

المجلد (٢٠)، العدد (٧٢)، الجزء الثاني، أكتوبر ٢٠٢٥، ص ١١٩ - ١٥٤

**فاعلية برنامج تدريبي يستند الى السيكوندراهما في تنمية
مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلبة ذوي اضطراب
طيف التوحد في دولة قطر**

إعداد

د/ حمزة محمد حسن العوامره

أستاذ التربية الخاصة المشارك
جامعة العلوم الإسلامية العالمية

عبير عبد الفتاح أبوقطنة

طالبة دراسات عليا
جامعة العلوم الإسلامية العالمية

فاعلية برنامج تدريبي يستند إلى السيكدوراما في تنمية مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلبة ذوي اضطراب طيف التوحد في دولة قطر

عبير أبو قطننة (*) & د/حمزة العوامره (**)

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى تقصي فاعلية برنامج تدريبي يستند إلى السيكدوراما في تنمية مهارات إدارة الذات لدى عينة من طلبة ذوي اضطراب طيف التوحد في دولة قطر، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس إدارة الذات، وبرنامج تدريبي مستند إلى السيكدوراما، تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥، وتكونت عينة الدراسة من (١٦) طالبا مسجلين رسميا في مدرسة العوسج التابعة لمؤسسة قطر للثقافة والعلوم وخدمة المجتمع في دولة قطر، وقد تم انتقاء العينة بالطريقة القصدية، تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة حيث تم تقسيمهم لمجموعتين تجريبية وضابطة بالتساوي، اشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروقا دالة احصائيا في متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس إدارة الذات لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروقا ذات دلالة إحصائية في متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدارة الذات لصالح القياس البعدي، وفي ضوء نتائج الدراسة أوصت الدراسة بتبني استراتيجيات وتقنيات السيكدوراما لتنمية مهارات إدارة الذات لطلبة ذوي اضطراب طيف التوحد، والاستفادة منها لمعالجة الاضطرابات السلوكية والعقلية لفئات أخرى، وضمن دراسات تجريبية بمتغيرات مختلفة.

الكلمات المفتاحية: السيكدوراما، مهارات إدارة الذات، اضطراب طيف التوحد، قطر.

(*) طالبة دراسات عليا/جامعة العلوم الإسلامية العالمية.

(**) أستاذ التربية الخاصة المشارك/جامعة العلوم الإسلامية العالمي

The Effectiveness of a Training Program Based on Psychodrama in Developing Self-management Skills among a Sample of People with Autism Spectrum Disorder in the State of Qatar

Abeer Abu Qatna & Dr. Hamza Al Awamreh

Abstract

This study aimed to investigate the effectiveness of a training program based on psychodrama in developing self-management skills among a sample of students with autism spectrum disorder in the State of Qatar. To achieve the study objectives, a self-management scale and a training program based on psychodrama were used. The study was implemented in the second semester of the academic year 2024/2025, The study sample consisted of (16) students officially registered in Al-Awsaj School affiliated with the Qatar Foundation for Culture, Science and Community Service in the State of Qatar. The sample was selected intentionally. The study tools were applied to the study sample, where they were divided equally into two groups: experimental and control, The results of the study indicated that there were statistically significant differences in the average ranks of the scores of the individuals in the control group and the experimental group on the self-management scale in favor of the experimental group, and there were statistically significant differences in the average ranks of the scores of the individuals in the experimental group in the pre- and post-measurements on the self-management scale in favor of the post-measurement, In light of the study's findings, the study recommended adopting psychodrama strategies and techniques to develop self-management skills for students with autism spectrum disorder, and to use them to treat behavioral and mental disorders in other groups, within experimental studies with different variables.

Keywords: Psychodrama, self-management skills, autism spectrum disorder, Qatar

المقدمة:

يشهد الوقت الحاضر تطوراً واضحاً في أساليب تربية وتعليم الأطفال ذوي الإعاقة بصفة عامة والأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد بصفة خاصة، حيث إنّ العديد من الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد قادرون على التعلّم، عندما يُقدّم لهم بطرائق تلائم قدراتهم واهتماماتهم، ومما لا شكّ فيه أنّ هناك تنوعاً بالخدمات التأهيلية، واهتماماً بتنمية المهارات التي تُعنى بذوي اضطراب طيف التوحد في المجتمعات المتقدّمة سواءً العربية أم العالمية.

ويؤثر اضطراب طيف التوحد على التطوّر الطبيعي للدماغ، ويظهر بصور مختلفة تتراوح بين الحالات الخفيفة إلى الحالات الشديدة، مما يؤدي إلى العديد من المشكلات والصعوبات، فيؤثر على القدرة على التواصل والتفاعل الاجتماعي واللغوي بشكل طبيعي، مع صعوبة في فهم العواطف والتعبير عنها، وتكرار سلوكيات معينة، واهتمام محدود بالأنشطة، ويعد اضطراب طيف التوحد من الاضطرابات النمائية التي قد تعزل الفرد عن محيطه الاجتماعي، فينخرط في سلوكيات غير تكيفيّة يعاني منها بصفة متكررة كوسيلة للتعبير عن أحاسيسهم ومشاعرهم (مصطفى والشربيني، ٢٠١٤).

ويصنف اضطراب طيف التوحد بأنه اضطراب مركب ومعقد وله أوجه متعددة، تؤثر على النمو العصبي للإنسان، وعلى طريقة تفاعله مع البيئة المحيطة، وطريقة التواصل مع الآخرين، فقد يعزل الفرد عن المجتمع والانخراط في سلوكيات لا تكيفية يعاني منها بصفة متكررة للتعبير عن الأحاسيس والمشاعر، ويختص أطفال اضطراب طيف التوحد بعجز مستمر في التفاعل والتواصل الاجتماعي المتبادل، والذي يظهر على شكل سلوكيات مقيدة ومتكررة، وحساسية للمدخلات الحسية، التي تختلف فيما بينها في الدرجة والتكرار والتركيز مع تطور النمو (Baird, 2016).

وقد نشرت الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين الدليل التشخيصي الإحصائي للاضطرابات العقلية النسخة الخامسة، والذي أوضح فيه أعراض اضطراب طيف التوحد، والتي تتمثل بعجز ثابت في التواصل والتفاعل الاجتماعي في سياقات متعددة، كعجز عن التعامل العاطفي، وعجز في السلوكيات غير اللفظية المستخدمة في التفاعل الاجتماعي، والعجز في

تطوير العلاقات والمحافظة عليها وفهمها، مع أنماط متكررة محددة في السلوك والاهتمامات والأنشطة، وتدني في الأداء الاجتماعي (APA, 2013).

ويعرف اضطراب طيف التوحد بأنه: "اضطراب عصبي نمائي يتحدد بمعيارين هما: التواصل والتفاعل الاجتماعي، والنمطية، بالإضافة إلى الحساسية للألم" (Pierr, 2015, 26). وتوضح الرابطة الأمريكية للطب النفسي اضطراب طيف التوحد بأنه: نوع من الاضطرابات التطورية، التي تظهر خلاله الثلاث سنوات الأولى من عمر الطفل، وتكون نتيجة اضطرابات نيورولوجية، فتؤثر على وظائف المخ، وبالتالي التأثير على مختلف نواحي النمو، مما يصعب عملية التواصل الاجتماعي عند هؤلاء الأطفال، فيجعل لديهم صعوبة في الاتصال اللفظي وغير اللفظي، والاستجابة للأشياء أكثر من الأشخاص العاديين، في حين حدوث اضطراب لأطفال ذوي طيف التوحد أثناء أي تغيير يحدث في بيئتهم، والذي يظهر بتكرار حركات جسمانية أو لفظية بطريقة آلية (Black& Grant, 2014).

ويمكن لهذه التحديات أن تؤدي إلى صعوبة في بناء العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، والاندماج معهم، وضعف القدرة على تحقيق التعلم الصفي، مما يتطلب تقديم الدعم والحل المناسب لمعالجة هذه التحديات والتخفيف منها (Davis, et.al, 2021). ولعل من ضمن وسائل الدعم هو اختيار وسائل علاجية وتدريبية تعزز التواصل مع الآخرين، وتقوم على الدعم الاجتماعي، ومن أهمها الدراما والمسرح.

تعد الدراما أحد أساليب التنفيس الانفعالي، وطريقة علاجية تساعد المشاركين فيها على إعادة إحياء مشاكلهم النفسية والاجتماعية، تبدأ بشعور الفرد برغبته في التمثيل والارتقاء، وإخراج المشاعر المكبوتة، للشعور بقيمة الذات (Elder, 2008). وهي عملية تعليم تعتمد على تكامل العلاقات الشخصية المتبادلة واستخدام تقنيات التدريس النشطة، وتعد شكلا منظما من لعب الأدوار للأطفال، وطريقة للتواصل والاكتشاف والفهم والتعبير، لتنمية الشخصية (Nolte, 2019). ويرى الأبلم (٢٠١٦) أنها علم يكشف الحقائق بأسلوب درامي، وهو عمل تمثيلي يقوم على التعبير الحر المطلق، عن الخبرات الشخصية الحقيقية في الماضي والحاضر والمتخيل حدوثه في المستقبل،

ودون تقييد بنص محدد أو كلام محفوظ للدور، فيعبر فيه الفرد بتلقائية عن ذاته وخبراته وتكوينه النفسي العميق. وتعد وسيلة من وسائل التدريب والتعليم والعلاج، ولها آثار إيجابية في التعليم والعلوم الاجتماعية والسلوكية، والتي تساعد أيضًا على زيادة الوعي وفهم الذات، وهي تتم بشكل منظم من لعب الأدوار، وبشكل فني، وطريقة للتواصل والاستكشاف والفهم والتعبير عن تجربة ذاتية لتنمية الشخصية، وتقوم السيكودراما على جوهر العفوية والإبداع والأفكار المركزية، وإعادة بناء المواهب التي تميز الأفراد في قدرتهم على الارتجال ولعب الأدوار والمهارات الدرامية والتكيف مع المواقف (اغبارية، ٢٠٢٠). ويرى كارتاس (Karatas, 2009) أن السيكودراما طريقة علاجية تساعد المشاركين على إعادة إحياء مشاكلهم النفسية والاجتماعية بدلاً من الحديث عنها فقط.

