

## فاعلية استخدام العلاج بالرسم في التخفيف من الضغط النفسي لدى عينة من طالبات المدارس الثانوية في لواء بني كنانة

تماره نصير

أستاذ مساعد في علم النفس التربوي- كلية العلوم التربوية- جامعة جرش- الأردن  
tnussir@yahoo.com

### المخلص:

هدفت الدراسة التعرف إلى فاعلية استخدام العلاج بالرسم في التخفيف من الضغط النفسي لدى عينة من طالبات المدارس الثانوية في لواء بني كنانة، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) طالبة ممن حصلن على درجة مرتفعة في المقياس القبلي للضغط النفسي، وأظهرت النتائج أن مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها طالبات المدارس الثانوية للبنات في لواء بني كنانة قبل تطبيق البرنامج العلاجي بدرجة تقييم مرتفعة في الأداة ككل، كما جاء مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها طالبات المدارس الثانوية للبنات في لواء بني كنانة بعد تطبيق البرنامج العلاجي بدرجة تقييم متوسطة في الأداة ككل، وأظهرت النتائج أن للبرنامج العلاجي باستخدام الرسم المستخدم في الدراسة له أثر إيجابي في التخفيف من الضغوط النفسية التي تعاني منها الطالبات، وأوصت الدراسة التأكيد على أهمية استخدام العلاج بالفن بشكل عام والرسم بشكل خاص للتخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها طالبات المرحلة الثانوية.

الكلمات المفتاحية: العلاج بالرسم؛ الضغوط النفسية؛ بني كنانة

### المقدمة:

يُعد الفن إنتاجاً إنسانياً، ونظرية التحليل النفسي ما هي إلا نظرية في فهم الإنسان، فاهتم التحليل النفسي بالفن بوصفه يجسد الشخصية الإنسانية بكل مقوماتها: الشعورية واللاشعورية، الواضحة والمهيمية، الحاضر والماضي (بديرو والخزرجي، ٢٠٠٧). وقد كان للفن دوراً مهماً في النظرية التحليلية النفسية بغية بلورة الفرضيات الوليدة وضمانها ولتعميم الاكتشافات الجديدة، وبالتالي اتخذت علاقة التحليل النفسي بالفن مظاهر عديدة، منها أن الفن مادة للإسقاط والتحليل كهدف تشخيصي وعلاجي على نحو ما يحدث في الأساليب الإسقاطية، فتستخدم هذه الأساليب للكشف عن الرغبات اللاشعورية في الحالات المرضية، مما يعمل على التشخيص ثم العلاج (فرويد، ١٩٧٨).

ولقد تطور العلاج بالفن منذ عام (١٩٤٠) في أعمال نومبرج Naumburg وكان Cane، ويرى جانج، (Junge, 1994) أن العلاج بالفن تطور من نظرية التحليل النفسي ونظريات الشخصية، وأن فرويد قد افترض أن الذكريات والأفكار والرغبات والمشاعر يعبر عنها خلال الأحلام، بينما يعتقد يونج Jung وهو أحد تلاميذ فرويد أن الرموز تخرج على نحو لا شعوري في الفن وليس خلال الأحلام. (Salzano, Lindemann & Tronsky, 2013) وبعد العلاج بالفن نوعاً من العلاج النفسي الذي يقوم على التشكيل الفني) رسم ونحت وتصميم (بطرق خاصة يستطيع الفرد من خلالها أن يعبر عما بداخله من انفعالات نفسية، وتشير الدراسات إلى أن العلاج بالفن يساعد في التنفيس عن المشاعر المكبوتة أو التعبير عن الغضب، ويساعد في تقليل الشعور بالمشاعر السلبية، وفي تنمية القدرة على التكامل والتواصل وعلى فهم الذات أيضاً، على افتراض أن الرسم إنما هو لغة يمكن من خلالها إقامة جسور للتواصل بين المريض والمعالج لتبادل الأفكار والمعاني بينهما، إذ يستخدم مع الراشدين الذين لا يحسنون التحدث باللغة المنطوقة، ولا يرغبون في الحديث المباشر عن مشكلاتهم، ويستخدم أيضاً مع الأفراد الخجولين، ويستخدم مع الذين لا يجيدون الرسم (Potash.Chan., Wang & Cheng 2014).

كما أثبتت الدراسات النفسية التحليلية للطلبة أنه يمكن التعرف من خلال الرسم الحر الذي يقوم به الطالب إلى شعوره ومشكلاته وما يعانيه، وكما يمكن التعرف إلى ميوله واتجاهاته ومدى اهتمامه بموضوعات محددة في البيئة التي يعيش فيها، وعلاقاته بالآخرين سواء في الأسرة أو مع الأقران أو الكبار، أما الطلبة الذين يعانون من الضغط النفسي فهم أكثر حاجة للتعبير الفني من الطلبة العاديين الذين لا يعانون من الضغط، إذ يمكن أن يكون الرسم أداة قيمة لفهم حالات الطلبة الانفعالية، وهذا ما يؤكد العلماء بضرورة استخدام الفن في علاج الطلبة المضطربين نفسياً،

فنشاط الفن من شأنه أن يبرئ هؤلاء الطلبة للعلاج، كما أن الطلبة الذين يعانون من الضغوط النفسية، قد يعانون من صعوبة في التواصل أو المهارات الاجتماعية، بالإضافة لصعوبات في الاتصالات غير اللفظية التي يمكن أن تؤدي بهم إلى الشعور بالعزلة أو يساء فهمهم، مما يؤدي إلى العديد من المشاكل في التعبير عن الأفكار والآراء أو التفضيلات مما يثير القلق، والإحباط والمشاكل السلوكية لديهم، ويمكن أن تتفاقم المشاكل السلوكية أو مشكلات الصحة النفسية للطلبة بسبب القضايا المحيطة بالتعبير والاتصال. (Wilson, Bungay, Munn-Giddings, & Boyce. 2016)

### مشكلة الدراسة وأسئلتها:

يُعد العلاج بالرسم أسلوباً ومنهجاً يخدم جميع الناس من الفئات العمرية بما فيها طلبة المدارس، بأساليب توفر التعبير عن المشاعر، ومواجهة الضغوط النفسية، والمواقف الحياتية الصعبة، وتيسير التعامل مع القضايا الحياتية، فغالبا ما يكون من الصعب على الطالب التعبير عن مشاعره وأفكاره من خلال الكلمات، في حين يمكن توظيف الرسم كأسلوب فعال لتوصيل الأفكار والمشاعر الداخلية، لذلك فإن للمعالجة بالرسم العديد من الضمانات التي تكفل المحافظة على الصحة النفسية، وتقليل النفقات المرتبطة برعاية الأطفال ذوي صعوبات التعلم (Huet, 2015).

وتكمن مشكلة هذه الدراسة في عدم إعطاء أهمية للأنشطة الفنية (الرسم) التي تعطى لطلبة المدارس في حصص التربية الفنية، إذ يتغاضى معلموهم عن إعطاء حصص التربية الفنية في سبيل إنهاء المناهج الأكاديمية الأساسية، والتركيز فقط على تصحيح القراءة والكتابة لديهم، وبالتالي لا يقدم لهم أي أنشطة صافية يمكن أن تساعد من التعبير وتفرغ الضغوط النفسية التي تعرض لها وخاصة عند مقارنة نفسه مع الطلبة المتميزين من حوله، ويمكن أن تساعد في تنمية أدائه الوظيفي، وتنمي مهاراته من خلال الرسم، كما تساعد في إيجاد وسائل وأساليب يمكن من خلالها خفض مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة لإعادة الحماس والنشاط إلى حياتهم والقدرة على التفكير بشكل منطقي.

لذا جاءت هذه الدراسة للمحاولة من التخفيف من الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة، باستخدام العلاج بالرسم، من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها طالبات المدارس الثانوية للبنات في لواء بني كنانة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في خفض الضغوط النفسية، تعزى للبرنامج التدريبي القائم على العلاج بالرسم؟

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

- التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية لطالبات المدارس الثانوية للبنات في لواء بني كنانة.
- بيان فاعلية العلاج بالرسم في خفض الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطالبات.
- تقديم برنامج علاجي قائم على العلاج بالرسم، لخفض الضغوط النفسية لدى الطالبات.

