

[٥]

فعالية برنامج إرشادي قائم على السيكدوراما  
فى تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى عينة  
من المراهقين الأيتام

إعداد

د. محمد أحمد سيد خليل	د. سوزان حمدي حامد سعد
مدرس الصحة النفسية	مدرس الصحة النفسية
كلية التربية	قسم العلوم التأسيسية
جامعة أسوان	المعهد العالي للخدمة الاجتماعية
	وزارة التعليم العالي



## فعالية برنامج إرشادي قائم على السيكدوراما في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من المراهقين الأيتام

د. سوزان حمدي حامد سعد\*، د. محمد أحمد سيد خليل\*\*

### مستخلص الدراسة:

إن تحسين مستويات الصلابة لدى الأيتام يزيد من إحساسهم بالراحة والسعادة ويساعدهم على مواجهة خبرات الفشل المدرسي كما يزيد من صحتهم النفسية، كما يعاني بعض المراهقين الايتام من نقص في جودة الحياة النفسية لديهم وهذا من خلال تعرضهم الى مجموعة من الضغوط النفسية. لذا هدفت الدراسة الحالية إلى تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من المراهقين الأيتام وذلك عن طريق إعداد وتنفيذ برنامج إرشادي قائم على السيكدوراما والتحقق من فعاليته، ومدى استمرار أثره بعد انتهائه وخلال فترة المتابعة. وتكونت عينة الدراسة من (١٦) طالباً وزعوا بالتساوي إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وتم استخدام المنهج التجريبي في الدراسة، واستعان الباحثان في الدراسة بمقياس الصلابة النفسية، والبرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في الصلابة النفسية على الدرجة الكلية وعلى الأبعاد الفرعية، وبالتالي انتهت الدراسة إلى إمكانية تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام عن طريق استخدام البرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما.

\* مدرس الصحة النفسية- قسم العلوم التأسيسية- المعهد العالي للخدمة الاجتماعية- وزارة التعليم العالي.

\*\* مدرس الصحة النفسية- كلية التربية- جامعة أسوان.

## Abstract:

This study aimed at finding out the effectiveness of Psychodrama based counseling program in improvement psychological hardiness. Among a sample of Adolescent of (16) male who were assigned to two equal groups (8) for the experimental and (8) for the control group. The experimental approach was applied in the study. Tow Researchers used psychological hardiness scale and a counseling program Based on Psychodrama. Results showed statistically significant difference at (0.05) level between groups in favour of experimental group in psychological hardiness on Total score and on the sub dimensions.

## مقدمة:

الأسرة نواة المجتمع وأهم المؤسسات المنظمة لحياة الأفراد وبمقدار صحتها النفسية سيتمكن من تنشئة أجيال سوية قادرة وفاعلة اجتماعياً وحياتياً، وبمقدار إشباعها لحاجاتهم النفسية بمقدار تمتع أبناءها بالصحة النفسية، فالإنسان ينمو جسدياً ونفسياً بشكل أفضل حين تتم رعايته بواسطة شخص يمنحه الحب والأمان كالوالدين.

وترى نبيلة أبو حبيب (٢٠١٠)، وعبد الملك الثميري (٢٠١١) أن الطفل إذا فقد هذا الكيان وأصبح يتيماً تعرض للكثير من الضغوط اليومية في داخل دور رعاية الأيتام وخارجها، وهذا ما يتفق ودراسة ياسر يوسف (٢٠٠٩)، فلا يجد الدعم والسند الذي يحتاجه لمواجهة ذلك الكم الهائل من المشكلات والأزمات ومختلف أنواع الضغوط المدرسية والمادية وضغوط من زملائه في المدرسة ومن أبناء الأسر، وضغوط المشرفين في الدار والمعلمين بالمدرسة، وهذا ما تؤكد دراسات نياموكابا وآخرين (Nyamukapa et al (2010)، ومارينوس (Marinus (2011).

كما أن إغفال اليتيم وعدم مراعاة احتياجاته معناه تركه عرضه للانحراف والأمراض، ويؤكد ذلك نتائج العديد من الدراسات التي أسفرت عن أن الحرمان من الوالدين يجعل اليتيم يتوقع حول نفسه وهمومه ويشكل لديه شعوراً دائماً بالقلق والخوف من المستقبل وانخفاض الطمأنينة النفسية كما يعاني من مجموعة من المشكلات النفسية والسلوكية التي تؤدي لانحرافه كالعدوان والسرقة والكذب والشعور بالوحدة النفسية والخوف المرضي، وتأخر في جوانب النمو الجسمي والعاطفي والاجتماعي والعصاب والاكنتاب والحرمان العاطفي ومشكلات مع الأقران.

وهنا يظهر واجب المجتمع كله بكل مؤسسات في احتواء اليتيم وتوفير الرعاية التعويضية الأقرب للأسرة حتى لا يتحول إلى قنبلة موقوتة تنفجر في وجه المجتمع كله، كذلك إكسابه أحد مكونات الشخصية الأساسية التي تزيد من مقاومة الفرد للضغوط والأزمات وتجعله أكثر مرونة وتفاؤل وقدره على التغلب على مشكلاته كما تحميه من الأمراض النفسية والسيكوسوماتية وتزيد من صحته النفسية ألا وهي الصلابة النفسية (Raminder, S (2016). ومن هنا تظهر الصلابة النفسية كأحد أهم المكونات التي تعمل على مقاومة الفرد للضغوط والأزمات النفسية.

وتؤكد دراسات كاميتسويس وآخرين (٢٠١٣) Kamtsios et al، وكالانتار وآخرين (٢٠١٣) Kalantar et al أن تحسين مستويات الصلابة لدى الأيتام يزيد من إحساسهم بالراحة والسعادة ويساعدهم على مواجهة خبرات الفشل المدرسي كما يزيد من صحتهم النفسية. ومن هذا المنطلق قام الباحثان بإعداد برنامج ارشادي قائم على السيكودراما يهدف الى تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام.

### مشكلة الدراسة:

- تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في ضوء المحاور التالية:
- القيام بدراسة استطلاعية على بعض المؤسسات الايوائية ودور الأيتام بهدف التعرف على مستوى الصلابة النفسية وقياسها لديهم، ومن خلال التحليل الكمي والكيفي لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية، تم التأكيد على وجود قصور في مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام وكانت نسبتهم ٨١%.

- تأكيد بعض الدراسات على تدنى مستويات الصلابة لدى الأيتام.
- اتجاه بعض الدراسات نحو تنمية مستوى الصلابة لدى الأيتام وغيرهم ولكن باستخدام أساليب متعددة ليس من بينها الإرشاد القائم على السيكدوراما كما فى الدراسة الحالية- على حد علم الباحثين- .
- وفي ضوء ما أثارته مشكلة الدراسة الحالية من توضيح للمحاور، يمكن بلورة المشكلة فى السؤال الرئيسى التالى:
- " ما فعالية برنامج إرشادى قائم على السيكدوراما فى تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام؟؟".

### أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة إلى تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من المراهقين الأيتام باستخدام برنامج إرشادى قائم على السيكدوراما، ومدى استمرار أثره بعد انتهائه وخلال فترة المتابعة.

### أهمية الدراسة:

- تتضح أهمية الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية فى النقاط التالية:

- تناول عينة وشريحة من المراهقين الذين هم فى أمس الحاجة لمن يكسبهم عوامل مقاومة الضغوط خاصة بعد أن وصل تعداد هذه الشريحة ٣% من سكان مصر.
- تناول أحد مكونات الشخصية الإيجابية التى تجعل الفرد يحتفظ بصحته النفسية.
- تعزيز وإثراء خبرة العاملين فى الحقل النفسى خاصة فى دور رعاية الأيتام بأساليب إرشادية غير تقليدية لتشكيل الشخصية الصلبة

- للمراهقين الأيتام التي من شأنها مساعدتهم على التصدي لصعوبات حياتهم كأيتام.
- إثارة انتباه القائمين على المؤسسات الايوائية ودور الايتام إلى خطورة هذه المشكلة.
  - إعداد وتصميم وتطبيق برنامج إرشادي قائم على السيودراما ومن ثم تقديمه حتى يمكن أن يستفيد منه الباحثون في هذا المجال.
  - أن الدراسة الحالية من الممكن أن تستفيد منها مراكز التوجيه والارشاد في تحسين الصلابة النفسية لدى المراهقين الايتام.

