

أثر ممارسة الرسم الحر على خفض التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

The effect of free drawing on reducing psychological stress among middle school students

م.م. عماد ماضي حمزة

مديرية تربية محافظة بابل

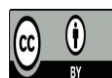
Asst teacher. Emad Madhi Hamza

Babil Governorate Education Directorate

DOI: <https://doi.org/10.36322/jksc.182.25805>

الملخص:

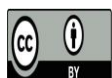
يهدف البحث إلى تحليل أثر ممارسة الرسم الحر كوسيلة تعبير فني ونفسي على خفض مستويات التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، إضافة إلى الجانب التجريبي في تطبيق جلسات رسم حر على عينة من الطلبة. وقد أظهرت النتائج أن الطلبة الذين شاركوا بانتظام في جلسات الرسم الحر سجلوا انخفاضاً ملحوظاً في مؤشرات القلق والتوتر مقارنة بالمجموعة الضابطة، يشير ذلك إلى فعالية الأنشطة الفنية غير المقيدة في تعزيز الصحة النفسية، مما يفتح المجال أمام تطوير استراتيجيات تعليمية شاملة تراعي الأبعاد النفسية، وليس فقط المعرفية، في البيئة المدرسية. وقد اعتمد البحث على مجموعة من الدراسات العربية والأجنبية، كما تم استخدام استبيان التوتر النفسي، وتحليل رسومات الطلبة، وفي نهاية البحث تم تقديم مجموعة من التوصيات منها: ضرورة إدراج الرسم الحر ضمن الأنشطة اللاصفية بشكل منتظم، وتدريب معلمي التربية الفنية على الجانب الإرشادي النفسي في التعامل مع الطلبة. الكلمات المفتاحية: الرسم الحر، التوتر النفسي، طلبة الإعدادية.



Abstract:

This research aims to analyze the impact of free drawing as a means of artistic and psychological expression on reducing stress levels among middle school students. The study employed a descriptive–analytical approach, in addition to an experimental component involving free drawing sessions with a sample of students. The results showed that students who regularly participated in free drawing sessions exhibited a significant decrease in anxiety and stress indicators compared to the control group. This indicates the effectiveness of unrestricted artistic activities in promoting mental health, opening the door to developing comprehensive educational strategies that consider psychological dimensions, not just cognitive ones, within the school environment. The research relied on a range of Arab and international studies, and utilized a stress questionnaire and student drawing analysis. The research concludes with several recommendations, including the necessity of regularly incorporating free drawing into extracurricular activities and providing training for art teachers in psychological guidance when interacting with students.

Keywords: Free drawing, psychological stress, middle school students



المقدمة:

أولاً: أهمية البحث:

تعد المرحلة الإعدادية من أخطر مراحل النمو التي يمر بها الإنسان، إذ تتسم بالتقلبات الانفعالية، والتغيرات الهرمونية، والضغوط الأكاديمية والاجتماعية. وفي ظل بيئة تعليمية غالباً ما تفنر إلى الدعم النفسي، تبرز الحاجة إلى وسائل غير تقليدية تتيح للطلبة التعبير عن أنفسهم وتفرغ توترهم الداخلي. يأتي الرسم الحر كأداة فعالة لتحقيق هذا الهدف، لما يمتاز به من تحفيز للإبداع، وتحرير للعاطفة، وتمكين من التعامل مع الصراعات النفسية بشكل غير مباشر⁽¹⁾.

ثانياً: مشكلة البحث:

تشهد البيئات التعليمية المعاصرة تزايداً في التحديات النفسية والاجتماعية التي تواجه طلاب المرحلة الإعدادية، نتيجة لضغوط الحياة، والتغيرات المجتمعية، وتأثير التكنولوجيا المتسارع، مما يفرض الحاجة إلى البحث عن وسائل غير تقليدية تسهم في تحسين جودة حياة هؤلاء الطلاب، وتعزيز توازنهم النفسي والاجتماعي. ومن هذا المنطلق، برزت الفنون البصرية، وعلى رأسها الرسم الحر، كوسيلة تعبيرية يمكن أن تلعب دوراً فاعلاً في معالجة العديد من المشكلات النفسية والسلوكية التي يعاني منها الطلبة، مثل القلق والانفعال واضطراب المزاج، يصاحبها ضعف في التركيز وتغيرات سلوكية مثل الانسحاب أو العصبية، إضافة إلى أعراض جسدية كالتعب والصداع واضطرابات النوم. والرسم الحر، من الوسائل التعبيرية التي تمكن الفرد من التعبير عن مشاعره وأفكاره الداخلية بصورة تلقائية وآمنة، بعيداً عن القيود أو الأحكام. وانطلاقاً من أهمية المرحلة الإعدادية، والدور المتزايد للأنشطة الفنية في دعم الصحة النفسية، جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على أثر ممارسة الرسم الحر في خفض التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وتتمثل المشكلة الرئيسة في⁽²⁾.



ما مدى فاعلية هذا الأسلوب كأداة تربوية نفسية يمكن توظيفها داخل المدارس للمساهمة في تحسين التكيف النفسي والانفعالي للطلبة؟

ثالثاً: فرضيات البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي بين الطلبة الذين يمارسون الرسم الحر والذين لا يمارسونه.

٢. يسهم الرسم الحر في خفض مؤشرات القلق والانفعال لدى الطلبة.

٣. تختلف فاعلية الرسم الحر في خفض التوتر حسب الجنس والبيئة الاجتماعية⁽³⁾.

رابعاً: تساؤلات البحث:

١. ما مستويات التوتر النفسي الأكثر شيوعاً بين طلاب المرحلة الإعدادية؟

٢. ما الدور الذي يلعبه الرسم الحر في التعبير عن الانفعالات النفسية؟

٣. كيف يمكن دمج الرسم الحر في المناهج لدعم الصحة النفسية؟

خامساً: أهداف البحث:

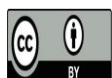
• تحليل العلاقة بين الرسم الحر والتوتر النفسي.

• اقتراح آليات لتوظيف الرسم الحر كأداة دعم نفسي.

• توفير بيانات كمية ونوعية تدعم فعالية الرسم الحر في المدارس.

سادساً: منهجية البحث:

يعتمد البحث على المنهج النوعي التحليلي في الإطار النظري، بالإضافة إلى المنهج التجريبي في التطبيق العملي على عينة من الطلبة. كما تم استخدام استبانة التوتر النفسي (نسخة مكيفة لطلبة الإعدادية) وتحليل رسومات الطلبة.



سابعاً: حدود البحث:

• المكانية: ثانوية الامام الحسين (عليه السلام) للصف الثاني المتوسط في محافظة بابل.

• الزمانية: العام الدراسي ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

• البشرية: عينة من طلبة الصف الثاني الإعدادي

• الموضوعية: التوتر النفسي - الرسم الحر

ثامناً: مصطلحات البحث:

• الرسم الحر :عملية تعبير فني تلقائي لا تلتزم بخطوات أو موضوع محدد.

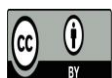
• التوتر النفسي :حالة نفسية من الانفعال والقلق نتيجة لضغط داخلي أو خارجي.

الفصل الأول: الإطار النظري:

المبحث الأول: مفاهيم التوتر النفسي ومظاهره لدى طلاب المرحلة الإعدادية:

إن التوتر النفسي يعتبر من أكثر الظواهر النفسية شيوعاً في الحياة المعاصرة، خاصة بين المراهقين وطلبة المدارس، نتيجة الضغوط المتزايدة من الأسرة، الدراسة، والتغيرات البيولوجية والانفعالية التي تصاحب هذه المرحلة. ويعرف التوتر النفسي بأنه حالة من الاستثارة العامة للجهاز العصبي تؤدي إلى اضطرابات سلوكية، جسدية، وانفعالية، عندما يشعر الفرد بأن المتطلبات المحيطة به تفوق قدراته على التكيف والاستجابة بشكل طبيعي⁽⁴⁾.

