



جامعة عين شمس  
كلية التربية  
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

## **فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيكدوراما لتنمية المرونة الإيجابية لدى أبناء شهداء حرب قطاع غزة**

رسالة مقدمة من الباحثة  
مروى علي حسن النجار  
للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية "تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي"

إشراف

أ.د. إيمان فوزي شاهين  
أستاذة الصحة النفسية والإرشاد النفسي  
جامعة عين شمس

أ.د. سميرة محمد شند  
أستاذة الصحة النفسية والإرشاد النفسي  
جامعة عين شمس

أ.م.د. أحمد محمد الحواجري  
أستاذ مشارك الصحة النفسية والإرشاد النفسي  
مدير عام الإرشاد والتربية الخاصة  
جامعة القدس-أبو ديس

١٤٤١ هـ - ٢٠١٩ م



"فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْيَتَامَىٰ قُلْ  
إِصْلَاحٌ لَهُمْ خَيْرٌ وَإِنْ تُخَالِطُوهُمْ فَإِخْوَانُكُمْ وَاللَّهُ  
يَعْلَمُ الْمُفْسِدَ مِنَ الْمُصْلِحِ وَلَوْ شَاءَ اللَّهُ لَأَعْنَتَكُمْ  
إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ" (٢٢٠) سورة البقرة



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

صفحة العنوان

اسم الطالب : مروي علي حسن النجار

الدرجة العلمية : دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي

القسم التابع له: الصحة النفسية والإرشاد النفسي

اسم الكلية: التربية

الجامعة: عين شمس

سنة التخرج :

سنة المنح :



كلية التربية

قسم الصحة النفسية والارشاد النفسي

رسالة دكتوراه

اسم الطالب: مروي علي حسن النجار

عنوان الرسالة: "فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيودراما لتنمية المرونة الإيجابية لدى أبناء شهداء حرب قطاع غزة"

اسم الدرجة: دكتوراه الفلسفة في التربية" تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي"

إشراف :

أ.د. أحمد محمد الحواجري  
استاذ مشارك الصحة النفسية  
والارشاد النفسي جامعة القدس

أ.د. ايمان فوزي شاهين  
أستاذ الصحة النفسية  
والإرشاد النفسي

أ.د. سميرة محمد شند  
استاذ الصحة النفسية  
والإرشاد النفسي

تاريخ المناقشة: ٢٠١٩/١٠/١٧ م

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

ختم الإجازة

٢٠١٩ / / م

٢٠١٩ / / م

موافقة مجلس الجامعة

موافقة مجلس الكلية

٢٠١٩ / / م

٢٠١٩ / / م

## شكر وتقدير

الحمد لله الذي تتم بنعمة الصالحات ، والصلاة والسلام على سيد الأولين ، وأول المرشدين ، وخاتم المرسلين سيدنا محمد صل الله عليه وسلم وعلى آله وصحبه أجمعين ، وانطلاقاً من قوله تعالى ﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴾ [ إبراهيم: ٧]. " يقول الرسول صلى الله عليه وسلم "من قال جزاكم الله خيراً، فقد أبلغ في الثناء".  
أتقدم بخالص شكري وعظيم تقديري وامتناني إلى أستاذتي العالمة الفاضلة الدكتورة/ أ.د. سميرة محمد شند استاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية \_ جامعة عين شمس والتي أسعدتني وشرفتني بإشرافها على هذه الدراسة، فقد رافقتني في هذه الرحلة التعليمية، ومنحتني الكثير من وقتها، وجادت إلي بإرشاداتها السديدة، وتوجيهاتها المفيدة، ومنحتني من علمها ما يعجز مثلي عن مكافئتها، فجزاها الله عني خير الجزاء، وعرفانا مني بالجميل.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذتي الفاضلة الدكتورة /إيمان فوزي شاهين استاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي كلية التربية \_ جامعة عين شمس ،عرفانا مني بالجميل لتفضلها بقبول الإشراف على الرسالة ، فقد منحتني الكثير من وقتها، وعلمها بما أضاف لرسالتني الكثير، فجزاها الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الدكتور/ أحمد محمد الحواجري لإشرافه على رسالتني وتطبيقها في الميدان، فكل الفضل و الشكر على ما قدمه لي من علم وجهد وتوجيه، فكان خير معين لي في جميع مراحل إعداد هذا العمل ، فجزاه الله عني خير الجزاء و أدام عليه الصحة و العافية.

