



مقالة بحثية

## دور أنشطة الفن التشكيلي في خفض أعراض الاضطرابات السيكوسوماتية لدى الأطفال المضطربين انفعاليا .

\* نيفين عوني محي الدين محمد

\* الدارسة بمرحلة الدكتوراه، قسم علوم التربية الفنية، تخصص علم نفس، كلية التربية الفنية  
جامعة حلوان.

البريد الإلكتروني: [dr.neven\\_70@outlook.com](mailto:dr.neven_70@outlook.com)

تاريخ المقال:

- تاريخ تسليم البحث الكامل للمجلة: 17 مارس 2021
- تاريخ القرار الأول لهيئة التحرير: 18 مايو 2021
- تاريخ تسليم النسخة المنقحة: 12 يوليو 2021
- تاريخ موافقة هيئة التحرير على النشر: 05 أغسطس 2021

الملخص:

تتميز الحياة اليومية بتغيرها باستمرار لانها تتضمن مواقف واحداث كثيرة تثير لدى الافراد مشاعر متباينة حيث تتغير مشاعرنا وانفعالاتنا بين الحين والآخر لاننا نشعر في بعض الاوقات بالحزن وفي اوقات اخرى نشعر بالفرح وربما نشعر بالخوف في لحظة معينة ثم نهدأ بعد قليل وعموما الحياة مليئة بالتوترات والاحداث والمنبهات المتغيرة والتي تجعلنا لا نشعر بالملل فلو ان الحياة تسير على وتيرة واحدة سوف يشعر الافراد بالملل من العيش اي ان التغييرات التي تحيط بنا تشعرنا بالمتعة والاثارة وتخلصنا من الملل. وتعرض الفرد للمثيرات يؤدي إلى اختلال النظام المتناسق لتفاعلاته الكيميائية، أي العوامل النفسية والصراعات العاطفية، والإحباطات المتراكمة والتوترات الانفعالية المستمرة، والضغط الاجتماعي لها دوراً كبيراً في وجود بعض الاضطرابات النفسية والجسمية وانتشارها بين الفئات العمرية المختلفة. يرى البيولوجيون أن الحياة عبارة عن نظام متناسق من التفاعلات الكيميائية. فليس كل نظام من التفاعلات الكيميائية يمكن أن يكون حياة. ولكن الحياة لا يمكن أن تكون بدون النظام المتناسق من هذه التفاعلات. ويرى (احمد عكاشة) بأنها اضطرابات عضوية يلعب فيها العامل الانفعالي دورا هاما وقويا وأساسيا، وعادة ما يكون ذلك من خلال الجهاز العصبي اللاارادي.

الكلمات المفتاحية: المرض السيكوسوماتي، الفن التشكيلي، المنهج الإكلينيكي، الضغوط النفسية.

**خلفية البحث- :**

تزايدت الضغوط النفسية وفى هذا العصر فاطلق عليه بعض الباحثين عصر(الضغط النفسى) فالانسان وحدة نفسية وجسدية فالتعرض المتكرر للمواقف المثيرة تولد تغيرات انفعالية ضارة تؤدى به الى انهك قدراته وطاقته النفسية والجسديه فينعكس ذلك سلبا على سلوكه التكيفى.

لذلك تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل التى يمر بها الفرد , ويستقبل الطفل فى هذه المرحلة من العالم الخارجى كل مايتيح له امكانية التعامل مع البيئة من حولة , ويكون الطفل عند ولادته عاجزاً تمام العجز مما يجعله معتمدا على المحيطين به ولكن عجزه هذا تعوضه إمكانيات تساعده على التفاعل الاجتماعى واكتساب الخبرات الاجتماعية , وأعتماذالطفل على من حولة يجعل من الجو الاجتماعى المحيط بالطفل أهمية كبيرة فى التأثير على مرحلة طفولته وما يحدث للطفل من انفعال هو امر طبيعى يتعلق بالنمو الانفعالى للطفل فى هذه المرحلة والذى تمتاز الانفعالات فيه بالشدة والمبالغة احيانا وتكون هذه الانفعالات متنوعه ومتناقضة تعرف هذه المرحلة بأسم( مرحلة عدم التوازن). (عبد السلام أحمد، 1991)

**ومن أهم مظاهر الاضطرابات الانفعالية الشديدة:**

- عدم الاستجابة العاطفية حتى مع الأم عدم الاستجابة السمعية والبصرية على الرغم من عدم وجود إعاقة بصرية او سمعية عدم القدرة على القيام بالمهارات الذاتية كالنظافة الشخصية
- القيام بحركات جسدية مستمرة . (خولة احمد يحيى، 2000).
- لمقاومة هذا الاضطراب فيحدث اضطراب نفس جسدى وتصاحبها بعض الأمراض الجسدية مايسمى (بالاضطرابات السيكوماتية).

