

دور ممارسة الفنون في تخفيض درجات القلق والاكتئاب لدى الشباب

" دراسة نظرية "

أ.د/ حسام الدين حسن محسب
عميد معهد فنون الطفل
أستاذ بأكاديمية الفنون

أ.د/ فيفيان أحمد فؤاد علي عشاوي
أستاذ علم النفس الطبي
كلية الآداب – جامعة حلوان

أ/ خالد رزيق المطيري
أخصائي نفسي إكلينيكي بمدينة الملك سلمان الطبية قسم الطب النفسي

مقدمة

تعد الفنون بمختلف صورها من الوسائل المهمة في علاج العديد من الاضطرابات النفسية و السلوكية ، وأشار إبراهيم الغامدي (٢٠٢٢ ، ١٢١) إلى أهمية استخدام الفنون في العلاج النفسي و تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لأن ممارسة الفنون تسهم في تخفيض التوتر و الحد من الآثار السلبية المترتبة علي التعرض للضغوط النفسية و مشقة الحياة اليومية و ما يتخللها من أحداث

و أشار مسعود أبو القاسم (٢٠١٩ ، ٢٥٩) إلى أهمية التوافق النفسي في حياة الفرد لأنه يساعده في تحقيق الاتزان النفسي المطلوب لأداء مهام حياته اليومية.(حياة بجة ، ٢٠٢١ ، ١٥)

ويرى الباحث بعد اطلاعه علي العديد من الادبيات والدراسات السابقة أن ارتفاع درجات القلق و الاكتئاب يترتب عليها مشكلات نفسية و سلوكية عديدة تشير في مجملها إلي انخفاض درجات التوافق النفسي الاجتماعي مع متطلبات الحياة اليومية ، و أن ممارسة

الشباب للفنون بمختلف صورها يسهم في تخفيض درجات القلق و الاكتئاب ومن ثم تساعد في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للشباب السعوديين المصابين بالاكتئاب.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها

مشكلة الدراسة

يواجه المراهقين الكثير من التحديات والصعاب والمشكلات والأحداث الضاغطة النفسية والاجتماعية والأكاديمية، مما يساهم في إصابتهم بالاكتئاب ومشاعر العزلة والقلق و انخفاض درجات التوافق النفسي وتتطلب هذه المرحلة مساعدة الشاب السعودي في حلها ومواجهتها بقدر من الثقة بالنفس والتوافق النفسي تمكنهم من التعامل الإيجابي معها ، و التقليل من آثارها السلبية ، و إدارتها بطريقة مناسبة لإثبات الذات والاستمرار في أداء المهام والمحافظة على الصحة النفسية لديهم.

تساؤلات الدراسة

تحدد السؤال الرئيس في الدراسة الراهنة فيما يلي :-

هل تمارس الفنون دوراً في تخفيض القلق و الاكتئاب لدى الشباب؟

وينبثق من هذا السؤال الاسئلة الفرعية التالية:

١- هل هناك علاقة بين القلق والاكتئاب لدى الشباب ؟

٢- هل هناك علاقة بين ممارسة الفنون و القلق لدى الشباب ؟

٣- هل هناك علاقة بين ممارسة الفنون و الاكتئاب لدى الشباب ؟

٤- هل يسهم استخدام الفنون في تخفيض درجات القلق و الاكتئاب لدى الشباب؟

أهداف الدراسة

١- الكشف عن أهمية استخدام الفنون في تخفيض القلق والاكتئاب وتحسين التوافق النفسي لدى الشباب السعوديين المصابين بالاكتئاب.

٢- تناول دور الفنون في الوقاية من الاضطرابات النفسية و المزاجية .

٣- التعرف علي مدي إمكانية استخدام الفنون وسيلة علاجية مكملّة للطرق النفسية و الوسائل الطبية الأخرى في مساعدة المرضى النفسيين علي التخلص من أعراضهم المرضية .