إن السيكودراما مصطلح يطلق على العفوية والاستجابة السريعة المفاجئة، أو أنها تعبير عاطفي غير مقيد، وهي طاقة مخفية تدفع الفرد إلى الاستجابة الجديدة لحالة قديمة أو مناسبة للوضع الجديد، ويمكن أن تكون قابلة للتدريب، مع وجود علاقة بين العفوية والثقة بالنفس واحترام الذات (Tarashoeva & Marinova, 2017).

وعرفت كاترين (Kathryn, 2008: 37) بأنها: "شكل من أشكال العلاج النفسي الجماعي، وأداء تمثيلي يقوم به الفرد على نحو تلقائي، ولا يقتصر على الكلمات فقط، بل يتضمن أشكال مختلفة من التعبير كالتمثيل والغناء والرقص والرسم، وذلك بمساعدة الفريق والمعلم، للقيام بتقنيات درامية متنوعة، تساعد الفرد على التخلص من التوتر وفهم ذاته ومشكلاتها، وتغيير نماذج السلوك الخاطئة لديه".

وتعد الدراما والمسرح من الطرق العلاجية التي ترينا الجانب الآخر لدى الفرد، وتظهر المشاعر الدفينة في اللاوعي، فتظهر من خلال تمثيلها على خشبة المسرح، ولذلك تعد شكل من أشكال العلاج النفسي الذي يستخدم التمثيل لاكتشاف المشكلات التي يعاني منها الشخص، وهي أحد وسائل التعبير عن المشاعر والصراعات الداخلية، التي نتج عنها وسائل علاجية متنوعة منها السيكودراما، التي تعد إحدى خطوات السواء النفسي، والتي تسهم في تدعيم علاقة يكون الآخر فيها مرآة للذات، من خلال التقنيات المسرحية، واستخدام المسرح كوسيلة تربوية للحصول على فهم

معمق للذات، والتي تبدأ برغبة الفرد في التمثيل، وتنتهي بإخراج المشاعر المكبوتة داخله، ليشعر بقيمة ذاته، فالفرد يصبح المؤلف والممثل، الأمر الذي يؤدي به إلى النجاح في عمل أي شيء، فيشعر بقيمة ذاته (Elder, 2008).

وتم التعرف على السيكدوراما كنهج فعال لتعزيز السلوكيات لدى الطلبة في السنوات الأخيرة، حيث زادت المراجعات المنهجية في السيكدوراما، مع التركيز على هدفين، الأول هو تعريف ومراجعة تقنيات السيكدوراما في السياق التربوي، والثاني تحليل فعالية التدخلات النفسية في السياق العلاجي السريري (Maya, & Marave, 2020). وتبرز أهميتها كأسلوب تربوي تعليمي يتم توظيفها في مواقف اللعب من خلال تقمص الطلبة لأدوار الشخصيات المختلفة، وأنماط سلوكهم وفق ما تتركه حواسهم، وبما يتفاعلون معها ويعبرون من خلالها عن مشاعرهم وأفكارهم بطريقة تلقائية، ومساعدتهم على التعبير اللغوي، وتنمية اللغة المنطوقة السليمة، وتحسين الوعي الذاتي للطلبة (معر، ٢٠١٥).

وتهدف السيكدوراما إلى تحقيق التوافق والتفاعل الاجتماعي السليم، وتحسين فهم الطلبة لذواتهم والتعرف على قدراتهم، وإدراك الواقع بشكل حقيقي، واتخاذ القرارات بشكل مناسب أثناء مواجهة المشكلات، والقدرة على التعبير الملائم عن المشاعر، والاستجابة الاجتماعية الملائمة، وإشباع حاجات الطلبة في اللعب، واستكشاف مواطن الضعف والقوة في شخصياتهم، وإحداث استجابات ملائمة (يعقوب، ٢٠١٧).

ومن الملاحظ أن الدراما لها ارتباط كبير بسلوكيات الأفراد والتأثير عليهم، وتتطلب إحداث تغييرات عدة في جوانب الشخصية لتقمص الأدوار، وتحقيق أهداف هذه الدراما، ولذلك هي تؤثر في كافة جوانب الفرد، ومنها ذاته، التي يعبر فيها الفرد عن نفسه، من خلال تكوين معرفي منظم متعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقويمات الخاصة بالذات (حمدان، ٢٠١٨). وقد أوضح بكار (٢٠٠٩) أن إدارة الذات تساعد على تحويل الأفكار والمشاعر والإمكانيات إلى استراتيجيات معينة تضمن نتائج إيجابية، وتحسن من أداء الفرد حتى يصل إلى المستوى الأمثل الذي يرغب في تحقيقه. وتبرز أهمية إدارة الذات في أنها تؤثر في شخصية الطلبة بشكل كبير، لأنها تعزز ثقتهم

بنفسهم، وتنمي قدرتهم على التفكير والتخطيط وترتيب الأولويات وتحقيق الرضا والرفاهية النفسية، بالإضافة إلى أن مهارات إدارة الذات تنمي معها مجموعة مهارات كاتخاذ القرار، وحل المشكلات، وإدارة الوقت، ومهارات التفكير المتنوعة، وتحسن من القدرات المعرفية والاجتماعية والسلوكية لديهم، وتنعكس إدارة الذات على حياة الفرد بشكل عام حيث يصبح لديه القدرة على إدارة حياته، والتحكم في مشاعره وضبط انفعالاته، مما يساعده على تحقيق أهدافه، وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة، كما إن إدارة الذات من المهارات المهمة التي تسهم في نجاح الفرد في الحياة، والتي تحدد أيضا كيفية تعامله مع المشكلات والصعوبات التي تواجهه، بالإضافة إلى عوامل أخرى أيضا تؤثر في هذا الأمر ومنها الدافعية لديه في إنجاز المهام، فالدافعية شرط أساسي لتحقيق الأهداف، وللتعلم في المجالات المختلفة، وتحصيل المعلومات وتكوين الاتجاهات، وبناء المهارات، لذلك دور بارز في النجاح في الحياة (خطاطبة، ٢٠١٩).

وتعد إدارة الذات من الموضوعات المهمة في حياة الأفراد، فمفهوم الفرد عن ذاته يؤثر بشكل كبير على الجوانب السلوكية والعقلية والشخصية والاجتماعية للأفراد، وهذا الأثر ينعكس إيجابا أو سلبا على حياتهم بشكل عام وعلى قدرتهم على تنفيذ الأعمال والمهام وعلى صحتهم النفسية. ويتكون مفهوم الذات عند الإنسان عندما يبدأ بتجميع المعلومات عن نفسه والآخرين المحيطين به، والبيئة التي يعيش فيها في مراحل حياته المختلفة، وهذه النظرة يمكن أن تتغير وتتطور كلما تكونت لديه خبرات ومعارف وأفكار جديدة، ولذلك فإن إدارة الذات لها دور إيجابي في تنظيم حياة الأفراد بشكل سليم، وتحديد تعاملهم مع مشكلات المجتمع، وهي أحد العوامل المهمة لتحقيق النجاح فيه، وأحد الأساليب المهمة في مساعدتهم على الوصول إلى مستويات عليا من الأنشطة الوظيفية والاجتماعية والأكاديمية، فهي أساس الكفاءة الوجدانية، ومهارات الإنتاج والقيادة (مطر والجمال، ٢٠١٨). وإدارة الذات من المفاهيم المهمة والعصرية في المجتمع لدورها في تنظيم حياة الفرد، ومساعدته على تعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه وتعزيز ذاته، وأحد العوامل المهمة لتحقيق النجاح، وهي عنصر فاعل في تحقيق الكفاءة الوجدانية والذكاء الوجداني، ومن أسس مهارات الإنتاج والقيادة، ولها دور مهم في مساعدة الأفراد على تحقيق مستويات أعلى في الأنشطة الوظيفية والاجتماعية والتعليمية والترفيهية (Embregts, 2003).

يعد التدريب على إدارة الذات ضروري للفرد، ومن مختلف الأعمار، للحفاظ على تغيير السلوك الذي يتأثر بمهارات الرقابة الخارجية، فإدارة الذات تؤثر بشكل كبير على بناء شخصية الطلبة، فمفهوم الفرد عن ذاته يؤثر بشكل كبير على الجوانب السلوكية لديه، والفرد الذي يستطيع إدارة ذاته جيدا يصل للتوافق النفسي (أحمد، ٢٠١٣). وهي ضرورية لتعزيز ثقة الطلبة بأنفسهم، من خلال تدريبهم على عملية التخطيط وترتيب الأولويات، والتفكير المتنوع، والقدرة على حل المشكلات، وزيادة المعارف والتطوير الذاتي، والتعامل مع الشخصيات المختلفة، والاتصال بالآخرين، وتحقيق الرضا النفسي، وتقوم إدارة الذات على الاستفادة من الطاقات البشرية وتطويرها من خلال التعلم الذاتي، وزيادة المعارف، وتحقيق التوازن في حياة الإنسان على الصعيد الإنساني والاجتماعي (علي، ٢٠١٩). وتساعد إدارة الذات الطلبة على اكتساب مجموعة من المهارات اللازمة لهم في الحياة، كمهارة اتخاذ القرار وحل المشكلات، وإدارة الوقت، وتنعكس مهارات إدارة الذات على حياة الطالب العامة مع ارتفاع تقديره لذاته، وامتلاكه لمهاراتها يحسن من القدرات المعرفية والسلوكية والعاطفية ويحقق المزيد من النجاح في الحياة، فهي تساعد في استثمار المشاعر وتوجيهها في المكان الصحيح، وفهم مشاعر الآخرين، وإدارة الانفعالات وضبطها لتحقيق الأهداف بالممارسة والتمرين للوصول إلى الرفاهية النفسية (آل فطيح، ٢٠٢٣). بالإضافة إلى ما يحققه الفرد الذي يمتلك مستوى عال من إدارة الذات من علاقات ناجحة في المحيط الاجتماعي، وقدرته على التصرف في المواقف المختلفة بشكل ملائم، ليعرف متى وكيف يعبر عن انفعالاته ومشاعره أمام الآخرين (الثقفي، ٢٠٠٥).

