

تفسير كيفية عمل فنيات السيكدوراما مع أعراض المخاوف الاجتماعية لدى عينة
من الأطفال الأيتام من (٩-١٢) سنة
إعداد

أ.د/ صلاح الدين عبدالقادر محمد
أ.د/ فاطمة يوسف **
أ.م.د/ أحمد السيد هيكل ***
ع/ محمود يوسف ****

المقدمة:

تُعتبر مؤسسات الرعاية الاجتماعية (الأم البديلة) كيان بديل للأسرة، يسمح للطفل بأن ينمو بداخله، وتهدف هذه المؤسسات إلي توفير الرعاية الاجتماعية والنفسية والصحية والمهنية للأطفال الذين قست عليهم الظروف وحرمتهم من أن ينشئوا في أسرهم الطبيعية لأي سبب من الأسباب، وذلك بقصد تربيتهم تربية سليمة وتعويضهم عما حُرِموا منه من حنان وعطف علي أسس سليمة، وتقوم المؤسسة بالرعاية البديلة بين جدرانها بهدف تحقيق النمو النفسي السليم، وتنمية الشخصية السوية لهم.

ويُعاني الأطفال الأيتام داخل المؤسسات الاجتماعية معاناة نفسية واجتماعية ويعد أبرزها في عدم وضوح الهوية الشخصية بالنسبة لهم، تلك الهوية التي يستمدّها منها تقديره لذاته، بل لا يستطيع العيش بدونها بين أقرانه، وهذا فقدان للهوية بداخله في دوامة أخرى، مع عدم الاستقرار النفسي وعدم التكيف الاجتماعي إلي القدرة علي اكتساب القيم والمفاهيم الاجتماعية والتقاليد السائدة في البيئة

وتُصنف المخاوف الاجتماعية بأنها إحدي المشكلات التي يعاني منها الأفراد، إذ تعمل علي إفقادهم الإحساس بالسعادة مع أنفسهم ومع الآخرين، وتترك آثاراً سلبية كبيرة علي الفرد المصاب بها، حيث تحول بينه وبين مزاوَلته لحياته بشكل طبيعي، كما تؤثر علي شخصيته التي تعد الأساس المسيطر علي جسم الإنسان.

"وتعد السيكدوراما طريقة حية نشطة وفعالة للأطفال الذين تعرضوا للإيذاء والحرمان بجميع أشكاله وذلك عن طريق التعامل مع الماضي أو مع المشكلات المتوقعة كما لو كان الصراع يحدث الآن فالمشاعر الشديدة القوية يتم إخراجها

* استاذ الصحة النفسية المتفرغ كلية التربية النوعية - جامعة بنها

** أستاذ النقد الأدبي المسرحي قسم الإعلام التربوي كلية التربية النوعية جامعة بنها

*** استاذ مساعد بقسم الإعلام التربوي كلية التربية النوعية - جامعة بنها

**** معيد بقسم الإعلام التربوي كلية التربية النوعية - جامعة بنها

علي نحو نموذجي^(*)، حيث تكمن وظيفتها الأساسية في تفرغ انفعالات الفرد ومشاعره من خلال تمثيل أدوار لها علاقة بالفرد قد تسببت له في مشاكل نفسية، فيمكن استخدامها في علاج المخاوف الاجتماعية للطفل اليتيم ومن هنا جاء اهتمام الباحث بهذه المشكلة لذلك تسعى الدراسة الحالية إلي بناء برنامج قائم علي السيودراما لعلاج بعض أعراض المخاوف الاجتماعية لدي الأطفال الأيتام بمؤسسات الرعاية الاجتماعية، وذلك لما لهذا الأسلوب من فاعلية "حيث يشير توركان إلي أن السيودراما قد أسهمت في زيادة فعالية تواصل الأطفال مع الآخرين ومع أنفسهم، كما ساعدتهم في فهم ذواتهم ووطورت مهارات الإصغاء لديهم، كما حسنت من نظرتهن إلي العالم وجعلتها مشرقة".^(١)

مشكلة البحث:

ويمكن صياغة مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

- 1- ما طبيعة السيودراما؟
- 2- ما طبيعة المخاوف الاجتماعية ومظاهرها؟
- 3- تفسير كيفية عمل فنيات السيودراما مع أعراض المخاوف الاجتماعية لدي عينة من الأطفال الأيتام من (٩-١٢) سنة؟

أهداف البحث:

يستهدف البحث الحالي التعرف على تفسير كيفية عمل فنيات السيودراما مع أعراض المخاوف الاجتماعية لدي عينة من الأطفال الأيتام من (٩-١٢) سنة، وطبيعة السيودراما، وطبيعة المخاوف الاجتماعية ومظاهرها.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية هذا البحث في محاولة لتفسير كيفية عمل فنيات السيودراما مع أعراض المخاوف الاجتماعية لدي عينة من الأطفال الأيتام من (٩-١٢) سنة، وتسليط الضوء علي أهمية استراتيجيات السيودراما في خطوات العلاج الذي يتوقع من خلاله علاج أعراض المخاوف الاجتماعية لدي الأطفال الأيتام، ويستفيد من هذا البحث القائمون على العمل التربوي وتنفيذ الأنشطة المدرسية في وزارة التربية والتعليم ومؤسسات الرعاية الاجتماعية.

^(*) دينا مصطفى. سيودراما، ط١، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠١٠، ص٤.

^(١) رانية عبدالرحيم محمد مراد الطباع. "أثر برنامج تدريبي قائم علي السيودراما في تنمية الذكاءات المتعددة لدي أطفال الروضة"، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، كلية الدراسات العليا، ٢٠١٢، ص٤.

منهج البحث:

استخدم المنهج الوصفي الذي يهتم بتفسير ما تم رصده من مفاهيم وحقائق. وخاصة فيما يتعلق باستخدام فنيات السيودراما مع أعراض المخاوف الاجتماعية لدى عينة من الأطفال الأيتام من (٩-١٢) سنة.