كما وأتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير والامتنان للجنة المناقشة أ.د/ حسام هيبه أستاذ الصحة النفسية بكلية التربية بجامعة عين شمس على قبوله بأن يكون مناقشاً فبارك الله فيه وجزاه عني خير الجزاء، كما وأتقدم بالشكر والتقدير من أ. د/ نعمة سيد خليل أستاذ علم النفس-كلية الدراسات الإنسانية جامعة الأزهر على تشريفها وحضورها لمناقشة رسالتني وبارك الله فيها وجزاها الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بآيات الحب والتقدير لزوجي العزيز ، الذي شاركني مشواري العلمي والعملية، وكان الدعم لي ببارك الله فيه وأدام عليه الصحة والعافية.أما أسرتي: والدي الغالي الحنون، والدتي (رحمة الله عليها)، إخوتي، أولادي، أحبائي، فلهم مني التقدير والحب، والشكر موصول إلى عائلتي وأهلي في مصر، عمتي الغالية د. نعيمة حسن وزوجها وعائلة الأخ ماهر النجار، كما أتوجه بكل الشكر للجنود المجهولة رفقاء العمر والدرب وزملاء العمل وكل من ساندني وهم أ. أيمن النجار كان بمثابة الأخ والسند، د. محمود البراغيتي المعلم والزميل فقد كان مثال للعطاء اللامحدود، د. ريهام الكيلاني رفيقة الغربة. د. محمد عمران ، د. ايمان كلاب. د. محمد عوض، د. ابتسام عرجان . د. جنان أبو جودة أ. أشرف الجبالي وجميع موظفين مركز البيت الآمن، كما لا أنسى في هذا المقام السفارة الفلسطينية بالقاهرة وأخص بالذكر أ.سليم التلوي، ومكتبة الفيروز ممثلة بالأخ إيهاب عبدالله ، هؤلاء من ذكرتهم فشكرتهم، أما من لم أذكر، فلهم كثير الشكر والتقدير، وأدعو الله سبحانه وتعالى أن ينال هذا الجهد القبول والرضا، فحسبنا أننا اجتهدنا، ولكل مجتهد نصيب، والكمال لله وحده، فإن وفقت فمن الله، وإن قصرت، فعذراً لقوله سبحانه وتعالى: ﴿ قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴾ [ البقرة: ٣٢].الباحثة/مروى النجار

## مستخلص الدراسة

اسم الباحثة : مروي علي حسن النجار

عنوان الدراسة : فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيودراما المرونة الإيجابية لدى أبناء شهداء حرب قطاع غزة.

إشراف :

أ.د. ايمان فوزي شاهين

أ.د. سميرة محمد شند

استاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي

استاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي

أ.د. أحمد محمد الحواجري

استاذ مشارك الصحة النفسية والإرشاد النفسي جامعة القدس

**هدفت الدراسة:** التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيودراما لتنمية المرونة الإيجابية لدى أبناء شهداء حرب قطاع غزة ، وبلغت عينة الدراسة النهائية (٤٠) تلميذة تتراوح أعمارهن من ٩-١٢ سنة ، منهن (٢٠) تلميذة يمثلن المجموعة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها، و(٢٠) تلميذة يمثلن المجموعة الضابطة واستخدمت الباحثة الأدوات التالية : مقياس المرونة الإيجابية، والبرنامج الإرشادي القائم على السيودراما من إعداد الباحثة، حيث أظهرت النتائج فاعلية برنامج إرشادي قائم على السيودراما في تنمية المرونة الإيجابية للمجموعة التجريبية، وأتضح ذلك من خلال الفروق الدالة إحصائياً بين متوسطي المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تطبيق البرنامج على مقياس المرونة الإيجابية لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين متوسطي القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج لصالح القياس البعدي على مقياس المرونة الإيجابية، كما بينت أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي بعد تطبيق البرنامج في متوسط الدرجة الكلية على مقياس المرونة الإيجابية بعد مرور فترة المتابعة (شهرين).

