتم عمل سيناريو الحدث واختيار البطل والعضو المساعد وتم تمثيل الحدث وتم مناقشة التمثيل المسرحي مع الجمهور (الأعضاء) وأخذ تغذية راجعة بأن كان لديهم شعور بالتوتر وأسبابه وأدركوا كيفية تخطي ذلك من خلال استراتيجيات إدارة التوتر، وبعد الانتهاء من التنفيذ الفنية لعدة أعضاء من المجموعة بين القائد الهدف من استخدام هذه الفنية بتوضيح الاستراتيجيات المستخدمة للتخفيف وإدارة التوتر كالاسترخاء وإدارة الوقت وإدارة الدور وجماعات الدعم والاسترخاء والتمارين الرياضية وكان مدة الفنية (35) دقيقة.

- إنهاء الجلسة وتقييم: يقوم القائد بتلخيص ما تم في الجلسة الإرشادية، ويشكرهم على حضورهم والالتزام وتحديد موعد الجلسة القادمة وذكر ما سيتم الحديث عنه في الجلسة القادمة، بالإضافة إلى سماع تقييمهم عن الجلسة وكان التقييم إيجابي وشعورهم بالسعادة والمدة (5) دقائق.



الجلسة الخامسة:

- عنوان الجلسة: الثقة بالنفس.
- أهداف الجلسة:
 - تعريف أعضاء المجموعة بمفهوم الثقة بالنفس.
 - توضيح أهمية الثقة بالنفس.
 - توضيح أهداف الثقة بالنفس.
 - توضيح أنواع ومظاهر الثقة بالنفس.
 - أسباب والعوامل المؤدية لعدم الثقة بالنفس.
 - توضيح كيفية تنمية الثقة بالنفس.
- الوسائل المستخدمة: سبورة، أقلام سبورة، جهاز حاسوب، جهاز عرض بروجكتور.
- الفنيات المستخدمة: الإلقاء (المحاضرة)، المناقشة، الحوار الهادف، إحماء، فيديو ثق بنفسك، عكس الدور.
- تمرين إحماء:
 1. لعبة الثقة: يتم تقسيم أعضاء المجموعة إلى مجموعتين كل مجموعة تحتوي عدد (5) أعضاء ويطلب منهم الوقوف بشكل دائري حيث ويكون في وسط الدائرة عضو متطوع حيث يغمض عينه ويسترخي، ويقوم أعضاء الآخرين بتحريك وبعد مدة يتوقفون وثم على العضو المتطوع رمي نفسه نحو اتجاه معين وعلى العضو المقابل لهذا الاتجاه أن يمسكه ويدفعه بلطف للتأكد من وقوفه مرة أخرى بشكل سليم وثابت ويتم تكرار هذا التمرين، والهدف من هذه التمرين تعلم أعضاء المجموعة كيفية الثقة بالآخرين.

2. عكس الدور: يتم الطلب من أعضاء المجموعة التفكير في موقف عن ضعف الثقة بالنفس حدث أمامهم سواء في البيئة الأسرية أو المدرسية، حيث يقوم كل عضو بممارسة دور الآخر أمام الجمهور (أعضاء المجموعة) وثم أخذ ملاحظاتهم ومثال على ذلك: إن الطالب (ص) جالس في الصف فدخل معلم اللغة العربية وبدأ في شرح الدرس وبعد فترة وجهه المعلم سؤال للطالب (ص) ماذا كنت أشرح الآن؟ فوقف الطالب (ص) وصمت لفترة وخلال ذلك شعر بالخوف والتردد رغم أنه يعرف الإجابة وعند الإجابة بدأ في التلعثم في الكلام وفي نفس الوقت يقول في نفسه أخاف أن تكون الإجابة غير صحيحة وأفشل، فبعد ذلك يتم عكس الدور ويقوم العضو (س) بأداء دور العضو (ص) الذي يعاني من ضعف الثقة بالنفس، والهدف من استخدام هذه الفنية أن يقوم الأعضاء بمعايشة الواقع من زاوية أشخاص آخرين مما يساعده على رؤية المشكلة من وجهة نظر الآخر، فتسهم في تعزيز الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر.

- إنهاء الجلسة وإعطاء واجب بيتي: أن يقوم كل عضو من الأعضاء برسم كيف يرى نفسه الآن، وماذا يعني له ذلك؟ بهدف مساعدتهم على تعزيز الثقة بالنفس.

الإجراءات والأنشطة في الجلسة:

- في بداية الجلسة قام القائد بالترحيب بأعضاء المجموعة، وشكرهم على تواجدهم والالتزام، ثم بدأ بتذكيرهم ما تم في الجلسة السابقة من حيث أساليب مواجهة التوتر، وثم الحديث عن أهداف الجلسة الحالية وكان مدة ذلك (10) دقائق.
- تمرين إحماء الثقة: قام القائد بشرح آلية تنفيذ التمرين، حيث قام تقسيم أعضاء المجموعة إلى مجموعتين كل مجموعة تحتوي عدد (5) أعضاء ويطلب منهم الوقوف بشكل دائري حيث ويكون في وسط الدائرة عضو متطوع حيث يغمض عينه ويسترخي، ويقوم أعضاء الآخرين بتحريك وبعد مدة يتوقفون وثم على العضو المتطوع رمي نفسه نحو اتجاه معين وعلى العضو المقابل لهذا الاتجاه أن يمسكه ويدفعه بلطف للتأكد من وقوفه مرة أخرى بشكل سليم وثابت ويتم تكرار ذلك، وبعد تنفيذ التمرين تم بأخذ تغذية راجعة من أعضاء المجموعة حيث أن منهم

كان لديه شعور بالتوتر والخوف من عدم إمساك زملائه به، وقام القائد بالإضافة أن هذا التمرين يهدف للتعلم كيفية الثقة بالآخرين وكانت مدته (15) دقيقة.

- طرح موضوع الثقة بالنفس: قام القائد بمناقشة الثقة بالنفس مع أعضاء المجموعة من حيث مفهومه وأهميته وأهدافه وأنواعه ومظاهره وأسبابه والعوامل المؤدية لعدم الثقة بالنفس وفي النهاية كيفية تنمية وبناء الثقة بالنفس كتحسين الصورة الذاتية وحب وتقدير الذات ومعرفة ما يمتلكه من قدرات وإمكانيات زيادة المعارف والتجارب والتواصل مع الآخرين والمرونة الاجتماعية وتعزيز الخبرات وتجنب الشكوى والتذمر وتعزيز التفاؤل والقدرة على اتخاذ القرار وتجنب القلق والتوتر وتجنب مقارنة نفسه بالآخرين، وكان مدة ذلك (25) دقيقة.