الإطار النظري:**تعريف السيودراما:**

"والسيودراما هي كلمة مركبة من النفس (Psycho) والدراما (Drama)، وهي تعني حرفياً الدراما النفسية، وهي من أشكال العلاج النفسي، ومن خلال هذه الاستراتيجية يقوم الأفراد بتمثيل المشكلات أو المواقف وكأنها تحدث الآن، مما يساعدهم على إنتاج أفكار بناءة وكذلك يُنفسون عاطفياً عن أنفسهم ويكتشفون طرقاً جديدة لمواجهة مشكلاتهم".^(١)

وتعتبر السيودراما نوع من أنواع العلاج النفسي الجماعي، وهي من أشهر الأساليب وأهم تقنيات الإرشاد والعلاج الجماعي التي تعتمد على لعب الأدوار في تصوير مشكلات نفسية أو سلوكية أو اجتماعية أو حتي مواقف حياتية للأفراد، حيث تتلخص فكرتها الأساسية في تفرغ انفعالات الفرد ومشاعره الدفينة من خلال لعب أدوار لها علاقة بالمواقف التي حدثت له في الماضي أو التي تحدث في الحاضر أو التي قد ستحدث له في المستقبل ليتحقق له الشفاء من أي صراع نفسي يدور بداخله.

وتُعرفها سهير كامل أحمد بأنها: "أهم أساليب العلاج النفسي الجماعي ويطلق عليها أحياناً اسم التمثيلية النفسية أو تمثيلية المشكلات النفسية، أو العلاج بالمرحيات النفسية وهي عبارة عن تصوير مسرحي وتعبير لفظي حر، وتنفيس انفعالي تلقائي واستبصار ذاتي في موقف جماعي ويُتيح للطفل الفرصة في أن يُعبر بحرية عن الدوافع القوية والصراعات والاحباطات".^(٢)

* (١) فاطمة خلف الهويش. "فاعلية برنامج علاجي قائم على السيودراما في تخفيف مستوى القلق و الاكتئاب لدى أطفال مرضى السرطان"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، كلية التربية، مج ١٧، ع ١، مارس ٢٠١٦، ص ٥٨٠.

† (٢) سهير كامل أحمد. الصحة النفسية للأطفال، الأسكندرية: مركز الأسكندرية للكتاب، ٢٠٠١، ص ٢٥٥.

ويعرفها الباحثون إجرائياً، بأنها: "طريقة من طرق العلاج السلوكي الجماعي الذي يستخدم لمساعدة المريض للتطهير النفسي والانضباط الاجتماعي، وذلك من خلال التمثيل الذي يعتمد علي التلقائية، حيث يقوم المريض بتمثيل المواقف والعلاقات التي تسبب له اضطرابات في سلوكه ومخاوف، سواء كانت هذه المواقف قد حدثت له في الماضي أو يعايشها في الحاضر أو مواقف من الممكن أن يعايشها في المستقبل ومن خلال تمثيلها وتنفيس الطفل أو المريض عن ما بداخله يمكن تشخيص مشكلاته النفسية وعلاجها".

فنيات السيكودراما:

وتتمثل بعض هذه الفنيات السيكودرامية فيما يلي:

- فنية لعب الدور Role Playing:

"تعد فنية لعب الدور من الفنيات الإسقاطية الأساسية التي تقوم عليها السيكودراما، وفيها يقوم المريض بتمثيل سلوك أو موقف اجتماعي هام في حياته كما لو أنه يحدث فعلاً وذلك بصورة تلقائية، ويلعب فيه شخصيته (تمثيل ذاته) أو يلعب دور شخص آخر حسب رغبته، وبناءً عليه يتم توزيع باقي الأدوار علي الأنوات المساعدة، ولا يلزم أن يكون الدور الذي يلعبه المريض واقعياً، فقد يقوم بشخصية خيالية في قصة خرافية، وتفيد فنية لعب الدور في إدراك الفرد التغير الناتج عن لعب الأدوار يرجع إلي إستباق حدوث الأشياء قبل وقوعها، فالفرد من خلال القيام بلعب أدوار مختلفة تمثل المواقف التي تؤدي إلي التوتر والاضطراب يتمكن من أن يستيق - من خلال هذه المواقف - التغير الذي سيحدث، ومن ثم سيدخل المواقف الحية بثقة أكبر فضلاً عن المشاعر الإيجابية التي تُسيطر عليه بعد أن يقوم بتمثيل الدور بطريقة انفعالية سلوكية ملائمة، وبذلك يُدرك أن الاضطراب يتولد من التفكير في الأمور أكثر من تلك الأور ذاتها".^(*)

"ففي سلسلة لعب الأدوار، علي سبيل المثال تتم دعوة المشارك (أ) للعب دور الشخص الغائب (P)، والذي يواجه معه (أ) صعوبات. مقابل الشخص (P) هناك ثلاثة مشاركين آخرين (C و D و E) يمثلون ثلاثة مواقف مختلفة".^(*)

* () نجلاء طلحة عباس إبراهيم. "فاعلية برنامج قائم علي السيكودراما لتنمية الذكاء الوجداني لدي المراهقين ضعاف السمع"، رسالة ماجستير، جامعة الدول العربية، معهد البحوث والدراسات العربية، ٢٠١٢، ص ٢٤.

(†) Hannes Krall, Jutta Fürst, Pierre Fontaine. **Supervision in Psychodrama**, Belgium: Published with the support of the Forschungsrat of Universitaet Klagenfurt, 2013, p168.