### مصطلحات الدراسة:

#### ١- الصلابة النفسية Psychological Hardiness:

وتعرفها آمال باظة (٢٠١٢، ٣١١) بأنها متغير من المتغيرات الإيجابية الدالة على مقاومة الضغوط ومواجهة الأزمات والاحباط، وهي عامل مساعد على الحفاظ على الصحة النفسية والجسمية مع وجود دافع داخلي ليحقق ذاته وإمكانياته للنمو والتطور ويتوقع الكفاءة لمواجهة الأزمات وتشمل الضبط والالتزام والتحدى والمرونة.

ويمكن تعريفه إجرائيا على أنه مجموع الدرجات التي يحصل عليها اليتيم على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية.

#### ٢- البرنامج الإرشادي Counselling program:

يعرفه احمد الخطيب (٢٠١٣، ٢٤) بأنه مجموعة من الجلسات الإرشادية المخططة والمنظمة في ضوء الأسس الإرشادية والتربوية العلمية، بحيث يقدم خدمات إرشادية مباشرة وغير مباشرة جماعياً.



ويعرفه الباحثان إجرائياً على انه مجموعة الجلسات الإرشادية المنظمة والمجدولة زمنياً ب (٢١) جلسة والمصممة من قبل الباحثان والمستندة لفنيات السيكودراما مثل المرايا، الكرسي الخالي، التوقعات المستقبلية، لعب الدور، الدور العكسي وغيرها في تحسين مستوى الصلابة النفسية بأبعادها لدى المراهقين الأيتام.

### ٣- السيكودراما Psychodrama:

تعرفه دينا مصطفى (٢٠١٠) على انها إحدى أساليب الإرشاد الجماعي التي تتضمن مجموعة من الأنشطة تتمثل في الاستماع إلي القصص الهادفة واختيار الأطفال للأدوار المناسبة وتمثيلها فيعلمهم طرقاً فعالة للاستبصار بمشكلاتهم والتعبير عن انفعالاتهم وضبطها.

ويعرفها الباحثان اجرائيا بانها مجموعة الأنشطة التي يقوم بها المراهق اليتيم، وتتم في ظل جماعة إرشادية بشكل حر يتيح له فرصة التنفيس الانفعالي والاستبصار الذاتي وفهم الآخرين والقدرة على التقليد والتقمص لأدوار المختلفة، بهدف إحداث تغيير في الشخصية بحيث يصبح أكثر صلابة في مواجهة التحديات والأزمات التي تواجهه.

### الإطار النظري ودراسات سابقة:

سوف يقوم الباحثان بعرض الإطار النظري لهذه الدراسة من خلال تناول الصلابة النفسية، والعلاج بالسيكودراما، وذلك على النحو التالي:

### أولاً الصلابة النفسية Psychological Hardiness:

يعرفها أحمد العيافي (٢٠١٢) بانها "قدرة الفرد على استخدام صفاته الشخصية والموارد البيئية المتاحة له في مواجهة أحداث الحياة

الضاغطة التي يتعرض لها مواجهة إيجابية"، وقد اتفقت دراسات ريتشارد (٢٠١٠) Richard, C، ومحمد ابوحلاوة (٢٠١٠، ٢٦٢ - ٢٦٣)، وآمال باظنة (٢٠١٢، ٣١٢)، كاميتسويس وآخرين (٢٠١٣) Kamtsios et al، محمد بلوم ومريامة حنصالي (٢٠١٣)، وجرابر وآخرين (٢٠١٥) Graber et al على أبعاد الصلابة النفسية، حيث تتكون من أربعة أبعاد وهم التحكم، والالتزام، والتحدى، والمرونة او الصمود النفسي.

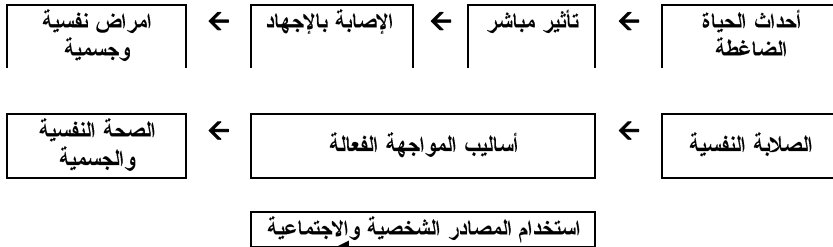
وفيما يلي عرض موجز لهذه الأبعاد:

- التحكم Control: وهو اعتقاد المرء بقدرته على ضبط أو التأثير في الأحداث التي تحدث له في حياته كما يتضمن اعتقاد المرء بأن مجهوداته يمكن أن تعدل الضغوط أو الأحداث والوقائع العصبية وتقليل وضيعيتها لتصبح حالة أكثر قابلية للترويض.
- الالتزام Commitment: ناوله بلوم على أنه اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاده أن لحياته هدفاً ومعنى يعيش من أجله، ويعرف بأنه الميل الداخلي إلى المشاركة في أنشطة الحياة اليومية.
- التحدي Challenge: هو الاعتقاد بالقدرة على تحويل المواقف المجهدة أو الضاغطة من التهديدات المحتملة إلى فرص للنمو للوصول للأمن الشخصي، ويعرف التحدي في الدراسة الحالية بأنه ما يطرأ على الفرد من تغيرات أمر كبير ومحفز وضروري كجزء من نسق الحياة يدفع على الاستمرارية والقدرة على التعامل مع الأزمات والضغوط ولديه أمن نفسى ومبادأة واستكشاف لإمكانيات البيئة وما

لديه من إمكانيات نفسية واجتماعية تمكنه من التعرض والتعامل مع الأحداث السلبية الضاغطة.

• المرونة أو الصمود النفسى Psychological Resilience: هي سمة شخصية تسمح بنتائج إيجابية تحت الانضغاط الشديد خاصة لدى الأطفال المحرومين فالمرونة فى وقت مبكر تفرق بين الأطفال الذين تكيفوا بشكل إيجابى مع الحرمان الاجتماعى والاقتصادى وإساءة المعاملة أو الإهمال وأحداث الحياة الكارثية وبين الأطفال والأفراد فى الرشد الذين لم يتكيفوا، وهى قدرة تمكن الإنسان من المواجهة الإيجابية أو التأقلم والتوافق الإيجابى مع التهديدات أو العثرات أو النكبات التى يتعرض لها فى حياته ويحقق نواتج حياتيه إيجابية بالرغم من مثل هذا التعرض والقدرة على التعبير عن مشاعره والتواصل الإيجابى مع الآخرين.

وأقامت سوزان كوبازا نظريتها فى مجال الوقاية من الاضطرابات النفسية والجسمية وهى أن الخصائص الشخصية وأهمها الصلابة النفسية هى التى تجعل الإنسان قادراً على مقاومة الضغوط وتزيد من استخدام الفرد لأساليب المواجهة الفعالة وتزيد من استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه الظروف الضاغطة.



شكل (١)

يوضح أبعاد الصلابة النفسية

ومن تحليل ماسبق، وعرض بعض الأطر النظرية، توصل الباحثان أن الصلابة النفسية تؤدي مجموعة من المهام والأدوار، وهي كالتالي:

- زيادة مقاومة الفرد للضغوط مما يساعد على سلامة أداءه النفسى.
- تغير رؤيته للأحداث الضاغطة بالشكل الذى يجعله يقاومها ويقلل تأثيرها السلبى.
- المواجهة الفعالة والتعايش السلمى مع الضغوط مما يحقق التوافق.
- تخفيف الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط كالإجهاد.

ولقد رأى عماد مخيمر (٢٠١١)، وآمال باظة (٢٠١١) ان هناك مجموعة من الصفات التي تتسم بها الشخصية المتمتعة بالصلابة النفسية، وهي التروى والمرونة فى اتخاذ القرارات، القدرة على وضع الخطط والآليات فى مواجهة الضغوط والمشكلات، لا يفقد توازنه عند التعرض للأزمات، القدرة على التكيف بدىنامية مستمرة على مواقف ومتطلبات الحياة، القدرة على التحكم فى الانفعالات الغاضبة والعدوانية وتأجيل الاستجابة، السيطرة على الاحتياجات الشخصية وضبطها، الالتزام بقيم ومبادئ وآراء ومعتقدات صحيحة كإطار رجعى لسلوكياته، القدرة على تحمل المشقة والتعايش معها بصبر ولا يشعره، القدرة على مواجهة التغيير وتقبله، القدرة على المبادأة وبذل النشاط والاستمرار فيه، الميل الى القيادة والسيطرة على الآخرين والبيئة والتأثير فيها، التمتع بدرجة عالية من الانجاز والأداء المتميز، النزعة إلى التفاؤل فى الحياة مع تحقيق ذواتهم، الميل إلى مواجهة الأزمات أو الضغوط أو المشكلات بالمجابهة والتحمل ولا يميلون إلى الإنكار أو الهرب أو أساليب التجنب.