إن الاهتمام بإدارة الذات ضروري في المراحل الدراسية، لتدريب الطلبة على تحمل ضغوطات الحياة، وتأهيلهم للواقع والمستقبل الذي ينتظرهم، وخصوصا في ظل صراعات التسارع المعرفي والتكنولوجي، وتغير نمط إدارة الأعمال، التي أصبحت تعتمد على التكنولوجيا والسرعة، ورافقها اضطرابات سلوكية متنوعة تتطلب أن يمتلك الفرد مهارات إدارة الذات للسيطرة على هذه الاضطرابات أو عدم التعرض لها كالقلق والتوتر والانفعال، وتعد المدرسة الميدان الأنسب لتدريب الطلبة على ذلك ليكون عنصرا فعالا في المجتمع، ويتصرف بما يتلاءم مع متغيرات العصر ومتطلباته.

لقد أجريت دراسات سابقة عديدة حول موضوع هذه الدراسة، ويستعرض هذا الجزء الدراسات السابقة ذات الصلة، مرتبة بشكل زمني من الأحدث فالأقدم، وموزعة على عدة محاور وهي: دراسات مرتبطة بالسيكودراما، ودراسات مرتبطة بإدارة الذات وجميعها مرتبط بطيف التوحد كما يلي:

أولاً: الدراسات المرتبطة بإدارة الذات مع ذوي اضطراب طيف التوحد

أعدت دراسة عامر وآخرون (٢٠٢٣) برنامج تدريبي لتنمية الوعي بالذات لدى أطفال التوحد، تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٨) أطفال مقسمين إلى (٤) ذكور و (٤) إناث، وتم استخدام مقياس الوعي بالذات، وبرنامج لتنمية الوعي بالذات، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي علي مقياس الوعي بالذات في اتجاه القياس البعدي، كما أشارت نتائج الدراسة عدم وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الوعي بالذات.

وهدف دراسة مغربي (٢٠١٨) التحقق من فاعلية برنامج تدريبي باستخدام إجراءات إدارة الذات لتعديل بعض السلوكيات اللاتوافقية لدى عينة من التلاميذ ذوي اضطراب التوحد بمنطقة القصيم، تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتكونت العينة من (١٢) تلميذاً من ذوي اضطراب التوحد، مقسمين لمجموعتين تجريبية وضابطة، وتم استخدام مقياس السلوكيات اللاتوافقية، والبرنامج التدريبي القائم على إجراءات إدارة الذات، وقد أظهرت النتائج فاعلية البرنامج التدريبي القائم على إجراءات إدارة الذات في تعديل بعض السلوكيات اللاتوافقية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياس البعدي الأول والثاني للسلوكيات اللاتوافقية لدى أفراد المجموعة التجريبية، مما يؤكد استمرار أثر البرنامج في خفض السلوكيات اللاتوافقية.

وتناولت دراسة كريستين وفلاتيري (Christine, & Flattery, 2014) تطوير الوعي الذاتي لدى الطلاب المصابين باضطراب طيف التوحد، صُممت منهجية ومنهج تعليمي لتطوير وزيادة الوعي الذاتي الإيجابي لدى الطلاب المصابين باضطراب طيف التوحد، وتم استخدام استراتيجيات الانتباه المشترك (JA) أولاً لتعليم الطلاب بشكل مباشر حول صور المرآة المنعكسة،

ثم بشكل غير مباشر حول صورتهم المنعكسة، وإعداد مقياس من أربع خطوات لقياس الزيادة في الوعي الذاتي لدى الطلاب، وتكونت عينة الدراسة من (٦) مراهقين ذكور وإناث في الولايات المتحدة الأمريكية، وتبين ازدياد قدرة الطلبة على الاستمرار في التركيز على المهمة، وزيادة الوعي بالذات، والقدرة على التعرف على الأشياء، والتعرف على الذات، والانخراط في إكمال المهام، وقد أثبتت الاستراتيجية أنها جاذبة للغاية، ومفضلة لجميع الطلاب.

وكشفت دراسة داف وفلترى (Duff & Fluttery, 2014) عن فاعلية استخدام الانتباه المشترك في تنمية الوعي بالذات لدى ذوي اضطراب طيف التوحد، وتكونت عينة الدراسة من (٦) طلاب من ذوي اضطراب طيف التوحد من أعمار (١٥ - ٢١) عامًا، في إحدى مدارس ضواحي فلوريدا في الولايات المتحدة الأمريكية، وتم استخدام الصورة المنعكسة في المرأة لبرنامج الانتباه المشترك، وأظهرت النتائج زيادة الوعي بالذات لدى الطلاب، والقدرة على فهم المراحل النمائية للذات، مع تفضيل هؤلاء الطلاب أنشطة الانتباه المشترك باستخدام المرأة، وهي ساهمت في رفع مستوى الوعي بالذات لدى الطلاب ذوي اضطراب طيف التوحد.

ثانياً: الدراسات المرتبطة بالسيكدوراما مع ذوي اضطراب طيف التوحد

هدفت دراسة سليمان ومهران (٢٠٢٤) إلى دراسة خصائص الأطفال ذوي طيف التوحد، وتصميم مقترحات لأزياء سيكدرامية لتنمية المهارات المعرفية لديهم، وقياس درجة تقبل المتخصصين والأخصائيين النفسيين لهذه التصاميم، وقياس درجة استجابة أطفال ذوي طيف التوحد للتصاميم المقترحة، ودورها في تنمية المهارات المعرفية لديهم وفق آراء الأخصائي النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (٦) أطفال من ذوي طيف التوحد من أعمار (٤-٧) سنوات، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين تصاميم الأزياء السيكو درامية في تحقيق الجانب الجمالي والابتكاري والجانب الوظيفي وفقاً لآراء المتخصصين، ووجود فروق بين تصاميم الأزياء السيكدرامية الأربع المنفذة وفقاً لآراء الأخصائي النفسي، ووجود فروق بين متوسطي درجات استجابة الأطفال ذوي طيف التوحد للأزياء السيكدرامية في تنمية المهارات المعرفية وفقاً لآراء الأخصائي.

وقام إيفرس (Ivers, 2024) بإجراء دراسة تحليلية مسحية للأدبيات التي تناولت استخدام السيكودراما في دعم التواصل لدى الأطفال الصغار من ذوي اضطراب طيف التوحد، تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، حيث قام بمراجعة الدراسات وفق مجموعتين واحدة للممارسات الأوسع باستخدام الدراما كعلاج، بما في ذلك العلاج بالدراما الجماعية، والمجموعة الثانية الدراسات التي تصف الدراما الفردية كعلاج، وتكونت العينة من (٢٩١) ورقة بحثية حول الموضوع، وتحليل (٣٥) ورقة بحثية، وقد أشارت نتائج المراجعات إلى أن العلاج بالدراما مناسب تمامًا للأشخاص الذين لديهم اختلافات أو صعوبات في التعبير اللفظي، من حيث أنه يوفر نهجًا مرئيًا للتكيف مع الاحتياجات والقدرات الفردية، وأشارت (٨٦٪) من الدراسات إلى تحسن في مهارات الاتصال لدى الأطفال ذوي التوحد، وأفادت (٣١٪) منها بزيادة قدرة الأطفال على التعبير أو استخدامهم للكلمات للتواصل، ووجود تغييرات نوعية عبر كلتا المجموعتين من البيانات.

وتناولت دراسة طهراني وآخرون (Tehrani, et.al, 2023) فعالية الدراما النفسية للدمى والتمثيل الإيمائي على التفاعل الاجتماعي لدى الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٥) طفلًا تتراوح أعمارهم بين (٧-١١) عامًا مشخصين باضطراب طيف التوحد عالي الأداء، في مراكز الرعاية الاجتماعية في إيران، وتم استخدام تقييم التفاعل الاجتماعي لجميع المشاركين باستخدام ملف المهارات الاجتماعية للتوحد، وأظهرت النتائج أن كلاً من الدراما النفسية للدمى والتمثيل الإيمائي قد حسّنا التفاعل الاجتماعي بشكل كبير بما في ذلك التبادل الاجتماعي، والمشاركة الاجتماعية، والسلوك الاجتماعي الضار، وأدت الدراما النفسية للدمى مقارنة بالتمثيل الإيمائي إلى تباين بنسبة ٣٧٪ في التفاعل الاجتماعي، وأشارت النتائج إلى أن المجموعة الضابطة لم تتغير بشكل كبير بمرور الوقت.

وبحثت دراسة جولي وآخرون (Julie, 2018) فاعلية التدخل القائم على الدراما في السلوك الاجتماعي والتواصلي والخيالي للأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد، تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢) طفلًا مشخصين بالحد الأدنى لاضطراب طيف التوحد تتراوح أعمارهم بين (٧-١٢) عامًا من ثلاث مدارس في المملكة المتحدة، واستخدام مقياس

السلوك التكيفي، المهارات الاجتماعية والتواصلية والتفاعلية والتخيلية، بالإضافة إلى تقييمات الوالدين والمعلمين، وقد أظهرت النتائج وجود رضا مرتفع من الأطفال والآباء والمعلمين حول استخدام الدراما، ووجود تأثير محتمل على العديد من مقاييس النتائج الرئيسية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

يلاحظ من خلال استعراض الدراسات السابقة بأنها تنوعت في أهدافها، والتقت جميعها مع الدراسة الحالية في أحد المتغيرات أو أكثر فتشابهت في هدف توظيف السيكو دراما مع بعض الدراسات، كدراسة ايفرس (Ivers, 2024) وطهراني وآخرون (Tehrani, et.al, 2023) لذوي اضطراب طيف التوحد. كما تشابهت الدراسة الحالية مع دراسات أخرى في تناول متغير إدارة الذات كدراسة عامر وآخرون (٢٠٢٣) ومغربي (٢٠١٨). وتشابهت مع بعض الدراسات السابقة في استخدام المنهج شبه التجريبي كدراسة طهراني وآخرون (Tehrani, et.al, 2023) ومغربي (٢٠١٨) وجيريوس وآخرون (Georgiou, et.al, 2018)، واختلفت مع دراسات أخرى استخدمت منهجاً آخر كدراسة ايفرس (Ivers, 2024) وليبنجن ودنيا (Lebenhagen& Dynia, 2024)، وسليمان ومهران (٢٠٢٤) التي استخدمت المنهج الوصفي المسحي. فيما تشابهت مع الدراسات التي تم تطبيقها على عينة من طلبة اضطراب طيف التوحد كدراسة ويفرس (Ivers, 2024) وطهراني وآخرون (Tehrani, et.al, 2023).