- فنية قلب الدور Role Reversal Technique :

"وتعني هذه الفنية تمثيل الشخص للدور المُعكس والمُغاير لدوره قبل ذلك، كما أن عكس الدور يُعتبر من أقوى أدوات السيكدوراما فهو يسمح بامتداد سلوك المريض حيث يأخذ المريض جانباً خاصاً من شخص آخر، كما يُساعد استخدام هذه الفنية علي رسم طريقة تخيل المريض للأشخاص الآخرين وتشجيع البطل (المريض) علي وجود أشخاص مهمة في حياته".^(١)

- فنية تقديم الذات Self Presentation Technique :

"تُستخدم هذه الفنية بوجه عام قبل بداية العرض وفيه يُسأل الفرد أن يتحدث عن نفسه، ويصور المواقف التي هي جزء من حياته اليومية ويُخبر الجماعة بما يُعده هاماً من الموضوعات، وفي أثناء تقديمه لنفسه يطلب منه المُخرج أن يتحدث عن علاقاته كما يراها، ويُقدم اقتراحاته لحل المشكلة التي هو بصدد حلها، كذلك فإن عليه أن يُمثل دور وشخص كل واحد مما يتقربون من مشكلته بكل ما يستطيع من واقعية حس، وفي هذه الخطوة يُحاول المُخرج أن يصل بالفرد إلي تحديد أهدافه بنفسه وما يتوقعه من أهداف يُمكن تحقيقها أثناء الجلسة".^(٢)

- فنية القرين Double Technique :

"ويُستخدم عند تغلغل النزاعات والاضطرابات التي يُعاني منها الفرد علي مستوي الذات، فيتم وضع ذات مساعدة بجانب الطفل المضطرب تتفاعل معه، كما لو أنها هي الذات المريضة بعينها، وتقوم بالتمثيل معه، أو حتي التحدث بدلاً منه، وعلي المستوي المادي فهي تجعل منه اثنين وتُساعد علي الوصول للحل".^(٣)

- فنية المرآة Mirror Technique :

"يُستخدم هذا التكنيك عندما يكون المريض عاجزاً عن تمثيل نفسه بالكلمة والفعل، والأنا المُساعدة توضع في جزء الفعل في المساحة السيكدرامية، ويظل المريض أو المرضي جالسين في جانب الجماعة، ثم يتقدم الأنا المُساعدة ليمثل

* (١) نهى فتحي جمعة حسن الفحل. "فاعلية استخدام اللعب السيكدرامي في تحسين السلوك الاجتماعي

لدي أطفال الأوتيزم"، رسالة ماجستير، جامعة بنها، كلية التربية النوعية، ٢٠١٦، ص ٧٩.

† (٢) إيمان عبدالحليم علي الخولي. "استخدام السيكدوراما لخفض النشاط الزائد لدي أطفال المدرسة

الابتدائية"، رسالة دكتوراه، جامعة الزقازيق – فرع بنها، كلية التربية، ٢٠٠٣، ص ٤٣.

‡ (٣) محمد صابر أبوزيد رضوان. "استخدام السيكدوراما في خدمة الفرد وتخفيف حدة المشكلات

السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية،

جامعة حلوان، كلية الخدمة الاجتماعية، ٣٥، ج ٣، أكتوبر ٢٠١٣، ص ١٣١٣.

المريض، ويكيف أنماط سلوكه ويظهره (كما لو كان في مرآة) كيف ينظر إليه الآخرون. ويمكن استخدام تكنيك المرآة أيضاً لتحدي المريض وإثارته، أحياناً يتحقق ذلك باستخدام (تشويه مُتعمد) بغية تحويل المريض من متفرج سلبي إلي مُشارك نشط، ممثلاً^(١).

- فنية الدكان السحري The Magic Shop Technique:

"يتم استخدام هذه الفنية مع المرضى غير القادرين علي اكتشاف مشكلاتهم بوضوح، ولا علي إدراك أهدافهم. وحتى يتمكن هؤلاء المرضى من تحديد أولويات قيمهم، والاستبصار بمشكلاتهم، يقوم أحد الأشخاص المساعدون (الأنوات المساعدة) أو المُعالج بإفهامهم بأنهم يمتلكون محلاً سحرياً، تتمثل بضاعته في مجموعة من السمات والصفات التي يُمكن تخيلها. وهذه الصفات ليست للبيع، وإنما يُمكن استبدالها ومُقايستها ببعض الصفات والسمات التي يُمكن للبطل أن يتنازل عنها، في مقابل السمة أو الصفة التي يشعر بأنها تُشكل له أولوية هامة في حياته ومن ثم يُمكن التنازل في مُقابلها عن بعض الصفات التي يتصف بها"^(٢).

- فنية الحلم Dream Technique:

"وقد يكون حلم ليلي Night – Dream، أو حلم نهاري Day – Dream أو ما يُسمى بأحلام اليقظة، وفي كل الأحوال يقوم المريض بسرّد حلم له، أو يتخيل أنه يحلم ويعرض لنا قصته ويساعده الآخرون في ذلك بوصفهم عناصر مجال حلمه، ويُمكن تطبيق هذا التكنيك بمفرده أو بالمزج مع الدراما التنموية، وبهذا تكون الأحلام: مادة، أو دور، أو تكنيك"^(٣).

- فنية بناء الحواجز Building Blocks Technique:

"وهو تكنيك يُستخدم لتعليم المريض أو الجماعة كيفية أن يبني حاجز لنفسه يقيه من الانزلاق في الخطأ، أو مضاعفات المرض، أو الارتكاس، والتوقيت

* (١) جاكوب ليفي مورينو. السيكدوراما، ترجمة محمد أحمد محمود خطاب، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠١٩، ص ٦٧.

† (٢) سعيد عبدالرحمن محمد عبدالرحمن. "فاعلية السيكدوراما في تعديل بعض جوانب السلوك غير التكيفي لدي ضعاف السمع"، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق – فرع بنها، كلية التربية، ٢٠٠٤، ص ٦٦.

† (٣) مدحت عبدالحميد أبو زيد. العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية، ج٣، القاهرة: دار المعرفة الجامعية، ٢٠٠٢، ص ٣٩٠.

