



كلية التربية للعلوم الإنسانية
College of Education for Human Sciences

ISSN: 1817-6798 (Print)

Journal of Tikrit University for Humanities

available online at: <http://www.jtuh.tu.edu.iq>

JTUH
مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية
Journal of Tikrit University for Humanities

The Effectiveness of Psychodrama in the Treatment of Anxiety for Students of Art Education Department

Lect. Dr. Amer Salim Obaid Al-Salami

ABSTRACT

Tikrit University – College of Education for
Human Sciences

* Corresponding author: E-mail: اميل الباحث

Keywords:

In
fi
C
M
F

ARTICLE INFO

Article history:

Received 14 June. 2020

Accepted 21 June. 2020

Available online 26 June. 2020

E-mail

journal.of.tikrit.university.of.humanities@tu.edu.iq

Anxiety is an emotion that results of the learner's fear of future and what threaten his being and his life continuation and stability, which made him feel dejected, nervous and psychologically unstable. Therefore, it is necessary to control these fears and threats by the use of psychodrama as a means for the learner to comprehend the world in which he lives through awareness and experiment that help them to cope and assimilate in the society to get rid of anxiety. It appeared to the researcher through a survey study that there is anxiety that overcomes them due to fear of future in case of failing to comprehend the new life tasks. That encouraged him to think of using practical and scientific mechanism to get rid of that anxiety by using the psychodrama to treat some of the psychological cases foremost of which is anxiety. The study is structured in four chapters: Chapter One includes the methodological framework, that is, the problem, importance, objective and hypothesis of the study. The present study aim at examining "the effectiveness of psychodrama in the treatment of anxiety for students of art education department". To verify the above objective the following zero hypothesis was formulated (there is statistically significant difference at the level of 0.05 between the average score of students of experimental group and control group in the Skill Performance Test) as well as the limit and term definition. Chapter Two is consecrated to the theoretical framework which is sibdivded into two inquiries: the first inq. deals of psychodrama (concept, busies, elements), while the second inq. deals with anxiety (symptoms, types and reasons). Chapter Three deals with the methodology and procedures of study in terms of research community, sample and the experimental design adopted by the researcher for the skill test. Chapter four includes result displat and explanation as well as conclusion and recommendations.

© 2020 JTUH, College of Education for Human Sciences, Tikrit University

DOI: <http://dx.doi.org/10.25130/jtuh.27.2020.22>

فاعلية السايكودراما في معالجة القلق لدى طلبة قسم التربية الفنية

م.د. عامر سالم عبيد / جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الإنسانية

الخلاصة:

القلق انفعال ينتج عن خوف المتعلم من المستقبل وما يهدد كينونته واستمرارية حياته واستقرارها

مما يجعله يشعر بالضيق والتوتر والاضطراب وعدم الاستقرار النفسي. لذا كان لابد من السيطرة على هذه المخاوف والتهديدات باستخدام السايكودراما لكونها مسرح نفسي ذو هدف علاجي يقوم به المرضى بأداء أدوار مسرحية يستفيدون منها للتعرف على ذواتهم وكوسيلة لإدراك العالم الذي يعيشون فيه من خلال التوعية والتجربة التي تساعدهم على التكيف والاندماج مع المجتمع والتفاعل معه للتخلص من القلق، وقد ظهر للباحث من خلال الدراسة الاستطلاعية أن هناك قلقاً يكتنف أغلب الطلبة نتيجة الخوف من المستقبل بسبب حالة عدم استيعاب مهمات الحياة الجديدة، الأمر الذي شجعه للتفكير في ضرورة اعتماد آليات علمية وعملية للتخلص من هذا القلق باستخدام السايكودراما لمعالجة بعض الحالات النفسية وفي مقدمتها القلق، ستتكون هيكلية البحث من أربعة فصول، يشتمل الفصل الأول منه على الإطار المنهجي وسيتضمن مشكلة البحث وأهميته وهدفه وفرضيته إذ يهدف البحث الحالي إلى التعرف على (فاعلية السايكودراما في معالجة القلق لدى طلبة قسم التربية الفنية) ولتحقيق الهدف أعلاه صيغت الفرضية الصفرية الآتية :- (لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية في اختبار الأداء المهاري القبلي والبعدي) كما يتضمن هذا الفصل حدود البحث وتحديد المصطلحات، أما الفصل الثاني فسيخصص للإطار النظري الذي يشتمل على مبحثين أولهما يتناول السايكودراما: مفهومها، مرتكزاتها، عناصرها، والثاني سيتحدث عن القلق: أعراضه، أنواعه، أسبابه. أما الفصل الثالث فسيتناول منهجية البحث وإجراءاته من حيث مجتمع البحث وعينته والتصميم التجريبي الذي اعتمده الباحث واختبار الأداء المهاري وسيتناول الفصل الرابع عرض النتائج وتفسيرها والاستنتاجات والتوصيات.

مشكلة البحث

عُد النشاط التمثيلي أسلوباً علاجياً استخدم لمعالجة الكثير من المشكلات النفسية بوساطة (السايكودراما) كواحد من طرق العلاج النفسي بدون أدوية، بل باستخدام آليات تستند إلى الطاقة الإبداعية للمشاركين فيه وصولاً لتحقيق الهدف (الشفاء)، إذ تعد السايكودراما أسلوباً علاجياً يقوم الفرد من خلالها بالتنفيس عن رغباته المكبوتة وانفعالاته، ويفصح عن دواعي القلق ومصادر التوتر لديه . ومن خلال (السايكودراما) يمكن التعرف على الذات بشكل أسهل من أسلوب التحليل النفسي، الذي يتميز بالاستمرارية قياساً بالسايكودراما التي تتسم بالديناميكية .

ولما كان القلق من الظواهر النفسية الملحوظة بشكل كبير في العصر الحديث لدى الانسان المعاصر عامة ولدى الطلبة بصورة خاصة لاسيما نتيجة لما يمر به الانسان من ظروف معقدة قد تتنافر مع رغباته وطموحاته أو لتزايد الضغوط عليه، فالقلق انفعال ينتج عن خوف المتعلم من المستقبل، وهذا الانفعال يولد لديه الاحساس بالضيق والحزن والتشاؤم ويجعله في صراع نفسي مستمر .

انطلاقاً مما تقدم فإن الباحث وجد ضرورة اعتماد آليات علمية صحيحة لتمكين طلبة قسم التربية الفنية - كلية التربية للعلوم الانسانية الذين يتم تأهيلهم لمهنة تدريس التربية الفنية من معالجة القلق من خلال السايكودراما وبما يتلاءم وقدرات واستعدادات المشاركين لتغيير سلوكهم وإكسابهم المهارات اللازمة. لقد تأسست مشكلة البحث الحالي من خلال الدراسة الاستطلاعية التي أجراها الباحث على عينة من طلبة الصف الثالث - قسم التربية الفنية تم توجيه مجموعة من التساؤلات أجابوا عنها (ملحق رقم ٣) وبعد جمع البيانات منهم ظهر أن هناك قلقاً لديهم من المستقبل فضلاً عن عدم معرفتهم بتنفيذ مهارات السايكودراما .

وعليه يمكن صياغة مشكلة البحث بالتساؤل الآتي : هل للسايكودراما فاعلية في معالجة القلق لدى طلبة قسم التربية الفنية؟

أهمية البحث

تتبع أهمية البحث من أهمية (السايكودراما) وإمكانية الإفادة منها لتقليل القلق ومن ثم القضاء عليه بشكلٍ فني يمتلك خصوصيته العلاجية والتربوية، فضلاً عن مزايا أخرى تجعل من الدراما والفن المسرحي وسيطاً فنياً ناجحاً في علاج حالات القلق للطلاب واستيعابها وفهمها ، من هنا فإن أهمية البحث تتجلى في النقاط الآتية :-

- ١- أهميته لمعلم التربية الفنية من خلال النهوض بمستواه (تربوياً-فنياً-ثقافياً-علاجياً).
- ٢- أهميته للمنهج من خلال وضع حلول للمشكلات السلبية التي تعترضه والمتمثلة في عدم التوازن بين الجوانب النظرية والتطبيقية وقلة الفعاليات المصاحبة له.
- ٣- يفيد المعلمين والتدريسيين في الجامعات والمعاهد الفنية .

