

فاعلية برنامج تدريبي قائم على السيكدوراما لتحسين جودة الحياة النفسية لطفل ما قبل المدرسة من (٥ - ٦) سنوات

* أ.د/ أمل محمد حسونة.*

** د/ منى محمد إبراهيم هيد.*

**** م.م/ شيماء أحمد محمود محمد إسماعيل.*

تم إرسال البحث ٢٠٢١/١٢/١٣ تم الموافقة على النشر ٢٠٢١/١٢/٢٩

ملخص البحث :

هدف البحث الحالي إلى التحقق من فاعلية برنامج تدريبي قائم على السيكدوراما لتحسين جودة الحياة النفسية لطفل ما قبل المدرسة من (٥ - ٦) سنوات، وتكونت العينة من (١٥) طفلاً وطفلةً من أطفال ما قبل المدرسة بالمستوى الثاني من سن (٥ - ٦) سنوات، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية بمدرسة بورسعيد الرسمية للغات بمحافظة بورسعيد، واستخدم البحث الحالي المنهج شبه التجريبي ذي التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة ، وتم تطبيق في البحث الحالي الأدوات التالية بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية ما قبل المدرسة من (٥ - ٦) سنوات (إعداد / الباحثة) ، البرنامج التدريبي القائم على السيكدوراما (إعداد / الباحثة). وتوصل البحث إلى مجموعة من النتائج منها :

** أستاذ علم نفس الطفل (الصحة النفسية) ورئيس قسم العلوم النفسية - عميد كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة بورسعيد.

*** مدرس علم النفس المتفرغ بقسم العلوم النفسية- كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة بورسعيد.

**** مدرس مساعد بقسم العلوم النفسية -كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة بورسعيد.

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال ما قبل المدرسة على بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج التدريبي القائم على السيكدراما لصالح التطبيق البعدي".

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال ما قبل المدرسة على بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية في القياسين البعدي والنتبعي للبرنامج التدريبي القائم على السيكدراما .

Effectiveness of a Training Program Based on Psychodrama To improve psychological quality of life Of Pre- School Child from (5 – 6) years .

Prof. Dr/ Amal Mohamed Hassouna. *

Dr / Mona Mohamed Ibrahim Habad. **

Shaimaa Ahmed Mahmoud Mohamed Ismail. ***

Abstract:

The current research aims to verify the effectiveness of a training program based on psychodrama to To improve psychological quality of life for a pre-school child (5-6) years old, The research sample consisted of (15) pre – school children at the second level of (5-6), The research used the semi – experimental method and the following tools: Note card psychological quality of life for pre-

***Professor of Child Psychology (Mental Health) and Head of the Department of Psychological Sciences - Dean of the Faculty of Early Childhood Education - Port Said University.**

**** Full-time Lecturer of Psychology, Department of Psychological Sciences - Faculty of Early Childhood Education - Port Said University.**

***** Assistant Lecturer, Department of Psychological Sciences - Faculty of Early Childhood Education - Port Said University.**

school children (5-6) years (prepared by the researcher) and training program based On psychodrama (prepared by the researcher) .

The research reached the following conclusions :

1- There are statistically significant differences between the mean scores of pre-school children on the psychological quality of life observation card in the pre and post measurements of the application of the psychodrama-based training program in favor of the post application.

2- "There are no statistically significant differences between the average grades of pre-school children on the psychological quality of life observation card in the two post and follow-up measurements of the psychodrama-based training program."

:Keywords الكلمات المفتاحية

Psychodrama . السيكودراما.

Psychological quality of life . جودة الحياة النفسية.

:مقدمة

تعد مرحلة ما قبل المدرسة من أهم المراحل ذات طابع خاص التي يحدث فيها تغيرات كثيرة في تفكير الطفل وسلوكياته، فهي مرحلة حساسة تؤثر على جميع مراحل نمو الطفل، وتتطلب الإعداد الجيد لمعلمة رياض الأطفال لتصبح قادرة على التخطيط والتنفيذ في المجالات المختلفة لتمنح الطفل القدرة على التواصل مع الآخرين، واكتشاف العالم من حوله، والارتقاء بذاته.

وتعددت وظائف الفنون وبصفة خاصة المسرح لما يقدمه من أفكار ومفاهيم مختلفة تخص الحياة اليومية للإنسان من مشكلات وطموحات ، فالمسرح علاج لبعض الأمراض النفسية لذلك أطلق عليه السيكدوراما أو العلاج المسرحي (البياتي ، ٢٠١٩ ، ص ٣) .

وإن لمسرح الطفل دور هام في تنمية ذكاء ولغة الأطفال، وتسهم في التعبير عن انفعالاتهم من خلال اللعب التخيلي، فالدراما هي وسيلة من وسائل الاتصال التي تكون شخصية الطفل وميوله وقدراته واتجاهاته.

(سليمان ، ٢٠١١ ، ص ٥١٠)

وتطورت السيكدوراما على مدى تاريخها، وأصبح لها أشكال متعددة كمسرح العرائس، والمسرحيات الموسيقية، والأوبرا، والسيرك، والمسرح الإيمائي، ومن خلال الوسائط المتعددة مثل التلفزيون، والسينما، فالمسرح هو الأصل في السيكدوراما مع مراعاة بعض العناصر والتقنيات كالديكور ، والإضاءة ، والممثلين (عبد الفتاح ، ٢٠٠٩ ، ص ٧٤) .

فأول من استخدم هذه التسمية هو آل مورينو الذي يستخدم التكنيكات الدرامية في تمثيل العميل لأدوار مختلفة مرتبطة بمواقف حياته اليومية ، لتساعد الفرد في التفريغ الانفعالي، وفهم أكثر عمقاً (مصطفى ، ٢٠١٠ ، ص ١٣٣) .

كما أسس العالم مورينو أول جمعية للعلاج بالسيكدوراما عام ١٩٤٢ ، فهو يسمى بأبو المسرح العفوي، وأكد على أن السيكدوراما هي المزج بين الفن والدراما كفن من الفنون في شكل تمثيل حركي، وظيفتها تفريغ انفعالات الفرد ومشاعره، فالسيكدوراما إعادة تمثيل الواقع لا محاكاته(خطاب ، ٢٠١٩ ، ص ١٣ - ١٤) .

وتعد السيكدوراما وسيلة علاجية تجمع بين علم النفس والدراما، وهي شكل من أشكال الدراما النفسية التي تساعد الطفل على التنفيس عن

انفعالاته، وتحديد المشكلات التي تواجهه في حياته اليومية، وإيجاد الحلول المناسبة لهذه المشكلات من خلال تمثيل أدوار في شكل مواقف لمشكلاته التي تواجهه في الحياة اليومية للعمل على تحسين جودة الحياة النفسية للطفل .

ومن مجالات علم النفس العديدة مجال جودة الحياة النفسية، فيهتم علم النفس بدراسة السلوك الإنساني وتنميته وتحسينه، فالسلوك الإنساني هو الذي يسهم بدرجة كبيرة في تحقيق جودة الحياة النفسية للفرد (نعيسة، ٢٠١٢، ص ١٥١).

كما أشارت إلى ذلك دراسة أمحمد (٢٠١٧) إلى أن جودة الحياة النفسية هي تقييم الفرد لحياته والحكم عليها من الجانبين المزاجي والمعرفي، فعندما يمر الفرد بخبرات سارة يشعر بجودة الحياة النفسية، فالمشاعر الإيجابية تغلب على المشاعر السلبية .

مما سبق توصلت الباحثة إلى أهمية السيكدوراما في تكوين شخصيه الطفل وسلوكياته، والتفيس عن انفعالاته، والتعبير عن مشاعره، وتحقيق ذاته، وتنمية الثقة بالنفس، لذلك اهتمت الباحثة بجودة حياة الطفل النفسية لتحقيق التوافق النفسي له، وشعوره بالسعادة النفسية والرضا عن الحياة، وذلك باستخدام السيكدوراما.

مشكلة البحث وأسئلته:

قد تساعد السيكدوراما الطفل على التفتح والنمو السيكلوجي ، ليصبح الطفل قادراً على التعلم، وتلقي المعارف والمعلومات، واكتساب قيم جديدة ، لتحقيق التوافق النفسي لديه، وانتقاله من مرحلة الإنكماش إلى مرحلة نفسية متوازنة لبناء ذاته، وتنمية الثقة بالنفس لديه (أحمد، ٢٠١٣، ص ١٦٤) .

ونظرًا للظروف الصعبة التي يمر بها المجتمع المصري ، وإجراء العديد من الدراسات فوجد أن هناك فئة من الأطفال هم أكثر فئة متأثرًا في جميع نواحي النمو وبصفة خاصة النمو النفسي، فيفقدوا الأطفال ثقتهم في أنفسهم والتعبير عن ذاتهم ويميلوا إلى الانطواء والعزلة والبعد عن أي تفاعل اجتماعي مع الآخرين، فكثير من المواقف التي تواجهها في الحياة اليومية تتطلب حل المشكلات ، فيتعلم الأفراد حل مشكلاتهم ليصبحوا قادرين على التكيف في حياتهم اليومية.