ولقد أوضحت دراسات خطامي (٢٠١٠) Khatami, M، وأحمد العيافي (٢٠١٢)، وأحمد الشيخ (٢٠١٤)، ومحمود النعيمات (٢٠١٦) أن هناك علاقة بين متغيرات الصلابة النفسية وكل من الضغط النفسي والسعادة والصحة النفسية، أي كلما زاد الضغط النفسي قلت الصلابة النفسية، وكلما زادت الصلابة النفسية زادت السعادة والصحة النفسية، كما جاءت دراسات زينب عواد (٢٠١٦)، ورونالك حميد (٢٠١٦)، واميمة مصطفى (٢٠١٦)، ومرورة معوض (٢٠١٤)، ونيرمين محمود (٢٠١٤)، وزهران ايمن ومحمود امين (٢٠١٤)، وحامد حامد (٢٠١٣)، وكالانتار وآخرين (٢٠١٣) Kalantar et al، ومحمد رشيد (٢٠١٢) لتؤكد على امكانية التدريب على تنمية الصلابة النفسية لعينات مختلفة وبطرق علاجية وارشادية مختلفة.

وبالتالي تعرض المراهقين الأيتام إلى الضغوط النفسية وعدم تمتعهم بجودة الحياة النفسية يؤدي إلى ضعف في الصلابة النفسية لديهم، وهذا ما دعا الباحثان إلى إعداد برنامج ارشادي قائم على السيكودراما يعمل على تحسين مستوى الصلابة النفسية لديهم، وهذا ما يتفق والدراسات السابقة.

### ثانياً: السيكودراما Psychodrama:

يهدف العلاج بالسيكودراما كما يرى ميللر وآخرين (٢٠١٢، ٣٥-

٣٦) Miller et al إلى:

١- **التفاعل الاجتماعي:** وهو الهدف الرئيسي من العلاج، فيتعلم الفرد

الذي يعاني كيف يستطيع التكيف مع الآخرين بحيث يكون التفاعل

معهم لا يمثل ضغطاً عليه ويزيد من تعمق استبصار الفرد بذاته.

## ٢- التنفيس الانفعالي:

التنفيس عن طريق غرس الأمل فالمرضى متواجد وسط جماعة وإحساسه بأن هناك مشاركين له في المشكلة يفرس الأمل بداخله فيتغير للأفضل	التنفيس الروحاني الإيمان بالقضاء والقدر	عن طريق الإيحاء حيث يتم رسم الصفات والأهداف الإيجابية للفرد بحيث يتخللها بصورة مرتبة	عن طريق التفرغ بالبكاء أو الكلمات أو العقل
--	---	--	--

٣- تعلم الفرد كيف يحل مشاكله التي ترتبط بمشاعره المكبوتة.

٤- تستخدم في تنمية سلوك الفرد من التقبل والتكيف.

وتؤكد دراسات بلاتنر (Blatner, A (٢٠٠٠، ٢٠) وشيمر وبيم

Propper, H (٢٠١٠) وChimer, C &Baim, C (٢٠١٠) وبروبر (٢٠١٠)

على أن عناصر العلاج السيكودرامي هم ست عناصر، وهم كالتالي:

- القائد Director المعالج الذي يخرج القصة المسرحية.
- بطل المسرحية Protagonist هو الشخص الذي يختاره القائد والمجموعة ليمثل أو بعيد تمثيل حدث مهم في الماضي أو الحاضر أو تمثيل موقف متوقع والبطل هو الذي يختار الحادثة التي ستعالج على المسرح ويطلب إعادة تمثيل الأشياء الأساسية في الحادثة أو الموقف دون محاولة استدعاء نفس التفاعل أو الكلمات كما وقعت في الحادثة إنما يساعد على العقوبة والتلقائية في ذلك ويساعده القائد في اختيار أعضاء المجموعة الذين يقومون بدور الذات المساعدة للبطل
- المسرح The stage.
- الذوات المساعدة Auxiliary هم أعضاء من المجموعة يساعدون بطل المسرحية على القيام بأدوار رمزية مثل الزميل الأشخاص المهمين في حياته وتعاونهم مع البطل على لعب دوره من خلال القيام بأدوار المهمين في حياة البطل.

- موضوع التمثيلية النفسية تحتوى على قضايا مختلفة بهدف تعديل سلوكهم وتشكيل سلوكيات جديدة لديهم ومساعدتهم فى التعبير عن انفعالاتهم المختلفة وتنمية مهاراتهم للوصول للتكيف.
- الجمهور Audience يشارك فى الحوار ويقدم النقدية الرجعية والدعم العاطفى للبطل.

ولعل اختيار الباحثان لأسلوب السيكدوراما كان متفقا مع بعض الدراسات التي أكدت على فعالية السيكدوراما في تنمية بعض المتغيرات النفسية وباعتبارها استراتيجية وفنية لها فعاليتها مثل دراسات راوال (٢٠٠٦) Rawal, S، وشانغ وليو (٢٠٠٦) Chang, W. & Liu, W، وبيتر (٢٠٠٩) Peter, M، كما أكدت بعض الدراسات على فعالية السيكدوراما في خفض الوحدة النفسية، وتحسين التواصل والافكار والمشاعر، وتخفيف الضغط النفسي والتخفيف من حدة بعض المشكلات السلوكية، والتخفيف أيضا من بعض الخبرات الصادمة وخبرات الفشل لدى المودعين في دور الأيتام، وهذا ما جاء في دراسات حنان عبد المعز (٢٠٠٨)، وحنان المالكي (٢٠١٣)، وسمير رحيم (٢٠١٦)، وامجد عزات (٢٠١٦).

### التعقيب على الدراسات السابقة:

تناول الباحثان بداية الصلابة النفسية كمتغير تابع في الدراسة الحالية، فتعددت تعريفاته ونظرياته المختلفة كما جاء في دراسة أحمد العيافي (٢٠١٢)، ومحمد ابو حلاوة (٢٠١٠)، كما تم الاتفاق على ابعاد الصلابة النفسية الاربع في دراسات ريتشارد (٢٠١٠) Richard,C، ومحمد ابوحلاوة (٢٠١٠، ٢٦٢-٢٦٣)، وآمال باظة (٢٠١٢، ٣١٢)، كاميتسويس وآخرين (٢٠١٣) Kamtsios et al

محمد بلوم ومريامة حنصالي (٢٠١٣)، وجرابر وآخرين (٢٠١٥) Graber et al، كما جاءت دراسات خطامي (٢٠١٠) Khatami، M، وأحمد العيافي (٢٠١٢)، وأحمد الشيخ (٢٠١٤)، ومحمود النعيمات (٢٠١٦) لتوضيح العلاقة بين متغير الصلابة النفسية وبعض المتغيرات النفسية الأخرى، كما جاءت دراسات زينب عواد (٢٠١٦)، ورونالك حميد (٢٠١٦)، واميمة مصطفى (٢٠١٦)، ومروة معوض (٢٠١٤)، ونيرمين محمود (٢٠١٤)، وزهران ايمن ومحمود امين (٢٠١٤)، وحامد حامد (٢٠١٣)، وكالانتر وآخرين (٢٠١٣) Kalantar et al، ومحمد رشيد (٢٠١٢) لتؤكد على إمكانية التدريب على تنمية الصلابة النفسية لعينات مختلفة وبطرق علاجية وارشادية مختلفة، ولعل هناك بعض الدراسات التي اكدت على فعالية السيكدوراما كاستراتيجية وافية علاجية يمكن الإعتماد عليها مع العاديين والايتم كدراسات راوال (٢٠٠٦) Rawal, S، وشانغ وليو (٢٠٠٦) Chang, W. & Liu, W، وبيتر Peter, M (٢٠٠٩)، وتظهر السيكدوراما كمتغير مستقل، فقد تعددت تعريفاته وعناصره وأهدافه كما جاءت في دراسات بلاتنر (٢٠٠٠، ٢٠٠١) Blatner, A، وشيمر وبيم (٢٠١٠) Chimer, C & Baim, C.

### فروض الدراسة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الايتام لصالح القياس البعدي.



- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام.

### خطة الدراسة وإجراءاتها:

#### أولاً: منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج التجريبي باعتبارها تجربة تهدف إلى التعرف على فعالية البرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما (متغير مستقل) في تنمية الصلابة النفسية (متغير تابع) لدى المراهقين الأيتام.