**مشكلة البحث- :**

لاحظت الباحثة أثناء عملها بأحدى العيادات النفسية للأطفال أن بعض الأطفال المصابون بالاضطرابات النفسية يعانون من بعض الاضطرابات العضوية (السيكوسوماتية ) كنتيجة للضغوط النفسية والعصبية الزائدة . من اساليب معاملة والدية لاسوية كالقسوة والتذبذب والحماية الزائدة فهى تؤثر فى سلوكه بشكل سلبى وقد يكون الفن إحدى الطرق التى تساعد على تخفيض حدة هذه الاضطرابات النفسية والجسدية , وذلك لما يتميز به الفن التشكلى على تفرغ الطاقة النفسية المضغوطة , وقد يكون الفن إحدى الطرق التى تساهم فى تخفيض حدة

هذه الاضطرابات النفسية للطفل الذى يعانى من الاضطراب الانفعالى . يعتبر الفن طريقة للتعبير الحر التى يعبر من خلالها الطفل عما بداخله مما يساعدنا فى الكشف عما يعانىة . وعلى هذا يمكن صياغة مشكلة البحث فى التساؤل الاتى:

**سؤال البحث- :**

- هل يوجد تأثير لأنشطة الفنية التشكيلية فى خفض درجة الاضطرابات الانفعالية ؟
- هل يوجد تأثير لأنشطة الفنية التشكيلية فى تحسين الاضطرابات السيكوسوماتية؟

**فروض البحث-:**

- توجد فروق دالة احصائياً لمتوسط درجة الاضطراب الانفعالى من خلال تطبيق كلا من أختبارى تفهم الموضوع (C A T) , مقياس بيركس قبل وبعد ممارسة الأنشطة الفنية لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق دالة احصائياً لمتوسط درجة الاضطراب السيكوسوماتى من خلال تطبيق أختبار (مقياس كورنل) قبل وبعد ممارسة الأنشطة الفنية لصالح القياس البعدى من خلال دراسة الحالة.

**أهداف البحث- :****تهدف الدراسة الحالية الى:**

- إستخدام الفن كوسيلة إيجابية لتخفيف حدة الاضطراب الانفعالى.
- تهدف الدراسة لتخفيف الاضطراب السيكوسوماتى.

**أهمية البحث- :**

يمكن تحديد الاهمية للدراسة الحالية فى مايلى:

- دور الفن التشكلى فى علاج الأمراض السيكوماتية ليستفيد منها اولياء الامور والمدرسين.
- زيادة الاهتمام بدراسة الحالة والدراسة الأكلينيكية لطلبة كلية التربية الفنية.
- ندرة البحوث العربية فى حدود علم الباحثة التى تناولت أنشطة الفن التشكلى فى خفض حدة الاضطراب الانفعالى والاضطراب السيكوسوماتى.
- إلقاء الضوء على الأنشطة الفنية التشكيلية كأسلوب مقاومة الاضطراب الانفعالى فى مرحلة الطفولة.

**منهج البحث- :**

"المنهج الإكلينيكى (دراسة حالة)" يهدف إلى تشخيص الامراض السيكوماتية عن طريق استجابات الحالات , فأنسب

**الأضطرابات السيكوسوماتية:-**

فقد يتعرض الانسان فى مجرى حياته لكثير من الأزمات والأوقات العصبية تنجم عن طبيعة الحياة نفسها فقد تسبب الأرهاق النفسى وتترك أثراً عابرة فى بعض الأحيان وشديد فى أحيان أخرى وبفضل القدرات التكيفية للإنسان فانه غالباً ما يستطيع تجاوز الأزمات والتغلب عليها بعد فترة زمنية تطول أو تقصر فهو مزود بجهاز مناعه نفسى، لايشبه عملة عمل جهاز المناعه الجسدى ، يكتسبة خلال مرحلة نموة يساعده فى التغلب على المشكلات التى تواجهه وتعتبر وسائل الدفاع الأولية وأليات اخرى شعورية من ضمن هذا الجهاز، فى كثير من الاوقات تفشل هذه الوسائل فى مواجهة الازمات والصراعات التى يتعرض لها الانسان فتبدأ النفس بالمعاناه من جراء ذلك وتتضرر العمليات النفسية مثل الاحساس والشعور والارادة والتفكير واللغة والذاكرة، ويمكن أن تنشأ من جراء ذلك الامراض والأضطرابات النفسية والجسدية ذات المنشأ النفسى.