المُناسب لهذا البناء، مع إحاطته بمستلزمات البناء، والمقاييس المطلوبة في قوة الحواجز.. وهكذا".^(٢)

- فنية حل المشكلة Problem Solving:

"وهي تُعد مزيجاً أو ائتلافاً من عدة فنيات تُستخدم في العلاج بالسيكودراما والعلاج الجماعي علي حد سواء مثل تقديم النفس والمونولوج والمناجاة بالكرسي الساخن وتتلخص في أن يفقد كل فرد من أفراد المجموعة بعرض أهم المشكلات التي تُورقه علي أن يقوم بقية أفراد المجموعة بإيجاد الحلول المناسبة لتلك المشكلات وليس الهدف من تلك الفنية مساعدة المريض علي التوصل إلي حل المشكلات الخاصة بقدر ما هو تشجيع علي التحدث بتلك المُشكلات أمام مجموعة من الناس بحرية ودون خوف أو حرج".^(٣)

- فنية النمذجة Modeling Technique:

"وتقوم هذه الفنية علي أساس نظرية التعلم الاجتماعي، وهي النظرية التي تؤكد علي استخدام الملاحظة والنمذجة والتدعيم بوصفها خطوات لتعديل السلوك، وقد حصلت هذه الطريقة في السنين الأخير علي قدر كبير من الاهتمام والتطبيق، وهي تتكون من تعلم بعض السلوك بملاحظة نموذج مُستخدم هذا السلوك بمساعدة المُعالج، أو من أعضاء الجماعة الآخرين".^(٤)

* (١) المرجع السابق، ص ٣٩١.

† (٢) محمد أحمد محمود خطاب. مدي فاعلية برنامج سيكودرامي، ط١، القاهرة: المكتب العربي للمعارف، ٢٠١٥، ص ٢٢٨.

(٣) Albert Bandura. **social learning theory** , Englewood Cliffs NJ: Prentice Hall, 1977, P10.

أعراض المخاوف الاجتماعية:

إن أعراض المخاوف الاجتماعية عديدة، وسوف يقوم الباحثون بتوضيح هذه المظاهر والأعراض فيما يلي:

فقد أشار نيكولس Nichols (١٩٧٤) إلى وجود مجموعة من الأعراض المميزة للمخاوف الاجتماعية وهي:^(*)

- الحساسية الزائدة، والخوف، وعدم الاستحسان.
 - الميل لإدراك النقد، وعدم الاستحسان الذي لم يحدث بالفعل.
 - زيادة الوعي، والانتباه، والخوف من تركيز الآخرين، وتفحصهم لأفعاله.
 - المفاهيم الجامدة عن السلوك الاجتماعي الصحيح.
 - الإحساس بأنه أقل مقدرة من الآخرين.
- "يمكن إجمال الأعراض الخاصة بالمخاوف الاجتماعية في المحاولة التي قام بها هيدلجو وآخرون Hidalgo et al. (٢٠٠٠)؛ حيث وضعوها في تصنيف واحد، وركزوا على المظاهر الفسيولوجية للمخاوف الاجتماعية، وهم يرون أنه مع الخوف المتزايد من المواقف الاجتماعية تزداد الأعراض الجسمية وضوحاً وتشتمل هذه الأعراض على مظاهر جسمية تتضمن غزارة العرق، وخفقان القلب، وجفاف الحلق، والذين يعانون من هذه المخاوف الاجتماعية يتكون لديهم شعور بالتوتر عند التعرض للمواقف التالية":^(†)
- عندما يكون الفرد نفسه موضع انتقاد وسخرية من الآخرين .
 - عندما يتم تقييمه من قبل المحيطين به .
 - عندما يجد هؤلاء أنفسهم في بؤرة الاهتمام من قبل الآخرين في المواقف الاجتماعية.
 - عند إلقاء هؤلاء خطاباً أمام جمع من المستمعين.
 - عندما يقابلون أفراداً لا يعرفونهم أو يلتقون بهم لأول مرة.
 - عند مُقابلة من يُمثلون السلطة.

*() إيمان أحمد الطنطاوي عيسي. "مدي فاعلية برنامج للمساندة النفسية الاجتماعية في خفض المشكلات السلوكية والمخاوف الاجتماعية لدى أبناء الأسر المطلقة"، رسالة ماجستير، جامعة بنها، كلية الآداب، ٢٠١٠، ص ١٠٩.

†() وسام عزت سلام. "الطلاق وعلاقته بالمخاوف الاجتماعية المدرسية في مرحلة الطفولة المتأخرة"، رسالة دكتوراه، جامعة بنها، كلية الآداب، ٢٠١٣، ص ٤٣.

ويُشيرون إلي أن هذه القائمة ليست القائمة الكاملة للأعراض المرتبطة بالمخاوف الاجتماعية، وأن هناك العديد من المظاهر والأعراض الأخرى. "وقد أوضح العلماء أعراض المخاوف الاجتماعية نتيجة لدراساتهم المتعددة ومنها ما يلي":^(*)

- القلق والتوتر، الإجهاد والصداع والإغماء، خفقان القلب وتصيب العرق – التقيؤ – البول أحياناً.
- إضاعة الوقت لعمل ألف حساب لكل أمر، توقع الشر، الانسحاب، الهروب، الاستهتار، الاندفاع، وسوء الخلق.
- ضعف الثقة في النفس، الشعور بالنقص وعدم الشعور بالأمن والتردد.
- السلوك التعويضي مثل النقد والسخرية والتحكم.
- الأفكار الوسواسية والسلوك القهري.
- الامتناع عن بعض مظاهر السلوك العادي ويصبح الخوف عائقاً مُعْجِزاً مثل: الامتناع عن الأكل في المطاعم.

- جفاف الحلق نتيجة لانقباض الأوعية الدموية المُحيطة بالرقبة.
- اختلال وظائف الجهاز العصبي السمبثاوي الذي يؤثر علي أغلب الوظائف الجسمية الداخلية.