- فنية عكس الدور: قام القائد بشرح طريقة تنفيذ فنية عكس الدور، حيث سيقوم العضو بتذكر موقف أحدث له ضعف الثقة بالنفس سواء في البيئة المدرسية أو الأسرية أو المدرسية، حيث لاحظ القائد أغلب المواقف كانت تدور في البيئة المدرسية وتم عمل سيناريو الحدث الذي يدور حول طلب العضو من المعلم أن يخرج إلى دورة المياه من أجل أن يغتسل ويشرب الماء وعندما يخرج من غرفة الصف يذهب إلى دورة المياه وثم يتوجه نحو مقصف المدرسة ويبقى لمدة طويلة وعندما يلاحظ المعلم غيابه وبسبب قرب غرفة الصف من دورة المياه يخرج المعلم فيجده في المقصف يشتري ويأكل فيقوم المعلم بتوبيخه أمام صاحب المقصف وبعض الطلاب، حيث يشعر الطالب بالإحباط والانتقاد وعدم الإحساس بالأمان لان تم توبيخه أمام مجموعة من الأفراد مما أدى إلى ضعف الثقة بنفسه وتجنب العديد من المواقف للتواصل مع الآخرين، وتم اختيار البطل والأعضاء المساعدين وتمثيل الحدث وتم مناقشة التمثيل المسرحي مع الجمهور (الأعضاء) وأخذ تغذية راجعة وهو أن فنية عكس الدور وضحت الشعور والسلوك وقام أعضاء المجموعة بتعليق بأن على العضو عدم التصرف بهذه الطريقة وأن يطلب الأذن ويكون صريح والاعتذار للمعلم وأن لا يدع ذلك يؤثر عليه سلباً لأنه قد يحدث مع الجميع وأن يتخذ هذا الموقف بداية لتقدير ذاته وتعزيز مهارة الاتصال والتواصل وتجنب الشكوى والتذمر، وبعد الانتهاء من التنفيذ الفنية لعدة أعضاء من المجموعة بين القائد الهدف من استخدام هذه الفنية أن يقوم الأعضاء بمعايشة الواقع من زاوية أشخاص آخرين مما يساعده على رؤية المشكلة

من وجهة نظر الآخر، فتسهم في تعزيز الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر وكان مدة الفنية (35) دقيقة.

- إنهاء الجلسة وتقييم: قام القائد بتلخيص ما تم في الجلسة الإرشادية، وشكرهم على حضورهم والالتزام وتحديد موعد الجلسة القادمة وذكر ما سيتم الحديث عنه في الجلسة القادمة، بالإضافة إلى سماع تقييمهم عن الجلسة وكان التقييم إيجابيًا والتأكيد على المشاركة في البرنامج والاستمرار وطلب منهم واجب بيتي أن يقوم كل عضو من الأعضاء برسم كيف يرى نفسه الآن، وماذا يعني له ذلك؟ بهدف مساعدتهم على تعزيز الثقة بالنفس والمدة (5) دقائق.



الجلسة السادسة:

- عنوان الجلسة: التفكير الإيجابي.

- أهداف الجلسة:

- التعرف على مفهوم التفكير.
- التعرف على أنواع التفكير.
- التعرف على مهارات التفكير.
- توضيح التفكير الإيجابي وأهميته لأعضاء المجموعة.

- الوسائل المستخدمة: سبورة، أقلام سبورة، جهاز حاسوب، جهاز عرض بروجكتور، أرواق عمل.

- الفنيات المستخدمة: الإلقاء (المحاضرة)، المناقشة، الحوار الهادف، إحماء، لعب الدور.

- تمرين إحماء:

1. اتبع القائد: يهدف هذا التمرين إلى تنشيط أعضاء المجموعة وتنمية التركيز والتواصل البصري، والية التنفيذ أن يقف أعضاء المجموعة بشكل دائري ويقوم أعضاء المجموعة باختيار قائد من بينهم بعد الاتفاق عليه ليقوم في التمرين، حيث يتوجب على أعضاء المجموعة أن يفعلوا ما يفعل القائد كتلويح باليد أو التصفيق أو القفز أو أي حركة يريدها القائد.

2. لعب الدور: يتم الطلب من أعضاء المجموعة التفكير في موقف حدث معهم في حياتهم الشخصية سواء البيئة الأسرية أو المدرسية ووصفها من حيث إظهار التوتر من خلال تكوين الأفكار السلبية وكيفية تحويل هذه الأفكار إلى أفكار إيجابية، حيث يقوم كل عضو بلعب هذا الموقف أما الجمهور (أعضاء المجموعة) وثم أخذ ملاحظاتهم ومثال على ذلك: كان طالب في الصف لا يشارك في حصة الرياضيات ولا يهتم في حل الواجبات المنزلية ولا يدرس ويبقى إما نائماً أو يزعج زملائه بحديثه وتحركاته، فقام معلم المادة بتوبيخه وعقابه وطرده من الحصة، بعدما خرج بدأ بالحديث مع ذاته هذا الأستاذ ما في عنده إلا أنا فقط؟ ما هو في غير ما بشارك معه وكما نايمين؟ مفكر حاله بعرف يشرح وهو ما بفهم شي؟ كل ما حد يعمل تشويش بالحصة بيهدني أنا؟ بعدها يصمت مع عن الحديث ويقول لازم أثبت له عكس هذا الكلام وأهتم في دراستي عشان يعرف أنه عندي القدرة على المشاركة وحل الواجبات، ويرجع الهدف من استخدام هذه الفنية إلى فهم الأعضاء الأفكار السلبية التي تكون أساس التوتر والوعي بأساليب التفكير الإيجابي لخفض هذا التوتر.

- إنهاء الجلسة وإعطاء واجب بيتي: أن يقوم كل عضو من الأعضاء بتخليص الجلسة وتوضيح ما استفادة فيها، بالإضافة إلى اختيار موقف سلبي حدث له وكيفية التعامل معه بطريقة ايجابية.

الإجراءات والأنشطة في الجلسة:

- في البداية يقوم القائد بالترحيب بأعضاء المجموعة، ويشكرهم على تواجدهم والالتزام، ثم يبدأ بتذكيرهم ما تم في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب البيتي.
- تمرين إحماء اتبع القائد: قام القائد بشرح الهدف من التمرين والية تنفيذه، حيث التنفيذ يقف أعضاء المجموعة بشكل دائري ويقوم أعضاء المجموعة باختيار قائد من بينهم بعد الاتفاق عليه ليقوم في التمرين، حيث يتوجب على أعضاء المجموعة أن يفعلوا ما يفعل القائد كتلويح باليد أو التصفيق أو القفز أو أي حركة يريدتها القائد، وبعد تنفيذ التمرين لمدة (15) دقائق، قام القائد بأخذ تغذية راجعة من أعضاء المجموعة حيث أنهم جددوا نشاطهم وقاموا بتنمية التركيز والتواصل البصري.
- طرح موضوع التفكير: قام القائد بمناقشة موضوع التفكير مع أعضاء المجموعة من حيث مفهومه بأنه معالجة العقل للمدخلات الحسية من أجل التوصل للأفكار التي تساعد الفرد على إدراك الأمور والمواقف وتشكيل صورة واضحة للحكم عليها واتخاذ القرارات والطرق الملائمة لحل المشاكل، وأنواعه كالتفكير الإيجابي والسلبي والناقد والعلمي والإبداعي والمنطقي والمعرفي والتسلطي والخرافي وفوق المعرفي ومهاراته كالأصالة والوصف والمرونة والطلاقة وتحمل المسؤولية وإدارة الوقت وتدوين الملاحظات والاستنتاج والتنبؤ وحل المشكلات والملاحظة وتحديد الأولويات وتقديم الدليل، وكان مدة ذلك (15) دقيقة.
- طرح موضوع التفكير الايجابي: قام القائد بمناقشة موضوع التفكير الايجابي مع أعضاء المجموعة من حيث مفهومه بأنه مجموعة من المهارات المكتسبة التي تمكن الفرد من التغلب على مشاكله والقيام بالأعمال بطريقة تفاؤلية وايجابية، وأهميته كتوسيع نطاق التفكير والخروج

من دائرة الضيق والابتعاد عن الفراغ وشغل النفس بالهويات وتطوير المهارات والتخلص من الهموم والضغوط واجتناب الحديث السلبي وتحفيز الذات وتحديد الأهداف والطموحات وأسلوب لمواجهة الأحداث السلبية والبحث عن الجوانب الايجابية والتخلص من الأفكار السلبية والوحدة ومراقبة الأفكار، وكان مدة ذلك (10) دقيقة.