كما أشارت(غادة راشد، 2004) أن الأضطرابات السيكوسوماتية هي الأضطرابات النفسجسمية المألوفة للأطباء التى يحدث بها تلف فى جزء من أجزاء الجسم أو خلل فى وظيفة عضو من أعضائه نتيجة اضطرابات إنفعالية مزمنة نظراً لاضطراب حياة المريض.

فالأمراض السيكوسوماتية تحدث نتيجة الأحداث الضاغطة الدائمة، مثل : الفشل، والظلم، والتهديد الدائم التى يتعرض لها الإنسان فى حياته، حيث يجد صعوبة فى مواجهتها فى بعض الأحيان أو التكيف معها بطرق ايجابية. وهذا يجعل الفرد يعاني من الإحباط والقلق، وما ينجم عن ذلك من ضغوط نفسية ، تولد لدى الفرد اضطرابات عضوية غامضة الأسباب (الطحان، ، 1911) وفي القرن الثامن عشر، بدأ الأطباء بالبحث فى علاقة الجسد والنفس، ففي عام ( 1111 ) استخدم الطبيب النفسى الألماني (هينروث) كلمة بسيكوسوماتيك للمرة الأولى، والتي تتحدث عن علاقة النفس بالجسد.

ومن هنا يتبين لنا أن المرض السيكوسوماتي يحدث نتيجة تراكم الانفعالات غير السارة على الفرد والتي لا تستطيع أن يعبر عنها .(حسن عبد المعطي، 2003) ،إن محاولة إقامة الاتزان بين البيولوجي والنفس يعد مدخلاً هاماً لفهم الإنسان. وتعتبر الاضطرابات السيكوسوماتية عن الإتصال الوثيق بين الجسم والنفس أي أنها تعبر عن التفاعل المستمر بين الشخصية والصراع الأنفعالي من ناحية وبين الجهاز العصبي المستقل من

المناهج العلمية هو (المنهج الاكلينيكي) للدراسة العميقة للحالة الفردية من منظور مفاهيم التحليل النفسى من خلال واقع اجتماعى ، وتاريخى، حيث يقوم البحث الاكلينيكي على فهم السلوك الانسانى فالمنهج الاكلينيكي فى علم النفس يختلف عن المنهج التجريبي، والمناهج الاخرى لان المناهج

الاكلينيكية هى مناهج موجهه الى الفرد اى انها تتجه الى دراسة الحقائق السلوكية الخاصة بفرد معين. وتقيم دوافعه وتوافقه ، فهو يهدف الى تشخيص وعلاج من يعانون من مشكلات سلوكية واضطرابات متشابهه ويذهبوا الى العيادات النفسية يلتمسون النصح والارشاد والتوجيه والعلاج ، فهذا المنهج يحدد العوامل التى ادت الى هذه الحالات المرضية ، ثم يضع خطة للعلاج بناء على درجة هذه العوامل المؤدية الى المرض ، كما انها تضع طرق الوقاية من هذه الامراض النفسية، يقوم الاخصائى النفسى فى هذا المنهج باجراء وتطبيق اختبارات مختلفة على الفرد مثل اختبارات القدرات الخاصة والذكاء ، كما يقوم بدراسة حالة الشخص المريض وذلك بجمع بيانات متعلقة بأسرته، والتاريخ التطورى للحالة . وبداية المرض والاضطراب.

كما يقوم الاخصائى النفسى بالمقابلة الشخصية للمريض حتى يحصل على البيانات المتعددة عن حياة الشخص الذى يعاني اضطرابا نفسيا . تعتبر دراسة تاريخ الحالة هى الخطوة الاساسية فى دراسات الحالة هى الدراسات الاكلينيكية ، وتعد الخطوة الرئيسيه فى التركيز على الفرد بينة وبين علاقتة داخل المنزل فى صورة تطويرية تاريخية(ماضى ، حاضر،مستقبل).

دراسة الحالة هى الأناء الذى ينظم فية الاكلينيكي ويقيم كل المعلومات التى مرت بها الحالة والتاريخ الاجتماعى والفحوص الطبية .