كما تعتمد الدراسة على تصميم تجريبي ذي مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، إضافة إلى التصميم التجريبي لمجموعة واحدة.

#### ثانياً: عينة الدراسة:

شملت عينة الدراسة الاستطلاعية ٢٤٠ من المراهقين الأيتام الذكور، وبلغت عينة الدراسة الأساسية ١٦ مراهق تم اختيارهم من عينة عشوائية تتراوح أعمارهم من (١٢ - ١٤)، وجميعهم من الذكور المقيمين بالمؤسسة الإيوائية للأيتام بكفر الشيخ، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بمتوسط عمري ١٢.٩.

وتوصلت نتائج الدراسة الاستطلاعية إلى:

- تطبيق مقاييس الدراسة على العينة الاستطلاعية للدراسة (مقياس الصلابة النفسية).
- اختيار الطلاب الذين حصلوا على درجات أقل من ٢٣٩ على مقياس الصلابة النفسية.
- التوصل إلى عينة الدراسة النهائية والأساسية وتقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة، وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في مستوى الصلابة النفسية.
- تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما على عينة الدراسة التجريبية.

### ثالثاً: أدوات الدراسة:

اشتملت الدراسة الحالية على الأدوات التالية:

- مقياس الصلابة النفسية (الشخصية) من إعداد آمال باظة (٢٠١٢).
- البرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما من إعداد الباحثين.

### مقياس الصلابة النفسية (الشخصية): (آمال باظة، ٢٠١٢)

ويتكون من ٨٠ عبارة مقسمة إلى أربع أبعاد ليشمل كل بعد ٢٠ عبارة، وتميزت عباراته بالسهولة والوضوح، وبلغ معامل ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ ٠.٨١، أما عن صدق المقياس فبلغت نسبته ٠.٧٩، وجاءت معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى ٠.٠٠١.

### [١] البرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما:

وهو مجموعة من الجلسات القائمة على فنيات السيكودراما الملائمة والمناسبة، بهدف تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى عينة من المراهقين الايتام، وسوف يتم تناول البرنامج كالتالي:

١- الفئة المُستهدَفة من البرنامج: صُمم هذا البرنامج ليُطبق على عينة المراهقين الأيتام الذكور لتنمية الصلابة النفسية لديهم.

٢- أهداف البرنامج: للبرنامج أهداف عديدة نستعرضها فيما يلي:

أ- الهدف العام: وهو تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الايتام.

ب- الأهداف الخاصة: وتتضمن هذه الأهداف على:

● **هدف إنمائي:** ويتمثل في العمل على تخفيف الشعور بالنقص والدونية الناتج عن إقامة اليتيم في دور الايواء.

● **هدف وقائي:** ويتمثل في إكساب المراهقين الأيتام بعض الفنيات الإرشادية التي تساعد على تنمية الصلابة النفسية لديهم، وتزيد من قدرتهم على التعامل الجيد والفعال في حياتهم

● **هدف إجرائي:** وقد تم تحقيق الأهداف الرئيسة للبرنامج من خلال الأهداف الاجرائية الآتية:

- أن يعرف أفراد العينة ماهية الصلابة النفسية وأبعادها.
- أن يدرك أفراد العينة العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسية.
- أن يكتسب أفراد العينة بعض الفنيات الإرشادية العامة التي تمكنهم من تحسين مستوى الصلابة النفسية لديهم.

## ٣- أهمية البرنامج: تكمن أهمية هذا البرنامج فى النقاط التالية:

- أنه يتناول عينة من المراهقين الايتام الذكور وهي فئة تعاني من مشكلات واضطرابات، فهو موجه إلى الأفراد الذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الصلابة النفسية.
- أنه يساعد أفراد العينة على تحقيق (الالتزام- التحدي- الضبط او التحكم- المرونة او الصمود النفسي).
- أنه يقدم عدداً من المعارف والخبرات اللازمه لتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الايتام.
- أنه يساهم فى إثراء المكتبة السيكولوجية بالبرامج الإرشادية القائمة على السيكدراما التى تهتم بالمراهقين الايتام.

## ٤- أسس بناء البرنامج، يعتمد بناء البرنامج على عدة أسس نُجملها فيما يلي:

- الحرص على إقامة علاقة إرشادية يسودها الثقة والألفة والتعاون بين المرشد والمسترشدين.
- العمر الزمنى للأفراد المشاركين والخصائص النمائية للمرحلة العمرية التى يمرون بها ومطالبها النمائية، حيث إن البرنامج الذى يصلح للمراهقين لا يصلح مع باقي المراحل العمرية، وذلك لاختلاف العمر والخصائص النمائية.

- مراعاة الخصائص النفسية والانفعالية للمسترشدين
- الأخذ بعين الاعتبار نوع المشكلة وطبيعتها.
- واقعية البرنامج وإمكانية تطبيقه وتعميم الفائدة منه.
- مرونة السلوك الإنسانى وقابليته للتعديل والتغيير.
- أن البرنامج يتم تعديله تبعاً لسرعة تعلم المتدربين واحتياجاتهم.

٥- مصادر بناء البرنامج: أُشتق الإطار العام للبرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما ومادته العلمية والفنيات المُتضمنة فيه عبر المصادر الآتية:

• الإطار النظري الذى استهل منه الباحثان المادة العلمية حول الموضوع.

• الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة.

• المقاييس والأدوات المستخدمة فى هذه الدراسة.

• الدراسة الاستطلاعية الميدانية التى تتم من خلال الاستبيان المفتوح لأفراد العينة الاستطلاعية.

• تحليل محتوى البرامج الإرشادية التى تناولت التدريب على تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى الفئات المختلفة والاستفادة منها فى عمل جلسات البرنامج الإرشادى القائم على السيكدوراما، مع الأخذ بعين الاعتبار أن محتوى البرامج الإرشادية يختلف باختلاف المشكلة والأهداف والعمر الزمنى لأفراد العينة.

٦- خطوات وإعداد وتنفيذ البرنامج:

• محتوى البرنامج: يحتوى البرنامج على مجموعة من الجلسات الإرشادية القائمة على السيكدوراما تهدف إلى تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الايتام، وهذا من خلال تدريب الطلاب على مجموعة من المهارات والإرشادات والفنيات الهامة مثل الالتزام، والتحدى، والمرونة والصمود، والتحكم.

• الفنيات والأساليب المستخدمة فى البرنامج: يمكننا توضيح الفنيات التى اعتمد عليها البرنامج فيما يلي:

ويعتمد العلاج بالسيكودراما على مجموعة من الفنيات، واتفق عليها كل من مورينو وزاشاريا (٢٠٠٦) Moreno & Zachariah، ودينا مصطفى (٢٠١٠)، وسيتين (٢٠١٠) Cetin, R، وتشونغ (٢٠١٣) Chung, S، وهي كالتالي:

- لعب الدور Play role يقوم البطل بتمثيل الدور المحدد مسبقاً ضمن إطار مسرحي.
- مناجاة Soliloquy يطلب المخرج أو المعالج من المشارك أن يتخيل نفسه في مكان ما وحده وأن يعبر عن مشاعره وأفكاره بشكل تلقائي حيث يطلب منه أن يفكر بصوت مرتفع حول ما يشغله ويمشى أثناء ذلك ومن المهم أن يتحدث بلغة هنا والآن.
- المرآة Mirror المريض مقترح سلبي حيث يقوم آخر بتأدية دور المريض حتى يستطيع المريض التعرف على مشكلته ومشاهدة نفسه.
- الدكان السحري The Magic Shop المعالج صاحب الدكان ولديه أصناف كثيرة متخيلة من السلوكيات والصفات الشخصية وهذه الأصناف ليست للبيع بالنقود بل للمقايضة بصفات الشخص أو المبادئ التي يريد التخلص منها ويستبدل النجم بشكل رمزي بعض المشاعر والسلوكيات التي يمتلكها بأمنيات أخرى يرغب في الحصول عليها ويفاوض صاحب الدكان على ذلك ويكون الإقناع رأس المال للشراء ويركز الدكان السحري على أهمية وجود نموذج مرجعي لتنمية تلك القيم والسلوكيات الإيجابية والتخلص من السلبية منها.
- عكس الدور Reversal role يساعد النجم النظر بعين الآخرين أي أن يتبادل بعين الآخرين الأدوار مع الآخرين ضمن موقف سيكودرامي ويصلح هذا الأسلوب مع الأفراد الذين لديهم إدراك مضطرب من حيث

معاملة الآخرين لهم كاضطراب علاقة الطفل بالمعلمين والآباء، وفيه يتمثل الطفل دور المعلم أو الأب إذ تصحح فيه شكل العلاقة بينهم ويحدث استبصار وتحسن في إدراكه لاتجاهه نحوهم وتعديل السلوك نتيجة تقمصه تلك الشخصيات وكذلك يؤدي عكس الدور إلى تحويل دفاعات الفرد ويساعده على فهم الآخرين واستكشاف السلوك المرغوب من خلال الموقف السيكودرامى.