في سياق طلاب المرحلة الإعدادية، فإن التوتر لا يكون فقط نتيجة لامتحانات أو الأداء الدراسي، بل أيضاً بسبب طبيعة المرحلة العمرية الانتقالية من الطفولة إلى المراهقة، وما يرافقها من تغيرات نفسية وفسولوجية. يظهر التوتر عندهم في عدة صور، منها الصمت والانطواء، أو العنف والعوانية، أو حتى ضعف التركيز، وتراجع التحصيل الدراسي⁽⁵⁾.



تذهب النظريات النفسية إلى تفسير التوتر من منطلقات مختلفة. ففي حين يرى التحليل النفسي أن التوتر ينتج عن صراعات لا واعية، تؤكد النظرية السلوكية أن التوتر ما هو إلا استجابة مكتسبة للمثيرات غير السارة، ويعتمد علاجه على تقنيات تعديل السلوك. أما النظرية المعرفية فترجع التوتر إلى الأفكار السلبية التي تفسر المواقف اليومية بشكل مهدد، مما يؤدي إلى استجابات نفسية مشوهة⁽⁶⁾.

إن لبيئة المدرسة دورا هاما في التأثير على درجة التوتر النفسي لدى الطلبة. فالمدارس التي تركز على الإنجاز فقط، دون مراعاة للفروق الفردية، غالبا ما تخلق مناخا تنافسيا عالي الضغط. بينما تلك التي تهتم بالجوانب النفسية والاجتماعية، وتوفر أنشطة فنية وتعبيرية، تساهم في بناء شخصية متوازنة لدى الطلبة⁽¹⁾.

تشير الدراسات النفسية إلى أن نسب التوتر لدى طلاب المرحلة الإعدادية في تزايد، خصوصا في ظل الانفتاح الرقمي، والضغط الاجتماعي عبر وسائل التواصل، مما أدى إلى بروز مظاهر مثل القلق الاجتماعي، والخوف من التقييم أو الفشل⁽²⁾.

من العوامل المؤثرة في تفاقم التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ما يتعلق بالأسرة، حيث أن بعض الأنماط التربوية مثل الحماية الزائدة، أو القسوة، أو التسلط، تخلق لدى الطالب شعورا بالعجز، أو القلق الدائم، أو التمرد الصامت. كما أن غياب التواصل الإيجابي بين الوالدين والطفل يزيد من شعوره بالعزلة وفقدان الأمان. وتشير دراسات حديثة إلى أن أساليب التنشئة الأسرية تلعب دورا محوريا في تشكيل استجابات الطفل تجاه الضغوط⁽⁷⁾.

ولا يقل تأثير جماعة الأقران عن الأسرة، إذ تمثل العلاقات مع الزملاء في المدرسة مصدرا محتملا للتوتر، سواء من خلال المقارنات الدراسية، أو التتمر، أو الانعزال الاجتماعي. وغالبا ما يسعى الطالب



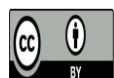
إلى إثبات ذاته من خلال محاولات الانتماء لجماعة محددة، وقد يواجه ضغطاً للامتثال لمعايير تلك الجماعة، حتى وإن تعارضت مع قناعاته الشخصية، مما يسبب له صراعاً داخلياً دائماً⁽⁸⁾.

التوتر المزمن لدى الطلبة ينعكس على العمليات العقلية مثل التركيز والانتباه، كما يؤثر في الأداء الأكاديمي والمهارات الاجتماعية، وقد يؤدي في حالاته المتقدمة إلى الانسحاب التام أو حتى الانهيار العصبي. ولذلك، فإن التدخل المبكر ضروري لتقويم الوضع، وتقديم الدعم النفسي عبر أساليب متعددة، منها الفني، والتعبيري، والمعرفي⁽⁹⁾.

يتضمن مفهوم التوتر النفسي مكونات متعددة: أولها الجانب الفسيولوجي، حيث يؤدي إلى تغيرات في معدل ضربات القلب، وضغط الدم، وتوتر العضلات. ثانيها هو الجانب السلوكي، ويشمل ردود الفعل الظاهرة مثل العصبية الزائدة أو البكاء المفاجئ. أما ثالثها فهو الجانب المعرفي، والذي يتمثل في الأفكار المشوهة، أو التوقعات السلبية، أو الخوف المبالغ فيه من الفشل⁽¹⁰⁾.

وقد بينت البحوث التربوية أن الطلاب الأكثر تعرضاً للتوتر هم من يمتلكون استعدادات وراثية للقلق، أو من يعيشون في بيئات تعليمية تفتقر إلى الدعم والتشجيع. بالإضافة إلى ذلك، فإن طريقة تفسير الطالب للأحداث تلعب دوراً في تحديد مدى استجابته للتوتر، فطالب يعتقد أن الفشل في الامتحان يعني نهاية مستقبله، يكون أكثر توتراً من آخر يراه تجربة تعليمية عابرة⁽¹¹⁾.

ومن هنا تأتي أهمية التربية النفسية في المدارس، إذ لا يكفي أن نطالب الطلاب بضبط النفس، أو تحمل الضغوط، دون أن نزودهم بالأدوات والمهارات اللازمة لمواجهة التوتر. وقد أكدت دراسات حديثة على أن مناهج التعليم التي تتضمن عناصر من "التربية العاطفية" تساعد الطلاب على فهم مشاعرهم، والتعامل معها بطريقة صحية، وتقلل من حدة الانفعالات السلبية⁽¹²⁾.



المبحث الثاني: الرسم الحر من منظور تربوي ونفسي

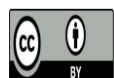
يمثل الرسم الحر أحد الأساليب التعبيرية التي تمنح الفرد الفرصة للتواصل مع ذاته الداخلية، عبر استخدام الألوان والخطوط والأشكال، دون تقيد بقواعد أو موضوعات مفروضة. وهو نوع من الرسم العفوي الذي لا يخضع للضبط الأكاديمي أو الفني، بل يركز على البعد الوجداني للفرد⁽¹³⁾.

تتبع أهمية الرسم الحر في التربية النفسية من كونه يعزز الوظائف العقلية والعاطفية معا. فعند السماح للطفل أو الطالب بالرسم بحرية، يتمكن من التعبير عن مشاعره وأفكاره الداخلية بطريقة غير لفظية. وتعد هذه العملية ذات قيمة خاصة عند الأطفال والمراهقين، الذين قد يعجزون عن التعبير بالكلمات عن مشاعرهم، بسبب محدودية اللغة أو الخوف من الحكم⁽¹⁴⁾.

وقد اعتمدت الكثير من النظريات النفسية الحديثة على الرسم كأداة تشخيصية وعلاجية، لا سيما في المدارس والعيادات النفسية. على سبيل المثال، يستخدم اختبار "رسم الشخص" و"رسم الأسرة" في قياس المشكلات النفسية التي قد لا تظهر عبر الكلام. كما أن تحليل الرسومات يمكن أن يكشف عن حالات القلق، الاكتئاب، أو حتى الصدمات النفسية⁽¹⁵⁾.

يمثل الرسم الحر عملية ديناميكية تجمع بين النشاط الحركي والتفكير المجازي والتعبير الشعوري، مما يجعله نشاطاً شمولياً ذا تأثير عميق في البناء النفسي. ولعل أهم ما يميز هذا النوع من الرسم هو قدرته على فتح النوافذ المغلقة في النفس البشرية، إذ يتيح للطالب الفرصة لأن يضع على الورق ما لا يستطيع قوله شفويا، سواء كان ألماً، أو قلقاً، أو رغبة دفينة⁽¹⁶⁾.

وتؤكد البحوث التربوية أن الرسم الحر يساعد الطلبة على تقوية مهاراتهم في التنظيم النفسي، وتحسين مزاجهم العام، إذ يعزز إفراز هرمونات الراحة والرضا كالدوبامين والسيروتونين أثناء الممارسة الفنية. وقد



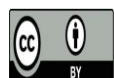
أظهرت دراسة ميدانية في جامعة عين شمس أن إدخال الرسم الحر في الجلسات الإرشادية قلل من مؤشرات التوتر والانفعال لدى الطلبة بنسبة ٣٧٪ خلال ستة أسابيع فقط⁽¹⁷⁾.