**الكلمات المفتاحية :**

البرنامج الإرشادي Counseling Program

السيكو دراما : Psychodrama

المرونة الإيجابية. positive Resilience

أبناء شهداء حرب قطاع غزة Among Children of martyrs of the Gaza war

## **Abstract of Study**

**The researcher: Marwa Ali Hassan Najjar**  
**Effectiveness of a program based on Psychodrama to develop  
resilience among Children of martyrs of the Gaza war**

**The supervisors:**

**Prof.Dr . Samira Mohamed Shend ,Prof .of Mental health ,of Education  
Ain Shams Univsity .**

**Prof.Dr. Eman Fawazy Said Chahine, ,Prof .of Mental health ,of  
Education, Ain Shams Univsity**

**Dr . Ahmed Mohamed El Hawajry.**  
**Associate Prof of Mental Heath and Psychological  
Counseling,ALQudsAbuDisUniversity-Palestine**

The study aimed to identify the effectiveness of a counseling program based on Psychodrama to develop positive resilience among the children of the martyrs of the war in the Gaza Strip. The sample consisted of 40 students ( 9-12 years old), 20 of them representing the experimental group, and 20 students as control group. The results showed the effectiveness of the program in developing resilience of the experimental group. The results also showed the effectiveness of a counseling program based on the Psycho drama in positive resilience of the experimental group, as the results of the program showed a significant positive impact on raising positive resilience of the study sample members of the experimental group. Moreover the results showed significant statistical results between the two pre and post assessment after applying the counseling program in favor of post assessment. The study showed no significant results between the post assessment and post follow – up assessment after the counseling program based on Psychodrama to develop positive resilience.

**Key words :**

- Psychodrama. – positive Resilience. - Counseling Program**
- Among Children of martyrs of the Gaza war**

## دليل القوائم

قائمة الموضوعات.....	ز.
قائمة الجداول.....	ي.
قائمة الملاحق.....	ك.

### أولاً: قائمة الموضوعات

#### الفصل الأول

##### مدخل الدراسة

٩-١	
٢.....	مقدمة الدراسة:
٤ .....	مشكلة الدراسة:
٦.....	أهداف الدراسة:
٦.....	أهمية الدراسة:
٧.....	مصطلحات الدراسة:
٨.....	محددات الدراسة:
٩.....	الأساليب الإحصائية:

#### الفصل الثاني

##### الإطار النظري

٦٥-١١	
١١.....	تمهيد:
١١.....	المحور الأول: برنامج الارشاد النفسي:
١١.....	تعريف البرنامج الارشادي:
١٢.....	أهمية البرنامج الارشادي للأطفال:
١٢.....	أهداف الإرشاد النفسي للأطفال:
١٣.....	عملية الارشاد النفسي للأطفال .....
١٥.....	مهارات الارشاد النفسي للأطفال:
١٥.....	المحور الثاني: السيكودراما
١٦.....	مفهوم السيكودراما:
١٦.....	تعريف السيكودراما:
١٩ .....	النظريات المفسرة للسيكودراما:
٢٢.....	أشكال السيكودراما:



أهمية السيكدوراما:	٢٥
عناصر السيكدوراما:	٢٦
أهداف السيكدوراما:	٢٩
مراحل العمل في السيكدوراما:	٣٠
المبادئ والمفاهيم التي قامت عليها السيكدوراما:	٣٣
فنيات السيكدوراما:	٣٥
إجراءات تطبيق السيكدوراما:	٣٩
<b>المحور الثالث: المرونة الإيجابية:</b>	٤٠
مفهوم المرونة الإيجابية:	٤١
تطور فكرة المرونة:	٤٢
تعريفات المرونة الإيجابية:	٤٣
أهمية المرونة الإيجابية:	٤٦
خصائص ذوى المرونة الإيجابية:	٤٦
أبعاد المرونة الإيجابية:	٤٨
استراتيجيات المرونة الإيجابية:	٥٠
مقومات المرونة الإيجابية:	٥٢
العوامل المرتبطة بالمرونة الإيجابية:	٥٢
نماذج عملية للمرونة الإيجابية:	٥٣
المرونة الإيجابية لدى الأطفال	٥٧
المرونة الإيجابية لدى الأطفال في مواجهة المحن	٥٨
<b>المحور الرابع: أبناء شهداء الحرب على قطاع غزة:</b>	٥٩
الأطفال من أبناء شهداء الحرب على قطاع غزة:	٦٠
مرحلة الطفولة المتأخرة	٦٠
الخصائص العامة للأطفال من أبناء الشهداء:	٦١
الحدث الصادم للطفل الذي فقد أحد والديه:	٦١
تأثير فقدان الأب على الطفل وسلامته النفسية:	٦٢
تعقيب عام على الاطار النظري:	٦٥

## الفصل الثالث

### دراسات سابقة

٨٣-٦٧

٦٧.....	تمهيد
٦٧.....	المحور الأول: دراسات تناولت برامج السيكدراما
٧٧ .....	المحور الثاني: دراسات تناولت برامج المرونة الإيجابية
٨١.....	تعقيب عام على الدراسات السابقة:
٨٢.....	الاستفادة من الدراسات السابقة:
٨٣.....	تميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:
٨٣.....	فروض الدراسة:

## الفصل الرابع

### منهج وإجراءات الدراسة

١٠٤-٨٥

٨٥.....	تمهيد:
٨٥.....	أولاً: منهج الدراسة
٨٥.....	ثانياً: مجتمع الدراسة
٨٥.....	ثالثاً: عينة إعداد أدوات الدراسة
٨٨.....	رابعاً: أدوات الدراسة
١٠٣.....	خامساً: خطوات الدراسة
١٠٤.....	سادساً: الأساليب الإحصائية

## الفصل الخامس

### نتائج الدراسة ومناقشتها

١٧٨-١٠٦

١٠٦.....	تمهيد:
١٠٦.....	نتائج التحقق من صحة الفرض الأول:
١٠٧.....	نتائج التحقق من صحة الفرض الثاني:
١٠٨.....	نتائج التحقق من صحة الفرض الثالث:
١١٠.....	مناقشة نتائج الدراسة:
١١٩ .....	ملخص نتائج الدراسة:
١٢٠.....	قائمة المراجع:
١٢١.....	المراجع العربية:
١٢٩.....	المراجع الأجنبية:

الملاحق:	١٣٩
ملخص الدراسة باللغة العربية:	١٧٣
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية:	1-5

