

برنامج إبداع الصحة يعزز الذاكرة والتقدير الذاتي والمزاج لدى أطفال المدارس الابتدائية في إندونيسيا

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 19, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). برنامج إبداع الصحة يعزز الذاكرة والتقدير الذاتي والمزاج لدى أطفال
المدارس الابتدائية في إندونيسيا. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120910>

هل يمكن للمسرح أن يعالج جروح العزلة؟ دراسة إندونيسية تكشف قوة الإبداع في دعم صحة الأطفال

أغمض عينيك للحظة، وتخيل طفلاً يجلس وحيداً أمام شاشة، أياماً طويلة تتشابه، لا يرى وجوه أصدقائه، ولا يشعر بدفع اللعب الجماعي. هذا هو واقع الكثير من الأطفال حول العالم خلال جائحة كوفيد-19. ولكن ماذا لو كان هناك علاج بسيط، ممتع، وقادر على استعادة تلك الشرارة المفقودة؟ دراسة جديدة من إندونيسيا تقدم لنا بصيص أمل، وتكشف عن قوة الإبداع والعمل الجماعي في تعزيز الصحة النفسية والمعرفية للأطفال.

الإطار النظري

العلاج بالقبول والالتزام (ACT) وقوة المرونة النفسية

تستند هذه الدراسة إلى مبادئ العلاج بالقبول والالتزام (Acceptance and Commitment Therapy - ACT)، وهو أحد فروع العلاج السلوكي المعرفي (CBT) الحديثة. العلاج بالقبول والالتزام لا يهدف إلى القضاء على المشاعر السلبية، بل إلى مساعدة الأفراد على تقبل هذه المشاعر كجزء طبيعي من الحياة، والتركيز على القيم والأهداف التي تهمهم. تخيل أن المشاعر السلبية مثل الأمواج في البحر؛ محاولة مقاومتها تزيد من قوتها وتعبك، بينما تقبلها يسمح لك بالسباحة معها، والوصول إلى الشاطئ الذي تريده. في سياق هذه الدراسة، يهدف برنامج الصحة الإبداعية (ACHP) إلى تعزيز المرونة النفسية لدى الأطفال، أي قدرتهم على التكيف مع التحديات، والتعامل مع المشاعر الصعبة، والتركيز على الأشياء التي تهمهم في حياتهم.

دور المسرح في التعبير عن الذات وتعزيز الثقة بالنفس

المسرح، في جوهره، هو وسيلة للتعبير عن الذات، واستكشاف المشاعر، والتواصل مع الآخرين. عندما يشارك الأطفال في تمثيل مسرحية، فإنهم يتعلمون كيفية التعاون، والتواصل بفعالية، والتعبير عن أفكارهم ومشاعرهم بطريقة إبداعية. هذه العملية تعزز الثقة بالنفس، وتقلل من الخوف من التعبير عن الذات، وتساعد الأطفال على تطوير شعور بالانتماء والتقدير. كما أن المسرح يوفر مساحة آمنة للأطفال لاستكشاف قضايا مجتمعية مهمة، والتفكير في حلول مبتكرة لها.

المنهجية

تصميم الدراسة والمشاركون

أجرت الباحثة منيرة م. (Muniroh M.) دراسة شبه تجريبية، باستخدام تصميم المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، لتقييم تأثير برنامج الصحة الإبداعية (ACHP) على الأطفال في إندونيسيا. شارك في الدراسة 189 طالباً في الصف الخامس الابتدائي، تم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين: مجموعة ضابطة (111 طالباً) لم تتلق أي تدخل، ومجموعة تجريبية (78 طالباً) شاركت في ورش عمل ACHP. هذا التوزيع العشوائي يهدف إلى ضمان أن المجموعتين متماثلتين قدر الإمكان في بداية الدراسة، مما يسمح للباحثة بعزل تأثير برنامج ACHP.

برنامج الصحة الإبداعية (ACHP): ورشة عمل تفاعلية

استمرت ورشة عمل ACHP حوالي 90 دقيقة، وخلالها عمل الأطفال في مجموعات صغيرة لتبادل الآراء حول مجتمعهم، واختيار موضوع يهمهم، وتطوير مشهد قصير، وتقديمه أمام زملائهم والكبار. هذا النهج التشاركي يشجع الأطفال على تحمل المسؤولية، والتعبير عن آرائهم، والتعاون مع الآخرين. المشهد المسرحي لم يكن مجرد عرض، بل كان عملية إبداعية تهدف إلى تمكين الأطفال، وتعزيز شعورهم بالوكالة، أي قدرتهم على التأثير في محيطهم.