"إن المخاوف الاجتماعية تعتبر شائعة لدى الأسوياء وخاصة في المواجهة الأولى للجمهور، أو مواجهة الفصل الدراسي، أو مواجهة اجتماع مهني، ولكن بالنسبة لبعض الناس، يُصبح هذا الخوف دائماً ومهيماً يحد من فعاليتهم الاجتماعية والمهنية وذلك لشدة القلق وغالباً ما يتضمن أيضاً تجنب المواقف المثيرة للخوف. وتتضمن مشاكل اضطراب الخوف الاجتماعي: التداخل مع العمل، أو المدرسة، والعزلة الاجتماعية وإدمان الخمر. وربما تظهر أيضاً أعراض اكتئابية شديدة في حالات الخوف الاجتماعي. وفي إحدى الدراسات، أعلن حوالي ثلث أفراد العينة من المرضى بالخوف الاجتماعي تاريخاً من الاكتئاب الرئيسي. ويتصف الخوف الاجتماعي بالخوف الدائم والمبالغ فيه أو

^(*) هناء حسنين حسن عبدالسلام. "فاعلية أسلوب السيورداما في تخفيف المخاوف الاجتماعية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية"، رسالة ماجستير، جامعة طنطا، كلية التربية، ٢٠١٠، ص ١٩.

الإحراج من العديد من المواقف الاجتماعية، مما يؤدي إلي مستوى عالٍ من الاضطراب واحتمال تجنب هذه المواقف".^(*)

"وتتمثل مظاهر المخاوف الاجتماعية أيضاً فيما يلي":^(١)

- الأعراض الجسدية :

يُعاني الفرد المُصاب بالمخاوف الاجتماعية من مجموعة أعراض جسدية من أبرزها الشعور بالتعب وضعف الطاقة والحيوية ، والإصابة بالصداع وصعوبة التنفس ، إضافة إلي اضطرابات في المعدة، اضطرابات النوم، عُسر الهضم ، والغثيان، أما الأعراض الجسدية التي تُصيب الفرد الذي يُعاني من مخاوف اجتماعية حادة فتأتي علي شكل زيادة سرعة التنفس، فقدان الشهية، ارتفاع ضغط الدم، زيادة ضربات القلب، وزيادة إفراز العرق.

- صعوبة التواصل مع الآخرين والتعبير عن النفس :

يُعاني الشخص المُصاب بالمخاوف الاجتماعية من صعوبة التواصل مع الآخرين، وارتباك المشاعر بالتعبير عما يدور في نفسه من آراء.

- الخوف من المواقف الاجتماعية والدخول فيها:

يُحاول الفرد المُصاب بالمخاوف الاجتماعية تجنب مشاركة الآخرين المناسبة الاجتماعية وعدم الالتفاف للنقاشات والأحاديث الاجتماعية التي تدور بين الأفراد.

- تشتت الأفكار:

يُعاني الشخص المُصاب بالمخاوف الاجتماعية من تشتت أفكاره وعدم القدرة علي تجميع تلك الأفكار والآراء ووضعها في المكان المناسب في المواقف الاجتماعية.

ويري الباحثون من خلال ما تقدم أن الأشخاص الذين يُعانون من المخاوف الاجتماعية لديهم شهور بعدم الثقة بالنفس وبالتالي يتجنبون المواقف الجديدة ويتجنبون التعامل مع الآخرين من حولهم، ويستغرقون وقت أطول في التغلب علي هذه المخاوف، وأيضاً لديهم نقص في المهارات الاجتماعية ، هذا بالإضافة إلي

* () غريب عبدالفتاح غريب. علم الصحة النفسية، ط١، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٩٩، ص٤١٩.

† () إقبال أحمد عبدالغفور عطار. "المخاوف الاجتماعية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طالبات جامعة الملك عبدالعزيز"، مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة، كلية الدراسات العليا للتربية، مج٢٥، ع٤٤، أكتوبر ٢٠١٧، ص٣٣٣ - ٣٣٤.

بعض التغييرات الفسيولوجية مثل تسارع نبضات الخوف والارتعاش للأطراف وإحمرار الوجه وقد يحدث التبول للإرادي والجلجة في الكلام والارتباك. وبعد أن استعرض الباحثون مقدمة عن السيكدوراما وبعض فنياتها، وأعراض المخاوف الاجتماعية سيوضح الباحث في السطور القادمة تفسير كيفية عمل فنيات السيكدوراما- التي اعتمد عليها الباحث في برنامجه- مع أعراض المخاوف الاجتماعية لدى عينة من الأطفال الأيتام من (٩-١٢) سنة:

فنيات السيكدوراما	أعراض المخاوف الاجتماعية
- فنية لعب الدور. - فنية قلب الدور. - فنية المرأة.	١- الجانب الفسيولوجي: (سرعة ضربات القلب، الارتعاش، آلام في المعدة، تصيب العرق، جفاف الحلق، التبول الإرادي، إحمرار الوجه). ٢- الجانب المعرفي: (أفكار غير عقلانية، اختلاط الواقع بالخيال، المبالغة في تفسير الأحداث، تشتت الأفكار، القلق). ٣- الجانب السلوكي: (الارتباك، الخوف من تركيز الآخرين، تجنب الاختلاط، الانطواء، ضعف الثقة بالنفس، الإحساس بالنقص، الحساسية الزائدة، الخيبة).