## ثانياً: قائمة الجداول

جدول (١) نتائج اختبار التوزيع الطبيعي شبيرويلك Shapiro-Wilk	٨٧
جدول (٢) يوضح المتوسط والانحراف ومستوى الدالة لمتغير العمر	٨٧
جدول (٣) دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على القياس القبلي للمرونة الإيجابية	٨٧
جدول (٤) المقاييس المستخدمة في إعداد مقياس المرونة الإيجابية	٨٩
جدول (٥) أبعاد مقياس النهائي للمرونة الإيجابية	٩٠
جدول (٦) التشعبات العملية للتحليل التوكيدي لمقياس المرونة الإيجابية	٩٢
جدول (٧) عدد فقرات كل بعد من أبعاد مقياس المرونة الإيجابية	٩٣
جدول (٨) معامل الثبات لمقياس المرونة الإيجابية وفقاً لطريقة ألفا كرونباخ	٩٤
جدول (٩) معامل الثبات لمقياس المرونة الإيجابية وفقاً لطريقة التجزئة النصفية	٩٤
جدول (١٠) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات مقياس المرونة الإيجابية مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي له	٩٥
جدول (١١) نتائج معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس المرونة الإيجابية مع الدرجة الكلية للمقياس	٩٦
جدول (١٢) التخطيط الإجرائي العام لجلسات البرنامج الإرشادي	١٠٢
جدول (١٣) نتائج اختبار t-test الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على القياس البعدي لمقياس المرونة الإيجابية	١٠٦
جدول (١٤) نتائج اختبار t-test للعينات المرتبطة للتعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية ونفسها على القياس القبلي - البعدي للمرونة الإيجابية	١٠٧
جدول (١٥) حجم تأثير البرنامج في رفع المرونة الإيجابية لدى أفراد عينة الدراسة بالمجموعة التجريبية	١٠٨
جدول (١٦) نتائج اختبار t-test للعينات المرتبطة للتعرف على الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس المرونة الإيجابية	١٠٩

### ثالثاً: قائمة الملاحق

- ملحق (١) قائمة أسماء السادة المحكمين..... ١٣٩
- ملحق (٢) خطاب تسهيل مهمة الباحثة..... ١٤٠
- ملحق (٣) مقياس المرونة الإيجابية بصورته الأولية..... ١٤١
- ملحق (٤) مقياس المرونة الإيجابية بصورته النهائية..... ١٤٥
- ملحق (٥) البرنامج الإرشادي ( جلسات تفصيلية )..... ١٤٩
- ملحق (٦) صور من إعداد البرنامج وتطبيقه..... ١٧١

# الفصل الأول

## مدخل الدّراسة

- مقدّمة الدراسة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهميّة الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- محدّدات الدراسة

## الفصل الأول

### مدخل الدراسة

#### - مقدمة الدراسة:

تعتبر الطفولة من أدق مراحل العمر، وأكثرها حساسية في مجال تكوين شخصية الفرد، خاصة في مراحل عمره الأولى، ويكون الطفل في هذه المرحلة بحاجة ماسة لتقديم الدعم النفسي والمساندة، حتى يتكيف مع ذاته، ومع المجتمع الذي يعيش فيه، فالطفولة هي الغد والأمل، ولذلك فإن مستقبل أي مجتمع يتوقف إلى حد كبير على مدى اهتمامه بالأطفال ورعايتهم، والاهتمام بالإمكانات التي تتيح لهم حياة سعيدة ونموًا سليمًا، ولذلك أصبح الاهتمام بالطفل هدف تسعى لتحقيقه جميع المجتمعات لأن الطفل هو مستقبل أي أمة.

وهو ما تؤكد أميرة عبد العزيز الديب (٢٠٠١ : ٢٩٠) أن مرحلة الطفولة هي أساس تكوين جميع سمات الفرد، وهي التي تحدد أبعاد نموه الرئيسية في كل مراحل نموه من حيث خصائصها الجسمية، والعقلية، والإدراكية، والاجتماعية، والنفسية، والروحية؛ لذا تعتبر من أخطر مراحل العمر وأكثرها حساسية في مجال تكوين الشخصية وبناء الفرد، فإذا اجتاز الطفل تلك المرحلة بسلام يمضي في حياته صحيح النفس، سوي الشخصية.

وتشير فاطمة حنفي محمود (١٩٩٥ : ٢٩٧) إلى اختلاف الأطفال باختلاف المؤثرات والبيئات الثقافية التي يتعرضون لها، فإذا ما توفر للطفل جو هادئ، يسوده الحنان والدفع والطمأنينة، فإن ذلك يساعده على النمو السليم والتكيف مع المجتمع، أما إذا تواجد في بيئة تقتصر على الأمن والاستقرار؛ فلا شك أنه سيقع فريسة للاضطرابات النفسية، وينعكس ذلك على مظاهر سلوكه بصفة عامة، وعلى صحته النفسية بصفة خاصة.