هدف البحث وفرضيته:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على (فاعلية السايكودراما في معالجة القلق لدى طلبة قسم التربية الفنية).

ولتحقيق الهدف أعلاه صيغت الفرضية الصفرية الآتية :- (لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين متوسط درجات طلبة المجموعة التجريبية في اختبار الأداء المهاري القبلي والبعدي)
حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على:

طلبة المرحلة الثالثة (الدراسة الصباحية) قسم التربية الفنية- كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة

تكريت للعام الدراسي ٢٠١٧م-٢٠١٨م.

تحديد المصطلحات:

اولاً: السايكودراما:

يعرفها الباحث إجرائياً:

" أسلوب علاج جماعي يعتمد على تقنية توزيع الأدوار بين المريض (الذي يدور حوله الموقف) وبين (الشخصيات الثانوية) أفراد مجموعة العلاج، ومساعدته على التنفيس الانفعالي والاستبصار الذاتي لمشكلته من خلال التعبير التلقائي عن صراعاته العميقة، واكتشاف أسباب ودوافع المشكلة والوصول إلى رؤية واضحة لمجموعة من البدائل التي تساعد في حل مشكلته ومعالجة قلقه ."

ثانياً: القلق:

يعرفه الباحث إجرائياً:

"شعور داخلي بعدم الاستقرار النفسي، يظهر كإفعال ناتج عن تكامل بين قلق الماضي والحاضر والمستقبل يستثير الضيق والتوتر لدى المتعلم لخوفه من ما قد يحمله المستقبل من أحداث أو توقع التهديد وحدث خطر على الإنسان نفسه أو لغيره من الناس أو لممتلكاته، وكيفية معالجته من خلال السايكودراما ."

ثالثاً: قسم التربية الفنية :

يعرفه الباحث إجرائياً:

"هو القسم العلمي المختص بتخريج مدرسي ومدرسات التربية الفنية للمرحلة الثانوية الذين يقومون بتدريس مادة التربية الفنية مدة الدراسة فيه اربع سنوات ."

الإطار النظري للمبحث الأول

مفهوم السايكودراما:

مما لا شك فيه إن النشاط التمثيلي يلعب دوراً مهماً في تنمية قابليات الطلاب ومواهبهم فضلاً عن دوره في معالجة المشاكل النفسية والاجتماعية لدى المتعلم، إذ تعالج النصوص المسرحية الخاصة بالمدارس القضايا النفسية والاجتماعية، نظراً لما يتمتع به التمثيل من أهمية بالغة في التربية والتعليم كونه يمتلك خصائص مهمة تسهم في تسهيل وتطوير التواصل الفكري والاجتماعي والمادي وتطوير مهارة حل المشكلات من خلال التشجيع على وضع الفرضيات والتخمين والاكتشاف فضلاً عن زيادة ثقة الطلاب بأنفسهم وتنمية روح الجماعة وتنمية ذاتية الفرد وأهميته بالنسبة للجماعة، فضلاً عن كون التمثيل نشاط يعتمد على التكيف ووسيلة تساعد على تقوية مخيلة الطالب، وتطور اعتماده على نفسه وعلى مبادراته، وقد استُخدم النشاط التمثيلي كأسلوب لمعالجة الكثير من المشكلات النفسية باستخدام (السايكودراما) مسرح العلاج النفسي وهو أحد طرق العلاج النفسي بدون أدوية، بل باستخدام آليات تستند إلى الطاقة الإبداعية داخل المجموعة وصولاً لتحقيق الهدف وهو الشفاء، والسايكودراما " أدائية تجعل مسألة التعرف على الذات أسهل من أسلوب التحليل النفسي الذي يتميز بالاستمرارية قياساً بالسايكودراما المتسمة بالديناميكية" (الطائي، ٢٠١٢، ص ١٣٠) ترفض السايكودراما أن يكون المريض سلبياً أو مجرد مستقبل لما يقدم له وإنما يتعامل مع تطبيق المواقف في الحياة، وتعد السايكودراما طريقة علاج مسرحية تعتمد

على الارتجال وتسعى إلى تقديم مجموعة من اللوحات والمشاهد الدرامية والأدوار الحركية للاستفادة من وظيفتها العلاجية . من أهم العناصر الدرامية التي اعتمد عليها (مورينو) لبناء فلسفته ونظريته حول السايكودراما مفهومي (التطهير catharsis) و (لعب الأدوار role playing) فالتطهير الذي اعتمده أرسطو في المسرح بوصفه الهدف الذي ترنو إليه الدراما من خلال مشاهد الحزن والخوف، وما يعنيه بالتطهير هو تطهير الروح من الجرائم التي قد تلحق بها، أما (مورينو) فقد وصف نوعين من التطهير " أولهما: (التطهير بالفعل action catharsis) والذي يحدث للبطل، وقد اشتقه (مورينو) من عقائد الشرق الأقصى، إذ كان القديسون يلجأون إلى التطهير الفيزيقي ليُطهروا ذواتهم وينقذوا أنفسهم ببذل مزيد من الجهد، وثانيهما: (التطهير بالاحتواء integration catharsis) والذي يحدث للمشاهد من خلال ميكانيزم التوحد (identification) ، أما لعب الأدوار فقد حدد ثلاثة أنواع منها: (الدور الجسماني) مثل الرياضي الشره، أو محب النوم، ثم (الدور السايكولوجي) مثل البطل في السينما، وهي التي تنمو من الخيال والفتنات، و (الدور الاجتماعي) ولما كانت الأدوار التي يقوم بها الفرد يتم تعلمها وتعديلها ومراجعتها أو التخلي عنها وفقدانها أو تأكيدها، لذلك يرى مورينو أنها تفاعلية " (حسين، ٢٠١٥، ص٤٨) لذلك تعتمد السايكودراما على مفهوم الدور وتهدف إلى إعادة تقييم الأفراد للأدوار التي يؤديونها وتسود حياتهم، من أجل خلق أدوار جديدة أو التأكيد على السائد منها، وتكون عبارة عن دخول المشارك في دور درامي يمكنه من أن يرى نفسه والموقف الذي يزعجه والأشخاص الذين يتعامل معهم في إطار خارج محيطه، حتى يمكنه استبصار الموقف كاملاً دون أن يحمل الغضب بداخله، بل يفرغ الشحنات الداخلية، فباكتشاف البطل من المشهد المؤدى أبعاد الدور الذي يقوم به، يصبح قادراً على إعادة تقييم دوره الحالي، أو عند الضرورة يكتسب دوراً جديداً أكثر تأثيراً .

مرتكزات السايكودراما :

ترتكز السايكودراما على ركيزتي مهمتين " هما :

أولاً _ استبصار المستقبل: أي إنَّ السايكودراما هي ليست الأسلوب الذي يساعد الفرد على أن يرى ما هو كائن في شخصيته حسب، بل على ما يمكن أن تقول إليه الحال في وضعها الجديد.
ثانياً _ العفوية والابداع : من خلال خلق تفاعل حي بين الممثل وبين المشاهدين. " (الكبيسي، ٢٠١٧، ص٩٧)

عناصر السايكودراما :

تستعين السايكودراما بعناصر مهمة لتحقيق أهدافها " وهي :

- ١-المدير المعالج(المخرج) : هو الذي يشرف على العمل ويختار الموضوع الذي يقوم المشاركون بتمثيله، وهو من يساعد المريض على تجاوز أزمته.
- ٢- المريض(البطل) : وهو بطل المسرحية (يكون البطل في المسرحية أحد المرضى ليقدم المشهد، وهو حجر الزاوية وأساس معمارية المسرحية) يقابله في فن كتابة المسرحية المشهد الذي يعد نقطة انطلاق

الحدث أو البذرة الأولى للصراع، كما يصطلح عليه في الأدب المسرحي (المشهد الاستهلالي) أو (المقدمة المنطقية).