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في إعداد مقاييس الدراسة، ودعم مشكلتها، وتفسير النتائج، والربط بينهما. وتميزت عن سابقتها في معرفة فاعلية السيكو دراما في تنمية مهارات إدارة الذات لدى عينة من ذوي اضطراب طيف التوحد في دولة قطر، وهو ما لم يتم دراسته سابقاً وفق ما توصلت إليه الباحثة أثناء عمليات البحث والاستقصاء.

مشكلة الدراسة:

أشارت العديد من الدراسات إلى أن ذوي اضطراب طيف التوحد يظهرون عجزاً في العديد من مهارات إدارة الذات، كالتنظيم الذاتي والتخطيط ومراقبة الذات، وتعتبر هذه المهارات مهمة في النتائج الأكاديمية ومهارات الطلبة ذوي اضطراب طيف التوحد (Koegel& Koegel, 2013) (Bashir&Singer,2006).

وقد بينت العناني (٢٠٠٤) أن السيكدوراما تسهم في تعزيز التفاعل الاجتماعي، وتحسين مهارات التواصل، التي يمكن أن تنمي قدرات الأطفال، وتساعدهم على التعلم. وتعد السيكدوراما أحد الوسائل المرنة التي يمكن تكييفها وتعديلها بما يلائم ذوي اضطراب طيف التوحد، وهي وسيلة جاذبة ومهمة في تحقيق التوافق والتفاعل الاجتماعي، والمساعدة في التعبير الملائم عن المشاعر، والاستجابة الاجتماعية (الأبلم، ٢٠١٦). كما أن السيكدوراما لها دور مهم في تحسين المهارات الاجتماعية والجوانب النفسية والوجدانية عند الأطفال التوحدين، بالإضافة إلى أنها وسيلة شاملة لتعليم طفل اضطراب طيف التوحد، فعند تمثيله للدور يتعلم الكثير من الخبرات والمعلومات التي يحتاجها عن نفسه وعن الآخرين، كما أنها تنمي لديه الإحساس بالانتماء للجماعة، وتزيد من ثقته بنفسه وثقته بالآخرين (Lerner & Levine, 2011).

وهي ضرورية لتحقيق الأهداف والنتائج المرجوة وفق ما أورده الرابعي (٢٠١٥) وخطاطبة (٢٠١٩)، وقد لاحظت الباحثة خلال عملها مع ذوي اضطراب طيف التوحد في دولة قطر أنهم يحتاجون إلى تعزيز بعض المهارات لإدارة ذاتهم بشكل أفضل أثناء أداء المهام، وبناء عليه برزت مشكلة الدراسة، فارتأت الباحثة إعداد برنامج تدريبي قائم على السيكدوراما لقياس فعاليته في تنمية مهارات إدارة الذات لدى عينة من ذوي اضطراب طيف التوحد. وتلخصت مشكلة الدراسة في الإجابة عن السؤال الرئيس التالي: ما فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى السيكدوراما في تنمية مهارات إدارة الذات لدى عينة من الطلبة ذوي اضطراب طيف التوحد في دولة قطر؟

أسئلة الدراسة:

تسعى الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية:

- السؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس إدارة الذات تُعزى للبرنامج؟
- السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدارة الذات تُعزى للبرنامج؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الآتي:

التعرف إلى فاعلية برنامج تدريبي مستند إلى السيكدوراما في تنمية مهارات إدارة الذات لدى عينة من الطلبة ذوي اضطراب طيف التوحد في دولة قطر.

أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة في جانبين أحدهما نظري والآخر عملي تطبيقي كما يلي:

١- الأهمية النظرية:

تتمثل الأهمية النظرية للدراسة بما يلي:

- تسليط الضوء على دور السيكدوراما في تنمية مهارات إدارة الذات لدى الطلبة ذوي اضطراب طيف التوحد.
- إثراء الأدب النظري والمكتبة العربية بدراسة جديدة تتناول توظيف السيكدوراما، ومهارات إدارة الذات، للطلبة ذوي اضطراب طيف التوحد.
- يسهم البحث في سد الفجوة في التعرف إلى دور السيكدوراما في تنمية مهارات الطلبة ذوي اضطراب طيف التوحد.
- تقديم مقاييس عن مهارات إدارة الذات، يمكن للباحثين الاستفادة منها في دراساتهم المستقبلية ذات الصلة.

٢- الأهمية العملية:

تتمثل الأهمية العملية للدراسة بما يلي:

- تقديم برنامجاً تدريبياً مستند على السيكدوراما في لتنمية مهارات إدارة الذات للطلبة لذوي اضطراب طيف التوحد، والذي يمكن أن يفيد الأخصائيين في مجال عملهم لتنمية إدارة الذات.
- توجيه صانعي القرار للاهتمام بالطلبة ذوي اضطراب طيف التوحد، لتعزيز مكانتهم في المجتمع، وتنمية مهاراتهم وقدراتهم بالأساليب المتنوعة.

المصطلحات والتعريفات الإجرائية:**البرنامج التدريبي:**

"هو مجموعة من الخطوات والتدريبات والأنشطة المنظمة، التي تمكن المشاركين فيه من الحصول على الخبرة المعرفية والمهارية، وتحسين سلوكه واتجاهاته، بما يمكنه من أداء مهامه بكفاءة وفاعلية" (القحطاني، ٢٠١٩، ١٣٣).

ويُعرف إجرائيًا بأنه: مجموعة من الأنشطة والتدريبات القائمة على السيكودراما، والمصممة بما يتلاءم مع الطلبة ذوي اضطراب طيف التوحد، والمحددة في الدراسة الحالية ضمن البرنامج التدريبي، بهدف تحسين مستوى إدارة الذات.

السيكودراما:

"أسلوب علاجي نفسي جماعي قائم على نشاط المشاركين، وهي تصوير مسرحي وتعبير لفظي حر، وتنفيس انفعالي تلقائي، واستبصار ذاتي في موقف جماعي" (زهران، ٢٠١٩: ٣١٤).

وتُعرف إجرائيًا بأنها: مجموعة تقنيات تستخدم الفنون المسرحية المتمثلة بلعب الأدوار والمرآة وتقمص الشخصيات والمحددة في البرنامج التدريبي لمساعدة ذوي اضطراب طيف التوحد على التعبير عن الذات، وتنمية مهارات إدارة لديهم.

إدارة الذات:

هي قدرة الفرد على إدارة حياته من خلال اكتسابه لمجموعة من المهارات الذاتية، وإدارة وقته وقدراته وأفكاره وتعلمية واستراتيجيات لتعديل سلوكه وبناءه المعرفي وتحسين حالته الوجدانية والسعي نحو الإنجاز وبالتالي وصوله للنجاح الذي حققه بمجهوداته للوصول إلى تقدير ذاته (ريان، ٢٠١٥).

وتُعرف إجرائيًا بأنها: الدرجة الكلية التي سيحصل عليها الطالب عن المقياس المستخدم لإدارة الذات في هذه الدراسة.

اضطراب طيف التوحد:

"هو قصور نوعي يظهر في مجالات نمائية هي: التفاعل الاجتماعي، والقدرة على التواصل بنوعيه اللفظي وغير اللفظي، وجملة من الأنماط السلوكية والاهتمامات والأنشطة المحدودة والتكرارية والنمطية التي يكتمل ظهورها قبل سن الثالثة من العمر (APA, 2013, 322).

ويُعرف إجرائيًا في هذه الدراسة بأنهم: الطلبة المشخصين باضطراب طيف التوحد في دولة قطر من قبل الجهات الرسمية، والمتحقين بمدرسة العوسج التابعة لمؤسسة قطر للثقافة والعلوم وخدمة المجتمع.

حدود الدراسة

اقتصرت الدراسة على الحدود الآتية:

- **الحدود الموضوعية:** اقتصرت الدراسة الحالية على معرفة فاعلية برنامج تدريبي يستند الى السيكدوراما في تنمية مهارات إدارة الذات على عينة من الطلبة ذوي اضطراب طيف التوحد في مدرسة العوسج في دولة قطر.
- **الحدود البشرية:** اقتصرت الدراسة الحالية على عينة من الطلبة ذوي اضطراب طيف التوحد من الصفوف الثامن إلى الصف الحادي عشر المسجلين للعام الدراسي ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥.
- **الحدود المكانية:** اقتصرت الدراسة على مدرسة العوسج التابعة لمؤسسة قطر للثقافة والعلوم وخدمة المجتمع في دولة قطر.
- **الحدود الزمانية:** تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠٢٤ / ٢٠٢٥.

محددات الدراسة:

- مدى تعاون أفراد الدراسة في الإجابة على أدوات الدراسة.
- مدى صدق وثبات الأدوات المستخدمة في جمع بياناتها، وحجم عينة الدراسة.

منهجية الدراسة:

اتبعت الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي، الذي يعتمد على مجموعتين تجريبية وضابطة، حيث تم تعريض المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي السيكدوراما، وإجراء قياس قبلي وبعدي لإدارة الذات لمعرفة أثر المتغير المستقل السيكدوراما على المتغير التابع: إدارة الذات، حيث تم الاعتماد في بيان اثر البرنامج على المقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي من جهة ومن جهة ثانية المقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فقط.

أفراد الدراسة:

تكون أفراد الدراسة من (١٦) طالبًا من ذوي اضطراب طيف التوحد من الصفوف الثامن إلى الصف الحادي عشر في مدرسة العوسج التابعة لمؤسسة قطر للثقافة والعلوم وخدمة المجتمع في دولة قطر، موزعين بالتساوي ضمن مجموعتين تجريبية وضابطة، وتم اختيار أفراد الدراسة بالطريقة القصدية، وتم انتقاء أفراد الدراسة المتوافرة بهم الشروط الآتية:

- أن يتراوح المستوى الصفّي لأفراد الدراسة ما بين الصف الثامن وحتى الصف الحادي عشر.
- الحصول على تقرير رسمي بتشخيصهم باضطراب طيف التوحد غير المصحوب بإعاقة عقلية، من قبل مركز رؤى للتقييم، مستشفى سدر، مستشفى رميلة.
- الالتزام بالحضور والمواظبة في المركز.
- أن يكون أفراد الدراسة خالين من أي اضطرابات أو إعاقات أخرى مصحوبة لاضطراب طيف التوحد مثل: الإعاقات الحسية الجسمية.