● فنية لعب الدور: قام القائد بشرح طريقة تنفيذ فنية لعب الدور، حيث يقوم أعضاء المجموعة التفكير في موقف حدث معهم في حياتهم الشخصية سواء البيئة الأسرية أو المدرسية ووصفها من حيث إظهار التوتر من خلال تكوين الأفكار السلبية وكيفية تحويل هذه الأفكار إلى أفكار إيجابية، لاحظ القائد أغلب المواقف كانت تدور حول البيئة المدرسية وهو تأثير أسلوب المعلم في التعامل مع الطالب وأيضا تعامل الأب أو الأم مع الابن في البيئة الأسرية، وتم عمل سيناريو الحدث واختيار البطل والعضو المساعد وتم تمثيل الحدث وتم مناقشة التمثيل المسرحي مع الجمهور (الأعضاء) وأخذ تغذية راجعة بأنهم كان لديهم شعور بالتوتر من أسلوب المعلم السلبي الذي سبب لديهم أفكار سلبية حول ذاتهم والدراسة ولكن في نفس الوقت أدركوا كيفية إيجاد بدائل وأساليب من خلال التفكير الايجابي، وبعد الانتهاء من التنفيذ الفنية بين القائد لأعضاء المجموعة الهدف من استخدام هذه الفنية إلى فهم الأفكار السلبية التي تكون أساس التوتر والوعي بأساليب التفكير الإيجابي لخفض هذا التوتر وكان مدة الفنية (35) دقيقة.

● إنهاء الجلسة وتقييم: قام القائد بتلخيص ما تم في الجلسة الإرشادية، وشكرهم على حضورهم والالتزام وتحديد موعد الجلسة القادمة وذكر ما سيتم الحديث عنه في الجلسة القادمة، بالإضافة إلى سماع تقييمهم عن الجلسة وكان التقييم إيجابي والتأكيد على المشاركة في البرنامج والاستمرار وطلب منهم واجب بيتي يقوم كل عضو من الأعضاء بتخليص الجلسة وتوضيح ما استفادة فيها، بالإضافة إلى اختيار موقف سلبي حدث له وكيفية التعامل معه بطريقة ايجابية والمدة (5) دقائق.



الجلسة السابعة:

- عنوان الجلسة: اكتشاف الذات.
- أهداف الجلسة:
 - معرفة أعضاء المجموعة بخصائص ذاتهم.
 - معرفة أعضاء المجموعة بصفاتهم وسماتهم الشخصية.
 - مساعدة الأعضاء على الاستبصار بالذات والوعي الذاتي.
- الوسائل المستخدمة: سبورة، أقلام سبورة، جهاز حاسوب، جهاز عرض بروجكتور.
- الفنيات المستخدمة: الإلقاء (المحاضرة)، المناقشة، الحوار الهادف، إحماء، الدكان السحري.
- تمرين إحماء:
 1. تمرين كف اليد: حيث يرسم العضو على ورقة كف يده ويكتب على كل أصبع خصائص ذاته، خصائص الأسرة، خصائص البيئة المحيطة، الأحداث والمواقف التي تعرض لها، الأساليب التي استخدمها في التعامل مع الأحداث والمواقف، والهدف هو إدراك ووعي العضو بخصائص ذاته وأسرته والبيئة المحيطة والأساليب التي استخدمها في التعامل مع المواقف والأحداث التي تعرضها ومدى نسبة الانتباه والتركيز لديه.

2. فنية الدكان السحري: يطلب من أعضاء المجموعة بكتابة الصفات التي لا يرغب بها في ذاته من أجل استبدالها من الدكان السحري بصفات يرغب بها ويحتاجها في ذاته، مثال: يقوم العضو باختيار صفات لا يريدتها ولا يرغب بها كالانسحاب والتردد والعصبية، ويذهب إلى الدكان السحري ويعطيه هذه الصفات ويستبدلها بصفات موجودة في الدكان ويرغب بها كالثقة بالنفس والمواجهة والهدوء، والهدف من الفنية فهم الأعضاء بعض السمات النفسية التي يحتويها الدكان والتعرف على الصفات والخصائص النفسية ومساعدتهم على اكتسابها مما يسهم في زيادة الوعي الذاتي في صفاتهم النفسية والشخصية مما يخفض من مستوى التوتر.

الإجراءات والأنشطة في الجلسة:

- في البداية يقوم القائد بالترحيب بأعضاء المجموعة، ويشكرهم على تواجدهم والالتزام، ثم يبدأ بتذكيرهم ما تم في الجلسة السابقة ومناقشة الواجب البيتي.
- تمرين كف اليد: قام القائد بشرح آلية تنفيذ التمرين، حيث التنفيذ يرسم العضو على ورقة كف يده ويكتب على كل أصبع خصائص ذاته، خصائص الأسرة، خصائص البيئة المحيطة، الأحداث والمواقف التي تعرض لها، الأساليب التي استخدمها في التعامل مع الأحداث والمواقف، وبعد تنفيذ التمرين لمدة (15) دقائق، قام القائد بأخذ تغذية راجعة من أعضاء المجموعة وتوضيح الهدف بأنه إدراك ووعي العضو بخصائص ذاته وأسرته والبيئة المحيطة والأساليب التي استخدمها في التعامل مع المواقف والأحداث التي تعرضها ومدى نسبة الانتباه والتركيز لديه.
- طرح موضوع خصائص الذات: قام القائد بمناقشة موضوع خصائص الذات مع أعضاء المجموعة من حيث توضيح الخصائص التي يعرفها الفرد عن نفسه، والخصائص التي يعرفها الآخرين عنه، والخصائص التي لا يعرفها عن نفسه، والخصائص التي لا يعرفها الآخرين عنه، ومن هذه الخصائص الانعزال، السيطرة، الكسول، الذكي، المتقائل، تقبل الآخرين، الاستماع للآخرين، الاحترام، العفوية، المواجهة، الصراحة، الواقعية، الغضب، العزيمة، الدافعية، الصمت، الخجل، التوتر، اليأس، الثقة، عدم الثقة، عدم التفاعل الاجتماعي،

ضعيف، مكتئب، التفهم، التعاطف، مبسوط وفرحان، قوي، الكرم، ايجابي، الالتزام بالوقت، وكان مدة ذلك (15) دقيقة.

• طرح موضوع الصفات والسمات الشخصية: قام القائد بمناقشة موضوع الصفات والسمات الشخصية مع أعضاء المجموعة من حيث مفهومها بأنها الجوانب الداخلية النفسية والانفعالية والعقلية للذات، ومن هذه السمات الانبساط، الانطواء، العصبية، الذهانية، الاجتماعية، العدوانية، المسيطرة، الانفعالية، التجنبية، الانسحابية، الايجابية، الإبداعية، الواقعية، المزاجية، الاكثابية، التحليلية، وكان مدة ذلك (10) دقيقة.

• فنية الدكان السحري:: قام القائد بشرح طريقة تنفيذ فنية الدكان السحري، حيث طلب من أعضاء المجموعة بكتابة الصفات التي لا يرغب بها في ذاته من أجل استبدالها من الدكان السحري بصفات يرغب بها ويحتاجها في ذاته، وبعد الانتهاء لاحظ القائد بأن الأعضاء قاموا باختيار سمات وصفات من الدكان السحري كالصراحة، العزيمة، المثابرة، التواصل الاجتماعي، المحبة، الثقة، السعادة والمرح، المواجهة، تقبل الآخرين، العفوية، الصبر، التفاؤل، الهدوء، وتم مناقشتها وتم بين الهدف من استخدام هذه الفنية إلى فهم الأعضاء بعض السمات النفسية التي يحتويها الدكان والتعرف على الصفات والخصائص النفسية ومساعدتهم على اكتسابها مما يسهم في زيادة الوعي الذاتي في صفاتهم النفسية والشخصية مما يخفض من مستوى التوتر وكان مدة الفنية (35) دقيقة.