٣- المساعدون : هم أفراد المجموعة الذين سيقومون بأدوار الأشخاص الذين أثروا في حياة المريض (بطل المسرحية) وتُعدّ الذوات المساعدة امتداداً لدور الموجه في موقف العلاج " (حسين، ٢٠١٥، ص ٤٩) ويرى الباحث إن السايكودراما تعتمد على مفهوم الدور وتوزيع الأدوار في الموقف العلاجي بين المريض الذي يقوم بدور البطل أو الشخصية الرئيسية صاحبة المشكلة التي يدور حولها الموقف، ثم الأدوات المساعدة (الشخصيات الثانوية) وهم باقي أفراد المجموعة الذين يساعدون على تطور الفعل واكتشاف البطل لأسباب ودوافع المشكلة، ويتم هذا تحت توجيه المعالج (المخرج) ، إذا ما علمنا بأن السايكودراما مثلها مثل لعب الأدوار في دراما الطفل تعتمد على التلقائية والارتجال بعيداً عن وجود نص.

خطوات السايكودراما :

يمكن إجمال " خطوات السايكودراما بما يأتي:

- ١- تبدأ بعملية تعريف أعضاء الجماعة على بعضهم البعض وشعورهم بالألفة والتقارب.
- ٢- عرض أعضاء الجماعة لمشكلاتهم وترتيبهم لمناقشتها على حسب وجهة نظرهم.
- ٣- التعرف على المشكلة ومن ثم التعرف على دور كل منهم داخل المشكلة التي سوف تمثل.
- ٤- تشجيع المعالج (المُرشد) على المناقشة وطرح الأسئلة من قبل أعضاء المجموعة على الأدوار التي سوف يؤديونها. " (مصطفى، ٢٠١٠، ص ١٠٦) مما تقدم يتضح ما توفره السايكودراما من فرصة للتحرر من الواقع المليء بالالتزامات والقيود والقواعد، فهي تخفف من الصراعات التي يعانها الفرد مثل التوتر والإحباط.

أدوار المريض في السايكودراما :

أوجزت الكبيسي " أهم الأدوار التي يمر بها المريض في السايكودراما بما يأتي :

- ١- المعاشية : وهو أن يعيش المريض مكان العمل (المسرح) من خلال تجهيزه كمكان للعرض والتمرين عليه .
- ٢- الدور المعكوس (تبادل الأدوار) : هو أن يمثل الخجول دور أو شخصية الشخص المقابل لدور الخجول في المسرحية ليتمكن من رؤية نفسه بشكل واضح في عيون الآخرين.
- ٣- المناجاة : في بعض الحالات لا يتمكن الخجول من أداء الدور المنوط به وفي هذه الحالة عليه أن يتوجه إلى الجمهور بالحديث المباشر وبشكل ارتجالي ليعبر عن ما يريد إيصاله إلى الجمهور .
- ٤- التسخين (الاحماء): وهو كما موجود في التمارين الرياضية قبل بدء المباراة، فعلى الممثل الخجول إجراء بعض التمارين كإحماء قبل الدخول في مشاهدته " (الكبيسي، ٢٠١٧، ص ٩٧).

الجانب الاجتماعي للسايكودراما :

لم تكن السايكودراما هي الإنجاز الوحيد لـ (مورينو) وإنما هناك أيضاً (السوسيودراما socio drama) والتي تهتم بالقضايا الاجتماعية للأشخاص، و(القياس الاجتماعي socio metric) وهو العلم الذي يهتم

بقياس العلاقات الاجتماعية بين أعضاء الجماعات، ومنهما توصل إلى علم (الشفاء الاجتماعي Socio therapy) وقد عرّف مورينو السوسيودراما بأنها " منهج أدائي عميق يتعامل مع العلاقات الداخلية بين أفراد الجماعة وأصحاب الفكر الأيديولوجي، وهي شبيهة بالسايكودراما لكن يتم التركيز بها في العمل على إحدى القضايا ذات الاهتمام الجماعي، على سبيل المثال عند دراسة حالات العنف داخل المستشفيات، طبق المنهج العلاجي على الممرضات، وجسدت المجموعة أدوار المرضى والممرضات والأطباء والأقارب وكل من له علاقة بهذه القضية، وقد توصلت الدراسة إلى أن السوسيودراما لم تُظهر فقط أبعاد المشكلة داخل الموقف، ولكن أوضحت كيف يمكن القضاء عليها خاصة عندما تحترم حقوق المريض كإنسان". (حسين، ٢٠١٥، ص ٤٧) يتضح مما تقدم أن السوسيودراما أسلوب يعمل من خلال آلياته على التعرف على مدى تماسك الجماعة واتساقها .

مجالات استخدام السايكودراما :

يمكن استخدام السايكودراما تطبيقياً كأسلوب تشخيصي، أو استكشافي- بحثي، أو تعليمي وعلاجي، الأمر الذي يجعل منها أداة بحثية ومنهج تعليمي فضلاً عن كونها وسيط لنضج الشخصية والعلاج النفسي، وذلك لقدرتها على التعامل مع مدى رحب من القضايا(الماضي، والحاضر، والمستقبل) والتفاعل النفسي بين الأشخاص وديناميات الجماعة في التدعيم والتعليم والتعبير والاستبصار انفعالياً ومعرفياً ووجدانياً سواء على مستوى الواقع أو الخيال، وتستخدم السايكودراما في العيادات والمراكز الجماعية والسجون لعلاج بعض الصعوبات العقلية والانفعالية والسلوكية مثل الهلوس السمعية وبعض حالات الانفصام والإساءة الجنسية للأطفال والكبار وعلاج بعض الاضطرابات الغذائية مثل(الشره المرضي bulimia) وعلاج الاحباط وتعلم بعض الأساليب الجديدة للتعامل مع المواقف الحياتية والمشكلات التي تشكل خلفية للأعراض المرضية والإدمان كما تم علاج بعض حالات صعوبات التعلم وصعوبات الإنضباط واضطرابات الشخصية " (حسين، ٢٠١٥، ص ٤٦) نخلص مما تقدم إلى أن السايكودراما تقنية علاجية جماعية، ولا يمنع الأمر من استخدامها بشكل فردي، وتتم في إطار مؤسسي أو داخل العيادات .

تقنية السايكودراما:

تعد السايكودراما واحدة من أساليب العلاج النفسي الجماعي أسسها عالم النفس النمساوي (مورينو) كتقنية علاجية امتداد للتحليل النفسي الذي ابتدعه (فرويد) وهي " أسلوب جماعي يعتمد على وجود الفرد داخل الجماعة، وتعمل هذه الجماعة على تهيئة الفرصة له للتعبير التلقائي عن مشاكله النفسية ويتخذ هذا التعبير هنا أشكالاً ذات طبيعة درامية متعددة في التعبير اللفظي والأدائي بالحركة والأداء والفعل " (حسين، ٢٠١٥، ص ٤٣) أي إنه عندما يؤدي الفرد دوراً خاصاً داخل جماعة العلاج التي يشعر بينها بالأمان فإنه سوف يكشف عن انفعالات لا شعورية غير مريحة وصراعات عميقة وأفكار ذات معنى لحياته، ومن ثم تظهر هذه النماذج الداخلية على أدائه الخارجي، وبالمناقشة وتطبيق تقنيات

السايكودراما يمكن للفرد أن يحصل على وعي واستبصار جديدين يعملان على وضوح رؤية البدائل التي تساعد على العلاج،

فوائد جلسات السايكودراما:

من فوائد هذه الجلسات أنها تمكن الشخص من إخراج غضبه أو العنف الذي بداخله دون أن يؤذي نفسه أو أحد من المحيطين به، وسط دعم من أشخاص المجموعة، ويمكن إجمال " فوائد السايكودراما بما يأتي :

- ١- تعطي الفرصة للممارسة العقلية ولاختبار النماذج الموجودة في بيئته تحت إشراف.
- ٢- تفيد في التعرف على الذات ومعرفة وسائلها الدفاعية وميكانيزماتها.
- ٣- تفيد في التنفيس عن ما يدور داخل الفرد من مكبوتات وما يتعرض له من ضغوط نفسية.
- ٤- يظهر التعبير عن المخاوف من خلال لعب الأدوار ذات المغزى في حياة الفرد.
- ٥- تفيد في التعرف على المشاعر والأحاسيس والانفعالات لكل دور يقوم به عضو من أعضاء الجماعة." (مصطفى، ٢٠١٠، ص ١٠٦)

إذ تتعامل هذه الجلسات مع الصراعات الداخلية للشخص وتستهدف المصابين بأي نوع من الاضطرابات، لأن فكرتها هي مخاطبة المشاعر بحسب نوع الموضوع الذي يشكي منه الشخص ومع مجموعة في نفس حالته النفسية والعاطفية .

