



العدد (١٠)، مايو ٢٠٢٢، ص ١ - ٤٢

فعالية برنامج إرشادي معتمد على السيكدوراما لتعزيز الصحة النفسية لدى عينة من الموهوبات بجامعة الملك عبد العزيز بجدة

إعداد

فاطمة خليفة السيد

أستاذ علم النفس الإكلينيكي كلية الآداب
والعلوم الإنسانية جامعة الملك عبد العزيز

لبابة هاني عبد الشكور

طالبة ماجستير - قسم علم النفس كلية الآداب
والعلوم الإنسانية جامعة الملك عبد العزيز

فعالية برنامج إرشادي معتمد على السيكدراما لتعزيز الصحة النفسية لدى عينة من الموهوبات بجامعة الملك عبد العزيز بجدة

لبابة هاني عبد الشكور^(*) & أ.د/ فاطمة خليفة السيد^(**)

ملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى دراسة فعالية برنامج إرشادي معتمد على السيكدراما لتعزيز الصحة النفسية لدى عينة من الموهوبات في جامعة الملك عبد العزيز بجدة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة موهوبة على المسرح، وتم تطبيق مقياس الصحة النفسية لأحمد الخالق (٢٠١٦)، وبرنامج إرشادي معتمد على السيكدراما من إعداد الباحثة، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي والتتبعي، مما يدل على فعالية البرنامج المبني على السيكدراما في تعزيز الصحة النفسية، ولهذا توصي الباحثة بتقديم الدعم للبرامج الإرشادية المعتمدة على السيكدراما، وتقديم المزيد من الدعم للموهوبات على المسرح لصحة نفسية أفضل لهن، وتسهيل المهام المتعلقة بالمسرح وتيسير شروطها على القسم النسائي لتمكين المرأة من تحقيق رؤية (٢٠٣٠) في الجانب النسائي أيضاً؛ وذلك لأهمية العنصر النسائي في التأثير على المجتمع، ولتشمل فوائد المسرح كافة فئات المجتمع بما يناسب كل فئة؛ مما يعزز من مستوى الصحة النفسية في المجتمع. الكلمات المفتاحية: الإجهاد الأكاديمي، الكمالية العصابية، الميل الانتحاري، طالبات الدراسات العليا.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية، برنامج إرشادي، سيكدراما، الموهوبات، المسرح.

(*) طالبة ماجستير - قسم علم النفس كلية الآداب والعلوم الإنسانية جامعة الملك عبد العزيز.

(**) أستاذ علم النفس - كلية الآداب والعلوم الإنسانية - جامعة الملك عبد العزيز - جدة - المملكة العربية السعودية.

The Effectiveness of a Counseling Program based on Psychodrama to Enhance the Mental Health Among a Sample of Talented Females at King Abdul-Aziz University in Jeddah

Lubabah Hani Abdulshakor & Prof. Fatma Khalifa Elsayed

Abstract □

The current study aimed to study the effectiveness of a counseling program based on psychodrama to enhance mental health among a sample of female talented students at King Abdul-Aziz University in Jeddah. The study sample consisted (20) female talented students on stage, and Ahmed Al-Khaleq (2016) mental health scale was applied, with psychodrama-based counseling program prepared by the researcher, and the results revealed that there were a statistically significant differences between the per and post measurement in favor of post measurement, and no statistically significant differences between the post and follow-up measurement, which indicates the effectiveness of the psychodrama at enhancing the mental health. Based on the result, the researcher recommends providing more support for counseling programs based on psychodrama, and providing more support for talented females on stage to realize their talents for better mental health, facilitating tasks related to theater, and facilitating its conditions for the female's section to enable females to achieve the vision of (2030) in the female's side as well, because of the importance of female's component in changing society, and to deliver the benefits of theater to all segments of society -in a manner that suits each category- for a better mental health

Keywords: Mental health, Counseling program, Psychodrama, Talents, Theater, Stage

أولاً: مقدمة الدراسة:

يشغل موضوع الصحة النفسية اهتمام الكثير من المختصين في العلوم المختلفة والناس عامة باختلافاتهم، وهذا طبيعي؛ حيث يسعى كل إنسان إلى تحقيق أعلى درجة ممكنة من الصحة النفسية والراحة في حياته، ولكن تحقيق هذا صعب لنسبيتها، ولأن كل فرد يواجه عدداً من المشكلات والضغوطات، يستطيع البعض حلها والتكيف معها والآخر لا، فيقع عرضة للأعراض والاضطرابات النفسية. (عبد الله، ٢٠٠١).

وتتمركز أهمية الصحة النفسية في كونها التوافق، أي أن يكون الفرد متوازناً ما بين تحقيق احتياجاته ومتطلبات المجتمع، وفي نفس الوقت يتكيف مع مقتضيات وأحداث البيئة، فوجودها يعني أن تكون علاقة الفرد بنفسه وبالعالم حوله علاقة سوية قائمة على الفهم والتوافق شخصياً واجتماعياً (يوسف، ٢٠٢٠)، واختلال هذا التوافق يولد مشكلات واضطرابات نفسية تعيق تقدم الإنسان والمجتمع.

وتحقيق الصحة النفسية يساعد الفرد على مواجهة صعوبات الحياة ومشاقها؛ مما يساعده على الوصول إلى العيش الكريم والحياة الهانئة؛ حيث ترتبط الصحة النفسية بمدى قدرته على التوافق مع نفسه ومجمعه، أي أن يرضى عن نفسه ويتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، وهذا سيقوده إلى التمتع بحياة خالية من الأزمات والاضطرابات، مليئة بالحماس، يسلك فيها سلوكاً معقولاً يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي في ظل مختلف الظروف والمجالات (وحشه، ٢٠٢١)، فقد ذكر (van Krugten et all. (2022) أن اختلال الصحة النفسية يؤثر بشكل واضح على جودة الحياة ونوعيتها.

ونظراً لأهميتها تختلف -لتحقيقها- أساليب الإرشاد الجماعي باختلاف المشكلات والأدوار الملقاة على عاتق كل من المرشد والمسترشد، ويعتبر التمثيل النفسي المسرحي أو السيوكودراما أو الدراما النفسية من أشهر أساليب وأهم تقنيات العلاج التي تعتمد على التصوير التمثيلي المسرحي لمشكلات نفسية أو سلوكية أو اجتماعية أو حتى لمواقف حياتية. (سليمان، ٢٠١٧)

ويتميز أسلوب العلاج بالدراما أو السيوكودراما باستخدام المسرح بأنه: نوع من أنواع العلاج النفسي الذي يقوم على تطبيق فنيات علم النفس، والتمثيل الحركي والانفعالي للمواقف

والأدوار للشريحة المستهدفة، ويعتمد على التفاعل الاجتماعي، كما يستخدم طرقاً تعتمد على الإبداع والتنفيس الانفعالي داخل المجموعة؛ لتحقيق عملية العلاج والتغيير في جو من المساندة والتشجيع، وهو أسلوب أبعد من مجرد عملية التشخيص والعلاج، بل يقدم أسلوباً مليئاً بالإبداع يتشارك فيه المشاركون مواهبهم وإبداعاتهم في عملية العلاج أو التغيير. (نجله، ٢٠١٠)

فمن خلال الدراما يتمكن الفرد من تحرير شخصيته والتنفيس عن مشاعره -إذ عادة ما تكون هذه المشاعر مكبوتة- عن طريق الهدف من الدراما الذي حدده أرسطو حين ذكر أنها: "تظهر المشاعر من خلال التنفيس عنها"، أي أن الدراما تجعلنا نقرب من معرفة أنفسنا، فنبدأ في تكوين تمثيلات واعية، ومحاكاة واعية خاصة بذواتنا، وأهدافها، وكذلك علاقة هذه الذات والأهداف بأفعالنا، ثم بالعالم الذي نعيش فيه. (عثمان، ٢٠١٦)

وحسب القوصي (١٩٨١) الذي عرف الصحة النفسية بأنها: "الشرط أو مجموعة الشروط اللازم توافرها حتى يتم التكيف بين المرء ونفسه وكذلك بينه وبين العالم الخارجي"، والذي وضح فيه أن الصحة النفسية تكمن في تكيف المرء مع نفسه ومعها ومع العالم الخارجي، والذي لا يتحقق إلا بالوعي بالذات وأهدافها والعلاقة بينها وبين العالم الذي نعيش فيه، وهذا ما تحققه الدراما حسب تعريف عثمان (٢٠١٦) الأنف الذكر؛ لذا إن كانت شروط توافر الصحة النفسية تتحقق باستخدام الدراما، فهذا يعني أن البرنامج الإرشادي المعتمد على السيكدوراما سيؤدي إلى تعزيز الصحة النفسية للفرد؛ خاصة وقد تبين لنا من دراستي Thabet (2009) ، et all. (2021) Kaya et all. أثر السيكدوراما في تعزيز أو رفع الصحة النفسية، والتوافق النفسي وحب الذات أو قبولها، والكفاءة الذاتية لدى العينة،... وغيرهما الكثير.

وقد خلق الله سبحانه تعالى الإنسان مؤهلاً بإمكانيات شتى، وعلى الإنسان اكتشافها وصقلها وتمييزها بما يستطيع من الوسائل والطرق، فسابقاً دفنت وقتلت الكثير من المواهب بسبب الجهل بطرق اكتشافها وتوظيفها وتمييزها، وإن كان يمكن الاستفادة منها أو لا (الغامدي، ٢٠١٩)، ويمكننا القول بأنه ما من موهبة لا فائدة منها، فكل موهبة -مهما كانت- إن استُغلت بالطريقة الصحيحة في المكان الصحيح، فستساهم ولا شك في تنمية المجتمع.

وإن كان النصف الأول من القرن العشرين أولى اهتماماً واضحاً بالموهوبين من ناحية الذكاء والقدرات الخاصة، فقد أولى النصف الأخير منه اهتماماً بالموهوب الإبداعية، واعتبرت كثرة قومية يجب أن تُوظف في خدمة المجتمع وتقدمه؛ لذا سرعان ما توجهت الجهود إلى المواهب الإبداعية من قبل العلماء والباحثين والمعلمين - ليس على مستوى أمريكا وحسب، بل على المستوى العالمي أيضاً-، وحقت أبحاثهم نتائج مبهرة تشير إلى أهمية العناية بالموهوب الإبداعية على حد سواء (الأزرق، ٢٠٠٥)، ومن ضمن المواهب الإبداعية: التمثيل على المسرح. ولأن الموهوبين يعتبرون الآن ثروة حقيقية لتقدم الأمم وازدهارها؛ أولت المملكة العربية السعودية -بارك الله بها وبمسؤوليها- أيضاً رعاية كبيرة لهم في رؤيتها لعام (٢٠٣٠)؛ حيث ترى أن المملكة ستصبح مجتمعاً مبدعاً بقياداته وكوادره الشابة الموهوبة والمبتكرة.. ذات التعليم والتدريب المتميز الذي يدعم تحول المجتمع إلى مجتمع معرفي يحقق التنمية المستدامة للوطن (السعيد، ٢٠١٩)، كما أولت اهتماماً خاصاً بمجال الترفيه والمواهب الفنية كالتمثيل، وتمكين المسارح في رؤية (٢٠٣٠).

وهناك اعتقاد لدى الكثيرين يرى أن الموهوبين لا يحتاجون إلى مساعدة نفسية أو خدمات إرشادية لكونهم موهوبين، وقادرين على التعلم والنجاح دون رعاية خاصة، بينما على العكس.. أكدت الدراسات أن نسبة غير قليلة منهم تعاني من معوقات مختلفة في بيئاتهم الأسرية والمدرسية والمجتمعية والتعليمية، وفي داخل ذواتهم، مما يهدد أمنهم النفسي ويولد الصراعات والتوتر داخلهم، ويفقد الحماس والشعور بالثقة، وقد يؤدي ذلك إلى ضمور مواهبهم وطمس معالمها، فبالرغم مما يتمتع به الموهوبون من استعدادات ومهارات وقدرات يمكنهم توظيفها في تلبية احتياجاتهم النفسية والعقلية والاجتماعية، وفي التعامل مع الضغوط التي يتعرضون لها، إلا أنهم بحاجة ماسة إلى خدمات إرشادية خاصة تساعدهم في التغلب على تلك المعوقات، وتعينهم على التوافق والتمتع بمستوى عال من الصحة النفسية (يعقوب، ٢٠١٥)، ويؤيدها رأي (2014) pomortseva الذي يقول بأن الأطفال المتفوقين عقلياً والموهوبين يحتاجون إلى توفير برامج تربوية، وطرق تعليم خاصة تعمل على مواجهة احتياجاتهم وتناسب مع قدراتهم واهتماماتهم واستعداداتهم، وكلها أمور قد يصعب توفيرها في إطار المنهج الدراسي العادي وطرق التعليم التقليدية.