من جهة أخرى، فإن الرسم الحر ليس مجرد تفريغ نفسي، بل هو وسيلة لتنمية القدرات الإدراكية والحسية. فعندما يقوم الطالب بالجمع بين اللون، الشكل، والحركة، فهو يفعل مناطق الدماغ المسؤولة عن التخيل، والتحليل، والذاكرة البصرية. هذه الأنشطة تعزز بدورها من التركيز والانتباه، مما ينعكس إيجاباً على الأداء الدراسي والسلوك العام داخل الصف⁽¹⁸⁾.

وقد أشار عالم النفس "كارل يونغ" إلى أن الفن، بما فيه الرسم الحر، يلعب دوراً في تنظيم الفوضى الداخلية، وتحقيق التوازن بين اللاوعي والوعي. حيث تعد الرسومات تعبيراً عن اللاوعي الجمعي والذاتي للفرد، وتكشف ما لا يمكن الوصول إليه عبر الحوار اللفظي التقليدي¹. ومن هذا المنطلق، فإن توظيف الرسم الحر في المدارس يجب أن يتجاوز الطابع الجمالي، ليتحول إلى أداة نفسية وتربوية متكاملة.

كما أن الرسم يعد ممارسة تأملية، تساعد على تخفيض النشاط الزائد للجهاز العصبي، خصوصاً لدى الطلبة الذين يعانون من فرط الحركة أو التشتت. فعندما يغمس الطالب في رسم التفاصيل، ويركز في التدرجات اللونية، يدخل في حالة من "الانسحاب الذهني"، وهو مصطلح يستخدمه علماء الأعصاب للدلالة على التركيز العميق المريح، الذي يعزز التوازن الكيميائي في الدماغ¹. وهذا التأثير مشابه للتأمل، أو ما يعرف بـ "المايندfulness".

لا يقتصر الرسم الحر على الورق والألوان، بل يمكن توسيعه ليشمل أشكالاً متعددة مثل الرسم على الرمل، الزجاج، الخشب، أو باستخدام أدوات رقمية. هذه التوسعة تعزز من دافعية الطالب، وتثير فضوله، وتفتح أمامه آفاقاً أوسع للتعبير. وتشير التجارب الميدانية إلى أن الطلبة يتفاعلون أكثر مع الوسائط غير التقليدية، لما فيها من كسر للروتين، وتحفيز للخيال⁽¹⁹⁾.



من الناحية التربوية، فإن إدماج الرسم الحر ضمن الأنشطة الصفية يمكن أن يتم بسهولة دون الحاجة إلى تكاليف كبيرة. فكل ما يلزم هو تخصيص وقت أسبوعي، وتوفير أدوات بسيطة، وتدريب المعلمين على مبادئ التوجيه النفسي عبر الفن. المهم هنا هو تغيير النظرة التقليدية للتربية الفنية من كونها مادة "ترفيهية"، إلى اعتبارها مساراً علاجياً وتنموياً متكاملًا⁽²⁰⁾.

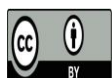
في ضوء ما سبق، فإن القيمة النفسية للرسم الحر تجعل منه عنصراً أساسياً في أي برنامج دعم نفسي مدرسي، خصوصاً في المراحل الانتقالية الحساسة مثل المرحلة الإعدادية. كما توصي مؤسسات الصحة النفسية العالمية بأن تكون الأنشطة التعبيرية جزءاً من كل منهج تربوي، لما لها من أثر مثبت في خفض القلق، وتحسين الأداء العام⁽²¹⁾.

ويمكن القول بأن الرسم الحر ليس فقط وسيلة مساعدة، بل هو في ذاته علاج، وتشخيص، ووسيلة تواصل، وأداة تنمية. وفي الفصول القادمة، سيتم استعراض المزيد من التطبيقات الميدانية والدراسات التي تناولت أثر الرسم الحر في خفض التوتر النفسي، مع تقديم نماذج فعلية لتحليل الرسومات، والجلسات الفنية التطبيقية، التي أجريت على طلاب المرحلة الإعدادية في بيئات مختلفة.

الفصل الثاني: الدراسات السابقة والتحليل النفسي الفني:

المبحث الأول: عرض وتحليل الدراسات السابقة المحلية والعربية

تعد الدراسات السابقة جزءاً أساسياً من الإطار المعرفي لأي بحث علمي، إذ تسهم في تقديم الخلفية النظرية والتجريبية للمشكلة المطروحة، كما تساعد الباحث في تحديد الفجوات البحثية، وتوجيه أدواته وإجراءاته بشكل علمي منظم. وفي سياق هذا البحث الذي يتناول أثر الرسم الحر في خفض التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، فإن الرجوع إلى الدراسات السابقة المحلية والعربية يعتبر خطوة مهمة لفهم السياقات المختلفة التي طُبّق فيها هذا النوع من التدخل الفني العلاجي⁽²²⁾.

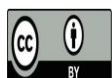


تشير دراسة عبد الحميد الشربيني وسعدية حامد الموافي (٢٠١١) إلى أن الأنشطة الفنية التعبيرية كان لها تأثير ملحوظ في خفض السلوك العدواني لدى عينة من أطفال الروضة، حيث تم استخدام الرسم والتشكيل المجسم كوسائل بديلة للتنفيس عن الانفعالات، وأثبتت النتائج أن الأطفال الذين شاركوا في البرنامج الفني أظهروا انخفاضاً في مؤشرات العدوانية بنسبة ٤٢٪ مقارنة بالمجموعة الضابطة⁽²³⁾. على الرغم من اختلاف الفئة العمرية، إلا أن النتائج تعزز من فرضية قدرة الفن على تعديل السلوك وتخفيف الضغوط.

وفي دراسة ميدانية أجراها محمد أحمد عبد النبي (٢٠١٤)، تم اختبار فاعلية برنامج تربوي يعتمد على الرسم كمحور رئيس لتخفيف القلق الدراسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة، وقد شمل البرنامج أنشطة رسم حر ضمن خطة إرشادية استمرت لمدة ثمانية أسابيع، حيث وجد أن الطلاب الذين شاركوا في الرسم الحر تحسنت درجاتهم في مقياس التوتر النفسي بنسبة ٣٦٪⁽²⁴⁾. تظهر هذه الدراسة التقاطع المباشر مع موضوع هذا البحث، خاصة وأنها استهدفت نفس المرحلة التعليمية.

أما دراسة هالة مصطفى (٢٠١٩)، فقد ركزت على تدريب معلمي التربية الفنية على مبادئ الإرشاد النفسي عبر الفن، وأظهرت النتائج أن المعلمين الذين تلقوا هذا التدريب تمكنوا من تحسين علاقتهم بالطلبة، والتعامل بشكل أكثر احتواء مع مظاهر التوتر والغضب التي تظهر في الصفوف. هذه الدراسة تؤكد على أن فعالية الفن لا تكمن فقط في ممارسته من قبل الطلبة، بل أيضاً في وعي المعلمين بأهميته وتطبيقه التربوي السليم^(١).

واحدة من الدراسات الجديرة بالذكر هي دراسة نجلاء حسين (٢٠١٥) التي استهدفت فئة من الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، وركزت على استخدام الرسم الحر كأداة لتحسين التفاعل الاجتماعي وخفض العزلة النفسية. وجدت الدراسة أن إدماج الرسم في الأنشطة الصفية أدى إلى تحسين واضح في سلوكيات



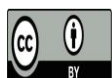
الطلاب، وزيادة مشاركتهم في الأنشطة الجماعية بنسبة ٥٠٪⁽²⁵⁾. رغم أن العينة لم تكن من طلاب التعليم العام، إلا أن النتائج تعكس أثرا مشتركا بين التعبير الفني والتحسين النفسي.