المبحث الثاني : القلق

يعد القلق من الظواهر النفسية الاعتيادية الملحوظة بشكل كبير لدى البشر لاسيما في العصر الحديث لما يمر به الانسان من ظروف معقدة تدفع به لاختيار طرق تتنافر مع رغباته وطموحاته نزولاً عند مطالب مجتمعه، أو لتزايد ضغوط الحياة عليه، ولا يمكن عد القلق مشكلة مرضية في كل حالاتها وذلك "لأن القلق بحد ذاته حالة طبيعية وإحساس وشعور وتفاعل وقبول تحت ظروف معينة، وإن القلق واقع لا يمكن لأحد أن ينجو منه لأنه ملازم للحياة البشرية، فالكل لديهم قلق ولكن الاختلاف يكمن في درجته " (الهييتي، ١٩٨٥، ص ١٠) وتحدث حالة القلق عندما يدرك الفرد أن منبهاً معيناً أو موقفاً ما قد يؤدي إلى إيذائه أو إحاطته بخطر ما " تختلف حالة القلق من حيث شدتها كما تتغير عبر الزمن تبعاً لتكرار المواقف العصبية التي يصادفها الفرد، وعلى الرغم من أن حالات القلق مؤقتة وسريعة الزوال غالباً فإنها يمكن أن تتكرر بحيث تعاود الظهور للفرد عندما تثيرها منبهات ملائمة، وقد تبقى كذلك زمناً إضافياً إذا ما استمرت الظروف المثيرة لها " (عبد الخالق، ١٩٩٨، ص ٢٩) . أما بالنسبة لسمة القلق فإنها " عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب يظل كامناً حتى تنبهه وتنشطه منبهات داخلية أو خارجية " (مرسي، ٢٠٠٢، ص ١٠٨) أي إنها صفة ثابتة نسبياً في الشخصية، موجودة مع الفرد وكامنة في داخله، وقد اختلف المنظرون في ماهية القلق ومسبباته إلا أنهم أجمعوا على أنه اضطراب نفسي واضح الأعراض لا يتحدد بزمن أو بعمر معين، فضلاً عن إن له جوانب إيجابية كثيرة تظهر كونه الحجر الأساس لأي إبداع أو ابتكار .

أعراض القلق:

هنالك العديد من الأعراض الجسمية والنفسية والاجتماعية للقلق منها: " الشد العصبي، آلام الرأس، مشاكل النوم، سرعة دقات القلب، التعرق، الغثيان، الشعور بالخوف أو التوتر الداخلي، وعدم الارتياح وبدون أي سبب أحياناً، ضعف القدرة على التركيز الذهني، عدم الثقة والطمأنينة والرغبة في الهروب، الخجل، سرعة الانزعاج، الابتعاد عن الآخرين" (موسى، ١٩٩٨، ص ٢٧٤)

أنواع القلق:

١-القلق السوي: وهذا القلق يُعد استجابة سوية لمواقف طبيعية لدى معظم البشر " ومن الأمثلة لهذا النوع من القلق ما يمر به الطالب قبل الامتحان أو ما يشعر به الأب لدى مرض ابنه ومن هنا يسمى بالقلق السوي أو الموضوعي أو الحقيقي" (عبد الخالق، ١٩٩٨، ص ٢٨)

٢-القلق العصابي: وهو خوف مزمن من أشياء أو أشخاص أو مواقف لا تبرير للخوف منها بصورة طبيعية أو لسبب واضح " وفي هذا النوع من القلق يشعر الفرد بحالة الخوف الغامض وغير المحدد، وهو عصاب مظهره الرئيس القلق والخوف العام الذي لا يستند إلى سبب واضح" (شوقي، ١٩٨٤، ص ١٥)

٣-القلق الخلقي (الذاتي): وهو صراع داخل النفس وليس صراعاً بين الشخص والعالم الخارجي " وهو الإحساس بالإثم أو الخجل بحيث لا يستطيع أن يهرب من ضميره أو يفر من نفسه، وهنا يثور القلق وكأنه نذير خطر، وبأن هنالك دافعاً كان مصدراً للألم والعقاب يوشك على الانطلاق ويهدد الأنا المثالية التي كونها الوالدان عند الفرد، ومصدر القلق الخلقي كامن في تركيبة الشخصية كما هو القلق العصابي" (العكايشي، ٢٠٠٠، ص ٧٨)

٤-القلق المفرق (المميز): يعاني الفرد من هذا النوع من القلق " عندما يترك القديم المتعارف عليه إلى الجديد وغير المألوف، وحينما يشند هذا القلق يميل الشخص إلى البقاء ثابتاً على الطريقة القديمة بدلاً من محاولة التقدم نحو الطريقة الجديدة" (الهيبي، ١٩٨٥، ص ٧٧)

٥-قلق المستقبل: يُعد المستقبل مصدر مهم من مصادر باعتباره مساحة لتحقيق الرغبات والطموحات وتحقيق الذات والامكانيات الكامنة، وإن ظاهرة قلق المستقبل أصبحت واضحة في مجتمع مليء بالمتغيرات ومشحون بعوامل تحديد المصير، وتتضافر هذه العوامل لتمكن من الاحساس بقلق المستقبل الذي هو " حالة انفعالية غير سارة تحصل عند الفرد نتيجة لتوقعه أحداثاً مؤلمة في المستقبل تستقطب اهتمامه لمواجهةها" (جاسم، ١٩٨٦، ص ١٤) وعليه فإن قلق المستقبل هو مزيج من الخوف والرعب والأمل واليأس بصورة غير معقولة بالنسبة للمستقبل " تجعل صاحبه يعاني من التشاؤم من المستقبل، وقد يعيش الحياة بشكل زائف فيلجأ إلى الكذب والخداع والنفق في التعامل مع الواقع من حوله " (شقيير، ٢٠٠٥، ص ٥٤) ويُستثار القلق بشكل غير عادي " عند تعرض الفرد لأي موقف، وهو قلق غير مبرر ويشبه القلق العصابي عند (فرويد) إذ إنه مكتسب من مراحل الحياة المختلفة، وهو يتغير بحسب الأفراد لا بحسب الموقف" (الزغبى، ٢٠٠١، ص ١٠٨) ولأن هذا البحث يُعنى بطلبة قسم التربية الفنية والذين

هم من شريحة الشباب وقد شخّص الباحث وجود هذا القلق في عدد منهم نتيجة للدراسة الاستطلاعية التي قام بها، فسيتم الحديث عن قلق المستقبل .
أسباب قلق المستقبل:

تعددت آراء ووجهات نظر المعنيين بالعلوم النفسية والتربوية حول أسباب ظاهرة قلق المستقبل، فمنهم من ذكر إنَّ " أسباب القلق تكمن في الإدراك الخاطئ للأحداث والنظر إليها بطريقة سلبية، وعدم القدرة على التكيف مع المشاكل التي يعاني منها الشخص، والخوف من المشكلات الاجتماعية المستقبلية، والخوف من تدني القيم، والخوف من العجز في المستقبل، والخوف من الموت" (الحربي، ٢٠١٤، ص٢٦) ومنهم من يعزو أسباب قلق المستقبل إلى " خبرات ماضية مؤلمة، وضغوط الحياة العصرية، وطموح الانسان وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته، وإيجاد معنى لوجوده " (المصييري، ٢٠١١، ص٣٨) في حين يرى البعض إن سبب القلق هو "نظرة الفرد السلبية لذاته والأفكار اللاعقلانية تجاه النفس والظروف السيئة المحيطة بالفرد والنظرة السلبية من قبل المحيطين به " (المشيخي، ٢٠٠٩، ص٥٣) وقد يكون سبب قلق المستقبل عند الشباب " نتاجاً لغياب الأمن النفسي في مجتمع لا يتيح له فرصة الوفاء بالتزاماته فيشعر بأنه وسط عالم عدائي مليء بالتناقضات لكونه يقف حائلاً أمام تحقيق ذاته من خلال دور اجتماعي يعطيه الاحساس بالتفرد لأن فقدان الانسان لذاته المتفردة يجعله لا يشعر بالأمان وينتابه القلق ويغيب المعنى في حيلته " (مرسي، ٢٠٠٢، ص١٠٩) يستنتج الباحث مما تقدم إن أسباب قلق المستقبل تتحدد في فشل الفرد في تحقيق أهدافه وكسب احترام الآخرين، فضلاً عن نظرتة السلبية للأحداث وعدم التكيف مع المشكلات، أو ربما ينتج عن اضطهاده في محيطه العائلي أو الجهل بمعرفة الحياة، فلو كان يعي حقيقة الحياة لاستمتع بها بشكل أمثل بدلاً من أن يقضيها بالقلق والخوف والمشاعر السلبية .

علاقة قلق المستقبل ببعض المفاهيم :

قد يختلط الأمر على البعض في التفريق بين بعض المفاهيم وبين قلق المستقبل لاقترب هذه المفاهيم في معناها من قلق المستقبل لذا وجد الباحث ضرورة ذكر هذه المفاهيم وبيان مقترباتها وفروقاتها عن موضوع البحث (قلق المستقبل) ومن هذه المفاهيم :

١- الخوف من الفشل: يرتبط الخوف من الفشل من قلق المستقبل كثيراً إذ " يؤدي الفشل إلى فقدان الفرد للثقة بالآخرين، كما أن خبرات الفشل المتكررة تجعل التلاميذ عرضة للقلق ويشعرون بعدم الاهتمام والاحجام بصفة عامة عن عمل أهداف واقعية لأنفسهم" (الطواب، ١٩٨٦، ص٣٠٠) وكذلك فإن من يعاني من قلق المستقبل قد يعاني من أعراض مشابهة لأعراض الخوف من الفشل .

٢- التوجه للمستقبل : إن مفهوم التوجه للمستقبل وثيق الصلة بقلق المستقبل، فعندما يكون قلق المستقبل " حافزاً على الإنجاز فإنه يقترب من ناحية التوجه للمستقبل بقدر ما ينخفض مستوى التوجه للمستقبل لدى الفرد عندما يعبر عن قلقه تجاه هذا المستقبل ودفاعه ضد هذا القلق بالانحراف في الحاضر" (بدر، ٢٠٠٣، ص٣٤) وإذا كان التوجه للمستقبل هو تطلع الفرد الدائم للمستقبل كسبيل لبلوغ الأهداف، فإن قلق المستقبل يعني حالة من التوتر وعدم الاطمئنان والخوف من التغيرات غير المرغوبة في المستقبل

وفي حالته القصوى تهديد بأن هناك شيء سوف يحدث لشخص، أي إن أي شخص لا يثق بأن المستقبل سيحقق له الرضا فإن هذا سيقوده إلى أن يحيد عن هذا المستقبل أو أن يوقف الزمن تجاهه .

٣-التشاؤم : يرتبط قلق المستقبل ارتباطاً كبيراً بالتشاؤم إذ يعرف التشاؤم بأنه " توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد يتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل " (عبد الخالق ومراد، ٢٠٠١، ص٥٤) الأمر الذي يجعل التشاؤم يؤثر سلباً على سلوك الانسان وصحته النفسية والجسمية، والنظرة التشاؤمية تجعل الفرد أكثر عرضة للاكتئاب واليأس والانتحار، إذ يتصف المكتئبون بتعميمهم الفشل والنظرة السلبية للحياة والذات والمستقبل، ويمكن القول إن من لديه هذه النظرة السلبية للمستقبل قد يترتب على ذلك هبوط روحه المعنوية وتناقص دافعيته للعمل والانجاز .

٤-الأمل واليأس : الأمل يشبه التفاؤل من حيث أن لكل منهما نزعة استبشار وتوقع نتائج إيجابية " فالأمل هو نتاج لطرق جديدة يستعملها الفرد إذا فشل في المسار الأصلي لتحقيق الهدف " (عبد الخالق وبدر، ١٩٩٥، ص١٣٥) وتبدو العلاقة بين الأمل وقلق المستقبل علاقة عكسية فكلما زاد الأمل قلَّ القلق والعكس صحيح .

منهجية البحث وإجراءاته:

بما أنّ البحث الحالي يهدف إلى (تعرف فاعلية السايكودراما في معالجة القلق لدى طلبة قسم التربية الفنية) وهو من البحوث التجريبية لذلك تطلب الأمر اختيار أحد التصاميم التجريبية الملائمة لأهداف البحث وإجراءاته وتحقيق النتائج المتوخاة من ذلك.

مجتمع البحث:

تكوّن مجتمع البحث من طلبة المرحلة الثالثة - قسم التربية الفنية - كلية التربية للعلوم الإنسانية بجامعة تكريت والبالغ عددهم (٧٢) طالباً وطالبة وكما موضح في الجدول (١).

الصف الدراسي	طلاب	طالبات	المجموع
المرحلة الثالثة	٢٩	٤٣	٧٢

التصميم التجريبي:

بما أنّ البحث الحالي اعتمد المنهج التجريبي، فقد تطلب الأمر اختيار التصميم التجريبي ، وعليه تم اختيار التصميم التجريبي ذو الضبط الجزئي لعينة واحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي كونه يتلاءم مع

إجراءات البحث الحالي الذي يهدف إلى تعرف فاعلية السايكودراما في معالجة القلق لدى طلبة قسم التربية الفنية المؤهلين لمهنة التدريس ، والمخطط (١) يوضح ذلك.
مخطط (١) التصميم التجريبي الذي إعتده الباحث في تصميم إجراءات بحثه

المجموعة	العينة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
التجريبية	٢٠	اختبار الأداء المهاري	تقنيات السايكودراما	اختبار الأداء المهاري

عينة البحث:

تم اختيار عينة من طلبة المرحلة الثالثة - قسم التربية الفنية والذين يعانون من قلق المستقبل بلغ عددهم (٢٠) طالباً وطالبة بواقع (١٠) طلاب و (١٠) طالبات، واختيار قاعة (١) لتدريب المجموعة التجريبية. بعد ذلك قام الباحث بضبط متغيرات البحث التي يمكن أن يكون لها تأثير في سير التجربة وهي:-

متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث على النحو الآتي:

١- المتغير المستقل، ويتمثل بتقنيات السايكودراما.

٢- المتغير التابع، وهو المتغير الذي يمكن ملاحظته وقياسه والمتمثل بإتقان الأداء المهاري لطلبة قسم التربية الفنية.

مراحل إعداد الخطط التدريبية بأسلوب تقنيات السايكودراما:

قام الباحث بتصميم خطط تدريبية تتضمن مهارات تقنيات السايكودراما، والبالغ عددها (٥) خطط وكما في الملحق رقم (٢)

تحديد خصائص الفئة المستهدفة:

تنظيم المادة:

قام الباحث بتصميم (٥) خطط تدريبية كل خطة منها تشمل تقنية من تقنيات السايكودراما موجهة للطلبة.

