

فاعلية برنامج تعليمي يستند إلى السيكودراما في تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي على عينة من أبناء ضحايا الحروب والأزمات

ناصر الدين إبراهيم أبو حماد*

جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، السعودية

قُبِل بتاريخ: ٢٠١٩/٥/٩

استلم بتاريخ: ٢٠١٩/١/١

ملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن فاعلية برنامج تعليمي يستند إلى السيكودراما في تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي على عينة من أبناء ضحايا الحروب والأزمات. تكونت عينة الدراسة من ٥٢ طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الأساسية ممن تعرضوا لحروب وأزمات. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية، ومقياس مهارات التفاعل الاجتماعي على عينة الدراسة. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الصلابة النفسية، ومقياس مهارات التفاعل الاجتماعي لديهم (ككل) للاستجابة البعدية تُعزى لتفاعل متغير [المعالجة (برنامج تدريبي، بدون برنامج تدريبي)] ولصالح المجموعة التجريبية.

كلمات مفتاحية: برنامج تعليمي، السيكودراما "الدراما النفسية"، الصلابة النفسية، مهارات التفاعل الاجتماعي، الحروب والأزمات.

The Effectiveness of an Educational Program based on Psychodrama to Develop Social Interaction Skills and Mental Toughness for a Sample of Victimized Children of Wars and Crisis

Naser Aldeen I. Abu Hammad*

Prince Sattam Bin AbdulAziz University, Saudi Arabia

Abstract: The present study aimed to explore the effectiveness of an educational program based on psychodrama to develop social interaction skills and mental toughness for a sample of victimized children of wars and crisis. The study sample consisted of 52 male and female students from the primary school who have experienced wars and crisis. Additionally, the researcher used both social interaction skills scale and mental toughness scale for the study sample. The results of the study showed statistically significant differences between the experimental group and the control group on the mental toughness scale and social interaction skills scale for the experimental group. Overall, the researcher suggested that the intervention program contributed to the improvement of social interaction skills and mental toughness of the experimental group.

Keywords: Educational program, psychodrama, social interaction skills, mental toughness, wars and crisis.

*naserdeanhammad@yahoo.com

والصلابة النفسية أو المرونة، أو ما تسمى: (بالمقاومة النفسية)، تمثل إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على التعامل الجيد مع الضغوط، والاحتفاظ بالصحة الجسمية والنفسية، وعدم تعرضه للاضطرابات السيكوسوماتية الناتجة عن الضغوط؛ كأمراض القلب والدورة الدموية وغيرها؛ إذ يتصف ذوو الشخصية الصلبة بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط؛ لذلك، فإنهم يحققون النجاح في التعامل مع الضغوط، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف أقل تهديداً. فالصلابة تعمل بصفقتها متغير مقاومة وقائي، تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغوط، وتزيد من استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعال ولمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة حيال الظروف الضاغطة (Kobasa, 1983).

كما أن التفاعل الاجتماعي والبيئة الاجتماعية للفرد من المصادر التي يمكن أن تمد له يد المساعدة، مثل: الأسرة والأصدقاء والزملاء والأقرباء والجيران، وغيرهم من أعضاء المجتمع الذين لهم أهمية خاصة في حياة الفرد؛ فمستوى المؤازرة التي يحصل عليها الفرد من خلال علاقاته الاجتماعية من أهم مصادر الدعم الاجتماعي والحماية من تأثير الضغوطات؛ بحيث تشكل للفرد درعاً واقياً من الانحرافات والعزلة، كما تجعله يعيش مطمئناً هادئ النفس، كما تساعده على أن يكون شخصاً فاعلاً في المجتمع لينال تقديره وإعجابه واحترامه (Bergman, et al., 2008).

إذن فالصلابة النفسية والتفاعل الاجتماعي لها دور عظيم في التخفيف عنم يكونون تحت ضغوط الأزمات والحروب والمشكلات النفسية، وقد تكون المساندة بالكلمة الطيبة، أو بالمشورة، أو بالنصح، أو بتقديم معلومات مفيدة، أو بقضاء الحاجات، أو بتقديم المال، وهذه كلها تدخل في مكارم الأخلاق. وإن غياب أو انخفاض مستوى هذه العوامل خاصة

إن شخصية الإنسان وصحته النفسية تتأثر بالعديد من المواقف والظروف التي يتعرض لها، ومن ذلك العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والسياسية، وحتى ظروف الضغوط التي تصاحب تلك المواقف. ولعل أصعبها وأبرزها بل أخطرها ما ينجم عن العدوان والحروب والأزمات والكوارث، وتتجلى هذه المواقف فيما يتعرض له الوطن العربي من حروب ومظاهر أدت إلى شيوع الاضطرابات النفسية والسلوكية والانفعالية لدى أفراد المجتمع. وقد جمعت تقارير وبيانات ونتائج بحوث تتحدث عن تأثيرات الخبرات المرعبة للحروب في الأفراد، وعن بشاعة الحروب. ونُشاهد كثيراً من أعمال العنف واستخدام الأسلحة الفتاكة ووجود ضحايا نتيجة العدوان المباشر، وغيرها من آثار الحروب التي تواجه الأفراد في تلك البلاد التي تتعرض للحروب، ومن الخطأ أن نفترض أن تأثيرات هذه الأحداث تتلاشى مع الزمن (Farhood, et al., 1993).

وتختلف استجابة الأفراد للخبرات المؤلمة؛ وذلك لوجود الفروق الفردية بينهم؛ فمنهم من ينهار ولا يقوى على المواجهة، ومنهم من يقع فريسة للمرض النفسي والجسمي، ومنهم من يواجه تلك الظروف الصادمة بقوة وعزيمة ونفس راضية بقضاء الله وقدره، وذلك يرجع إلى عدد من العوامل النفسية والاجتماعية، أو عوامل ذاتية وعوامل اجتماعية خارجية، ومن هذه العوامل: المساندة الاجتماعية؛ حيث يرى بولبي (١٩٨٠) أن الفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية منذ نعومة أظفاره يتمتع بالثقة بالنفس، ويكون قادراً على تقديم المساعدة للآخرين، ويصبح أقل عرضة للاضطرابات النفسية، بالإضافة إلى ذلك، فإن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مواجهة الصدمات والأزمات التي يتعرض لها في حياته اليومية، ويكون قادراً على حل مشكلاته إيجابياً (Maddi, 2004).

من قبل الأسرة وجماعة الرفاق والمجتمع يمكن أن يؤدي إلى الكثير من المشكلات، منها: الاضطرابات السيكوسوماتية، والغضب، والخوف المرضي (Peterson & Seligman, 2004).

استخدم الباحثون في مجال التربية وعلم النفس العديد من التعريفات لمفهوم السيكدوراما، ومن هذه التعريفات: تعريف القمش ومعايطة (٢٠١٣) السيكدوراما بأنها شكل من أشكال العلاج الجمعي، والتي تستخدم فيها أساليب محددة؛ حيث يتم تمثيل مواقف الحياة اليومية في مكان محدد، باستخدام أعضاء المجموعة للتمثيل، وهي عملية غنية بالمرح، وتقدم الحلول للمشكلات باستخدام طرق عفوية وإبداعية من المجموعات. ويرى زهران (١٩٩٥) السيكدوراما بأنها أسلوب علاجي نفسي جماعي قائم على نشاط المرضى، وهي عبارة عن: تصوير مسرحي، وتعبير لفظي حر، وتنفيس انفعالي تلقائي، واستبصار ذاتي، في موقف جماعي. وعرف محمد (٢٠٠٤) السيكدوراما بأنها أحد أشكال العلاج النفسي الجماعي القائم على مبدأ التلقائية في الأداء؛ حيث يقوم المريض (البطل) بتمثيل بعض المواقف الحياتية الماضية أو الحاضرة أو حتى المستقبلية في إطار الجماعة العلاجية؛ فيعبر عن نفسه من خلال التمثيل على خشبة المسرح بكل حرية؛ مما يتيح له التنفيس الانفعالي، والاستبصار بمشكلاته، وتحسين مهاراته وتفاعلاته؛ وذلك بمساعدة الأدوات المساعدة، مثل استخدام الفنيات المتعددة للسيكدوراما. ويعرف الباحث السيكدوراما في البحث الحالي على أنها: نوع من أنواع العلاج النفسي الذي يمزج بين الدراما وعلم النفس. وتكمن فاعليته في إعادة تمثيل الواقع والتفاعل مع الآخرين من خلال إسقاط المشكلات النفسية على شكل أدوار تمثيلية من أجل أدراك واكتشاف ذواتهم ومساعدتهم على حل هذه المشكلات أو التكيف معها.