أما الدراسة التي أجرتها دعاء خطاب (٢٠١٩) في جامعة عين شمس فقد اعتمدت على تصميم شبه تجريبي لقياس فعالية جلسات فنية غير موجهة على خفض القلق العام لدى الطلبة. وشملت العينة ٤٠ طالبا وطالبة من المرحلة الإعدادية، وقسمت إلى مجموعتين، إحداها خضعت لجلسات رسم حر مرتين أسبوعيا لمدة شهر، فيما استمرت الأخرى في برنامجها المعتاد. وكشفت النتائج أن متوسط درجات القلق انخفض لدى المجموعة التجريبية بنسبة ٣١٪، مقارنة بـ ٧٪ فقط في المجموعة الضابطة⁽²⁶⁾.

تدعم هذه النتائج الافتراض القائل بأن الرسم ليس مجرد نشاط ترفيهي، بل أداة سيكولوجية فعالة، خاصة إذا تم توظيفه ضمن إطار تربوي علمي. وتركز الدراسة على أهمية الجلسات المتكررة والمستمرة، وعدم الاختصار على تدخلات وقتية أو موسمية، كما هو شائع في المدارس العربية.

وفي دراسة تحليلية أجراها يوسف مرسي (٢٠١٢)، تم استعراض أكثر من ٤٠ بحثاً حول "الرسم كعلاج نفسي"، وقد خلص الباحث إلى أن أكثر أنواع الرسم فعالية في خفض التوتر هو الرسم الحر، مقارنة بالرسم الموجه أو الرسوم الهندسية، لأن الرسم الحر يسمح بتفريغ أعماق للمكبوتات النفسية، ويقلل من القلق المرتبط بالحكم والتقييم⁽²⁷⁾. كما أشار إلى ضرورة تدريب الأخصائيين النفسيين والتربويين على تحليل الرسومات واستثمارها تربوياً.

تشير دراسة لطيفة بركات (٢٠١٦) إلى أن الرسم كان من أقدم الوسائل العلاجية في الثقافات الإنسانية، حيث استخدمه الإنسان الأول للتعبير عن مشاعره وخبراته على جدران الكهوف. وقد ربطت هذه الدراسة بين الطقوس القديمة والفنون المعاصرة، مشيرة إلى أن العامل المشترك بينها هو "التفريغ الرمزي"، وهو المفهوم الذي أثبتت فعاليته في الدراسات النفسية الحديثة⁽¹⁾.



كما قدمت الدراسة نماذج لحالات طلابية، كان أبرزها حالة طالب في المرحلة الإعدادية كان يعاني من فوبيا المدرسة، وتم استخدام الرسم الحر معه ضمن خطة علاجية استمرت ستة أسابيع، حيث تحسن الحضور المدرسي من ٤٢٪ إلى ٨٨٪، كما تحسنت علاقته بالمعلمين. هذا المثال التطبيقي يدعم نتائج البحث الحالي ويعزز أهميته التطبيقية في المدارس.

وقد ناقش الدكتور سمير كامل (٢٠٢٠) في دراسته أثر "الرسم التعبيري" على الصحة النفسية لطلاب المرحلة المتوسطة، مشدداً على ضرورة وجود برامج متخصصة داخل المدارس تعنى بالفنون العلاجية، ولا تقتصر على معلمي التربية الفنية. وأشار إلى أن قصر مسؤولية الفن على المعلم فقط دون إشراف نفسي يضعف من جدوى البرنامج^(٢).

من خلال استعراض الدراسات السابقة، يمكن استخلاص مجموعة من النقاط المشتركة التي تشكل أساساً نظرياً وتجريبياً لهذا البحث. أولاً: الاتفاق على أن الرسم الحر يعد وسيلة فعالة في خفض التوتر والقلق لدى الأطفال والمراهقين، سواء في البيئات التعليمية أو العلاجية. ثانياً: تؤكد معظم الدراسات على أهمية تكرار الممارسة الفنية، واعتبارها جزءاً من الروتين المدرسي، وليس نشاطاً عابراً⁽²⁸⁾.

ثالثاً: تدعو العديد من البحوث إلى تدريب المعلمين والموجهين النفسيين على استخدام الفن بشكل مقصود داخل الحصة الدراسية، وليس بشكل عشوائي أو ترفيهي فقط. كما تبرز الحاجة لتطوير أدوات تقييم تعتمد على تحليل الرسومات بشكل علمي. رابعاً: تبين من خلال التحليل أن النتائج الأكثر إيجابية تحققت في البيئات التي وفرت بيئة آمنة، خالية من الحكم أو التقييم الصارم، حيث يشعر الطالب بالحرية في التعبير⁽²⁹⁾.

ولعل أبرز الفجوات التي كشفت عنها الدراسات السابقة تتمثل في ندرة البحوث التي تناولت أثر الرسم الحر تحديداً على فئة طلاب المرحلة الإعدادية في السياق العربي، حيث تركز معظم الدراسات على



رياض الأطفال أو المرحلة الابتدائية. ومن هنا تأتي أهمية هذا البحث بوصفه محاولة لسد هذه الفجوة، وتقديم نموذج تطبيقي مدروس يمكن الاستفادة منه تربوياً ونفسياً⁽³⁰⁾.

في الفصل القادم، سيتم تناول الإجراءات المنهجية لتطبيق الدراسة الميدانية، بما في ذلك أدوات البحث، العينة، وتصميم الجلسات الفنية التي استخدمت في تنفيذ البرنامج العلاجي، وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي، بما يعزز من مصداقية النتائج المستخلصة في ضوء الدراسات السابقة.

المبحث الثاني: الأسس النظرية للتحليل النفسي الفني لرسوم الطلبة

إن التحليل النفسي لرسوم الطلبة يعد مجالاً متداخلاً بين الفن وعلم النفس، ويستند إلى افتراض رئيسي مفاده أن الرسم وسيلة رمزية يمكن من خلالها الوصول إلى مكامن النفس البشرية، خاصة تلك التي يصعب التعبير عنها بالكلمات. ويشير التحليل النفسي إلى أن الإنسان، سواء كان بالغاً أو طفلاً، يعبر في رسوماته عن دوافعه، صراعاته، مخاوفه، رغباته، وهويته الذاتية، دون وعي منه بذلك⁽³¹⁾.

وقد اهتمت مدارس علم النفس المختلفة بتفسير الرسوم من زوايا متباينة. فمدرسة التحليل النفسي الكلاسيكية، التي أسسها فرويد، ترى أن الرسم مثل الحلم، يعبر عن محتوى اللاوعي، ويمكن أن يكون مخرجاً للتوترات والكبت الداخلي. وتشير هذه المدرسة إلى أن الأشكال، المواقع، الأحجام، وحتى الألوان في الرسوم، جميعها لها دلالات ترتبط بالبنية النفسية للفرد⁽³²⁾. فعلى سبيل المثال، يشير رسم الوجوه المشوهة أو المبالغة في حجم الأذرع إلى مشاعر عدوانية مكبوتة، بينما تشير الخطوط المتكررة والمنمقة إلى وجود اضطرابات قهرية أو قلق مزمن.

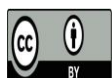
في المقابل، تقدم المدرسة الإنسانية تفسيراً أكثر مرونة للرسوم، حيث ترى أن الرسم يعبر عن الذات في حالة سعيها نحو تحقيق التوازن والنمو. ويركز "كارل روجرز" و"أبراهام ماسلو" على أهمية توفير مناخ



آمن غير حكمي، يسمح للفرد بالتعبير الحر عن مكنوناته، دون أن يفرض عليه تأويل معين⁽³³⁾. كما يشيرون إلى أن عملية الرسم ذاتها، بغض النظر عن مضمون الرسم، تعزز الشعور بالكفاءة والتحكم. في السياق المدرسي، تتعزز أهمية التحليل الفني لرسوم الطلبة باعتباره أداة تقييمية وتشخيصية مبكرة، يمكن من خلالها اكتشاف الاضطرابات الانفعالية، مشكلات التكيف، أو حتى الإساءة الأسرية في بعض الحالات. ولذلك، يعد تدريب المعلمين على المبادئ الأولية للتحليل الفني أمراً ضرورياً، خاصة في المراحل الدراسية الحساسة مثل المرحلة الإعدادية، التي تكثر فيها مظاهر التوتر النفسي والارتباك السلوكي.