ويعد التمثيل في حد ذاته من وسائل العلاج النفسي المهمة، واكتساب الفرد للصحة النفسية السليمة يجعله قادراً -من خلال ممارسته ومشاركته في النشاط المسرحي- على التغلب على حالات الانطواء والخجل والتردد، واكتساب الثقة بالنفس، والقدرة على إزالة التوتر النفسي والتحكم في الانفعالات (سليم، ٢٠١٩)، والجدير بالذكر أيضاً أنه يعد وسيلة علاجية ممتعة وغير تقليدية؛ مما يلائم الموهوبين ويلئم تقلباتهم وحبهم للإبداع، ويستثمر مواهبهم المميزة في الوقت نفسه.

لذا إن كان للسيكدوراما تأثير على تعزيز الصحة النفسية عموماً كما توضح دراسة Cetin & Avcioglu (2010)، وإن كان لها تأثير لدى فئة مهمة كالموهوبين -بالذات-، فهذا يعني أن الأمر يستحق الدراسة وإعداد برامج مخصصة معتمدة بهذا الشأن.

ثانياً: مشكلة الدراسة:

تحاول كافة الأمم الاهتمام بثروتها البشرية والاستفادة من مواهب أبنائها سعياً لنهضتها ورفيها، إذ أن حضارات وثقافات الأمم تقوم على الفكر والجهد الإنساني الذي يسخر الثروات الطبيعية والإمكانات المادية لخدمة الإنسان؛ لذا أكدت التربية الحديثة والفلسفات الاجتماعية والسياسية حق كل فرد من أفراد المجتمع بالانتفاع من الخدمات التربوية والتعليمية التي تساعده على النمو، والوصول إلى أقصى ما تأخذه إليه قدراته، والموهوبون هم حجر هذا الأساس. (حبش، ٢٠١٥)

ويعيش الموهوبون عادة تحت ضغوط مصدرها رغباتهم الذاتية، وتوقعات أفراد الأسرة والمعلمين والزملاء منهم، بالإضافة لكونهم غير محبوبين من بعض المعلمين عكس الاعتقاد السائد، ويتعرضون للانتقاد والعزل الاجتماعي من قبل أقرانهم، وقلة الدراسات العربية التي تهتم بمشكلات الموهوبين وحاجاتهم النفسية، وإغفال المسؤولين عن التعرف على مشكلات وحاجات الموهوبين يعوق تقديم الخدمات النفسية والإرشادية لهم، وبالتالي يحدث عجز وقصور في رعايتهم كما يستحقون؛ مما يحرم المجتمع من طاقات وقدرات هو في أمس الحاجة إليها. (يعقوب، ٢٠١٥)

ولذلك وجب العناية بصحتهم النفسية، فوجود قدر مناسب من الصحة النفسية يساعد الفرد على أن يحيا بفاعلية في المجتمعات التي يعيش فيها كمجتمع الأسرة والمدرسة والعمل،

ولكي يشعر بالسعادة في هذه الحياة بالرغم من مشكلاتها وإحباطاتها، ولكي يتمكن من التكيف والتوافق مع الظروف والأحوال غير المناسبة التي قد تحيط به في أوقات معينة (أبو سيف والناشري، ٢٠٠٩)، فقد وجدت دراسة زيد (٢٠١٥) علاقة دالة إحصائياً ما بين الذكاء الوجداني والضغط النفسية لدى الموهوبين، مما يدل على تأثر إنتاجيتهم بصحتهم النفسية، وأيدتها عليه دراسة النواصرة (٢٠١٦) التي وجدت علاقة ما بين الصحة النفسية والذكاء الخلفي والأمن النفسي لديهم، كما واتفق على ذلك كلا من (Boazman & Sayler 2011) حيث أكدوا على وجود علاقة بين الانضمام لبرامج الموهوبين وبين الرضا عن الحياة، كما وتؤيدهم دراسة (Cetin & Avcioglu 2010) في أن السيودراما تساهم في رفع الصحة النفسية.

ولطالما عُرف الموهوبون بسرعة ملهم، وبحثهم عما يشغل وقتهم، وسعيهم للبروز كما ذكر الجغيمان (٢٠٠٧)، وأكدت (pomortseva 2014) بأن الموهوبين يحتاجون إلى برامج وأنشطة خاصة بهم تتوافق وتتناسب مع قدراتهم واهتماماتهم ليتسع مدى استفادتهم مما يُقدم لهم. لذا وجب إيجاد برنامج إرشادي جذاب ومثري بالنسبة إليهم، ومن هنا أتت فكرة استخدام المسرح كوسيلة علاجية وترفيهية في نفس الوقت، فقد عُرف المسرح أيضاً منذ الأزل -كما ذكر (حسين، ٢٠١٤) - بخواصه العلاجية، كما أشار أرسطو من خلال مفهوم التطهير، والذي ربط فيه بين رد الفعل الحسي والانفعالي الذي يتولد لدى المشاهد عندما يندمج مع أحداث العرض، ويتوحد مع الشخصيات؛ مما يؤدي به للإحساس بالرضا وإزاحة التوتر، والإحساس بالشفاء من الانفعالات التي تؤثر على حياته الذاتية، وتتطهر نفسه من الرغبات الشريرة؛ لذا كان من الضروري أن يلتقي الفن مع العلم في توظيف تقنيات المسرح والدراما كأساليب علاجية.

ولهذا تم اختيار السيودراما، فهي نوع من أنواع العلاج النفسي الذي يمزج ما بين الدراما وعلم النفس، وهي كما نذكر (الزقزوق، ٢٠١٣) عملية إبداعية تهتم بتطوير المشتركين فيها وتذهب بهم إلى أبعد الحدود، أبعد من مجرد حل المشكلات أو الوعي بها، فهي تشرح بعمق كل تعقيدات حياتنا، وتوضح بصدق خالص مفهوم كوننا جزءاً من منظومة حياتية يشاركنا فيها آخرون باختلاف مذاهبهم وحياتهم، والتي نتعلمها ونفهمها من خلالها. (أبو حماد، ٢٠١٩)

ومن خلال تجربة الباحثة في العمل في المسرح، لاحظت أن الموهوبات فيه عادة ما يواجهن ذات الصعوبات التي يواجهها الموهوب في المجالات الأخرى من: وحدة، أو شعور بأن لا أحد يفهمه أو لا مكان ينتمي إليه، أو عدم القبول من أقرانه أو بعض معلميه، ويواجهن ذات المعوقات البيئية والأسرية التي تؤدي بهن للاكتئاب أو الشعور بانخفاض الثقة بالنفس أو تقدير الذات، وغيرها من المشكلات التي تؤثر على صحتهن النفسية -خصوصاً مع تقرد موهبتهن وندرتهن في مجتمعنا-؛ مما دفع الباحثة للتفكير في طريقة متفردة وممتعة لهن لمساعدتهن في التخفيف من حدة مشكلاتهن، وتعلم طرق التوافق والتكيف مع البيئة والمجتمع ومع من حولهن؛ مما يؤدي لتعزيز صحتهن النفسية، ووقوع الاختيار على السيكدوراما لكونها وسيلة ممتعة ومشوقة ومرتبطة بمجال موهبتهن، وأثبتت الكثير من الدراسات كونها فعالة في تعزيز وتحسين الصحة النفسية، مثل دراسة (Tavakoly et all. (2014 ، وأبو حماد (٢٠١٩) ، و Kaya et all. (2022) ، وغيرهم.

ومما سبق نستخلص مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

- ١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياس القبلي والبعدي لمقياس الصحة النفسية بعد البرنامج الإرشادي المبني على السيكدوراما؟
- ٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الصحة النفسية بعد البرنامج الإرشادي المبني على السيكدوراما؟

ثالثاً: أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ١- تصميم برنامج إرشادي مبني على السيكدوراما يهدف إلى تعزيز الصحة النفسية لدى عينة من موهوبات جامعة الملك عبد العزيز.
- ٢- التحقق من فعالية برنامج إرشادي معتمد على السيكدوراما لتعزيز الصحة النفسية لدى عينة من موهوبات جامعة الملك عبد العزيز.
- ٣- التحقق من مدى ثبات أثر البرنامج بعد انتهاء فترة البرنامج.

رابعاً: أهمية الدراسة:

تنقسم أهمية الدراسة الحالية إلى قسمين رئيسيين:

١- الأهمية النظرية:

- ١- تستمد الدراسة أهميتها من أهمية العينة -الموهوبات- والتي توليها المملكة العربية السعودية اهتماماً خاصاً وضعت ضمن خطط رؤية ٢٠٣٠.
- ٢- كما تظهر في قلة الدراسات شبه التجريبية التي تستخدم برنامجاً إرشادياً يعتمد على السيكدوراما في المملكة العربية السعودية؛ مما يشجع على إلقاء الضوء على هذا المجال وإثراء المكتبة العربية حوله.
- ٣- وتتوافق أهمية الدراسة مع أهمية المسرح والدراما والتمثيل -عموماً- كونهم أحد المجالات التي تطمح المملكة إلى تنميتها ضمن رؤية ٢٠٣٠، والتي تسعى إلى اكتشاف أهميتهم وفعاليتهم في تطوير المجتمع.
- ٤- المساهمة في مكتبة الدراسات العلمية، وإتاحة الفرصة للباحثين والمهتمين بالسيكدوراما أو فئة الموهوبين لإجراء دراسات أخرى من خلال نتائج وتوصيات هذه الدراسة.
- ٥- تواكب علم النفس الإيجابي، وهو أحد المجالات الحديثة التي تحظى باهتمام الباحثين في علم النفس في الآونة الأخيرة.

٢- الأهمية التطبيقية:

- ١- قد تسهم نتائج الدراسة الحالية في مساعدة المهتمين بإنشاء البرامج الإرشادية على تصميم برامجهم التي تسعى لرفع الصحة النفسية لدى الموهوبين.
- ٢- كما تسهم نتائج الدراسة الحالية في مساعدة المهتمين بالسيكدوراما في إعداد جلساتهم الإرشادية المعتمدة عليها.
- ٣- وتساهم في مساعدة الباحثين المهتمين بالمجال على بناء البرامج التربوية أو التوعوية التي تتحدث عن الموهوبين وأهمية الصحة النفسية والمسرح.

خامساً: حدود الدراسة:

- تنقسم حدود الدراسة إلى:
- ١- الحدود المكانية: مدينة جدة.
 - ٢- الحدود الزمانية: عام ٢٠٢١-٢٠٢٢/١٤٤٣-١٤٤٤.
 - ٣- الحدود البشرية: موهوبات من طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة.
 - ٤- الحدود الموضوعية: برنامج إرشادي معتمد على السيكدوراما لتعزيز الصحة النفسية.

سادساً: متغيرات الدراسة:

١- الصحة النفسية:

"تكيف الأفراد مع أنفسهم -ومع العالم عموماً- مع حدٍ أقصى من النجاح والرضا والسعادة والسلوك الاجتماعي السليم، والقدرة على مواجهة حقائق الحياة وقبولها". (سليمان وآخرون، ٢٠١٨) ويعرفها مصطفى (٢٠١٠) بأنها: حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً (نفسياً، شخصياً، انفعالياً واجتماعياً -أي مع نفسه ومع بيئته-)، ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة وسوية، ويكون سلوكه عادياً؛ بحيث يعيش في سلامة وسلام.

وعرفها (Henriksen et all. (2020) بكونها: لا تعني فقط غياب الأمراض العقلية، بل القدرة على توفيق الفرد بين نفسه وما حوله، وأداءه لمهامه بالشكل المطلوب مع استقرار لمشاعره الإنسانية.