فالسيكودراما هي مسرح نفسي ذو هدف علاجي ، ويستخدم تقنية السيكودراما التي أوجدها الطبيب جاكوب مورينو بأنها أسلوب علاج للاضطرابات النفسية والجماعية والأسرية التي يعاني منها الأفراد (أحمد ، ٢٠١٣ ، ص ١٦٣) .

وأشارت إلى ذلك دراسة سليمانى (٢٠١٧) إلى التعرف على دور التمثيل النفسي المسرحي الجماعي (السيكودراما) في التخفيف من المشكلات من خلال إجراء اختبارات قبلية وبعديّة، وقد توصلت نتائج دراسة إلى أن السيكودراما طريقة علاجية ناجحة لأنها مصدر للترفيه والمتعة للأطفال المضطربين نفسيًا وانفعاليًا من خلال تطبيق البرنامج السيكودرامى على الأفراد المضطربين ولديهم مشاكل انفعالية .

مما سبق توصلت الباحثة إلى فكرة البحث الحالي من خلال ملاحظتها لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة ، وأنهم يتعرضون لاضطرابات نفسية عديدة، لذلك ركزت الباحثة على ضرورة تحسين جودة الحياة النفسية لأطفال ما قبل المدرسة من خلال لعب الأدوار والتمثيل الدرامي الذي يساعدهم في التنفيس عن انفعالاتهم .

وفي ضوء ما سبق تتبلور مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي :

" ما فاعلية البرنامج التدريبي القائم على السيكدوراما لتحسين جودة الحياة النفسية لطفل ما قبل المدرسة من (٥ - ٦) سنوات ؟ "

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس مجموعة من الأسئلة الفرعية التالية :

- ١- ما الفرق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية (عينة البحث) في القياسين القبلي والبعدي على بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية لطفل ما قبل المدرسة من (٥ - ٦) سنوات ؟
- ٢- ما الفرق بين متوسطات رتب درجات أطفال المجموعة التجريبية (عينة البحث) في القياسين البعدي والتتبعي على بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية لطفل ما قبل المدرسة من (٥ - ٦) سنوات ؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى ما يلي :

- ١- التحقق من فاعلية برنامج السيكدوراما لتحسين جودة الحياة النفسية لأطفال ما قبل المدرسة من (٥ - ٦) سنوات .
- ٢- التأكد من تحسين جودة الحياة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة من (٥ - ٦) سنوات.
- ٣- التعرف على أثر السيكدوراما على جودة الحياة النفسية لأطفال ما قبل المدرسة .

أهمية البحث:

تمثلت أهمية البحث الحالي فيما يلي :

- ١- يهتم البحث باستخدام فنيات السيكدوراما (لعب الدور، المرأة، عكس الدور، النمذجة، حل المشكلة، الدوبلاج، أسلوب الحوار) لتحسين جودة الحياة النفسية لأطفال ما قبل المدرسة .

- ٢- يهتم البحث بإمداد المعلمين والخبراء والمرشدين بأساليب إرشادية كالسيكودراما للتعامل مع المشاكل النفسية لأطفال الروضة .
- ٣- وقد يسهم البحث في إعداد وتطبيق بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية لأطفال ما قبل المدرسة .
- ٤- وقد يلقي البحث الضوء على الاهتمام بالأساسيات الحديثة في التربية منها السيكودراما كأسلوب علاجي؛ لما لها من تأثير على جودة الحياة النفسية لطفل ما قبل المدرسة .
- ٥- وقد يركز البحث على توعية الآباء والمعلمات والأخصائيين باستخدام فنيات السيكودراما في جميع المؤسسات التربوية والنفسية الخاصة بطفل ما قبل المدرسة.

مصطلحات البحث:

- البرنامج التدريبي (Training Program):

هو البرنامج المخطط والمنظم القائم على مجموعة من الأنشطة التي تساعد في إكساب الفرد العديد من المعارف والخبرات والمهارات .

- السيكودراما (Psychodrama):

هي شكل من أشكال العلاج النفسي للأفراد المتمثل في تمثيل أدوار مختلفة في مواقف حياتية يومية مستندة إلى العديد من الفنيات مثل (لعب الدور - عكس الدور - المرآة - النمذجة - الدوبلاج - حل المشكلة - أسلوب الحوار)؛ لمساعدة الفرد في التنفيس عن انفعالاته لما يواجهه من مشكلات في حياته اليومية ، وتحقيق التوازن النفسي.

- جودة الحياة النفسية (Psychological quality of life):

هي شعور الفرد بالسعادة، والثقة في نفسه، والرضا عن كل ما يحيط به ، والقدرة على حل المشكلات ، وتتضمن جودة الحياة النفسية مجموعة من

الأبعاد وهي: (تقبل الذات- العلاقات مع الآخرين- الاستقلالية- الحياة الهادفة).

الإطار النظري والدراسات السابقة :

المحور الأول : السيكودراما في مرحلة ما قبل المدرسة:

ظهرت السيكودراما في القرن العشرين وتطورت في المسرح والدراما ، فالعلاج الدرامي أو السيكودراما هي طرق إبداعية في العلاج النفسي التي تساعد في تنمية شخصية الفرد من خلال الإبداع والعفوية (Casson , 2004 . p 68).

حيث هدفت أيضا دراسة (Mojahed, Zaheri & Moqaddam, 2021) إلى قياس فاعلية العلاج الجماعي القائم على السيكودراما أو الدراما النفسية على الحد من بعض المشكلات كالعدوانية والخوف والقلق من خلال تطبيق السيكودراما في جلسات علاجية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أهمية دور السيكودراما في انخفاض القلق والعدوانية بشكل ملحوظ من خلال العديد من الاختبارات .

أولاً : مفهوم السيكودراما (Psychodrama):

السيكودراما Psychodrama تعني الدراما النفسية وهي كلمة مركبة تتكون من جزئين النفس، الدراما وتعني السلوك والتمثيل ، فالسيكودراما هي نوع من أنواع العلاج النفسي وتعتمد على العلاج بالدراما باستخدام تقنيات التمثيل الحركي وعلم النفس العلاجية (سليم ، ٢٠١٩ ، ص ١٤٩) .

وتذكر على أنها أسلوب علاجي له وظيفة تنفيسية يعتمد على العديد من التقنيات منها لعب الدور الذي يقوم على التمثيل والمحاكاة لمواقف مختلفة تحتاج لمعالجة لتنمية روح التعاون والإحساس بالمشاعر بين الأفراد .
(عثمان ، ٢٠١٦ ، ص ٥)

ويعرف أحمد (٢٠١٩) السيكدراما بأنها أسلوب للعلاج النفسي يعتمد على تمثيل أدوار مختلفة يمر بها الطفل في الحياة اليومية للتفيس عن انفعالاته في وجود الجمهور والمرشد والأدوات المساعدة .

من خلال التعريفات السابقة عرفت الباحثة السيكدراما إجرائياً على أنها هي شكل من أشكال العلاج النفسي للأفراد المتمثل في تمثيل أدوار مختلفة في مواقف حياتية يومية مستندة إلى العديد من الفنيات مثل (لعب الدور - عكس الدور - المرآة - النمذجة - الدوبلاج - حل المشكلة - أسلوب الحوار) لمساعدة الفرد في التفيس عن انفعالاته لما يواجهه من مشكلات في حياته اليومية ، وتحقيق التوازن النفسي.

ثانياً: فنيات السيكدراما:

تعددت الفنيات والأساليب المستخدمة في السيكدراما من هذه الفنيات ما يلي :

١- أسلوب لعب الدور:

يساعد لعب الدور الفرد في بناء الشخصية وتحقيق التوازن الانفعالي والعاطفي من خلال تمثيل لأحداث الحياة والمشكلات المختلفة ووضع الفرد في أدوار مختلفة .

٢- أسلوب المرآة **Mirror technique**:

تعتمد هذه الفنية على رؤية الفرد لنفسه ثم يصبح خارج الشخصية ويحكم على نفسه (الجرى ، ٢٠١٦ ، ص ٢٠).

٣- أسلوب حل المشكلة **Problem Solving**

هو مزيج من تقنيات السيكدراما ، فعندما يقوم كل فرد بتمثيل مشكلته وتساوده المجموعة في حل هذه المشكلة .

٤ - أسلوب الحوار Dialogue:

يستطيع الفرد بهذا الأسلوب الكشف عن الصراعات والمشاكل الداخلية؛ لأنه يتم بشكل تفاعلي فيعتمد على الحوار بين فردين في شكل سؤال وجواب (جودة ، ٢٠١٥ ، ص ٢٧).

٥ - عكس الدور Role Reversal :

يقوم فيه الفرد الأول بدور الثاني ثم يتبادلوا الأدوار لمساعدة الفرد على إدراك وفهم ذات (أبو الوفا ، ٢٠١٥ ، ص ١٢٧) .

٦ - أسلوب النمذج Modeling technique:

يكون الفرد متفرجاً ثم يؤدي الدور بعد ذلك بطريقة نموذجية .