أهمية الدراسة

١- تلقى الدراسة الراهنة من الضوء علي أهمية استخدامات الفنون في مجالات الاضطرابات النفسية من التوجهات الحديثة التي تحتاج لإجراء العديد من البحوث لبيان أهميتها في مجالات التشخيص و العلاج و الوقاية من الاضطرابات النفسية و المزاجية و العقلية

٢- تحاول الدراسة الراهنة توجيه الإنتباه إلي أهمية استخدام الفن بأنواعه المختلفة في تحسين التوافق النفسي وخفض القلق والاكتئاب

٢- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الراهنة في تحسين الخدمات النفسية من خلال وضع برامج علاجية تتضمن جوانب فنية تسهم في تخفيض درجات القلق و الاكتئاب و تساعد في تحقيق التوافق النفسي

٣- تحاول هذه الدراسة إلقاء الضوء علي توجه حديث في فحص و تناول الاضطرابات المزاجية من خلال استخدامات الفنون في خفض القلق والاكتئاب و تحقيق التوافق النفسي لديهم .

٤- يمكن تطبيق نتائج الدراسة في وضع الخطط النفسية الوقائية القائمة علي استخدامات الفنون و الذي يمثل مدخل علاجي نادر الاستخدام للحد من الإصابة بالقلق و الاكتئاب و تحسين التوافق النفسي

٥- يمكن في ضوء ما سوف تكشف عنه نتائج الدراسة تقديم خدمات الإرشاد النفسي لتحقيق التوافق مع متطلبات الحياة من خلال مختلف صور الفنون .

المفاهيم الأساسية في الدراسة

أولاً :- مفهوم القلق Anxiety

أشار(Kusumastut, 2020,25) إلي القلق علي أنه حالة من التوتر الشامل و المستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي، و يصاحبه خوف غامض وأعراض نفسية جسمية عديدة .

ثانياً :- مفهوم الاكتئاب Depression

عرفت منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٣) الاكتئاب بأنه اضطراب نفسي شائع، وينطوي على تغيرات مزاجية سلبية و فقدان الاستمتاع بالحياة و انخفاض الاهتمام بالأنشطة لفترات طويلة من الزمن.

ثالثاً :- العلاج بالفن Art therapy

عرفت الجمعية الأمريكية لعلم النفس

(American Psychological Association, 2018)العلاج بالفن علي أنه علاج

داعم بشكل فعال لمختلف الاضطرابات النفسية و السلوكية يقوم علي تحسين الوظائف الإدراكية والحسية ويعزز تقدير الذات والوعي الذاتي و الحد من الصراعات وحلها.

الدراسات سابقة

أولاً : - الدراسات التي تناولت القلق في علاقته بالاكنتاب

- دراسة الصديق المريمي، (٢٠١٢)، التي هدفت الدراسة إلي التعرف علي العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط الحياتية وعلاقتها بالقلق والاكنتاب لدي طلاب الجامعة الليبيين ، وهدفت أيضاً إلي التعرف علي الفروض في الصلابة النفسية والضغط الحياتية والقلق والاكنتاب تبعاً لمتغير الجنس والمستوي الدراسي ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي للتعرف علي العلاقة بين الضغط الحياتية والصلابة النفسية وعلاقتها بالقلق والاكنتاب، وكشف نتائج الدراسة عن :-

- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة احصائية بين الصلابة النفسية و الضغط الحياتية لدي طلاب الجامعة الليبيين

- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة احصائية بين أساليب مواجهة ضغط الحياة و بين القلق والاكنتاب لدي طلاب الجامعة الليبيين

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجة الطلبة علي كل من مقاييس الصلابة النفسية والضغط الحياتية والقلق والاكنتاب وفقاً لمتغير الجنس لدي طلاب الجامعة الليبيين .