فيما بعد . ( وينشأ الإنفعال في الأصل عن مصدر نفسي لأنه يحدث نتيجة إدراك بعض المؤثرات الخارجية أو الداخلية . ويرى توماس يونغ أنه يمكن تصور الإنفعالات كأحد العمليات الوجدانية في ضوء عدة مستويات تختلف من حيث طول الفترة الزمنية:

- المستوى الأول : حيث تواجد المشاعر الحسية البسيطة ( الإيجابية-السلبية ) وتشمل على نوعين وهي حالات السرور أو الكدر.
- المستوى الثاني: المشاعر التي تتسم بالإستمرار أو الدوام عن المستوى السابق.
- المستوى الثالث: الإنفعالات ومنها الغضب الشديد والخجل والحزن والفرح.
- المستوى الرابع: الحالة المزاجية فيمكن أن يستمر لعدة ساعات أو أيام أو أسابيع . فالشخص متغير المزاج يعبر نمطا عن إنفعالاته في سلوكه العام ( مثل الإكتئاب – القلق – المرح (فالإنفعالات إذن حالة حادة من الإضطراب، أما المزاج فهو حالة مزمنة.
- المستوى الخامس : الوجدان ويستخدم هذا المفهوم في كل من الطب النفسي وعلم النفس الأكلينيكي ومنه حالات الإكتئاب الشديدة – القلق – الهوس – الشعور بالنشوة.
- المستوى السادس: العواطف وهي عبارة عن مشاعر تقوم على أساس الخبرات والمعارف الماضية . ويتضمن هذا المستوى تحقيق درجة من الرضا وإشباع الرغبات أو عدمها وذلك عند العمل في مجال معين (كالموسيقى أو الفن أو الشعر... إلخ)
- المستوى السابع : الإهتمام والمنفردات ويشتمل هذا المستوى على الإهتمامات والأنشطة التي يجلبها الفرد ويستغرق في ممارستها وقتا طويلا .وكما يشتمل على المنفردات وهي الأنشطة التي لا يجلبها الفرد ويحاول تحاشيها والإبتعاد عنها كلما أمكن ذلك.

#### تصنيف أنماط الإنفعال:

1. الإنفعالات الموقفية: ويستثار هذا النوع من الإنفعالات عن طريق الآثار الحسية المباشرة للمنبهات أو بواسطة الدفاعية طويلة المدى أو خصائص الموقف . فالمنبه الشديد أو الإجهاد الذي يؤثر على بناء الجسم وخاصة في الاجزاء السطحية منه –يحاول الفرد التخلص منه والإبتعاد عنه في حين أن إستجابة

ناحية أخرى(احمد محمد، 1991) , وتعرف " منظمة الصحة العالمية فى الصحة النفسية " بأنها حالة من الأحساس النفسي والجسدى والاجتماعى المتكامل . فا لصحة من هذه الزاوية ليست مجرد غياب الأعراض المرضية , وإنما هى حالة من الشعور بالتكيف والرضى ضمن علاقات اجتماعية مستقرة.

فالمحيط الاجتماعى والمادى وحالتنا النفسية والجسدية تلعب جميعها دوراً فى نشوء وتطور الأمراض الجسدية منها والنفسية ,فأمراض جسدية كالسكرى والسرطانات والحساسية يمكن للأزمات والصراعات النفسية فى مجالات الحياة المختلفة أن تقود إلى قرحة فى المعدة أو الى اضطرابات النوم أو إلى اضطرابات نفسية مختلفة.

فالإنسان وحدة بيولوجية نفسية اجتماعية ,أي كائن بيولوجي له بناؤه النفسي ,ويتواجد في بيئة فيزيقية واجتماعية يتفاعل معها فيؤثر فيها ويتأثر بها. ومن أهمية تلك البحث كشف الاضطرابات النفسية بصورة مبكرة وتشخيصها ومعالجتها عن طريق بعض الأنشطة الفنية والأرشاد النفسى لتخفيف هذه الاضطرابات.