٧ - أسلوب الدوبلاج Doubling technique:

يقوم فرد آخر غير الفرد الأول بتأدية دور ظل الفرد الأول ، ليتأكد من أنه نجح في التعبير عن لغة جسده (فاخر ، ٢٠١٣ ، ص ٢٢-٢٣) .
أكدت على ذلك دراسة (Springmeyer (2013 أن السيكدوراما هي شكل من أشكال العلاج النفسي المسرحي التي تعتمد على لعب الأدوار وعكس الدور ، وذلك لمساعدة الأفراد على فهم ذاتهم . كما توصلت إلى ذلك دراسة الرفاعي ، المومني (٢٠٢٠) إلى أن السيكدوراما تؤثر في انفعالات وسلوكيات الأفراد معتمدة على هذه الفنيات (المناقشة الجماعية ، لعب الدور ، العرض المسرحي ، القصة ، طرح الأسئلة ، التغذية الراجعة ، استنتاج الأهداف) ، واستخدام السيكدوراما بصورة جماعية لمساعدة الأفراد على التواصل، والتعبير عن انفعالاتهم، وتحديد مشكلاتهم، وإيجاد حلول مبتكرة لهذه المشكلات من خلال الحوار والمناقشة الجماعية والتفاعل.

حيث أوضحت دراسة عبد الحميد (٢٠١٢) إلى استخدام فنيات السيكدوراما المحببة للأطفال (لعب الدور - حل المشكلة - المرأة - عكس

الدور - الدكان السحري) كأسلوب إرشادي نفسي جماعي في خفض اضطراب نقص الانتباه والاندفاعية المصحوب بالنشاط الحركي الزائد لأطفال الروضة .

ثالثاً : العلاج بالسيكودراما:

السيكودراما لها دور كبير في العملية العلاجية معتمدة على الفنيات (كتمثيل الأدوار) التي تلائم كافة المستويات التعليمية وتساعد في علاج العديد من الاضطرابات والمشكلات وطرح العديد من الحلول الواقعية، وتحقيق التوافق والتفاعل الاجتماعي (عبد الفتاح ، ٢٠١٦ ، ص ٢٣١) .
فإن السيكودراما هي مسرح نفسي ذو هدف علاجي ، ويستخدم تقنية السيكودراما التي أوجدها الطبيب جاكوب مورينو بأنها أسلوب علاج للاضطرابات النفسية والجماعية والأسرية التي يعاني منها الأفراد (أحمد ، ٢٠١٣ ، ص ١٦٣) .

وهدفت إلى ذلك دراسة (Mojahed, Zaheri & Moqaddam (2021) إلى قياس فاعلية العلاج الجماعي القائم على السيكودراما أو الدراما النفسية على الحد من بعض المشكلات كالعدوانية والخوف والقلق من خلال تطبيق السيكودراما في جلسات علاجية ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أهمية دور السيكودراما في انخفاض القلق والعدوانية بشكل ملحوظ من خلال العديد من الاختبارات .

كما أوضحت أيضاً دراسة سليمانى (٢٠١٧) إلى التعرف على دور التمثيل النفسي المسرحي الجماعي (السيكودراما) في التخفيف من المشكلات من خلال إجراء اختبارات قبلية وبعديّة ، وقد توصلت نتائج دراسة إلى أن السيكودراما طريقة علاجية ناجحة لأنها مصدر للترفيه والمتعة للأطفال المضطربين نفسياً وانفعالياً من خلال تطبيق البرنامج السيكودرامي على الأفراد المضطربين ولديهم مشاكل انفعالية .

وتوصلت دراسة بيومي (٢٠١٨) إلى أن هناك العديد من المشكلات والاضطرابات التي توجد عند أطفال الروضة التي تؤثر على سلوكهم ، والتعرف على تأثير السيكودراما في خفض الإضطرابات كالسلوك الاندفاعي والمشكلات وتنمية الكفاءة الاجتماعية لديهم .

كما فسرت أيضا نتائج دراسة (Okamoto 2018) أن السيكودراما تستخدم في العلاج النفسي والاضطرابات كالقلق والاكتئاب والصدمات ، وتعتمد على الأساليب الشخصية فيتم استخدامها مع المجموعات والأفراد ، وذلك لتحسين الثقة في النفس وتقدير الذات ومهارات الأداء وتحقيق السعادة.

بناءً على ما سبق فإن مرحلة ما قبل المدرسة من المراحل الهامة في حياة الطفل التي تؤثر في تكوين شخصيته وسلوكياته، فلا بد من استخدام السيكودراما وفتياتها المتمثلة في (لعب الأدوار - الحوار - المرأة - حل المشكلة - عكس الدور - النمذجة - الدوبلاج)، لمساعدة الطفل في التنفيس عن انفعالاته، وتعديل سلوكياته، وذلك لتحقيق التوافق النفسي للطفل .

المحور الثاني : جودة الحياة النفسية لطفل ما قبل المدرسة:

تعتبر جودة الحياة النفسية من أهم المتطلبات في الوقت الحالي لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للأفراد .

كانت أول ظهور لجودة الحياة في الفلسفة الإغريقية على يد أرسطو ، وذكر أرسطو أن السعادة مشتقة من نشاط وفعالية الروح وذلك لتحقيق حياة سعيدة ، أما في الأوقات المعاصرة اهتمت منظمة الصحة العالمية بالرعاية النفسية والجوانب الفسيولوجية والاجتماعية والعقلية لأن هم أساس جودة الحياة (نورس؛ خرفية، ٢٠١٦ ، ص ٢٢) .

أولاً : مفهوم جودة الحياة النفسية :

يعرف (Sirgy (2012 أن جودة الحياة هي الدرجة التي تكون فيها حياة الشخص مرغوب فيها مع مراعاة العوامل الخارجية منها (العوامل البيئية ، الخبرة الذاتية ، الرفاهية الذاتية) .

وذكرت أيضاً دراسة أبو حماد (٢٠١٩) أن جودة الحياة النفسية هي شعور الفرد بالتفاؤل ، والسعادة ، والطمأنينة ، والرضا عن الحياة ، والثقة في ذاته وفي الآخرين ، والأمن والأمان ، والإهتمام بإيجابيات الحياة والبعد عن السلبيات ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين السعادة النفسية والرضا والهدف من الحياة ، وأهمية السعادة النفسية في تنمية جودة الحياة في كل مجالاتها من خلال البرامج التدريبية.

ونوهت أيضاً دراسة (2017) Wasonga , Heffernan أن جودة الحياة النفسية هي التقييم الذاتي للفرد لتلبية احتياجاته وأهدافه ، وذلك ليشعر بالسعادة والرفاهية والرضا عن الحياة.

بناءً على التعريفات السابقة عرفت الباحثة جودة الحياة النفسية تعريفاً إجرائياً بأنها: هي شعور الفرد بالسعادة، والثقة في نفسه، والرضا عن كل ما يحيط به، والقدرة على حل المشكلات ، متضمنة مجموعة من الأبعاد مثل (تقبل الذات ، العلاقات مع الآخرين، الاستقلالية ، الحياة الهادفة) .

ثانياً : أبعاد جودة الحياة النفسية:

تتضمن جودة الحياة النفسية العديد من الأبعاد وهي كالتالي :

- الاستقلالية : وهي قدرة الفرد على الاعتماد على الذات، وضبط السلوك الشخصي.
- العلاقات مع الآخرين : وهي إقامة علاقات إيجابية متبادلة مع الآخرين تقوم على الثقة والمودة .

- **تقبل الذات** : وهي قدرة الفرد على تحقيق الذات ، والنضج الشخصي .
- **الحياة الهادفة** : وهي قدرة الفرد على تحقيق هدفه في الحياة والتغلب على الصعاب.
- **التمكن البيئي** : وهي قدرة الفرد على المرونة الشخصية في اختيار البيئة المناسبة (دياب، ٢٠١٣، ص ٣٤).

كما هدفت إلى ذلك دراسة فؤاد (٢٠٢٠) إلى إعداد مقياس يقيس جودة الحياة لدى الأطفال ذوى الفئات الخاصة كالتوحد من خلال أربعة أبعاد (الأول الدعم - الثاني تفاعل الطفل مع أسرته - الثالث الضغوط التي تؤثر عليه - الرابع التغيرات في الأسرة سببها الطفل).

وأشارت أيضاً دراسة كل من (٢٠٢٠) Williams, Jacoby, Whitehouse, Kim, Epstein, Murphy, Reid, Leonard, Reddihough, Downs إلى وجود علاقة بين المشاركة وجودة الحياة ، فالمشاركة المجتمعية تتوسط في العلاقة بين جوانب الأداء وجوانب الحياة ، وأن جودة الحياة تهدف لتطوير إستراتيجيات التواصل الاجتماعي وتحقيق المشاركة في المجتمع .

ثالثاً : مقومات جودة الحياة النفسية:

- أوضحت بو عيشة (٢٠١٤) أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر في تحديد مقومات جودة الحياة النفسية منها:
- ✓ قدرة الفرد على اتخاذ القرار والتفكير .
 - ✓ الظروف المعيشية والعلاقات الاجتماعية .
 - ✓ الأوضاع الاقتصادية والمالية .
 - ✓ القيم الثقافية والحضارية والدينية .
 - ✓ صحة الفرد الجسمانية والعقلية والشعورية .