- دراسة ندى سلمان (٢٠١٣) التي هدفت الي التعرف على العلاقة الاكنتاب و الشعور بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة بغداد علي عينة مكونة من (٢٠٠) طالبا وطالبة جامعية

تم اختيارهم عشوائياً من كليات جامعة بغداد طبقت عليهم مقياس الاكتئاب و مقياس الأمن النفسي , و كشفت النتائج عن :-

- وجود علاقة عكسية بين الاكتئاب والأمن النفسي .

دراسة أمينة السماك (٢٠٢١)، هدفت إلى الكشف عن مستوى الأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية على عينة عشوائية قوامها (٥٦٢) طالب وطالبة من جامعة الكويت كلية العلوم الاجتماعية منهم (٢٧٩) من الإناث و(٢٦٥) من الذكور. باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي، أشارت النتائج إلى:-

- ارتفاع درجات الشعور بالأمن النفسي لدى الذكور بالمقارنة بالإناث ،

- وجود علاقة عكسية بين الشعور بالأمن النفسي و كل من القلق و الاكتئاب و التعصب و العصبية

- الأمن النفسي منبئ بكل من الاكتئاب و القلق.

هدفت دراسة(Liu ,2022) إلى الكشف عن العلاقة بين تعرض المراهقين لمواقع التواصل الاجتماعي وبين الإصابة بالإكتئاب من خلال عينة عمدية من المراهقين مكونة من (١٧٥) ، و أشارت النتائج إلى :-

- وجود علاقة موجبة بين تعرض الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي خلال جائحة كورونا وبين الإصابة بالاكتئاب

- يترتب علي تعرض الإناث لوسائل التواصل الإجتماعي إنخفاض درجات الاكتئاب بدرجة أكبر من الذكور

- يترتب علي العزلة و الوحدة الاجتماعية إرتفاع درجات الاكتئاب لدي الشباب .

دراسة ملوكة بن سعيد (٢٠٢٣) التي تناولت العلاقة بين قلق الانفصال والتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية علي عينة مكونة من ٣٠ تلميذ طبقت عليهم مقياس قلق الانفصال المتكون من (٣٢) فقرة و مقياس التوافق النفسي و توصلت الدراسة إلى :-

- هناك علاقة بين قلق الانفصال والتوافق النفسي لدى تلاميذ التحضيري.

دراسة دياب سعيد (٢٠٢٤) هدف البحث إلى فحص دور متغير الصمود النفسي في تعديل العلاقة بين متغيري القلق، والاكتئاب وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة، حيث تم اختيار عينة البحث من طلاب جامعة بني سويف، بلغ عددها (٢٥٦) طالبا من الذكور والإناث توصلت النتائج إلى:

- وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي القلق والاكتئاب في جودة الحياة،

- وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الصمود النفسي في كل من القلق، والاكتئاب، وجودة الحياة.

- كما تبين إسهام الصمود النفسي في تعديل العلاقة بين كل من القلق وجودة الحياة، وبين الاكتئاب وجودة الحياة.

دراسة سعيد النابغة (٢٠٢٤) هدف هذا البحث إلى معرفة فاعلية التدخل ببرنامج معرفي سلوكي يعتمد على نموذج (ABCDE) لتعلم التفاوض وتحسين المواجهة الاستباقية والوقائية وخفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من المكتئبين بلغ عددهم (٣٠) من الجنسين مرتفعي أعراض الاكتئاب طبق عليهم برنامج لتعلم التفاوض وتحسين المواجهة الاستباقية والوقائية من اثنتا عشر جلسة. و توصلت النتائج إلى :-

- وجود فروق جوهرية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية حيث تناقصت درجات الاكتئاب وارتفعت درجات التفاوض وأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية ، ووجدت فروق دالة بين القياسين البعدي الأول والتتبعي