ويعرفها أبو عيشة (٢٠٢١) بأنها: "قدرة الفرد على أن يعيش مع الناس، ويختار حاجاته وأهدافه دون أن يثير سخطهم عليه، ويشبعها بسلوكيات تتماشى مع معايير وثقافة مجتمعه". وتعرفها الباحثة بأنها: الاستقرار النسبي لمشاعر الفرد، وقدرته على الإنجاز والتكيف مع ما حوله ومن حوله بصورة سوية، مع رضا عن النفس، والقدرة على الإحساس بالسعادة، وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها المشاركة في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

١- السيكودراما:

هي "كلمة مركبة من النفس Psyche والمسرحية Drama، وهي تعني حرفياً "الدراما النفسية" وهي خليط من الطرق والنظريات". (أبو حماد، ٢٠١٩)

وعرفها بركات (٢٠١٧) بأنها: أسلوب علاجي نفسي جماعي تُستخدم فيه عناصر المسرح أو العرض المسرحي في العلاج النفسي، وتوجد فيه المقابلة والمحاضرة، ويعتمد على نشاط تمثيلي للمشاركين؛ بحيث تكون المواقف التمثيلية معبرة عن الصراعات الداخلية للفرد، لتخرج من حيز اللاشعور إلى حيز الشعور، ويصبح الفرد مستبصراً بمشكلاته.

كما عرفها (Dehnavi et all. (2016) بـ: نهج يساعد الناس على اكتشاف الأبعاد النفسية لمشكلاتهم، وليس فقط من خلال الحوارات المسرحية، بل ومن خلال تصورهما.

ويعرفها القريطي (٢٠١٤) بأنها: عبارة عن تصوير تمثيلي مسرحي لمواقف أو خبرات أو مشكلات في شكل تعبير حر جماعي، وتدور التمثيلية النفسية حول موضوعات مختلفة كخبرات المسترشد الماضية أو الحاضرة، أو تصوراتها التي يتوقعها أو يخشاها عن المستقبل، أو موضوعات متخيلة غير واقعية، أو تدور حول اتجاهاته وأفكاره وأحلامه، أو مواقف سابقة شخصية، أو عائلية، أو اجتماعية واستعادتها كما لو كانت تحدث في اللحظة الراهنة.

وتعرفها الباحثة بأنها: طريقة لاستخدام المسرح والدراما في تعزيز الصحة النفسية للفرد عن طريق التطهير، والذي وصفه أرسطو بأنه الشعور بالشفاء من الانفعالات والتخلص من التوتر، والإحساس بالرضا عن طريق الاندماج مع أحداث العرض والتوحد مع الشخصيات.

٢- الموهوبون:

"الذين يمتلكون قدرة عالية تمكنهم من القيام بأداء متميز". (البشير، ٢٠٢٠)

وتعرفهم الشريف (٢٠٢١) بأنهم: الذين يمتلكون قدرة فطرية أو استعداد موروث في مجال واحد أو أكثر من المجالات العقلية والإبداعية والاجتماعية والقيادية والفنية وغيرها العديد من المواهب الخاصة، والموهبة تحتاج إلى بيئة ملائمة كي تنمو وتتطور وليتم اكتشافها لكي تظهر على شكل إنجازات إبداعية.

وعرفهم (Abo Hamza et all. (2020) ب: أولئك الناس الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من القدرات، وعلى استعداد لتقديم تلك القدرات في أي مجال من مجالات الإنجاز والأداء البشري، وهي غالباً قدرات فطرية.

ويعرف سيد وآخران (٢٠٢١) الموهوب بأنه: امتلاك الفرد لقدرات تساعد على الوصول إلى مستوى أداء مرتفع في مجال معين دون الحاجة لتمييزه بمستوى ذكاء مرتفع. وتعرفهم الباحثة بكونهم: الأفراد المتميزون عن أقرانهم في مجال ما، وفي هذه الدراسة سيكونون الموهوبات أو المتميزات على المسرح.

سابعاً: الدراسات السابقة:

نظراً لكون الدراسة تتناول برنامجاً إرشادياً مبنياً على السيكدوراما لتعزيز الصحة النفسية، ونظراً لعدم إيجاد الباحثة لدراسات تتناول برنامج إرشادي مبني على السيكدوراما لتعزيز الصفحة النفسية للموهوبين - حسبما أتيج لها- فقد تم وضع الدراسات في ثلاث محاور، محور يتحدث عن الصحة النفسية ومتغيرات أخرى، ومحورين حول برامج تناولت المتغيرين على حدة:

١- الصحة النفسية ومتغيرات أخرى.

هدفت دراسة واتكينز وهيل (Watkins & Hill (2018 إلى معرفة دور الإجهاد في العلاقة بين الدعم الاجتماعي والصحة النفسية، وقد تضمنت العينة على (٣٦٨) طالب من طلاب المرحلة الجامعية الأولى، حيث أكملوا تدابير الدعم الاجتماعي، والضغط النفسي، وأعراض الصحة النفسية، وقد أشارت النتائج إلى وجود تأثير كبير للتوتر النفسي في العلاقة بين الدعم الاجتماعي وأعراض القلق والاكتئاب مما يؤثر على الصحة النفسية.

هدفت دراسة ياسين وآخرون (٢٠٢١) إلى التعرف على إمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال ما تسهم به كل من الصحة النفسية والمرونة لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة، تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٢٥) سنة، طبق عليهم: مقياس الصحة النفسية - مقياس المرونة النفسية - مقياس الرضا عن الحياة (إعداد الباحثان)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى إسهام كل من الصحة النفسية والمرونة في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

هدفت دراسة الصقر والمركز (٢٠٢١) إلى التعرف على الضغوط المهنية وأثرها على الصحة النفسية للمرأة العاملة، وقد بلغت عينة الدراسة (٢٠) امرأة عاملة، وطبق عليهن مقياس الضغوط المهنية ومقياس الصحة النفسية، وتوصل الباحثان إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية ومستوى الصحة النفسية للمرأة العاملة.

هدفت دراسة الشخانة (٢٠٢١) إلى التعرف على أساليب التكيف مع ضغوط العمل وعلاقتها بالصحة النفسية لدى العاملين، وتضمنت العينة (٢٠٨) عامل إداري وإنتاجي، واستخدم الباحث مقياس أساليب التكيف ومقياس الصحة النفسية، وقد أشارت نتائج البحث إلى أن العاملين في شركة الإسمنت الأردنية يتمتعون بمستويات سوية من الصحة النفسية نظراً لأساليب التكيف السوية.

هدفت دراسة الوعيل (٢٠٢١) إلى التعرف على التفكير الإيجابي وعلاقته بأبعاد الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية بجامعة الأميرة نورة بالمملكة العربية السعودية، وبلغت عينة الدراسة (٢٠١) طالبة، وطبق مقياس التفكير الإيجابي المعد من قبل عبد الستار إبراهيم ومقياس الصحة النفسية المعد من قبل عبد المطلب القريطي وعبد العزيز الشخص، وتم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الإيجابي والصحة النفسية.

هدفت دراسة بكير (٢٠٢١) إلى التعرف على مستوى الصحة النفسية والدافعية نحو التعلم والمذاكرة في ظل الحجر الصحي لدى الطلبة الجامعيين، وبلغت عينة الدراسة (١٢٤) طالب وطالبة جامعية، وقامت الباحثة بتطوير أداة الدراسة لجمع البيانات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الطلبة الجامعيين في مستوى الصحة النفسية والدافعية للتعلم والمذاكرة وفقاً لمتغير المنطقة السكنية (حضرية، ريفية)، الموجودة تحت الحجر الصحي.

هدفت دراسة هالام وآخران (Hallam et al (2021) إلى تقييم التغيرات في مقاييس الصحة النفسية والرفاهية عبر برنامج نشاط بدني لمدة (٥٠) يوماً في مكان العمل، واستخدمت الدراسة تصميمًا طولياً طبيعياً مع عينة الدراسة البالغ عددها (٢٩٠٣) شخصاً، وقد شارك المشاركون في برنامج نشاط بدني يومي يبلغ (١٠٠٠٠) خطوة لمدة (٥٠) يوماً، وتم

تتبع إجراءات المشاركة، واستخدام استبيان مستوى النشاط الديموغرافي والذاتي قبل البرنامج، وقدم (١٣٢٠) مشاركاً بيانات كاملة قبل / بعد البرنامج عبر مجموعة من معايير الصحة النفسية والرفاهية المعيارية جنباً إلى جنب مع تدابير المشاركة الديموغرافية والبرامجية، وتوصلت النتائج إلى أن برامج تتبع النشاط في مكان العمل لها تأثير إيجابي على الصحة النفسية للأفراد الذين يكملون هذه البرامج.

هدفت دراسة بلعظم (٢٠٢٢) إلى التعرف على التدين وعلاقته بالصحة النفسية، وبلغت عينة الدراسة (١٢٧) طالب وطالبة، وتم تطبيق استبيان التدين الإسلامي الشامل واستبيان الصحة العامة المختصر، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد التدين الثلاثة (بعد الممارسة، بعد العلاقات، بعد التنمية الدينية) والصحة النفسية للطالب الجامعي، فيما لم توجد علاقة ارتباطية بين البعد الرابع المتمثل في (الاعتقاد) والصحة النفسية.

هدفت دراسة العواد وآخرون (2022) El-Awad et all. إلى معرفة مدى ارتباط التدين بصحة نفسية أفضل بعد التجارب المؤلمة لاسيما بين اللاجئين الشباب -بالإضافة إلى ذلك- تم استكشاف ما إذا كان التدين مرتبطاً بصحة نفسية أفضل بين اللاجئين من خلال قدر أقل من التهميش وما إذا كان أقران المهاجرين المتدينين يظهرون صحة نفسية أسوأ من خلال أقوى انفصال، وتضمنت العينة (١٣٥) مراهق أكملوا التقارير الذاتية عن التدين، والصحة النفسية، الصدمة، واتجاهات التثاقف، وأشارت النتائج إلى أن التدين القوي ارتبط بصحة نفسية أفضل بعد التعرض للصددمات، وأن التدين يحمي بشكل عام من عواقب ما بعد الصدمة، ولكن تختلف الارتباطات بالتثاقف مع اختلاف سياقات الهجرة.

هدفت دراسة ماركونسين وآخرون (2022) Marconcin et all. إلى التعرف على العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية خلال السنة الأولى من جائحة COVID-19: مراجعة منهجية، وتضمنت العينة (١٤،٧١٥) شخصاً من خمس قارات مختلفة، حيث طبق عليهم استبيان النشاط البدني الدولي، وأشارت النتائج إلى أن النشاط البدني العالي يرتبط برفاهية أعلى ونوعية حياة أفضل، فضلاً عن انخفاض أعراض الاكتئاب والقلق والتوتر -بغض النظر عن العمر-؛ حيث ارتبط النشاط البدني ارتباطاً إيجابياً بالصحة النفسية.

٢- برامج إرشادية مبنية على السيكودراما:

هدفت دراسة ثابت وآخرون (2009) Thabet et all. إلى معرفة أثر السيكودراما المدرسية في رفع الصحة النفسية لدى المراهقين الفلسطينيين في غزة، شملت الدراسة على (٨٤) مراهق، وتم تطبيق مقياس الصحة النفسية لأطفال غزة وبرنامج إرشادي من إعداد الباحثين، وأسفرت النتائج عن وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي قبل استخدام السيكودراما وبعدها لصالح البعدي، وأبلغ الآباء عن وجود نتائج ملحوظة على أبنائهم مما دل على فعالية السيكودراما في رفع الصحة النفسية لدى العينة.

وهدفت دراسة المالكي (٢٠١٣) إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات السيكودراما في التخفيف من الضغط النفسي لدي عينة من طالبات جامعة أم القرى، وشملت العينة (٣٣) طالبة، وتم تطبيق استبانة الشعور بالضغط النفسي والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحثة، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي مما دل على فعالية السيكودراما في التخفيف من الشعور بالضغط النفسي.

كما هدفت دراسة الزقزوق (٢٠١٣) إلى معرفة فاعلية استخدام السيكودراما في خفض مستوى القلق لدى عينة من طلبة كليات التقنية في قطاع غزة، بلغ حجم العينة (٤٠) طالب وطالبة للمجموعة التجريبية ونفس العدد للضابطة، وطبق عليهم مقياس تايلور للقلق، وبرنامج من إعداد الباحث، وأسفرت النتائج عن وجود أثر للبرنامج المبني على السيكودراما، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي للعينة التجريبية مما دل على فعالية السيكودراما في خفض مستوى القلق لدى العينة.