• إنهاء الجلسة وتقييم: قام القائد بتلخيص ما تم في الجلسة الإرشادية، وشكرهم على حضورهم والالتزام وتحديد موعد الجلسة القادمة وذكر ما سيتم الحديث عنه في الجلسة القادمة، بالإضافة إلى سماع تقييمهم عن الجلسة وكان التقييم إيجابي والتأكيد على المشاركة في البرنامج والاستمرار والمدة (5) دقائق.



الجلسة الثامنة:

- عنوان الجلسة: الحديث مع الذات.
- أهداف الجلسة:
 - معرفة الأعضاء لانفعالاتهم وأفكارهم وأفعالهم.
 - مساعدة أعضاء المجموعة على معرفة مواطن القوة والضعف لديهم.
 - مساعدة أعضاء المجموعة على تقدير ذاتهم.
 - مساعدة الأعضاء على تعلم الحديث الايجابي مع الذات.
- الوسائل المستخدمة: سبورة، أقلام سبورة، جهاز حاسوب، جهاز عرض بروجكتور.
- الفنيات المستخدمة: الإلقاء (المحاضرة)، المناقشة، الحوار الهادف، إحماء، المونولوج.
- تمرين إحماء:
 1. تمرين تخمين الحقيقة: يهدف هذا التمرين إلى الحديث عن الذات والبحث فيها والية التنفيذ يقول احد المشاركين لباقي المشاركين ثلاثة أشياء عن نفسه أو نفسها، على سبيل المثال: أنا اكبر إخوتي العشرة أو أنا احلم بان أكون فنان محترف واثنان من ثلاثة أشياء أكاذيب وشيء

واحد فقط هو الصحيح، يتوجب على بقية المشاركين تخمين ما هي الحقيقة بين الـ (3) أسئلة ويتناوب المشاركون في ذلك.

2. المونولوج: يقوم الأعضاء باختيار إحدى التصرفات والأفعال لشخصيات في حياتهم أو أحلام وكوابيس مزعجة والحديث عنهم من خلال حوار داخلي أو تفكير بصوت عالٍ وذلك بداخل عرض البناء الدرامي، مثال: خلال لعب كرة القدم مع أصدقائي في الحي حدث شجار مع صديق مقرب لأنه دفعني بقوة مما جعلني أسقط على الأرض ونجرح في قدمي، فقامت ودفعته وقلت له أنت غبي؟ ما بتعرف تلعب؟ دائماً لعبك عنيف؟ لا أريد اللعب معك لأنك واحد ما بتفهم في اللعب؟ ودفعته في نفس الوقت وقام الأصدقاء بإبعادنا عن بعضنا، وعندما ذهبت للمنزل وجلست لوحدي بدأت أفكر فيما حدث وقلت لماذا فعلت ذلك؟ هل ما حدث يستحق كل هذا مني؟ هو صديقي المقرب وأكد لم يكن قصده؟، وتم يجيب عن هذه الأسئلة مع نفسه والهدف من هذه الفنية تعلم الحوار والحديث الإيجابي مع الذات من أجل معرفة تصرفاته وأفعاله وانفعالاته وأفكاره.

الإجراءات والأنشطة في الجلسة:

- في البداية يقوم القائد بالترحيب بأعضاء المجموعة، ويشكرهم على تواجدهم والالتزام، ثم يبدأ بتذكيرهم ما تم في الجلسة السابقة والحديث عن أهداف الجلسة الحالية.
- تمرين تخمين الحقيقة: قام القائد بشرح آلية تنفيذ التمرين، حيث يقول احد المشاركين لباقي المشاركين ثلاثة أشياء عن نفسه أو نفسها ومن خلال تناوب المشاركون كانت الحقائق مقتصرة ما بين الأسرة والمدرسة والذات، وبعد تنفيذ التمرين لمدة (15) دقائق، قام القائد بأخذ تغذية راجعة من أعضاء المجموعة وتوضيح الهدف بأنه الحديث عن الذات والبحث فيها.
- طرح موضوع الحديث مع الذات: قام القائد بمناقشة موضوع الحديث مع الذات مع أعضاء المجموعة من حيث مفهومه وأنوعه كالحديث السلبي والحديث الايجابي، وكيفية معرفة الفرد

لانفعالاته وأفكاره وأفعاله وفوائد الحديث مع الذات، بالإضافة لكيفية ملاحظة ومعرفة مواطن القوة والضعف وكان مدة ذلك (15) دقيقة.

- طرح موضوع تقدير الذات: قام القائد بمناقشة موضوع تقدير الذات مع أعضاء المجموعة من حيث مفهومه بأنه الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه بخصوص قيمته ووضعه الشخصي في ضوء إدراك آراء الآخرين وتفحص قدراته وإمكانياته ونشاطه وانجازاته ومدى إشباع حاجاته ومواجهه متطلبات حياته، وأنواعه كتقدير الذات المرتفع وتقدير الذات المتدني وأساليب تنمية تقدير الذات، وكان مدة ذلك (10) دقائق.

- فنية المونولوج: قام القائد بشرح طريقة تنفيذ فنية المونولوج، حيث طلب من أعضاء المجموعة باختيار إحدى التصرفات والأفعال لشخصيات في حياتهم أو أحلام وكوابيس مزعجة والحديث عنهم من خلال حوار داخلي أو تفكير بصوت عالي وذلك بداخل عرض البناء الدرامي وكانت على نحو مواقف مع الأصدقاء كالشجار ومواقف مع الأهل سواء مع الأب أو الأم أو الأخوة، وبعد الانتهاء من الفنية وتم مناقشة كل موقف تم تمثيله حيث لاحظوا التفكير السلبي وردة الفعل كالعصبية والعنف والغضب وكيفية الحديث السلبي ثم تحويله إلى حديث ايجابي وثم قام القائد بتوضيح الهدف من استخدام هذه الفنية إلى تعلم الحوار والحديث الإيجابي مع الذات من أجل معرفة تصرفاته وأفعاله وانفعالاته وأفكاره وكان مدة الفنية (35) دقيقة.

- إنهاء الجلسة وتقييم: قام القائد بتلخيص ما تم في الجلسة الإرشادية، وشكرهم على حضورهم والالتزام وتحديد موعد الجلسة القادمة وذكر ما سيتم الحديث عنه في الجلسة القادمة، بالإضافة إلى سماع تقييمهم عن الجلسة وكان التقييم إيجابي والتأكيد على المشاركة في البرنامج والاستمرار والمدة (5) دقائق.



الجلسة التاسعة:

- عنوان الجلسة: مهارة إدارة المشاعر.
- أهداف الجلسة:
 - توضيح مفهوم المشاعر وأنواعها لأعضاء المجموعة.
 - توضيح كيفية التعامل مع المشاعر السلبية والغضب.
 - توضيح مهارات التكيف لمواجهة المواقف الصعبة.
- الوسائل المستخدمة: سبورة، أقلام سبورة، جهاز حاسوب، جهاز عرض بروجكتور، البطاقات.
- الفنيات المستخدمة: الإلقاء (المحاضرة)، المناقشة، الحوار الهادف، إحماء، الدوبلاج.
- تمرين إحماء:
 1. تمرين التعرف على المشاعر: يهدف هذا التمرين إلى التعبير عن المشاعر من أجل الشعور بالراحة والتخلص من القلق والتوتر ومحاولة فهم الأصدقاء والمحيطين من خلال معرفة ما يشعرون ويحسون، والية التنفيذ يقوم الأعضاء اختيار إحدى البطاقات الصغيرة المطوية والتي تحتوي كلمة تعبر عن شعور معين مثل: حزين، غاضب، سعيد، مزعج، خجول، مبتسم

وغيرها من المشاعر، ويطلب من كل عضو قراءة البطاقة من دون صوت مرتفع وبعدها يقوم بتمثيله أمام أعضاء المجموعة وبعد انتهاء النشاط يتم مناقشة أعضاء المجموعة حول الأمور التي ساعدتهم وجعلتهم يعرفون الشعور المكتوب، مثل: لغة الجسد (حركات أو إشارات معينة).