أدوات الدراسة:

تضمنت الدراسة الأدوات التالية:

أولاً: مقياس إدارة الذات

تم تطوير مقياس إدارة الذات بعد الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة مثل حمدان (٢٠١٨) وآل فطيح (٢٠٢٣)، وقد تكون المقياس في صورته من (٢٤) فقرة موزعة على (٣) أبعاد.

الخصائص السيكمترية لمقياس إدارة الذات:**أولاً: صدق المقياس**

تم التحقق من صدق المقياس من خلال ما يلي:

١- صدق المحكمين

للتحقق من صدق مقياس إدارة الذات، تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين وعددهم (١٠) محكمين من المتخصصين من أساتذة الجامعات، لإبداء الرأي في مدى ملاءمة الفقرات لموضوع الدراسة، وصحتها لغويًا ووضوحها، وقابليتها

للمقياس، وملاءمة أهداف الدراسة، وتم اعتماد نسبة اتفاق (٨٠٪) فأكثر للإبقاء على الفقرة، وفي ضوء ملاحظات الأساتذة المحكمين تم الإبقاء على فقرات المقياس وأبعادها.

٣- صدق البناء:

تم التحقق من الصدق البنائي لمقياس إدارة الذات، من خلال حساب معامل الارتباط بين كل فقرة في المقياس والبعد الذي تنتمي إليه من جهة، وبين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، باستخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول (١) بين نتائج ذلك.

الجدول (١)

معاملات ارتباط كل فقرة في المقياس والبعد الذي تنتمي إليه من جهة وبين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

باستخدام معامل ارتباط بيرسون

البعد الأول: مراقبة الذات			البعد الثاني: تعزيز الذات			البعد الثالث: تقويم الذات		
فقرة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية	فقرة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية	فقرة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية
١	**٩١٩.	**٩٠١.	٩	**٩٥١.	**٨٢٣.	١٧	**٩٣٦.	**٨٠٣.
٢	**٨٩٤.	**٨٢٨.	١٠	**٨٧٧.	**٧٨٥.	١٨	**٧٤٥.	**٧٦٢.
٣	**٨٦٠.	**٧٥٥.	١١	**٧٨٦.	**٨٤٢.	١٩	**٨٣٣.	**٨٣٠.
٤	**٨٥١.	**٧٥٠.	١٢	**٨٣٥.	**٨١٠.	٢٠	**٨٤٠.	**٨٦٦.
٥	**٨٥٦.	**٨٧٢.	١٣	**٧٩٧.	**٨٤٢.	٢١	**٧٨٧.	**٨١١.
٦	**٧٥٨.	**٧٠٣.	١٤	**٨٣٩.	**٧٦٨.	٢٢	**٨٦٢.	**٨٦٦.
٧	**٨٠٢.	**٧٧٩.	١٥	**٨٨١.	**٨٤٠.	٢٣	**٩٠٦.	**٨٦٢.
٨	**٩١٦.	**٧٣٤.	١٦	**٩٥٤.	**٧٧٢.	٢٤	**٩٢٩.	**٩٠٠.

** دال عند مستوى (٠.١)

* دال عند مستوى (٠.٥).

يلاحظ من الجدول السابق أن جميع معاملات كل فقرة في المقياس والبعد الذي تنتمي إليه من جهة وبين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كانت دالة إحصائيًا مما يدل على وجود الصدق البنائي للمقياس.

كما تم التحقق من الصدق البنائي لمقياس إدارة الذات من خلال حساب معامل الارتباط بين كل أبعاد المقياس فيما بينها وكذلك مع الدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول (٢) بين نتائج ذلك.

الجدول (2)

معاملات ارتباط أبعاد المقياس فيما بينها مع الدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون

البعد	مراقبة الذات	تعزيز الذات	تقويم الذات	الدرجة الكلية
مراقبة الذات		**٨٩٦.	**٨١٠.	**٨٩١.
تعزيز الذات			**٨١٤.	**٨٣٧.
تقويم الذات				**٩١٢.

** دال عند مستوى (٠.٠١)

يلاحظ من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات كل أبعاد المقياس فيما بينها مع الدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كانت موجبة ودالة إحصائية، مما يدل على توافر دلالات الصدق البنائي للمقياس.

ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس من خلال ما يلي:

أ) طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (t-retst) وذلك بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية عددها (٣٠) طالبًا من ضمن مجتمع الدراسة وخارج أفرادها، بفارق زمني مدته أسبوعان، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق، حيث بلغت الدرجة الكلية لمقياس مقياس إدارة الذات (٠.٨٧٦).

ب) طريقة الاتساق الداخلي: حيث تم حساب معامل الاتساق بين فقرات المقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، وتظهر النتائج في الجدول (3) ذلك.

الجدول (3)

معاملات ثبات مقياس إدارة الذات

البعاد	معامل كرونباخ ألفا	معامل ثبات بيرسون
مراقبة الذات	٠,٩٦٨	٠,٧٩٢
تعزير الذات	٠,٩٧٠	٠,٩٤١
تقويم الذات	٠,٩٦٨	٠,٨٤١
الدرجة الكلية لمقياس مقياس إدارة الذات	٠,٩٨٩	٠,٨٧٦

يلاحظ من الجدول السابق أن معامل الثبات الكلي لمقياس إدارة الذات بطريقة معامل كرونباخ ألفا بلغ (٠.٩٨٩) في حين تراوحت معاملات الثبات لأبعاد المقياس بالطريقة نفسها بين (٠.٩٦٨ - ٠.٩٧٠)، وبلغ معامل الثبات الكلي لمقياس إدارة الذات بطريقة معامل ثبات بيرسون (٠.٨٧٦) في حين تراوحت معاملات الثبات لأبعاد المقياس بالطريقة نفسها بين (٠.٧٩٢ - ٠.٩٤١)، وهذا يدل على ثبات المقياس.

البرنامج التدريبي:

تضمن البرنامج التدريبي مجموعة خطوات قائمة على تقنيات السيكدوراما، وذلك من خلال أداء أدوار مختلفة في مواقف محددة، مما يساعد الأفراد على فهم مشاعرهم وتجاربهم بشكل أعمق. ولإعداد البرنامج التدريبي تم الرجوع إلى الأدب النظري والدراسات السابقة ذات الصلة مثل دراسة اغبارية (٢٠٢٠) ومعمر (٢٠١٥)، بالإضافة إلى مراعاة خصائص الطلبة ذوي اضطراب طيف التوحد، وخصائص بناء البرامج في ضوء مبادئ السيكدوراما، وقد تم بناء البرنامج وفق الخطوات التالية:

- تحديد الأهداف والمدة الزمنية له.
- إعداد الصورة الأولية للبرنامج، وإعداد الصورة النهائية للبرنامج.
- تحديد تعليمات البرنامج وخطواته وآلية تنفيذه.

مكونات البرنامج التدريبي:

تكون البرنامج التدريبي مما يلي:

- ١- الأهداف: هدف البرنامج إلى تنمية إدارة الذات للطلبة ذوي اضطراب طيف التوحد.
- ٢- الفئة المستهدفة: الطلبة الذين يعانون من اضطراب طيف التوحد من الصفوف الثامن حتى الحادي عشر.

٣- مدة البرنامج التدريبي

وتكون البرنامج التدريبي من (٢٤) جلسة، موزعة على (٧٠) يوما، حيث تم عقد (٣) جلسات كل أسبوع ومدة ٥٥ دقيقة لكل جلسة وهو وقت الحصة وحسب الأهداف العامة والخاصة لكل جلسة وكان سير الجلسة مقسم زمنيا بطريقة سلسة بدأت بالتهيئة لمدة (١٥) دقيقة ومن ثم التمثيل للمشهد لمدة (٣٠) دقيقة ومن ثم التقويم وغلق الجلسة لمدة (١٠) دقائق. وتم إجراء الترتيبات والتسهيلات اللازمة المبنية على تهيئة البيئة الآمنة والمناسبة، مع توفير الأدوات اللازمة والوسائل المناسبة لكل مشهد ومن الجدير بالذكر أن المدرسة مهينة للتدريب المسرحي من الناحية الفنية والتقنية مما ساهم في سلاسة التطبيق والتسهيل وخصوصا فيما يخص فترة الأدوات والوسائل حسب كل مشهد مسرحي. وفي النهاية إخراج الطلاب الى صفوفهم بشكل آمن

٤- دليل البرنامج التدريبي

- **الجلسات التمهيدية:** تم فيها توضيح أهداف البرنامج وتقديم المشاركين - حسب استطاعتهم - لبعضهم البعض، وتوضيح دور السيكودراما وأهميتها، وتعريف المشاركين بالبرنامج.
- **التمارين الدافئة:** وهي تمارين قصيرة تساهم في كسر الجليد وتهيئة المشاركين.
- **الأداء المسرحي:** من خلال استخدام مسرحيات قصيرة أو مشاهد تمثيلية يعبر من خلالها المشاركون عن مشاعرهم وتجاربهم.

٥- الاستراتيجيات المستخدمة

- **التشخيص الدرامي** وتجسيد الأدوار المختلفة لتحليل مواقف محددة.

- إعادة تمثيل مواقف حياتية مؤثرة لمعالجة مشاعر معينة.
 - تبادل الأدوار أو التبادل الوجداني بين المشاركين لفهم منظور الآخرين.
 - المرأة أي مشاهدة تمثيل موقف معين ثم مناقشته لتحليل السلوكيات والمشاعر.
- ٦- المتابعة: المتابعة المستمرة للمشاركين من خلال ملاحظة الأداء.

٧- الوسائل والدعم

- توفير الوسائل اللازمة والدعائم الملموسة والمرئية للمساعدة في الفهم.
- توفير بيئة هادئة ومنظمة لتقليل التشتت.