قياس المتغيرات

قامت الباحثة بقياس عدة متغيرات قبل وبعد التدخل، بما في ذلك: زمن رد الفعل، والذاكرة العاملة، وتقدير الذات، ومجموع نقاط اضطراب المزاج (TMD). زمن رد الفعل يقيس سرعة معالجة المعلومات، والذاكرة العاملة تقيس القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات ومعالجتها في نفس الوقت. تقدير الذات يقيس شعور الفرد بقيمته الذاتية، ومجموع نقاط اضطراب المزاج يقيس مستوى الأعراض المرتبطة بالاكتئاب والقلق. استخدام هذه القياسات المتنوعة يسمح بتقييم تأثير برنامج ACHP على جوانب مختلفة من الصحة النفسية والمعرفية للأطفال.

النتائج

تحسن ملحوظ في المجموعة التجريبية

أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية، التي شاركت في برنامج ACHP، حققت تحسناً كبيراً في جميع المؤشرات التي تم قياسها. انخفض زمن رد الفعل بشكل ملحوظ ($p < 0.001$)، مما يشير إلى أن البرنامج ساعد الأطفال على معالجة المعلومات بشكل أسرع وأكثر كفاءة. كما تحسنت الذاكرة العاملة ($p < 0.01$)، وتقدير الذات ($p < 0.001$)، وانخفضت نقاط اضطراب المزاج ($p < 0.001$)، مما يشير إلى أن البرنامج ساهم في تعزيز الصحة النفسية والعاطفية للأطفال. بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، أظهرت المجموعة التجريبية تحسناً كبيراً في جميع المؤشرات باستثناء زمن رد الفعل.

الآثار

تأثيرات على الممارسين والمعلمين والأهالي

هذه النتائج لها آثار مهمة على الممارسين النفسيين والمعلمين والأهالي. تشير الدراسة إلى أن الأنشطة الجماعية الإبداعية، مثل ورش عمل المسرح، يمكن أن تكون أداة فعالة لتعزيز الصحة النفسية والمعرفية للأطفال، خاصة في أوقات الأزمات مثل جائحة كوفيد-19. يمكن للمعلمين دمج هذه الأنشطة في المناهج الدراسية، ويمكن للأهالي تشجيع أطفالهم على المشاركة في الأنشطة المسرحية أو الإبداعية الأخرى. بالنسبة للممارسين النفسيين، يمكن أن يكون برنامج ACHP بمثابة نموذج لتدخلات علاجية تركز على تعزيز المرونة النفسية، وتمكين الأطفال من التعبير عن أنفسهم، والتعامل مع التحديات.

السياق الثقافي العربي

في العالم العربي، حيث غالباً ما يتم التركيز على الأداء الأكاديمي والالتزام بالتقاليد، قد يكون هناك حاجة إلى مزيد من الوعي بأهمية الصحة النفسية والعاطفية للأطفال. قد يكون هناك أيضاً بعض التحفظات الثقافية بشأن المشاركة في

الأنشطة المسرحية، خاصة بالنسبة للفتيات. ومع ذلك، يمكن تكييف برنامج ACHP ليناسب السياق الثقافي العربي، من خلال اختيار مواضيع مسرحية ذات صلة بقضايا مجتمعية مهمة، وتشجيع المشاركة من جميع الأطفال، بغض النظر عن جنسهم أو خلفيتهم. في العديد من المجتمعات العربية، تلعب القصص والروايات التقليدية دوراً مهماً في نقل القيم والمعرفة. يمكن الاستفادة من هذا التقليد الغني في تطوير ورش عمل مسرحية تعزز الهوية الثقافية، وتعزز الشعور بالانتماء.

آفاق مستقبلية وقيود الدراسة

ماذا بعد؟

هذه الدراسة تمثل خطوة مهمة في فهم تأثير الأنشطة الإبداعية على صحة الأطفال. ومع ذلك، هناك حاجة إلى مزيد من البحث لاستكشاف هذا الموضوع بعمق أكبر. يمكن إجراء دراسات مستقبلية لتقييم تأثير برنامج ACHP على المدى الطويل، وتحديد العوامل التي تساهم في نجاحه، وتكييفه ليناسب فئات عمرية مختلفة. كما يمكن إجراء دراسات مقارنة لتقييم فعالية برنامج ACHP مقارنة ببرامج تدخلية أخرى. من المهم أيضاً إجراء دراسات في سياقات ثقافية مختلفة، لفهم كيف يمكن تكييف البرنامج ليناسب الاحتياجات الخاصة لكل مجتمع.

قيود الدراسة

من المهم الإشارة إلى أن هذه الدراسة لها بعض القيود. أولاً، كانت الدراسة شبه تجريبية، مما يعني أنه لا يمكن استخلاص استنتاجات سببية قوية. ثانياً، تم إجراء الدراسة في إندونيسيا فقط، مما يحد من إمكانية تعميم النتائج على سياقات ثقافية أخرى. ثالثاً، كان حجم العينة صغيراً نسبياً، مما قد يؤثر على قوة النتائج. على الرغم من

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

Reference

Muniroh M. (2026). *The ACT creative health program improves working memory, self-esteem, and mood (among elementary school children in Indonesia*. Discover Psychology, 6(1

DOI: 10.1007/s44202-026-00633-7