أولاً: فنية لعب الدور:

"من الحقائق المعروفة في مجال العلاج بفنية لعب الدور أن الأدوار التي تُسند إلي الأفراد القيام بها لا يتم التدريب عليها مسبقاً وإنما يكون الدور وليد لحظات الأداء وفي هذا الصدد يتعين تحديد بعض المصطلحات حتي لا يحدث تداخل فيما بينها وتختلط معانيها ولهذا نجد أن مورينو يفرق بين أخذ الدور Role Taking ولعب الدور Role Playing وخلق الدور أو ابتكار الدور Role Creating؛ فهو يعني بأخذ الدور أن يقوم الفرد بلعب دوره ثم إعدادة من قبل أي أن الفرد يكون مُقيداً فلا يسمح له بأية إضافات أو بالحرية المطلقة في الأداء، وعكس ذلك يحدث في مجال لعب الدور إذ يلعب الفرد دوره دون إعداد مسبق ومن ثم فهناك مجال

للتلقائية في الأداء، أما في خلق أو ابتكار الدور فيسمح للفرد بدرجة عالية من الحرية".^(*)

"وتُفيد فنية لعب الدور في إدراك الفرد أن التغير الناتج عن لعب الأدوار يرجع إلي إستباق حدوث الأشياء قبل وقوعها ، فالفرد من خلال القيام بلعب أدوار مختلفة تمثل المواقف التي تؤدي إلي التوتر والاضطراب ستمكنه من أن يستبق - من خلال التفكير في هذه المواقف - التغير أو السلوك الذي سيحدث، ومن ثم سيدخل المواقف الحية بثقة أكبر فضلاً عن المشاعر الإيجابية التي تسيطر عليه بعد أن يقوم بتمثيل الدور بطريقة انفعالية سلوكية ملائمة، وبذلك يدرك أن الاضطراب يتولد من التفكير في الأمور أكثر من تلك الأمور ذاتها".^(†)

ويعتمد الباحثون علي هذه الفنية نظراً لأنها تساعد علي إزالة أسباب التردد والخوف وعدم الثقة بالنفس والأمن والشعور بالاستقرار النفسي، ولذا هذه الفنية تفيد مع الأطفال ذوي المخاوف الاجتماعية، "حيث أن لعب الدور يفيد الأطفال المعاقين اجتماعياً وانفعالياً، لأنه يقلل من درجات الإعاقة تدريجياً ويأخذ بأيدي هؤلاء الأطفال إلي حالة السوية حتي يصبحوا عاديين، هذا بالإضافة إلي أنه يُتيح الفرصة للتنفيس عن مشاعرهم المكبوتة من مخاوف أو غضب أو شعور بالنقص في إطار من العطف والتفهم، ويُفيد في خفض مستوي الخجل لدي الأطفال لأنه يُتيح فرصاً للتعاون والمشاركة الاجتماعية".^(‡)

وهناك العديد من الدراسات التي اعتمدت علي فنية لعب الدور منها دراسة سعيد يوسف عبدالفتاح سويلم (٢٠١٨)، ودراسة فاطمة الزهراء رفعت محمود (٢٠١٧)، ودراسة ناجح نافذ نايف يعقوب (٢٠١٧)، ودراسة إيمان عادل عبده حنا (٢٠١٦)، ودراسة نجلاء طلحة عباس إبراهيم (٢٠١٣)، ودراسة أمل محمد علي الزيود (٢٠١٢)، ودراسة رانية عبدالرحيم محمد مراد (٢٠١٢)، ودراسة مني مصطفى السبعيني (٢٠١١)، ودراسة هناء حسنين حسن عبدالسلام (٢٠١٠).

^(*) محمد أحمد محمود خطاب. مرجع سابق، ص ٢١٤.

^(†) نجلاء طلحة عباس إبراهيم. مرجع سابق، ص ص ٢٤ - ٢٥.

^(‡) آمال إبراهيم عبدالعزيز الفقي. "فاعلية السيودراما في تخفيف المخاوف الاجتماعية لدي الأطفال"،

رسالة دكتوراه، جامعة الزقازيق - فرع بنها، كلية التربية، ٢٠٠١، ص ٣٦.

طريقة تنفيذ فنية لعب الدور:

- بعد أن يتم تهيئة الأطفال في بداية جلسة السيكدوراما وإزالة حاجز الخوف والتوتر وإضافة جو من المرح والمتعة وتحسيسهم في بداية الجلسة، يتحدث مع الأطفال ويطلب منهم بعرض كل طفل مشكلة مر بها فيما يتعلق بأعراض المخاوف الاجتماعية.
- يختار الباحث مشكلة ويشرح جوانبها أو توضيحها ويشرح كيفية القيام بالأدوار لتحقيق فكرة هذا الأسلوب.
- تحليل الأدوار وتحديد الأطفال الذين سيقومون بالأدوار.
- يطلب الباحث من الأطفال القيام بلعب الدور وممارسة السلوك المرغوب فيه.
- بعد ذلك تبدأ المناقشة والتقويم لأدوار الأطفال والإعداد لإعادة الموقف بعد التقويم.
- يعاد مرة أخرى لعب الأدوار مع تغيير الأفراد أو تغيير أدوارهم، فالبممارسة المتكررة للاستجابة المرغوبة يتعلم الطفل أداء السلوكيات الجديدة للتعامل مع المواقف بصورة طبيعية.

ثانياً: فنية قلب الدور:

"وهي من الفنيات التي تستخدم كثيراً في أعقاب استخدام فنية لعب الدور ومن ثم فهي تُفيد في أن يكتسب الفرد وجهة نظر جديدة بالنسبة لمفهومه عن ذاته وتقبله لهذه الذات وفنية قلب الدور هو الأسلوب الذي يأخذ فيه (أ) مكان (ب) أو العكس وعلي سبيل المثال إذا كان البطل زوجة يمكن أن تقوم بدور الزوج والعكس ويستخدم أسلوب قلب الدور لأغراض عديدة منها مساعدة البطل علي فهم وظيفته وردود أفعاله تجاه الموقف موضع التمثيل ومساعدة البطل علي رؤية وفهم نفسه بطريقة تضيئي التفائنية وكذلك مساعدة الذوات المساعدة علي فهم الطريقة المستخدمة في تمثيل بعض المواقف".^(*)

"وحتى لا تكون فنية قلب الدور صورة تمطية معاكسة لفنية لعب الدور ، فعلي المريض أن يلعب الدور المعاكس من خلال وجهة نظره هو ، وبذلك يري المريض نفسه من خلال عيون الآخرين، كما أنها طريقة فعالة ومؤثرة في إظهار الكيفية التي سيلعب بها الأنوات المساعدة أدوارهم، وتعد هذه الطريقة من أكثر الأدوات تركيزاً وعمقاً في العملية العلاجية".^(*)

* () محمد أحمد محمود خطاب. مرجع سابق، ص ص ٢١٩ - ٢٢٠.