### أهمية الدراسة:

#### الأهمية النظرية:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في أنها توفر البيانات العلمية ومراجعة منظمة للأدب النظري حول العلاج بالرسم، وتثير اهتمام الباحثين لإجراء المزيد من الدراسات حول العلاج بالرسم مع فئات أخرى من الطلبة، كما تعتبر هذه الدراسة من الدراسات العربية القليلة التي تناولت استخدام العلاج بالرسم في التخفيف من الضغوط النفسية لدى طلبة المدارس، ومحاولة إضافة نوع من العلاج وهو العلاج بالرسم للتخفيف من الضغوط النفسية لدى طلبة المدارس.

#### الأهمية التطبيقية:

ستفيد نتائج هذه الدراسة العاملين في ميدان التدريس، ووزارة التربية والتعليم، والباحثين بضرورة الاهتمام باستخدام العلاج بالرسم للتخفيف من الضغوط النفسية للطلبة، وذلك إذا اتضح من نتائج الدراسة الحالية أن استخدام العلاج بالرسم كان فعالاً في التخفيف من الضغوط النفسية، ستساعد هذه الدراسة الباحثين، ووزارة التربية والتعليم، ومدارس المرحلة الثانوية إلى التوصل إلى برنامج للعلاج بالرسم للتخفيف من الضغوط النفسية تتوافر فيه دلالات صدق وثبات في البيئة الأردنية بحيث يمكن تطبيقه على البيئة الأردنية، وتزويد الباحثين والمختصين في الجامعات والكليات ووزارة التعليم العالي بأداة قياس تتمتع بدلالات صدق وثبات لاستخدامها في البحوث والدراسات التي تخص المرحلة الدراسية الثانوية.

## مصطلحات الدراسة:

**العلاج بالرسم:** نوع من العلاجات النفسية، يحقق التواصل مع المريض، وفيه يعكس المريض مشاعره الداخلية في الرسم من خلال مناقشة الرسوم وتأويلها، ويستبصر المريض بذاته، ويكون التقدم بالعلاج (عبد النبي، ٢٠١١).  
وتعرفه الباحثة إجرائياً: درجة استجابة أفراد عينة الدراسة لفاعلية العلاج بالرسم المقدم لهم.  
**الضغوط النفسية:** درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات قد تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية، مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص لآخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه التي تميزه عن الآخرين، وهي التي تشكل الفروق الفردية بين الأفراد (الخالدي، ٢٠٠٨).  
وتعرفها الباحثة إجرائياً: درجة استجابة أفراد عينة الدراسة لمقياس الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة.

## حدود الدراسة:

- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩
- الحدود البشرية: طالبات المدارس الثانوية في لواء بني كنانة.
- الحدود المكانية: المدارس الثانوية في لواء بني كنانة في محافظة إربد.

## الإطار النظري:

يُعد العلاج بالرسم موضوعاً هجيناً يرتكز بشكل أساسي على مجالات الفن وعلم النفس، كما يأخذ خصائصه من كل الأصول العلمية لإنشاء كيان جديد فريد من نوعه، ولكن تبقى المزج ما بين الفنون والعلاج ظاهرة جديدة، وقد ارتبط تاريخ العلاج بالرسم بتاريخ مزاوله الفن وبياداته، وازدادت الرؤية وضوحاً عند النظر إلى طبيعة الفن ودوره في حياة البشر. (Ifrach, & Miller, 2016)

## مفهوم العلاج بالرسم:

يعرفه بوستاش وآخرون (Potash. Chan, Wang & Cheng. 2015) بأنه نوع من العلاجات النفسية يجمع بين التواصل اللفظي وغير اللفظي.  
ويعرفه هيوت وهولتوم (Huet., & Holttum 2016) بأنه عملية خلق إبداع مرئي، والفحص والترجمة اللفظية لهذا الإبداع يسهل الوعي المعرفي، والانفعالي، والنمو، والتطور في الجلسة العلاجية.  
وعرفه هيوت (Huet, V. 2015) إلى أنه المزاجية بين علم النفس والفن، والمشارك في العلاج بالرسم يدخل في حوار مع المعالج وذلك باستخدام التعبير الفني.  
ويشير (Huet, V. 2015) إلى أن الاستبصارات التي يحققها الفرد من خلال العلاج بالرسم لا تقدر بقيمة، والعلاج بالرسم يكون مفضلاً وذو فائدة مع الأفراد الذين لديهم صعوبات في التعبير عن أنفسهم بالكلمات، حيث يتيح طريقاً ليخرجوا أفكارهم، وانفعالاتهم ومخاوفهم وتخيلاتهم في العمل الفني.  
ومن خلال العلاج بالرسم يستطيع الطلبة التعبير عن أنفسهم، وعن تجاربهم وخبراتهم في أسلوب آمن وغير لفظي، وهذا يساعد على تأسيس الثقة، ويشعرهم بالاطمئنان الكبير في عملية العلاج، ومن الخصائص الفريدة للعلاج بالرسم، أنه يمنح الفرصة للطلبة ليعبروا عن أفكارهم ومشاعرهم خلال الصور المرئية، والتي تكون رسماً، وهذه العملية الإبداعية تعد مصدراً للمعلومات لكل من المريض والمعالج. (Wilkinson & Chilton., 2017)

## أهمية العلاج بالرسم (Wilkinson &amp; Chilton, 2017)

- تظهر أهميته في الحالات التي لا تحسن التعبير عن نفسها لفظياً.
- يعد أساساً من أسس التشخيص والعلاج للمرضى النفسيين، وهما عمليتان متضامتان، ففي أثناء التعبير يتم التنفيس ومن خلال النتائج يتم التشخيص.
- يعد وسيلة لإشباع الحاجات بالنسبة للمريض.
- يقوي دفاعات النفس، ويساعد المريض ليؤسس ما يسمى الميكانيزمات الدفاعية في سلوك بناء، ويتعلم دفاعات جديدة.
- تساعد في غرس وتنمية الخصائص والأنماط السلوكية اللازمة للتفاعل وبناء العلاقات الاجتماعية المثمرة مع الآخرين، وتحقيق التوافق الاجتماعي للطلبة، وإكسابهم المهارات التي تمكنهم من الحركة النشطة في البيئة المحيطة والاختلاط والاندماج في المجتمع.

## الضغوط النفسية:

يُعد الضغط مصطلح متعدد التعريفات لتعدد وجهات نظر العلماء ويعتبر سيلبي (Selye, 1956) الأب المؤسس لبحوث الضغوط النفسية فهو أول من استخدم مصطلح الضغط في المجال البيولوجي، والواقع أن سيلبي استخدم مصطلح الضغط في كتاباته المبكرة ليشير إلى حالة من التمزق والبلى داخل الجسد ليشير إلى مجموعة التغيرات غير المحددة لأي مطلب أو حدث خارجي والمسببة للضرر، وبعد ذلك عرف سيلبي الضغط بأنه الاستجابة الفسيولوجية غير المحددة التي يستجيب لها الجسد لأي مطلب يقع عليه (حسين، ٢٠٠٦)

ويعرف (عثمان، ٢٠٠١) الضغوط بأنها تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسدية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق.

وتقسم الضغوط النفسية من حيث آثارها إلى نوعين هما (Cohen, Janicki-Deverts & Miller, 2007):

- الضغط النفسي الإيجابي: وهو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تحفز أو تدفع الفرد وتحثه على العمل والانجاز وتقديم أفضل ما لديه، وتزوده بالحماس والمتعة والوعي والقوة من أجل الإنجاز، وهذا النوع من الضغوط يخلق توتراً إيجابياً لدى الفرد.
- الضغط النفسي السلبي: وهو ما يؤثر سلباً على حالة الفرد الجسدية والنفسية ويخلق حالة التوتر العصبي التي تعيق نمو الفرد، وهذا النوع من الضغوط هو أساس جميع الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية.