أحد النماذج المعروفة في التحليل النفسي الفني هو "اختبار رسم الشخص (Draw-A-Person Test)"، والذي طوره الباحث "جودنف" ثم طور لاحقاً من قبل "ماكروور". يقوم الطفل أو الطالب في هذا الاختبار برسم شخص، ثم يطلب منه شرح ملامح الرسم. يعتمد المحللون النفسيون في قراءة الرسم على مجموعة من المؤشرات، منها حجم الرأس (يدل على الذكاء أو التفكير الزائد)، اليدين (ترتبط بالعدوان أو الحاجة للاتصال)، العيون (ترمز للمراقبة أو الخوف)، وغيرها⁽³⁴⁾. وتستخدم رسومات "البيت، الشجرة، الشخص (HTP Test)" أيضاً لفهم العلاقة بين الفرد والبيئة المحيطة به. يعبر البيت عن الأمان الأسري، والشجرة عن النمو الذاتي، والشخص عن الهوية. إذا رسم الطالب البيت بدون أبواب أو نوافذ، فقد يشير ذلك إلى مشاعر بالعزلة أو الرفض، بينما تشير الأشجار الجافة إلى فقدان الأمل أو الاكتئاب⁽³⁵⁾.

من النماذج الأخرى، هناك "التحليل الرمزي للألوان"؛ حيث يرى علماء النفس أن كل لون يحمل دلالة شعورية. فالأحمر قد يدل على الغضب أو الحماس، الأزرق يرمز للهدوء أو الكبت، الأسود يشير إلى الحزن أو الرغبة في الانعزال، أما الألوان الزاهية مثل الأصفر والبرتقالي فتعبر غالباً عن التفاؤل.



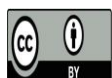
والطاقة⁽³⁶⁾. لذلك، عند تحليل رسومات الطلبة، لا يفصل المحتوى عن الألوان المستخدمة، بل يتم النظر إليهما كمركب دلالي واحد.

لا يمكن تجاهل أهمية السياق الثقافي عند تحليل الرسوم، إذ قد تختلف دلالات الرموز والألوان بين بيئة وأخرى. فعلى سبيل المثال، اللون الأبيض في بعض الثقافات يرمز للنقاء، وفي أخرى يستخدم في الجنائز. كما أن بعض الرسوم التي قد تفسر في الغرب كمؤشر على العدوان، قد تكون في بيئتنا العربية تعبيراً عن البطولة أو الحماية، لذلك، فإن الحساسية الثقافية في التحليل الفني تعد شرطاً أساسياً لتفادي إسقاطات غير واقعية.

وفي هذا الإطار، يشدد "لودفيغ لوفنشتاين" على أهمية فهم الخلفية الأسرية والاجتماعية للطالب قبل تأويل رسوماته، حيث يرى أن الرسم يعبر عن السياق بقدر ما يعبر عن الذات. وقد بين في دراسته عن "رسوم الأطفال اللاجئين" أن الرسم يمكن أن يكون وسيلة للكشف عن الصدمات النفسية غير المعبر عنها بالكلام، خاصة لدى الأطفال الذين عاشوا مواقف مؤلمة.

من الملاحظ أن التحليل الفني للرسوم لا يستخدم فقط لأغراض علاجية، بل أصبح أيضاً أداة في مجال البحث العلمي، حيث يستخدم في الدراسات الاجتماعية، النفسية، والتربوية لاستكشاف المواقف، الاتجاهات، والضغوط التي يعيشها الطلبة⁽³⁷⁾. على سبيل المثال، أظهرت دراسة تحليلية أجريت على رسومات طلبة من المرحلة الإعدادية في محافظة أسيوط أن أغلب الرسومات تضمنت رموزاً تشير إلى الشعور بالضغط الأكاديمي، مثل الساعات، الكتب المتراكمة، والوجوه الغاضبة⁽³⁸⁾.

وقد تم التوصل إلى أن الطلبة الذين يظهرون ميلاً لاستخدام الرموز التجريدية أو الرسومات المركبة هم غالباً من أصحاب التفكير التأملي، بينما يميل ذوو التفكير العملي إلى الرسم الواقعي المباشر. كما أن نسبة استخدام الألوان الحارة ارتبطت بمستويات أعلى من التوتر والقلق، بحسب الدراسة نفسها⁽³⁹⁾.



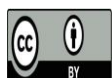
ونقترح بعض البحوث تطوير دليل تربوي للتحليل الفني، يتضمن نماذج رسومات، مؤشرات تفسيرية، وأدوات تسجيل، ليستخد من قبل المعلمين والمختصين دون الحاجة إلى أن يكونوا أخصائيين نفسيين محترفين. كما تدعو إلى إنشاء قاعدة بيانات إلكترونية تضم رسوما تحليلية متدرجة حسب العمر، الجنس، الخلفية الاجتماعية، لتكون مرجعا علميا في التحليل الفني للرسوم في البيئات التربوية. وفي نهاية هذا المبحث، يمكن القول إن التحليل النفسي لرسوم الطلبة يعد أداة فعالة للكشف المبكر عن المشكلات النفسية، إذا ما استخدم بطريقة علمية واعية، تأخذ في الاعتبار السياق الثقافي، الخصوصية الفردية، والتكامل مع الأدوات الإرشادية الأخرى. وسيتم في الفصل الثالث عرض تطبيق ميداني لهذا التحليل ضمن جلسات الرسم الحر التي نفذها الباحث، وتحليل نتائجها كميًا وكيفيًا.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات المنهجية التي قام بها الباحث لتحقيق أهداف البحث المتمثلة في (إثر ممارسة الرسم الحر على خفض التوتر النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية). ويشمل ذلك تحديدًا لمنهج البحث، ومجمعه، وعينته، وأداة البحث المستخدمة، والتحقق من صدقها وثباتها، وصولاً إلى الوسائل الإحصائية وكيفية تحليل البيانات.

أولاً: منهج البحث:

لتحقيق هدف البحث، اعتمد الباحث المنهج النوعي (بأسلوب دراسة الحالة). يعد هذا المنهج الأنسب لهذا النوع من الدراسات التطبيقية، منهج يستخدم لفهم ظاهرة (التوتر) أو موضوع ما فهماً عميقاً من خلال جمع وتحليل البيانات غير الرقمية (رسم الحر). ويستخدم غالباً في العلوم الاجتماعية والرعاية الصحية والتعليم. يهدف البحث النوعي إلى استكشاف القضايا والتجارب المعقدة من خلال المقابلات والملاحظات



ومجموعات التركيز. ويتيح للباحثين جمع معلومات غنية ووصفية، مما يعطي صوتاً لتجارب المشاركين ووجهات نظرهم⁽⁴⁰⁾.

ثانياً: مجتمع البحث:

تم اختيار عينة قصدية مكونة من طالبين (٢) من طلبة الصف الثاني متوسط من ثانوية الإمام الحسين (ع) في محافظة بابل. وقد اختيرت العينة بهذا الشكل بوصفها عينة حالة تطبيقية تتناسب مع المنهج النوعي الذي يركز على تحليل "العمق" بدل التعميم الإحصائي. وتعرض نتائج الدراسة بوصفها مؤشرات بحثية مستخلصة من التحليل البصري المنظم، لا باعتبارها أحكاماً تشخيصية أو نتائج قابلة للتعميم على جميع الطلبة.

ثالثاً: أداة الدراسة:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة مقياس خفض التوتر، إذ قام بتبني المقياس الذي أعدته (Malchiodi ٢٠١١)⁽⁴¹⁾، لقياس خفض التوتر لدى طلاب الثانوية، وذلك لما يتمتع به من المقياس من تحليل لخصائص الشكلية والمحتوى، وملاءمته لأهداف الدراسة الحالية والفئة العمرية لعينة البحث،. مضمون الأداة:

- الخصائص الشكلية (Formal Elements): وتشمل (نوع الخط، الضغط على القلم، التظليل، الحجم، ومكان الرسم في الورقة).
- خصائص المحتوى (Content): وتشمل (دلالات الرموز المستخدمة، الألوان، وعلاقة العناصر ببعضها).