وهدفت دراسة تافاكولي وآخرون (2014) Tavakoly et all. إلى معرفة أثر برنامج تعليمي قائم على السيكودراما على التوازن النفسي والتفاؤل والرفاهية الروحية لدى طالبات سكن جامعة أصفهان، شملت العينة على (٣٢) طالبة مقسمة على مجموعة ضابطة وتجريبية، وتم تطبيق مقياس التوازن النفسي لدراكر، ومقياس إليسون وبالوتزيان للرفاهية الروحية، ومقياس لوتر للتفاؤل، وأسفرت النتائج عن وجود أثر ذو دلالة إحصائية للبرنامج على العينة لصالح العينة التجريبية؛ مما دل على أثر السيكودراما على التوازن النفسي للعينة.

كما هدفت دراسة سليمانى (٢٠١٧) إلى معرفة دور الإرشاد الجماعى بأسلوب التمثيل النفسى المسرحى فى خفض سلوك العنف لدى التلميذ المتمدرس، وقد شملت عينة الدراسة على (٢٠) تلميذاً قسموا إلى مجموعتين، (١٠) منهم تجريبية و(١٠) ضابطة، وتم تطبيق مقياس العنف لدى المراهقين من إعداد عبود وعبود عليهم بالإضافة إلى برنامج إرشادى من إعداد الباحثة بالإضافة إلى شريط فيديو قامت الباحثة بتسجيل التمثيلية المسرحية عليه، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، مما يؤكد على دور السيكدوراما فى صحة الفرد النفسية.

وهدف دراسة سويلم (٢٠١٩) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادى قائم على السيكدوراما فى تحسين الوعي الذاتى وخفض مستوى التوتر لدى طلبة الصف العاشر فى مدينة قلقيلية، وبلغت عينة الدراسة (٢٠) طالب من أصل (١٥٢) طالب من المدارس الحكومية ممن حصلوا على أعلى الدرجات فى مقياس التوتر، وتم بناء برنامج إرشادى قائم على أسس ومبادئ وفنيات وأساليب السيكدوراما واحتوى على (١٣) جلسة من إعداد الباحثة، وتوصلت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادى القائم على السيكدوراما فى تحسين الوعي الذاتى وخفض التوتر لدى طلبة الصف العاشر فى مدينة قلقيلية.

وهدف دراسة أبو حماد (٢٠١٩) إلى معرفة أثر برنامج تعليمى قائم على السيكدوراما فى تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعى على عينة من أبناء ضحايا الحروب والأزمات، شملت العينة على (٥٢) طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعى، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة التجريبية فى الاختبار البعدى.

وهدف دراسة قاسم (2021) Kasem إلى التعرف على التأثير التطهيرى للكلمات لدى اللاجئين السوريين اللذين تعرضوا للصدمات وتمثيل ذلك فى المسرح الإشباني المعاصر، وبلغت عينة الدراسة (١٤) لاجئاً، وتم استخدام تقنيات السيكدوراما؛ ليمثلوا أمام العالم كله فى المسرح الإشباني مأساتهم ويشفوا منها فى الوقت ذاته من صدمتهم كلاجئين بعيداً عن أوطانهم، وأسفرت النتائج عن وجود تأثير إيجابى للتطهير السيكدورامى على أفراد العينة.

وهدف دراسة إبراهيم وآخران (٢٠٢١) إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي قائم على الدراما النفسية في تحسين الذكاء الاجتماعي لطلاب المدرسة الإعدادية المتفوقين دراسياً، وبلغت العينة (٦٠) طالب وطالبة متفوقين دراسياً، وتم استخدام برنامج قائم على الدراما النفسية من إعداد الباحثة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج أثبت فاعليته وكفاءته وأثره على العينة التجريبية.

كما هدفت دراسة كايا وآخرون (Kaya et al. (2021) إلى التحقيق في آثار ممارسات مجموعة الدراما النفسية على مستويات حب الذات والكفاءة الذاتية، وقبول الذات لدى طلاب التمريض. تم إجراء الدراسة مع (٢٩) مشاركاً، بما في ذلك (١٥) مجموعة تجريبية و (١٤) مجموعة ضابطة. تم جمع بيانات الدراسة باستخدام استبيان الخصائص الاجتماعية الديموغرافية، ومقياس الإعجاب الذاتي / الكفاءة الذاتية، ومقياس القبول الذاتي غير المشروط، وأسفرت النتائج أن ممارسات مجموعة السيكودراما لها آثار إيجابية كبيرة على إعجاب الطلاب بأنفسهم، وكفاءتهم الذاتية، وقبولهم لذاتهم بين طلاب التمريض، حيث أن البعد الفرعي لإعجاب الذات، وإعجاب الذات / الكفاءة الذاتية، وإجمالي الدرجات الإجمالية للقبول الذاتي غير المشروط في المجموعة التجريبية كانت أعلى بكثير من المجموعة الضابطة في قياسات ما بعد الاختبار.

وهدف دراسة فرينسيز وآخرون (Ferencz, et all. (2022) إلى معرفة أثر الانقطاع القسري ولم الشمل: تأثير القيود المتعلقة بجائحة كوفيد على مجموعات الدراما النفسية المستمرة في المجر، وقد تكونت المجموعات من (١٠) إلى (١٦) مشاركاً ذكوراً وإناثاً، وكانت المجموعات تضم أعضاء وقادة تزيد أعمارهم عن ٦٥ عاماً، وطبق الاستبيان على (٢٩) مجموعة (من ٢٣ مشاركاً) في الاستبيان الأول، وعلى (٢٣) مجموعة (من ٢٠ مشاركاً) في الاستبيان الثاني. كان من بينهم (٨) مجموعات مكررة -مما يعني أنهم ظهروا في كلتا العينتين-، وأظهرت النتائج أن جودة تعاون القادة كان عاملاً وقائياً، وأن العبء الأكبر من الضغوط النفسية كان ملقى على قادة المجموعات خلال فترة الانقطاع، وكان للانقطاع عواقبه الفورية، والدائمة لما بعد لم شمل المجموعة من تغيب أو انسحاب من أعضاء المجموعة،

وخلال فترة الانقطاع تم تحديد الموضوعات وأنماط التجارب والخبرات المقدمة إليهم لأن الجلسات أصبحت عبر الإنترنت، مما قيد تعلمهم واستفادتهم، ولكن اتضح أن استمرارية الجلسات عبر الإنترنت لدى بعض المجموعات، وتعاون قادتهم خفف من الآثار السلبية للانقطاع أثناء الحظر، وكانت الآثار بعد لم الشمل لديهم أقل من غيرهم.

٣- برامج إرشادية لتعزيز الصحة النفسية.

هدفت دراسة النجمة (٢٠٠٨) إلى معرفة مستوى الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية والتعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية، وقد شملت الدراسة على عينة من (٢٦) طالب قسموا إلى مجموعتين (١٣) منهم تجريبية و(١٣) ضابطة، وقد طبق الباحث مقياس بيك للاكتئاب (تعريب أحمد عبد الخالق) عليهم، وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في وجود أعراض الاكتئاب بعد تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في وجود أعراض الاكتئاب بين التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الاكتئاب.

وهدف دراسة حبش (٢٠١٥) إلى معرفة تأثير برنامج إرشادي سلوكي معرفي في الصحة النفسية ومستوى الاستثارة الانفعالية والإنجاز لدى لاعبي فعاليات الرمي الشباب لنادي النجف الرياضي، وشملت العينة على (١٤) لاعباً، طبق عليهم مقياس الصحة النفسية ومستوى الاستثارة الانفعالية، وأسفرت النتائج عن وجود أثر إيجابي للبرنامج الإرشادي السلوكي المعرفي على الصحة النفسية لدى العينة.

وهدف دراسة موير وآخرون (2016) Moir el Al. إلى معرفة أثر برنامج مبني على دعم الأقران واليقظة العقلية لرفع الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الطب في جامعة نيوزلاند، شملت العينة على (٤٠٢) طالباً وطالبة، وطبق عليهم مقياس للصحة النفسية وجودة الحياة، وأثبتت الدراسة وجود أثر إيجابي على الصحة النفسية من البرنامج.

كما هدفت دراسة عباس (٢٠١٨) إلى معرفة أثر برنامج إرشادي في تنمية الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية، وشملت على العينة (٢٩) طالبة، وتم تطبيق مقياس ليونارد للصحة النفسية من تعريب أبو هين، وأسفرت النتائج عن وجود أثر للبرنامج في تنمية الصحة النفسية لصالح العينة التجريبية.

وهدف دراسة يوسف (٢٠٢٠) إلى معرفة فعالية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، وشملت العينة على (٢٠) طالباً، وتطبيق مقياس للصحة النفسية من إعداد الباحث كما قام بتعريب مقياس الشفقة لنيف، وأسفرت النتائج عن وجود أثر ذو دلالة إحصائية للبرنامج.

وهدف دراسة مارتينيز (2020) Martinez إلى تحسين الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة الشباب في أطراف مدينة ليما باستخدام محاكاة مونت-كارو الحسابية. شملت العينة على مجموعة من الطلاب من خمسة مجالات مختلفة، وتم استخدام المقابلة لجمع المعلومات والجلسات الإرشادية التوجيهية لتحسين الصحة النفسية، وفي النهاية وجدوا أثراً لتحسين الصحة النفسية من البرنامج.

وهدف دراسة أبو العينين (٢٠٢١) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتعزيز الصحة النفسية ومقاييس أثره في خفض أعراض القلق من كورونا لدى عينة من أسر مرضى فيروس كورونا بمدينة نجران بالمملكة العربية السعودية، وقد بلغت عينة الدراسة (٤٠) مشاركاً، و استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتمثلت أدوات الدراسة في البرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)، المقياس العربي للصحة النفسية (عبد الخالق، ٢٠١٦)، مقياس القلق من كورونا (موسى وكجور، ٢٠٢٠)، وتوصلت النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستخدم في تعزيز الصحة النفسية وانخفاض مستوى القلق من كورونا لدى عينة الدراسة، كما أشارت النتائج إلى استمرار فاعلية البرنامج حتى فترة المتابعة.

كما هدفت دراسة الزين (٢٠٢١) إلى التعرف على دور الأنشطة اللاصفية في تعزيز الصحة النفسية لدى طلبة المدارس الأساسية من وجهة نظر المرشدين التربويين، وقد بلغت

عينة الدراسة (٨٦) مرشد ومرشدة، وتم استخدام المنهج الوصفي وطبق مقياس من (٣٢) فقرة، وقد توصلت النتائج إلى أن الأنشطة اللاصفية لها دور كبير في تعزيز الصحة النفسية لدى طلبة المدارس الأساسية من وجهة نظر المرشدين التربويين.

وهدف دراسة الكفوري وآخران (٢٠٢١) إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني قائم على الذكاء الروحي لتحسين الصحة النفسية لدى المراهقين المكفوفين، وبلغت عينة الدراسة (٢٠) طالب وطالبة من مدرسة النور للمكفوفين بكفر الشيخ، واشتملت أدوات البحث على مقياس الذكاء الروحي (إعداد الباحث)، ومقياس الصحة النفسية (إعداد الباحث)، والبرنامج الإرشادي النفسي الديني (إعداد الباحث)، وأظهرت نتائج الدراسة فعالية البرنامج الإرشادي النفسي الديني القائم على الذكاء الروحي في تحسين الصحة النفسية لدى المراهقين المكفوفين، واستمرارية فعالية البرنامج لما بعد فترة المتابعة.