وهذا ما هدفت إليه دراسة السرسى (٢٠١٢) إلى التعرف على العلاقة بين مستوى جودة الحياة لدى معلمات التربية الخاصة والمشكلات السلوكية للأطفال ، فالمعلمة التي تتمتع بجودة حياة نفسية عالية تؤثر بصورة إيجابية على الأطفال وتستطيع التعامل مع مشكلاتهم السلوكية في المواقف التعليمية المختلفة .

حيث سعت دراسة (2021) Atabey إلى تحديد اتجاهات الطالبات المعلمات تجاه مهنة التدريس والاهتمام المهني ومستوى الرضا عن جودة الحياة الجامعية لتوضيح تأثيرها على مهنة التدريس، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات الطالبات المعلمات تجاه مهنة التدريس ومستوى الرضا عن جودة الحياة ، وأوصت الدراسة بالاهتمام المهني بالطالبات المعلمات ورضاهم فيما يتعلق بجودة الحياة لما له من تأثير تجاه مهنة التدريس على الأطفال .

فروض البحث:

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال ما قبل المدرسة على بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج التدريبي القائم على السيكدراما لصالح التطبيق البعدي".

➤ "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال ما قبل المدرسة على بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية في القياسين القبلي والتتبعي للبرنامج التدريبي القائم على السيكدراما " .

الإجراءات المنهجية للبحث:

أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة في البحث الحالي المنهج شبه التجريبي باستخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة لصغر حجم العينة ذات القياس القبلي

والبعدي ومقارنة نتائج القياسين ودلالته الإحصائية ، لتحقيق الاستفادة من أنشطة البرنامج التدريبي القائم على السيكدوراما لتحسين جودة الحياة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة .

ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة البحث التجريبية من (١٥) طفلاً وطفلةً من أطفال ما قبل المدرسة من (٥-٦) سنوات ، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية من المستوى الثاني بمدرسة بورسعيد الرسمية للغات بمحافظة بورسعيد للعام الدراسي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ ، وحجم العينة صغير وذلك لعدم حضور عدد كبير من الأطفال إلى ما قبل المدرسة في الفترة الجائحة، وكذلك لمراعاة الإجراءات الاحترازية والتباعد وسلامة وأمن الأطفال أثناء القيام بعملية تطبيق مقاييس وبرنامج البحث في ظل مستحدثات جائحة فيروس كورونا المستجد.

التجانس بين أطفال ما قبل المدرسة (أفراد عينة البحث التجريبية):

قامت الباحثة بحساب معامل التجانس داخل عينة البحث التجريبية (أطفال ما قبل المدرسة من ٥ - ٦ سنوات) من حيث (العمر الزمني ، نسبة الذكاء، مستوى جودة الحياة النفسية) كما يتضح بالجدول التالي (١) .
جدول (١) تجانس عينة البحث من حيث (العمر الزمني ، ونسبة الذكاء، ومستوى جودة الحياة النفسية)

لمتغيرات	المتوسط الحسابي Mean	الانحراف المعياري Std. Deviation	Df	كا	مستوى الدلالة
العمر الزمني	٥,٥	٠,١٠٩٩٨	٤	٥,٣٣٣	٠,٢٥٥ غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥
نسبة الذكاء	١٠,٢	٤,١٦٥٦٢	١٠	٣,٣٣٣	٠,٩٧٢ غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥
مستوى جودة الحياة النفسية	٤٨,٧٣	٢,٩٨٧	٧	٣,٦٦٧	٠,٨١٧ غير دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥

يبين الجدول أعلاه رقم (١) أن قيم (كا2) غير دالة وهذا معناه أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات أطفال ما قبل المدرسة (أفراد عينة البحث التجريبية) في بعض المتغيرات الدخيلة الوسيطة (العمر الزمني - نسبة الذكاء - مستوى جودة الحياة النفسية) مما يشير إلى التجانس بين أطفال مجموعة البحث التجريبية .

ثالثاً : أدوات البحث:

أولاً : بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية لطفل ما قبل المدرسة من سن (٥ - ٦) سنوات (إعداد/ الباحثة):

قامت الباحثة ببناء وتصميم بطاقة ملاحظة جدودة الحياة النفسية لأطفال ما قبل المدرسة من (٥-٦) سنوات ، واستخدمت بطاقة الملاحظة كأداة لجمع المعلومات والبيانات التي تتصل بمظاهر ومؤشرات جودة الحياة النفسية للطفل، وتتضح هذه المظاهر من خلال ممارسة الأطفال للأنشطة التعليمية المختلفة ، وتحتوي بطاقة الملاحظة على مجموعة من المفردات التي تعبر عن سلوكيات يؤديها الطفل وتلاحظها المعلمة، ثم تسجل بجانبها علامة تدل على قيام الطفل بالسلوك المحدد.

خطوات إعداد بطاقة الملاحظة:

اعتمد البحث في بطاقة الملاحظة على جمع البيانات، فبعد الاطلاع على أدبيات الدراسة العلمية الخاصة ببناء بطاقة الملاحظة ، وبعد القراءة المتأنية لما يتاح لها من الأدبيات (الكتب والبحوث والدراسات العلمية والرسائل الجامعية) في مجال الدراسة ، بالإضافة إلى الاستفادة من آراء الخبراء والمختصين تم تصميم استبيان تحتوي على أربعة أبعاد بما يتفق مع أهداف البحث وأسئلته ، تم إعداد بطاقة الملاحظة بحيث اشتملت على قسمين وهما:

القسم الأول: ويشمل البيانات الشخصية الخاصة بالطفل وهي (الاسم - السن - تاريخ الميلاد - جنس الطفل).

القسم الثاني: ويشمل مفردات بطاقة الملاحظة التي تستخدم للتعرف على درجة جودة الحياة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة من (5-6) سنوات، ويتم تقسيم هذا القسم إلى أربعة أبعاد وهي: (الاستقلالية - تقبل الذات - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة).

مقياس الحكم على درجة الاستجابة في بطاقة الملاحظة:

تم استخدام مقياس ليكرت الثلاثي متدرج طبقاً لمدى الاستخدام (دائماً - أحياناً - أبداً) لتحديد درجة الاستجابة بحيث تُعطى الدرجة (1) للاستجابة أبدأً ، والدرجة (2) للاستجابة أحياناً ، والدرجة (3) للاستجابة دائماً، وبذلك يحصل الطفل على درجات هذه الاستجابات بترتيب موازٍ للدرجات (3-2-1) على الترتيب في عبارته الموجبه وفي العبارة السالبة تنعكس الدرجات ، وبناءً على ذلك تتراوح الدرجة الكلية للبطاقة بين (40) أقل درجة في بطاقة ملاحظة مظاهر جودة الحياة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة ، حيث تدل الدرجة المنخفضة على أن مظاهر ومؤشرات جودة الحياة النفسية لديهم منخفضة، بينما (120) الدرجة المرتفعة في بطاقة الملاحظة وتدل على ارتفاع مظاهر ومؤشرات جودة الحياة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة، حيث تتألف درجات البطاقة الكلية من حاصل مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطفل في كل اختيار من الاختيارات الثلاثة الموجودة أمام كل مفردة من مفردات بطاقة الملاحظة، وتتراوح درجات البعد الواحد بين (10) أقل درجة في البعد إلى (30) أعلى درجة.

الخصائص السيكومترية لبطاقة الملاحظة:

بعد الانتهاء من الخطوات التي تم اتباعها في الإعداد والتخطيط لمحتوى بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية لأطفال ما قبل المدرسة من (5-6)

سنوات) قامت الباحثة بحساب صدق وثبات بطاقة الملاحظة، للتأكد من صلاحيتها لقياس جودة الحياة النفسية وذلك من خلال التطبيق على عينة تكونت من (٧٥) طفلاً وطفلةً من أطفال ما قبل المدرسة من خارج عينة البحث الأصلية.

١- صدق بطاقة الملاحظة Validity:

قامت الباحثة بحساب صدق بطاقة الملاحظة باستخدام الطرق التالية:

أ- التجانس الداخلي كمؤشر للصدق:

قامت الباحثة بحساب التجانس الداخلي لبطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية لطفل ما قبل المدرسة بتطبيقه على (٧٥) طفلاً وطفلةً ، حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لبطاقة الملاحظة ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليها، وكذلك معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان والجداول (٢) ، (٣) ، (٤) توضح النتيجة على التوالي .

جدول (٢) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لبطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية لأطفال ما قبل المدرسة من سن (٥-٦) سنوات (ن = ٧٥)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
(١)	٠.٧٣**	(١)	٠.٦٨**	(١)	٠.٧٧**
(٢)	٠.٤٢**	(٢)	٠.٧٨**	(٢)	٠.٨٣**
(٣)	٠.٨٤**	(٣)	٠.٨٧**	(٣)	٠.٧٩**
(٤)	٠.٥٣**	(٤)	٠.٨١**	(٤)	٠.٦٩**
(٥)	٠.٧٨**	(٥)	٠.٧٩**	(٥)	٠.٨٠**

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
(٦)	٠.٥٦**	(٦)	٠.٧٤**	(٦)	٠.٨٧**
(٧)	٠.٨٥**	(٧)	٠.٦٩**	(٧)	٠.٨٩**
(٨)	٠.٥٩**	(٨)	٠.٧٧**	(٨)	٠.٩١**
(٩)	٠.٨٣**	(٩)	٠.٩١**	(٩)	٠.٦٦**
(١٠)	٠.٦٤**	(١٠)	٠.٨٨**	(١٠)	٠.٩٥**

ويتضح من الجدول أعلاه (٢) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية لبطاقة الملاحظة قد تراوحت ما بين (٠,٥٣** - ٠,٩٥**)، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق التجانس الداخلي لبطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية لطفل ما قبل المدرسة من (٥-٦) سنوات .