- الديالوج وعبرة عن سؤال وجواب فى حوار بين فردين.
- أسلوب تقديم الذات يقوم المريض أو بطل المسرحية بتقديم نفسه وأسرته وأخواته.. الخ فيعطى صورة واضحة لإدراكه لمن حوله وإدراك من حوله له.
- الكرسي الخالى مكان شخص فى الحدث الدرامى يتيح أن ييوح الشخص بينه وبين نفسه عما يداخله فى حرية فى التعبير والصراخ والغضب وحب للعدوان على الآخر ودور المرشد هنا مساعدته على إخراج ذلك فى صورة لفظية.
- النمذجة السلوكية للدور بمساعدة المعالج أو فيلم سينمائى والتدريب عليه.

• التوقعات المستقبلية.

- الأدوات والوسائل المستخدمة فى البرنامج: استعان الباحثان بجهاز عرض الشرائح (داتا شو) والكمبيوتر، والفيديو، إضافة إلى استخدام الفنيات السابقة كأدوات يمكن الاستعانة بها فى البرنامج الإرشادي القائم على السيكودراما.

- مدة البرنامج: يحتوي البرنامج على ٢١ جلسة يتم تطبيقها بواقع ثلاث جلسات اسبوعياً، ويتراوح زمن الجلسة من ٦٠ - ٩٠ دقيقة.
- مكان تطبيق البرنامج: تم تطبيق البرنامج بالمؤسسة الايوائية بكفر الشيخ.
- تقييم البرنامج: حرص الباحثان في هذا البرنامج على تقييم كل جلسة فور الانتهاء منها، حتي يمكن الانتقال بسهولة ويسر إلى الجلسة التي تليها، وفي نهاية البرنامج تم تقييمه ككل وهذا من خلال تطبيق مقياس الصلابة النفسية على أفراد المجموعة التجريبية فور انتهاء تطبيق البرنامج، وللتأكد من استمرار أثر البرنامج بعد انتهاء تطبيقه تم إجراء الاختبار التتبعي للصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام.
- وقائع البرنامج: يتضمن البرنامج الإرشادي القائم على السيكدراما الحالي عدداً من المهارات والأنشطة التي يجب التدريب عليها حتى يمكن تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام، وتكون البرنامج من ٢١ جلسة مقسمة على ثلاث مراحل، لكل مرحلة مجموعة من الأهداف التي يسعى الباحثان إلى تحقيقها من خلال استخدام مجموعة من الفنيات، وجاءت المرحلة الأولى وهي مرحلة التهيئة وشملت الثلاث جلسات الأولى، وكان الهدف منها التعارف وإقامة علاقة مودة وثقة بين الباحثين وأفراد المجموعة التجريبية، وجاءت المرحلة الثانية وهي مرحلة التدريب بهدف التدريب على مجموعة من المهارات والإرشادات التي بدورها تعمل على تنمية الصلابة النفسية لدى أفراد العينة التجريبية وكانت حوالي ١٠ جلسات، أما المرحلة الأخيرة وهي مرحلة إعادة التدريب وكانت على مدار ٨



جلسات كان الهدف منها التأكيد على استمرار أثر التدريب ونتائجه، وهو ما يفيد الفرض التبعي بكافة الأشكال.

### - جلسات البرنامج:

#### جدول (١)

يوضح مراحل البرنامج والجلسات التي اشتمل عليها ومحتواها

رقم الجلسة	الجلسات ومحتواها	مراحل البرنامج
٣ - ١	اقامة علاقة مودة وثقة متبادلة بين المرشد والطلاب	المرحلة الأولى (التهيئة)
٤ - ٣١	التدريب على: - المرونة - الالتزام - التحكم - التحدي	المرحلة الثانية (مرحلة التدريب)
٢١ - ١٤	إعادة التدريب على كل المهارات السابقة	المرحلة الثالثة (مرحلة إعادة التدريب)

#### جدول (٢)

وصف لجلسات البرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما، والاهداف الاجرائية لكل جلسة

موضوع الجلسة	الفنيات المستخدمة	الاهداف الاجرائية للجلسة
التمهيد والتعارف	الحوار والمناقشة والتعزيز المحاضرة	١- التعارف مع أفراد المجموعة وتحديد حجم العينة. ٢- توضيح هدف البرنامج. ٣- الاتفاق على نظام الجلسات بما يناسب المجموعة. ٤- التطبيق القبلي لمقياس الصلابة النفسية.
ما هي الصلابة؟	المحاضرة والمناقشة والتعزيز	١- تعريف المجموعة التجريبية معنى الصلابة. ٢- توضيح أهميتها للنجاح في الحياة. ٣- توضيح الفرق بين من يتصفون بها ومن لا يتصفون بها وشرح مكونات الصلابة.
موضوع الجلسة	الفنيات المستخدمة	الاهداف الاجرائية للجلسة
من أنا؟	أسلوب تقديم الذات الدوبلاج النموذج	١- توضيح منزلة اليتيم عند الخالق. ٢- تحديد قائمة بأسماء مشاهير الأيتام وسرد قصة حياة بعضهم وتمثيلها. ٣- استمارة تقييم الجلسة.

موضوع الجلسة	الفنيات المستخدمة	الاهداف الاجرائية للجلسة
من أنا في المستقبل؟	لعب الدور المناقشة أسلوب تقديم الذات الاسقاط المستقبلي	١- التدريب على التخيل الإيجابي. ٢- التدريب على طريقة تحديد الأهداف. ٣- توضيح أنواع الناس، أنواع الأهداف. ٤- التدريب على التخطيط للوصول للهدف. ٥- التدريب على جداول المراقبة الذاتية وكيفية مكافئة الذات.
الفانوس السحري! اصنع نجاحك بنفسك	الدكان السحري لعب الدور المناقشة والحوار	١- تمثيل قصة الفانوس السحري من هو العفريت؟ (العمل والتخطيط). ٢- تدريب المجموعة كيفية تحديد قائمة أهداف والتخطيط اليومي لتنفيذها. ٣- إسباب المجموعة مهارة إدارة الوقت.
الكبير قوي	لعب الدور الواجب المنزلي	١- ما هو سنك الأكبر؟ تعريف الأولاد بسندهم في الدنيا والآخرة. ٢- عرفت فائز. ٣- تدريب العينة على تحديد قائمة بأمر الكبير بها يلزموا أنفسهم بفعالها.
تخفيف الضغوط	الكرسي الخالي المرأة عكس الدور المناقشة لعب الدور	١- التدريب على تفرغ المشاعر السلبية أولاً بأول وتدريبهم على طرق التنفيس الانفعالي. ٢- التدريب على طرق التعامل مع الانفعالات السلبية.. لما تبقى زعلان أفعل... ٣- شرح أثر الانفعالات السلبية على الجسم والنفس. ٤- التدريب على تدريبات الاسترخاء النفسى من خلال التخيل. ٥- التدريب على تدريبات الاسترخاء الجسدى. ٦- تدريب الأولاد على مواجهة الموقف الصعب بقائمة من الأنشطة السارة أو التدريب على الطرق الإيجابية للترويح عن النفس. ٧- استمارة تقييم عقب كل جلسة.
موضوع الجلسة	الفنيات المستخدمة	الاهداف الاجرائية للجلسة
قوة الإرادة	لعب الدور النموذج المناقشة المحاضرة التقرير	١- تعريف الأولاد معنى الصعاب والأزمات تمثيل قصة أديسون. ٢- تعريف الأولاد معنى الإرادة الحديدية التى لا تنكسر ولا تترك لهدفها. ٣- تمثيل قصة الطباخ وابنته وقصة لويس باستير قصة لى كيوان يو. ٤- قصة نماذج للمعاقين الذين عبروا الماشى ود/ أحمد زكى عثمان.
الإرادة الحديدية وقاهر المستحيل	لعب الدور النموذج المناقشة المحاضرة	١- قصة السيد منهزم والسيد منتصر. ٢- التدريب على وضع خطة لمواجهة صعاب متوقعة فى المستقبل. ٣- فيديو صفاء طه ونيكولاس
تقييم البرنامج		١- تقييم البرنامج. ٢- التطبيق البعدى لمقياس الصلابة. ٣- الإشارة إلى المقياس التتبعية.