وتهدف السيكدوراما إلى تحقيق التوافق والتفاعل الاجتماعي السليم، وكشف مشكلات الطلبة وتفهم ذواتهم وإدراك رغباتهم، وتنمية وعي المسترشد بمظاهر سلوكياته غير الملائمة، وإدراك الواقع بشكل حقيقي، واتخاذ القرارات المناسبة في مواجهة مشكلاته على نحو أفضل، كما تساعد السيكدوراما على الانطلاق في حياة الجماعة، وتساعد المسترشدين على تخطي شعورهم بالنقص والانطوائية وفقدان الثقة بالنفس (Shilling, 1984؛ ضمرة، ٢٠٠٩).

ووردت الكثير من التعريفات للصلابة النفسية منها تعريف كوبازا (Kobasa, 1979) بأنها: مجموعة من السمات الشخصية تعمل بصفتها مصدراً أو واقياً لأحداث الحياة الشاقة، وأنها تمثل اعتقاداً أو اتجاهًا عامًا لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره، وإمكاناته النفسية، والبيئة المتاحة؛ كي يدرك أحداث الحياة الشاقة إدراكاً غير مشوه، ويفسرهما بمنطقية وموضوعية، ويتعايش معها على نحو إيجابي. وهي تتضمن ثلاثة أبعاد رئيسية، هي: الالتزام، والتحكم، والتحمدي. وعرفها فينك (Venk, 1992) بأنها: سمة عامة في الشخصية، تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها، وتنميتها لدى الفرد منذ الصغر (السيد، ٢٠٠٧). ويعرف كارفر وششير (Carver & Scheier) الصلابة النفسية بأنها: "ترحيب الفرد وتقبله للمتغيرات، أو الضغوط التي يتعرض لها؛ حيث تعمل بصلابة بصفتها مصدراً واقياً ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط (العبدلي، ٢٠١٢).

ويعرفها كونستنتنونا Konstantinova بأنها: عبارة عن أفعال من جانب الفرد تُقيم وتواجه الأحداث الضاغطة التي يمكن أن تؤثر في صحته؛ فيمكن لمكونات الصلابة أن تهيئ الفرد ليقوم بالأحداث الضاغطة بجعلها أقل تهديداً، ويتمكن من النظر إلى نفسه على أنه أكثر كفاءة في مواجهتها، ويعتمد على استراتيجيات تعمل على التركيز على

نجدهم يتوافقون مع الأحداث الضاغطة بطريقة متفائلة وفعالة. وعلى العكس من ذلك، يعتمد الأفراد ذوو الصلابة المنخفضة إلى أسلوب المواجهة التراجعي، أو الذي يتضمن نكوصاً، وفيه يقومون بتجنب أو الابتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغطاً (راضي، ٢٠٠٨).

ومهارات التفاعل الاجتماعي هي المهارات التي ينتهجها الطفل في التعبير عن ذاته للآخرين، والإقبال عليهم، والاتصال بهم، والتواصل معهم ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية المختلفة إلى جانب الانشغال بهم وإقامة صداقات معهم، واستخدام الإشارات الاجتماعية للتواصل معهم، ومراعاة قواعد الذوق الاجتماعي العام في التعامل معهم (عادل، ٢٠٠٣). كما ويعرفها الحسن (٢٠٠٥) بأنها: الاسم الذي يطلق على أي علاقة تحدث بين الأشخاص في مجموعات أو بين المجموعات بعضها ببعض باعتبارها وحدات اجتماعية. ويعرف المعايطة (٢٠٠٧) مهارات التفاعل الاجتماعي بأنها: العملية التي يرتبط فيها أعضاء الجماعة بعضهم ببعض عقلياً ودافعياً، وفي الحاجات والرغبات والوسائل والغايات والمعارف وما شابه ذلك.

ويحقق التفاعل الاجتماعي بين الأفراد العديد من الأهداف منها: ييسر التفاعل الاجتماعي تحقيق أهداف الجماعة، ويحدد طرائق إشباع الحاجات، يتعلم الفرد والجماعة بواسطته أنماط السلوك المتنوعة والاتجاهات التي تنظم العلاقات بين أفراد وجماعات المجتمع في إطار القيم السائدة والثقافة والتقاليد الاجتماعية المتعارف عليها، ويساعد التفاعل كذلك على تحقيق الذات، ويحفظ من وطأة الشعور بالضيق، فكثيراً ما تؤدي العزلة إلى الإصابة بالأمراض النفسية (جابر، ٢٠٠٤).

بعد مراجعة الباحث أدبيات الدراسة، تبين أنه لا توجد هناك دراسات تناولت مباشرة موضوع الدراسة في بناء برنامج تعليمي

المشكلة وطلب الدعم، والاعتماد بدرجة أقل على إستراتيجيات التركيز على المشاعر والبعد عن المواجهة (عباس، ٢٠١٠). ويعرف بروكس (Brooks, 2005) بأنها قدرة الفرد على التعامل بفعالية مع الضغوط النفسية، والقدرة على التكيف مع التحديات والصعوبات اليومية، والتعامل مع الإحباط والأخطاء والصدمات النفسية والمشاكل اليومية لتطوير أهداف محددة وواقعية، ولحل المشاكل والتفاعل بسلاسة مع الآخرين واحترامهم واحترام الذات.

وتعمل الصلابة النفسية كمتغير سيكولوجي، يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد؛ فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط، ولا يمرضون، ويكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط؛ بحيث تفيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع، وتحليلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها. وتؤثر كذلك في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته، كما تؤثر أيضاً في تقييم الفرد لأساليب المواجهة، وهي الأساليب التي يواجه بها الفرد الحدث الضاغط (مواجهة المشكلات - الهروب - تحمل المسؤولية - البحث عن المساندة - التحكم الذاتي) (أبو حماد، ٢٠١٦).

ويري باحثون أنه حتى لو قام الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية بتقدير الضغوط بأنها تشكل لهم ضغطاً بالفعل، إلا أن سمات شخصيتهم تظل تعمل واقياً من تأثير الضغوط عن طريق تسهيل اختيار أساليب المواجهة التوافقية، أو عن طريق كف السلوك غير التوافقي؛ فالأفراد ذوو الصلابة العالية نظرياً يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة التحويلي، وفيه يقومون بتغيير الأحداث التي يمكن أن تولد ضغطاً إلى فرص نمو، ونتيجة لذلك،

التجريبية في مقابل أفراد المجموعة الضابطة في السلوك التكيفي وانخفاض السلوك غير التكيفي، وكان تحسُّن المجموعة التجريبية في نطق أصوات الحروف، واستمرَّ تحسُّن أفراد المجموعة التجريبية في السلوك التكيفي وانخفاض السلوك غير التكيفي. وتحسُّن أفراد المجموعة الضابطة في نطق أصوات الحروف وذلك بعد فترة المتابعة.