† () نجلاء طلحة عباس إبراهيم. مرجع سابق، ص ٢٥.

ويعتمد الباحثون علي فنية قلب الدور نظراً لأنها تساعد في فهم البطل للآخرين في الموقف الدرامي لأنه يعيش أدوارهم وهم يعيشون دوره، كأنه قد أصبح هم وكأنهم أصبحوا بطلاً مكانه .

وهناك العديد من الدراسات التي اعتمدت علي فنية قلب الدور منها دراسة سعيد يوسف عبدالفتاح سويلم (٢٠١٨)، ودراسة فاطمة الزهراء رفعت محمود (٢٠١٧)، ودراسة إيمان عادل عبده حنا (٢٠١٦)، ودراسة نجلاء طلحة عباس إبراهيم (٢٠١٣)، ودراسة أمل محمد علي الزيود (٢٠١٢)، ودراسة رانية عبدالرحيم محمد مراد (٢٠١٢)، ودراسة مني مصطفى السبعيني (٢٠١١)، ودراسة هناء حسنين حسن عبدالسلام (٢٠١٠).

طريقة تنفيذ فنية قلب الدور:

- يدخل البطل داخل الموقف الذي يتم تمثيله مع عرض تجاربه وخبراته من وجهة نظره، مستعيناً بالدور الآخر الرئيسي مع المساعد.

- يقوم بالباحثون بقلب الأدوار بأن يأخذ المساعد دور البطل، فالحظات الحاسمة هنا في إعادة المشهد في قلب الدور وتوضيح وجهات النظر، فمثلاً الزوجة حين تلعب دور الزوج ، سوف تري نفسها من خلال هذا الإدراك وهذه الوسيلة لها أثر في إحداث الاستبصار لتحقيق فهم أفضل للبطل كما يري نفسه من خلال عيون الآخر الذي يمثل دوره.

ويري الباحثون أن هناك علاقة بين فنية لعب الدور وقلب الدور لأن قلب الدور من الفنيات التي تستخدم كثيراً في أعقاب استخدام فنية لعب الدور ومن ثم فهي تُفيد في أن يكتسب الفرد وجهة نظر جديدة بالنسبة لمفهومه عن ذاته وتقبله لهذه الذات، "ويكتسب الفرق بين الدورين لذاته لتعديل سلوكه". أضافت أ.د/ فاطمة يوسف ما بين علامتي التنصيص يوم الاثنين الموافق ٢٧ / ١ / ٢٠٢٠ بقاعة مجلس الكلية بكلية التربية النوعية.

ثالثاً: فنية المرأة:

"وهي تعني أن يصف أحد الأعضاء في الجماعة عضواً، مما يعطي هذا رؤية لنفسه كما يراه الآخرون".^(١)

"وقد تم تصميم هذا التكنيك من أجل المرضى الذين لديهم صعوبات في التعبير عن انفسهم، لأنه هنا شخص آخر يرسم للمريض (البطل) كما يراه هو من

* (إيمان عادل عبده حنا. "فاعلية السيودراما لتحسين السلوك التوافقي للأطفال المعاقين عقلياً

المدمجين"، رسالة ماجستير، جامعة القاهرة، كلية التربية للطفولة المبكرة، ٢٠١٦، ص ٢٢.

منظوره، وبذلك يمدّه بسلسلة معلومات عن كيفية رؤية الآخرين له ونظرتهم إليه، وإذا أدرك البطل نظرة الآخرين له فإن ذلك سوف يساعده علي أن يكون أكثر تعبيراً عن نفسه ومشاعره وأفكاره^(*).

ويعتمد الباحثون علي فنية المرأة نظراً لأنها تساعد البطل في رؤية نفسه من خلال الآخرين كما لو أنه يري نفسه في مرآة، وتوجيه له نصائح في كيفية التصرف في المواقف التي سببت له مشكلة.

وهناك العديد من الدراسات التي اعتمدت علي فنية المرأة منها دراسة سعيد يوسف عبدالفتاح سويلم (٢٠١٨)، ودراسة فاطمة الزهراء رفعت محمود (٢٠١٧)، ودراسة ناجح نافذ نايف يعقوب (٢٠١٧)، ودراسة إيمان عادل عبده حنا (٢٠١٦)، ودراسة نجلاء طلحة عباس إبراهيم (٢٠١٣)، ودراسة أمل محمد علي الزيود (٢٠١٢)، ودراسة رانية عبدالرحيم محمد مراد (٢٠١٢)، ودراسة مني مصطفى السبعيني (٢٠١١)، ودراسة هناء حساين حسن عبدالسلام (٢٠١٠).

طريقة تنفيذ فنية المرأة:

الطريقة الأولى: يقف المساعد أمام البطل وكأنه مرآة له- يمكن أن يشترك الباحث في ذلك - ويصفه ويقدم معلومات له من وجهة نظره هو وينصحه بنصائح ويعزز ثقته بنفسه حسب المشكلة التي يعاني منها (كأن البطل يقف أمام مرآة ويتحدث إلي نفسه).