2. الدوبلاج: يطلب من أعضاء المجموعة عضو متطوع يكون (س) يقوم بأداء دوره في موقف حصل معه في الواقع وعضو آخر يكون عبارة عن ظل لعضو (س)، حيث يقوم بالتعبير شفويًا مشاعر وانفعالات وأفكار الداخلية للعضو (س) ويحق للمخرج (المرشد) بإيقاف المشهد ويسأل (س) عما إذا كانت هي تلك المشاعر التي تدور بالفعل داخل نفسه، مثال: في أحد الأيام كنت في غرفتك تلعب على الحاسوب الآلي وأمك تنادي عليك ولم تسمعها، بعد دقائق معدودة تأتي أمك إلى الغرفة وتفتح الباب وتقول لك أنت ليش ما بترد؟ شو مش سامع؟ شو أعمل لك أنا؟ أخوك الأكبر أحسن منك ودائما أول ما أنادي عليه برد علي؟، وهنا تتفاعل مع أمك ويقوم الظل بتعبير عن مشاعرك وأفكارك الداخلية وعكس الإشارات والإيماءات الجسدية، والهدف من هذه الفنية وعي الأعضاء بذاتهم وانفعالاتهم وأفكارهم الداخلية وكيفية ضبطها.

الإجراءات والأنشطة في الجلسة:

- في البداية يقوم القائد بالترحيب بأعضاء المجموعة، ويشكرهم على تواجدهم والالتزام، ثم يبدأ بتذكيرهم ما تم في الجلسة السابقة والحديث عن أهداف الجلسة الحالية.
- تمرين التعرف على المشاعر: قام القائد بشرح الهدف من هذا التمرين وهو التعبير عن المشاعر من أجل الشعور بالراحة والتخلص من القلق والتوتر ومحاولة فهم الأصدقاء والمحيطين من خلال معرفة ما يشعرون ويحسون، وثم شرح آلية التنفيذ حيث يقوم الأعضاء باختيار إحدى البطاقات الصغيرة المطوية والتي تحتوي كلمة تعبر عن شعور معين مثل: حزين، غاضب، سعيد، منزعج، خجول، مبتسم وغيرها من المشاعر، ويطلب من كل عضو قراءة البطاقة من دون صوت مرتفع وبعدها يقوم بتمثيله أمام أعضاء المجموعة وبعد انتهاء النشاط يتم مناقشة أعضاء المجموعة حول الأمور التي ساعدتهم وجعلتهم يعرفون الشعور

المكتوب، مثل: لغة الجسد (حركات أو إشارات معينة) وبعد تنفيذ التمرين لمدة (15) دقائق، قام القائد بأخذ تغذية راجعة من أعضاء المجموعة.

• طرح موضوع المشاعر: قام القائد بمناقشة موضوع المشاعر مع أعضاء المجموعة من حيث مفهومها بأنها حالة من الوجدانية يختبر فيها المرء السعادة أو الحزن أو الخوف أو الكراهية ... الخ، وفقاً لما يميز العقل أو الإرادة، فالمشاعر هي جهاز القياس الذي يقيس ما يدور في أذهاننا وما يجري حولنا، يصطبب الانفعالات العاطفية عادةً تغيرات جسمية أو جسدية مثل تسارع ضربات القلب والتوتر وأنوعه كالحديث المشاعر السلبية مثل الحزن والألم الخوف والكراهية والمشاعر الايجابية مثل السعادة والفرحة والراحة والمحبة والأمل ومفهوم إدارة المشاعر بأنه قدرة الشخص على إدارة مشاعره ومشاعر الآخرين بدقة ووضوح والتمييز بينها ومعرفة دوافعها وغاياتها وحسن تفعيلها واستثمارها فيما ينفع ولا يضر. -السيطرة على العواطف وإدارتها بشكل جيد وكان مدة ذلك (10) دقائق.

• طرح موضوع كيفية التعامل مع الغضب ومهارات التكيف: قام القائد بمناقشة موضوع كيفية التعامل مع الغضب ومهارات التكيف مع أعضاء المجموعة كالتعرف على المسببات والتحكم وضبط الذات والتقييم الذاتي والتفكير الايجابي وفحص المشاعر وأسباب الانفعال وتعلم مهارات للتكم بالمشاع مثل الرسم والكتابة والتمثيل والرياضة والتنفس العميق والاسترخاء والتسامح والتخطيط الايجابي والمواجهة وصرف الانتباه وحس الفكاهة وإعادة النظر، وكان مدة ذلك (15) دقيقة.

• فنية الدوبلاج: قام القائد بشرح طريقة تنفيذ فنية الدوبلاج، حيث طلب من أعضاء المجموعة باختيار عضو متطوع يكون (س) يقوم بأداء دوره في موقف حصل معه في الواقع وعضو آخر يكون عبارة عن ظل لعضو (س) ليقوم بالتعبير شفويًا عن مشاعر وانفعالات وأفكار الداخلية للعضو (س) وخلال التمثيل الموقف قام المخرج (المرشد) بإيقاف المشهد وسأل (س) عما إذا كانت هي تلك المشاعر التي تدور بالفعل داخل نفسه، وبعد الانتهاء من الفنية وتم مناقشة كل موقف تم تمثيله حيث عبر كل عضو بأن ما تعبيرات الظل قد اتفق بشكل كبير

لمشاعره وانفعالاته وأفكاره وثم قام القائد بتوضيح الهدف من استخدام هذه الفنية ووعي الأعضاء بذاتهم وانفعالاتهم وأفكارهم الداخلية وكيفية ضبطها وكان مدة الفنية (35) دقيقة.

- إنهاء الجلسة وتقييم: قام القائد بتلخيص ما تم في الجلسة الإرشادية، وشكرهم على حضورهم والالتزام وتحديد موعد الجلسة القادمة وذكر ما سيتم الحديث عنه في الجلسة القادمة، بالإضافة إلى سماع تقييمهم عن الجلسة وكان التقييم إيجابيًا والتأكيد على المشاركة في البرنامج والاستمرار والمدة (5) دقائق.



الجلسة العاشرة:

- عنوان الجلسة: مهارة اتخاذ القرار .
- أهداف الجلسة:
- التعرف على مفهوم اتخاذ القرار وأنواع القرارات.
- التعرف على العوامل المؤثرة في اتخاذ القرار .
- التعرف على مراحل عملية اتخاذ القرار .
- التعرف على مهارات وخطوات اتخاذ القرار .
- توضيح استراتيجيات تنمية مهارات اتخاذ القرار .

- الوسائل المستخدمة: لوح ورق، أقلام لوح ورق، جهاز حاسوب، جهاز عرض بروجكتور، أوراق عمل.
- الفنيات المستخدمة: الإلقاء (المحاضرة)، المناقشة، الحوار الهادف، إحماء، التعزيز الإيجابي، لعب الدور.
- تمرين إحماء:

1. تمرين العدد: يهدف هذا التمرين إلى تنشيط أعضاء المجموعة وتنمية التركيز والتفكير، والية التنفيذ أن يقف أعضاء المجموعة بشكل دائري ويقوم عضو متطوع بالعد (1) وعلى أحد الأعضاء الباقين عشوائياً قول عدد التالي من دون أن يقوله معه أحد آخر، وعندما يذكر عضوان عدد معين مع بعضهم يتم إعادة العدد منذ البداية وينتهي التمرين عندما يعد الأعضاء حتى عدد (10).