وأجرى جمعة (٢٠٠٥) دراسة هدفت إلى التعرف على مدى فعالية برنامج مقترح في السيكدوراما للتخفيف من حدة بعض المشكلات السلوكية لطلاب المرحلة الإعدادية، وتكونت عينة الدراسة من ٢٤ طالباً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: الأولى تجريبية، وقوامها ١٢ طالباً، والثانية ضابطة، وقوامها ١٢ طالباً؛ حيث تم اختيارهم من بين ١٦٠ طالباً من مدرسة ذكور رفح الإعدادية للاجئين ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس المشكلات السلوكية. واستخدم الباحث نموذج مسح المشكلات السلوكية، ومقياس المشكلات السلوكية، وبرنامجاً قائماً على السيكدوراما. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في حدة المشكلات السلوكية بين التطبيق القبلي والبعدي لمقياس المشكلات السلوكية. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في حدة المشكلات السلوكية بين التطبيق القبلي والبعدي لمقياس المشكلات السلوكية بعد شهرين لمقياس المشكلات السلوكية.

وهدفت دراسة الرمامنة (٢٠١٢) إلى استقصاء فاعلية برنامج تدريبي قائم على السيكدوراما في خفض المشكلات السلوكية والانفعالية لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم. وتكونت عينة الدراسة من ٤٠ طالباً وطالبة، تم اختيارهم بطريقة قصديه من طلبة الصفين: الخامس والسادس الابتدائيين الملتحقين بغرف المصادر في مديرية التربية والتعليم

يستند إلى السيكدوراما والمساندة الاجتماعية، وبيان فاعليته في تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي لدى عينة من أبناء ضحايا الحروب والأزمات. وفيما يلي أهم الدراسات القريبة من موضوع الدراسة حيث أجرى مطر (٢٠٠٢) دراسة هدفت إلى تنمية بعض المهارات الاجتماعية (التعاون-الاستقلالية-الصدقة) لدى الأطفال الصم، وذلك باستخدام السيكدوراما، وتكونت عينة الدراسة من ٢٤ طفلاً وطفلة، تتراوح أعمارهم بين ٩-١٢ سنة، وقُسموا إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وهم متساوون من حيث الذكاء والجنس في كل مجموعة، واستخدمت الدراسة مقياس المهارات الاجتماعية للأطفال الصم وبرنامج سيكدوراما، وأوضحت النتائج فاعلية البرنامج المستخدم في تنمية مهارات الصداقة والاستقلالية والتعاون لدى الصم، وعدم وجود فروق بين كل من الذكور والإناث في التطبيق البعدي على مقياس المهارات الاجتماعية.

وقام محمد (٢٠٠٤) بدراسة هدفت إلى معرفة فاعلية السيكدوراما في تعديل بعض جوانب السلوك غير التكيفي، كالانطواء ونطق بعض أصوات الحروف لدى الأطفال ضعاف السمع، وتكونت عينة الدراسة من ٢٠ تلميذاً من الصفوف: الرابع والخامس والسادس من مدرسة الأمل للصم وضعاف السمع بالزقازيق، وقسمت العينة إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية: عددها ١٠ تلاميذ؛ ٧ ذكور و٣ إناث، ومجموعة ضابطة: عددها ١٠ تلاميذ ٧ ذكور و٣ إناث. واستخدم الباحث مقياس السلوك الانطوائي: استمارة دراسة حالات اضطرابات النطق، استمارة ملاحظة السلوك الانطوائي، استمارة ملاحظة اضطرابات النطق، مقياس المستوى الاقتصادي الاجتماعي إعداد حمدان فضة ١٩٩٧، اختبار رسم الرجل لقياس الذكاء، برنامج السيكدوراما إعداد الباحث. وأظهرت النتائج تحسُّن أفراد المجموعة

البيضاء في المغرب، واستخدم الباحث مقياس التنافر المعرفي، وبرنامجاً تدريبياً قائماً على السيكدراما. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين: الضابطة والتجريبية في التطبيق البعدي لأداء الدراسة لصالح المجموعة التجريبية تعزى للبرنامج التدريبي.

وأجرى يعقوب وعلاونة (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكدراما في خفض السلوك الفوضوي وتنمية المهارات الاجتماعية لدى طلبة صعوبات التعلم في لواء بني عبيد. وتكونت عينة الدراسة من ٢٤ طالباً من ذوي صعوبات التعلم الذكور. واستخدم الباحث مقياس السلوك الفوضوي، ومقياس للمهارات الاجتماعية، وبرنامج إرشادي قائم على السيكدراما. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين، ولصالح المجموعة التجريبية في خفض السلوك الفوضوي، وتنمية المهارات الاجتماعية على الدرجة الكلية وعلى الأبعاد الفرعية.

يتضح من الأدبيات السابقة أن موضوع الدراسة الراهنة وعينتها من الموضوعات التي لم تنل الاهتمام والبحث من قبل المتخصصين في علم النفس؛ حيث لم يعثر الباحث على دراسة شبيهة بالدراسة الحالية من حيث دراستها لبناء برنامج تعليمي يستند إلى السيكدراما والمساندة الاجتماعية، وبيان فاعليته في تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي لدى عينة من أبناء ضحايا الحروب والأزمات، وذلك في حدود علم الباحث في إطار ما توافر له من دراسات عربية وأجنبية. وهذا يعزز الأهمية البحثية للدراسة الحالية. واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع معظم الدراسات السابقة في أثر البرامج التعليمية أو التدريبية في تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي على عينة الدراسة التجريبية. كما استفاد

لمدينة السلط، وتم توزيعهم على أربع مجموعات عشوائياً: مجموعتين تجريبيتين؛ واحدة للذكور وأخرى للإناث، ومجموعتين ضابطتين لكلا الجنسين أيضاً، وتم تدريب أفراد المجموعة التجريبية على برنامج السيكدراما. أما المجموعة الضابطة فلم يخضع أفرادها إلى التدريب. واستخدم الباحث برنامجاً تدريبياً قائماً على السيكدراما، ومقياس المشكلات السلوكية والانفعالية. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha < 0.05$ بين أداء الطلبة ذوي الصعوبات التعليمية الذين خضعوا إلى البرنامج التدريبي القائم على السيكدراما (المجموعة التجريبية) مقارنة مع الطلبة الذين لم يخضعوا للبرنامج التدريبي في خفض المشكلات السلوكية (السلوك العدواني، ضعف الانتباه والنشاط الزائد، والانضباط المدرسي) ولصالح المجموعة التجريبية.

وأجرى الزقزوق (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية استخدام السيكدراما في خفض مستوى القلق الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الكليات التقنية في قطاع غزة، وتكونت عينة الدراسة من ٨٠ طالباً وطالبة من كلية فلسطين التقنية - دير البلح. واستخدم الباحث مقياس تايلور، واختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، والبرنامج المقترح في السيكدراما. وتوصلت الدراسة إلى وجود أثر لاستخدام برنامج السيكدراما في خفض مستوى الأفكار اللاعقلانية في المجموعة التجريبية.

وقامت لحويديك (٢٠١٤) بدراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي يستند إلى السيكدراما في تقليص التنافر المعرفي لدى الأحداث الجانحين بمركز حماية الطفولة بالمغرب خاص بالفتيات، خصوصاً المدمنات على المخدرات. وتكونت عينة الدراسة من ٢٠ فتاة، وهن أحداث نزيلات بمركز حماية الطفولة "مرس السلطان الداء" في الدار

أحوجنا في العالم العربي إلى تنمية هذه العوامل من أجل تجنب الوقوع في الاضطرابات والمشكلات النفسية، وخصوصاً أن مجتمعاتنا العربية تعيش كوارث متلاحقة منذ قرون.

فروض الدراسة

تسعى هذه الدراسة للإجابة عن الفروض الآتية:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة (المجموعة التجريبية، المجموعة الضابطة) على إبعاد مقياس الصلابة النفسية (الالتزام، التحدي، التحكم، الصبر، والمسؤولية، والمقياس الكلي) تعزى للبرنامج التدريبي.

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة (المجموعة التجريبية، المجموعة الضابطة) على إبعاد مقياس مهارات التفاعل الاجتماعي ألبعدي لديهم تُعزى للبرنامج التدريبي.