## رابعاً: خطوات الدراسة:

مرت الدراسة الراهنة بمجموعة من الخطوات كالتالي:

- تحديد الأدوات والمقاييس المستخدمة للدراسة، ومن ثم القيام بإعدادها وتجهيزها
- تطبيق هذه المقاييس واختيار أفراد العينة من بين المراهقين الايتام الذين يعانون قصوراً في الصلابة النفسية.
- إعداد البرنامج الإرشادي القائم على السيكدراما والتأكد من صلاحيته للاستخدام
- إجراء القياس القبلي للصلابة النفسية على أفراد العينة بمجموعتيها التجريبية والضابطة
- تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على السيكدراما على أعضاء المجموعة التجريبية
- إجراء القياس البعدي للصلابة النفسية على أفراد المجموعة التجريبية
- إجراء القياس التبعي للصلابة النفسية على أعضاء المجموعة التجريبية
- إعطاء درجة للاستجابات وجدولة الدرجات وإجراء العمليات الإحصائية المناسبة
- استخلاص النتائج وتفسيرها
- صياغة بعض التوصيات التي نبعت مما اسفرت عنه نتائج الدراسة الراهنة.

### خامساً: نتائج الدراسة:

- توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج تتمثل في التالي:
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام لصالح المجموعة التجريبية وذلك عند مستوى ٠.٠٠٥.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام لصالح القياس البعدي وذلك عند مستوى ٠.٠٠٥.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام.

### سادساً: مناقشة النتائج وتفسيرها:

قام الباحثان بمناقشة نتائج الدراسة من خلال التطبيق الميداني، والتحقق من فعالية البرنامج الإرشادي القائم على السيكوودراما في تنمية الصلابة النفسية لدي عينة من المراهقين الأيتام، وذلك بمناقشة صحة فروض الدراسة وذلك على النحو التالي:

## ١ - اختبار صحة الفرض الأول ونتائجه:

ينص الفرض الاول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام لصالح المجموعة التجريبية".

ولاختبار صحة نتائج هذا الفرض تم استخدام مجموعة من الأساليب البارامترية والمتمثلة في اختبار (ت)، والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والجدول رقم (٣) يوضح تلك الفروق.

### جدول (٣)

قيمة (ت) ودلالاتها للفروق بين درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للصلابة النفسية

الدلالة	ت	المجموعة التجريبية بعدي			المجموعة التجريبية قبلي		متغيرات الدراسة
		ت المحسوبة	ع	م	ع	م	
دالة	١.٧٩٦	٢.٣٠٣	٧.٦٢	٥٤.١٣	١٠.٢	٤٣.٨٨	المرونة
الدلالة	ت	المجموعة التجريبية بعدي			المجموعة التجريبية قبلي		متغيرات الدراسة
		ت المحسوبة	ع	م	ع	م	
دالة عند ٠.٠٥	١.٧٩٦	٢.٥٦٧	٩.٢٣	٥٥.٦٣	٨.٤٨	٤٤.٢٥	الالتزام
		٤.٠٥	٧.٢	٥٨.١٣	٧.٢١	٤٣.٥	التحدي
		٣.٣٠٦	٦.٧٩	٥٧.٢٥	١٠.٣٨	٤٢.٧٥	التحكم
		٣.٢٧٤	٢٨.١٦	٢٢٥.١٣	٣٣.٣٦	١٧٤.٢٥	الدرجة الكلية

يتضح من نتائج الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية وذلك عند مستوى

٠.٠٥.

## ٢- اختبار صحة الفرض الثاني ونتائجه:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام لصالح القياس البعدي".

ولاختبار صحة نتائج هذا الفرض تم استخدام مجموعة من الأساليب البارامترية والمتمثلة في اختبار (ت)، والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والجدول رقم (٤) يوضح تلك الفروق.

## جدول (٤)

قيمة (ت) ودلالاتها للفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في الصلابة النفسية

الدلالة	ت	المجموعة التجريبية بعدي			المجموعة التجريبية قبلي		متغيرات الدراسة
		ت المحسوبة	ع	م	ع	م	
٠.٠٥	١.٩٤٣	١٤.٣٥٩	٧.٦٢	٥٤.١٣	٨.٦٨	٤٢.٣٨	المرونة
الدلالة	ت	المجموعة التجريبية بعدي			المجموعة التجريبية قبلي		متغيرات الدراسة
		ت المحسوبة	ع	م	ع	م	
دالة عند ٠.٠٥	١.٩٤	٦.٩٤١	٩.٢٣	٥٥.٦٣	٨.٥٤	٤٣.٥	الالتزام
		٧.٧١	٧.٢٠	٥٨.١٣	٧.١٨	٤٣.١٣	التحدي
		٥.٩٦٦	٦.٨٠	٥٧.٢٥	٩.٦٨	٤١	التحكم
		٨.٧٤٢	٢٨.١٦	٢٢٥.١٣	٣٢.١٩	١٧٠	الدرجة الكلية

يتضح من نتائج الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية في القياسين القبلي

والبعدي للصلابة النفسية لصالح القياس البعدي، اي لصالح المتوسط الأعلى، وذلك عند مستوى ٠.٠٠٥.

### ٣- اختبار صحة الفرض الثالث ونتائجه:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام ".  
ولاختبار صحة نتائج هذا الفرض تم استخدام مجموعة من الاساليب البارامترية والمتمثلة في اختبار (ت)، والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والجدول رقم (٥) يوضح تلك الفروق.

#### جدول (٥)

قيمة (ت) ودلالاتها للفروق بين درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في الصلابة النفسية

الدلالة	ت	المجموعة التجريبية بعدي			المجموعة التجريبية قبلي		متغيرات الدراسة
		ت المحسوبة	ع	م	ع	م	
غير دالة	١.٩٤	٠.٤٠١	١٠.٠٢	٤٣.٨٨	٦.٧٧	٤٣.٢٥	المرونة
		٠.٢٣١	٨.٤٨	٤٤.٢٥	٧.١٩	٤٢	الالتزام
		١.٣٢٣	٧.٣٦	٤٤.١٣	٨.٢٦	٤٣.٦٣	التحدي
الدلالة	ت	المجموعة التجريبية بعدي			المجموعة التجريبية قبلي		متغيرات الدراسة
		ت المحسوبة	ع	م	ع	م	
غير دالة	١.٩٤	٠.٣٥٧	١٠.٣٨	٤٢.٧٥	١٢.٨١	٤٢.٢٥	التحكم
		١.٣١٧	٣٣.٣٦	١٧٤.٢٥	٣٢.٩٩	١٧٣.١٣	الدرجة الكلية

يتضح من نتائج الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين

القبلي والبعدي في الصلابة النفسية عند أي مستوى من مستويات الدلالة.

#### ٤ - اختبار صحة الفرض الرابع ونتائجه:

ينص الفرض الرابع على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام ".  
ولاختبار صحة نتائج هذا الفرض تم اتباع مجموعة من الاساليب البارامترية والمتمثلة في اختبار (ت)، والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والجدول رقم (٦) يوضح تلك الفروق.

#### جدول (٦)

قيمة (ت) ودلالاتها للفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الصلابة النفسية

الدلالة	ت	المجموعة التجريبية بعدي			المجموعة التجريبية قبلي		متغيرات الدراسة
		ت المحسوبة	ع	م	ع	م	
غير دالة	١.٩٤٣	٠.٥٥٢	٨.١٤	٥٤	٧.٦٢	٥٤.١٣	المرونة
		٠.٨١٤	٩.٧١	٥٦	٩.٢٣	٥٥.٦٣	الالتزام
		١.٢٤٩	٨.١٩	٥٦.٧٥	٧.٢٠	٥٨.١٣	التحدي
		١.٣٢٣	٦.٤١	٥٦.٧٥	٦.٨٠	٥٧.٢٥	التحكم
		١.٤٧٦	٣٠.٢٤	٢٢٣.٥	٢٨.٦١	٢٢٥.١٣	الدرجة الكلية

يتضح من نتائج الجدول السابق أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الصلابة النفسية عند أي مستوى من مستويات الدلالة.