إجراءات تطبيق الخطط التدريبية لتقنيات السايكودراما:

تحديد الأهداف التعليمية وصياغتها سلوكياً:

الأهداف السلوكية:

تعد عملية تحديد الأهداف السلوكية من الخطوات الأساس في تصميم الخطط التدريبية كونها تسهم في مساعدة (المدرس) الذي يقوم بعملية تعليم الطلبة تقنيات السايكودراما من خلال تحديد أنسب الظروف الملائمة لتنفيذ تقنيات السايكودراما وتحديد المهارات الواجب تعلمها أثناء التدريب.

اختبار الأداء المهاري (للسايكودراما)

قام الباحث بإعداد اختبار مهاري على وفق استخدام تقنيات السايكودراما يهدف من خلاله قياس قدرة أفراد العينة على تنفيذ متطلبات هذا الأسلوب، تحقيقاً لأهداف البحث الحالي، وقد تضمن هذا الاختبار سؤالاً

يعمل على وفقه المفحوص ضمن المجموعة الواحدة ،ويتم قياسه باستخدام استمارة تقويم الأداء المهاري التي تم إعدادها لهذا الغرض .

سؤال الاختبار المهاري :- طلب الباحث من المتعلمين الآتي :

نفذ الأنشطة والفعاليات الآتية :

التعبير عن المشاعر ،تقمص الدور، تبادل الأدوار ؟

إستمارة تقويم الأداء المهاري (للسايكودراما)

لغرض قياس الأداء المهاري لأفراد الفئة المستهدفة في مجال استخدام تقنيات السايكودراما التي يهدف البحث الحالي إكسابها لطلبة قسم التربية الفنية، تم تصميم استمارة تقويم الأداء المهاري (ملحق رقم ٤) للمهارات المطلوبة التي يستخدمها المتعلم في مهارات السايكودراما، وتم تحديد مقياس خماسي كمعيار لتحديد الدرجة التي يحصل عليها المتدرب في أداء مهارات التدريب ،وبذلك تكون الدرجة الكلية التي يحصل عليها المتدرب تساوي (٦٠) درجة.*

صدق الخطط التدريسية واستمارة التقويم :-

اعتمد الباحث على الصدق الظاهري لتقويم مكونات الاختبار المهاري واستمارة تقويم الأداء المهاري من حيث نوع الأسئلة المحددة في الاختبار ،وكذلك فقرات استمارة التقويم وكيفية صياغتها ومدى وضوحها لغرض استخدامها من قبل الملاحظين الذين يعتمدهم الباحث في عملية التقويم .

تم عرض الخطط التدريسية ، واستمارة تقويم الاختبار المهاري بصيغتهما الأولية على مجموعة الخبراء ذوي الاختصاص المعتمدين في هذا البحث والبالغ عددهم (٥) خبراء يتوزعون على اختصاصات التربية الفنية، المسرح، القياس والتقويم، طرائق التدريس(ملحق رقم ١) وقد أخذ الباحث بجميع الآراء والملاحظات، وعمل على تصحيح المطلوب من استمارة التقويم وتم إعادتها إلى بعض الخبراء للحصول على اتفاق تام حول صلاحيتها ،وبذلك أصبحت الاستمارة جاهزة للتطبيق .

ثبات الاستمارة :-

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاستمارة التقويم التي حددها لتحقيق متطلبات الاختبار المهاري، استعان الباحث باثنين من الملاحظين* تم تدريبهما على مكونات الاستمارة وكيفية العمل بها لغرض مشاركتها في تقويم الأداء المهاري لأفراد العينة المستهدفة ووضع الدرجات لكل متدرب. لذلك استعمل الباحث معادلة (هولستي HOISTI) لاستخراج معامل الاتفاق بين الملاحظين والباحث، وكما موضح بالجدول(٣)

* ينظر الملحق (٣) استمارة تقويم الأداء المهاري لمهارات التدريب .

* اعتمد الباحث على الملاحظين المدرجة أسماءهم ادناه في تقويم الاداء المهاري لأفراد عينة البحث وهم :

١- زكي رحيم حمود - ماجستير تربية فنية . ٢- محمد وجين - ماجستير تربية فنية .

جدول (٣) معامل ثبات إستمارة تقييم الأداء المهاري

ت	الباحث		المعدل
	م ١	م ٢	
(١)	٠,٨٤	٠,٨٦	٠,٨٦
(٢)	٠,٨٥	٠,٨٥	٠,٨٥
(٣)	٠,٨٢	٠,٨٤	٠,٨٤
المعدل العام			٠,٨٥

ومن خلال نتائج الجدول (٣) يظهر إنَّ معامل الثبات لمهارات تقنيات السايكودراما ومهارات التدريب يساوي (٠,٨٥) وهذه النتيجة تعطي مؤشراً جيداً لصلاحية الاستمارة وبذلك تصبح جاهزة للتطبيق.

المعادلات الإحصائية

١- اختبار مان وتني لقياس الفرق بين الاختبار المهاري القبلي والبعدي.

٢- معادلة هولستي لقياس ثبات استمارة التصحيح.

عرض نتائج البحث وتفسيرها:

للتحقق من صحة الفرضية الأولى استعمل (الباحث) اختبار (مان وتني) نوع العينة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي للتعرف على الفروق في الأداء المهاري لعينة البحث التجريبية في تمثيل متطلبات الاختبار المهاري (تقنيات السايكودراما) بعد دراستهم لمحتوى الخطط التدريبية، والجدول (٤) يوضح ذلك :

الجدول (٤) يوضح القيمة المحسوبة والقيمة الجدولية للأداء المهاري لأفراد العينة في تقنيات السايكودراما قبلياً - بعدياً

مستوى الدلالة (٠,٠٥)	درجة الحرية	قيمة مان وتني		متوسط الرتب	مجموع الرتب	العينة	المجموعة التجريبية	طلبة المرحلة الثالثة - قسم التربية
		الجدولية	المحسوبة					
دالة لصالح المجموعة التجريبية	١٨	١٢٧	٥,٥٠٠	٣٠,٢٢	٦٠٤,٥٠	٢٠	البعدي	
				١٠,٨٧	٢١٥,٥٠	٢٠	القبلي	

من خلال ملاحظة الجدول (٤) يظهر إنَّ قيمة (ي) المحسوبة تساوي (٥,٥٠٠) وهي أصغر من قيمة (ي) الجدولية (١٢٧) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨)، لذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة التي تنص على إنَّ هناك فرق ذو دلالة إحصائية عند هذا المستوى (٠,٠٥) ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يدل على فاعلية استخدام تقنيات السايكودراما في إتقان الأداء المهاري للطلبة في معالجة القلق

الإستنتاجات :-

- ١- يعد تعليم تقنيات السايكودراما من الطرائق التدريبية الجيدة التي ثبت استخدامها في معالجة القلق وذلك كونها تسمح للطلبة بالتحاور والمناقشة والتوصل إلى النتائج المرغوبة.
- ٢- هناك تصورات خاطئة يحملها عدد من أفراد المجموعة التجريبية حول كيفية اختيار وتنفيذ تقنيات السايكودراما بدءاً من عملية الاحماء والمشاركة وتقمص الأدوار والتعبير عن المشاعر ، لهذا ظهر أثر الخطط التدريبية في تنمية مهاراتهم على استخدام تقنيات السايكودراما.
- ٣- لا يمتلك طلبة قسم التربية الفنية القدرة على الأداء المهاري لتقنيات السايكودراما .
- ٤- ثبوت أثر الخطط التدريبية المعدة في البحث الحالي في تنمية مهارات أفراد المجموعة التجريبية لدى استخدامهم لتقنيات السايكودراما وتقويمه على وفق استمارة الأداء المهاري في معالجة قلق المستقبل .