وهدف دراسة ميلنيك وآخرون (Melnyk et al., 2022) إلى تقييم آثار برنامج لبناء المهارات المعرفية والسلوكية على مستويات الصحة النفسية ومعتقدات وسلوكيات أنماط الحياة الصحية لطلاب دكتوراه في الطب البيطري (DVM)، وقد شملت العينة على طلاب DVM القادمين البالغ عددهم (١٧١)، وتم استخدام استبيان قبلي وبعدي يحتوي على أسئلة ديموغرافية و(٥) مقاييس صحيحة وموثقة، وأسفرت النتائج عن وجود تحسنات كبيرة لدى الطلاب في أعراض الاكتئاب والقلق ومعتقدات وسلوكيات نمط الحياة الصحية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

١- أظهرت أغلب الدراسات ارتباط الصحة النفسية بالمتغيرات الإيجابية مثل التفكير الإيجابي والرضا عن الحياة، المرونة، الدافعية نحو التعلم وغيره ارتباطاً طردياً، بينما ترتبط الصحة النفسية بالمتغيرات السلبية مثل الاكتئاب والقلق والتوتر والضغط والإجهاد ارتباطاً عكسياً، مثل دراسات: واتكينز وهيل (Hill & Watkins, 2018) وياسين وآخرون (٢٠٢١) والصقر والمركز (٢٠٢١) والشخانة (٢٠٢١)، ودراسة الوعيل (٢٠٢١) وبكير (٢٠٢١) وهالام وآخران (Hallam et al, 2021) وبلعظم (٢٠٢٢) والعواد

- وآخرون (El-Awad et all., 2022) وماركونسين وآخران (Marconcin et all., 2022)؛ مما يؤكد على أهمية الصحة النفسية ومدى تأثيرها على الفرد.
- ٢- اتفقت أغلب الدراسات في اهتمامها بالصحة النفسية وتحسينها مثل: دراسة ميلنيك وآخرون (Melnik et all., 2022) ومارتينيز (Martinez, 2020) والكفوري وآخران (٢٠٢١) والزين (٢٠٢١) وأبو العينين (٢٠٢١)، ويوسف (٢٠٢٠) ودراسة عباس (٢٠١٨) وموير وآخرون (Moir el Al., 2016) ودراسة حبش (٢٠١٥) والنجمة (٢٠٠٨) مما يؤكد لنا أهمية البرامج الساعية لتحسينها.
- ٣- كما اتفقت أغلب الدراسات على وجود أثر للبيكودراما في تحسين الصحة النفسية أو رفع التوازن النفسي أو تخفيض القلق والضغط النفسي مثل دراسة: ثابت وآخرون (Thabet et all., 2009) ودراسة المالكي (٢٠١٣)، ودراسة الزقزوق (٢٠١٣)، وتافاكولي وآخرون (Tavakoly et all., 2014)، وأبو حماد (٢٠١٩) وسوليم (٢٠١٩) وإبراهيم وآخران (٢٠٢١) وقاسم (Kasem (2021) وكايا وآخرون (Kaya et all., 2021)، وفرينسيس وآخرون (Ferencz, et all., 2022) مما يدل على فعاليتها وفعالية البرامج المبنية عليها، وهذا يدعم أهمية الدراسة الحالية.
- ٤- بينما اختلفت الدراسات في طرق قياس التأثير باختلاف المتغيرات والعينة، وبعضها اعتمد على مقاييس جاهزة مثل دراسة عباس (٢٠١٨) وتافاكولي وآخرون (Tavakoly et all., 2014)، والبعض الآخر أعدها بنفسه مثل دراسة يوسف (٢٠٢٠) ودراسة المالكي (٢٠١٣)، والبعض اعتمدوا على أسلوب المقابلة مثل دراسة مارتينيز (Martinez, 2020).
- ٥- كما يتضح لنا قلة الدراسات التي تناولت البيكودراما كمعزز للصحة النفسية، وعدم وجود دراسة طبقت على الموهوبين -حسب إطلاع الباحثة على قواعد البيانات- مما يضيف المزيد من الأهمية على الدراسة الحالية.
- ٦- ندرة واضحة -حسب إطلاع الباحثة- في الدراسات السعودية التي تستخدم البيكودراما كأسلوب للعلاج أو لتحسين الصحة النفسية، أو أعدت برنامجاً مبنياً عليها.

٧- وجود دراسات حديثة عن الصحة النفسية: مما يدل على أهميتها وحرص الباحثين عليها حتى يومنا هذا، خصوصاً لكونها من متغيرات علم النفس الإيجابي، وكذلك السيكدوراما والدراما النفسية، وإن كان هناك ندرة في الدراسات في الحديثة - غالباً بسبب جائحة كورونا-، فالسيكدوراما تتطلب حضوراً مباشراً وتفاعلاً محسوساً، ووضحت دراسة فرينسيسز وآخرون (Ferencz, et all., 2022) نبذة عن الآثار السلبية للانقطاعات، والصعوبات التي حدثت مع الحظر أثناء الجائحة.

ثامناً: فروض الدراسة:

مما سبق تمت صياغة فروض الدراسة كالاتي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياس القبلي والبعدي لمقياس الصحة النفسية بعد البرنامج الإرشادي المبني على السيكدوراما.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الصحة النفسية بعد البرنامج الإرشادي المبني على السيكدوراما.

تاسعاً: عينة الدراسة:

(٢٠) موهوبة من الموهوبات على المسرح في جامعة الملك عبد العزيز بجدة، تم ترشيحهن بناءً على: (الموهبة، القدرة على الالتزام) من قبل مخرجتين خبيرتين في مجالهما -ودون تطبيق أي مقياس-، تراوحت أعمارهن ما بين (١٨-٢٧) عاماً، من الكليات: (الأداب والعلوم الإنسانية، العلوم، الاتصال والإعلام، علوم الإنسان والتصاميم).

عاشراً: أدوات الدراسة:

- ١- المقياس العربي للصحة النفسية، إعداد: د. أحمد محمد عبد الخالق (٢٠١٦).
- ٢- برنامج إرشادي معتمد على السيكدوراما لتعزيز الصحة النفسية من إعداد الباحثة.

١- المقياس العربي للصحة النفسية:

يشمل المقياس العربي للصحة النفسية على (٤٠) بنداً، تعد جميعها مؤشرات إيجابية للصحة النفسية، وقد صيغت كل البنود بصيغة الإثبات (وليس النفي)، لأنه لوحظ أن عدداً كبيراً من المبحوثين، يواجهون مشكلات في فهم النفي المزدوج والتحكم في وجهة الاستجابة بالموافقة، وبعض أساليب الاستجابة الأخرى، المقياس العربي للصحة النفسية، اقترح الباحث طريقة جديدة، وطبقها؛ إذ أضيفت عشرة بنود، بوصفها "حشو" Filler، ذات مضمون نفسي، مثل: "أعاني من صداع شديد"، و"أتعب بسرعة"، و"أخاف من الموت"، وذلك من دون أن تدخل هذه البنود في حساب الدرجة الكلية للمقياس، ولا في أية مرحلة من مراحل تقنين المقياس، وأرقام هذه البنود العشرة هي: (٦، ١٣، ١٨، ٢١، ٢٢، ٢٤، ٣٠، ٣٨، ٤٥، ٤٩).

ويجاب عن كل بنود المقياس على أساس مقياس خماسي للشدة، يمتد من (١): لا، إلى (٥): كثيراً جداً، ويمكن أن تتراوح الدرجة الكلية بين (٤٠، و ٢٠٠)، وتُشير الدرجة المرتفعة إلى صحة نفسية جيدة.

ثبات المقياس:

حسب الباحث ثبات المقياس العربي للصحة النفسية باستخدام "ألفا كرونباخ"، لفحص الاتساق الداخلي للمقياس، وإعادة التطبيق؛ بهدف بيان استقرار المقياس عبر الزمن.

أ) الاتساق الداخلي:

يتضح أن معاملات "ألفا كرونباخ" تراوحت بين (٠,٩٤ و ٠,٩٨)، وتشير إلى اتساق داخلي مرتفع للمقياس العربي للصحة النفسية.

ب) إعادة التطبيق:

طبق ثم أعيد تطبيق المقياس العربي للصحة النفسية، بعد فترة تراوحت بين ٧ - ١٠ أيام، وحسب معامل الارتباط بين التطبيقين، ويتضح أن معاملات إعادة التطبيق، تراوحت بين (٠,٨٤، و ٠,٩٤) وتدل على استقرار مرتفع عبر الزمن.

صدق المقياس:

حُسب صدق المقياس العربي للصحة النفسية بثلاث طرق: الصدق الاتفاقي، والصدق الاختلافي، والصدق التمييزي.

أ) الصدق الاتفاقي:

تمت دراسة العلاقة بين المقياس، والاستخبارات التي تقع في مجال علم النفس الإيجابي، واتضح أن جميعها دالة إحصائياً وموجبة، وتراوحت بين (٠,٤٦) (مقياس تحقيق الذات)، و(٠,٨٣) (مقياس التفاؤل)، كما استخرج ارتباط قدره (٠,٧٥) (دال عند مستوى ٠,٠٠١؛ ن = ٦٧٠ من طلاب الجامعة)، بينه وبين مقياس روزنبرج " لتقدير الذات، مما يشير إلى الصدق الاتفاقي المرتفع لهذا المقياس.

ب) الصدق الاختلافي:

حيث تم دراسة الارتباط بين المقياس، ومقياس جامعة الكويت للقلق، والمقياس العالي العربي للعصابية، وقائمة الأعراض والشكاوى الجسمية، والمقياس العربي للأرق، ومقياس التشاؤم -المقياس الفرعي الثاني من القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم-، ولوحظ أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً وسالبة، وتراوحت بين (-٠,٤٣، و -٠,٦٦)، مما يشير إلى صدق اختلافي مرتفع.

ج) الصدق التمييزي:

ولاختباره، طبق المقياس على مجموعة من غير المرضى -الأسوياء افتراضاً-، ومجموعة أخرى من المضطربين نفسياً المتقدمين لعيادات الطب النفسي طلباً للعلاج، وكان تشخيصهم: القلق والاكتئاب، وتراوحت النتيجة لاختبارات تي تست بين (٢٠,٠٧، و ٠٣,٢١) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠١) والذي هو مستوى مرتفع ويدل على صدق تمييزي مرتفع.

التحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس في الدراسة الحالية:

وللتحقق من الخصائص السيكمترية للمقياس تم تطبيقه على عينة استطلاعية من

(١٣١) طالبة، لاستخراج:

١- الثبات: وتم حسابه عن طريق معامل الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ، ومعامل

التجزئة النصفية.

جدول (١)

قيمة معامل ثبات ألفا والتجزئة النصفية لفقرات المقياس مع الدرجة الكلية

المقياس	عدد الفقرات	قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ	قيمة معامل ثبات التجزئة النصفية
الصحة النفسية العربي	٤٠	٠,٩٦٨**	٠,٩٥٩**

وأُسفرت النتائج عن كون معامل ثبات ألفا كرونباخ (٠,٩٦٨)، ومعامل التجزئة الصفية (٠,٩٥٩)، وكلاهما عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يعني أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات، وجدول (١) يظهر هذا.

٢- صدق الاتساق الداخلي: والذي تم حسابه عن طريق معامل ارتباط بيرسون.

ويظهر لنا في جدول (٢) معامل الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٢)

معامل ارتباط بيرسون بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
١	٠,٧٧٥**	١٥	٠,٨٤٠**	٢٩	٠,٧٩٢**
٢	٠,٧٥٩**	١٦	٠,٦٥٧**	٣٠	٠,٥٥٧**
٣	٠,٧٣٦**	١٧	٠,٦٦٢**	٣١	٠,٦١٥**
٤	٠,٦٦٦**	١٨	٠,٧٥٤**	٣٢	٠,٦٠٨**
٥	٠,٧٤٠**	١٩	٠,٦٧٠**	٣٣	٠,٦٢٤**
٦	٠,٧٨٧**	٢٠	٠,٧٢٤**	٣٤	٠,٥٨٥**
٧	٠,٧٦٩**	٢١	٠,٧٣٠**	٣٥	٠,٧٥٠**
٨	٠,٥٩٧**	٢٢	٠,٦٤٠**	٣٦	٠,٧٥٢**
٩	٠,٧١٠**	٢٣	٠,٦٩٥**	٣٧	٠,٦٦٢**
١٠	٠,٧٩٢**	٢٤	٠,٥٦٣**	٣٨	٠,٦٨٣**
١١	٠,٦٤٠**	٢٥	٠,٥٥٦**	٣٩	٠,٥٨٧**
١٢	٠,٦٣٢**	٢٦	٠,٥٦١**	٤٠	٠,٤٥٣**
١٣	٠,٧١٤**	٢٧	٠,٦٣٧**		
١٤	٠,٧١٠**	٢٨	٠,٦٢٤**		

كما يتضح لنا من الجدول (٢) أن معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية يتراوح ما بين (٠,٤٥٣-٠,٨٤٠) وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١)، مما يدل على أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الصدق.

٢- البرنامج الإرشادي المعتمد على السيكودراما لتعزيز الصحة النفسية من إعداد الباحثة:

(أ) أهداف البرنامج:

الهدف العام:

١- تعزيز الصحة النفسية لدى الموهوبات بجامعة الملك عبد العزيز بجدة.