#### مكونات الانفعال:

1. المشاعر الذاتية : هي المشاعر الشخصية التي يشعر بها الفرد في مواجهة موقف او حدث معين مثل الغضب والسرور والحب والكرهية والحزن ويستدل على المشاعر الذاتية من خلال التقارير اللفظية التي يذكرها الافراد عن انفسهم كأن يقرر الفرد لفظيا انه يشعر بالخوف او بالتوتر او بالحزن او بالسعادة وغير ذلك من الانفعالات.
2. الاستجابات الموضوعية : الانفعال هو " استجابة متكاملة يصدرها الفرد تعتمد على ادراكه لابعاد ومعاني المثيرات الداخلية والخارجة التي يتعرض لها , وتشتمل هذه الاستجابة على عدد من التغيرات الوجدانية المركبة وتتضمن ايضا حدوث تغيرات في نشاطات مختلف اجهزة الجسم الداخلية.

ويعرف ميلفن ماركس "1976" الإنفعال بأنه " إضطراب حاد لأنه يتميز بحالة شديدة من التوتر والتهيج العام ولأنه أثناء الإنفعال تتوقف جميع أنواع النشاطات الأخرى التي يقوم بها الفرد . ويصبح نشاطه حول الشيء أو الموقف الذي أثار غضبه .وكما أنه يؤثر في جميع كيان الفرد سواء في سلوكه أو خبرته الشعورية أو الوظائف الفسيولوجية الداخلية ) كما ستعرض

\*نظرية جيمس -لانج : نشر عالم الفسيولوجي الدنماركي " كارل جورج لانج " ( 1834- 1950 ). عام 1885 نظريته في الإنفعالات تتمثل في أن الإنفعالات تحدث نتيجة لشعور الشخص بالتغير في الأوعية الدموية.

وكان وليم جيمس ( 1842-1900 ) الفيلسوف وعالم النفس الأمريكي قد توصل مستقلا إلى نظرية متشابهة . ونشر عام 1890 في كتابه مبادئ علم النفس نظريته في الإنفعال واضعا في حسابه إسهام لانج . وقد عرفت النظرية فيما بعد بإسم نظرية جيمس - لانج . في الإنفعال.

### النظريات السلوكية:

ينشأ الإنفعال من وجهة نظر السلوكيين نتيجة الصراع المستثار لدى الكائن الحي . والذي يؤدي به للقيام بإستجابات غير متسقة . كما يفسر البعض الآخر الإنفعالات في ضوء إضطراب السلوك . ويؤخذ على هذه النظريات، فيما يرى (ميلفن ماركس) أن هناك صعوبات في تحديد التعريفات الإجرائية الدقيقة لمعنى الصراع بإعتباره اساسا للإنفعالات.

وقد تعامل (واطسون) مع الإنفعال على أنه نمط وراثي من الإستجابة وتتضمن تغيرات جسمية في جسم الكائن الحي ككل . وخاصة في الأنظمة الحشوية والغددية .

أما (تومان) فيتعامل مع الإنفعال على أنه إستجابة لتنبه معين . فالإنفعال لا يمكن تحديده بواسطة المنبهات فقط أو الإستجابات فقط ولكن في ضوء العلاقة بينهما.

### العوامل المؤثرة في التحكم في الإنفعالات:

- 1- النضج : ويقصد به النمو الذي يحدث بدون تأثير التعلم.
- 2- التعلم: ويظهر دوره واضحا في إكتساب الأطفال للعديد من التعبيرات الإنفعالية فالتعبير عن إنفعال الغضب لدى الأطفال يتمثل في الإفصاح عن الطعام أو مغادرة مكان ما ...وكل هذه الأفعال يتعلمها الأطفال من البيئة التي يعيشون.

ونعرض فيما يلي بالتفصيل لكل من ما يتعلق بالاستجابات الموضوعية التي يمكن من خلالها الاستدلال على الانفعالات من خلال عرض لتأثير الانفعال على نشاط مختلف أجهزة الجسم والتغيرات في المظهر الملامح الخارجية لجسم على النحو التالي:

### أولا : التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعال:

الألم التي تؤدي إلى (الغضب، الهجوم أو الخوف ) الهروب تعتمد على طبيعة الموقف ووعي الفرد بها.

2.الإنفعالات الأولية: تستثار معظم الإنفعالات بنفس الطريقة التي يدرك بها الكائن مختلف المواقف والمنبهات .