هدف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج تعليمي يستند إلى السيكدراما في تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي على عينة من أبناء ضحايا الحروب والأزمات، وتعديل سلوكهم وتبصيرهم بالحلول البديلة التي تساعدهم على مواجهة مشكلاتهم، وإيجاد الحلول المناسبة لها، وتحقيق مستوى عالٍ من الصلابة النفسية والمهارات التفاعل الاجتماعي لديهم.

الباحث من الدراسات السابقة في إعداد المقاييس المستخدمة في الدراسة، وفي صياغة أهدافها وتفسير نتائجها.

مشكلة الدراسة

إن هدف الإنسان أن يعيش حياةً هادئةً مستقرة طيلة حياته، إلا أنه قد يتعرض لما يعكر الصفاء في حياته، ويعيق مسيرتها؛ إذ إن الإنسان مخلوق ضعيف، قد يتعرض وطنه إلى الكوارث الطبيعية: كالسيول والزلازل والحرائق، أو الكوارث المالية: كالكسائر المادية، أو الاجتماعية الناتجة عن: الحروب والغارات الحربية والنزاعات المسلحة وقصف الطائرات والدبابات والسفن الحربية للبيوت والمدارس والأماكن العامة والخاصة، وإطلاق الرصاص والقذائف على التجمعات السكانية دون تمييز، فضلاً عن الاعتقالات وحالات الاستشهاد والإعاقة ورؤية المشاهد المرعبة، كل ذلك يُعد من مصادر وأسباب حدوث الاضطرابات السلوكية والانفعالية والنفسية.

إن الحروب والأزمات بما فيها من دمار واعتداء على حرية الإنسان وقيمه، ومحاولة التدخل لفرض واقع سياسي واجتماعي بالضغط والتهديد والدمار والخراب، من شأنها أن تترك آثاراً سلبية في الفرد والمجتمع، وتؤثر في سلوكهم وأساليب حياتهم بما يرافقها من مشاعر سلبية: كالحزن والخوف وعدم الطمأنينة والتوتر والقلق والصرخ أثناء النوم والتبول الإرادي وغيرها؛ لذا فمن الضروري العمل على إيجاد طريقة عملية وفعالة نستطيع من خلالها تنمية أساليب وطرق للتعامل مع هذه الأزمات من خلال بناء برنامج تعليمي يستند إلى السيكدراما، والتي تُعد مطلباً أساسياً يسعى الكل للحصول عليه؛ لكي يتخلصوا من مشاعر التوتر وعدم الاستقرار وعدم الشعور بالأمن التي تعرضهم للاضطرابات النفسية السيكوسوماتية، وقد عانى منه كثير من الشعوب العربية في الآونة الأخيرة؛ لذا ما

أهمية الدراسة

الأهمية النظرية: تكمن الأهمية النظرية للدراسة الحالية في أن موضوعها متعدد الجوانب والأبعاد؛ ذلك أنه يمس عدداً من التخصصات المختلفة؛ فهو ذو بعد سلوكي؛ كونه يتناول متغيرات سلوكية كالسيكودراما "الدrama النفسية"؛ حيث تُعدّ السيكودراما من أهم تقنيات المعالجة السلوكية وتعديل السلوك الإنساني، كذلك هو ذو بعد اجتماعي؛ كونه يتناول متغيرات اجتماعية، كالمساندة الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي، كذلك هو ذو بعد سيكولوجي في الشخصية؛ كونه يتناول متغيرات في سمات الشخصية، كالصلابة النفسية، كذلك هو ذو بعد تربوي تعليمي إنساني؛ إذ يهتم بواحدة من الفئات الخاصة الموجودة داخل المدارس، والتي تحتاج إلى خدمات سيكولوجية متقدمة، وهم أبناء ضحايا الحروب والأزمات. كذلك تكمن أهمية الدراسة في موضوعها الذي تناولته، ومن المشكلة التي تحملها، وهي تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي لدى عينة من أبناء ضحايا الحرب. كما أن هذه الدراسة قد تسهم في سد النقص الملحوظ في الدراسات النفسية في بيئة الحرب، حيث إنها بيئة خصبة للدراسات النفسية في الوقت الحالي؛ وذلك بسبب الآثار الخطيرة لبيئة الحروب وتأثيرها في المجتمع عامة والأطفال خاصة. كما تبرز أهمية الدراسة في قلة وندرة الدراسات التي تتعلق بتنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي لدى عينة الدراسة على حد علم الباحث. وكما تفيد هذه الدراسة القائمين على شؤون التربية والتعليم في التعرف على أهم الأساليب والطرق في تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي.

الأهمية التطبيقية: تكمن أهمية الدراسة أيضاً في أهميتها التطبيقية المتمثلة في إلقاء المزيد من الضوء على أساليب تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي

لدى أبناء ضحايا الحروب والأزمات. ويُتوقع أن تتمخض نتائج الدراسة عن نتائج تساعد القائمين على شؤون إعداد المناهج الدراسية والمعلمين بشكل خاص، للتخطيط لبرامج تعليمية مناسبة للتعامل مع هذه الفئة من الطلاب لمساعدتهم على تنمية ودعم مستوى الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي لديهم؛ مما يساعد في رفع مستوى توافقهم النفسي والاجتماعي عندهم.

حدود الدراسة

يمكن تعميم نتائج الدراسة الحالية في ضوء المحددات الآتية:

١. الحدود الموضوعية: يقتصر البحث الحالي على بناء برنامج تعليمي يستند إلى السيكودراما في تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي على عينة من أبناء ضحايا الحروب والأزمات.
٢. الحدود البشرية: طلاب المرحلة الأساسية في مدرسة المثني الأساسية للذكور، ومدرسة رفيده الأساسية للإناث.
٣. الحدود المكانية: مدرسة المثني الأساسية للذكور، ومدرسة رفيده الأساسية للإناث في شمال الأردن.
٤. الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة في الفصل الدراسي الأول للعام ٢٠١٨-٢٠١٩م.

مصطلحات الدراسة

البرنامج التعليمي: هو برنامج يهدف إلى تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي لدى عينة من أبناء ضحايا الحرب والأزمات؛ بحيث يحتوي على سلسلة من اللقاءات والدروس، والتي تعطى بشكل حصص صفية تتضمن: أنشطة وفعاليات معرفية، وأمثلة توضيحية، وعروضاً تقديمية تخدم غرض البرنامج، تجرى مع مجموعة الطلبة في المجموعة التجريبية. وتتطلب

المهارات التي على الفرد إتقانها بكونها مهارة أساسية من أجل التعايش مع أفراد المجتمع الذي ينتمي إليه، وتقاس بالدرجة التي ينالها المفحوص على مقياس مهارات التفاعل الاجتماعي الذي أعده الباحث لتحقيق هذا الغرض.

أبناء ضحايا الحروب: هم مجموعة من أبناء الجالية السورية ممن فقدوا أحد والديهم، أو إخوانهم، أو ممن دمرت بيوتهم ومدارسهم بسبب الحروب الجارية إلى الآن في بلدهم.

الأزمة: هي عبارة عن ضغوط نفسية داخلية، أو تغير الحالة النفسية للفرد، وبالتالي تمثل مشكلة أو صعوبات تحد من أساليبه وقدراته التقليدية للتعامل مع الوضع الجديد، وتعيقه عن إنجاز أهدافه، وتحدث خللاً في التوازن النفسي والاجتماعي للفرد. كما تُعدُّ موقفاً أو حادثة غير مرغوبة بها تؤدي إلى تعطيل الفرد أو الجماعة عن القيام بدورهم بصورة طبيعية (عبد المعطي، ٢٠١٣).