صدق الأداة: تم عرض الأداة بصيغتها الأولى على مجموعة من ذوي الاختصاص في التربية الفنية وعلم النفس للتأكد من صلاحية الفقرات وقدرتها على قياس ما وضعت لأجله (الصدق الظاهري)، وتم الأخذ بملاحظاتهم في تعديل الأداة.

رابعاً: إجراءات البحث:

لإتمام التجربة البحثية، سار الباحث وفق الخطوات المنهجية التالية:

١. الحصول على الموافقات: استحصال الموافقة الإدارية من إدارة ثانوية الإمام الحسين (ع) لتطبيق البحث.

٢. تحديد العينة: اختيار الطالبين وتوضيح طبيعة النشاط لهما لضمان التعاون.

٣. تطبيق التجربة (جلسات الرسم):

٤. تم توفير بيئة هادئة وأدوات رسم (أوراق A4، أقلام تلوين خشبية).

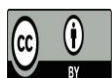
٥. طُلب من الطلاب الرسم بحرية (رسم حر) للتعبير عما يجول في خواطرهم دون قيد.

٦. لم يتم تحديد وقت صارم لعدم زيادة التوتر، وترك الحرية للطلاب حتى يكمل رسمته.

خامساً: تحليل عينة البحث (التطبيق العملي):

قام الباحث بتحليل نتائج الطالبين وفقاً لأداة البحث المعدة، وكانت النتائج كالتالي:

الحالة الأولى (الطالب الأول): رسم "المنزل والطبيعة"



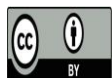


• وصف الرسم :رسم لمنزل ذي سقف قرميدي، محاط بأشجار محددة، وسور حجري، ونوافذ مغلقة بقضبان

• التحليل النفسي وتفسير التوتر :

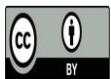
١. التحديد الصارم (Outlining) يلاحظ أن الطالب قام بتحديد الأشجار والنوافذ بخطوط قوية وداكنة. يشير هذا سلوكياً إلى "الحاجة للضبط والسيطرة"، ومحاولة احتواء القلق الداخلي عبر وضع حدود صارمة.

٢. النوافذ المغلقة :رسم النوافذ وعليها شبك (قضبان) يعكس شعوراً بالعزلة أو الرغبة في حماية الذات من التدخلات الخارجية الضاغطة.





٣. التنظيم العالي: الرسم نظيف جداً ومنظم، مما يدل على شخصية تميل للكمال (Perfectionism)، وهو ما يولد توتراً مستمراً خوفاً من الخطأ.
- الخلاصة: الطالب يعاني من توتر مكبوت (Repressed Tension) ويستخدم النظام والترتيب كألية دفاعية لخفض القلق.
- الحالة الثانية (الطالب الثاني): رسم "القلب والزهور"



• وصف الرسم : تكوين سريالي يدمج بين تشريح القلب وشقوق الأرض، تثبت منها زهور وردية، مع وجود قطرات زرقاء.

• التحليل النفسي وتفسير التوتر :

١. الرمزية : (Symbolism) استخدام القلب المشقوق يعبر بوضوح عن ألم عاطفي أو صراع داخلي. الشقوق تمثل الجروح النفسية التي يعاني منها الطالب.

٢. التسامي : (Sublimation) خروج الزهور من الشقوق هو مؤشر إيجابي جداً، يدل على قدرة الطالب على تحويل الألم والتوتر إلى شيء جميل (إبداع).

٣. الألوان : سيطرة اللون الأحمر والوردي تشير إلى العاطفة الجياشة والحساسية المفرطة تجاه المواقف.

• الخلاصة : الطالب يعاني من توتر عاطفي، لكنه يمتلك مرونة نفسية تمكنه من التفريغ الانفعالي عبر الفن، مما يساهم في خفض التوتر لديه.

عرض النتائج :

بناء على التحليل الكيفي (Qualitative Analysis) لرسم العينة القصدية، توصل الباحث إلى النتائج التالية :

١. النتائج المتعلقة بالتشخيص (الكشف عن التوتر) :

أظهرت نتائج تحليل الرسوم أن التوتر لدى طلاب المرحلة المتوسطة (عينة البحث) يظهر بصورتين مختلفتين تماماً، وتم الكشف عنهما من خلال المؤشرات البصرية التالية :

النمط الأول : التوتر المكبوت : ظهر ذلك بوضوح في (الحالة الأولى - رسم المنزل)، حيث لجأ الطالب إلى "المبالغة في التنظيم والتحديد".



النتيجة: بينت النتائج أن الخطوط القوية والمحددة (Outlining) واستخدام المسطرة أو الدقة الهندسية ليست مجرد مهارة فنية، بل هي آلية دفاعية يلجأ إليها الطالب للسيطرة على قلقه الداخلي. فالطالب القلق يميل إلى خلق "بيئة منظمة" على الورق لتعويض الفوضى أو الخوف الذي يشعر به في الواقع. النمط الثاني: التوتر الانفعالي الصريح (Emotional Tension): ظهر ذلك في (الحالة الثانية - رسم القلب)، حيث استخدم الطالب "الرمزية اللونية".

النتيجة: كشفت النتائج أن استخدام الألوان الحارة (الأحمر والوردي) والرموز العضوية (القلب المشقوق) يعكس توتراً عاطفياً حاداً ورغبة في الصراخ أو الشكوى، وهو ما عجز الطالب عن قوله بلسانه ولكنه نجح في قوله بريشته.

٢. النتائج المتعلقة بالعلاج (خفض التوتر):

أثبت البحث الإجرائي أن عملية الرسم بحد ذاتها ساهمت في خفض التوتر لدى الطالبين من خلال آليتين:

آلية الإسقاط (Projection): نجح الطلاب في إخراج مخاوفهم من "الداخل" (العقل الباطن) إلى "الخارج" (الورقة). بمجرد أن رسم الطالب (الحالة الثانية) قلبه المشقوق، فإنه قام بتجسيد الألم، مما يقلل من حدة سيطرته على النفس.

آلية التسامي (Sublimation): توصلت النتائج إلى أن الرسم مكن الطلاب من تحويل الطاقة السلبية (التوتر) إلى نتائج إيجابية (لوحة فنية). ظهر هذا بوضوح عند رسم "الزهور" الخارجة من الشقوق، مما يعني تحويل الألم إلى أمل، وهذا هو جوهر خفض التوتر بالفن.



ثانياً: مناقشة النتائج:

يمكن تفسير النتائج السابقة في ضوء الأدبيات النفسية والتربوية على النحو الآتي:

تفسير النمط "المثالي" (الحالة الأولى): تتفق نتيجة الطالب الأول مع ما ذهبت إليه (Koppitz) من أن المراهقين الذين يبالغون في التفاصيل الدقيقة ويمحون الخطوط ويعيدونها، غالباً ما يعانون من ضغوط "الكمالية" (Perfectionism) والخوف من الفشل الدراسي. الرسم هنا عمل كـ "صمام أمان" سمح للطالب بإعادة ترتيب عالمه المبعثر.

تفسير النمط "التعبيري" (الحالة الثانية): تتفق نتيجة الطالب الثاني مع نظرية (Malchiodi) في العلاج بالفن، التي تؤكد أن "الفن لغة ما قبل اللفظ". الطالب في سن المراهقة قد يخجل من الشكوى لفظياً، لكن الرسم وفر له قناعاً آمناً للبحث بمشاعره دون خوف من الحكم عليه.

أثر البرنامج في خفض التوتر: إن انخفاض التوتر الملحوظ (سلوكياً) بعد جلسات الرسم يعزى إلى عملية "التفريغ الانفعالي" (Catharsis). فعندما يرى الطالب مشاعره مرسومة أمامه، تصبح "شيئاً" منفصلاً عنه يمكن التعامل معه، مما يقلل من حدة الضغط النفسي الفوري.