الأهداف الإجرائية:

١- تبصير الطالبات بأهمية الصحة النفسية وبأهميتهن وأهمية دورهن كموهوبات على

المسرح في التأثير على المجتمع.

٢- تعزيز معرفة الطالبات بموهبتهن وتنميتها، وطرق استخدامها لتطبيقها.

٣- تثقيفهن بأهمية السيكودراما أو المسرح لهن، كما هي للمجتمع.

٤- تنمية مهارات التعامل مع الضغوطات والتعايش معها لديهن لصحة نفسية أفضل.

٥- مساعدة الطالبات على مساعدة أنفسهن في حل مشاكلهن والتعايش مع ظروفهن.

٦- تنمية مهارات النقد البناء.

وفي سبيل إعداد البرنامج اعتمدت الباحثة على عدة مراجعة متخصصة في السيكودراما، مثل: السيكودراما، مفهومها وعناصرها واستخداماتها لسليمان (١٩٩٤)، العلاج بالسيكودراما لخليل (٢٠٠٦)، الدراما والمسرح في العلاج النفسي لحسين (٢٠١٤). المسرح العلاجي لقطان (٢٠١٦)، وبرامج إرشادية معتمدة على السيكودراما في دراسات مثل دراسة: فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات السيكودراما في التخفيف من الضغط النفسي لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى للمالكي (٢٠١٣)، فاعلية استخدام السيكودراما في خفض مستوى القلق لدى عينة من طلبة كليات التقنية في قطاع غزة لـ الزقزوق (٢٠١٣)، الإرشاد الجماعي بأسلوب التمثيل النفسي المسرحي ودوره في خفض سلوك العنف لدى التلميذ المتمدرس لسليمان (٢٠١٧)، ودراسة أبو حماد (٢٠١٩) التي تناولت أثر برنامج تعليمي قائم على السيكودراما في تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي على عينة من أبناء ضحايا الحروب والأزمات.

(ب) خطوات تطبيق البرنامج:

- ١- بدأ تطبيق البرنامج في تاريخ: ٢٠٢٠/٢/١١م ولكن اضطرت الباحثة للتوقف بسبب جائحة كورونا، واضطرت للانتظار حتى رُفِع الحظر، للعودة للتطبيق في تاريخ: ٢٠٢١/١٠/٢٨ مع عينة مختلفة لصعوبة تجميع العينة السابقة بعد مرور قرابة العامين على تاريخ آخر تطبيق.
- ٢- تم تطبيق كامل الجلسات بمعدل جلسة أسبوعياً في مدة تتراوح بين ثلاثة إلى أربع ساعات.
- ٣- تم تطبيق المقياس القبلي في أول يوم لقاء ٢٠٢١/١٠/٢٨، والبعدي في اليوم الأخير بتاريخ: ٢٠٢١/٢/٢٣، أما التتبعي فتم إرساله عن طريق الواتساب بعد شهر من التطبيق البعدي ٢٠٢٢/٣/٢٣.

(ج) الفنيات المعتمدة في تطبيق البرنامج:

- ١- لعب الأدوار، وهو من أشهر أساليب التمثيل النفسي المسرحي، حيث يقوم أحد المشاركين بدور والآخر بدور آخر، وعندما يتصاعد أدؤهما ويندمجان يُطلب منهما قلب الأدوار بحيث يقوم كل منهما بدور الآخر.
- ٢- التوحد مع النموذج، وهو وضع الفرد نفسه في مكان الشخصية، ويعيش معها لقاء وجودياً، يدرك فيه ذاته والشخصية والمجتمع، ومسؤولية الشخصية عن ذاتها والآخرين، وقدرته على وضع نفسه في مكان الشخصية، ومعايشة صدمات الشخصية.
- ٣- التحليل المنطقي للأفكار، والذي يهدف لرفع المردود التربوي، وذلك من خلال جعل المشارك يبني استراتيجياته المعرفية بطريقة مستقلة وواعية لكل مشهد، من خلال التفكير المنطقي لتحليل المشاهد وتصرفات الشخصيات، وبناء واختيار الاستراتيجيات المناسبة لها.
- ٤- التعليم والتوجيه، وهنا حيث يتدخل المعالج ويقدم بعض التوجيهات أو النقد للمنتج المقدم من المشاركين سواء لتحليلاتهم للشخصيات أو المشاهد أو الأداء المقدم؛ لتحسين جودة المخرجات وتثبيت المعارف المهمة التي أقيم البرنامج لأجلها.

- ٥- الحوار الجدلي: أي المحاور، بمعنى تبادل الحجج والجدال بين طرفين دفاعاً عن وجهة نظر معينة لتحقيق هدف معين. (أحمد، ٢٠٢٠)
- ٦- التقبل غير المشروط، ويشمل التقبل للنقد الذي ينتج عن الأداء من أجل تحسين عملية التعلم؛ مما يعزز الثقة بالنفس والموضوعية والصدق في النقد، ويشجع على طرح البدائل الممكنة للتطوير كمقترحات، كما يشمل تقبل المشاركين لبعضهم البعض؛ حيث ينمي ذلك سلوك الفرد ومرونته في التقبل والتكيف والتواصل مع الآخرين بصورة أفضل.
- ٧- الوعي بالمشاعر، أي الوعي بكوامن علاقاتهم بالآخرين، والكوامن المكبوتات المختزنة في اللاشعور، فكلما وجد الشخص مخرجاً لأحاسيسه ومشاعره وتمرد على الوضع القائم له كلما كان متزناً نفسياً، لا يشعر بأن هنالك من يحبطه داخل عقله اللاوعي.
- ٨- التطهير، هو تطهير النفس من المعاناة باستثارة انفعالات كالخوف والشفقة بينما يتمتع الإنسان بمشاهدة مسرحية أو تمثيل شخص آخر، إذ يُمكن هذا لمشاعر كالشفقة والخوف من أن تستثار بعنف ثم تزال بالتطهير عن طريق الإحساس بالتفريغ المتولد مما رآه.
- ٩- أسلوب المرح والفكاهة، إدخال المتعة للأفراد بعفوية وتلقائية بهدف استعادة الثقة، وتحقيق التوازن من أجل تحقيق الإنتاجية المعنوية والنفسية، وتوفير جو من الصداقة والود مما ينمي الاتجاهات الإيجابية. (سليم، ٢٠١٩)

(د) جدول جلسات البرنامج:

ويوضح لنا جدول (٣) نبذة عن الجلسات المطبقة، وأهدافها، والفنيات المستخدمة فيها.

جدول (٣)

جلسات البرنامج الإرشادي المعتمد على السيودراما لتعزيز الصحة النفسية

رقم الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الجلسة الأولى: التعارف:	١- التعارف وتقريب القلوب. ٢- شرح ما سيحدث في الجلسات وأهمية الالتزام بها. ٣- تعريفهن بأهمية السيودراما وأهمية المسرح وأهميتهن وأهمية دورهن في تغيير المجتمع. ٤- تحديد المشروع الذي سيتم العمل عليه. ٥- تطبيق المقياس القبلي.	١- الحوار الجدلي. ٢- التقبل غير المشروط. ٣- أسلوب الفكاهة. ٤- التعليم والتوجيه،
الجلسة الثانية: تحديد الشخصيات:	١- تقريب القلوب أكثر وخلق جو من الانسجام. ٢- تحديد الشخصية الأنسب لكل مشاركة لتقوم بأدائها في العرض النهائي. ٣- تنمية مهارات تحليل المواقف والشخصيات.	١- التحليل المنطقي للأفكار. ٢- التقبل غير المشروط. ٣- لعب الأدوار.
الجلسة الثالثة والرابعة التحليل للمشهد الأول والثالث والاستعداد للرابع والسادس:	١- دراسة وتحليل النص وأسباب تصرفات ودوافع الشخصيات في كل مشهد. ٢- تنمية مهارات النقد البناء. ٣- تعزيز القدرة على إبداء الرأي بصراحة. ٤- ممارسة التطهير، وإسقاط المشاعر الشخصية على الشخصيات. ٥- تحسين جودة التمثيل ليحصل المشاهد على المفعول ذاته. ٦- وكل ما سبق لتعزيز الصحة النفسية.	١- التحليل المنطقي للأفكار. ٢- الحوار الجدلي. ٣- التعليم والتوجيه. ٤- لعب الأدوار. ٥- التوحد مع النموذج. ٦- الوعي بالمشاعر. ٧- التطهير.
الجلسة الخامسة والسادسة التحليل للمشهد الثاني والخامس، والاستعداد للمشهد الثامن:	١- دراسة وتحليل النص وأسباب تصرفات ودوافع الشخصيات في كل مشهد. ٢- الاستزادة في تنمية مهارات النقد البناء. ٣- تنمية مهارات التعامل مع الآخرين والتقبل غير المشروط لهم. ٤- ممارسة التطهير، وإسقاط المشاعر الشخصية على الشخصيات. ٥- تحسين جودة التمثيل ليحصل المشاهد على المفعول ذاته. ٦- وكل ما سبق لتعزيز الصحة النفسية.	١- التحليل المنطقي للأفكار. ٢- الحوار الجدلي. ٣- التقبل غير المشروط. ٤- التعليم والتوجيه. ٥- لعب الأدوار. ٦- التوحد مع النموذج. ٧- الوعي بالمشاعر. ٨- التطهير.
الجلسة السابعة والثامنة التحليل للمشهد الرابع والسادس، والاستعداد للمشهد السابع:	١- دراسة وتحليل النص وأسباب تصرفات ودوافع الشخصيات في كل مشهد. ٢- الاستزادة في تنمية مهارات التعامل مع الآخرين والتقبل غير المشروط لهم. ٣- تعلم طرق مواجهة الضغوطات، والتعاضب معها، وكيفية مساعدة أنفسهن وغيرهن. ٤- ممارسة التطهير، وإسقاط المشاعر الشخصية على الشخصيات. ٥- تحسين جودة التمثيل ليحصل المشاهد على المفعول ذاته. ٦- وكل ما سبق لتعزيز الصحة النفسية.	١- التحليل المنطقي للأفكار. ٢- التعليم والتوجيه. ٣- لعب الأدوار. ٤- التوحد مع النموذج. ٥- الوعي بالمشاعر. ٦- التطهير. ٧- أسلوب المرح والفكاهة.
الجلسة التاسعة والعاشر التحليل للمشهد السابع والثامن والاستعداد للعرض النهائي:	١- دراسة وتحليل النص وأسباب تصرفات ودوافع الشخصيات في كل مشهد. ٢- تعزيز وتنمية المهارات المكتسبة من الجلسات السابقة. ٣- ممارسة التطهير، وإسقاط المشاعر الشخصية على الشخصيات. ٤- تحسين جودة التمثيل ليحصل المشاهد على المفعول ذاته. ٥- وكل ما سبق لتعزيز الصحة النفسية.	١- التحليل المنطقي للأفكار. ٢- التعليم والتوجيه. ٣- لعب الأدوار. ٤- التوحد مع النموذج. ٥- التطهير. ٦- أسلوب المرح والفكاهة.
الجلسة قبل الأخيرة التقديم أو العرض:	١- عرض العمل على المسرح أمام جمهور حقيقي. ٢- التغذية الراجعة.	١- لعب الأدوار. ٢- التوحد مع النموذج. ٣- التطهير.
الجلسة الأخيرة ما بعد العرض:	١- معرفة التغذية الراجعة. ٢- تطبيق المقياس البعدي ومناقشة النتائج.	١- أسلوب المرح والفكاهة. ٢- التحليل المنطقي للأفكار.
الجلسة التتبعية القياس التتبعي:	١- تطبيق المقياس التتبعي. ٢- مراجعة ومناقشة النتائج.	١- أسلوب المرح والفكاهة. ٢- التحليل المنطقي للأفكار. ٣- الوعي بالمشاعر.

حادي عشرًا: نتائج الدراسة:

١- الفرض الأول:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياس القبلي والبعدي لمقياس الصحة النفسية بعد البرنامج الإرشادي المبني على السيودراما.

وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبارات ويلكوكسن لتحليل البيانات عبر برنامج

(SPSS)، ويوضح جدول (٤) النتيجة:

جدول (٤)

نتيجة الفرض الأول

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة Sig.(2-tailed)	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	نوع الرتب	عدد العينة (n)	العينة
-٣,٩٢١	٠,٠٠٠	دال	٠	٠	٠	الرتب السالبة	٢٠	القبلي
			٢٠	١٠,٥٠	٢١٠,٠٠	الرتب الموجبة		البعدي
			٠	٠	٠	الرتب الصفرية		

يتضح لنا من الجدول (٤) أن عدد العينة (٢٠)، وعدد الرتب الموجبة (٢٠) مما يدل على أنه لا يوجد من أفراد العينة من انخفضت درجاتها أو حافظت على نفس الدرجة بعد تطبيق المقياس البعدي، وذلك بمتوسط رتب (١٠,٥٠)، و(قيمة $z = 3,928$) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)؛ مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي، فنقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري.

ويمكن تفسير هذه النتيجة عبر نظرية التحليل النفسي للصحة النفسية؛ حيث ذكر فيها بأن الإنسان عندما يختلط بمجتمعه ويحقق ذاته، ويتعلم السيطرة على الاستجابات يزداد لديه مستوى الصحة النفسية، وهذا ما حققته السيودراما في البرنامج الإرشادي؛ حيث شمل البرنامج جلسات لتعليم الطرق السوية في تفريغ المشاعر والسيطرة على ردود الفعل عن طريقها، كما تعتبر السيودراما والتمثيل على المسرح من وسائل الانخراط في المجتمع، وتحقيق الذات؛ لأن الموهوبة على المسرح في ختام البرنامج تعرض عملها وجهدها وما تعلمته على الجمهور، وتحصل على ردود أفعالهم التي ترفع من مستوى تحقيق الذات لديها، ويمكن تفسيرها كذلك عن طريق نظرية إيضاح المشكلة التي تقول أن للمسرح والتمثيل -السيودراما- دوراً كبيراً في جعل الشخص يفهم

نفسه عاطفياً بصورة أكبر عن طريق التفاعل الدرامي مع الآخرين وعكس الأدوار معهم من وقت لآخر؛ لتعميق معرفته بنفسه وتوسيع دائرة استجاباته واستبصاره بطرق حل مشاكله من خلال ما يحدث وقتها، وعندما يحقق الفرد هذا ويستمر في تطبيقه في حياته يستمر استقرار صحته النفسية النسبي، وكذلك نظرية حل المشكلات التي ترى أن فهم وتحليل الشخص واستبصاره بمشاعره بواسطة إنشاء سياق مناسب يوفر نمواً أفضل للشخصية مع تحليل جزئي لطرق حل المشكلات؛ مما يساعد الفرد على تحقيق الصحة النفسية، وهذا من ضمن الفنيات المستخدمة في البرنامج وأهدافه، بالإضافة إلى نظرية الجشطلت التي ترى أن الاستبصار الذاتي بالنفس ككل، أي: فهمها ومعرفة الذات والقدرات والإمكانات، والانفعالات، ودوافع السلوك وما يؤثر به ومصادر ما يجعله مضطرباً، بالإضافة للجوانب السلبية والإيجابية من النفس؛ يساعد الفرد على تحقيق الصحة النفسية، وهذا ما يمكن تحقيقه عن طريق البرنامج السيكودرامي؛ ولهذا اتضح أن للبرنامج فعاليته وهناك فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح البعدي.

ويوافقنا الرأي على ذلك دراسة كل من: ثابت وآخرون (Thabet et all., 2009) التي أشارت إلى أن البرامج المعتمدة على السيكودراما ترفع من مستوى الصحة النفسية، ودراسة المالكي (٢٠١٣) التي تشير إلى أنها تساعد على تخفيض مستوى الضغط النفسي، ودراسة الزقزوق (٢٠١٣) التي تشير إلى كونها تساهم في تقليل مستوى القلق، ودراسة تافاكولي وآخرون (Tavakoly et all., 2014) التي أشارت لدورها في تعزيز التوازن النفسي والتفؤل والرفاهية الروحية، بالإضافة لدراسة أبو حماد (٢٠١٩) التي أشارت إلى دورها في رفع مستوى الصلابة النفسية وتحسين التفاعل الاجتماعي، وما سبق لوحظ على العينة من قبل الباحثة عن طريق الملاحظة حتى قبل تطبيق المقياس البعدي.

٢- الفرض الثاني:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات عينة الدراسة في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الصحة النفسية بعد البرنامج الإرشادي المبني على السيكودراما. وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبارات ويلكوكسن لتحليل البيانات عبر برنامج (SPSS)، ويوضح جدول (٥) النتيجة:

يتضح لنا من الجدول (٥) أن عدد العينة (٥) عدد الرتب الموجبة (١٥) وذلك بمتوسط رتب (٨,٩٠)، بينما عدد الرتب الصفرية (٢)، وعدد الرتب السالبة (٣) وذلك بمتوسط رتب (١٢,٥٠)، و(قيمة $Z = ٢,١٠١$) عند مستوى دلالة (٠,٠٣٦)؛ مما يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين البعدي والتتبعي، فنقبل الفرض الصفرى، ونرفض الفرض البديل.

جدول (٥)

نتيجة الفرض الثاني

مستوى الدلالة	قيمة الدلالة Sig.(2-tailed)	قيمة z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	نوع الرتب	عدد العينة (n)	العينة القبلي	العينة البعدي
٠,٠٣٦	غير دال	-٢,١٠١	٣٧,٥٠	١٢,٥٠	٣	السالبة الرتب	٢٠		
			١٣٣,٥٠	٨,٩٠	١٥	الرتب الموجبة			
			٠	٠	٢	الرتب الصفرية			

وتدل هذه النتيجة على استمرارية فعالية البرنامج واستقرارية نتيجته لما بعد الانتهاء من الجلسات؛ مما يدل على كونه جاهزاً للاستخدام في الدراسات والأبحاث المستقبلية، بالإضافة إلى البرامج الإرشادية المخصصة للموهوبين وغيرهم، ويؤكد على فعالية وأهمية المسرح والتمثيل على الصحة النفسية للفرد، وتفسر هذه النتيجة نظرية التحليل النفسي التي ترى أن استقرار الصحة النفسية يعتمد على قدرة الفرد على تحقيق ذاته وتحقيق التوازن بين الصراعات، والانخراط في المجتمع والسيطرة على الاستجابات، وهذا ما كانت تحرص الباحثة على إيصاله للمشاركات خلال جلسات البرنامج، بالإضافة إلى النظرية الوجودية التي ترى أن الصحة النفسية ليست بخلو الشخص من المعاناة أو القلق، وإنما بالتيقظ الفكري ومحاولة الشخص لاستخدام هذه المعاناة كدافع للنمو والتطور الشخصي، ومن هذا المنطلق نرى أنه حتى بعد انتهاء البرنامج استمرت غالبية العينة بممارسة التيقظ الفكري ومحاولة استخدام ما يمرون به كدافع للنمو والتطور مما أدى لتحسن نتائج البعض، واستقرارية نتائج البعض الآخر رغم الظروف؛ حيث نلاحظ من الجدول (٥) وجود رتب سالبة ووجود رتب صفرية، ويمكن كذلك تفسيرها باستخدام النظرية الإنسانية لما سلو التي ترى أن مدى قدرة الإنسان على إشباع رغباته وفشله في ذلك هما العاملين الرئيسيين لاستقرار وزيادة أو نقصان واختلال صحته النفسية،

ويمكن القول هنا أن ربما غالبية العينة تمكنت من إشباع المزيد من حاجاتها الإنسانية باستخدام ما اكتسبته من البرنامج من مهارات، والبعض الآخر راضٍ بما لديه، أو يواجه بعض الصعوبات في تحقيق المزيد منها، وفي النهاية يعود الأمر -مجدداً- للفروق الفردية بينهم.

وتوافق النتيجة الحالية نتيجة دراسة ميلنيك وآخرون (Melnyk et al. (2022) التي ترى أن برامج بناء المهارات المعرفية والسلوكية تؤثر على مستويات الصحة النفسية ومعتقدات وسلوكيات الحياة الأفراد، بالإضافة لدراسة دراسة الزين (٢٠٢١) التي أشارت إلى دور الأنشطة اللاصفية في تعزيز الصحة النفسية لدى الطلبة -وتعد المشاركة في هذا البرنامج نشاطاً لاصفياً-، ودراسة الكفوري وآخرون (٢٠٢١) والتي ذكرت دور الذكاء الروحي والدين وأثرهما على الصحة النفسية -وقد حرصت الباحثة على إضفاء لمسات دينية غير ملحوظة في النصي المستخدم على أفراد العينة-، ودراسة يوسف (٢٠٢٠) التي أشارت لأثر الشفقة على الذات في تحسين الصحة النفسية، ودراسة موير وآخرون (Moir el Al. (2016) التي أشارت إلى أثر دعم الأقران واليقظة العقلية على الصحة النفسية، وما ذكر أثره في الدراسات الأنفة الذكر على الصحة النفسية؛ من أهم الخواص التي تقدمها البرامج المعتمدة على السيكدراما؛ مما يؤكد على فعالية البرنامج ويفسر استمراريتها.

ثاني عشرًا: التوصيات:

توصي الباحثة بـ:

- ١- إعادة تطبيق الدراسة على عينة أكبر لدقة أكبر في النتائج.
- ٢- إعادة تطبيق البرنامج في ظروف أفضل تسمح بأن يكون التطبيق متتالي وغير متباعد الفترات بين الجلسات للحصول على نتائج أكثر فعالية.
- ٣- تقديم الدعم للدراسات المعتمدة على البرامج الإرشادية والتوعية بأهميتها للمجتمع.
- ٤- تقديم المزيد من الدعم للموهوبات على المسرح، والسماح لهن بفرد أجنحتهن على المسرح النسائي لصحة نفسية أفضل.

٥- تسهيل المهمات المتعلقة بالمرح وتيسير شروطها على القسم النسائي؛ لتمكين المرأة من تحقيق رؤية (٢٠٣٠) في الجانب النسائي أيضاً، ويشمل ما يتناسب مع توجهات وقيم كافة فئات المجتمع المستهدفة.

ثالث عشرًا: المقترحات:

تقترح الباحثة العناوين التالية لدراسات مستقبلية:

- ١- برنامج إرشادي معتمد على السيكدوراما لتعزيز التوافق النفسي لدى عينة من الموهوبات على المسرح.
- ٢- برنامج إرشادي معتمد على السيكدوراما لتخفيض مستوى الاكتئاب والقلق لدى عينة من الموهوبات على المسرح.
- ٣- الفروق بين الموهوبات في المسرح والموهوبات دراسياً في الصحة النفسية.
- ٤- العلاقة بين المسرح والرضا عن الحياة لدى عينة من الموهوبات على المسرح.
- ٥- الفروق بين الموهوبات في المسرح وغير الموهوبات فيه في الصحة النفسية.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- هدى سيد ليثي، حجازي، سناء محمد نصر، عبد المجيد، فايزة يوسف. (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي قائم على الدراما النفسية في تحسين الذكاء الاجتماعي لطلاب المدرسة الإعدادية المتفوقين دراسياً. مجلة بحوث جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ٢(٢). ٢٤١-٢٨٣.
- أبو العينين، حنان عثمان محمد. (٢٠٢١). برنامج إرشادي لتعزيز الصحة النفسية وقياس أثره في خفض أعراض القلق من كورونا لدى عينة من أسر مرضى فيروس كورونا بمدينة نجران بالمملكة العربية السعودية. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، ٦٧(٦٧). ٨٧-١٠٦.
- أبو حماد، ناصر. (٢٠١٩). أثر برنامج تعليمي قائم على السيكدوراما في تنمية الصلابة النفسية ومهارات التفاعل الاجتماعي على عينة من أبناء ضحايا الحروب والأزمات. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، ١٣(٣): ٤٥٨-٤٧٤.
- أبو سيف، حسام والناشري، أحمد. (٢٠٠٩). الصحة النفسية. القاهرة: ايتراك.
- أبو عيشة، زاهدة جميل نمر. (٢٠٢١). الصحة النفسية ودورها في تعزيز التنمية الأكاديمية لدى الطلبة الجامعيين أثناء الفصول الافتراضية. مجلة كلية التربية، ١٨(١٠١).
- أحمد، معتز محمد عبيد. (٢٠٢٠). مجلة كلية التربية، ٤(٤٤)، ١٨٨-١١٣.
- الأزرق، عبد الرحمن صالح. (٢٠٠٥). الطفل الموهوب المبدع خصائص وأساليب تنميته ورعايته. مجلة الجامعي، ٨(٨). ٢١١-٢٣٧.
- بركات، محمد غالب. (٢٠١٧). سيكولوجية البلطجة. نيويورك للنشر والتوزيع.
- البشير، زهير. (٢٠٢٠). السعادة لدى الطلاب الموهوبين بمنطقة الباحة. المجلة العلمية لكلية التربية، ٣٦(٧): ٤٦٩-٤٩٣.
- بكير، مليكة. (٢٠٢١). مستوى الصحة النفسية والدافعية نحو التعلم والمذاكرة في ظل الحجر الصحي لدى الطلبة الجامعيين. مجلة دراسات نفسية وتربوية، ١٤(٢). ١٤٥-١٦١.