ثانياً:- الدراسات التي تناولت دور الفنون في تخفيض الإضطرابات النفسية

- دراسة (Kim, 2019) هدفت إلى معرفة أثر برنامج إرشادي جماعي يستند على الفن في تحسين الصحة النفسية، وخفض القلق والتوتر. تكونت عينة الدراسة من (١٩) سيدة من النساء المهاجرات الكوريات التي لديهن أطفال صغار تم استخدام نشاطات رسم. أشارت النتائج أن :-

- العلاج بالفن الجماعي يرتبط إيجابيا مع انخفاض مستويات القلق والتوتر ،
- زيادة المشاعر الإيجابية والشعور بالرفاه لدى الأمهات الكوريات المهاجرات
- العلاج بالفن الجماعي هو مناسب ثقافيا ويتوافق مع الأم الكورية المهاجرة.

دراسة تمارة نصير (٢٠١٩) هدفت إلى 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 (١٠) طالبة ممن حصلن على درجة مرتفعة في المقياس القبلي للضغط النفسي و أظهرت النتائج أن :-

- للبرنامج العلاجي باستخدام الرسم المستخدم في الدراسة له أثر إيجابي في التخفيف من الضغوط النفسية التي تعاني منها الطالبات

- التأكيد على أهمية استخدام العلاج بالفن بشكل عام و الرسم بشكل خاص للتخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها طالبات المرحلة الثانوية.

دراسة فاطمة عبد الله (٢٠٢٤) التي هدفت إلى الكشف عن العلاج بالفن واثره في خفض حدة الاكتئاب لدى مجموعة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، واللاتي يعانين من الاكتئاب. شملت عينة البحث (١٠) طالبات تتراوح أعمارهم ما بين (١٨-٢٠) عاماً. أشارت النتائج إلى :-

- العلاج بالفن خفض من حدة الاكتئاب.

تعقيب علي الدراسات السابقة

١- أن العلاج بالفن هو شكل من أشكال العلاج التعبيري، يستخدم العملية الإبداعية للإبداع الفني لتحسين الصحة البدنية والعقلية والعاطفية للشخص.

٢- يرتكز هذا العلاج على فكرة أن التعبير الإبداعي يعزز الشفاء والصحة النفسية. يساعد هذا النهج العلاجي الأفراد على استكشاف مشاعرهم، وتطوير الوعي الذاتي، والتغلب على التوتر ، وتعزيز احترام الذات ، وتطوير المهارات الاجتماعية.

٣- ويتيح الفن منفذا غير لفظي للتعبير عن المشاعر التي قد يصعب التعبير عنها . ومن خلال أشكال إبداعية متنوعة، كالرسم أو النحت، يتيح للأفراد التعبير عن مشاعرهم وتجاربهم بأمان ودون ضغوط وهذا يؤدي إلى فهم أعمق للذات ومشاعرهما.

٤- وأشارت الدراسات أن العلاج بالفن يتم استخدامه بنجاح للمرضى الذين يعانون من اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب والقلق وعدم التوافق النفسي والضعف الإدراكي ومرض الزهايمر والفصام والتوحد ، خاصة في تقليل المعاناة من الأعراض العقلية

٥- وقد أشارت إلي ذلك دراسة الصديق المريمي، (٢٠١٢)، وأشارت نتائجها ووجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة وبين القلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة الليبيين هناك فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجة الطلبة علي كل من مقاييس الصلابة النفسية والضعف الحياتية والقلق والاكتئاب وفقاً لمتغير الجنس لدى طلاب الجامعة الليبيين ، و دراسة حليلة القري(٢٠٢١) وأشارت نتائجها أهمها تشجيع التلاميذ على تعزيز تفاعلاتهم الاجتماعية من خلال تطبيق برامج ونشاطات فنية و ترفيهية تساهم في خفض درجات القلق و زيارة درجات تقدير الذات

و أشارت نتائج دراسة ملوكة بن سعيد (٢٠٢٣) إلى أن هناك علاقة بين قلق الانفصال والتوافق النفسي لدى تلاميذ التحضيري. كما استفاد الباحث خلال تناوله هذه الدراسة دراسة أمينة السماك (٢٠٢١)، أشارت النتائج إلى :-

- وجود علاقة عكسية بين الشعور بالأمن النفسي و كل من القلق و الإكتئاب و التعصب و العصابية

- أن الأمن النفسي منبئ بكل من الإكتئاب و القلق.