- ويصاحب إنفعال الخوف بعض التغيرات الفسيولوجية
- يقوم إنفعال الغضب بفائدة هامة للفرد فهو يزيد من نشاطه ويدفعه في بعض الأحيان إلى القيام ببعض الأعمال العنيفة لإزالة ما يعترضه من عوائق .ولكن كثيرا ما يشتد إنفعال الغضب ويصعب على الشخص التحكم فيه فيؤدي إلى بعض النتائج الضارة أو السلبية . ويظهر هذا النوع من الإنفعالات نتيجة عوامل وظروف عدة منها الحرمان أو المنع . فأول ما يثير غضب الأطفال هو شعورهم بالعجز عن تحقيق أغراضهم ورغباتهم . كما يثير غضب الأطفال الشعور بالحرمان من حب الوالدين وعطفهما . ويرتبط نضج الشخص بقدرته على التحكم في إنفعال الغضب الذي يفقده القدرة على حسن مواجهة الموقف .

### الإنفعالات الإجتماعية:

#### إنفعالات تقدير الذات:

حيث تعد قدرة الفرد على تقييم ذاته من أكثر الجوانب المركزية في بنائه السيكولوجي .وعملية تقدير الذات هي عملية دالة للمتغيرات الشخصية والإجتماعية العديدة ومن هذه المتغيرات : المستوى الأكاديمي أو الأخلاقي والثقافي والإقتصادي والإطار الحضاري . ويؤثر في عملية تقدير الفرد لذاته كل من الشعور بالذنب والخزي والندم.

### الإنفعالات الخاصة بالعلاقات بين الأشخاص:

يعتمد المتصل الوجداني من أقصى درجات المشاعر الإيجابية إلى أقصى درجات المشاعر السلبية . ويجب ألا يقتصر تعاملنا فقط على هذين القطبين : الحب – الكراهية.

فالحب كحالة إنفعالية يترتب عليه المزيد من الإتصال والتفاعل مع الأفراد الآخرين . ويجب تصوره في ضوء أنواعه المختلفة : كالحب الرومانسي وحب الوالدين....

أما الكراهية فهي حالة إنفعالية يترتب عليها النفور والبعد عن الآخرين . وهناك درجات مختلفة من الحب والكراهية . ترتبط درجة إستمرار أو دوام أي منهما بحضور أو غياب الأفراد.

### النظريات المفسرة للإنفعالات:

#### النظريات الفسيولوجية :

7- الكليتان : يؤثر الانفعال على نشاط الكليتين وتتغير نسبة الماء والاملاح في الجسم وفقا للحالة الانفعالية التي يكون عليها الفرد، في حالات التوتر العصبي الشديد والتي تصل الى حد التهيج العصبي يزداد معدل التبول ويكون البول محمل بنسبة مرتفعة من الصوديوم والبوتاسيوم اللذان يزداد افرازهما وطردهما الى خارج الجسم.

8- الغدد الصماء : تتغير نشاطات بعض الغدد الصماء في الجسم اثناء التعرض للانفعال فعلى سبيل المثال تنبسط الغدتين فوق الكلويتين ويزداد افرازهما لهرمون الادرينالين عند التعرض لخطر مفاجئ وفي حالات الخوف والغضب .

### تصنيف الانفعال وتعلمه والتحكم به

قسّمت جماعة تايلور Taylorالأهداف التربوية إلى ثلاثة مجالات هي العقلية والانفعالية والحركية، و صنفوا تربية الانفعال في خمسة مستويات حسب تصنيف كراثول Krathwahl ورفاقه:

- 1- استقبال مثيرات الانفعال والانتباه إليها.
- 2- الاستجابة للموقف الانفعالي استجابة ظاهرة بالعضلات واللغة.
- 3- تبني القيم التي تسهم التربية والحياة الاجتماعية في تكوينها وتطويرها.
- 4- تنظيم القيم المتبناة وتمثلها أي تقمص تلك الفكرة التي تنظم معظم سلوكه اليومي وحياته الخاصة.

ويخضع تعلم الانفعال إلى قوانين الإشراف الكلاسيكي التي وضعها (إيفان بافلوف Ivan Pavlov) ويسمى السلوك المتعلم السلوك الاستجابي، وطبقها(جيمس واطسن James Watson) في المدرسة السلوكية في علم النفس وطوّرها السلوكي( بوروس فريدريك سكر B.F.Skinner) في الإشراف الإجرائي أو الإشراف الفعّال. ويتم الإشراف الاستجابي بتعلم السلوك الانعكاسي للعضلات الملساء والغدد داخل جسم الكائن الحي بربط مثيرين كان أحدهما قبل الإشراف مثيراً للانفعال فصار المثير الشرطي بعد الإشراف قادراً على جر الاستجابة الانفعالية، وبالتالي يحدث التعلم الانفعالي مثل سيلان اللعاب والدموع، وإفرازات الغدد الهضمية الداخلية، وزيادة نبضان القلب أو ضغط الدم بتنبهات متعلمة جديدة.