إجراءات الدراسة:

سارت الدراسة حسب الإجراءات التالية لتنفيذ هذه الدراسة:

- ١- مراجعة الأدب النظري وإعداد أدوات الدراسة والتوصل إلى خصائصها السيكومترية.
- ٢- تحديد أفراد الدراسة.
- ٣- تحكيم البرنامج التدريبي من قبل بعض الخبراء والمختصين ومنهم مختص بالسيكدوراما.
- ٤- الحصول على كتاب خطي لتسهيل مهمة الباحثة من جامعة العلوم الإسلامية العالمية لتطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ م.
- ٥- إجراء القياس القبلي على أفراد الدراسة.
- ٦- تطبيق البرنامج التدريبي على الفئة المستهدفة من أفراد الدراسة.
- ٧- إجراء القياس البعدي على أفراد الدراسة.
- ٨- جمع البيانات، وتحليلها واستخراج النتائج ومناقشتها.

متغيرات الدراسة:

تضمنت الدراسة المتغيرات التالية:

- المتغير المستقل: البرنامج التدريبي القائم على السيكدوراما.
- المتغير التابع: متغير مهارات إدارة الذات.

ويمكننا التعبير عن تصميم الدراسة في هذه الدراسة رمزيًا بالشكل الآتي:

EG	O1	X	O1
CG	O1	-	O1

- المجموعة التجريبية: EG
- المجموعة الضابطة: CG
- المعالجة التجريبية: بالبرنامج للتدريس المستند الى السيكدراما: X
- لا معالجة: -
- القياس القبلي والبعدي لمهارات إدارة الذات: O1

المعالجة الإحصائية:

لأغراض المعالجة الإحصائية، تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ومعالجة تحليل البيانات، باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة متغيرات الدراسة ومستوياتها:

- للإجابة على السؤال الأول تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كما تم إجراء اختبار مان ويتني للعينات المستقلة.
- للإجابة على السؤال الثاني تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كما تم إجراء القياس اللامعلمي ويلكيسون Wilcoxon للمقارنة للعينات المترابطة.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

للإجابة عن السؤال الأول الذي نص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس إدارة الذات؟ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعتين (التجريبية، والضابطة) على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات وأبعاده الثلاثة في القياسين القبلي والبعدي، والجدول (٤) يبين النتائج.

الجدول (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعتين (التجريبية، والضابطة) على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات ومجالاته الثلاثة في القياسين القبلي والبعدي

الأبعاد	المجموعة	العدد	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مراقبة الذات	التجريبية	٨	٢,٥٦	٠,٩٤	٤,٧٣	٠,٣٢
	الضابطة	٨	٢,٥٢	١,٣٠	٢,٤٨	١,٠٢
	المجموع	١٦	٢,٥٤	١,١٠	٣,٦١	١,٣٧
تعزيز الذات	التجريبية	٨	٣,٠٣	٠,٨١	٤,٧٧	٠,٣٤
	الضابطة	٨	٢,٨٠	١,٣٨	٢,٥٨	٠,٩٦
	المجموع	١٦	٢,٩١	١,١٠	٣,٦٧	١,٣٣
تقويم الذات	التجريبية	٨	٢,٥٩	٠,٧٢	٤,٦٩	٠,٢٦
	الضابطة	٨	٢,٢٣	١,٣٣	٢,١١	١,١٨
	المجموع	١٦	٢,٤١	١,٠٥	٣,٤٠	١,٥٧
الكلية	التجريبية	٨	٢,٧٣	٠,٧٦	٤,٧٣	٠,٢٥
	الضابطة	٨	٢,٥٢	١,٣٢	٢,٣٩	١,٠٣
	المجموع	١٦	٢,٦٢	١,٠٥	٣,٥٦	١,٤١

يبين الجدول السابق وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لأداء أفراد المجموعتين (التجريبية، والضابطة) على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات وأبعاده الثلاثة في القياسين القبلي والبعدي لدى عينة من الطلبة ذوي اضطراب طيف التوحد في دولة قطر، حيث بلغ متوسط أداء الطلبة من المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات في القياس البعدي (٤.٧٣)، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لأداء المجموعة الضابطة البالغ (٢.٣٩)، وكذلك الحال لجميع مجالات مقياس إدارة الذات، ولتحديد فيما إذا كانت الفروق بين هذه المتوسطات الحسابية بين المجموعتين في التطبيق البعدي دالة إحصائية فقد تم استخدام الإحصاء اللامعلمي وذلك لأن عدد أفراد عينة الدراسة قليل، فقد تم تطبيق اختبار مان وتني للعينات المستقلة Mann- Test Whitney والجدول (٥) يبين النتائج:

الجدول (٥)

نتائج اختبار Mann-Whitney U للعينات المستقلة بين أداء أفراد المجموعتين (التجريبية، والضابطة) على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات ومجالاته الثلاثة في القياسين القبلي والبعدي

المجالات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	مستوى الدلالة
مراقبة الذات قبلي	الضابطة	٨	٨,٣١	٦٦,٥٠	٣٠,٥٠٠	٠,٨٧٥
	التجريبية	٨	٨,٦٩	٦٩,٥٠		
	المجموع	١٦				
تعزيز الذات قبلي	الضابطة	٨	٨,٠٠	٦٤,٠٠	٢٨,٠٠٠	٠,٦٧٤
	التجريبية	٨	٩,٠٠	٧٢,٠٠		
	المجموع	١٦				
تقويم الذات قبلي	الضابطة	٨	٧,٣١	٥٨,٥٠	٢٢,٥٠٠	٠,٣١٧
	التجريبية	٨	٩,٦٩	٧٧,٥٠		
	المجموع	١٦				
الكلية قبلي	الضابطة	٨	٧,٨٨	٦٣,٠٠	٢٧,٠٠٠	٠,٦٠٠
	التجريبية	٨	٩,١٣	٧٣,٠٠		
	المجموع	١٦				
مراقبة الذات بعدي	الضابطة	٨	٤,٥٦	٣٦,٥٠	٠,٥٠٠	٠,٠٠١
	التجريبية	٨	١٢,٤٤	٩٩,٥٠		
	المجموع	١٦				
تعزيز الذات بعدي	الضابطة	٨	٤,٦٣	٣٧,٠٠	١,٠٠٠	٠,٠٠١
	التجريبية	٨	١٢,٣٨	٩٩,٠٠		
	المجموع	١٦				
تقويم الذات بعدي	الضابطة	٨	٤,٨١	٣٨,٥٠	٢,٥٠٠	٠,٠٠٢
	التجريبية	٨	١٢,١٩	٩٧,٥٠		
	المجموع	١٦				
الكلية بعدي	الضابطة	٨	٤,٦٣	٣٧,٠٠	١,٠٠٠	٠,٠٠١
	التجريبية	٨	١٢,٣٨	٩٩,٠٠		
	المجموع	١٦				

يشير الجدول (٥) الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد المجموعتين (التجريبية، والضابطة) على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات ومجالاته الثلاثة في القياس القبلي، إذ بلغت قيمة (U) للدرجة الكلية للمقياس (٢٧.٠٠٠)، بمستوى دلالة يساوي (٠.٠٦٠٠)، وبلغت قيم (U) لمجالات المقياس الثلاث (٣٠.٥٠٠، ٢٨.٠٠٠، ٢٢.٥٠٠) على الترتيب، بمستويات دلالة (٠.٠٨٧٥، ٠.٠٦٧٤، ٠.٣١٧)، وهذه القيم جميعها غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$). كما يشير الجدول السابق إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أداء أفراد المجموعتين (التجريبية، والضابطة) على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات ومجالاته الثلاثة في القياس البعدي، إذ بلغت قيمة (U) للدرجة الكلية للمقياس (١.٠٠٠)، بمستوى دلالة يساوي (٠.٠٠٠١)، وبلغت قيم (U) لمجالات المقياس الثلاث (٢.٥٠٠، ٠.٥٠٠، ١.٠٠٠) على الترتيب، بمستويات دلالة بين (٠.٠٠٠٢ - ٠.٠٠٠١)، وهذه القيم جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$)، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات ومجالاته الثلاثة في القياس البعدي.

وقد تُعزى هذه النتائج إلى فاعلية البرنامج التدريبي المُطبق على المجموعة التجريبية، والذي صُمم خصيصاً لتلبية احتياجات الأفراد ذوي اضطراب طيف التوحد، مستنداً إلى مبادئ السيكدوراما، حيث احتوت الجلسات التدريبية على (٢٤) جلسة بالإضافة للجلسة الافتتاحية والختامية وتم استخدام تقنيات درامية مسرحية تعليمية تراعي طبيعة هذا الاضطراب، وقد ساهم البرنامج في تطوير مهارات إدارة الذات من خلال أنشطة عملية، وتدريب متكرر، واستخدام المعززات البصرية، مما عزز من قدرة الأفراد على تطبيق المهارات في مواقف الحياة اليومية، ومنحه الثقة بالنفس أثناء جلسات السيكو دراما، فالطالب مكلف بتأدية أحد الأدوار وعند قيامه بهذا الدور فهو يعزز ثقته بنفسه، كما أن إدارة الذات تتكون من التعلم الذاتي والتعلم مدى الحياة والتدريب، وتتحسن من خلال القدرة على إدارة المشاعر والانفعالات والضغط والوقت (مسلم وآخرون، ٢٠١٢: ١٨٩). والتعامل مع الشخصيات المختلفة، والاتصال بالآخرين، وتحقيق الرضا النفسي، وهذا ما تحقق للطلبة أثناء البرنامج التدريبي، ويؤكد علي (٢٠١٩) أن إدارة الذات تقوم

على الاستفادة من الطاقات البشرية وتطويرها من خلال التعلم الذاتي، وزيادة المعارف، وتحقيق التوازن في حياة الإنسان على الصعيد الإنساني والاجتماعي، وتكوين علاقات ناجحة في المحيط الاجتماعي والقدرة على التصرف في المواقف المختلفة، ليعرف متى وكيف يعبر عن انفعالاته ومشاعره أمام الآخرين.

ومن مبادئ إدارة الذات الانضباط في التعامل، والقدرة على مواجهة الآخرين، والالتزان الانفعالي، فالإنسان يؤثر ويتأثر بالآخرين، وينمو مفهوم الذات من خلال التفاعل مع المحيط الاجتماعي واكتساب الخبرة، وهذه الخبرة قد اكتسبها الطلاب في التعامل مع الممثلين الآخرين والمشرفة على البرنامج التدريبي، ومن النصوص الدرامية المقدمة لهم.