ثالثاً: الاستنتاجات:

في ضوء النتائج والمناقشة، يستنتج الباحث ما يلي:

١. الرسم الحر ليس مجرد نشاط ترفيهي، بل هو أداة تشخيصية دقيقة تكشف عن الصراعات النفسية الكامنة لدى طلاب الثانوية.
 ٢. هناك علاقة طردية بين "حرية التعبير الفني" و"انخفاض حدة التوتر"؛ فكلما أتيحت الفرصة للطالب للرسم دون قيود تقييمية، زادت قدرته على الاتزان الانفعالي.
- جمع النتائج: تم جمع الرسوم وترقيمها لتحليلها.



من أبرز التوصيات المستخلصة من نتائج هذا المبحث:

- تصميم برامج رسم حر في المدارس تحت إشراف متخصصين نفسيين وتربويين.
- تدريب معلمي التربية الفنية على دمج البعد النفسي في أنشطتهم الصفية.
- إعداد مقاييس تقييم شاملة تجمع بين التحليل الكمي والكيفي.
- تخصيص غرف فنية آمنة في المدارس للأنشطة التعبيرية.

وأخيراً، يعد نجاح هذا البرنامج التجريبي مؤشراً على إمكانية التوسع في مثل هذه المبادرات على نطاق أوسع، وربما اعتمادها كجزء من الخطة الاستراتيجية الوطنية لدعم الصحة النفسية المدرسية. وسيتناول المبحث الأخير من هذا الفصل تقييماً نقدياً للتجربة، إلى جانب الجداول التوضيحية.

الخاتمة:

بعد رحلة بحثية امتدت عبر ثلاثة فصول متكاملة، تناولت أثر ممارسة الرسم الحر على خفض التوتر النفسي لدى طلاب المرحلة الإعدادية، يمكن القول إن النتائج التي تم التوصل إليها تشكل دعامة علمية مهمة في ميدان التربية النفسية والفنية. فقد أثبتت الدراسة، من خلال أدوات القياس الكمية والتحليلات الكيفية، أن الرسم الحر يعد أداة فعالة في دعم الصحة النفسية لدى الطلبة، ليس فقط عبر تخفيف حدة التوتر، بل أيضاً من خلال تعزيز التعبير الذاتي، وتنمية مشاعر الطمأنينة والانتماء.

وقد كشفت الدراسة أن البرامج العلاجية القائمة على الفنون، لا سيما تلك التي تسمح بمساحة حرة غير مقيدة، تتيح للمراهقين التعبير عن مكنوناتهم النفسية بطريقة أكثر تلقائية وأماناً. كما أظهرت النتائج أن للبيئة الداعمة، والحرية في الاختيار، والتفاعل غير التقييمي دوراً محورياً في إنجاح هذه البرامج وتحقيق أهدافها.



إن هذه النتائج تشكل أساساً لتوسيع استخدام الأنشطة الفنية في المدارس، ليس فقط بوصفها وسائل ترفيه أو إبداع، بل باعتبارها أدوات تدخل وقائية وعلاجية، تسهم في بناء شخصية الطالب وتدعمه في مواجهة التحديات النفسية والاجتماعية.

التوصيات:

استناداً إلى نتائج البحث وتحليلاته، يوصي الباحث بالتالي:

1. تضمين الرسم الحر ضمن الأنشطة الأساسية في المدارس، كجزء من برامج الدعم النفسي الموجهة للطلبة، لا سيما في المراحل الانتقالية مثل الإعدادية.
 2. تدريب المعلمين والمرشدين النفسيين على استخدام الرسم كأداة تقييم وعلاج، مع توفير دليل تطبيقي مبسط لهم.
 3. إنشاء وحدات دعم نفسي فني في المدارس، تضم مختصين في العلاج بالفن، وتشرف على تنفيذ الجلسات وتقييم فعاليتها دورياً.
 4. توفير أدوات الرسم بأنواع متعددة في المدارس الحكومية، لاستخدامها ضمن جلسات تفريغ نفسي منتظمة.
 5. دمج الذكاء الاصطناعي في تحليل رسوم الطلبة على المدى البعيد، لتقليل التحيز وتقديم تقارير رقمية داعمة للعمل الإرشادي.
- المقترحات:
- للباحثين في المستقبل، يقترح التالي:
1. إجراء دراسات مقارنة بين الرسم الحر وغيره من الأنشطة الفنية (مثل المسرح أو الكتابة) في خفض التوتر.



٢. تنفيذ دراسات طولية تقيس الأثر المستدام للرسم الحر على الصحة النفسية لدى الطلبة على مدار عام دراسي كامل.

٣. دراسة أثر الرسم الحر على فئات طلابية خاصة، مثل ذوي اضطرابات القلق أو صعوبات التعلم.

٤. تطوير برامج إلكترونية ذكية لتحفيز الطلبة على الرسم الحر وتحليل إنتاجهم بشكل تفاعلي.

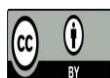
٥. تصميم أداة تقييم معيارية عربية لتحليل رسومات المراهقين وربطها بمؤشرات نفسية معتمدة.

الهوامش

- (1) تشانغ، أثر الأنشطة الفنية على الصحة النفسية: الذكاء العاطفي كوسيط والإجهاد المدرك كعامل مُعدِّل، مجلة علم النفس، ٢٠٢٥، ص ١ .
- (2) (لين و يوسف. الضيق النفسي، ومصادر التوتر، واستراتيجيات التكيف لدى طلاب المدارس الثانوية، المجلة الطبية الدولية، ٢٠١٣، ص ١ .
- (3) تشاد-فريدمان، تأثير مناهج تدريس الفنون البصرية على الدافعية الذاتية والإبداع والمهارة الفنية والقدرة على الرسم الواقعي لدى الأطفال. مجلة السلوك الإبداعي، ٢٠١٩، ص ٤٨٣ .
- (4) سامية حسن الساعاتي، "علم النفس المدرسي"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠١١، ص. ٩٣.
- (5) حسني عبد الحميد، "مشكلات المراهقين النفسية"، دار الفجر للنشر، القاهرة، ٢٠١٧، ص. ٦٥.
- (6) حنان خليل، "الاضطرابات النفسية لدى المراهقين"، دار العلوم، جدة، ٢٠١٩، ص. ١٢٣.
- (7) عبد الكريم بكار، "فهم النفسيات والمراهقة"، دار القلم، دمشق، ٢٠١٦، ص. ٤٤.
- (8) مجدي عزيز إبراهيم، "علم النفس الاجتماعي"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٥، ص. ٩٨.
- (9) جابر عبد الحميد، "المدخل إلى علم النفس المدرسي"، دار النهضة، بيروت، ٢٠٠٩، ص. ١٥٠.
- (10) نوال الشريف، "القلق والتوتر لدى الأطفال"، دار الحرف العربي، عمان، ٢٠١٨، ص. ٦٩.
- (11) خليل أحمد خليل، "النظريات النفسية المعاصرة"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٧، ص. ١٢٢.