## ملخص النتائج:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية ذات المتوسط الأعلى وذلك عند مستوى .٠٠٠٥
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية في القياسين القبلي والبعدي للصلابة النفسية لصالح القياس البعدي، أي لصالح المتوسط الأعلى، وذلك عند مستوى .٠٠٠٥
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي في الصلابة النفسية عند أي مستوى من مستويات الدلالة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في الصلابة النفسية عند أي مستوى من مستويات الدلالة.

## مناقشة تفسير النتائج:

أشارت نتائج الدراسة إلى تحقق فروضها مما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى عينة الأيتام في المجموعة التجريبية ويرجع هذا التحسن إلى استخدام فنيات السيكدوراما المتعددة كلعب الدور والمرايا والكرسى الخالي وتقديم الذات وغيرها من الفنيات الجذابة والشيقة للمرحلة العمرية لعينة الدراسة، كذلك استخدام تدريبات الاسترخاء العضلي والعقلي ساهمت في

تخفيف كم المشاعر السلبية الناتجة عن اليتيم من خلال التنفيس الانفعالي عبر جلسات البرنامج من خلال استخدام فنية الكرسي الخالي وغيرها، وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسات التي استخدمت السيكدوراما كأسلوب إرشادي فاعل لا يعتمد على التلقين والتوجيه المباشر في التخفيف من المشاعر السلبية ومواجهة المواقف الضاغطة ومنها دراسة سمير المالكي (٢٠١٦)، وحنان المالكي (٢٠١٣)، وحنان عبد المعز (٢٠٠٨)، وراوال (٢٠٠٦) Rawal, S، وشانغ وليو (٢٠٠٦) Peter, M (٢٠٠٩)، وبيتر، وChang, W. & Liu, W، وإلينا، وElena, A (٢٠١٦).

ويرجع التحسن في مستوى الصلابة في الدراسة الحالية إلى أن السيكدوراما هيأت أجواء نفسية ملائمة ومليئة بالمرح مما جذب أفراد العينة للجلسات كذلك أتاحت لهم فرص للتعبير الحر عما يجيش في صدورهم من أحاسيس تتصل بنظرتهم لليتيم وإحساسهم بالدونية لنظرة المجتمع لهم نتيجة الإقامة بدار إيواء، بالإضافة أنها تتيح للطلاب مواقف قصصية ودرامية هادفة ساعدتهم على الاستبصار بذواتهم كما أتاحت لهم فرص للتعلم الاجتماعي من خلال النماذج المقدمة في القصص المسرحية وعروض الفيديو وما تبعها من مناقشة وإبداء آراء حول أبطال هذه القصص.

وهذا يظهر بوضوح في نتائج الفرض الثالث، حيث لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي، حيث ان هذه المجموعة لم تتعرض للبرنامج، وهذا دليل واضح على فعالية البرنامج الارشادي القائم على السيكدوراما.

كذلك أكسبهم البرنامج مهارة فى تحديد هدف لحياتهم واقعى، وخطه وبرنامج زمنى يشمل تنفيذ جزء كل يوم حتى يتحقق هدفه مما ساعد على استمرارية أثره فى فترة المتابعة وساعد على تشكيل بصيرة ووعى ذاتى بالنفس والآخر بحيث يصبح إيجابياً فى حياته، وهذا ما يتفق ودراسة جروزميل واخرين (٢٠١٦، ٥٦ - ٥٧) Gruzmail, a. & et al، ودراسة بروماند (٢٠١٠).Broomand.

ومن خلال تحليل الباحثين للأطر النظرية والدراسات السابقة اتفق الباحثان مع جميع الدراسات التي أكدت على فعالية السيكدوراما كمدخل وتوجه قوي وجديد نحو التغلب على المشكلات، ولقد أكدت النتائج أيضا على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وكان هذا بسبب تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما وفتياته المختلفة، بالإضافة إلى استخدام التقييم المرحلي لكل جلسات ومراحل البرنامج الثلاث.

أما نتائج الفرض الرابع والتي أكدت على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدي والتتبعي للصلابة النفسية، وهذا يفسره الباحثان ويرجعانه إلى المرحلة الأخيرة من البرنامج الإرشادي القائم على السيكدوراما ألا وهي مرحلة إعادة التدريب والتي تضمنت إعادة تدريب أفراد العينة التجريبية على المهارات والمكونات الخاصة بالصلابة النفسية وأبعادها، وذلك مما ساهم وبشكل كبير فى استمرار أثر التدريب إلى ما بعد انتهائه وخلال فترة المتابعة وعدم حدوث انتكاسة بعد انتهائه وهذا يتفق مع رؤية عادل عبد الله (٢٠٠٠، ١٣٥)، وفي هذا المجال أشار إسماعيل بدر

(٢٠٠٢) إلى أهمية ودور مرحلة المتابعة في البرامج بصفة عامة، وأهميتها في تحقيق الاستفادة القصوى للعينة المستهدفة، وأكد على ذلك أيضاً جمال الخطيب (٢٠٠٣) على أنها من المراحل الهامة في بناء البرامج بصفة عامة، وهذا ما يتفق ورؤية رياض العاسمي (٢٠٠٨).

ومن خلال العرض السابق وتحليل الدراسات السابقة والأطر النظرية المختلفة، اتفق الباحثان على ضرورة الاهتمام بالصلابة كمكون رئيسي وفعال في هذه المرحلة العمرية الحرجة وخاصة بين الأيتام، وهذا لتأثيره المباشر والقوي والفعال على جودة الحياة النفسية للمراهقين الأيتام.

### سابعاً: توصيات الدراسة:

- إجراء المزيد من البحوث والدراسات حول الصلابة النفسية وواقعه في المجتمع المصري.
- إعداد مجموعة من البطاريات للصلابة النفسية.
- عمل دراسات عدة تتناول البرامج الإرشادية القائمة على السيكدوراما لزيادة وإثراء المكتبات العربية بهذا النوع من التدخلات الإرشادية.
- إقامة مسرح بكل دور الأيتام وتدريب العاملين بها على كيفية استخدام فنيات السيكدوراما في تشكيل شخصية أكثر سواء للأطفال، والتعامل مع مشكلاتهم ومشاعرهم الناتجة عن إحساسهم بالتيتيم.
- العمل على تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال الأيتام والتعرف على جوانب القوة في شخصيتهم وتنميتها لزيادة قدرتهم على مواجهة الحياة.
- عمل دراسات حول دور المؤسسات في تنمية مفهوم الصلابة النفسية لكل فئات المجتمع.

• اقترح الباحثان موضوعات ابحاث متعلقة بالصلابة النفسية لدى الأيتام، وهي كالتالي:

- فعالية الإرشاد بالتدريب على مهارات حل المشكلة فى تنمية الصلابة النفسية لدى ذوى الاحتياجات الخاصة.
- فعالية الإرشاد النفسى الدينى فى تنمية الصلابة لدى الأطفال الأيتام.

## المراجع:

- مجلة العلوم والتربية - العدد الخامس والعشرون - الجزء الثاني - السنة الثامنة - يناير ٢٠١٦
- أحمد الشيخ علي (٢٠١٤). مستويات المتعة النفسية لدى خريجي دور رعاية الأيتام وعلاقتها بالتكيف الأكاديمي والتحصيل الدراسي. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٠، (٤)، ٤١١ - ٤٣٠.
- أحمد الخطيب (٢٠١٣). الإرشاد النفسي في المدرسة أسسه ونظرياته وتطبيقاته. عمان: دار المسيرة.
- أحمد عبد الله العيافي (٢٠١٢). الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظه الليث. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة أم القرى.
- آمال عبد السميع باظة (٢٠١١). الشعور بالانتماء الوطني والقومي العربي وعلاقته بصلابة الشخصية لدى طلاب. ورقة عمل مقدمة الى مؤتمر الإرشاد النفسي السادس عشر. كلية التربية جامعة عين شمس: ٢٦ - ٢٨ / ١٢.
- آمال عبد السميع باظة (٢٠١٢). جودة الحياة النفسية. القاهرة: الانجلو المصرية.
- أمجد عزات جمعة (٢٠١٦). فعالية برنامج إرشادي قائم على السيكيودراما للتخفيف من حدة بعض المشكلات السلوكية عند طلاب المرحلة الإعدادية. مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٢ (١) ٢٢٨ - ٢٥٨.
- أميمة عبد الله مصطفى (٢٠١٦). برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية لدى عينة من النساء الأرامل. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة عين شمس.
- أيمن رمضان، وناصر محمود (٢٠١٤). فاعلية أسلوب القصة في رفع معدلات الصلابة النفسية لدى عينة من التلاميذ اليتامى ذوي الاحتياجات الخاصة. دراسات عربية في