وقد جاء التأثير في جميع مجالات إدارة الذات (مراقبة الذات، تعزيز الذات، وتقويم الذات)، حيث أظهرت المجموعة التجريبية تحسناً في مجال مراقبة الذات، وقد تعزى هذه النتيجة إلى نظام السيكودراما وقواعده ومنها الالتزام بالمهمة وتقديمها في الوقت المحدد، فكل طالب وقت محدد ليؤدي دوره التمثيلي، وهذا يدرّب الطالب على أحد مهارات مراقبة الذات المشار إليها بالالتزام بتنفيذ المهام حسب المطلوب والالتزام بالموعد المحدد، وكذلك فإن أداء الدور المطلوب يرافقه مشاعر مختلفة يؤديها الممثل، فالشخصية الدرامية لها جانب حركي وجانب نفسي ومن المهم أن يتقنه الممثل، وهو أيضاً ما يعزز مهارة من مهارات إدارة الذات الخاص بهذا الجانب مهارة التعامل مع التغييرات وضبط المشاعر أثناء تنفيذ المهام.

أما مجال تعزيز الذات، فقد تعزى هذه النتيجة إلى التقنيات المسرحية والعلاجية التي سمحت لهم بالتعبير عن مشاعرهم الداخلية والصراعات النفسية في بيئة آمنة وداعمة لهم، وتمنح السيكودراما الفرد الفرصة للتحدث عن مشاعره بشكل مباشر أو من خلال تقمص الأدوار التي تم تصميمها في البرنامج التدريبي، مما ساعد الطلاب على التفريغ الانفعالي وتخفيف التوتر النفسي واستكشاف الذات وفهم أعمق للنفس، من خلال لعب أدوار مختلفة (الذات، الآخر، أو حتى القيم والمشكلات)، التي ساعدت الطالب بفهم أعمق لدوافعه وسلوكياته ومشكلاته الشخصية، كما أن تقمص الأدوار والمواقف

المتنوعة ساعدهم على كسر حاجز الخجل والخوف، وقد ساعدت السيكدوراما بإعادة تمثيل مواقف حياتية مؤلمة بطريقة جديدة، مما ساعد على التحرر من آثارها السلبية، وتحقيق نوع من التصالح الذاتي، والتفاعل مع الآخرين في جلسات جماعية تنمي مهارات الحوار والإنصات، والاتصال والتعبير بطريقة فعّالة، كما ساعدت النصوص الدرامية المختارة بعناية بما يسهم في تعزيز مهارات إدارة الذات على استخدام التمثيل والخيال بما يُحفّز التفكير الإبداعي ويساعد على إيجاد حلول جديدة للمشكلات الشخصية، وبناء صورة أكثر إيجابية عن النفس.

أما في مجال تقويم الذات، فقد تعزى هذه النتيجة إلى أن السيكدوراما تمكن الفرد من استكشاف ذاته بوعي أعمق، ومراجعة سلوكياته ومعتقداته ومواقف حياته بطريقة تفاعلية وعاطفية، فعند تمثيل المواقف الحياتية الواقعية على المسرح يواجه الفرد ذاته من الخارج، كأنه ينظر في مرآة، مما يساعده على ملاحظة سلوكياته ومواقفه بموضوعية، مع مراجعة وتقييم المعتقدات والسلوكيات من خلال لعب أدوار متعددة، يمكن الشخص من اختبار أفكاره ومواقفه، وتحديد ما يحتاج إلى تعديل أو تطوير، وتكشف السيكدوراما الصراعات اللاواعية أو التناقض بين ما يقوله الشخص وما يشعر به فعلياً، مما يدفعه لإعادة النظر في ذاته وسلوكياته، الأمر الذي يساعد من الرقابة النفسية، فيسمح للفرد بأن يكون أكثر صدقاً مع نفسه، مما يعزز التقويم الذاتي الواقعي وليس المثالي أو المنكر للواقع، بالإضافة إلى المشاهد الموجودة في البرنامج التدريبي التي تقوم على تقنية "تبديل الأدوار"، ومن خلالها يستطيع الطالب أن يعيش تجربة الآخر، فيفهم أثر سلوكه على الآخرين، ويعيد تقويم سلوكه من منظور أوسع وأكثر نضجاً، وعندما يرى الطالب نتائج سلوكياته مجسّدة في مواقف تمثيلية، يشعر بمسؤولية أكبر تجاه نفسه وتجاه الآخرين، ويصبح أكثر وعياً بتصرفاته واختياراته، مما يساعد على التوازن بين ما يفكر فيه الإنسان وما يشعر به وما يفعله، مما يعزز تقويم الذات نحو صورة أكثر تكاملاً وصدقاً. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كريستين وفلاتيري (Christine,& Flattery, 2014).

وللإجابة عن السؤال الثاني الذي نص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha = 0.05$) في متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدارة الذات؟ تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات ومجالاته الثلاثة في القياسين القبلي والبعدي، والجدول التالي يبين النتائج.

الجدول (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات ومجالاته الثلاثة في القياسين القبلي والبعدي

المجالات	المجموعة	العدد	القبلي		البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
مراقبة الذات	التجريبية	٨	٢,٥٦	٠,٩٤	٤,٧٣	٠,٣٢
تعزيز الذات	التجريبية	٨	٣,٠٣	٠,٨١	٤,٧٧	٠,٣٤
تقويم الذات	التجريبية	٨	٢,٥٩	٠,٧٢	٤,٦٩	٠,٢٦
الكلية	التجريبية	٨	٢,٧٣	٠,٧٦	٤,٧٣	٠,٢٥

يبين الجدول (٦) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لأداء أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات ومجالاته الثلاثة في القياسين القبلي والبعدي لدى عينة من الطلبة ذوي اضطراب طيف التوحد في دولة قطر، حيث بلغ متوسط أداء الطلبة على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات في القياس البعدي (٤.٧٣)، وهو أعلى من المتوسط الحسابي لأدائهم في القياس القبلي البالغ (٢.٧٣)، وكذلك الحال لجميع مجالات مقياس إدارة الذات، ولتحديد فيما إذا كانت الفروق بين هذه المتوسطات الحسابية في القياسين القبلي والبعدي دالة إحصائية فقد تم استخدام الإحصاء اللامعلمي فقد تم تطبيق اختبار ويلكيسون للعينات المترابطة Wilcoxon Test والجدول (٧) يبين النتائج:

الجدول (٧)

نتائج اختبار ويلكيسون Wilcoxon للعينات المترابطة بين أداء أفراد المجموعة التجريبية على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات ومجالاته الثلاثة في القياسين القبلي والبعدي

المجالات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	مستوى الدلالة
مراقبة الذات قبلي-بعدي	الرتب السلبية	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٥٢٤-	٠,٠١٢
	الرتب الايجابية	٨	٤,٥٠		
	الارتباطات	٠			
	الكلية	٨			
تعزيز الذات قبلي-بعدي	الرتب السلبية	٠	٠,٠٠	٢,٥٢٤-	٠,٠١٢
	الرتب الايجابية	٨	٤,٥٠		
	الارتباطات	٠			
	الكلية	٨			
تقويم الذات قبلي-بعدي	الرتب السلبية	٠	٠,٠٠	٢,٥٢٤-	٠,٠١٢
	الرتب الايجابية	٧	٤,٥٠		
	الارتباطات	١			
	الكلية	٨			
ادارة الذات الكلية قبلي-بعدي	الرتب السلبية	٠	٠,٠٠	٢,٥٢١-	٠,٠١٢
	الرتب الايجابية	٨	٤,٥٠		
	الارتباطات	٠			
	الكلية	٨			

يشير الجدول (٧) الى وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين أداء أفراد المجموعة التجريبية من الطلبة ذوي اضطراب طيف التوحد في دولة قطر على الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات، إذ بلغت قيمة (Z) (-٢.٥٢١) بمستوى دلالة يساوي (٠.٠١٢)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس إدارة الذات تُعزى للبرنامج، أي أن البرنامج عمل على تنمية مهارات إدارة الذات لدى عينة من الطلبة ذوي اضطراب طيف التوحد في دولة قطر.

كما يشير الجدول (٧) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على جميع مجالات مقياس إدارة الذات تُعزى للبرنامج، استنادًا الى قيم (Z) حيث بلغت (-٢.٥٢٤) لمجال مراقبة الذات، بمستوى دلالة تساوي (٠.٠١٢)، وبلغت (-٢.٥٢٤) لمجال تعزيز الذات، بمستوى دلالة تساوي (٠.٠١٢)، وبلغت (-٢.٥٢٤) لمجال تقويم الذات، بمستوى دلالة تساوي (٠.٠١٢)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على جميع مهارات مقياس إدارة الذات الفرعية الثلاث تُعزى للبرنامج، وكانت الفروق لصالح التطبيق البعدي حيث كانت متوسطات الرتب الإيجابية في الدرجة الكلية لمقياس إدارة الذات وأبعاده الفرعية الثلاث أعلى من متوسطات الرتب السلبية، وهذا يعني وجود فاعلية للبرنامج التدريبي المستند إلى السيودراما في تنمية إدارة الذات وأبعاده الفرعية الثلاث لدى عينة الطلبة ذوي اضطراب طيف التوحد في دولة قطر.

وتتسجم نتائج هذا السؤال مع نتائج السؤال الأول من حيث تحسن أداء المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التدريبي، وقد يُعزى هذا التحسن إلى فاعلية البرنامج في تعزيز المهارات المستهدفة من خلال ممارسات ممنهجة ومراعية للفروق الفردية ثبتت جدواها مع الأفراد ذوي اضطراب طيف التوحد.