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة

للتحقق من صحة فروض الدراسة استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي، وذلك من خلال التصميم التجريبي البسيط، والذي يتم فيه القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

مجتمع الدراسة وعينتها

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب المرحلة الأساسية من اللاجئين السوريين ممن فقدوا أحد والديهم، أو كليهما، أو أحد الإخوة، أو ممن دمرت بيوتهم ومدارسهم نتيجة الحرب المستمرة في أوطانهم في مدرسة المثني الأساسية للذكور، ومدرسة رفيده الأساسية للإناث. أما عينة الدراسة فتكونت من ٥٢ طالباً وطالبة، من طلبة المرحلة الأساسية ممن تعرضوا لحروب وأزمات؛ حيث تم اختيارهم بالطريقة القصدية في محافظة إربد الكبرى شمال

منهم تنظيم المشاركة فيها من خلال لعب الأدوار والتفاعل الإيجابي مع الباحث. وتهدف جميعها إلى تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي (أبو حماد، ٢٠١٤). ويعرف إجرائياً بأنه: مجموعة من الأنشطة التي تتناسب مع خصائص عينة الدراسة؛ بهدف تدريبهم على تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي.

السيكدوراما: هي كلمة مركبة من النفس (Psyche) والمسرحية (Drama)، وهي تعني حرفياً "الدراما النفسية" وهي خليط من الطرق والنظريات. وفي البداية استخدمت كشكل من أشكال العلاج النفسي، ولكنها طورت في أواخر الثلاثينات، وركزت على استخدام المسرح بكونه وسيلة تربوية، ومن خلال هذه الإستراتيجية يقوم الأفراد بتمثيل المشكلات أو المواقف وكأنها تحدث الآن؛ مما يساعدهم على إنتاج أفكار بناءة. وكذلك ينفسون عاطفياً عن أنفسهم ويكشفون طرقاً جديدة لمواجهة مشاكلهم (الزقزوق، ٢٠١٣). كما يعرفها الباحث إجرائياً: أسلوب يعتمد على مجموعة من التمثيليات التي سيقوم الباحث بتصميمها؛ وذلك لتنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي لدى أبناء ضحايا الحرب والأزمات.

الصلابة النفسية: هي اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة له كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (Kobasa, 1983). كما يعرفها الباحث إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في مقياس الصلابة النفسية المعد لهذا الغرض.

مهارات التفاعل الاجتماعي: هي عملية مشاركة بين الأفراد من خلال مواقف الحياة اليومية، تفيد في إقامة علاقات مع الآخرين في محيط المجال النفسي (عادل، ٢٠٠٣). كما يعرفها الباحث إجرائياً: هي إحدى

المتخصصين في مجال علم النفس والإرشاد للحكم على صلاحيته وملاءمة عباراته، وأوضحوا أن عبارات المقياس شاملة لمجالات مقياس الصلابة النفسية. ولقد قام الباحث بالتحقق من ثبات وصدق المقياس على العينة الاستطلاعية، قوامها ٢٣ فرداً. وتم حساب الثبات عن طريق معامل ثبات ألفا. وكانت معاملات الثبات للدرجة الكلية للصلابة النفسية: ٠.٨٦، وسبيرمان براون ٠.٨٨، وهو ذو ثبات عالٍ مما يجعل الأمر مطمئناً لاستخدام المقياس على عينة الدراسة. كما قام الباحث بحساب صدق المقياس عن طريق التجانس الداخلي لأداة الدراسة من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للعبارات، وكانت جميع العبارات دالة عند مستوى ٠.٠١ لكل عبارة بالدرجة، حيث تراوح ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس بين ٠.٧٥-٠.٨٠، وهو ذو صدق عالٍ، يؤكد انتماء جميع العبارات لمقياس الصلابة النفسية.

وقد وزعت درجات الإجابة على فقرات المقياس على النحو الآتي: الفقرات الإيجابية: ٣ دائماً، ٢ أحياناً، ١ قليلاً، والفقرات السالبة: ١ دائماً، ٢ أحياناً، ٣ قليلاً. وقام الباحث بعرض مقياس مهارات التواصل الاجتماعي موضع الدراسة على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس والإرشاد للحكم على صلاحيته وملاءمة عباراته، وأوضحوا أن عبارات المقياس شاملة لمجالات مقياس مهارات التواصل الاجتماعي. ولقد قام الباحث بالتحقق من ثبات وصدق المقياس على العينة الاستطلاعية التي قوامها ٢٣ فرداً، وتم حساب الثبات عن طريق معامل ثبات ألفا، وكانت معاملات الثبات للدرجة الكلية للصلابة النفسية: ٠.٨٩، وسبيرمان براون: ٠.٩١، وهو ذو ثبات عالٍ مما يجعل الأمر مطمئناً لاستخدام المقياس على عينة الدراسة.

المملكة الأردنية الهاشمية. والجدول ١ يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيري الدراسة.

جدول ١
توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيري الدراسة

المستوى الدراسي	الإحصائي	المعالجة		الكلية
		بدون تدريب	برنامج تدريبي	
ذكور	التكرار	١٣	١٣	٢٦
	النسبة المئوية%	٢٥.٥	٢٥.٥	٥٠.٠
إناث	التكرار	١٣	١٣	٢٦
	النسبة المئوية%	٢٥.٥	٢٥.٥	٥٠.٠
الكلية	التكرار	٢٦	٢٦	٥٢
	النسبة المئوية%	٥٠.٠	٥٠.٠	١٠٠.٠

أدوات الدراسة

الأداة الأولى: مقياس الصلابة النفسية:

بعد الرجوع للمصادر العلمية، وبعض الدراسات السابقة، والمقاييس المرتبطة بموضوع البحث فقد تَكُون المقياس من ٣٠ فقرة موزعة على خمسة مجالات، كما هو موضح في الجدول ٢.

جدول ٢
توزيع فقرات مقياس الصلابة النفسية على المجالات الفرعية

البعد	الفقرات الموجبة	الفقرات السالبة
الالتزام	١٩-٢٠-٢٢-٢٣-٢٤	٢١
التحدي	٧-٨-٩-١٠-١١-١٢	-
التحكم	١٣-١٤-١٦-١٧-١٨	١٥
الصبر	١-٣-٤-٥-٦	٢
المسؤولية	٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٣٠	٢٩

وقد وزعت درجات الإجابة على فقرات المقياس على النحو الآتي: الفقرات الإيجابية: ٤ ينطبق تماماً، ٣ ينطبق غالباً، ٢ ينطبق أحياناً، ١ لا ينطبق علي أبداً، والفقرات السالبة: ١ ينطبق تماماً، ٢ ينطبق غالباً، ٣ ينطبق أحياناً، ٤ لا ينطبق علي أبداً. وقام الباحث بعرض مقياس الصلابة النفسية موضع الدراسة على مجموعة من الأساتذة

جدول ٣

توزيع فقرات مقياس مهارات التفاعل الاجتماعي على المجالات الفرعية

الفقرات السالبة	الفقرات الموجبة	البعد
٩	١٢-١١-١٠-٨-٧	مهارات ضبط النفس
-	٦-٥-٤-٣-٢-١	مهارات تكوين العلاقات والتواصل الإيجابي مع الآخرين
٢٤	٢٣-٢٢-٢١-٢٠-١٩	مهارات اتخاذ القرارات
١٣	١٨-١٧-١٦-١٥-١٤	مهارات الوعي بالذات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله
٣٦	٣٥-٣٤-٣٣-٣٢-٣١	مهارات التعاون والتعاطف مع الآخرين
٢٨	٣٠-٢٩-٢٧-٢٦-٢٥	مهارات حل المشكلات
٤٧	٤٨-٤٦-٤٥-٤٤-٤٣	مهارات توكيد الذات
٤٢	٤١-٤٠-٣٩-٣٨-٣٧	مهارات تحمل المسؤولية الذاتية (الشخصية)
٤٩	٥٤-٥٣-٥٢-٥١-٥٠	مهارات تقدير الذات

جلسة تدريبية؛ حيث خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي، وبشكل مستقل لكلا الجنسين، أما المجموعة الضابطة، فلم تتلق أي تدريب على البرنامج، وقد استغرق تطبيق البرنامج ١٧ أسبوعاً، بواقع ثلاثة شهور دراسية.

المدة الزمنية للجلسة الواحدة: تتراوح المدة الزمنية للجلسة الواحدة ٥٠ دقيقة ويتخللها فترة قصيرة من الراحة.