آثار الضغوط النفسية: (عبدوش، ٢٠٠١)

- آثار على الأفراد: التوتر وسرعة الغضب، الإصابة بالأمراض وضعف جهاز المناعة، المزاجية، الاكتئاب، الأرق المستمر، فقدان الدعم الاجتماعي، الانتحار.
- آثار على المجتمع: ارتفاع معدلات الجريمة، وارتفاع معدلات البطالة، الهجرة أو النزوح الداخلي، حوادث العمل، غياب الموظفين، التقاعد المبكر، التفكك الأسري.
- آثار على الصناعة: الحوادث الصناعية، عدم الكفاءة الإنتاجية، الخسائر المادية بسبب اتخاذ القرارات الخاطئة.

مصادر الضغوط النفسية: (شيخاني، ٢٠٠٣)

## المصادر الداخلية:

- الطموح المبالغ فيه.
- الأعضاء الحيوية، الاستعداد لقبول المرض -ضعف المقاومة الداخلية.
- الشخصية.
- خيارات نمط الحياة: توفير غير كاف وجدول أعمال.
- الحدث الذاتي السيء: التفكير المتشائم والتعقد الذاتي والتخيل المفرط.
- الاشتراكات العقلية: هي التوقعات غير الواقعية وأخذ أمور بطريقة شخصية والتفكير في الحصول على كل شيء.
- سمات الشخصية المضغوطة: النزاع إلى مرئية الكمال ومدمن العمل.
- خيارات نمط الحياة: توفير غير كاف وجدول أعمال.

## المصادر الخارجية:

- البيئة المادية: الضجيج والأضواء الساقطة والحرارة والأماكن الضيقة.
- التفاعل الاجتماعي: الخشونة أو العدوانية من جانب الآخرين.
- أحداق الحياة الرئيسية: موت قريب أو فقد عمل أو ترقية أو طفل جديد.
- القواعد والأنظمة والقوانين والروتين الحكومي والمواعيد.
- المشاحنات اليومية.

أساليب مواجهة الضغوط النفسية: (أبو حبيب، ٢٠١٠)

- استخدام العوامل الشخصية والديموغرافية: وتتضمن كلا من العمر والجنس والمستوى التعليمي والاجتماعي والاقتصادي والثقافي والنضج المعرفي والانفعالي والثقة بالنفس والعقائد الدينية وخبرات الفرد السابقة في مواجهة الأحداث الضاغطة.
- استخدام العوامل المرتبطة بالأحداث الضاغطة: وتتضمن خصائص الموقف والأحداث الضاغطة مثل: نمط وسياق الحدث وطبيعته وشدته ومدته وإمكانية التحكم والسيطرة عليه.

• استخدام العوامل البيئية والاجتماعية والفيزيكية: وتتضمن طبيعة العلاقة بين الأفراد وأسرههم، والأصدقاء والمساندة الاجتماعية وتوقعات المجتمع والمجهودات التعاونية المحلية، والتمويل المالي وطبيعة العمل.

ونظراً لأهمية الرسم في التخفيف من الضغوط النفسية و علاج بعض الامراض اهتمت عدة دراسات بدراسته والبحث الاستراتيجيات المناسبة لتطويره، ومن هذه الدراسات دراسة دفلن (Devlin, 2008) التي من خلالها قام بتوضيح دور العمل الفني الرسم في التخفيف من مرض السرطان، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) مريض، وأظهرت النتائج أن الفن يعد أداة ثمينة ونفيسة في عملية التواصل مع المرضى، ويكون مهماً وذا فائدة عظيمة عندما يكون الأفراد غير قادرين على التعبير عن مشاعرهم على نحو لفظي. كما أجرت (بدر، ٢٠١٤) دراسة هدفت إلى تصميم برنامج تدريبي قائم على العلاج بالفن لذوي صعوبات التعلم، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من مدارس ذوي صعوبات التعلم في قسبة عمان، وأظهرت النتائج وجود دلالة إحصائية في خفض الاضطرابات الوظيفية والسلوكية لصالح المجموعة التجريبية على مقياس الاضطرابات الوظيفية والسلوكية تعزى للبرنامج التدريبي القائم على العلاج بالفن. وفي دراسة (أبو مسامح، ٢٠١٠) هدفت إلى الكشف عن فاعلية طريقة الإرشاد عن بعد في تطبيق برنامج التدريب على إدارة الذات لخفض مستوى الضغط النفسي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٤٥) طالب وطالبة من طلبة المرحلة الأساسية العليا، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعات التجريبية على جميع أبعاد المقياس والمقياس ككل في التطبيق البعدي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس. كما أجرت (عبد النبي، ٢٠١١) دراسة هدفت التعرف إلى فاعلية استخدام العلاج بالرسم (في التخفيف من الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٩) طلاب من طلبة كلية التربية، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية قبل استخدام العلاج بالرسم وبين رتب درجاتهم بعد تطبيق العلاج بالرسم وذلك لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية بعد تطبيق العلاج بالرسم وبعد فترة المتابعة، وذلك لصالح ما بعد المتابعة. وفي دراسة (أبو سليمان، ٢٠٠٢) التي هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج إرشادي جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالب وطالبة من الطلبة الذين يعانون من ضغط نفسي، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الضغط النفسي لصالح المجموعة التجريبية. كما أجرى (عيسى و جمعه، ٢٠١٠) دراسة هدفت التعرف إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالفن في خفض النشاط الحركي الزائد وتحسين الانتباه لدى عينة من ذوي صعوبات التعلم، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) طالباً، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية على فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض النشاط الحركي الزائد وتحسين الانتباه لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم، اما دراسة (الرزين، ٢٠٠٦) فقد هدفت التعرف إلى أثر البرنامج العلاجي مقترح في التربية الفنية في علاج ذوي صعوبات التعلم في الرياضيات في الصف الثاني الابتدائي، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٥) طالب وطالبة من طلبة الصف الثاني الابتدائي، وأظهرت النتائج أن للتربية الفنية دوراً في علاج صعوبات التعلم الوظيفية والأكاديمية يتمثل في تنمية التميز البصري، وتنمية الذاكرة البصرية من خلال تقديم استراتيجيات متنوعة لحل المشكلات تلقي المفاهيم الجديدة، إضافة إلى التقليل من التشتت في الانتباه.

### التعليق على الدراسات السابقة

من خلال مراجعة الباحثة للدراسات السابقة أتضح له مدى مساهمتها في تقديم الكثير من المعرفة والمعلومات التي أفادت الباحثة من حيث كيفية إجراء الدراسة، ومنهجيتها، وكيفية اختيار عينتها، ومناقشة نتائجها من خلال ما احتوته من معلومات نظرية وأدوات ونتائج علمية وتوصيات ساعدت الباحثة في مقارنة ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج مع نتائج الدراسات السابقة.

أوجه التشابه: تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث المنهج المستخدم وهو المنهج التجريبي، كما تشابهت مع دراسة (عبد النبي، ٢٠١١) من حيث الهدف وهو فاعلية برنامج علاجي باستخدام الرسم للحد من الضغوط النفسية.

أوجه الاختلاف: اختلفت مع دراسة (عبد النبي، ٢٠١١) (من حيث العينة حيث استخدمت دراسة عبد النبي طلبة الجامعة بينما الدراسة الحالية استخدمت طالبات المدارس الثانوية.

واختلفت مع دراسة (Devlin, 2008) من حيث الهدف حيث هدفت إلى التخفيف عن مرضى السرطان.

واختلفت مع دراسة (أبو مسامح، ٢٠١٠) من حيث الهدف والتي هدفت إلى الكشف عن فاعلية طريقة الإرشاد عن بعد في تطبيق برنامج التدريب على إدارة الذات لخفض مستوى الضغط النفسي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا.

واختلفت مع دراسة (عيسى و جمعه، ٢٠١٠) من حيث الهدف حيث هدفت التعرف إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على العلاج بالفن في خفض النشاط الحركي الزائد وتحسين الانتباه لدى عينة من ذوي صعوبات التعلم.

اختلفت مع أجرت ( بدر، ٢٠٠٤) من حيث العينة حيث استخدمت دراسة بدر طلبة ذوي صعوبات التعلم بينما الدراسة الحالية استخدمت طالبات المدارس الثانوية.

واختلفت مع دراسة ( الرزين، ٢٠٠٦) من حيث الهدف حيث هدفت التعرف إلى أثر البرنامج العلاجي مقترح في التربية الفنية في علاج ذوي صعوبات التعلم في الرياضيات في الصف الثاني الابتدائي.