الطريقة الثانية: إن أي مشكلة لها أطراف متعددة وهؤلاء لهم مردودهم علي الطفل صاحب المشكلة، وهنا يمكن اختيار عدد من الأطفال يجسدون الأطراف المتعددة أمام الطفل بتصرفاتهم التي أدت إلي ظهور مشكلة الطفل كرد فعل لما حدث له في الماضي، حتي ينفعل الطفل بمكبوتاته أمامهم وتكون بمثابة انفراجه نفسية لما وقع عليه من ظلم اجتماعي.

يبدأ الطفل يحكي عن مشاكله وعلي الباحث أن يكتشف مشكلته الاجتماعية مع الأطراف المحيطة بالطفل، ثم يبدأ الأعضاء بتجسيد المشكلة مع نفس الطفل لمعايشة المشكلة التي ينبغي أن يتحرر منها.

تم صياغة الطريقة الثانية بمعرفة أ.د/ فاطمة يوسف وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٧ / ١ / ٢٠٢٠ بقاعة مجلس الكلية بكلية التربية النوعية.

(*) آمال إبراهيم عبدالعزيز الفقي. مرجع سابق، ص ٤٤.

توصيات البحث:

يوصي البحث بما يلي:

- ١- تشكيل مسرح في جميع المدارس، ومؤسسات الرعاية الاجتماعية للأيتام، وتفعيله ليناقدش من خلاله مشكلات الأطفال المختلفة بشكل عام، والأيتام علي وجه الخصوص.
- ٢- الاهتمام بالأنشطة بشكل عام وتطبيقها داخل مؤسسات الرعاية الاجتماعية للأيتام.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث التي تهدف التعامل مع الأطفال الأيتام بمؤسسات الرعاية الاجتماعية وتحسين سلوكهم والاهتمام بمشاكلهم النفسية والاجتماعية.

المراجع:

- آمال إبراهيم عبدالعزيز الفقهي. "فاعلية السيكدوراما في تخفيف المخاوف الاجتماعية لدي الأطفال"، رسالة دكتوراه، جامعة الزقازيق – فرع بنها، كلية التربية، ٢٠٠١.
- إقبال أحمد عبدالغفور عطار. "المخاوف الاجتماعية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طالبات جامعة الملك عبدالعزيز"، مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة، كلية الدراسات العليا للتربية، مج ٢٥، ع ٤٤، أكتوبر ٢٠١٧.
- إيمان أحمد الطنطاوي عيسي. "مدي فاعلية برنامج للمساندة النفسية الاجتماعية في خفض المشكلات السلوكية والمخاوف الاجتماعية لدي أبناء الأسر المطلقة"، رسالة ماجستير، جامعة بنها، كلية الآداب، ٢٠١٠.
- إيمان عادل عبده حنا. "فاعلية السيكدوراما لتحسين السلوك التوافقي للأطفال المعاقين عقلياً المدمجين"، رسالة ماجستير، جامعة القاهرة، كلية التربية للطفولة المبكرة، ٢٠١٦.
- يمان عبدالحليم علي الخولي. "استخدام السيكدوراما لخفض النشاط الزائد لدي أطفال المدرسة الابتدائية"، رسالة دكتوراه، جامعة الزقازيق – فرع بنها، كلية التربية، ٢٠٠٣.
- جاكوب ليفي مورينو. السيكدوراما، ترجمة محمد أحمد محمود خطاب، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠١٩.
- دينا مصطفى. سيكدوراما، ط١، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ٢٠١٠.

- رانية عبدالرحيم محمد مراد الطباع. "أثر برنامج تدريبي قائم علي السيكدوراما في تنمية الذكاءات المتعددة لدي أطفال الروضة"، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، كلية الدراسات العليا، ٢٠١٢.
- سعيد عبدالرحمن محمد عبدالرحمن. "فاعلية السيكدوراما في تعديل بعض جوانب السلوك غير التكيفي لدي ضعاف السمع"، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق – فرع بنها، كلية التربية، ٢٠٠٤.
- سهير كامل أحمد. الصحة النفسية للأطفال، الأسكندرية: مركز الأسكندرية للكتاب، ٢٠٠١.
- عبدالرحمن سيد سليمان. بحوث ودراسات في الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط١، ج١، القاهرة: عالم الكتاب، ٢٠١٣.
- غريب عبدالفتاح غريب. علم الصحة النفسية، ط١، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٩٩.
- محمد أحمد محمود خطاب. مدي فاعلية برنامج سيكدورامي، ط١، القاهرة: المكتب العربي للمعارف، ٢٠١٥.
- محمد صابر أبوزيد رضوان. "استخدام السيكدوراما في خدمة الفرد وتخفيف حدة المشكلات السلوكية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"، مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، جامعة حلوان، كلية الخدمة الاجتماعية، ٣٥٤، ج٣، أكتوبر ٢٠١٣.
- مدحت عبدالحميد أبو زيد. العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية، ج٣، القاهرة: دار المعرفة الجامعية، ٢٠٠٢.
- نجلاء طلحة عباس إبراهيم. "فاعلية برنامج قائم علي السيكدوراما لتنمية الذكاء الوجداني لدي المراهقين ضعاف السمع"، رسالة ماجستير، جامعة الدول العربية، معهد البحوث والدراسات العربية، ٢٠١٢.
- نهي فتحي جمعة حسن الفحل. "فاعلية استخدام اللعب السيكدورامي في تحسين السلوك الاجتماعي لدي أطفال الأوتيزم"، رسالة ماجستير، جامعة بنها، كلية التربية النوعية، ٢٠١٦.
- هناء حسانين حسن عبدالسلام. "فاعلية أسلوب السيكدوراما في تخفيف المخاوف الاجتماعية لدي عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية"، رسالة ماجستير، جامعة طنطا، كلية التربية، ٢٠١٠.
- وسام عزت سلام. "الطلاق وعلاقته بالمخاوف الاجتماعية المدرسية في مرحلة الطفولة المتأخرة"، رسالة دكتوراه، جامعة بنها، كلية الآداب، ٢٠١٣.