جدول (٣) معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمي إليه للبطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية لأطفال ما قبل المدرسة من سن (٥-٦) سنوات (ن = ٧٥)

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
(١)	٠.٨٨**	(١)	٠.٨٦**	(١)	٠.٨٩**
(٢)	٠.٧٩**	(٢)	٠.٧٧**	(٢)	٠.٧١**
(٣)	٠.٨٢**	(٣)	٠.٨٣**	(٣)	٠.٨٨**
(٤)	٠.٦٦**	(٤)	٠.٦٨**	(٤)	٠.٦٦**
(٥)	٠.٨٠**	(٥)	٠.٨٢**	(٥)	٠.٨٤**
(٦)	٠.٧٣**	(٦)	٠.٧٩**	(٦)	٠.٧٥**

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث	
رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط	رقم	معامل الارتباط
(٧)	٠.٨٦**	(٧)	٠.٨١**	(٧)	٠.٨٢**
(٨)	٠.٦٩**	(٨)	٠.٦٨**	(٨)	٠.٦٤**
(٩)	٠.٨٧**	(٩)	٠.٨٠**	(٩)	٠.٨٢**
(١٠)	٠.٧٨**	(١٠)	٠.٧١**	(١٠)	٠.٧٨**

ويتضح من الجدول أعلاه (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمي إليها قد تراوحت ما بين (٠,٦٩** - ٠,٨٩**)، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق التجانس الداخلي لبطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية لطفل ما قبل المدرسة من (٥-٦) سنوات .

جدول (٤) معامل الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية لبطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية لأطفال ما قبل المدرسة من سن (٥-٦) سنوات (ن = ٧٥)

م	الأبعاد	معامل الارتباط
١	الاستقلالية	٠,٩٠**
٢	تقبل الذات	٠,٨٧**
٣	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	٠,٨٩**
٤	الحياة الهادفة	٠,٩٣**

ويتضح من الجدول أعلاه (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من أبعاد بطاقة الملاحظة والدرجة الكلية لبطاقة قد تراوحت ما بين (٠,٨٧** - ٠,٩٠**)، وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى صدق التجانس الداخلي لبطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية لطفل ما قبل المدرسة من (٥-٦) سنوات .

ب - صدق التحليل العاملي factor analysis validity:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية لطفل ما قبل المدرسة من (٥-٦) سنوات من خلال إجراء التحليل العاملي الاستكشافي للاستبيان على عينة قوامها (٧٥) طفلاً وطفلةً، وذلك بتحليل المكونات الأساسية بطريقة هوتلنج، حيث أنها تؤدي إلى تشعبات دقيقة المصفوفة الارتباطية تؤدي إلى اختزال أقل عددًا من العوامل، وأسفرت نتائج التحليل العاملي عن وجود أربعة عوامل للجذر الكامن ويتراوح قيم الجذر الكامن بين (٢,٠٧ - ٤,٣٣) وهي دالة إحصائيًا حيث قيمة كل منها أكبر من الواحد الصحيح ثم قامت الباحثة بتدوير المحاور بطريقة *varimax* وتوضح الجداول (٥ - ٦ - ٧ - ٨) التشعبات الخاصة بهذه العوامل بعد التدوير. وقد اعتبر محك التشعب الجوهري للعامل وفقاً لمحك جليفورد والذي يكون ذو دلالة لا تقل عن ٠,٣٠ .

جدول (٥) التشعب الخاص بالعامل الأول " الاستقلالية "

رقم المفردة	المفردة	التشعبات
١	يميل إلى الاستقلالية والتفرد عن الآخرين في الرأي والتفكير .	٧٢ ،٠
٢	يمكنه إنجاز المهام في الوقت المحدد.	٠,٦٧
٣	يستطيع اتخاذ القرار المناسب بمفرده.	٠,٧٣
٤	يمتلك قدرة عالية على تحمل المسؤولية.	٠,٦٨
٥	يقدم حلولاً إبداعية للمشكلات التي تواجهه.	٠,٦٤
٦	يتمتع بقدرة عالية على استغلال وقته في النشاطات المختلفة.	٧٠ ،٠

رقم المفردة	المفردة	التشبعات
٧	يعبر عن رأيه بصراحة ووضوح.	٠,٦٦
٨	يشعر بالثقة في نفسه عند إنجاز المهام.	٠,٦٥
٩	ينجز أعماله دون مساعدة من الآخرين.	٠,٧٢
١٠	يحترم ذاته.	٠,٦٥
الجذر الكامن		٣,٠٢

يتضح من جدول (٥) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠,٣٠ على محك جليفورد.

جدول (٦) التشبع الخاص بالعامل الثاني " تقبل الذات "

رقم المفردة	المفردة	التشبعات
١	يشعر بالرضا عن نفسه.	٠,٦٩
٢	يثق في قدراته وإمكانياته.	٠,٧٠
٣	يعي جوانب القوة والضعف في شخصيته.	٠,٦٨
٤	يفتخر بنفسه ويقدرها.	٠,٧٢
٥	يثق في أدائه العقلي وقدرته على التفكير.	٠,٦٨
٦	لديه اتزان انفعالي.	٠,٦٩
٧	يشعر بالفشل عندما يعجز عن تحقيق هدفه.	٠,٧٥
٨	يتميز بالاستقرار النفسي.	٠,٧١
٩	يمكنه اتخاذ القرار بنفسه.	٠,٦٥
١٠	يعبر عن رأيه بصراحة .	٠,٥٧
الجذر الكامن		٣,٢٦

ويتضح من جدول (٦) أن جميع التشبعات دالة إحصائيًا حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠,٣٠ على محك جليفورد.

جدول (٧) التشبع الخاص بالعامل الثالث " العلاقات الإيجابية مع الآخرين "

رقم المفردة	المفردة	التشبعات
١	يكون صداقات جيدة مع زملائه .	٠,٦٠
٢	يشعر بخجل من وجود الآخرين.	٠,٤٤
٣	يشعر بالرضا عن ذاته مقارنة بقبول الآخرين	٠,٥٦
٤	يفضل الجلوس بمفرده لفترات طويلة.	٠,٤٥
٥	يساعد أقرانه في حل مشكلاتهم.	٠,٥٤
٦	يشارك زملائه في الأنشطة الجماعية.	٠,٥٠
٧	يشعر بعدم الثقة في الناس من حوله.	٠,٤٥
٨	يقبل على الحوار والمناقشة مع زملائه.	٠,٥٥
٩	يتجنب المبادرة في التفاعل الاجتماعي.	٠,٤٩
١٠	يتقبل نقد الآخرين.	٠,٥٥
٢,٠٢	الجزر الكامن	

ويتضح من جدول (٧) أن جميع التشبعات دالة إحصائيًا حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠,٣٠ على محك جليفورد.

جدول (٨) التشبع الخاص بالعامل الرابع " الحياة الهادفة "

رقم المفردة	المفردة	التشبعات
١	يشعر بالرضا والسعادة في حياته اليومية.	٠,٥٤
٢	يحقق جميع طموحاته.	٠,٦٢
٣	يفكر في حياته المستقبلية .	٠,٦٧

رقم المفردة	المفردة	التشبعات
٤	يشعر بالحيوية والنشاط .	٠,٧٠
٥	يضع خطة مناسبة لتحقيق أهدافه.	٠,٥٥
٦	يشعر باليأس وخيبة الأمل.	٠,٥١
٧	يتكيف مع تغيرات وتحديات الحياة.	٠,٦٣
٨	يواجه مواقف الحياة بقوة وإرادة.	٠,٦٨
٩	يحدد هدفه في الحياة.	٠,٧٣
١٠	يشعر بالتفائل تجاه مستقبله.	٠,٥٣
الجذر الكامن		٣,٠١

ويتضح من جدول (٨) أن جميع التشبعات دالة إحصائياً حيث أن قيمة كل منها أكبر من ٠,٣٠ على محك جليفورد.

ثانياً: ثبات بطاقة الملاحظة Reliability :

قامت الباحثة معدة الإستبيان بالتحقق من ثبات بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية باستخدام معادلة ألفا كرونباخ "Cronbachs Alpha". وقد قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام الطرق التالية:

١ - معامل ألفا (كرونباخ):

لحساب ثبات بطاقة الملاحظة قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ وذلك بتطبيقها على عينة قوامها (٧٥) طفلاً وطفلةً من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية والجدول التالي (٩) يوضح ذلك:

جدول (٩) معاملات الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لبطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية(ن = ٧٥)

م	الأبعاد	معامل ألفا
١	الاستقلالية	**٩٠,٠
٢	تقبل الذات	**٩٢,٠
٣	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	**٨٠,٠
٤	الحياة الهادفة	**٨٩,٠
	الدرجة الكلية	**٩١,٠

يتضح من جدول (٩) أن معاملات ألفا لأبعاد بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية تراوحت ما بين (**٨٠,٠ - **٩٢,٠)، كما بلغ معامل ألفا لبطاقة الملاحظة (**٩١,٠)، وهي معاملات ارتباط مرتفعة. مما يشير إلى أن بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية على درجة كبيرة من الثبات .