واختلفت مع دراسة ( أبو سليمان، ٢٠٠٢) من حيث الهدف حيث هدفت إلى الكشف عن أثر برنامج إرشادي جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية.

واستفاد الباحث من الدراسات السابقة ما يلي:

- فهم مشكلة الدراسة المتعلقة فاعلية استخدام العلاج بالرسم في التخفيف من الضغط النفسي لدى عينة من طالبات المدارس الثانوية في لواء بني كنانة.
- إبراز أهمية الدراسة الحالية في التعرف إلى فاعلية استخدام العلاج بالرسم في التخفيف من الضغط النفسي لدى عينة من طالبات المدارس الثانوية في لواء بني كنانة.
- اختيار وسائل جمع البيانات المناسبة للدراسة.
- تفسير نتائج الدراسة وتوضيحها ومناقشة النتائج ومقارنتها.
- اختيار المعالجات الإحصائية المناسبة للدراسة.

## الطريقة والإجراءات:

### منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وذلك لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طالبات المدارس الثانوية في لواء بني كنانة والبالغ عددهم (٥٤٠) طالبة حسب القائمة الصادرة من مديرية التربية والتعليم في لواء بني كنانة.

### عينة الدراسة:

تم اختيار (٢٠) طالبة ممن يعانون من الضغوط النفسية في المرحلة الثانوية ومن الحاصلين على درجات مرتفعة في مقياس الضغط النفسي، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من الطلبة الذين يعانون من الضغوط النفسية.

### أدوات الدراسة:

استخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية الذي أعده ( أبو مسامح، ٢٠١٠)، والذي يتكون من (٣٥) فقرة موزعات على أربعة أبعاد وهي:

- البعد الانفعالي، وتمثل بمصادر الضغوط التي تتعلق بالجوانب الانفعالية والوجدانية كالخوف والقلق وما يرتبط بالمشاعر، ويضمن الفقرات (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩).
  - البعد المعرفي، وتمثل بمصادر الضغوط التي تتعلق بالوظائف المعرفية للطلبة كالتركيز والانتباه والذاكرة، ويتضمن الفقرات (١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥).
  - البعد الاجتماعي، وتمثل بمصادر الضغوط التي تتعلق بعلاقات الطالبة في البيئة التي تعيش فيها كالأُسرة والرفاق وتفاعله معهم، ويتضمن الفقرات (١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩).
  - البعد الدراسي والأكاديمي، وتمثل بمصادر الضغوط التي تتعلق بمقدرة الطالبة على إقامة علاقات مع زميلاتها ومعلماتها، وطبيعة هذه العلاقة، ونجاحها وفشلها في المدرسة وتتضمن الفقرات (٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥).
- وتتم الإجابة عن كل فقرة من فقرات المقياس بناء على تدرج مكون من (٤) درجات تتمثل فيها الدرجة (٤) دائماً، بينما تمثل الدرجة (٣) غالباً، والدرجة (٢) أحياناً، أما الدرجة (١) فتمثل نادراً، وهذا تتراوح متوسطات الدرجات على المقياس ككل أو مجالاته بين (١-٤)، حيث كلما اقتربت استجابة الطالب من الدرجة (٤) فهذا يعني أنه يعاني من درجة ضغط نفسي أعلى، أما إذا اقترب من الدرجة (١) فهو لا يعاني من الضغط النفسي) غياب الضغط النفسي.

وقد تم استخدام التدرج التالي للحكم وتفسير نتائج الدراسة.

- من ١- أقل من ١,٥ درجة ضغط نفسي نادراً.

- من ١,٥ - أقل من ٢,٥ درجة ضغط نفسي قليلة.
- من ٢,٥ - أقل من ٣,٥ درجة ضغط نفسي متوسط.
- من ٣,٥ - إلى ٤ درجة ضغط نفسي كبير.

### فاعلية العلاج بالرسم

#### كيفية إعداد البرنامج:

اعتمدت الباحثة في بناء البرنامج من فهمها لطبيعة عملية العلاج بالرسم بشكل أساسي، وقامت بالاطلاع على الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تناولت العلاج بالرسم، وأخذت آراء الأساتذة في مجال الصحة النفسية ومجال التربية، وعلى الأسس النظرية أيضا لعلاج الضغط النفسي، وبناء على ما سبق تم توليف البرنامج التدريبي المقترح وإخراجه بشكله النهائي.

#### أهداف البرنامج:

يهدف برنامج العلاج بالرسم إلى تخفيف من الضغط النفسي لدى عينة من طالبات المدارس الثانوية في لواء بني كنانة، وذلك من خلال تحقيق الأهداف التالية:

- تعريف أفراد العينة بمفهوم الضغط النفسي، أنواعها، أسبابها، مخاطرها، طرق التخفيف منها.
- تنمية مفهوم الذات الإيجابي، والثقة بالنفس وتعديل الأفكار السلبية لدى أفراد العينة.
- تنمية التفاعل الاجتماعي والتواصل اللفظي وغير اللفظي مع الآخرين لدى أفراد العينة.
- تعزيز السلوكيات الإيجابية عن طريق التشجيع والتقدير.
- أن يقوم أفراد العينة بالتنفيس الانفعالي والتداعي الطليق، عن مشاعرهم وأفكارهم ومشكلاتهم النفسية بحرية.

#### صدق البرنامج العلاجي

بعد إعداده بصورته الأولية تم عرضه على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (١٠) محكمين من المختصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس، مع إجراء بعض التعديلات والتي أخذتها الباحثة بعين الاعتبار لإخراج البرنامج بصورته النهائية.

#### المسئول عن تنفيذ البرنامج العلاجي:

تعد الباحثة هي المسئولة عن تنفيذ البرنامج وتطبيقه، وقد وفقت الباحثة بمساعدة معلمات التربية الفنية في المدارس، إذ اقتصرت مساعدتهن على ضبط الطالبات وتوزيع الأدوات.

#### مدة التطبيق:

طبق البرنامج خلال الفصل الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩، إذ تم التطبيق البرنامج بمعدل من ٦٠ دقيقة لكل جلسة في خمسة أسابيع بواقع ٣ جلسات كل أسبوع، وقد بلغ عدد الجلسات ١٥ جلسة.

#### الأدوات المستخدمة في البرنامج:

- أوراق بيضاء.
- لوحة بيضاء.
- أقلام فلوماستر ملونة.
- أقلام رصاص.
- ممحاة.

الأسلوب المستخدم في تطبيق البرنامج العلاجي: تم تطبيق البرنامج بشكل جماعي، وذلك لإتاحة التفاعل بين أفراد عينة الدراسة. تنفيذ جلسات البرنامج: تم تنفيذ جلسات العلاج بالرسم على مدى ٥ أسابيع ١٥ جلسة بواقع ٣ جلسات كل أسبوع، وتستغرق الجلسة ساعة.

#### محتوى البرنامج:

- الجلسة الأولى: التعارف وتقديم البرنامج، حيث هدفت هذه الجلسة إلى إيجاد جو من التواصل، والاندماج، والتفهم والتقبل، والتعارف بين الباحثة وأفراد عينة الدراسة، والتعريف بالبرنامج والاستراتيجيات المستخدمة، وعوامل النجاح مثل: المواظبة، السرية، والاستماع إلى تعليمات الباحثة.
- الجلسة الثانية: التعريف بالضغط النفسي، أسبابه، مخاطره، علاجه، والتعريف بالعلاج بالرسم وأهميته في مجال تخفيف الضغوط النفسية.
- الجلسة الثالثة: رسم الطالبة لنفسها - رسم الطالبة مع أسرتها - رسوم حرة.