بلعظم، نادية. (٢٠٢٢). التعرف على التدين وعلاقته بالصحة النفسية. مجلة آفاق العلوم، ١٧(١). ١٦٧-١٨٠.

الجغيمان، عبد الله. (٢٠٠٧). تربية الموهوبين في الوطن العربي في برامج تكوين المعلمين. جامعة الملك فيصل: المركز الوطني لبحث الموهبة والإبداع، المملكة العربية السعودية. حبش، ناجي. (٢٠١٥). تأثير برنامج إرشادي سلوكي معرفي في الصحة النفسية ومستوى الاستثارة الانفعالية والإنجاز لدى لاعبي فعاليات الرمي الشباب لنادي النجف الرياضي. مجلة مركز دراسات الكوفة، (٣٧): ٣٠١-٣٢٨.

حسين، كمال الدين. (٢٠١٤). الدراما والمسرح في العلاج النفسي. القاهرة: دار المعارف. خليل، خليل فاضل. (٢٠٠٦). العلاج بالسيكدوراما. مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، (٠٩)، ٣١-٣٥.

الزقزوق، رامي. (٢٠١٣). فاعلية استخدام السيكدوراما في خفض مستوى القلق لدى عينة من طلبة كليات التقنية في قطاع غزة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الأزهر بغزة. زيد، علي. (٢٠١٥). الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط النفسية لدى الطلبة الموهوبين أكاديميا. مجلة كلية التربية، ٣٤ (١٦٢): ٢٢٧-٢٩٨.

الزين، إيناس موسى. (٢٠٢١). دور الأنشطة اللاصفية في تعزيز الصحة النفسية لدى طلبة المدارس الأساسية من وجهة نظر المرشدين التربويين. مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والانسانية، ٥(٢). ٢٣-٤٨.

السعيد، عبد الرحمن. (٢٠١٩). الأفكار العقلانية واللاعقلانية لدى الموهوبين. المجلة العلمية لكلية التربية، ٣٥ (١٠): ٥٧٩-٥٩٦.

سليم، هبة خالد. (٢٠١٩). الدراما السيكدوراما السيوسودراما وتطبيقاتها في العملية التعليمية. دار آمنة للنشر والتوزيع.

سليمان، امتثال وأدم، هنادي ومحمد، هيثم والبشير، وجدان والفاضل، ولأء. (٢٠١٨). الصحة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب قسم علم النفس بكلية التربية جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

سليمان، عبد الرحمن سيد. (١٩٩٤). السيكدوراما، مفهومها وعناصرها واستخداماتها. حولية كلية التربية، (١١)، ٣٩٦-٤٥٣.

سليمان، جميلة. (٢٠١٧). الإرشاد الجماعي بأسلوب التمثيل النفسي المسرحي ودوره في خفض سلوك العنف لدى التلميذ المتمدرس. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٢٨): ٢٧٧-٢٨٥.

سويلم، سعيد يوسف عبد الفتاح. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكدوراما في تحسين الوعي الذاتي وخفض مستوى التوتر لدى طلبة الصف العاشر في مدينة قلقلية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٣(١٨). ١٤٩-١٦٦.

سيد، إمام، منصور، ماريان، أحمد، سحر بركات. (٢٠٢١). خصائص الطلاب الموهوبين في مجال تكنولوجيا المعلومات والاتصالات من وجهة نظر الخبراء في الميدان. مجلة دراسات في المجال النفسي والتربوي، ٤٤(٢). ٢٣-٤٣.

الشخانة، أحمد عبد مطيع. (٢٠٢١). أساليب التكيف لضغوط العمل وعلاقتها بالصحة النفسية لدى العاملين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، (١٤٣). ٣٧١-٤٠٤.

الشريف، عالية هاشم آل غالب. (٢٠٢١). درجة معرفة طالبات تخصصات الطفولة المبكرة في الجامعات السعودية بحاجات الطفل الموهوب. المجلة العربية لإعلام وثقافة الطفل، ١٤(١٤). ٩٥-١٤٠.

الصقر، هاجر علي محمد، المركز، إبراهيم خليفة. (٢٠٢١). الضغوط المهنية وأثرها على الصحة النفسية للمرأة العاملة. مجلة التربوي، (١٨). ٤٠٨-٤٢٢.

عباس، ضرام. (٢٠١٨). أثر برنامج إرشادي في تنمية الصحة النفسية لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية. مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، ١٨(١): ١٠-١٧.

عبد الخالق، أحمد. (٢٠١٦). دليل تعليمات المقياس العربي للصحة النفسية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عبد الله، محمد. (٢٠٠١). مدخل إلى الصحة النفسية. عمان: دار الفكر.

- عثمان، محمد. (٢٠١٦). دور السيكدوراما والنمذجة في تنمية التعاطف وتعديل اتجاهات التلاميذ العاديين نحو أقرانهم من ذوي الاحتياجات الخاصة في فصول الدمج. مجلة الإرشاد النفسي، (٤٧): ١٣٨-١٩٨.
- الغامدي، فوزية غرسان. (٢٠١٩). مستوى الدافعية للإنجاز والطموح لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة المتوسطة في مدينه الباحة. مجلة كلية التربية، ٣٥(٢). ٦٢٠-٦٣٣.
- القريطي، عبد المطلب أمين. (٢٠١٤). إرشاد ذوي الاحتياجات الخاصة وأسرههم. المنهل. قطن، سمر. (٢٠١٦). المسرح العلاجي. لبنان: دار النهضة العربية.
- الكفوري، صبحي عبد الفتاح، عبد الحميد، وليد عبد الخالق، حسن، عزة عبد الرحمن. (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني قائم على الذكاء الروحي لتحسين الصحة النفسية لدى المراهقين المكفوفين. مجلة كلية التربية، (١٠١). ٣٢٩-٣٥٤.
- المالكي، حنان. (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات السيكدوراما في التخفيف من الضغط النفسي لدي عينة من طالبات جامعة أم القرى. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ٢(٢): ٩٦-١١٧.
- مصطفى، دينا. (٢٠١٠). سيكدوراما. مكتبة الأنجلو المصرية.
- النجمة، علاء. (٢٠٠٨). مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية. [رسالة ماجستير منشورة، الجامعة الإسلامية بغزة]. قاعدة معلومات شمعة.
- النواصرة، فيصل. (٢٠١٦). العلاقة بين الصحة النفسية والذكاء الخلفي والأمن النفسي لدى الموهوبين من طلبة المدارس في محافظة عجلون. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، (٢٨): ١٠٨-١٢٢.
- وحشه، نايف علي نايف. (٢٠٢١). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين درجات الصحة النفسية لدى أمهات الأطفال المعاقين في مدينة عجلون. مجلة دراسات وأبحاث، ١٣(١). ٢٠٢-٢٢٢.

الوعيل، أمل عمر. (٢٠٢١). التفكير الايجابي وعلاقته بأبعاده الصحة النفسية، لدى طالبات كلية التربية بجامعة الأميرة نورة بالمملكة العربية السعودية. مجلة التربية، ١(١٨٩). ١٨٣-٢٢٤.

ياسين، حمدي محمد، محمد، محمد صلاح الدين سليمان. (٢٠٢١). الصحة النفسية والمرونة كمنبئان بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمي في الآداب، ٦(٢٢). ٦٧-١٠٧.

يعقوب، نعيمة. (٢٠١٥). حاجة الموهوبين والمتفوقين للمساعدة النفسية. مجلة العلوم الإنسانية، ٤٤(٤): ٠٧-٢٩.

يوسف، رامز. (٢٠٢٠). فعالية برنامج إرشادي تكاملي في تنمية الشفقة بالذات لتحسين الصحة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٣٠(١٠٨): ٣٢٧-٣٨٤.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Abo Hamza E., Mohamed E. & Elsantil, Y. (2020). A Systemic Review based Study of Gifted and Talented. Talent Development & Excellence, 12(2), 2888-2897.
- Boazman, J.K, & Sayler, M. (2011). Personal well-being of gifted students following participation in an early college-entrance program. Roeper review 33(2), 76-85.
- Cetin, R., Avcioglu, G. (2010). Investigation of the effectiveness of social skills training program prepared through psychodrama technique for mentally disabled students. International Journal of Educational Sciences, 2 (3), 792- 817.
- Dehnavi S., Bajelan M., Pardeh S., Khodaviren H. and Dehnavi Z. (2016) The Effectiveness of Psychodrama in Improving Quality of Life among Opiate-dependent Male Patients. International Journal of Medical Research & Health Sciences.5(5): 243-247.

- EL-Awad, U., Fathi, A., Lohaus, A., Petermann, F., & Reinelt, T. (2022). Different relations of religion and mental health: Comparing Middle Eastern Muslim refugee and immigrant adolescents. *European Journal of Health Psychology*, 29(1), 26-37.
- Ferencz, V., Kiss, O.E., & Thmári, E.S. (2022). Forced interruption and reunion: the effect of COVID-pandemic related restrictions on ongoing psychodrama groups in Hungary. *Hauptbeiträge*. (2).
- Hallam, K.T., Peeters, A., Gupta, A. (2021). Moving minds: Mental health and wellbeing benefits of a 50-day workplace physical activity program. *Current Psychol* (6).
- Henriksen K., Schinke R., Moesch K., McCann S., Parham W., Larsen C. & Terry p. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high-performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553–560.
- Kasem, Alia Heshmat. (2021). El Trauma de los Refugiados Sirios en kalimat de HelenaTorneró: El Verdadero Dolor es Indecible: Si Puedes Hablar de lo que te Acongoja Estás de Suerte Rosa Montero. *Journal of the Faculty of Arts*, 18(2). 9-50.
- Kaya, Y.R., Güç, E., Kırlangıç-Şimşek, B., & Cesur-Atintaş, M. (2021). The effect of psychodrama group practices on nursing students' self-liking, self-competence, and self-acceptance: A quasi-experimental study. *Perspectives in psychiatric care*. (7).
- Marconcin, P., Werneck, A.O., Peralta, M. et al. (2022). The association between physical activity and mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: a systematic review. *BMC Public Health*, (2). 209.

- Martinez J. (2020, July 27) Improving the Mental Health in Young University Population in the Edge of Lima City: A Monte-Carlo-Based Computational Simulation. IEEE.
<https://ieeexplore.ieee.org/document/9149547>
- Melnyk, M. B., Hoyin, J., Hsieh, A. P., Buffington, B., Terry, A., & Moore, R. M. (2022). Effects of a cognitive-behavioral skills building program on the mental health outcomes and healthy lifestyle behaviors of veterinary medicine students. *Journal of the American Veterinary Medical Association*. (2), 1-7.
- Moir F., Henning M., Hased C., Moyes S. and Elley C. (2016). Peer-Support and Mindfulness Program to improve mental health of medical student. *Teaching and learning medicine journal*, 16(3), 293-302.
- Pomortseva, Nadezhda Pavlovna. (2014). Teaching Gifted Children in Regular Classroom in the USA. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 143, 147 – 151.
- Tavakoly F., Namdari k. and Esmaili M. (2014). Effect of Psychodrama-Based Group Training for Healthy Lifestyle on Psychological Balance, Spiritual Well-Being and Optimism. *J. Life Sci. Biomed*, 4(4), 346-351.
- Thabet A., Abu Tawahina A., Eyad E. and panos V. (2009). Effective of school-based psychodrama in improving mental health of Palestinian adolescents. *Arabpsyent E. journal*, (24), 67-71.
- Watkins, K., Hill, E. M. (2018). The Role of Stress in the Social Support–Mental Health Relationship. *Journal of College Counseling*, 21(2). 153-164.