٢- التجزئة النصفية Split half method:

لحساب ثبات بطاقة الملاحظة استخدمت الباحثة طريقة التجزئة النصفية وذلك عن طريق تجزئة البطاقة إلى جزئين متكافئين، المفردات الفردية مقابل المفردات الزوجية، ثم تم حساب معامل الارتباط بينهما وذلك على عينة قوامها (٧٥) طفلاً وطفلةً، وبعد حساب معامل الارتباط قامت الباحثة بتطبيق معادلة سبيرمان وبراون لإيجاد معامل الثبات، والجدول (١٠) يوضح النتيجة .

جدول (١٠) معامل الارتباط بين درجات المفردات الفردية والمفردات الزوجية لبطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية (ن = ٧٥)

معامل الثبات	معامل الارتباط	الإستبيان
**٩٠,٠	**٨٨,٠	جودة الحياة النفسية

يتضح من جدول (١٠) أن معامل الارتباط بين درجات المفردات الفردية والزوجية لبطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية بلغ (٠,٨٨**) بينما بلغ معامل الثبات (٠,٩٠**) وهو معامل ارتباط دال إحصائياً، مما يشير إلى ثبات بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية لطفل ما قبل المدرسة من (٥-٦) سنوات .

نتائج البحث:

نتائج الفرض الأول ومناقشته:

ينص الفرض الأول للبحث على أنه :

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال ما قبل المدرسة على بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج التدريبي القائم على السيكدراما لصالح التطبيق البعدي".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون للمجموعات المرتبطة، لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أطفال ما قبل المدرسة من (٥ - ٦) سنوات قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على السيكدراما، ومتوسطي رتب درجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج التدريبي على بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١١) متوسط ومجموع الرتب الموجبة والسالبة وقيمة (Z) ودالاتها الإحصائية للعينة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي على بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية لأطفال ما قبل المدرسة من (٥-٦) سنوات ن = (١٥)

اتجاه الدلالة	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة Z	القياس القبلي/ البعدي		العدد	اتجاه فروق الرتب	بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية لأطفال ما قبل المدرسة
			مجموع الرتب	متوسط الرتب			
لصالح القياس البعدي	٠,٠٠٠١	-٣,٤١٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	البعد الأول الاستقلالية
			١٢٠,٠	٨,٠٠	١٥	الرتب الموجبة	
					٠	الرتب المحايدة	
					١٥	المجموع	
لصالح القياس البعدي	٠,٠٠٠١	-٣,٤٢٤	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	البعد الثاني تقبل الذات
			١٢٠,٠	٨,٠٠	١٥	الرتب الموجبة	
					٠	الرتب المحايدة	
					١٥	المجموع	
لصالح القياس البعدي	٠,٠٠٠١	-٣,٤٢٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	البعد الثالث العلاقات الإيجابية مع الآخرين
			١٢٠,٠	٨,٠٠	١٥	الرتب الموجبة	
					٠	الرتب المحايدة	
					١٥	المجموع	

لصالح القياس البعدي	٠,٠٠١	-٣,٤٥٥	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	البعد الرابع الحياة الهادفة
			١٢٠,٠	٨,٠٠	١٥	الرتب الموجبة	
					٠	الرتب المحايدة	
					١٥	المجموع	
لصالح القياس البعدي	٠,٠٠١	-٣,٤١٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	بطاقة الملاحظة ككل
			١٢٠,٠	٨,٠٠	١٥	الرتب الموجبة	
					٠	الرتب المحايدة	
					١٥	المجموع	

أشارت النتائج في جدول (١١) إلى دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى أطفال ما قبل المدرسة من (٥-٦) سنوات على بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية، وعند حساب الفرق بين رتب المجموعتين بلغت قيمة Z (٣,٤١٨-^a) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لصالح القياس البعدي، وبذلك تحققت صحة الفرض الأول للبحث الحالي .

كما قامت الباحثة بإيجاد نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الثقة بالنفس لأطفال ما قبل المدرسة ذوى صعوبات التعلم من (٥-٦) سنوات كما يتضح في جدول (١٢) .

جدول (١٢) نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي على الدرجة الكلية لبطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية وأبعادها الأربعة لدى أطفال ما قبل المدرسة سن (٥ - ٦) سنوات.

نسبة التحسن	متوسط القياس البعدي	متوسط القياس القبلي	بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية لأطفال ما قبل المدرسة
%٥٠	٢٨,٤٠٠	١٣,٤٠٠	البعد الأول / الاستقلالية
%٥٥,٧٧	٢٨,٨٠٠	١٢,٠٦٦٧	البعد الثاني / تقبل الذات
%٥٣,١١	٢٨,٦٠٠	١٢,٦٦٦٧	البعد الثالث/ العلاقات الإيجابية مع الآخرين
%٤٢,٨٨٩	٢٩,٤٦٦٧	١٦,٦٠٠	البعد الرابع / الحياة الهادفة
%٥٥,٤٤	١١٥,٢٧	٤٨,٧٣٣٣	بطاقة الملاحظة ككل

يتبين من نتائج جدول (١٢) أن البرنامج التدريبي القائم على السيودراما وأنشطته المتضمنة طريقة حل المشكلات له تأثير مؤثر وفعال في تحسين جودة الحياة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة من سن (٥-٦) سنوات عينة البحث التجريبية حيث بلغت نسبة التحسن %٥٥,٤٤.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول :

يتضح من نتائج الجدول السابق (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال عينة البحث التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لتطبيق البرنامج التدريبي وتحسين جودة الحياة النفسية على الدرجة الكلية لبطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية لصالح القياس البعدي، وبلغت قيمة z بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية على الدرجة الكلية لبطاقة الملاحظة (- ٤١٨,٤٣) مما يدل

على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي على الدرجة الكلية لبطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية وأبعادها الأربعة (الاستقلالية - تقبل الذات - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة) لدى أطفال ما قبل المدرسة من (٥-٦) سنوات.

كما يتضح من جدول (١٢) نسبة التحسن لأطفال ما قبل المدرسة قبل وبعد استخدام البرنامج التدريبي القائم على السيودراما على بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية ، وقد بلغت نسبة التحسن قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي في الدرجة الكلية لبطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية (٥٥,٤٤%).

وفسرت الباحثة تلك النتيجة كنتيجة منطقية وطبيعية مرتبطة بالخصائص النفسية والاجتماعية والعقلية للأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة (عينة البحث التجريبية) في جلسات البرنامج القائم على السيودراما، حيث كان البرنامج بفنياته وأنشطته القائمة على السيودراما ذات مغزى ومعنى في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى الأطفال، مما جعلهم أكثر استيعاباً وحرصاً واستفادة من فنيات وأنشطة البرنامج المنبثقة من واقع البيئة المحيطة بالطفل مما أسهم في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة من (٥-٦) سنوات .

وقد اتفقت الباحثة مع العديد من الدراسات حول أهمية تنمية جودة الحياة النفسية بصفة عامة لدى الأطفال في المراحل العمرية المختلفة؛ لما لها من أهمية في شخصية طفل ما قبل المدرسة مثل دراسة أبو حماد (٢٠١٩) التي أكدت على أن جودة الحياة النفسية هي شعور الفرد بالتفاؤل، والسعادة، والطمأنينة ، والرضا عن الحياة ، والثقة في ذاته وفي الآخرين ، والأمن والأمان ، والإهتمام بإيجابيات الحياة والبعد عن السلبيات ، وتوصلت

نتائجها إلى وجود علاقة بين السعادة النفسية والرضا والهدف من الحياة ، وأهمية السعادة النفسية في تنمية جودة الحياة في كل مجالاتها من خلال البرامج التدريبية.

ونوهت أيضاً دراسة (2017) Wasonga , Heffernan أن جودة الحياة النفسية هي التقييم الذاتي للفرد لتلبية احتياجاته وأهدافه ، وذلك ليشعر بالسعادة والرفاهية والرضا عن الحياة.

كما أشارت دراسة الجوالدة (2013) الى أن جودة الحياة عملية نسبية تختلف من شخصٍ لآخر حسب احتياجاته العقلية والنفسية والجسدية مع مراعاة عدة عوامل هي العلاقات الاجتماعية، والقدرة على التفكير، والصحة الجسمية والعقلية في إطار الأوضاع الاقتصادية والقيم الثقافية والحضارية .

وترى الباحثة أن نتائج البحث الحالي أشارت الى فاعلية أنشطة وجلسات البرنامج التدريبي القائم على السيكدراما، حيث يعد البرنامج التدريبي ذا فعالية إيجابية في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة من (5-7) سنوات، وهذه النتيجة تتفق مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات وبالتالي ثبوت صحة الفرض الأول للبحث الحالي .

نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

ينص الفرض الثاني للبحث على أنه:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال ما قبل المدرسة على بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية في القياسين البعدي والتبعي للبرنامج التدريبي القائم على السيكدراما ."

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار ويلكوكسون للمجموعات المرتبطة، لإيجاد دلالة الفروق بين متوسطي رتب

درجات أطفال ما قبل المدرسة قبل تطبيق البرنامج التدريبي القائم على السيكدوراما ، ومتوسطي رتب درجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج التدريبي وذلك على بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية كما هو موضح بالجدول التالي:

جدول (١٣) متوسط ومجموع الرتب الموجبة والسالبة وقيمة (Z) ودالاتها الإحصائية للعينة التجريبية بين القياسين البعدي والتتبعي بالنسبة للدرجة الكلية لبطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية وأبعادها الأربعة لأطفال ما قبل المدرسة من (٥-٦) سنوات ن = (١٥)

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة Z	القياس البعدي / التتبعي		العدد	اتجاه فروق الرتب	بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية لأطفال ما قبل المدرسة
		مجموع الرتب	متوسط الرتب			
١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠	الرتب السالبة	البعد الأول الاستقلالية
		٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠	الرتب الموجبة	
				١٥	الرتب المحايدة	
				١٥	المجموع	
٠,٣١٧	-١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠	الرتب السالبة	البعد الثاني تقبل الذات
		١,٠٠٠	١,٠٠٠	١	الرتب الموجبة	
				١٤	الرتب المحايدة	
				١٥	المجموع	
٠,٣١٧	-١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠	الرتب السالبة	البعد الثالث العلاقات الإيجابية مع الآخرين
		١,٠٠٠	١,٠٠٠	١	الرتب الموجبة	
				١٤	الرتب المحايدة	
				١٥	المجموع	

١,٠٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	البعد الرابع الحياة الهادفة
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب الموجبة	
				١٥	الرتب المحايدة	
				١٥	المجموع	
٠,٠٨٣	-١,٧٣٢	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	الرتب السالبة	بطاقة الملاحظة ككل
		٦,٠٠	٢,٠٠	٣	الرتب الموجبة	
				١٢	الرتب المحايدة	
				١٥	المجموع	

يتبين من جدول (١٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال ما قبل المدرسة من (٥-٦) سنوات في القياس البعدي، ومتوسطي رتب درجات نفس المجموعة في القياس التتبعي حيث كانت قيمة Z ١,٧٣٢ - على الدرجة الكلية لبطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أن الدرجات التي حصل عليها الأطفال في القياسين البعدي والتتبعي كانت متقاربة مما يدل على استمرار أثر البرنامج التدريبي القائم على السيكدوراما لتحسين جودة الحياة النفسية بالنسبة لأطفال ما قبل المدرسة فيما بعد تطبيق البرنامج التدريبي خلال فترة المتابعة.

وترجع الباحثة هذه النتيجة الى استمرار فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية خلال فترة المتابعة، واستفادة أطفال ما قبل المدرسة من الأنشطة التعليمية المستخدمة في البرنامج القائم على السيكدوراما، وبذلك فقد تحققت صحة الفرض الثاني للبحث الحالي .

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني :

تبين نتائج الجدول (١٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال عينة البحث التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي حيث كانت قيمة $z = 1,732 - a$ للدرجة الكلية على بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠٥ ، مما يعني أن الدرجات التي حصل عليها أطفال عينة البحث التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي كانت متقاربة مما يدل على استمرار فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم بالنسبة لأطفال عينة البحث التجريبية فيما بعد تطبيق البرنامج بأسبوعين خلال فترة المتابعة.

ويمكن أن ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى استمرار فاعلية البرنامج التدريبي للبحث الحالي في تحسين المؤشرات الدالة على مستوى جودة الحياة النفسية والتمثلة في أبعادها الأربعة لدى أطفال ما قبل المدرسة من (٥-٦) سنوات خلال فترة المتابعة، وأيضاً استفادة أطفال ما قبل المدرسة من أنشطة السيكدوراما المقدمة في البرنامج التدريبي؛ وذلك نظراً لما تضمنه البرنامج من مجموعة من التدريبات والأنشطة القائمة على السيكدوراما والإستراتيجيات والفنيات المختلفة التي تساعد على تحسين جودة الحياة النفسية، وهذا ما تحقق بالفعل على درجات بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية لدى أطفال العينة. وبذلك فقد تحققت صحة الفرض الثاني للبحث الحالي.

إن النتائج السابقة تؤكد ثبوت نتيجة القياس البعدي بل وأنه بالرغم من انتهاء تطبيق البرنامج التدريبي إلا أن فاعليته قد امتدت واستمرت حتى بعد مرور فترة زمنية مقدارها أسبوعين، مما أدى الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أطفال المجموعة التجريبية في

القياسين البعدي والتتبعي مما يدل على استمرار أثر وفاعلية البرنامج التدريبي، وترجع الباحثة هذه النتيجة لفاعلية البرنامج وما يتضمنه من أنشطة السيكودراما المتنوعة .

مناقشة عامة للنتائج:

تشير نتائج البحث الحالي إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أطفال ما قبل المدرسة في القياس القبلي والبعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج التدريبي القائم على السيكودراما على بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية في اتجاه القياس البعدي وبالتالي يتضح ثبوت صحة الفرض الأول.

ومن الأسباب التي أسهمت في تحقيق النتائج فاعلية أنشطة وجلسات البرنامج التدريبي ومراعاته لخصائص وقدرات الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، وتلك النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة حمد (٢٠١٨) ، (Orkibi & Feniger-Shaal (2019) ، ودراسة الطباع (٢٠١٢) إلى أهمية استخدام السيكودراما كأسلوب تنموي لتطوير مهارات الطفل وتنمية قدراتهم من خلال إعداد برامج تدريبية قائمة على الأنشطة الدرامية .

ولقد أوضحت نتائج البحث الحالي أيضاً فاعلية البرنامج التدريبي في تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة (أفراد عينة البحث التجريبية)، وهذا يعكس التحسن الملموس في مستوى جودة الحياة النفسية التي تقيسها بطاقة ملاحظة جودة الحياة النفسية بعد تطبيق البرنامج، وهذا يدل على جدوى البرنامج في تحسين جودة الحياة النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع ما قدمه التراث النظري والدراسات السابقة حول البرامج التي تعمل على تحسين جودة الحياة النفسية مع ضرورة التأكيد على

إثراء البيئة المحيطة بطفل ما قبل المدرسة بالموارد والإمكانات التي تساعد على إثارة دافعيته وتنمية القدرة على حل المشكلات وبالتالي تحسين مستوى جودة الحياة النفسية لديه ، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة العيوطي (٢٠١٢) التي أشارت إلى فعالية استخدام السيكدوراما في تعبير الطفل الحر عن الصراعات الداخلية والقدرة على مواجهة مشكلاته ، وتعديل الاضطرابات السلوكية من خلال توفير أنشطة للسيكدوراما كلعب الدور التي تساعده في تحقيق التوازن والتوافق النفسي .

ويعود سبب فاعلية البرنامج التدريبي إلى مراعاته التنوع في المشكلات التي تتطلب من الأطفال حلها ما بين مشكلات واقعية وفعلية ومشكلات مخططة، وكذلك مشكلات مألوفة بالنسبة للأطفال تساعدهم على إدراك المعرفة الجديدة، مما يعمل على تثبيت وبقاء أثر التعلم لفترة طويلة لحل مشكلات أخرى، مما يجعل التعلم مشوق وله مدلول وظيفي، وهذا بدوره تدريب على مهارات حل المشكلات ومن ثم تنمية القدرة على حل المشكلات لدى أطفال ما قبل المدرسة .

وترجع الباحثة تحسن أداء الأطفال في مقياسي الثقة بالنفس والتصور الذهني نتيجة للبرنامج التدريبي المستخدم الذي يعتبر وسيلة مهمة اعتمد عليها برنامج البحث الحالي لتنمية القدرة على حل المشكلات وتحسين مظاهر ومؤشرات جودة الحياة النفسية موضوع البحث الحالي.

وكذلك نظراً لمراعاة الخصائص العقلية والنفسية والاجتماعية لأطفال ما قبل المدرسة، حيث اعتمد برنامج البحث الحالي على جلسات جماعية تحتوي على مجموعات صغيرة؛ وذلك لتدريب الطفل على زيادة الاستقلالية والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتقبل الذات والتخلص من الخوف والتوتر وزيادة مستوى الشعور بالرضا والسعادة، وبذلك فإن اعتماد جلسات البرنامج على أنشطة جماعية من العوامل التي ساعدت على فاعلية

البرنامج الحالي وتحسن أداء الأطفال في القدرة على حل المشكلات وبالتالي تحسين مستوى جودة الحياة النفسية بأبعادها الأربعة (الاستقلالية - تقبل الذات - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة).

وقد أشارت نتائج الفروض إلى نجاح البرنامج المستخدم في البحث في تحسين جودة الحياة النفسية لدى أطفال ما قبل المدرسة، مما يمكن أن يؤدي إلى الكثير من الآثار الإيجابية على أطفال ما قبل المدرسة، لذا كان منطقيًا أن يظهر الأطفال من أفراد المجموعة التجريبية تحسنًا ملحوظًا بعد تعرضهم لبرنامج البحث الحالي .