- الجلسة الرابعة: رسم الضغوط النفسية - رسم حر.
- الجلسة الخامسة: رسم أكثر شخص تكرهه الطالبة - رسوم حرة.
- الجلسة السادسة: رسم أفضل صديقة للطالبة - رسوم حرة.
- الجلسة الثامنة: رسم أفضل يوم تعتقد أنه أفضل يوم في حياتك - رسوم حرة.
- الجلسة التاسعة: رسم الطالبة مع صديقاتها - رسوم حرة.
- الجلسة العاشرة: رسم الوضع الاجتماعي للطالبة مع الآخرين بالوقت نفسه - رسوم حرة
- الجلسة الحادية عشرة: رسم علاقات الطالبة الاجتماعية الجيدة - رسوم حرة
- الجلسة الثانية عشرة: رسم العلاقات الاجتماعية السيئة - رسوم حرة
- الجلسة الثالثة عشرة: رسم الطالبة لنفسها في الوقت نفسه، و رسم الضغوط النفسية في الوقت نفسه - رسوم حرة
- الجلسة الرابعة عشرة: رسم الطالبة للوحة جماعية تفضل أن تراها باستمرار - رسوم حرة
- الجلسة الخامسة عشرة: تطبيق مقياس الضغط النفسي على الطالبات)مقياس بعدي (وتقديم الشكر لهم

#### تقييم البرنامج:

بعد الانتهاء من تطبيق الجلسات تم تقييم البرنامج عن طريق تطبيق مقياس الضغط النفسي، وتمت معالجة النتائج إحصائياً لمعرفة مدى فاعلية برنامج العلاج بالرسم في التخفيف من الضغوط النفسية، لدى عينة من طالبات المدارس الثانوية في لواء بني كنانة

#### خطوات الدراسة:

- تم تطبيق مقياس الضغط النفسي على عينة مكونة من (٥٤٠) طالبة في المدارس الثانوية بلواء بني كنانة، ومن نتائج المقياس تم اختيار (٢٠) طالبة للخضوع للبرنامج العلاجي ممن كانت لديهم الضغوط النفسية بشكل مرتفع، وهؤلاء ال (٢٠) طالبة كانوا أفراد عينة الدراسة التي تم تطبيق البرنامج العلاجي عليهم.
- تم تطبيق البرنامج العلاجي على أفراد عينة الدراسة المكونة من (٢٠) طالبة، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، تم تطبيق مقياس الضغط النفسي على الطالبات.

#### متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: التعرض للبرنامج العلاجي المستند إلى العلاج بالرسم.
- المتغير التابع: درجة استجابات أفراد عينة الدراسة في القياس البعدي، على مقياس الضغوط النفسية.

#### المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية للإجابة عن أسئلة الدراسة

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وذلك للتعرف على درجات تقديرات أفراد عينة الدراسة.
- اختبار (T) للعينات المزدوجة (T-test paired sample) للتعرف إلى الفروق بين عينة الدراسة في القياس القبلي والبعدي.

#### عرض النتائج:

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها طالبات المدارس الثانوية للبنات في لواء بني كنانة؟ للإجابة عن السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية، والجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١): درجات إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية قبل تطبيق البرنامج العلاجي

الرقم	الفقرة	الرتبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
١٩	يزعجني التقليل من أهميتي.	١	٣,٩٥	٠,٩٨	كبيرة
٣٤	يضايقني عدم اهتمام المعلمات بي.	٢	٣,٩٣	٠,٩٩	كبيرة
٣٥	يضايقني أن الوقت المحدد للاختبار غير كاف.	٣	٣,٨٨	١,٥٥	كبيرة
٣٣	يضايقني العقاب المدرسي.	٤	٣,٨٧	١,٤١	كبيرة
١	يضايقني نقد زملائي لي	٥	٣,٨٥	١,٠٥	كبيرة



٢	يزعجي سرعة بكائي عند مواجهة أي موقف ضاغط.	٦	٣,٨٣	١,٠٣	كبيرة
٣	يضايقني خوئي من الامتحانات.	٧	٣,٨٢	١,٠١	كبيرة
٤	أشعر بالخجل عندما أكون في جماعة.	٨	٣,٨١	١,١٣	كبيرة
٥	تضايقني سرعة غضبي.	٩	٣,٨٠	١,٠٨	كبيرة
٦	أغضب عندما تجرح مشاعري.	١٠	٣,٧٩	١,١٤	كبيرة
١٢	يضايقني تراكم الواجبات.	١١	٣,٧٧	١,٠٥	كبيرة
١٣	أغضب لعدم قدرتي على أداء الواجبات.	١٢	٣,٧٦	١,٠١	كبيرة
١٨	أنزعج من تقييد نظام البيت لحررتي.	١٣	٣,٧٤	١,٣٣	كبيرة
١٧	يضايقني قبولي للقرارات التي يتخذها والدي نيابة عني.	١٤	٣,٧٢	١,٢٠	كبيرة
١٠	أغضب لعدم قدرتي على التعبير عن نفسي بوضوح.	١٥	٣,٧١	١,٠٠	كبيرة
٩	أتضايق عندما أكون بالمدرسة.	١٦	٣,٦٩	٠,٩٩	كبيرة
٨	يضايقني شعوري بالوحدة حتى لو كنت مع زميلاتي.	١٧	٣,٦٥	٠,٩٢	كبيرة
٧	يضايقني شعوري بالغيرة من زميلاتي.	١٨	٣,٦٣	١,٠٩	كبيرة
٢٠	يضايقني شعوري بالإرباك.	١٩	٣,٦١	١,٠١	كبيرة
٢١	تضايقني قسوة والدي في تعاملهما معي.	٢٠	٣,٦٠	١,٠٠	كبيرة
٢٢	تزعجني كثرة الشجار مع أفراد أسرتي.	٢١	٣,٥٩	١,٠١	كبيرة
٣١	أغضب بشدة عندما يتعيز المعلمات لأحدى الطالبات.	٢٢	٣,٥٨	١,١٣	كبيرة
٣٠	يضايقني إلزام والدي لي بالحصول على علامة عالية.	٢٣	٣,٥٥	١,٠٩	كبيرة
٢٩	يزعجني تعامل والدي معي وكأنني طفلة.	٢٤	٣,٥٤	١,١٥	كبيرة
٢٨	أتألم من اتهام زميلاتي لي بالتعالي والتكبر.	٢٥	٣,٥٢	١,٢١	كبيرة
٢٧	أنزعج من تدخل والدي في شؤوني الخاصة.	٢٦	٣,٥١	١,١٩	كبيرة
٢٣	يضايقني تفضيل والدي إخوتي علي.	٢٧	٣,٥٠	١,١٤	كبيرة
٢٤	يضايقني عدم قدرتي على مصارحة والدي بمشاكلي.	٢٨	٣,٤٩	٠,٩٩	متوسطة
٢٥	أغضب لتدخل والدي في اختيار صديقاتي.	٢٩	٣,٤٥	٠,٩٧	متوسطة
٢٦	يزعجني أن والدي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع.	٣٠	٣,٤١	١,٠٢	متوسطة
١٤	يضايقني صعوبة التواصل مع صديقاتي.	٣١	٣,٣٩	١,١٦	متوسطة
١١	يضايقني ضعف قدرتي على الاستيعاب.	٣٢	٣,٣٥	١,١٢	متوسطة
١٥	أغضب لصعوبة قدرتي على التفاهم مع والدي.	٣٣	٣,٣٠	١,٠٦	متوسطة
١٦	يغضبني وقوع خلافات بين والدي.	٣٤	٣,٠٥	١,٠٨	متوسطة
٣١	أنزعج من تقييد نظام المدرسة لحررتي.	٣٥	٣,٠١	١,٠٠	متوسطة
	مقياس الضغوط النفسية " ككل		٣,٦٢	٠,١٣	كبيرة

يظهر من الجدول رقم (١) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مقياس "الضغوط النفسية" قبل تطبيق العلاج، تراوحت ما بين (٣,٥٩-٣,٠١)، جاءت في المرتبة الأولى الفقرة رقم (١٩) " يزعجني التقليل من أهميتي " بمتوسط حسابي (٣,٩٥) ودرجة تقييم كبيرة، وجاءت في المرتبة الثانية الفقرة رقم (٣٤) " يضايقني عدم اهتمام المعلمات بي " بمتوسط حسابي (٣,٩٣) ودرجة تقييم كبيرة، وجاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة رقم (١٦) " يغضبني وقوع خلافات بين والدي " بمتوسط حسابي (٣,٠٥) ودرجة تقييم متوسطة، بينما جاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة رقم (٣٢) " أنزعج من تقييد نظام المدرسة لحررتي " بمتوسط حسابي (٣,٠١) ودرجة تقييم متوسطة، وبلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (٣,٦٢) بدرجة تقييم كبيرة.