- التربية وعلم النفس، (٥٤٤)، ١٣٧ - ١٥٧.
- إسماعيل إبراهيم بدر (٢٠٠٢). الاتجاهات المعاصرة في إعداد برامج علاجية لمشكلة التأخر الدراسي. متاح على الشبكة الدولية بتاريخ ٢٠١٥/٢/١٩ من موقع: <http://www.gulfkids.com>
- جمال محمد سعيد الخطيب (٢٠٠٣). تعديل السلوك الإنساني. الكويت: مكتبة الفلاح.
- حامد محمد الكومي (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تنمية أبعاد الصلابة النفسية لدى الرياضيين. متاح على الشبكة الدولية بتاريخ ٢٠١٥ /٣/٢٢، من موقع: <https://search.mandumah.Com/Record/719005>
- حنان شوقي عبد المعز (٢٠٠٨). فعالية السيكدراما في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية الأيتام (٤ - ٦) سنوات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية رياض الأطفال جامعة القاهرة.
- حنان عبد الرحيم المالكي (٢٠١٣). فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات السيكدراما في التخفيف من الضغط النفسي لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، ٢ (٢)، ٩٦ - ١١٧.
- دينا مصطفى (٢٠١٠). السيكدراما. القاهرة: الانجلو المصرية.
- روناك حميد عثمان (٢٠١٦). إستراتيجية مقترحة قائمة على مهارات الذكاء الوجداني لتنمية مهارات الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة في العراق. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الدراسات العليا للتربية جامعة القاهرة.

- رياض نايل العاسمي (٢٠٠٨). برامج الإرشاد النفسي في تحقيق تفاعل الأذوار وتكاملها بين العاملين في معاهد الإعاقة العقلية وذوي المعوقين. متاح على الشبكة الدولية بتاريخ ٢٠١٥/١/٤١ من موقع: <http://www.gulfkids.com>
- زينب محمد عواد (٢٠١٦). برنامج إرشادي جمعي مستند إلى نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى عينة في قرى الأطفال العالم SOS. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة.
- سمير رحيم المالكي (٢٠١٦). أثر السيودراما في تخفيف الخبرات الصادمة لدى الأطفال المودعين في دور الأيتام. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية للبنات جامعة عين شمس.
- عادل عبد الله محمد (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي: أسس وتطبيقات. القاهرة: دار الرشاد.
- عبد الملك إبراهيم الثميري (٢٠١١). الضغوط النفسية الدراسية لدى الطلاب الأيتام في دور التربية الاجتماعية بالرياض. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية جامعة الإمام محمد بن سعود.
- عماد محمد مخيمر (٢٠١١). مقياس الصلابة النفسية. القاهرة: الانجلو المصرية.
- محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٠). التفاؤل والصلابة والمرونة النفسية طار عام لبرنامج الإرشاد النفسي". ورقة عمل مقدمة الى المؤتمر العلمي الثامن. كلية التربية جامعة الزقازيق: من ٢١ - ٢٢ / ٤.
- محمد رشيد صيدم (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتنمية الصلابة النفسية لدى مدمني المخدرات. رسالة دكتوراه غير



منشورة، كلية الدراسات العليا جامعة نايف للعلوم  
الأمنية.

- محمود هارون النعيمات (٢٠١٦). الضغط النفسي لدى عينة من الأيتام في  
محافظة العقبة وعلاقته بالصلابة النفسية وجودة  
الحياة لديهم. رسالة ماجستير غير منشورة،  
جامعة مؤتة بالأردن.

- مروة نشأت معوض (٢٠١٤). فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في  
تحسين صلابة الشخصية وفعالية الذات لدى المراهقين  
من ذوي الإعاقة السمعية. رسالة دكتوراه غير  
منشورة، كلية التربية جامعة كفر الشيخ.

- مريامة بلوم، ومحمد حنصالي (٢٠١٣). المقارنة النظرية لأحدى سمات  
الشخصية المتابعة والصلابة النفسية. مجلة علوم  
الإنسان المجتمع، ٨، ٢٧١ - ٢٨٧.

- نبيلة أحمد أبو حبيب (٢٠١٠). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها  
وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء  
في محافظات غزو. رسالة ماجستير غير منشورة،  
كلية التربية، جامعة الأزهر بغزة.

- نيرمين محمود عبده (٢٠١٤). فاعلية برنامج في تنمية الصلابة النفسية وأثره  
في الاكتئاب لدى المعاقين سمعياً. رسالة دكتوراه  
غير منشورة، كلية التربية جلمعة بنى سويف.

- ياسر يوسف اسماعيل (٢٠٠٩). المشكلات السلوكية لدى الأطفال المحرومين  
من بيئتهم الأسرية. رسالة ماجستير غير منشورة،  
الجامعة الإسلامية بغزة.

- Blatner, A. (2000). *Foundation of psychodrama (4th ed)*.  
New York: Springer publishing  
Company.

-

- Broomand, L. (2016). Comparing the psychological characteristics of diabetic patients and healthy subjects. Un published Master thesis, department of psychology and Educational sciences, university of Arsanjan.
- Cetin, R. & Avcioglu, G. (2010). Investigation of the effectiveness of social skills training program preped through psychodrama technique for mentally disabled students. International journal of Educational sciences,2 (3), 792- 817.
- Chang, W. & Liu, W. (2006). A study of the application of the psychodrama therapy on ADHD student's social abilities at resource class of the elementary school. International journal of Arts Education, 2, 36- 64.
- Chimera, C. & Baim, C. (2010). Introduction to psychodrama. work shop for IASA conference, Cambridge, 29th August.
- Chung, S. (2013). A Review of psychodrama and group process. international journal of social work and Human services practice, 1 (2) 105- 114.
- Elena, A. & Karpova, N. (2016). Hardiness Formation. International Journal of psychological patterns, Environmental and science Education, 11 (14) 7035- 7044.
- Graber, R. & Elizabeth, C. (2015). Working paper about psychological Hardiness. Retrived on Octoper 2013 from:  
- [www.alnap.Org/pool/Files/9872.pdf](http://www.alnap.Org/pool/Files/9872.pdf) ISSN 2322- 5149 © 2014 JNas.
- Gruzmail, A. & Maria, D. (2016). Towards the development of helpful Aspects of Morenian Psychodrama content

Analysis system. zeitschrift für psychodrama and Soziometrie February, 15 (1) 57- 67.

- Kalanter, J. & Khedri, L. (2013). Effect of psychological Hardiness training on mental health of Students. International journal of Academic research in Business and social sciences, 3 (3) 68- 173.
- Kamtsios, S. & Poulou, E. (2013). Conceptualizing Students academic hardiness dimensions a qualitative study. European journal of psychology of education, 28 (3) 807- 823.
- Khatami, M. (2010). Effectiveness of hardiness training on happiness and coping styles with young: Orphans stress (16. to 18 years). 14 District of Tehran master's thesis, tone kabon Azad university.
- Marinus, H. (2011). Children in institutional care Delayed Development and Resilience. Research in child Development, 16 (4) 8- 30.
- Miller, A. (2012). Instructor's Manual for psychodrama unmasked essential tools and techniques. Retrived on April 2010 from:
  - WWW. Psychotherapy. net.
  - Moreno, R. & Zachariah, M. (2006). Finding my place: Theuse of psychodrama for building community in the school classroom. Journal of Group psychotherapy & psychodrama and sociometry, 23 (4) 157- 167.
  - Nyamukapa, C. & Wambe, M. (2010). Causes and consequences of psychological distress among orphans in eastern Zimbabwe. AIDS care, 22 (8) 988- 996.

- Peter, M. (2009). Psychodrama Narrative pedagogy and socially Challenged children British. Journal of special Education, 36 (4) 9- 17.
- Propper, H. (2010). A Concise introduction to psychodrama, socidrama and sociometry, PhD, T.E, P. Retrived on May 2009 from:
- WWW. Psychotherapy. net.
- Raminder, S. (2016). Stress among school- Going Adolescents in Relation to psychological hardiness. journal of Educational psychology, 9 (4) 8- 15.
- Rawal, S. (2006). The role of psychodrama in enhancing life skills in children with specific learning difficulties in a Mumba School. International journal of special Education, 22 (1) 107- 117.
- Richard, K. (2010). Self- care and well being in mental health professionals the mediating effects of self awareness and Mindfulness. Journal of mental health counseling, 32 (3) 247.