و أشارت دراسة (Liu, 2022) إلى أهمية الصمود والتوافق النفسي لدى الشباب لتقليل حالات القلق والاكتئاب حيث بينت نتائجها

- أن العزلة والوحدة الاجتماعية لها دور كبير في تعزيز حالات الاكتئاب لدى الشباب عند تعرضهم لمواقع التواصل الاجتماعي فكلما كان الفرد موجود في بيئة اجتماعية تفاعلية كان ذلك عاملاً مهماً في التخفيف من وجود حالات الاكتئاب لديهم.

- وجود علاقة طردية موجبة بين تعرض الشباب لمواقع التواصل الاجتماعي خلال جائحة كورونا وبين ظهور حالات الاكتئاب لديهم

و استخدمت دراسة (Kim, 2019) برنامج يستند إلى العلاج بالفن و تبين :-

- فاعلية البرنامج القائم علي ممارسة الفنون في التخفيف من أعراض الإكتئاب و القلق حيث أشارت النتائج إلى أن :-

- هناك علاقة إرتباطية عكسية بين ممارسة الفن الجماعي و مستويات القلق والتوتر ،

- يزيد ممارسة الفن الجماعي من المشاعر الإيجابية

دراسة تمارة نصير (٢٠١٩) أشارت نتائجها أن للبرنامج العلاجي باستخدام الرسم المستخدم في الدراسة له أثر إيجابي في التخفيف من الضغوط النفسية التي تعاني منها الطالبات و دراسة سعيد النابغة (٢٠٢٤) أشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة بين بعض المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في اتجاه المجموعة التجريبية حيث تناقصت درجات الاكتئاب وارتفعت درجات التفاؤل وأساليب المواجهة الاستباقية والوقائية ، ووجدت فروق دالة بين القياسين البعدي الأول والتتبعي مما يدل على فاعلية وتأثير البرنامج المستخدم في هذا البحث دراسة فاطمة عبد الله (٢٠٢٤) أشارت النتائج إلى أن :-

- العلاج بالفن فعال في تخفيض الأعراض الاكتئابية

٦- إتفقت الدراسات في أن الفنون تؤثر بشكل مباشر في القلق و الاكتئاب وتزيد من درجات التوافق النفسي ليس لدى الشباب فقط والذي تناولته هذه الدراسة ولكن شملت فئات أخرى مثل الأطفال وكبار السن وذوى الإحتياجات الخاصة

٧- تعد ممارسة الفنون أحد الأساليب التي يمكن من خلالها التنبؤ بالإضطرابات النفسية وعلاجها .

النتائج المستخلصة

إستخلص الباحث بعد الإطلاع علي الدراسات السابقة المتاحة ذات الصلة بموضوع الدراسة

ما يلي :-

١- هناك علاقة إرتباطية جوهريّة بين القلق و الإكتئاب

٢- هناك علاقة عكسية دالة إحصائياً بين القلق والتوافق النفسي الإجتماعي

٣- هناك علاقة إرتباطية سالبة بين الإكتئاب و التوافق النفسي.