وقد يعزى ذلك إلى المعاناة النفسية الناتجة عن الضغوط، والتي أثرت على الحياة الطبيعية للطالبات، لذلك فإن الطالبات يصطدن بواقع مرير، لأن ليس لديهن المعرفة بطبيعة المرض وتداوياته ومآله، كما أن الطموح المبالغ فيه للطالبات أدى إلى زيادة الضغوط لديهن، و الاستعداد لقبول المرض وضعف المقاومة الداخلية، وخيارات نمط الحياة مثل: عدم توفر الوقت، والحدث الذاتي السيء مثل: التفكير المتشائم والتعقد الذاتي والتخيل المفرط، والاشتركاكات العقلية مثل: التوقعات غير الواقعية وأخذ أمور بطريقة شخصية والتفكير في الحصول على كل شيء، وموت قريب أو صديقة عزيزة كلها عوامل أدت إلى ظهور هذه النتيجة، وبالتالي ارتفاع الضغط النفسي للطالبات.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة ( أبو سليمان، ٢٠٠٢)، ودراسة ( أبو مسامح، ٢٠١٠)، و( عبد النبي، ٢٠١١).

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة في خفض الضغوط النفسية، تعزى للبرنامج التدريبي القائم على العلاج بالرسم؟

للإجابة عن السؤال الثاني تم إعادة توزيع مقياس الضغوط النفسية على عينة الدراسة بعد تطبيق البرنامج العلاجي باستخدام الرسم، والجدول (٢) يوضح ذلك.

## جدول (٢): درجات إجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية بعد تطبيق البرنامج العلاجي.

الرقم	الفقرة	الرتبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
٢٨	أتألم من اتهام زميلاتي لي بالتعالي والتكبر.	١	٣,٥٠	١,٠٥	كبيرة
٢٧	أنزعج من تدخل والدي في شؤوني الخاصة.	٢	٣,٤٨	١,٠٤	متوسطة
٢٣	يضايقني تفضيل والدي إخوتي علي.	٣	٣,٤٧	١,٠١	متوسطة
٢٤	يضايقني عدم قدرتي على مصارحة والدي بمشاكلي.	٤	٣,٤٦	١,٠٩	متوسطة
١٩	يزعجني التقليل من أهمي.	٥	٣,٤٤	١,١٠	متوسطة
٣٤	يضايقني عدم اهتمام المعلمات بي.	٦	٣,٤٣	١,١٥	متوسطة
١٠	أغضب لعدم قدرتي على التعبير عن نفسي بوضوح.	٧	٣,٤١	١,٢١	متوسطة
٩	أتضايق عندما أكون بالمدرسة.	٨	٣,٣٩	١,٠٦	متوسطة
٨	يضايقني شعوري بالوحدة حتى لو كنت مع زميلاتي.	٩	٣,٣٥	١,٠٨	متوسطة
٧	يضايقني شعوري بالغيرة من زميلاتي.	١٠	٣,٣٢	١,٠٢	متوسطة
٢٠	يضايقني شعوري بالإرباك.	١١	٣,٣١	٠,٩٩	متوسطة
٢١	تضايقني قسوة والدي في تعاملها معي.	١٢	٣,٣٠	٠,٩٨	متوسطة
١٤	يضايقني صعوبة التواصل مع صديقاتي.	١٣	٣,٢٨	١,٠٣	متوسطة
١١	يضايقني ضعف قدرتي على الاستيعاب.	١٤	٣,٢٧	١,٠١	متوسطة
١٥	أغضب لصعوبة قدرتي على التفاهم مع والدي.	١٥	٣,٢٤	١,٠٠	متوسطة
١٦	يغضبني وقوع خلافات بين والدي.	١٦	٣,٢٢	٠,٩٤	متوسطة
٣٢	أنزعج من تقييد نظام المدرسة لحريري.	١٧	٣,٢١	١,١٩	متوسطة
١	يضايقني نقد زميلاتي لي	١٨	٣,٢٠	١,١٣	متوسطة
٢	يزعجني سرعة بكائي عند مواجهة أي موقف ضاغط.	١٩	٣,١٩	١,٤٢	متوسطة
٣	يضايقني خوفي من الامتحانات.	٢٠	٣,١٦	١,٣٣	متوسطة
١٢	يضايقني تراكم الواجبات.	٢١	٣,١٢	١,١٧	متوسطة
١٣	أغضب لعدم قدرتي على أداء الواجبات.	٢٢	٣,٠٠	١,٠٤	متوسطة
٢٢	تزعجني كثرة الشجار مع أفراد أسرتي.	٢٣	٢,٨٦	١,٠٨	متوسطة
٤	يزعجني خجلي عندما أكون في جماعة.	٢٤	٢,٧١	٠,٩٩	متوسطة
٥	تضايقني سرعة غضبي.	٢٥	٢,٦٣	٠,٩٨	متوسطة
٦	أغضب عندما تجرح مشاعري.	٢٦	٢,٥٥	١,٠٣	متوسطة
١٨	أنزعج من تقييد نظام البيت لحريري.	٢٧	٢,٤١	١,١٨	قليلة
١٧	يضايقني قبولي للقرارات التي يتخذها والدي نيابة عني.	٢٨	٢,٤٠	١,٠٤	قليلة
٢٥	أغضب لتدخل والدي في اختيار صديقاتي.	٢٩	٢,٣٥	١,٠٧	قليلة
٢٦	يزعجني أن والدي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع.	٣٠	٢,٣٣	١,٠٢	قليلة
٣٣	يضايقني العقاب المدرسي.	٣١	٢,٢٩	١,٠٨	قليلة
٣٥	يضايقني أن الوقت المحدد للاختبار غير كاف.	٣٢	٢,٢٨	١,١٢	قليلة
٣١	أغضب بشدة عندما يتحيز المعلمات لأحدى الطالبات.	٣٣	٢,٢٧	١,١٤	قليلة
٣٠	يضايقني إلزام والدي لي بالحصول على علامة عالية.	٣٤	٢,٢٥	١,٠٠	قليلة
٢٩	يزعجني تعامل والدي معي وكأنني طفلة.	٣٥	٢,٢٣	٠,٩٦	قليلة
	مقياس الضغوط النفسية " ككل		٢,٩٨	٠,١٠	متوسطة

يظهر من الجدول رقم (٢) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مقياس "الضغوط النفسية" بعد تطبيق العلاج، تراوحت ما بين (٢,٢٣-٣,٥٠)، جاءت في المرتبة الأولى الفقرة رقم (٢٨) "أتألم من اتهام زميلاتي لي بالتعالي والتكبر" بمتوسط حسابي (٣,٥٠) ودرجة تقييم كبيرة، وجاءت في المرتبة الثانية الفقرة رقم (٢٧) "أنزعج من تدخل والدي في شؤوني الخاصة" بمتوسط حسابي (٣,٤٨) ودرجة تقييم متوسطة، وجاءت في المرتبة قبل الأخيرة الفقرة رقم (٣٠) "يضايقني إلزام والدي لي بالحصول على علامة عالية" بمتوسط حسابي (٢,٢٥) ودرجة تقييم قليلة، بينما جاءت في المرتبة الأخيرة الفقرة رقم (٢٩) "يزعجني تعامل والدي معي وكأنني طفلة" بمتوسط حسابي (٢,٢٣) ودرجة تقييم قليلة، وبلغ المتوسط الحسابي للمقياس ككل (٢,٩٧) بدرجة تقييم متوسطة.

كما تم إجراء اختبار (T) للعينات المزدوجة (T-test paired sample) للتعرف إلى الفروق بين عينة الدراسة في القياس القبلي والبعدي، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣): اختبار (T) للعينات المزدوجة (T-test paired sample) للتعرف إلى الفروق بين عينة الدراسة في القياس القبلي والبعدي

القياس أداة	وحدة القياس	المعياري والانحراف الحسابي المتوسط		لدرجات المعايير والانحراف الحسابي المتوسط البرنامج تطبيق بعد العينة أفراد	
		المعياري المتوسط	الانحراف المعياري	المعياري المتوسط	الانحراف المعياري
مقياس الضغوط النفسية	درجات ٤	٣,٦٢	٠,١٣	٢,٩٨	٠,١٠
				T	df
				٧,٠١٤	١٩
				مستوى الدلالة	٠,٠٠٠

يلاحظ من الجدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha > 0.05$ ) لمقياس الضغوط النفسية على أفراد عينة الدراسة بين القياسين القبلي والبعدي، لصالح القياس القبلي على مقياس الضغوط النفسية، حيث كانت قيمة (t) دالة إحصائياً، وهذا يدل على نجاح وإيجابية برنامج العلاج باستخدام الرسم.