### الانفعال والأمراض النفسية الجسدية:

تتفاعل العوامل النفسية مع الجسدية في تكوين الأمراض الجسمية المسماة النفسية الجسدية Psychosomatic ، فقد تؤدي شدة التوترات والضغوط النفسية والانفعالات المستمرة

يقصد بالتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعال هي " تلك التغيرات التي تحدث في نشاطات مختلف اجزاء الجسم الداخلية والتي تحدث نتيجة التعرض لموقف او منبه او حدث مثير للانفعال. 1- المعدة: يصاحب الانفعال حدوث احمرار وتورم وانتفاخ في الاغشية الداخلية الموجودة داخل المعدة كما تزداد انقباضات عضلاتها وترتفع نسبة الهيدروكلوريك الموجودة في المعدة والذي يتضح في شعور الافراد بحموضة المعدة في المواقف المثيرة للتوتر.

2- ضغط الدم : يرتفع ضغط الدم في الجسم اثناء الانفعال ويحدث تدد في الاوعية الدموية مما يزيد من كمية الدم قرب سطح الجلد والذي يتسبب في احمرار الوجه عند الشعور بالغضب او الخجل او التوتر.

3- الجهاز العصبي : تنشأ اثناء التعرض للانفعال المناطق العصبية المسؤولة عن التحكم في الانفعال حيث يتحكم في السلوك الانفعالي للفرد مناطق في الجهاز العصبي وهي :

- الهيبوثلاموس.Hypothalamus
- الجهاز النطاقي او الحافلي.Limbic System
- الفصوص الجبهية والتي تتضمن العديد من المراكز العصبية للعمليات العقلية العليا ومنها الانتباه والتذكر والادراك والتفكير حيث يقوم الانفعال على ادراك الفرد لابعد ومعاني المواقف والمثيرات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الفرد.

4- الجهاز العضلي : يزداد التوتر في عضلات الجسم عند التعرض لانفعال الفرح وينخفض في حالات الحزن ولكن لا تعد التغيرات في نشاطات الجهاز العضلي من المؤشرات الدالة على الانفعالات الفعلية لدى الفرد، ويمكن رصد النشاط الكهربائي لعضلات الجسم وتحديد التغيرات التي تحدث فيها مصاحبة للانفعال من خلال استخدام جهاز الرسام الكهربائي لنشاط عضلات الجسم. Electromyogram [EMG]

5- القلب : تتغير قوة وسرعة ضربات القلب وفقا لشدة الانفعال حيث تبين ان سرعة ضربات القلب تصل الى 150 نبضة في الدقيقة عند التعرض للانفعال بينما يكون عدد هذه النبضات في حالة الهدوء يتراوح بين 80 - 70 نبضة في الدقيقة.

6- تجلط الدم : يصاحب التعرض للانفعال او للمشقة النفسية زيادة كثافة الدم وفي تجلطة وهو ما يسبب الاصابة بجلطات القلب والمخ ومختلف اجزاء الجسم عند التعرض لدرجات مرتفعة من المشقة النفسية او الانفعال.

ووجود الفرد في مواقف جديدة دون الاستعداد لها و الصعوبات التي يواجهها المراهقون في التوافق وحل مشاكلهم ، و القصور العقلي

الأسباب الاجتماعية: البيئة الأسرية المضطربة (السلوك المنحرف ) و الشجار والانفصال والطلاق والانفصال عن الوالدين وغياب أحد الوالدين أو كليهما و الحرمان العاطفي ، و الوالدين العصبيان ، واضطراب العلاقة بين الوالدين و الطفل ، و أسلوب التربية الخاطئ كما في نقص وخطأ التربية الجنسية و أخطاء التدريب على النظافة وغيرها ، و الفرقة في المعاملة بين الاخوة و تفضل جنس على الآخر ، و السلطة الوالدية الزائدة و التدخل الزائد عن الحد في شؤون الفرد ، و الاتجاهات السلبية لدى الوالدين ، ورفض الطفل والمغالاة في الرعاية و التدليل ، و إثارة المنافسة غير العادية بين الأطفال ، و سوء المعاملة و العقاب .