التوصيات :-

- في ضوء ما توصل إليه البحث يمكن صياغة التوصيات الآتية :-
- ١- إستخدام تقنيات السايكودراما ضمن مادة المسرح المدرسي لكونه من المواد الفنية ذات الطبيعة المهارية في قسم التربية الفنية، باعتبارها طريقة جيدة لمعالجة القلق والتعرف على مضمونها المعرفي والمهاري.
 - ٢- الاعتماد على المحتوى التدريبي المصمم في البحث الحالي في المؤسسات التعليمية ذات العلاقة (كليات ومعاهد الفنون الجميلة وكليات التربية) التي تُدرّس فيها مادة (المسرح المدرسي) لثبوت أثره في معالجة القلق لدى الطلبة .
 - ٣- تدريب مدرسي ومدرسات التربية الفنية على مهارات (تقنيات السايكودراما) لتطوير مهارات المتعلمين في معالجة القلق لدى طلبتهم .

ملحق (١)
أسماء السادة الخبراء

ت	اسم الخبير	الدرجة العلمية	التخصص الدقيق	مكان العمل
١.	منير فخري الحديشي	أستاذ دكتور	تربية فنية (طرائق تدريس التربية الفنية)	هيئة التعليم التقني/مركز تطوير الملاكات
٢.	ماجد نافع عبود الكناني	أستاذ دكتور	تربية فنية (طرائق تدريس)	كلية الفنون الجميلة /جامعة بغداد
٣.	نشعة كريم عذاب	استاذ دكتور	علم نفس قياس وتقويم	كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية
٤.	حسين علي هارف	استاذ دكتور	مسرح	كلية الفنون الجميلة جامعة بغداد
٥.	عامرة خليل ابراهيم	استاذ دكتور	فلسفة تربية فنية	كلية التربية الاساسية الجامعة المستنصرية

ملحق (٢) الخطط التدريبية لتقنيات السايكودراما

خطة تدريب (١)

التعريف بالسايكودراما ومراحل تطورها

الهدف التعليمي : تعريف المتدربين على السايكودراما ومراحل تطورها ويتوقع فهمها .

الأهداف السلوكية : يستطيع الطالب بعد تعرفه على السايكودراما ويكون قادراً على أن:

- ١-يعرف السايكودراما.
- ٢-يؤشر أهم العلماء الذين أسهموا في تطورها .
- ٣-يحدد المراحل التي مرت بها السايكودراما.
- ٤-يحدد أماكن تنفيذ تقنيات السايكودراما.
- ٥-يبين أهم التسميات للمشاركين في تنفيذها.

طريقة التدريب: الاحماء(بث الطاقة والحيوية وتعلم التنفس بشكل منتظم) _ التعريف ببرنامج السايكودراما والقلق (توضيح أهمية السايكودراما كعلاج نفسي والتعريف بالقلق ومدى انتشاره وأهم أعراضه) _ المشاركة(الجلوس كدائرة وتعطى فرصة لكل فرد بالمشاركة وإضافة رأيه ومشاعره تجاه الآخرين) _ الاغلاق(إظهار الاهتمام بالمجموعة والطلب من كل واحد منهم تخيل أي شيء كهدية ويقوم كل واحد باهداء ما تخيله إلى الآخر).

الوسائل التعليمية : مخططات توضيحية- صور تعليمية ثابتة .

أنشطة وفعاليات تعليمية

فعالية (١)

امامك مجموعة من الاسماء بين دورها في السايكودراما :

١- البطل

٢- المجموعة

٣- المدرب

خطة تدريب (٢)

تمثيل أحداث خاصة بالمشاركين

الهدف التعليمي : تعريف الطلبة بكيفية تمثيل الأحداث الخاصة بهم واستحضار أشخاص فاعلين في حياتهم وذكر أهم الأحداث التي أثرت بهم ويتوقع فهمها والتمييز بينها.

الأهداف السلوكية : يستطيع الطالب بعد تعرفه على الأحداث الخاصة بالمشاركين أن يكون قادراً على أن:

- ١- يعبر عن مشاعره .
- ٢- يبين سبب اختياره للشخصيات والحديث عنها.
- ٣- يتعرف على أنواع الشخصيات المؤثرة (القدوة).
- ٤- يحدد المستويات التي يمكن أن يقدم الدعم لها.
- ٥- يحدد طبيعة علاقته بالآخرين.
- ٦- يبين أهم عوامل الجذب التي تؤدي إلى جبر انتباه الآخرين.

طريقة التدريس: تمارين الاحماء(المشي الحر بالقاعة وتطبيق تمارين التنفس لمساعدة المشاركين على الاسترخاء والاحساس بالراحة) _ المشاركة(المشاركة بالمشاعر تجاه الآخرين وتقديم الدعم وتبادل الخبرات). تمثيل الحدث(اختيار أحدهم عن طريق الانتخاب وتمثيل الحدث والتحدث عن مواقف مشابهة والتعبير عن مشاعرهم) _ الاغلاق(انهاء الجلسة بشكل مريح والوقوف بشكل دائري لتشكيل دائرة مترابطة بالأيدي ويعبر كل شخص عن أكثر شيء اهتم به .

أنشطة وفعاليات تعليمية

فعالية (٢)

ما العلاقة التي تربط البطل مع؟

- ١- الموقف
- ٢- الشخصيات المؤثرة(القدوة)
- ٣- المشاركين
- ٤- مكان تنفيذ التمرين

خطة تدريس (٣)

التمثيل بطريقة تبادل الأدوار

الهدف التعليمي : تعريف الطلبة بأهمية المشاركة الجماعية ومتابعة التواصل مع المكونات الداخلية لأفراد المجموعة ومساعدتهم في التغلب على بعض الصراعات الداخلية ويتوقع فهمها .

- الأهداف السلوكية : يستطيع الطالب بعد تبادل الأدوار مع الآخرين أن يكون قادراً على أن:
- ١- يعرف أهمية المشاركة الجماعية.
 - ٢- إزالة الحساسية بينه وبين أفراد المجموعة .
 - ٣- التعمق بالتعامل مع الأشخاص.
 - ٤- طرح مواقف واجهتهم بالماضي والحاضر أو يتوقعوا حدوثها في المستقبل.

طريقة التدريب : الاحماء(التهيئة للدخول في الحدث وتساعد على الاحساس بوجود الآخرين وأهميتهم _ المشاركة(المشاركة الوجدانية والتعبير عن مشاعرهم وانطباعاتهم وتبادل الخبرات الشخصية) _ الفعل أو تمثيل الحدث(يطلب من المشاركين إغماض أعينهم وتخيل شخص في حياتهم مساند لهم ويساعدهم بشكل فعال ثم البدء بتمثيل الحدث أو الموقف بطريقة تبادل الأدوار) _ الاغلاق(التفريغ وتقديم الدعم النفسي والوصول لنهاية مريحة مع تبادل الأمنيات) .

الوسائل التعليمية : مخططات توضيحية- وسائل سمعية وبصرية .

أنشطة وفعاليات تعليمية

فعالية (٣)

امامك مجموعة من الأنشطة جسدها عملياً فقط:

١- تطبيق تمارين التنفس البطيء

٢- تمارين الاسترخاء

٣- تبادل الأدوار

خطة تدريس (٤)

تقمص الأدوار والشخصيات

الهدف التعليمي : تقييم الوضع النفسي والاجتماعي وتمثيل أحداث خاصة بالمشاركين للتخفيف من الضغوطات التي يمرون بها ويتوقع فهمها والتميز بينها.

- الأهداف السلوكية : يستطيع الطالب بعد تمثيل الحدث أو القصة المختارة يكون قادراً على أن:
- ١- أن يتحدث عن خبراته السابقة.
 - ٢-التفريغ والدعم النفسي.
 - ٣-أن يعبر عن أمنياته ورغباته.
 - ٤-أن يعبر عن مشاعر وأحداث خاصة ومشابهة في حياتهم الخاصة.
 - ٥-أن يعي أدوار الشخصيات في المجتمع.

طريقة التدريب: الاحماء(تطبيق بعض تمارين الاسترخاء للإحساس بالراحة والدافعية) _ المشاركة(الجلوس بشكل دائري واعطاء فرصة للمشاركة بالمشاعر والأفكار والآراء مما يدعم البطل) _ الحدث أو الفعل(إختيار البطل وتحديد قصة خاصة ومن ثم تمثيل القصة بطريقة تبادل الأدوار) _ الاغلاق(إنهاء الجلسة بشكل فعال ومريح والوقوف بشكل دائري والمشاركة بأغنية جماعية) .