وتعتبر الأسرة هي الوحدة الاجتماعية التي ينشأ فيها الطفل، ويتفاعل مع أعضائها، وهي التي تسهم بالقدر الأكبر في الإشراف على نمو الطفل وتكوين شخصيته، وتوجيه سلوكه، وتبدأ علاقات الطفل الاجتماعية، التي تكسبه الشعور بقيمته وذاته مع أسرته، بحيث أنه من خلال هذه العلاقة الأولية تنمو خبرته عن الحب، والعاطفة، والحماية؛ فيزداد وعيه لذاته، ويزداد نموه بزيادة تفاعله مع المحيطين به حيث ينمو لديه شعور بالطمأنينة، وعن طريق هذا التفاعل تأخذ شخصيته بالتبلور والاتزان سهير كامل أحمد (١٩٩٨ : ٦٥).

ويعيش أطفال فلسطين ظروفًا صعبة؛ نتيجة للحروب المتواصلة، وفقدان العيش بسلام وأمان واستقرار نفسي، مما ترك آثارًا واضحة على البنية الشخصية للأطفال، كما ترك مشكلات نفسية متعددة ومتنوعة، أثرت بشكل مباشر على سلوكياتهم، وأفكارهم؛ نتيجة حالة الضغط النفسي الشديد الذي يعيشونه. وتصل قمة الضغوط النفسية ذروتها، حين يصل الأمر إلى فقدان الأطفال آبائهم بالاستشهاد، فيمثل هذا الفقدان الفجائي خطورة على حياتهم النفسية، ويخلق حالة من الشعور بالتهديد، وفقدان الأمن في حياتهم.

وهذا ما يؤكد عبد الله زيد الكيلاني، وعلي عباس (١٩٨١: ٢٥) أن للأب دوره الهام والمؤثر في مجرى تكوينه ونموه، فالطفل مسئولية الوالدين في سنوات عمره الأولى، وخاصة أنه يطور فيها وعيه لذاته ولبيئته، مما يجعل شخصيته مستقبلاً متوافقاً نفسياً، أو غير متوافق. وتبرز أهمية المؤثرات الأسرية في نمو الطفل وفي تكوينه الشخصي عندما يفقد أحد أبويه، ففقدان الطفل لأحد أبويه على أن يتوفر له البديل المناسب، يمكن أن يؤدي إلى مشاعر بعدم الأمن والقلق والاعتمادية، بالإضافة إلى تأثيرات في الشخصية يمكن أن تكون خطيرة، إلا أنه يصعب تحديد هذه التأثيرات إذ إنها تعتمد على تفاعل عدة عوامل مثل: الجنس، الاستعداد الوراثي، العمر، أحد الوالدين المفقود، والبديل عن الأب، وشكل الرعاية المتيسرة للطفل في فترة النمو.

وهذا ما أشارت إليه عادة على جعفر آل هاشم (٢٠١٥: ٦٧) أن هناك صعوبات وتحديات تواجه الأطفال، في مدى التكيف مع هذه الصعوبات، والمواقف الضاغطة، التي تواجه الفرد في حياته، فالشخص الصحيح نفسياً، والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، والتعبير عنها بحسب طبيعة الموقف، مما يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة وأزماتها، يضطرب أو ينهار للضغوط، أو الصعوبات التي تواجهه.

كما يشير (Swink, 1985:262): أن السيكدراما تعمل على مساعدة الأفراد و فهم تطورهم النفسي الروحي، وتجربة حالة من التعلم والإبداع؛ للتخلص من الخبرات الصادمة عن طريق بناء الوعي الذاتي، وتنمية القدرة على حل المشكلات.

وتعتبر المرونة الإيجابية هي تلك العملية الديناميكية التي تؤدي إلى التوافق الجيد، والمواجهة الإيجابية للشدائد، والصدمات، والأزمات، التي قد يواجهها الفرد، سواء كانت مشكلات نفسية، أو اجتماعية، أو كوارث طبيعية أو حروباً دامية، أو أمراضاً مزمنة، أو مشكلات أسرية.