٤- إرتفاع درجات القلق و الإكتئاب لدي الإناث بالمقارنة بالذكور و الذي يعزي في بعض

الدراسات إلي التغيرات الهرمونية في فترات الدورة الشهرية و الحمل و الولادة (فيفيان

أحمد فؤاد ، ١٩٩٤ ، ٢٠٠١)

٤- يسهم إستخدام الفنون في تخفيض درجات القلق و الإكتئاب لدي الشباب

٥-يسهم إستخدام الفنون في إرتفاع درجات التوافق النفسي لدي الشباب من الجنسين

توصيات الدراسة

يوصي الباحث في نهاية دراسته بعدد من التوصيات التي ربما تفيد العاملين في مجال

العلاج النفسي في شأن أهمية دور الفنون كمدخل علاجي للعديد من الإضطرابات المزاجية

و منها القلق و الإكتئاب منها :-

١- تفعيل العلاج بالفن في المستشفيات لمرضى القلق والاكتئاب .

٢- الاعتماد على الاتجاهات المعاصرة علم نفس التربية الفنية لتقديم الدعم النفسي للشباب من خلال التأهيل بأنشطة الفن.

٣- الاهتمام بدور التربية الفنية في مراحل التعليم الأساسية لتقوم بدورها في بناء شخصية الفرد والاهتمام بمشكلاته النفسية وانفعالاته ودوافعه، وتحقيق تكيفه وتوافقه النفسي

٤- ضرورة الاهتمام بالفن بكافة أنواعه داخل المدارس والجامعات لأنها تساعد على تنفيس الانفعالات المكبوتة والتخلص من القلق والاكتئاب وبالتالي الاندماج والمشاركة في المجتمع كما تنمي شعور الفرد بأهميته وثقته بنفسه.

٥- استخدام مجالات الفنون في علاج الاضطرابات السلوكية والنفسية مع جميع الفئات العمرية وليست فقط فئة الشباب كأحد الأساليب المتبعة في العلاج بالفن .

٦- إدراج البرنامج ضمن مناهج التربية في هذه المدرسة وإعطاء أولوية كبيرة للأنشطة الفنية عن غيرها من المواد الأخرى

مقترحات بحوث مستقبلية

بعد مسح التراث النظري في مجال علم النفس بخصوص دور و أهمية ممارسة الفنون في تخفيض درجات القلق و الاكتئاب لدي الشباب يقترح الباحث ما يلي :-

١- إجراء المزيد من الدراسات عن علاج المشكلات النفسية بالفنون المختلفة.

٢- إجراء المزيد من الدراسات التي تستخدم فنيات وتكنيكات العلاج بالفن بشكل عام ومع الشباب بشكل خاص.

٣- ضرورة عقد ندوات ومحاضرات، وعمل برامج إرشادية يقوم بها متخصصون في التربية الفنية وعلم النفس، حول أهمية الفن في التنبؤ وعلاج المشكلات النفسية المختلفة لدى الشباب

٤- ضرورة التوجيه والإرشاد المبكر للشباب الذين يعانون من مشاعر الاكتئاب والقلق، كي لا يصبحوا أفراداً مضطربين نفسياً ولديهم عدم توافق نفسي واجتماعي.

٥- دراسة فاعلية استخدام العلاج بالفن في التخفيف من حدة المشكلات النفسية المختلفة لدى الأطفال والشباب والمراهقين والمسنين.

٦- دراسة فاعلية استخدام العلاج بالفن في التخفيف من القلق والاكتئاب وتنمية التوافق النفسي لدى طلاب الجامعة.

٧- إجراء أبحاث ودراسات علمية حول فاعلية برامج العلاج بالفن لبعض الفئات الأخرى مثل الأطفال وكبار السن وذوى الاحتياجات الخاصة

٨- إقامة المؤتمرات والندوات، والتركيز على الأبحاث التي تعبر عن العلاج بالفن، وفائدته لكل الفئات المضطربة.

٨- إنشاء المراكز المؤهلة المتخصصة في العلاج بالفن سواء في المستشفيات العامة أو النفسية ودور المسنين ومراكز الصحة العامة لما له من أهمية توازي العلاج الطبي.