صدق البرنامج: قام الباحث بعرض البرنامج على تسعة من الأساتذة في الجامعات في علم النفس والتربية الخاصة والإرشاد النفسي، وطلب منهم تحكيم البرنامج من حيث: التأكد من مدى ملاءمة هذا البرنامج للفئة التي وضع من أجلها، وكفاية مدة البرنامج التعليمي، ومدى ملاءمة طريقة إعداد الجلسات التي بلغت ٣١ جلسة استناداً إلى الإستراتيجيات والمعينات المستخدمة، ومدى ملاءمتها لمستوى عينة الدراسة، واتفق المحكمون على ملاءمة هذا البرنامج للفئة التي وضع من أجلها، وأن مدة البرنامج كافية؛ لأن مجموعة الجلسات الإجمالي المتخصصة للبرنامج هي ٣١ جلسة، كما اتفق المحكمون على ملاءمة الإستراتيجيات والمعينات المنتقاة لمستوى عينة الدراسة، حيث تم اعتماد الجلسات التي اتفق عليها المحكمون بنسبة اتفاق ٧٥% فأكثر. وقد

كما قام الباحث بحساب صدق المقياس عن طريق التجانس الداخلي لأداة الدراسة من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للعبارة، وكانت جميع العبارات دالة عند مستوى ٠.٠١ لكل عبارة بالدرجة؛ حيث تراوح ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للمقياس بين ٠.٨٥-٠.٨٨، وهو ذو صدق عالٍ، يؤكد انتماء جميع العبارات لمقياس مهارات التفاعل الاجتماعي.

الأداة الثالثة: البرنامج التعليمي:

الأساس الذي بني عليه البرنامج: تستند جلسات البرنامج إلى نظرية (التعلم الاجتماعي) لإبورت باندورا؛ حيث يتعلم الطفل عن طريق المحاكاة وتقليد الآخرين الذين يشكلون نماذج له، وبالتمثيل النفسي المسرحي.

الهدف العام للبرنامج: تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي لدى عينة من أبناء ضحايا الحروب والأزمات.

خطوات بناء جلسات البرنامج: اعتمد في بناء البرنامج على الأدب المتعلق بالنظرية التعلم الاجتماعي، وتم توزيع الجلسات طبقاً للأهداف التي سعى إليها برنامج الدراسة الحالية؛ حيث تكونت جلسات البرنامج من ٣١ جلسة تدريبية.

مدة البرنامج وعدد جلساته: تكون البرنامج التعليمي القائم على السيودراما من ٣١

الصبر، والمسؤولية، والمقياس الكلي) تعزى للبرنامج التدريبي.

أولاً: للتأكد من تكافؤ المجموعتين: (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) على مقياس (الصلابة النفسية، مهارات التفاعل الاجتماعي) جرى إيجاد الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للعينات المستقلة للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على الاختبار القبلي، والجدول ٤ يوضح ذلك.

يبين الجدول ٤، ومن خلال اختبار (ت) للعينات المستقلة انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على الاختبار القبلي لمقياس (الصلابة النفسية، مهارات التفاعل الاجتماعي). وبناء على هذه القيم، تُعدُّ المجموعتان (الضابطة والتجريبية) مجموعتين متكافئتين.

وللإجابة على الفرض الأول جرى إيجاد الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للعينات المستقلة للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على إبعاد مقياس الصلابة النفسية (الالتزام، التحدي، التحكم، الصبر، والمسؤولية، والمقياس الكلي) على القياس أبعدي، والجدول ٥ يوضح ذلك.

قام الباحث بعمل التعديلات المطلوبة من قبل المحكمين.

إجراءات تطبيق البرنامج: تم قياس مستوى الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي لدى أبناء ضحايا الحروب والأزمات البالغين ٥٢ ذكراً وأنتى. وتم تطبيق البرنامج التعليمي بما يتضمنه من أنشطة درامية سيكودرامية. وبعد انتهاء البرنامج تم القياس أبعدي لمدى تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي باستخدام نفس المقياس للتأكد من فعالية البرنامج.

الاستراتيجيات المتبعة في البرنامج: لعب الدور (نمذجة، تمثيل مسرحي)- الحوار والمناقشة - التعزيز- مشاهد تلفزيونية - الحوار القصصي.

عرض النتائج ومناقشتها

فيما يأتي عرضٌ للنتائج التي تم التوصل إليها- بعد أن قام الباحث بجمع البيانات بواسطة مقياس الدراسة، وقام بعرضها وفق فرضيات الدراسة:-

الفرض الأول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha < 0.05$) بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة (المجموعة التجريبية، المجموعة الضابطة) على إبعاد مقياس الصلابة النفسية (الالتزام، التحدي، التحكم،

جدول ٤

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للعينات المستقلة للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على الاختبار القبلي لمقياس (الصلابة النفسية، مهارات التفاعل الاجتماعي)

القياس القبلي	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
مقياس الصلابة النفسية	المجموعة الضابطة	٢٦	١.٢٣٨	٠.١٠٩٨	٥٠	١.٠٤٤٠٧٤	٠.٣٠١٥
	المجموعة التجريبية	٢٦	١.٢١٠	٠.٠٨٣١			
مقياس مهارات العلاقات الاجتماعية	المجموعة الضابطة	٢٦	١.٠٨٧	٠.١٤٧٥٥	٥٠	-٠.٠٥١٦٥	٠.٩٥٩
	المجموعة التجريبية	٢٦	١.٠٨٩	٠.١٥٠٧			

جدول ٥

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للعينات المستقلة للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على الاختبار البعدي لإبعاد مقياس الصلابة النفسية البعدي (الالتزام، التحدي، الصبر، والمسؤولية، والمقياس الكلي)

البعدي	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحرافات المعيارية	درجات الحرية	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
الالتزام	المجموعة الضابطة	٢٦	١.٢٥٦	٠.١٥٨	٥٠.٠٠٠	-٣١.٨٥٤	٠.٠٠٠
	المجموعة التجريبية	٢٦	٣.٤٩٤	٠.٣٢١			
التحدي	المجموعة الضابطة	٢٦	١.٢٦٩	٠.١٢٥	٥٠.٠٠٠	-٤١.٣٣٥	٠.٠٠٠
	المجموعة التجريبية	٢٦	٣.٥٠٠	٠.٢٤٥			
التحكم	المجموعة الضابطة	٢٦	١.٢٦٩	٠.١٧٠	٥٠.٠٠٠	-٣٣.٠٦٦	٠.٠٠٠
	المجموعة التجريبية	٢٦	٣.٥٠٦	٠.٣٠٠			
الصبر	المجموعة الضابطة	٢٦	١.٢١٨	٠.١٠٣	٥٠.٠٠٠	-٤٣.٢٦٩	٠.٠٠٠
	المجموعة التجريبية	٢٦	٣.٥١٩	٠.٢٥١			
المسؤولية	المجموعة الضابطة	٢٦	١.١٧٩	٠.١٠٥	٥٠.٠٠٠	-٣٤.٩١٢	٠.٠٠٠
	المجموعة التجريبية	٢٦	٣.٤٩٤	٠.٣٢١			
مقياس الصلابة النفسية الكلي	المجموعة الضابطة	٢٦	٣٧.١٥٤	٣.٢٩٥	٥٠.٠٠٠	-٤٠.٢٧٠	٠.٠٠٠
	المجموعة التجريبية	٢٦	١٠٥.٠٧٧	٧.٩٤٤			