وقد يعزى ذلك إلى أن انخفاض مستوى الضغط النفسي لدى الطالبات إلى فاعلية البرنامج العلاجي باستخدام الرسم، وذلك لحرص الباحثة على تهيئة وتشجيع الطالبات من خلال تعريفهم بأهمية البرنامج ودوره من التخفيف من الضغوطات النفسية، الأمر الذي شجع الطالبات على الالتزام بجلسات البرنامج، خاصة أن الطالبات بحاجة ماسة إلى من يشعر بمعاناتهن النفسية ويساعدهن على تخطيها، كذلك تهيئة المكان والزمان والمادة العلمية المناسبة التي نظمت بشكل جيد والتي تناسب مستواهم العقلي والتعليلي، كما تظهر أهمية البرنامج العلاجي القائم على الرسم في الحالات التي لا تحسن التعبير عن نفسها لفظياً، وبعد أساساً من أسس التشخيص والعلاج للمرضى النفسيين، وبعد وسيلة لإشباع الحاجات بالنسبة للمريض، ويقوي دفاعات النفس، وتساعد في غرس وتنمية الخصائص والأنماط السلوكية اللازمة للتفاعل وبناء العلاقات الاجتماعية المثمرة مع الآخرين، وتحقيق التوافق الاجتماعي للطلبة، وإكسابهم المهارات التي تمكنهم من الحركة النشطة في البيئة المحيطة والاختلاط والاندماج في المجتمع.

واتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (بدر، ٢٠١٤)، (عيسى وجمعة، ٢٠١٠)، و(الرزين، ٢٠٠٦)، و(أبو سليمان، ٢٠٠٢)، و(أبو مسامح، ٢٠١٠)، و(عبد النبي، ٢٠١١)، و(Devlin, 2008).

### الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة وأسئلتها واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وتحليل النتائج توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- جاء مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها طالبات المدارس الثانوية للبنات في لواء بني كنانة قبل تطبيق البرنامج العلاجي بدرجة تقييم مرتفعة في الأداة ككل.
- جاء مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها طالبات المدارس الثانوية للبنات في لواء بني كنانة بعد تطبيق البرنامج العلاجي بدرجة تقييم متوسطة في الأداة ككل.
- أن للبرنامج العلاجي باستخدام الرسم المستخدم في الدراسة أثر إيجابي في التخفيف من الضغوط النفسية التي تعاني منها الطالبات.

### التوصيات:

- التأكيد على أهمية استخدام العلاج بالفن بشكل عام والرسم بشكل خاص للتخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها طالبات المرحلة الثانوية.
- الاهتمام بتطبيق البرنامج العلاجي وتعميمه على ذوي الاختصاص في مجال علم النفس، ومعلمين ومعلمات التربية الفنية، لأنه ثبت فعاليته في التخفيف من الضغوط النفسية للطالبات.
- التأكيد على ضرورة استخدام أكثر من طريقة للعلاج بالفن، وعمل دراسات على عينات أخرى، وبطرق أخرى غير التي استخدمت في هذه الدراسة.

### المراجع:

#### أولاً: المراجع العربية:

١. بدر، سها، (٢٠١٤) فاعلية برنامج تدريبي قائم على العلاج بالفن لخفض الاضطرابات السلوكية والوظيفية لذوي صعوبات التعلم، أطروحة دكتوراه، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، الأردن.
٢. بدير، ريان والخزرجي، عمار، (٢٠٠٧) علم النفس في التربية الفنية، صيدا: دار الهادي للنشر والتوزيع.
٣. أبو حبيب، نبيلة، (٢٠١٠) الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى، غزة، فلسطين.
٤. حسين، طه عبد العظيم وحسين، سلامة عبد العظيم، (٢٠٠٦) استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، عمان: دار الفكر.
٥. الخالدي، عطا الله، (٢٠٠٨) قضايا إرشادية معاصرة، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
٦. الرزین، بدر، (٢٠٠٦) برنامج علاجي مقترح في التربية الفنية لذوي صعوبات تعلم الرياضيات في الصف الثاني الابتدائي، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، الرياض.

٧. السلطان، خديجة حسين، (٢٠١٨) أساليب التعامل مع الضغوط لدى طالبات كلية التربية المعنفات زواجياً وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الثالث، العدد الأول.
٨. أبو سليمان، بهجت، (٢٠٠٢) فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
٩. السيد، وائل السيد حامد، (٢٠١٨) الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الثالث، العدد الأول.
١٠. شيخاني، سمير، (٢٠٠٣) الضغط النفسي، الطبعة الأولى، بيروت: دار الفكر العربي.
١١. عبد النبي، سامية، (٢٠١١) فاعلية استخدام العلاج بالفن (الرسم) في التخفيف من الوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية بينها، مجلد (٢٢)، عدد (٣)، ص ٢١٠-٢٣٣.
١٢. عبدوش، فاديا، (٢٠٠٢) كيف تواجه الهموم والضغوطات اليومية، دار الفراشة للطباعة والنشر.
١٣. عثمان، فاروق، (٢٠٠١) القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة: دار الفكر العربي.
١٤. عيسى، يسرى سيد وجمعة، ناصر، (٢٠١٠) فعالية برنامج إرشادي قائم على العلاج بالفن لخفض النشاط الحركي الزائد وتحسين الانتباه لدى عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مجلد (٢٣)، عدد (٢)، ص ٣١-٣٣.
١٥. فريود، سيغموند، (١٩٧٨) الهذيان والأحلام في الفن، ترجمة: طرابيشي، جورج، بيروت: دار الطليعة للطباعة والنشر.
١٦. أبو مسامح، هند، (٢٠١٠) فاعلية برنامج إرشاد نفسي عن بعد في خفض الضغط النفسي لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- [1] Cohen. S., Janicki-Deverts. D., & Miller. G. E., Psychological stress and disease. *Jama*, 298(14)(2007),1685-1687
- [2] Devlin B., The Art of healing and Knowing in Cancer and Palliative Care, *International Journal of Palliative Nursing*, 12(1)(2008), 16-19, <https://doi.org/10.12968/ijpn.2006.12.1.20391>
- [3] Huet. V. & Holttum. S., Art therapy-based groups for work-related stress with staff in health and social care: An exploratory study, *The Arts in Psychotherapy*, 50(2016), 46-57, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.06.003>
- [4] Huet. V., Literature review of art therapy-based interventions for work-related stress, *International Journal of Art Therapy*, 20(2) (2015), 66-76, <https://doi.org/10.1080/17454832.2015.1023323>
- [5] Ifrach. E. R., & Miller. A., Social action art therapy as an intervention for compassion fatigue, *The Arts in Psychotherapy*, 50(2016), 34-39, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.05.009>
- [6] Potash. J. S., Chan. F., Ho. A. H., Wang. X. L., & Cheng. C., A Model for Art Therapy–Based Supervision for End-of-Life Care Workers in Hong Kong. *Death studies*, 39(1)(2015), 44-51, <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.859187>
- [7] Potash. J. S., Ho. A. H., Chan. F., Wang. X. L., & Cheng. C., Can art therapy reduce death anxiety and burnout in end-of-life care workers? A quasi-experimental study, *International journal of palliative nursing*, 20(5)(2014), 233-240, <https://doi.org/10.12968/ijpn.2014.20.5.233>
- [8] Salzano. A. T., Lindemann. E., & Tronsky. L. N., The effectiveness of a collaborative art-making task on reducing stress in hospice caregivers, *The Arts in Psychotherapy*, 40(1)(2013), 45-52, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.09.008>
- [9] Wilkinson. R. A., & Chilton. G., *Positive art therapy theory and practice: Integrating positive psychology with art therapy*. Routledge, (2017)
- [10] Wilson. C., Bungay. H., Munn-Giddings. C., & Boyce. M., Healthcare professionals' perceptions of the value and impact of the arts in healthcare settings: A critical review of the literature, *International journal of nursing studies*, 56(2016), 90-101, <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2015.11.003>