2. لعب الدور: يتم الطلب من أعضاء المجموعة التفكير في موقف حول اتخاذ القرار تؤثر على الوعي الذاتي وترفع من مستوى التوتر، حيث حدثت معهم بحياتهم الشخصية سواء في البيئة الأسرية أو المدرسية، حيث يقوم العضو بلعب هذا الموقف أما الجمهور (أعضاء المجموعة) وثم المناقشة وأخذ ملاحظاتهم ومثال على ذلك: طالب في الصف العاشر كان متفوق في دراسته ولكن من أسرة فقيرة ودخلها منخفض ولا تستطيع دفع تكاليف الدراسة وتفكر في أخراج الطالب من المدرسة وجعله يعمل من أجل جلب المال فما القرار الذي سيختره، أو طالب اقتربت فترة الامتحانات النهائية وعليه الدراسة من أجل رفع معدله وجعله أفضل من الفصل السابق ومعه فترة خمسة أيام من أجل التحضير للامتحانات النهائية فيحتاج إلى اتخاذ قرار في كيفية بدأ الدراسة وأي مادة يبدأ بها والوقت الذي يحتاجه في كل مادة والطريقة المناسبة للدراسة، حيث الهدف من استخدام هذه الفنية هو فهم الأعضاء مدى أهمية مهارة اتخاذ القرار عند الفرد وكيف تؤثر على الوعي الذاتي وترفع من مستوى التوتر عند غياب هذه المهارة.

الإجراءات والأنشطة في الجلسة:

- في البداية يقوم القائد بالترحيب بأعضاء المجموعة، ويشكرهم على تواجدهم والالتزام، ثم يبدأ بتذكيرهم ما تم في الجلسة السابقة والحديث عن أهداف الجلسة الحالية.
- تمرين العدد: قام القائد بشرح آلية التنفيذ حيث يقف أعضاء المجموعة بشكل دائري ويقوم عضو متطوع بالعد (1) وعلى أحد الأعضاء الباقين عشوائياً قول عدد التالي من دون أن يقوله معه أحد آخر، وعندما يذكر عضوان عدد معين مع بعضهم يتم إعادة العدد منذ البداية وينتهي التمرين عندما يعد الأعضاء حتى عدد (10) وبعد تنفيذ التمرين لمدة (15) دقائق، قام القائد بأخذ تغذية راجعة من أعضاء المجموعة وقام القائد بتوضيح الهدف بأنه يقوم بتنشيط أعضاء المجموعة وتنمية التركيز والتفكير.
- طرح موضوع مهارة اتخاذ القرار: قام القائد بمناقشة موضوع مهارة اتخاذ القرار مع أعضاء المجموعة من حيث مفهومها و أنواعها والعوامل المؤثرة على اتخاذ القرار ومراحل عملية اتخاذ القرار ومهارات اتخاذ القرار والاستراتيجيات التي تنمي مهارة اتخاذ القرار، وكان مدة ذلك (25) دقائق.
- فنية لعب الدور: قام القائد بشرح طريقة تنفيذ فنية لعب الدور، حيث طلب من أعضاء المجموعة التفكير في موقف حول اتخاذ القرار تؤثر على الوعي الذاتي وترفع من مستوى التوتر، وكانت هناك مواقف تدور حول اختيار تخصص الصف سواء أكاديمي أو مهني، الدراسة قبل فترة الامتحانات بوقت قصير، التدخين وغضب الأهل، وتم تمثيل سيناريو طالب يكون متحير في اتخاذ قرار حول دخوله صف عاشر أكاديمي أو صف عاشر مهني وبعدها ذهب لسؤال والده وأخبره بأن يختار ما يريد لأنه هو الذي سيدرس وهو اعلم بقدراته وميوله، ثم بقي الطالب في تردد وتشنت أفكار مما احدث عنده حاله من التوتر وبعد ذلك اختار المهني من أجل التجربة، وبعد الانتهاء من الفنية وتم مناقشة كل موقف تم تمثيله حيث عبر كل عضو بأن عن حالة التوتر التي كان يشعر بها الطالب وما يجب عليه أن يقوم به من خلال تنمية مهارة اتخاذ القرار في جمع المعلومات عن كل تخصص واختيار التخصص الذي يناسب

قدراته وثم قام القائد بتوضيح الهدف من استخدام هذه الفنية فهم الأعضاء مدى أهمية مهارة اتخاذ القرار عند الفرد وكيف تؤثر على الوعي الذاتي وترفع من مستوى التوتر عند غياب هذه المهارة وكان مدة الفنية (35) دقيقة.

- إنهاء الجلسة وتقييم: قام القائد بتلخيص ما تم في الجلسة الإرشادية، وشكرهم على حضورهم والالتزام وتحديد موعد الجلسة القادمة وذكر ما سيتم الحديث عنه في الجلسة القادمة، بالإضافة إلى سماع تقييمهم عن الجلسة وكان التقييم إيجابي والتأكيد على المشاركة في البرنامج والاستمرار والمدة (5) دقائق.



الجلسة الحادية عشرة:

- عنوان الجلسة: مهارة تحديد الأهداف.
- أهداف الجلسة:
 - التعرف على أهمية مهارة تحديد الأهداف.
 - التعرف على عملية تحديد الأهداف.
 - التعرف على صفات الأهداف الجيدة.
 - المساهمة في وضع خطة تحقيق الهدف.

- الوسائل المستخدمة: لوح ورق، أقلام لوح ورق، جهاز حاسوب، جهاز عرض بروجكتور، فيديو عن التخطيط، أوراق عمل.
- الفنيات المستخدمة: الإلقاء (المحاضرة)، المناقشة، الحوار الهادف، إحماء، التدعيم الإيجابي، التعزيز الإيجابي.
- تمرين إحماء:

1. تمرين قصة حياتي: يهدف التمرين إلى التفريغ النفسي والتعبير أعضاء المجموعة عن حياتهم وأهدافهم وتبادل الخبرات، حيث يقوم أعضاء المجموعة بإجابة على أسئلة: من أنا في الطفولة؟ ماذا أنا في الحاضر؟ كيف سأكون في المستقبل بعد (7 سنوات)؟ وثم يبدأ كل عضو بالحديث عن نفسه.

2. التخطيط لتحقيق الأهداف: يتم إعطاء أعضاء المجموعة نموذج خطة تحقيق الأهداف ويطلب منهم تركيز فكرهم على هدف شخصي واحد (كالنجاح في الصف العاشر أو إتقان لعب كرة القدم) وثم يقوم بتعبئة النموذج الذي يتكون من (الهدف، الفترة الزمنية المحددة، الخطوات التي سأتبعها، الموارد المطلوبة، أمور أو أشخاص يمكنهم مساعدتي، معوقات محتملة، خطوات التغلب على المعوقات)، والهدف من هذه التمرين تدريب أعضاء المجموعة على أسلوب علمي للتخطيط لتحقيق أهدافهم بحيث يصبح تحقيقها أسهل.

- إنهاء الجلسة والتقييم: يتم الطلب من أعضاء المجموعة بعمل خطة للأهداف التي يريدون تحقيقها في حياتهم المستقبلية.

الإجراءات والأنشطة في الجلسة:

- في البداية يقوم القائد بالترحيب بأعضاء المجموعة، ويشكرهم على تواجدهم والالتزام، ثم يبدأ بتذكيرهم ما تم في الجلسة السابقة والحديث عن أهداف الجلسة الحالية.