توصيات البحث:

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية للاستفادة منها:

- الاهتمام بدراسة خصائص طفل ما قبل المدرسة في جميع جوانب نموه (العقلية ، النفسية ، الاجتماعية ، الحركية ، الانفعالية).
- تنمية جودة الحياة النفسية لدى فئات أخرى من الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

• توعية المؤسسات التربوية العديدة باستخدام أساليب التعلم الجديدة كالسيكودراما؛ لما لها من تأثير على طفل ما قبل المدرسة، والبعد عن الأساليب التقليدية التي تعتمد على التلقين دون اعتبارًا للمتلقين.

- ضرورة تضمين مناهج وأنشطة مرحلة ما قبل المدرسة ورياض الأطفال ما يساعد الأطفال على حل المشكلات بأنواعها المختلفة كمدخل للمساعدة الأطفال على الاستقلالية وتقبل الذات والقدرة على تكوين علاقات ايجابية مع الآخرين والشعور بالرضا والسعادة النفسية .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- البياتي، زهير (٢٠١٩). السيكودراما والمعالجة بالتمثيل المسرحي .
المجلة الدولية للآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية . (٣٣) . ٤٥ - ٣٥ .
- الجرى، آسيا (٢٠١٦) . القصة السيكودراما وأثرها على الطفل . مجلة
القراءة والمعرفة . جامعة عين شمس . (١٧٨) . ٤٩ - ٧٤ .
- الجوالدة ، فؤاد (٢٠١٣) . فاعلية برنامج تربوي قائم على نظرية العقل
في تحسين جودة الحياة للأطفال ذوي الإعاقات التطورية والفكرية . دراسات
العلوم التربوية . ٤٠ . ٣٨٨ - ٤٠٩ .
- الرفاعي، أحمد ؛ المومني، فواز . (٢٠٢٠) . فاعلية الأنشطة
التربوية والسيكودراما في خفض السلوك العدواني لدى عينة من الطلبة
السوريين . مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية . (٢٨) .
٥٨٩ - ٦١٦ .
- السرسى ، أسماء (٢٠١٢) . جودة حياة معلم التربية الخاصة وعلاقته
بالمشكلات السلوكية لدى عينة من الأطفال ذوي الإعاقات العقلية البسيطة .
مجلة دراسات الطفولة . ١٦ (٦١) . ٩١ - ٩٨ .
- الطباع ، رانية (٢٠١٢) . أثر برنامج تدريبي قائم على السيكودراما
في تنمية الذكاءات المتعددة لدى أطفال الروضة . رسالة ماجستير . كلية
الدراسات العليا الجامعة الأردنية .
- أبو الوفا ، نجلاء (٢٠١٥) . فاعلية برنامج إرشادي قائم على
السيكودراما في تنمية مفهوم الذات لدى التلاميذ الموهوبين ذوي صعوبات
التعلم بالمرحلة الإعدادية . رسالة ماجستير . كلية التربية أسوان .
- أبو حماد ، ناصر (٢٠١٩) . جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة
النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سلطان بن عبد

- العزیز . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية .
١٠ (٢٧) . ٢٦٨ - ٢٨١ .
- أحمد ، منتصر (٢٠١٩) . فعالية برنامج قائم على السيكدوراما
لخفض قلق الانفصال لدى أطفال الروضة . رسالة ماجستير . كلية التربية
جامعة كفر الشيخ .
- أحمد ، نجلاء (٢٠١٣) . مسرح ودراما الطفل . الإسكندرية : دار
الجامعة الجديدة .
- أحمد ، مسعودي (٢٠١٧) . جودة الحياة النفسية . ١ (١) . ١٢٧ -
١٤٨ .
- بو عيشة ، أمال (٢٠١٤) . جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية
لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر . رسالة دكتوراه . كلية العلوم الإنسانية
والاجتماعية . جامعة محمد خيضر بسكرة .
- بيومي ، سامح (٢٠١٨) . تأثير استخدام السيكدوراما على خفض
اضطراب السلوك الاندفاعي وتنمية الكفاءة الاجتماعية لأطفال الروضة .
مجلة بحوث التربية الشاملة ، جامعة الزقازيق . ٢ . ٢١ - ٣٩ .
- جودة ، ايناس (٢٠١٥) . فاعلية برنامج علاجي باستخدام السيكدوراما
في خفض أعراض اضطراب الاكتئاب لدى النساء . رسالة ماجستير . كلية
التربية الجامعة الإسلامية غزة .
- حمد ، محمود (٢٠١٨) . أثر برنامج تدريبي مستند إلى السيكدوراما
في حل المشكلات الإبداعي لدى طلبة الصف العاشر في الأردن . رسالة
ماجستير . كلية العلوم التربوية والنفسية . جامعة عمان العربية .
- خطاب ، محمد (٢٠١٩) . السيكدوراما جاكوب ليفي مورينو .
القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .

- خطاب، محمد (٢٠٢٠) . السيكودراما . ط ١ . مكتبة الأنجلو المصرية .
- دياب، محمد (٢٠١٣) . علم النفس الإيجابي . الرياض : دار الزهراء
- سليم ، هبة (٢٠١٩) . الدراما السيكودراما السيسوسودراما وتطبيقاتها في العملية التعليمية . عمان : دار أمانة للنشر والتوزيع .
- سليمان ، سناء (٢٠١١) . التفكير أساسياته وأنواعه تعليمه وتنمية مهاراته . القاهرة : عالم الكتب .
- سليمان، جميلة (٢٠١٧) . الإرشاد الجماعي بأسلوب التمثيل النفسي المسرحي ودوره في خفض سلوك العنف لدى التلميذ المتمدرس دراسة تجريبية . مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، (٢٨) . ٢٧٧ - ٢٨٥ .
- عبد الحميد ، زينب (٢٠١٢) . فاعلية فنيات السيكودراما في خفض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم . مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، (٣٢) . ٣٣٩ - ٢٧٥ .
- عبد الفتاح ، محمد (٢٠١٦) . إستراتيجيات التدريس لذوي اضطرابات الانتباه المصحوب بفرط الحركة . ط ١ . الرياض : دار الزهراء للنشر والتوزيع .
- عثمان ، محمد (٢٠١٦) . دور السيكودراما والنمذجة في تنمية التعاطف وتعديل اتجاهات التلاميذ العاديين نحو أقرانهم من ذوي الاحتياجات الخاصة في فصول الدمج . مجلة الإرشاد النفسي بجامعة عين شمس ، ٤٧ (٢) . ١٣٨ - ١٩٨ .
- فاخر، راندا (٢٠١٣) . أهمية السيكودراما في المشاركة الاجتماعية . ط ١ . مجلة التربية، جامعة الأزهر ، ١٥٣ (١) . ٧٢٧ - ٦٩٣ .

- فؤاد، بسملة (٢٠٢٠) . مقياس جودة حياة أسرة الطفل ذي اضطراب التوحد . مجلة كلية التربية في العلوم النفسية . ٤٤ (٤) . ٥١ – ١١٢ .
- نعيصة، رغداء (٢٠١٢) : جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشيرين . مجلة جامعة دمشق ، ٢٨ (١) ، ١٤٥ – ١٨١ .
- نورس ، بخوش ؛ خرفية ، حميداني (٢٠١٦) . جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور . رسالة ماجستير . كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة زيان عاشور، الجلفة .
- ثانياً : المراجع الأجنبية :

- Atabey , D . (2021) . The Predictive Role of Professional Concern and Quality of University Life on Attituded Toward Teaching Profession . *Participatory Educational Research* . 8 (2) .
- Casson , J . (2004) . *Drama, Psychotherapy and Psychosis* . Brunner-Routledge Taylor & Francis Group , Hove and New York .63 (1) . 89 – 96 .
- Mojahed,A , Zaheri,Y & Moqaddam,M . (2021) *Effectiveness of group psychodrama on aggression and social anxiety of children with attention deficit/hyperactivity disorder: A randomized clinical trial .The Arts in Psychotherapy*. Zahedan University of Medical Sciences، Iran . (73) .
- Orkibi, H & Feniger-Schaal, R . (2019) . *Integrative systematic review of psychodrama psychotherapy research: Trends and methodological implications* . PLoS One; San Francisco . 2 (14).

- Okamoto, A . (2018) . *Psychodrama as a form of psychotherapy: Identifying trends of psychodrama practives among practitioners in the U.S* . Doctor of Philosophy . Alliant International University . ProQuest Dissertations Publishing .
- Sirgy , M. Joseph. (2012) . *The Psychology of Quality of Life Hedonic Well-Being, Life Satisfaction, and Eudaimonia* . Springer Dordrecht Heidelberg, New York London.
- Williams,K , Jacoby,p , Whitehouse,A , Kim,R , Epstein,A , Murphy,N , Reid,S , Leonard,H , Reddihough,D , Dons,J . (2021) . Functioning Participation , and quality of life in children with intehlectual disability : an observational study . *Developmental Medicine and child Neurology* . 1 (63) .