فالناس ذوو الصلابة المرتفعة لديهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم قدرات إدراكية في أن الشخص المتمتع بالصلابة النفسية يدرك ضغوطات الحياة اليومية بأنها أقل ضغطاً، ولديهم استجابات تكيفية أكثر. فهم يمارسون الضغوط، ولكن بأقل تكرارية، وينظرون إلى الأحداث الضاغطة الصغيرة بأنها غير ضاغطة، ويكون لديهم إدراك أفضل لصحتهم العقلية والاجتماعية. كذلك يعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن الفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية من الآخرين يصبح شخصاً واثقاً من نفسه، وقادراً على تقديم المساندة الاجتماعية للآخرين، وأقل عرضة للاضطرابات النفسية، وأكثر قدرة على المقاومة، والتغلب على الإحباط، ويكون قادراً على حل مشكلاته بطريقة إيجابية سليمة؛ لذلك نجد أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مقاومة الإحباط، وتقلل الكثير من المعاناة النفسية؛ أي أن المساندة الاجتماعية التي تقدم للفرد من قبل الآخرين تمنحه القدرة على مقاومة الاضطرابات النفسية وحل مشكلاته؛ إذ إن المساندة الاجتماعية لها دور عظيم في التخفيف عنم يكونون تحت ضغوط نفسية، وقد تكون المساندة بالكلمة

يبين الجدول ٥ أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على إبعاد مقياس الصلابة النفسية البعدي (الالتزام، التحدي، التحكم، الصبر والمسؤولية، والمقياس الكلي) ولصالح المجموعة التجريبية، وبالتالي يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي في تنمية الصلابة النفسية لدى طلبة المجموعة التجريبية. ويتضح من عرض نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) في استجابات أفراد المجموعة التجريبية على أداة الدراسة مقياس الصلابة النفسية لصالح استجابات أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي، وهذا يعني تحسناً في مستوى الصلابة النفسية لدى المجموعة التي تلقت التدريب على البرنامج التعليمي (المجموعة التجريبية) مقارنة مع المجموعة التي لم تتلق التدريب على البرنامج التعليمي (المجموعة الضابطة).

وتُعزى هذه النتيجة إلى دور البرنامج التعليمي في تنمية الصلابة النفسية، والتي كان لها التأثير في القدرات التكيفية؛

تقدير الذات. والمقياس الكلي) لديهم تُعزى للبرنامج التدريبي.

للإجابة على الفرض الثاني، جرى إيجاد الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للعينات المستقلة للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على إبعاد مقياس مهارات التفاعل الاجتماعي أبعدي: (تكوين العلاقات والتواصل الإيجابي مع الآخرين، مهارات ضبط النفس، مهارات الوعي بالذات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله، مهارات اتخاذ القرارات، مهارات حل المشكلات، مهارات التعاون والتعاطف مع الآخرين، مهارات تحمل المسؤولية الذاتية (الشخصية)، مهارات توكيد الذات، مهارات تقدير الذات، والمقياس الكلي)، والجدول ٦ يوضح ذلك.

الطبية أو بالمشورة أو بالنصح، أو بتقديم معلومات مفيدة أو بقضاء الحاجات أو تقديم المال، وهذه كلها تدخل في مكارم الأخلاق التي حث عليها الإسلام.

الفرض الثاني: توجد فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات تقديرات أفراد عينة الدراسة (المجموعة التجريبية، المجموعة الضابطة) على إبعاد مقياس مهارات التفاعل الاجتماعي أبعدي: (تكوين العلاقات والتواصل الإيجابي مع الآخرين، مهارات ضبط النفس، مهارات الوعي بالذات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله، مهارات اتخاذ القرارات، مهارات حل المشكلات، مهارات التعاون والتعاطف مع الآخرين، مهارات تحمل المسؤولية الذاتية (الشخصية)، مهارات توكيد الذات، مهارات

جدول ٦

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للعينات المستقلة للمجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة على الاختبار أبعدي لإبعاد مقياس مهارات التفاعل الاجتماعي أبعدي

إبعاد مقياس مهارات التفاعل الاجتماعي أبعدي	المجموعة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
تكوين العلاقات والتواصل الإيجابي مع الآخرين	المجموعة الضابطة	٢٦	١.٣٢٦	٠.٣٣٢	-١٦.٢١٧	٥٠	٠.٠٠٠
	المجموعة التجريبية	٢٦	٢.٩٤٢	٠.٣٨٥			
مهارات ضبط النفس	المجموعة الضابطة	٢٦	١.١٩٠	٠.٢٥٥	-١٩.١٢٧	٥٠	٠.٠٠٠
	المجموعة التجريبية	٢٦	٢.٨١٥	٠.٣٥١			
مهارات الوعي بالذات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله	المجموعة الضابطة	٢٦	١.١٩٨	٠.٢٥١	-١٨.٤٤٧	٥٠	٠.٠٠٠
	المجموعة التجريبية	٢٦	٢.٨٦٩	٠.٣٨٨			
مهارات اتخاذ القرارات	المجموعة الضابطة	٢٦	١.١٣٦	٠.١٧٩	-٢٢.٨٥٣	٥٠	٠.٠٠٠
	المجموعة التجريبية	٢٦	٢.٩١٩	٠.٣٥٦			
مهارات حل المشكلات	المجموعة الضابطة	٢٦	١.١٠١	٠.١٥٥	-٣٣.٧٨٠	٥٠	٠.٠٠٠
	المجموعة التجريبية	٢٦	٢.٩٣٨	٠.٢٣٠			
مهارات التعاون والتعاطف مع الآخرين	المجموعة الضابطة	٢٦	١.١٠٩	٠.١٥٥	-٣٤.١٦٦	٥٠	٠.٠٠٠
	المجموعة التجريبية	٢٦	٢.٨٦٥	٠.٢١٢			
مهارات تحمل المسؤولية الذاتية (الشخصية)	المجموعة الضابطة	٢٦	١.٣٢٤	٠.٥١٦	-١٣.٨٠٥	٥٠	٠.٠٠٠
	المجموعة التجريبية	٢٦	٢.٩٠٠	٠.٢٧٠			
مهارات توكيد الذات	المجموعة الضابطة	٢٦	١.٢٥٨	٠.٣٢٣	-١٩.٠٦٧	٥٠	٠.٠٠٠
	المجموعة التجريبية	٢٦	٢.٨٣١	٠.٢٧٠			
مهارات تقدير الذات	المجموعة الضابطة	٢٦	١.٢٨٦	٠.٣٧١	-١٥.٦٧٢	٥٠	٠.٠٠٠
	المجموعة التجريبية	٢٦	٣.٠٣٣	٠.٤٣١			
المقياس الكلي	المجموعة الضابطة	٢٦	١.١٩٩	٠.١٣٣	-٣٧.٢٧٤	٥٠	٠.٠٠٠
	المجموعة التجريبية	٢٦	٢.٨٩٩	٠.١٩٠			

من أكبر الدروس في المساندة التي يمكن أن نستقيها من التاريخ، حيث تجلت الموساة والمؤازرة والمساندة في الموقف الذي اتخذته الأنصار تجاه المهاجرين. ولقد شبه الرسول "صلى الله عليه وسلم" المسلمين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم بالاستجابة العضوية التلقائية للجسد الواحد الذي يؤثر بعضه في بعض. كما يلزم الإسلام أبناءه بواجبات اجتماعية يفيد بها بعضهم البعض، إما في اتصال مباشر أو غير مباشر؛ فالزكاة ركن أساسي من أركان الإيمان، وهي محددة مقداراً، ومحددة المصارف. وهي أيضاً تساعد في تنمية مشاعر المودة بين الأغنياء والفقراء، وتزيل الحواجز التي يضعها المال، كما تزيل الإحباط ومشاعر الحقد الصراعات الطبقية. ولقد أرسى الإسلام مبادئ: المروءة، والغيرة، والإيثار، والطاعة للأباء، والرحمة بالأبناء، وإمهال المقترض لوقت ميسرة وتحريم الربا والتواصي بالجار.

التوصيات

بناءً على النتائج التي توصلت إليها الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

١. تصميم وتنفيذ ورشة عمل للمرشدين والمرشحات لتدريبهم على استخدام السيودراما، من خلال المسؤولين عن قسم الإرشاد التربوي في وزارة التربية والتعليم.
٢. وضع مناهج وبرامج تعليمية لطلاب المرحلة الابتدائية تعمل على تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي لديهم من أجل مواجهة ضغوط الحياة وأزماتها.
٣. إجراء دراسات للبحث حول مدى تأثير أنواع مختلفة من البرامج التعليمية والإرشادية والتدريبية في تنمية بعض سمات الشخصية الأخرى.