- تمرين قصة حياتي: قام القائد بشرح آلية تنفيذ التمرين حيث يقوم كل عضو من أعضاء المجموعة بإجابة على أسئلة: من أنا في الطفولة؟ ماذا أنا في الحاضر؟ كيف سأكون في المستقبل بعد (7 سنوات)؟ و ثم يبدأ كل عضو بالحديث عن نفسه أمام الأعضاء، وبعد انتهاء التمرين قام القائد بأخذ تغذية راجعة بأنهم عبروا عن أنفسهم والجرأة والثقة بالنفس والقدرة على وصف ذاتهم، وأضافه القائد بأن التمرين يهدف إلى التفريغ النفسي والتعبير أعضاء المجموعة عن حياتهم وأهدافهم وتبادل الخبرات وكان مدة التمرين (15) دقائق.
- طرح موضوع مهارة تحديد الأهداف: قام القائد بمناقشة موضوع مهارة تحديد الأهداف مع أعضاء المجموعة من حيث مفهوم الهدف وأهمية تحديد الأهداف وكيفية عملية تحديد الأهداف وصفات الأهداف الجيدة و ثم عرض فيديو عن التخطيط، وكان مدة ذلك (25) دقائق.
- التخطيط لتحقيق الأهداف: قام القائد بإعطاء أعضاء المجموعة خطوات عمل نموذج خطة تحقيق الأهداف الذي يتكون من (الهدف، الفترة الزمنية المحددة، الخطوات التي سأتبعها، الموارد المطلوبة، أمور أو أشخاص يمكنهم مساعدتي، معيقات محتملة، خطوات التغلب على المعوقات) وطلب منهم تركيز فكرهم على هدف شخصي واحد وكان من أهدافهم (نجار، المينوم، موظف في السلطة، لاعب كرة قدم، مهندس، رجل أعمال) وبعد تنفيذ التمرين وتم مناقشة كل عضو بنموذج خطة هدفه، قام القائد بتوضيح الهدف من هذه التمرين وهو تدريب أعضاء المجموعة على أسلوب علمي للتخطيط لتحقيق أهدافهم بحيث يصبح تحقيقها أسهل وكان مدة التمرين (30) دقيقة.
- إنهاء الجلسة وتقييم: قام القائد بتلخيص ما تم في الجلسة الإرشادية، وشكرهم على حضورهم والالتزام وتحديد موعد الجلسة القادمة وذكر ما سيتم الحديث عنه في الجلسة القادمة، بالإضافة إلى سماع تقييمهم عن الجلسة وكان التقييم إيجابي والتأكيد على المشاركة في البرنامج والاستمرار وقام بطلب من أعضاء المجموعة بعمل خطة للأهداف التي يريدون تحقيقها في حياتهم المستقبلية والمدة (10) دقائق.



الجلسة الثانية عشر:

- عنوان الجلسة: تطوير الوعي الذاتي.
- أهداف الجلسة:
 - معرفة الأعضاء بالأساليب المناسبة لتطوير الوعي الذاتي.
 - مساعدة أعضاء المجموعة في زيادة الاستبصار بالذات.
 - تنمية سلوك الأعضاء من حيث التقبل والتكيف والتواصل مع الآخرين.
 - مساعدة أعضاء المجموعة على اكتساب الأساليب والطرق لتنمية الوعي الذاتي وخفض التوتر.
- الوسائل المستخدمة: سبورة، أقلام سبورة، جهاز حاسوب، جهاز عرض بروجكتور.
- الفنيات المستخدمة: الإلقاء (المحاضرة)، المناقشة، الحوار الهادف، إحماء، فنية النموذج.
- تمرين إحماء:

1. تمرين أصوات في الخارج: يطلب من الأعضاء أن يجلسوا على الأرض ويفضل الجلوس والأرجل متقاطعة (مترعين)، ثم عليهم تغميض عيونهم والتركيز في سماع الأصوات القادمة

من خارج القاعة وثم الحديث عن ما سمعوه، والهدف من هذا التمرين هو الاسترخاء وتنمية التركيز والصفاء الذهني.

2. فنية النموذج: يطلب من الأعضاء بتفكير في مشكلة حصلت معه ولكن لم يتصرف فيها بأسلوب صحيحة ونموذجية وإيجابية، حيث يتم الطلب من العضو المتطوع بتمثيل سيناريو المشكلة والأسلوب الذي تصرف فيه وثم يكون هذه العضو متفجراً وبعد ذلك يقوم عضو آخر بتمثيل دور العضو المتطوع ولكن بأسلوب نموذجي ومنطقي وعقلاني، مما يجعل العضو قادراً على رؤية طرق وأساليب مختلفة يمثلها أعضاء المجموعة، والهدف من التمرين أن يتعلم الأعضاء المجموعة كيفية إيجاد الحلول النموذجية والوعي بتصرفاتهم والوصول إلى أساليب منطقية وعقلانية لحل المشكلات.

الإجراءات والأنشطة في الجلسة:

- في البداية يقوم القائد بالترحيب بأعضاء المجموعة، ويشكرهم على تواجدهم والالتزام، ثم يبدأ بتذكيرهم ما تم في الجلسة السابقة والحديث عن أهداف الجلسة الحالية.
- تمرين العدد: قام القائد بشرح آلية التنفيذ حيث يقف أعضاء المجموعة بشكل دائري ويقوم عضو متطوع بالعد (1) وعلى أحد الأعضاء الباقين عشوائياً قول عدد التالي من دون أن يقوله معه أحد آخر، وعندما يذكر عضوان عدد معين مع بعضهم يتم إعادة العدد منذ البداية وينتهي التمرين عندما يعد الأعضاء حتى عدد (10) وبعد تنفيذ التمرين لمدة (15) دقائق، قام القائد بأخذ تغذية راجعة من أعضاء المجموعة وقام القائد بتوضيح الهدف بأنه يقوم بتنشيط أعضاء المجموعة وتنمية التركيز والتفكير.
- تمرين أصوات في الخارج: قام القائد بشرح آلية التنفيذ حيث طلب من الأعضاء أن يجلسوا على الأرض ويفضل الجلوس والأرجل متقاطعة (متربعين)، ثم عليهم تغميض عيونهم والتركيز في سماع الأصوات القادمة من خارج القاعة وثم الحديث عن ما سمعوه، وبعد تنفيذ التمرين لمدة (15) دقائق، قام القائد بأخذ تغذية راجعة من أعضاء المجموعة حيث ذكورا من (5) إلى

9) أشياء سمعوها، وقام القائد بتوضيح الهدف من هذا التمرين هو الاسترخاء وتنمية التركيز والصفاء الذهني.

- طرح موضوع تطوير الوعي الذاتي: قام القائد بمناقشة موضوع تطوير الوعي الذاتي مع أعضاء المجموعة من بسؤالهم عن أساليب تطوير الوعي الذاتي حسب نظرتهم؟، منهم من أجاب معرفة التفكير، زيادة الثقة بالنفس، فهم حياتك وصفاتك، خفض التوتر، معرفة كيفية اتخاذ القرار وتحديد الأهداف، وثم قائد القائد بتعزيزهم إيجابياً على إجاباتهم وتوضيح الأساليب مثل: تدعيم التفكير وتحمل المسؤولية والمشاركة الاجتماعية وتأكيد الذات والتعامل مع التوتر وتحديد الأهداف، وكان مدة ذلك (25) دقائق.

- فنية النموذج: قام القائد بشرح آلية تنفيذ الفنية حيث طلب من الأعضاء بتفكير في مشكلة حصلت معه ولكن لم يتصرف فيها بأسلوب صحيحة ونموذجية وإيجابية، ويطلب من عضو متطوع بتمثيل سيناريو المشكلة والأسلوب الذي تصرف فيه وثم يكون هذه العضو متفجعاً وبعد ذلك يقوم عضو آخر بتمثيل دور العضو المتطوع ولكن بأسلوب نموذجي ومنطقي وعقلاني، مما يجعل العضو قادراً على رؤية طرق وأساليب مختلفة يمثلها أعضاء المجموعة ومن هذه المواقف أفاع الأب بخروج مع الأصدقاء والنقاش مع صديق والخلاف مع الأخ الأكبر، ثم ناقش التمثيل مع الأعضاء وقام بتوضيح الهدف من استخدام هذه الفنية أن يتعلم الأعضاء المجموعة كيفية إيجاد الحلول النموذجية والوعي بتصرفاتهم والوصول إلى أساليب منطقية وعقلانية لحل المشكلات وكان مدة الفنية (35) دقيقة.