الوسائل التعليمية : مخططات توضيحية- وسائل سمعية وبصرية .

أنشطة وفعاليات تعليمية

فعالية (٤)

امامك مجموعة من الأنشطة ميز بينها مع التطبيق :

١- تقمص الدور

٢- تبادل الأدوار

٣- التعبير عن المشاعر والأمنيات

خطة تدريس (٥)

تمثيل الأحلام

الهدف التعليمي : الكشف عن المشاعر اللاواعية والتعرف على رمزيات الحلم.

- الأهداف السلوكية : يستطيع الطالب بعد حديثه عن الحلم وتوثيقه بالكتابة وتمثيله ويكون قادراً على أن:
- ١- أن يعرف آلية من آليات السايكودراما.
 - ٢- أن يتعمق بمعرفة المجموعة.
 - ٣- أن يتعرف الطالب على كيفية الحديث عن الحلم وتمثيله.
 - ٤- أن يحدد كيفية التغلب على المشاعر السلبية.

طريقة التدريب: الاحماء(تمارين اليوغا والتنفس البطني حتى تصل المجموعة للمرونة المطلوبة) _ تمثيل الأحلام(تذكر المجموعة أكثر من حلم ثم تختار حتماً بالانتخاب ثم يطلب من البطل تحديد الشخصيات وأولها من سيقوم بتمثيل دوره وبعده الشخصيات الأخرى) _ المشاركة (مشاركة المجموعة بالنقاش عما حدث خلال التمثيل وما أثاره من مشاعر وخبرات خاصة) _ الاغلاق(التوصل لخاتمة مناسبة ليوم عمل بالحديث عن أهم شيء لفت انتباههم بهذا اليوم ويعبروا بحركات تمثيلية عن مشاعرهم .

الوسائل التعليمية : الحاسوب - مخططات توضيحية _ وسائل سمعية وبصرية.

أنشطة وفعاليات تعليمية

فعالية (٥)

أمامك مجموعة من الأنشطة ميز بينها ؟

- ١- الحديث عن الحلم
- ٢- تمارين اليوغا
- ٣- تمثيل الحلم

ملحق (٣)

جامعة تكريت
كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم التربية الفنية

عزيزي الطالب

عزيزتي الطالبة

دراسة استطلاعية

تحية طيبة

يقوم الباحث بإجراء بحث علمي يهدف إلى التعرف على (فاعلية السايكودراما في معالجة القلق لدى طلبة قسم التربية الفنية).

للتحقق من هذا البحث لجأ الباحث إليكم للتعرف على القلق الذي يواجهكم في تنفيذ مهارات السايكودراما ضمن دروس التربية الفنية من خلال الإجابة على التساؤلات الآتية :

- ١- هل هناك قلق باتجاه مهنة التدريس ؟
- ٢- هل أنت متفائل بالمستقبل ؟
- ٣- هل اختيارك لدراسة التربية الفنية يتنافى مع رغباتك ؟
- ٤- هل تشعر أن هناك حائلاً يقف أمام تحقيق أهدافك ؟
- ٥- هل سبق أن نفذت مهارات السايكودراما ؟
- ٦- ما الصعوبات التي تواجهك في تنفيذ مهارات السايكودراما ؟

ملحق (٤)

استمارة تقويم الأداء المهاري في تنفيذ متطلبات السايكودراما

ت	الفقرات	ممتاز ٥	جيد جداً ٤	جيد ٣	متوسط ٢	ضعيف ١
١	يقوم الطالب بتمارين الاحماء					
٢	يقوم الطالب بتمارين التنفس البطيء					
٣	يتحدث عن خبراته السابقة					
٤	يعبر الطالب عن مشاعر وأحداث خاصة					
٥	يعبر الطالب عن أمنياته ورغباته					
٦	يجسد أدوار شخصيات في المجتمع					
٧	يتحدث عن موقف واجهه في الماضي					
٨	يجسد موقفاً واجهه بالماضي					
٩	يتقمص دوراً لموقف يتوقع حدوثه في المستقبل					
١٠	يتحدث عن حلمٍ راه في منامه					
١١	يمثل الحلم					
١٢	يتبادل الأدوار مع المجموعة					

الدرجة العليا : $12 \times 5 = 60$

الدرجة الدنيا : $12 \times 1 = 12$

1. Badr, Ibrahim Mahmoud, orientation towards the future and its relationship to future anxiety, motivation and achievement, Egyptian Journal of Psychological Studies, Volume 13, No. 38, Egypt, 2003.
2. Jassem, Jassim Muhammad, The Relationship of Anxiety in School Variables among Sixth Primary School Students (Unpublished Master Thesis) University of Baghdad, 1986 AD.
3. Al-Harbi, Tahani Muhammad, future anxiety and its relationship to self-esteem and the level of ambition among high school students in Riyadh, (unpublished Master Thesis) Naif Arab University, 2014.
4. Hussein, Kamal Al-Din, Drama and Theater in Psychotherapy, Dar Al-Maarif, Cairo, Egypt, 2015.
5. Al-Zoghbi, Ahmad Muhammad, The level of anxiety as a case and stress for Sana'a University students, Journal of Educational Research Center at Qatar University, No. 2, Year 6, Qatar, 2001.
6. Shukair, Zainab Mahmoud, The Scale of Future Concern, 1st Floor, The Egyptian Anglo Library, Cairo, 2005 AD.
7. Shawqi, Deif, A Dictionary of Psychology and Education, Part 1, The General Authority for Al Amiria Printing Press, (D), 1984 AD.
8. Abdul-Khaleq, Ahmad Muhammad, Anxiety of Death, World of Knowledge Series, No. 11, National Council for Culture and Arts, Kuwait, 1998.
9. Abdel-Khaleq, Ahmed, and Badr Mohamed Al-Ansari, Optimism and Pessimism - An Arab Study in Personality, Volume 1, Ain Shams University, Cairo, 1995.
10. Abdel Khaleq, Ahmed, and Mourad Saleh, Personal Happiness - Psychological Studies, Volume 1, No. 3, (D.T.) Cairo, 2001 AD.
11. Al-Akayishi, Bushra Ahmed Jassim, The Future's Anxiety and its Relationship with Some Variables among University Students, (Unpublished Master Thesis), College of Education, Al-Mustansiriya University, 2000 CE.
12. Al-Taie, Muhammad Ismail, Studies in the Educational Theater, Ibn Al-Atheer House for Printing and Publishing, University of Mosul, 2012 AD.
13. Al-Tawwab, Syed Mahmoud, The Impact of Experience, Success and Failure in the Educational Situation on Self-Esteem Among Middle School Students, No. 4, (D.B.), 1986 AD.
14. Al-Kubaisi, Iman Abdul Sattar, The Teenager Between Anxiety and Art, Amjad Publishing and Distribution House, Amman, Jordan, 2017.
15. Morsi, Kamal Ibrahim, The Relationship of Anxiety Trait to Neuropathy, Journal of College of Education Studies, Volume 5, King Saud University, Saudi Arabia, 2002
16. Al-Mishakhi, Ghaleb Muhammad Ali, Future anxiety and its relationship to both self-efficacy and the level of ambition of a sample of university students, (unpublished doctoral thesis), College of Education, Umm Al-Qura University, 2009.
17. Mostafa, Dina, Sekodrama, The Anglo-Egyptian Library, Cairo, 2010.
18. Al-Masairy, Nafif Abdul-Rahman, Future Concern and its relationship to both self-efficacy and the level of positive ambition among a sample of students from Al-Azhar Mosque, (Unpublished Master Thesis) College of Education, Al-Azhar University, 2011 AD.
19. Musa, Rashad Abdel Aziz, Psychology of gender differences, Al-Mukhtar Foundation for Publishing and Distribution, Cairo, 1998.
20. Al-Haiti, Mustafa Abdel Salam, Al-Anqal, 2nd edition, Al-Nahda Library, Baghdad, 1985.