## The Effectiveness of the Use of Painting Therapy in Alleviating the Psychological Pressure in the Eye of Secondary School Students in the Bani Kenana Brigade

**Tamara Nasir**

Assistant Professor of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences, Jerash University, Jordan  
tnussir@yahoo.com

**Abstract:** a study aimed at identifying the effectiveness of the use of painting therapy in alleviating the psychological pressure in the eye of secondary school students in the Bani Kenana. The study used the semi-experimental method. The study sample consisted of (20) students who obtained a high degree in the scale. The results showed that the level of psychological stress suffered by high school girls in Bani Kenana before the implementation of the therapeutic program with a high rating in the tool as a whole, and the level of psychological pressure suffered by students of secondary schools for girls in the Bani Kenana after applying the war. And the results showed that the therapeutic program using the drawing used in the study has a positive effect in reducing the psychological stress experienced by students, and recommended the researcher to emphasize the importance of using art therapy in general and drawing in particular to alleviate the psychological pressure that suffers from high school students.

**Keywords:** painting therapy; psychological stress; Bani Kenana.

### References:

- [1] 'bd Alnby. Samya, Fa'lyt Astkhdam Al'aj Balfn(Alrsm) Fy Altkhfyf Mn Alwadh Alnfsyh Lda 'ynh Mn Tlab Aljam'h, Mjlt Klyt Altrbyh Bbnha, 22(3)(2011), 210-233
- [2] 'bdwsh. Fadya, Kyf Twajh Alhmwm Walgdhwat Alywmyh, Dar Alfrashh Ltba'h Walnsr, (2002)
- [3] 'thman. Farwq, Alqlq Wadarit Aldghwt Alnfsyh, Alqahrh: Dar Alfkr Al'ry, (2001)
- [4] 'sy. Ysry Syd & jm'a, Nasr, F'alyt Brnamj ARshady Qaym 'la Al'aj Balfn Lkhfd Alnshat Alhrky Alzayd Wthsyn Alantbah Lda 'ynh Mn Tlamydh Almrhlh Alabtdayh Dhwy S'wbat Alt'im, Mjlt Albth Fy Altrbyh W'im Alnfs, 23(2)(2010), 31-33
- [5] Bdr. Soha, Fa'lyt Brnamj Tdryby Qaym 'la Al'aj Balfn Lkhfd Aladtrabat Alslwkyh Walwzyfyh Ldhwy S'wbat Alt'im, Atrwhit Dktwrah , Jam't Al'wim Alaslamyh Al'almyh, Alardn, (2014)
- [6] Bdyr. Ryan & alkhzryj. 'mar, 'Im Alnfs Fy Altrbyh Alfnyh, Syda: Dar Alhady Llnsr Waltwzy', (2007)
- [7] Cohen. S., Janicki-Deverts. D., & Miller. G. E., Psychological stress and disease. Jama, 298(14)(2007),1685-1687
- [8] Devlin B., The Art of healing and Knowing in Cancer and Palliative Care, International Journal of Palliative Nursing, 12(1)(2008), 16-19, <https://doi.org/10.12968/ijpn.2006.12.1.20391>

- [9] Frwyd. Syghmwnd, Alhdhyan Wala'hlam Fy Alfn, Trjmt: Trabyshy, Jwrj, Byrwt: Dar Altly'h Ltba'h Walshr, (1978)
- [10] Abw Hbyb. Nbylh, Aldghwt Alnfsyh Wasratyjt Mwjthā W'laqthā Balhshyl Aldrasy Lda Abna' Alshhda' Fy Mhafzat Ghza, Rsalī Majstyr Ghyr Mnshwrh, Jam'ī Alāqsa, Ghza, Flstyn, (2010)
- [11] Hsyn. Th 'bd Al'zym & hsyn. Slama 'bd Al'zym, Astrategyjt Adarī Aldghwt Altrbwyh W'alnfsyh, 'man: Dar Alfkr, (2006)
- [12] Huet. V. & Holttum. S., Art therapy-based groups for work-related stress with staff in health and social care: An exploratory study, The Arts in Psychotherapy, 50(2016), 46-57, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.06.003>
- [13] Huet. V., Literature review of art therapy-based interventions for work-related stress, International Journal of Art Therapy, 20(2) (2015), 66-76, <https://doi.org/10.1080/17454832.2015.1023323>
- [14] Ifrach. E. R., & Miller. A., Social action art therapy as an intervention for compassion fatigue, The Arts in Psychotherapy, 50(2016), 34-39, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.05.009>
- [15] Alkhaldy. 'ta Allh, Qdaya Arshadyh M'ashr, 'man: Dar Sfa' Llnshr Waltwzy', (2008)
- [16] Abw Msamh. Hnd, Fa'lyt Brnamj ARshad Nfsy 'n B'd Fy Khfd Aldghwt Alnfsy Lda Tlbt Almrhlh Alasasyh Al'lya, Rsalī Majstyr Ghyr Mnshwrh, Jam'ī Alyrmwk, Arbd, Alardn, (2010)
- [17] Potash. J. S., Chan. F., Ho. A. H., Wang. X. L., & Cheng. C., A Model for Art Therapy-Based Supervision for End-of-Life Care Workers in Hong Kong. Death studies, 39(1)(2015), 44-51, <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.859187>
- [18] Potash. J. S., Ho. A. H., Chan. F., Wang. X. L., & Cheng. C., Can art therapy reduce death anxiety and burnout in end-of-life care workers? A quasi-experimental study, International journal of palliative nursing, 20(5)(2014), 233-240, <https://doi.org/10.12968/ijpn.2014.20.5.233>
- [19] Alrzn. Bdr, Brnamj 'lajy Mqtrh Fy Altrbyh Alfnhy Ldhwy S'wbāt T'Im Alryadyāt Fy Alsf Althany Alabtdayy, Rsalī Majstyr, Jam'ī Almlk S'wd, Alryad, (2006)
- [20] Salzano. A. T., Lindemann. E., & Tronsky. L. N., The effectiveness of a collaborative art-making task on reducing stress in hospice caregivers, The Arts in Psychotherapy, 40(1)(2013), 45-52, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.09.008>
- [21] Shykhany. Smyr, Aldghwt Alnfsy, Altb'h Alawly, Byrwt: Dar Alfkr Al'rby, (2003)
- [22] Alslman. Khdyja Hsyn, Asalyb Alt'aml M' Aldghwt Lda Talbat Klyt Altrbyh Alm'nfat Zwajyaa<sup>n</sup> W'laqthā Balkfa'ī Aldhaty Almdrk, Almjhl Aldwlyh Ldrasāt Altrbwyh W'alnfsyh, Almjld Althalth, Al'dd Alawl, (2018)
- [23] Abw Slyman. Bhjt, Fa'lyt Brnamj Arshady Jm'y Fy Altdryb 'ly Aldbt Aldhaty Fy Khfd Aldghwt Alnfsyh Ldy 'ynh Mn Tlbt Almrhlh Althanwyh, Rsalī Majstyr Ghyr Mnshwrh, Jam'ī Alyrmwk, Arbd, Alardn, (2002)
- [24] Alsyd. Wayl Alsyd Hamd, Aldghwt Alnfsyh W'laqthā Bjwdī Alhyah Lda A'da' Hytī Altdrys Bjam'ī Almlk S'wd, Almjhl Aldwlyh Ldrasāt Altrbwyh W'alnfsyh, Almjld Althalth, Al'dd Alawl, (2018)
- [25] Wilkinson. R. A., & Chilton. G., Positive art therapy theory and practice: Integrating positive psychology with art therapy. Routledge, (2017)
- [26] Wilson. C., Bungay. H., Munn-Giddings. C., & Boyce. M., Healthcare professionals' perceptions of the value and impact of the arts in healthcare settings: A critical review of the literature, International journal of nursing studies, 56(2016), 90-101, <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2015.11.003>