يبين الجدول ٦ أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على إبعاد مقياس مهارات التفاعل الاجتماعي البعدي: (تكوين العلاقات والتواصل الإيجابي مع الآخرين، مهارات ضبط النفس، مهارات الوعي بالذات من خلال إدراكه الحقيقي لها وللأحداث من حوله، مهارات اتخاذ القرارات، مهارات حل المشكلات، مهارات التعاون والتعاطف مع الآخرين، مهارات تحمل المسؤولية الذاتية (الشخصية)، مهارات توكيد الذات، مهارات تقدير الذات، والمقياس الكلي) ولصالح المجموعة التجريبية، ويوجد أثر ذو دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي في تنمية أبعاد مقياس مهارات التفاعل الاجتماعي لدى طلبة المجموعة التجريبية. ويتضح من عرض نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) في استجابات أفراد المجموعة التجريبية على أداة الدراسة مقياس التفاعل الاجتماعي لصالح استجابات أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي، وهذا يعني تحسناً في مستوى مهارات التفاعل الاجتماعي لدى المجموعة التي تلقت التدريب على البرنامج التعليمي (المجموعة التجريبية) مقارنة مع المجموعة التي لم تتلق التدريب على البرنامج التعليمي (المجموعة الضابطة).

وتُعزى هذه النتيجة إلى دور البرنامج التعليمي في تنمية مهارات التفاعل الاجتماعي، والذي يتناسق مع ما يأمرنا به ديننا الإسلامي بإقامة علاقات طيبة مع الآخرين، وخاصة مع من يشاركونا الدين، وفي نفس الوقت لا يمنع أن يمد الإنسان يد المساعدة لغير المسلم طالما أنه لم يعاد أو يحارب. ويمتد التعاون في الخير إلى أن يشمل البشر جميعاً مصداقاً لقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ [الحجرات ١٣]. وكانت حادثة الهجرة

المراجع

References

- يعقوب، أشرف وعلاونة، شفيق (٢٠١٦).
فاعلية برنامج إرشادي قائم على
السيكودراما في خفض السلوك
الفضوي وتنمية المهارات الاجتماعية
لدى طلبة صعوبات التعلم في لواء بني
عبيد. *المجلة الأردنية في العلوم
التربوية*، ١٢، ٤٣٤-٤٥٤.
- أبو حماد، ناصر الدين (٢٠١٦). *المهارات
الحياتية الشخصية - الاجتماعية -
المعرفية*. الأردن: دار المسيرة للنشر
والتوزيع والطباعة.
- أبو حماد، ناصر الدين (٢٠١٤). *فاعلية برنامج
إرشادي مستند إلى النظرية السلوكية
المعرفية في الارتقاء بمستوى السلوك
التوكيدي لدى طلبة جامعة سلمان بن
عبد العزيز*. *مجلة الجامعة الإسلامية
للدراستات التربوية والنفسية*، ٢٢(٣)،
١٢٩-١٥٣.
- جابر، جودة (٢٠٠٤). *علم النفس الاجتماعي*.
الأردن: دار الثقافة والنشر.
- جمعة، أمجد (٢٠٠٥). *مدى فعالية برنامج
إرشادي مقترح في السيكودراما
للتخفيف من حدة بعض المشكلات
السلوكية لطلاب المرحلة الإعدادية*.
(رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة
الإسلامية بغزة، كلية التربية).
- الحسن، إحسان (٢٠٠٥). *النظريات الاجتماعية
المتقدمة "دراسة تحليلية في النظريات
الاجتماعية المتقدمة"*. الأردن: دار وائل
للنشر.
- الرمامنة، عبد اللطيف (٢٠١٢). *فاعلية
برنامج تدريبي قائم على السيكودراما
في خفض المشكلات السلوكية
والانفعالية لدى الطلبة ذوي صعوبات
التعلم*. (رسالة ماجستير غير منشورة،
جامعة عمان العربية، كلية التربية).
- الزقزوق، رامي (٢٠١٣). *فاعلية استخدام
السيكودراما في خفض مستوى القلق
الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الكليات
التقنية في قطاع غزة*. (رسالة ماجستير
غير منشورة، جامعة الأزهر بغزة، كلية
التربية).
- زهران، حامد (١٩٩٥). *الصحة النفسية
والعلاج النفسي*. القاهرة: عالم الكتب
- السيد، عبد المنعم (٢٠٠٧). *أبعاد الذكاء
الانفعالي وعلاقتها باستراتيجيات
التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية
والإحساس بالكفاءة الذاتية*. *مجلة
الإرشاد النفسي*، ٢١(٢)، ١٥٧-٢٠١.
- ضمرة، جلال (٢٠٠٩). *الاتجاهات النظرية في
الإرشاد*. الأردن: دار صفا للنشر
والتوزيع.
- عادل، محمد (٢٠٠٣). *مقياس التفاعلات
الاجتماعية للأطفال خارج المنزل*.
القاهرة: دار الرشاد.
- عباس، مدحت (٢٠١٠). *الصلابة النفسية
كمنبئ بخصف الضغوط النفسية
والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة
الإعدادية*. *مجلة كلية التربية*، ٢٦(١)
١٦٨-٢٣٣.
- عبد المعطي، سامية (٢٠١٣). *دليل وحدة
إدارة الأزمات والكوارث*. (رسالة
ماجستير غير منشورة، جامعة
المنصورة، كلية التربية).
- العبدلي، خالد (٢٠١٢). *الصلابة النفسية
وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط
النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة
الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين
بمدينة مكة المكرمة*. (رسالة ماجستير
غير منشورة، جامعة أم القرى، كلية
التربية).
- القمش، مصطفى والمعايطة، خليل (٢٠١٣).
الاضطرابات السلوكية والانفعالية.
الأردن: دار المسيرة.

- Bergman, C. Pedersen, N. & Mc Clean, G. (2008). "Genetic Mediation of the relationship between social support and psychological well-being". *Psychology and aging* .6 (4). 640-646.
- Brooks, R. (2005). *The power of preparing*. In R.B. Brooks & S. Goldstein (Eds), *Handbook of resilience in children*, pp. 297 -314. New York: Kluwer Academic/Plenum
- Farhood, L. (1993). The impact of war on the physical and mental health of the family: the Lebanese experience. *Journal of Social Science Medical*, vol.36, no.12, 1555-1567.
- Kobasa, S. (1983). Commitment and in stress. *Journal of personality and social psychology*. 42(4)١٦٢-١٤٧
- Kobasa, S. (1979): "Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness", *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, (1), pp 168-177.
- Maddi. S. (2004). Hardiness: An operatinalization of Existential Courage, *Journal of Humanistic Psychology* 44(3) 279-298.
- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character strength and virtues: A Handbook and Classification*, New York: Oxford University Press, Inc.
- Shilling, J. (1984). *Perspectives on Counseling Theories*. Prentice Hall, Inc.
- لحويدك، رجاء (٢٠١٤). فاعلية برنامج تدريبي يستند إلى السيكودراما في تقليص التنافر المعرفي لدى الأحداث الجانحين بمركز حماية الطفولة بالمغرب. *المجلة الدولية التربوية المتخصصة*، ٣(٩)، ٤٠-٦٦
- محمد، سعيد (٢٠٠٤). فاعلية استخدام السيكودراما في تعديل بعض جوانب السلوك غير التكيفي لدى ضعاف السمع. (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الزقازيق، كلية التربية).
- مطر، عبد الفتاح (٢٠٠٢). فاعلية السيكودراما في تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الصم. (رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة القاهرة، كلية التربية).
- المعايطة، خليل (٢٠٠٧). *علم النفس الاجتماعي*. الأردن: دار الفكر.