قائمة المراجع

أولاً: - المراجع العربية

- (١) إبراهيم الغامدي. (٢٠٢١). أثر استخدام القصة في تدريس التربية الفنية لتنمية بعض مهارات الخيال الفني لدى طلاب المرحلة المتوسطة. مجلة بحوث التربية النوعية، ٢٠٢١ (٦٣)، ٢٣-٥٠.
- (٢) أمينة السماك. (٢٠١٩). الأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الكويت، مجلة كلية الآداب، جامعة القاهرة، مج (٧٩)، ج(٧)، ٥٧-٩٣.
- (٣) تمارة نصير (٢٠١٩). فاعلية استخدام العلاج بالرسم في التخفيف من الضغط النفسي لدى عينة من طالبات المدارس الثانوية في لواء بنى كنانة، الأردن، جامعة الجرش، كلية العلوم التربوية، رقاد للأبحاث والدراسات.
- (٤) حياة بجة (٢٠٢١). التوافق النفسي والصحة النفسية ، دراسة نظرية تحليلية. أم البواقي
- (٥) دياب سعيد (٢٠٢٤). الصمود النفسي كمتغير معدل للعلاقة بين القلق والاكتئاب وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة، كلية الاداب، جامعة بني سويف ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ج(٢)، مج(٢٤)، ١٥٠-١٩٢.
- (٦) زينب محمود شقير (٢٠٠٣). مقياس التوافق النفسي. القاهرة ، مصر: مكتبة النهضة المصرية.
- (٧) سعيد النابغة (٢٠٢٤)، التدخل ببرنامج يعتمد على نموذج (ABCDE) لتعلم التفاوض وتحسين المواجهة الاستباقية والوقائية للضغوط وخفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من الطلاب، المجلة العلمية لكلية الآداب-جامعة أسيوط.

٨) الصديق المريمي، (٢٠١٢)، الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة الليبيين ، رسالة دكتوراه، جامعة المنصورة - كلية الآداب - قسم علم النفس.

٩) فاطمة عبد الله، (٢٠٢٤)، العلاج بالفن وأثره في خفض حدة الاكتئاب لدى عينة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة كلية التربية -جامعة حلوان.

١٠) فيفيان أحمد فؤاد (١٩٩٤) : العلاقة بين الشعور بالألم و بعض سمات الشخصية ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة ، قسم علم النفس .

١١) فيفيان أحمد فؤاد (٢٠٠١) : العلاقة بين التعرض لمثيرات المشقة و الإصابة بسرطان الثدي : مع إشارة خاصة إلي التأثير المعدل لبعض سمات الشخصية ، رسالة دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة ، قسم علم النفس .

١٢) ملوكة بن سعيد.(٢٠٢٣). قلق الانفصال وعلاقته بالتوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة التحضيرية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ابن خلدون.

١٣) منظمة الصحة العالمية،(٢٠٢٠)، الاضطرابات النفسية. برنامج العمل لرأب الفجوة في الصحة النفسية (mhGAP) ، 28(تشرين الثاني/نوفمبر: قطر.

١٤) ندى سلمان. (٢٠١٣). الاكتئاب و علاقته بالأمن النفسي لدى طلبة جامعة بغداد، جامعة بغداد، مجلة كلية التربية للبنات، مج(٢٤)، ع(٤)، ١١٦١-١١٧٦.

ثانيا : المراجع الأجنبية

1٥) American Art Therapy Association. (2018). About art therapy.

Retrieved from

https://www.arttherapy.org/upload/2017_DefinitionofProfession

1٦) Kim, S., & Choi, N. (2020). The relationships between children's ego function and fear of negative evaluation affecting academic failure tolerance in early school age: Analysis by grade level considering sustainability of academic motivation. *Sustainability*, 12(5), 1–12.

1٧) Liu, s. (2022). The acute and persisting impact of COVID–19 on trajectories of adolescent depression: Sex differences and social connectedness, *Journal of Affective Disorders* 299 (2022) 246–255.