وقد انعكس ذلك في تحسن أداء الأفراد في المهارات الثلاث لمقياس إدارة الذات، وهي تُشير إلى أن البرنامج التدريبي أو التدخل المستخدم كان فعالاً، مما يعني أن التغيرات في درجات إدارة الذات بعد البرنامج ليست نتيجة للصدفة، بل يُعزى إلى تأثير حقيقي ناتج عن التدخل التدريبي، والفروق لصالح التطبيق البعدي تعني أن أداء المشاركين على مقياس إدارة الذات تحسّن بعد المشاركة في البرنامج، مقارنةً بما كان عليه قبل بدء البرنامج. والتحسّن في مجال مراقبة الذات يدل على أن المشاركين أصبحوا أكثر وعياً بسلوكياتهم وأفكارهم ومشاعرهم بعد البرنامج، ويُعزى ذلك إلى الأنشطة أو الممارسات التي ساعدتهم على الانتباه لأنفسهم، مثل التمثيل الذاتي أو تبادل الأدوار الذي يُستخدم في السيودراما. أما التحسن في مجال تنظيم الذات يشير إلى قدرة أعلى لدى

الأفراد على التحكم في انفعالاتهم وتحديد أهدافهم وإدارة وقتهم وسلوكهم، لأن البرنامج وقر لهم استراتيجيات عملية أو تمارين جعلتهم يكتسبون مهارات تنظيمية ذاتية. والتحسين في مجال تقويم الذات يعكس تحسُّن قدرة الأفراد على تقييم سلوكياتهم بشكل نقدي وبناء، وربما تحديد نقاط القوة والضعف لديهم، لأن السيكدوراما، من خلال أساليب التمثيل واسترجاع المواقف، تساعد الأفراد على رؤية أنفسهم بوضوح أكبر مما يُعزز عمليات المراجعة الذاتية.

بالإضافة إلى أن البرنامج التدريبي اعتمد على تقنيات نشطة وتفاعلية من السيكدوراما، والتي تعمل على تعزيز وعي الفرد بذاته، والتعبير عن المشاعر، والتحكم في السلوك.

وإتاحة فرصة اختبار السلوك في بيئة آمنة، مما يساعد على تجربة بدائل سلوكية صحية وتحقيق التعلم من خلال التجربة، على اعتبار أن مهارات إدارة الذات يمكن أن تتحسن من خلال تدخلات مخططة، وهي مهارة قابلة للتطوير بالتدريب والممارسة، وتُعد هذه النتائج دليلاً على أثر البرنامج في تنمية الجوانب السلوكية والتنظيمية والمعرفية المتعلقة بإدارة الذات، بما يساهم في دعم استقلالية الأفراد ذوي اضطراب طيف التوحد وتكفيهم مع بيئاتهم المختلفة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كريستين وفلاتيري (Christine,& Flattery, 2014).

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، توصي بما يلي:

- تشجيع معلمي التربية الخاصة والأخصائيين والمعالجين على الاستفادة من السيكدوراما في تدريس ذوي اضطراب طيف التوحد، ومعالجة بعض الصعوبات التي تواجههم.
- تبني استراتيجيات وتقنيات السيكدوراما لتنمية مهارات إدارة الذات لطلبة ذوي اضطراب طيف التوحد.
- الاستفادة من السيكدوراما لمعالجة الاضطرابات السلوكية والعقلية لفئات أخرى، وضمن دراسات تجريبية بمتغيرات مختلفة.
- إعداد دورات للمعلمين في نفس التخصص والمجال حول كيفية توظيف السيكدوراما لتعزيز المهارات الاجتماعية وإدارة الذات لدى الطلبة من ذوي طيف التوحد.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

- الأبلم، هالة (٢٠١٦). أسرار العلاج بالسيكودراما .. دار الهدهد للنشر .
- أبو مسلم، محمود والموافي، فؤاد وعبد الحميد، آية (٢٠١٢). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم. مجلة البحوث للتربية النوعية، (٢٤)، ١٨٧ - ٢١٢.
- الثقفي، ابتسام (٢٠٠٥). إدارة الذات لدى مديرات المدارس الثانوية بمدينة مكة المكرمة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة أم القرى، السعودية.
- اغبارية، باسل (٢٠٢٠). فاعلية برنامج تدريبي مبني على السيكودراما في خفض المشكلات السلوكية وتحسين مستوى تقدير الذات لدى عينة من الطلبة ذوي صعوبات التعلم في فلسطين، [أطروحة دكتوراة غير منشورة]. جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.
- آل فطيح، سلوى (٢٠٢٣). الصمود النفسي وعلاقته بمهارات إدارة الذات لدى طالبات الدراسات العليا بجامعة ببشة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة ببشة، المملكة العربية السعودية.
- بكار، عبد الكريم (٢٠٠٩). اكتشاف الذات دليل التميز الشخصي. دار وجوه للنشر .
- حمدان، أسامة (٢٠١٨). فاعلية برنامج علاجي وظيفي لتحسين إدارة الذات لذوي الإعاقة الحركية في قطاع غزة [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- خطاطبة، يحيى (٢٠١٩). مهارات إدارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، (٥٤)، ١٩٩ - ٢٧٨.
- زهران، محمد (٢٠١٩). إدارة الذات وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من طلبة الثانوية العامة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة الإرشاد النفسي، (٥٨)، ٣٠١ - ٣٤٥.
- ريان، إيمان (٢٠١٥). التدريب على استخدام السيناريوهات المستقبلية في تنمية مهارات إدارة الذات لدى عينة من الشباب الجامعي [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عين شمس، مصر .
- سليمان، هالة ومهران، سارة (٢٠٢٤). دور الأزياء السيكو درامية في تنمية المهارات المعرفية للأطفال ذوي طيف التوحد. مجلة التصميم الدولية، ١٤ (٥)، ٦٥ - ٨٣.

عامر، شيماء وأبو زيد، أحمد وبدوي، أمنية (٢٠٢٣). فاعلية برنامج تدريبي مقترح في تنمية مهارات الوعي بالذات لدى الأطفال التوحدين. *مجلة كلية الآداب، جامعة بورسعيد*، ٢٤(٢٤)، ٢٤٨ - ٢٧٨.

علي، حسام الدين (٢٠١٩). فاعلية الذات الإبداعية وعلاقتها بكل من إدارة الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. *مجلة العلوم التربوية، جامعة جنوب الوادي*، (٣٨)، ١٦٠ - ٢٢١.

مصطفى، أسامة والشربيني، السيد كمال (٢٠١٤). *التوحد الأسباب والتشخيص والعلاج (ط٢)*. عمان: دار المسيرة للنشر.

مطر، عبد الفتاح والجمال، رضا (٢٠١٨). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الذات في خفض اضطرابات اللغة البراجماتية لدى الأطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. *مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط*، ٣٤(٤)، ١٠٠ - ١٤٥.

معمر، بسمة (٢٠١٥). *فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى السيكو دراما في خفض أعراض الاكتئاب والرهاب الاجتماعي وتحسين التكيف النفسي لدى الطلبة اللاجئين السوريين في الأردن*، [أطروحة دكتوراة غير منشورة]. الجامعة الأردنية، الأردن.

مغربي، مكي (٢٠١٨). فاعلية برنامج تدريبي باستخدام إجراءات إدارة الذات لتعديل بعض السلوكيات اللاتوافقية لدى التلاميذ ذوي اضطراب التوحد بمنطقة القصيم. *مجلة التربية الخاصة*، ٧(٢٥)، ٢٣٧ - ٢٩٥.

يعقوب، ناجح (٢٠١٧). فاعلية برنامج تدريبي مبني على السيكو دراما في تحسين الانتباه وتقليل اضطراب النشاط الزائد والاندفاعية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم، [أطروحة دكتوراة غير منشورة]. جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA.
- Black, J. (2015). *Visual attention to social and non-social objects in the autism spectrum* [Doctoral dissertation]. University of Bath.
- Christine K. & Flattery, J. (2014). Developing Mirror Self Awareness in Students with Autism Spectrum Disorder. *J Autism Dev Disord*, (44), 1027–1038.
- Davis, M. T., Watts, G. W., & López, E. J. (2021). A systematic review of firsthand experiences and support for students with autism spectrum disorder in higher education. *Research in Autism Spectrum Disorders*.)84(, 1-12.
- Duff, C .K. & Flattery, J.J. (2014). Developing Mirror Self – Awareness in Students with Autism Spectrum Disorder. *Journal of autism Developmental Disorder*, 44 (5). 1027-1038.
- Elder, J. (2008). Behavioral Treatment of Children with Autism, *Journal of Child and Adolescent psychiatric*, 4(1), 28-40.
- Embregts, P. (2003). Using Self- Management, Video Feedback, and Graphic Feedback to Improve Social Behavior of Youth with Mild Mental Retardation. *Education and Training in Developmental Disabilities*. 38(3), 283- 295.
- Georgiou, A.& Soulis, S.& Rapti, D. (2018). Motivation in Mathematics of High Functioning Students with Autism Spectrum Disorder (ASD). *Psychology Research*, 8(3), 96-106.
- Julie, et.al. (2018) Imagining Autism: Feasibility of a Drama-Based Intervention on the Social, Communicative and Imaginative behavior of Children with Autism. *International Journal of Research and Practice*, 22 (8), 915-927.

- Karatas, Z. (2009). The Effect of Group-Based Psychodrama Therapy on Decreasing the Level of Aggression in Adolescents. *Turk psikiyatri dergisi, Turkish journal of psychiatry*. 20(4), 357-366.
- Kathryn, L. (2008), Effects of Verbal and Physical Prompts on External Strategy Use in Children with and Without Mild Mental Retardation, *American Journal on Mental Retardation*, 108(4), 245- 256.
- Kauffman, J., (2006), *Hearing Impaired, Handbook of Special*, University of Virgine Englewood Cliffs, New Jersey.
- Koegel, L.& Koegel, R. (2013). Using Self-Management to Improve the Reciprocal Social Conversation of Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 44(5), 1055- 1063.
- Lebenhagen, Ch.& Dynia, J. (2024). Factors Affecting Autistic Students' School Motivation. *Education Sciences*, 14(5), 527-537.
- Lerner, M.& Levine, K. (2011) Socio-dramatic affective-relational intervention for adolescents with asperger syndrome and high functioning autism: pilot study. *Autism, the international journal of research and practice*, 15 (1), 21 42.
- Tarashoeva, G.& Marinova, P. (2017) Effectiveness of Psychodrama Therapy in Patients with Panic Disorders. *Psychodrama*. 21(2), 55-66.
- Tehrani, M.& Tajrishi, M.& Moghaddam, K.& Vahedi, M. (2023). Comparing the Effectiveness of Puppet Psychodrama and Pantomime on Social Interaction in Children with High Functioning Autism. *J Mazandaran Univ Med Sci*, 33 (221), 50-64
- Ivers, M. (2024). A review of literature on the therapeutic use of drama to support communication with young autistic children. *Dramatherapy*, 45(1), 51- 69.