- إنهاء الجلسة وتقييم: قام القائد بتلخيص ما تم في الجلسة الإرشادية، وشكرهم على حضورهم والالتزام وتحديد موعد الجلسة القادمة وذكر ما سيتم الحديث عنه في الجلسة القادمة، بالإضافة إلى سماع تقييمهم عن الجلسة وكان التقييم إيجابي والتأكيد على المشاركة في البرنامج والاستمرار والمدة (10) دقائق.



الجلسة الثالثة عشر:

- عنوان الجلسة: (إنهاء البرنامج وتقييمه).
- أهداف الجلسة:
 - انجاز أي أعمال غير منتهية .
 - تفريغ نفسي .
 - التعرف على ملاحظات المشتركين حول البرنامج ومدى تلبية توقعاتهم.
 - شكر الأعضاء على التزامهم.
 - توزيع المقياس البعدي.
 - الإغلاق.
- الوسائل المستخدمة: سبورة، أقلام سبورة، جهاز حاسوب، جهاز عرض بروجكتور، طابطة صوف.
- الفنيات المستخدمة: الإلقاء (المحاضرة)، المناقشة، الحوار الهادف.
- تمرين إحماء:

1. تمرين شبكة العنكبوت: يقف أعضاء المجموعة بشكل دائري حيث يأخذ العضو الأول طابطة الصوف ويطلب منه أن يقذف الكرة إلى أي من الأعضاء مع ذكر كلمة يحبها ويرمي بها إلى المشارك الآخر وعلى هذا العضو أن يأخذ الخيط ويلف جزءاً من الخيط على إصبعه ثم يقذف بالطابطة إلى العضو الآخر مع ذكر كلمة يحبها بحيث يصل الخيط إلى جميع الأعضاء، ويهدف هذا التمرين إلى التفريغ النفسي والانفعالي.

2. الأعداد: يهدف هذا التمرين إلى التفريغ النفسي من خلال الغناء، والية التنفيذ حيث يتم تقسيم أعضاء المجموعة إلى أربع مجموعات وعندما أقوم بذكر عدد (1) أو (2) أو (3) أو (4) تقوم المجموعة ذات العدد بغناء بشكل جماعي ولكن عن ذكر الأعداد (1، 2، 3، 4) يقومون أعضاء المجموعة بغناء معاً.

الإجراءات والأنشطة في الجلسة:

- في البداية يقوم القائد بالترحيب بأعضاء المجموعة، ويشكرهم على تواجدهم والالتزام، ثم يبدأ بتذكيرهم ما تم في الجلسة السابقة.
- تمرين شبكة العنكبوت: قام القائد بشرح الهدف من التمرين والية تنفيذه، حيث يقف أعضاء المجموعة بشكل دائري ويأخذ العضو الأول طابطة الصوف ويطلب منه أن يقذف الكرة إلى أي من الأعضاء مع ذكر كلمة يحبها ويرمي بها إلى المشارك الآخر وعلى هذا العضو أن يأخذ الخيط ويلف جزءاً من الخيط على إصبعه ثم يقذف بالطابطة إلى العضو الآخر مع ذكر كلمة يحبها ومن هذه الكلمات الأمل والصديق والثقة والسفر واللعب والضحك واسم شخص معين بحيث يصل الخيط إلى جميع الأعضاء، وبعد تنفيذ التمرين لمدة (15) دقائق، قام القائد بأخذ تغذية راجعة من أعضاء المجموعة حيث أنهم جددوا نشاطهم وفرغوا نفسياً وانفعالياً وتعاونوا بينهم.
- انجاز بعض الأعمال الغير منتهية: يطلب القائد من أعضاء المجموعة الإرشادية ذكر أي كلمات أو مشاعر، كانوا يودون قولها أو سلوكيات كانوا يودون فعلها لكنهم لم يفعلوا ذلك لسبب

أو لآخر، قائلاً: قد يكون أحدكم شعر بالملل أثناء الجلسات السابقة لكنه لم يقل ذلك تجنباً للإحراج، من كان كذلك؟ فليتكلم الآن، أو إن أحدكم لم يكن مقتنعاً بفكرة البرنامج، لكنه لم يقل ذلك أيضاً في بداية التطبيق، هو يستطيع فعل ذلك الآن، أو أن أحدكم كان يرى أنه أثناء المناقشة لم يكن فعالاً كباقي الأعضاء، بإمكانه الآن أن يقول ما كان يود قوله، أو حتى مغادرة الجلسة، أو انتقاد المرشد أو طريقته إن أراد ذلك، ويتم إعطاء الفرصة لكل عضو من أعضاء المجموعة في التحدث والمدة (15) دقائق.

- تقديم ملخص للجلسات الإرشادية والواجبات البيتية: قام القائد وأعضاء المجموعة الإرشادية بعمل ملخص سريع لما دار في الجلسات السابقة، بما في ذلك التمارين والفنيات التي تم استخدامها والواجبات البيتية والهدف منها، حيث يتم إعطاء الفرصة لكل عضو من الأعضاء في عمل ملخص للجلسات السابقة وتذكير الأعضاء الآخرين بما تم مناقشته في تلك الجلسات والمدة (15) دقائق.

- التعرف على ملاحظات المشتركين وتوقعاتهم: قام القائد بإعطاء الفرصة لكل عضو من أعضاء المجموعة في التحدث عما كان يتوقعه من البرنامج، وهل كان البرنامج فرصة حقيقية للتغيير، يطلب القائد من كل عضو من الأعضاء أن يعبر بجملة يعتبرها تصف شعوره الحقيقي حول البرنامج ومن هذه التوقعات التعرف على الوعي والتوتر، فهم الثقة بالنفس، فهم مهارات إدارة المشاعر واتخاذ القرار وتحديد الأهداف، فهم التفكير وأنماطه، تنمية القدرة على التعبير عن الذات، ومعرفة الصفات الشخصية والذات، معرفة طرق التفريغ النفسي وحل المشكلات من خلال التمثيل والفنيات المستخدمة وكان والمدة (15) دقيقة.

- تطبيق المقياس البعدي: قام القائد بتوزيع المقياس البعدي على أعضاء المجموعة من أجل تعبئته، بهدف معرفة التغيير الذي حصل لهم بعد الخضوع للبرنامج الإرشادي القائم على السيكودراما، وكان مدة ذلك (15) دقيقة.

- الإغلاق بتمرين الأعداد: قام القائد بطلب من أعضاء المجموعة بأن يشكلوا أربع مجموعات واختيار مكان الذي يريحهم للوقوف فيه، بعدما أقوم بذكر عدد (1) أو (2) أو (3) أو (4) تقوم المجموعة ذات العدد بغناء بشكل جماعي ولكن عن ذكر الأعداد (1، 2، 3، 4) يقومون أعضاء المجموعة بغناء معاوثة تم مناقشة التمرين بأنه تفرغ من خلال الغناء والمدة الزمنية للتمرين (10) دقائق.



An-Najah National University

Faculty of Graduate Studies

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

By

Said Y. A Swilem

Supervisor

Dr. Ali Adeel Al-shak'a

Co-Supervisor

Dr. Fakher Nabeel Al-khaili

**This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Psychological Educational and Counseling,
Faculty of Graduate Studies, An- Najah National University,
Nablus- Palestine.**

2018

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

By

Said Y. A Swilem

Supervisor

Dr. Ali Adeel Al-shak'a

Co-Supervisor

Dr. Fakher Nabeel Al-khaili

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.