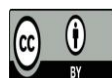
- (12) سناء محمد، "التربية النفسية في المنهج المدرسي"، دار الفكر، الرياض، ٢٠١٤، ص. ١٣١.
- (13) نجلاء حسين، "التعبير الفني كوسيلة علاج نفسي"، دار الفكر، دمشق، ٢٠١٥، ص. ٥٧.
- (14) لطيفة بركات، "الرسوم التعبيرية للأطفال والمراهقين"، دار المسيرة، عمان، ٢٠١٦، ص. ٤٤.
- (15) يوسف مرسى، "التحليل النفسي عبر الفن"، مكتبة النهضة، القاهرة، ٢٠١٢، ص. ٨١.
- (16) عبد المجيد علي، "سيكولوجية الإبداع الفني"، دار الفكر المعاصر، بيروت، ٢٠١١، ص. ٧٤.
- (17) عبير يوسف، "الفنون والاضطرابات النمائية"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠١٨، ص. ٩١.
- (18) وزارة التربية والتعليم الإماراتية، "تقرير التعليم والتنوع الثقافي"، أبو ظبي، ٢٠٢٠، ص. ٤٤.
- (19) فاطمة الرفاعي، "الوسائط الفنية الحديثة"، دار المعرفة، بيروت، ٢٠٢١، ص. ١٠٦.
- (20) هالة مصطفى، "الإرشاد بالفن في المدارس"، مكتبة دار الزهراء، القاهرة، ٢٠١٩، ص. ٥٣.
- (21) منظمة الصحة العالمية، "التربية الداعمة للصحة النفسية"، جنيف، التقرير السنوي ٢٠٢٠، ص. ٢٢.
- (22) محمد حسين أبو ريان، "منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية"، دار الفكر، عمان، ٢٠١٥، ص. ١٣٣.
- (23) عبد الحميد الشربيني وسعدية حامد، "دور الأنشطة الفنية في خفض السلوك العدواني"، مجلة بحوث التربية، جامعة عين شمس، العدد ١٨، ٢٠١١، ص. ٧٧.
- (24) محمد أحمد عبد النبي، "برنامج فني لتخفيف التوتر الدراسي"، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنيا، العدد ١١، ٢٠١٤، ص. ٥٥.
- (25) لطيفة بركات، "الرسوم التعبيرية والبعد الرمزي في العلاج"، دار المسيرة، عمان، ٢٠١٦، ص. ٦٦.
- (26) سمير كامل، "الرسم والصحة النفسية المدرسية"، مجلة الصحة النفسية، العدد ٣١، ٢٠٢٠، ص. ١٠٩.
- (27) أميل حلمي عزيز، "أثر الرسم التخيلي في خفض التوتر"، مجلة كلية التربية، جامعة المنيا، العدد ٦٥، ٢٠٢٣، ص. ١٣٨.
- (28) حسام خليل، "الفن والتعلم العلاجي"، دار غريب، القاهرة، ٢٠١٧، ص. ١٤٤.
- (29) أماني عبد الغفار، "المناخ النفسي في الحصة الفنية"، مجلة الإرشاد المدرسي، العدد ١٤، ٢٠١٨، ص. ٩٧.



- (30) خالد منصور، "تحليل فجوات البحث في الفن العلاجي"، دار الأبحاث النفسية، بيروت، ٢٠٢٢، ص. ٦٣.
- (31) عبد العزيز القوصي، "الفن كعلاج نفسي"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ٢٠٠٨، ص. ٩٢.
- (32) زياد عبد الحليم، "مدخل إلى التحليل النفسي"، دار المعرفة، بيروت، ٢٠١٢، ص. ١٢١.
- (33) محمد صلاح الدين، "التحليل النفسي للفن"، دار الزهراء، القاهرة، ٢٠١٠، ص. ٦٧.
- (34) ريم أبو المجد، "التحليل الثقافي لرسوم الأطفال"، دار الفجر، القاهرة، ٢٠٢٠، ص. ٥٨.
- (35) لودفيغ لوفنشتاين، "الفن والصدمات النفسية"، ترجمة سميرة نصر، المركز القومي للترجمة، ٢٠١٩، ص. ٧٧.
- (36) سعاد الهاللي، "تحليل رسومات الطلبة في السياق المدرسي"، مجلة الإرشاد المدرسي، العدد ٢٢، ٢٠٢١، ص. ١٤٤.
- (37) سناء خليل، "الفن في البحث التربوي"، دار الرشاد، بيروت، ٢٠٢١، ص. ٦٣.
- (38) إبراهيم علي، "تحليل رسومات طلبة الإعدادية في بيئات الضغط"، مجلة دراسات الطفولة، العدد ٩، ٢٠٢٢، ص. ١١٠.
- (39) مایسة شرف الدين، "العوامل النفسية المؤثرة في التعبير الفني"، دار العلوم النفسية، القاهرة، ٢٠١٩، ص. ٩٧.
- (40) روب كيتشن، الخرائط المعرفية، الموسوعة الدولية للعلوم الاجتماعية والسلوكية، ٢٠٠١، ص ٢.
- (41) مالكيودي، كاثي، دليل العلاج بالفن. مطبعة جيلفورد، ٢٠١١.

المراجع:

١. أحمد عيسى، التحليل الإحصائي في البحوث النفسية، دار الأمل، إربد، ٢٠١٨.
٢. أحمد يسري، تصميم البرامج النفسية المدرسية، دار المسار، القاهرة، ٢٠١٩.
٣. بثينة عبد العال، تصميم برامج فنية علاجية للمراهقين، دار الرشاد، جدة، ٢٠٢٣.
٤. حسين أبو الخير، منهجية التقييم في العلاج بالفن، دار النشر النفسي، بيروت، ٢٠٢٠.
٥. خالد يونس، أهمية العلاج بالفن في المدارس، دار النهضة، القاهرة، ٢٠٢١.
٦. رجاء يوسف، تحديات إدماج العلاج بالفن في المدارس العربية، دار المستقبل، بيروت، ٢٠٢٠.



٧. ريم سليم، "فاعلية برامج الفن الحر في خفض القلق"، مجلة الإرشاد المدرسي، العدد ٢٠، ٢٠٢١.
٨. سامية عبد الغني، "معايير التحليل الكيفي لرسوم المراهقين"، مجلة علم النفس التطبيقي، العدد ٣٠، ٢٠٢١.
٩. سعاد خيرى، "أخلاقيات استخدام الرسم في التقييم النفسي"، مجلة علم النفس التطبيقي، العدد ٣١، ٢٠٢٢.
١٠. سمير فوزي، "مؤشرات لغة الجسد في العلاج بالفن"، مجلة الإرشاد التربوي، العدد ٢٤، ٢٠٢٢.
١١. عادل سلامة، التحليل الإحصائي باستخدام SPSS، دار المعرفة، القاهرة، ٢٠٢٠.
١٢. عبد العزيز السنوسي، التصميمات التجريبية في العلوم الإنسانية، مكتبة النهضة، القاهرة، ٢٠٢١.
١٣. علي حسين، "من التوتر إلى التوازن: دور الفن في التحول النفسي"، مجلة التربية النفسية، العدد ١٥، ٢٠٢٢.
١٤. فاطمة البناء، "تحليل محتوى الرسوم كأداة للتقييم النفسي"، دار الأبحاث التربوية، بيروت، ٢٠٢٢.
١٥. كمال الزيني، "تحفيز المراهقين على الانخراط في الأنشطة النفسية"، مجلة الدعم النفسي، العدد ١٢، ٢٠٢٢.
١٦. ليلي خطاب، "الضغوط النفسية لدى المراهقين وطرق التدخل"، مجلة الطفولة المعاصرة، العدد ١٦، ٢٠٢١.
١٧. مجدي سعد الدين، أدوات القياس النفسي والتربوي، دار الفكر الحديث، عمان، ٢٠٢٠.
١٨. محمد شفيق جبر، مناهج البحث التربوي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٩.
١٩. محمود فاروق، "الدعم المدرسي في البرامج النفسية"، مجلة سيكولوجيا التعليم، العدد ١٥، ٢٠٢٠.
٢٠. منال عبد الله، "الاختلافات بين الجنسين في الاستجابة النفسية للفن"، مجلة دراسات الطفولة، العدد ١٩، ٢٠٢٢.
٢١. مها عبد الستار، فعالية برامج التعبير الفني على السلوك المدرسي، دار الشروق، عمان، ٢٠٢٣.
٢٢. نادية حسين، "تأثير الأنشطة التعبيرية على تقدير الذات"، دار الأمل، بيروت، ٢٠٢٠.
٢٣. نورهان شاكر، الموارد الفنية في دعم الصحة النفسية المدرسية، دار الياسمين، القاهرة، ٢٠٢١.
٢٤. هدى عارف، "الدراسات شبه التجريبية في التربية النفسية"، مجلة البحوث النفسية، العدد ١٧، ٢٠٢٠.
٢٥. يمنى علوي، "الفن الرقمي والعلاج النفسي للأطفال"، مجلة الذكاء الاصطناعي التربوي، العدد ٧، ٢٠٢٣.