#### أهم أعراض الاضطرابات الانفعالية :

- الخوف : كرد فعل انفعالي لمثير موجود موضوعيا يدرکه الفرد على انه مهدد لكيانه الجسمي أو النفسي ، ويشمل الخوف الكثير من أنواع الخوف ( الخوف المرضية والخوف المرتبط) يفقد الأمن و فقدان الرعاية ومشاعر الذنب .
- القلق : وهو مركب انفعالي من الخوف المستمر بدون مثير ظاهر و التوتر و الانقباض ، ويضمن الخوف المصاحب للقلق تهديدا متوقعا أو متخيلا ( غير موجود موضوعياً أو مباشرة.
- الغضب: وهو وسيلة للتعامل مع البيئة المهدة ، و يتضمن استجابات طارئة وسلوكا مضادا لمثيرات التهديد و يصاحبه تغيرات فسيولوجية لاعداد الفرد لسلوك يناسب الموقف المهده ، و الغضب قد يكون علامة قوة وقد يكون علامة ضعف ، فهو علامة ضعف عندما لا تناسب مع الموقف.
- الغيرة : هي مركب من انفعالات الغضب و الكراهية و الحزن و الخوف و القلق و العدوان ، وتحدث عندما يشعر الطفل بالتهديد و عندما يفقد الحب والعطف والحنان .
- الاكتئاب : حيث يشعر المريض بالكابة و الكدر و الغم و الحزن الشديد و نوبات البكاء و انكسار النفس دون سبب مناسب أو لسبب تافه وقد يصل الخال إلى محاولة الانتحار .
- التوتر: الشعور الذاتي بعدم الراحة و الاضطراب و التملعل و عدم الرضا و الارتجاف و سرعة الحركات و الصداغ .
- الفزع: الخوف الفجائي الحاد و الشعور بالخطر وعدم الأمن .

والحاددة، إلى أمراض تصيب الجهاز الهضمي مثل القرحة المعدية، والقرحة المعوية الناشئة عن أسباب نفسية، وكذلك بعض حالات فقدان الشهوة إلى الطعام أو الإفراط في الأكل، والإسهالات والإمساك، وأمراض الجهاز التنفسي كالحساسية والربو. وفي جهاز الدوران قد تحدث اضطرابات في التوتر الشرياني والذبحة الصدرية وأمراض القلب، وقد تسبب الانفعالات حالات من الصداغ النصفى، أو تسبب في بعض الحالات الإصابة بالبول السكري الناشئة عن الشدة والتوتر النفسي. وتمكن العلماء من توليد مثل هذه الأمراض تجريبياً في مخابر التجارب على الحيوانات، بتعريضها باستمرار إلى خوف شديد مديد، وقد كان من نتائج هذه التجارب حدوث الاضطرابات النفسية والجسدية المتعلقة بالإفرازات الهرمونية والهضمية والغدية وتقلصات العضلات الملساء في أجهزتها الداخلية.

#### تفسير الانفعال:

وضعت نظريات نفسية معرفية وأخرى جسدية لتفسير الانفعال منها النظريات التالية:

- 1- نظرية لازاروس Lazaros: قدم لازاروس وزملاؤه تفسيراً معرفياً للانفعال يقوم على أن الانفعال يحدث نتيجة التقويم المعرفي لموقف مثير، وفسر التغيرات الفيزيولوجية التي تعقب التقويم المعرفي الذي يتأثر بالعوامل الشخصية والاجتماعية والحضارية للإنسان.
- 2- نظرية المهادهادThalamus: وهي نظرية تستند إلى تفسيرات للعلاقة بين الحالات الجسمية والشعور الانفعالي وكشفت التجارب والأبحاث العلمية عن دور المنطقة تحت المهاده Hypothalamus في الدماغ في تكوين الخبرة الانفعالية، إذ ترسل مراكز منطقة تحت المهاده منبهات إلى كل من العضلات والأحشاء للقيام بالسلوك، وإلى القشرة الدماغية لتكوين الخبرة الانفعالية في حالات الخوف والغضب

#### أسباب الإنفعال:

الأسباب النفسية : الإحباط و الفشل، و الصراع بين الرغبة الجنسية و الإشباع الجنسي، وعدم إشباع الحاجات الجنسية، وميلاد طفل جديد والخوف من تحويل حب الوالدين واهتمامهما إليه وخاصة إذا كان الطفل الأول الوحيد ، والرفض و الجوع الانفعالي و نقص الأمن الانفعالي ، و الصدمات العنيفة في الطفولة، والحكايات المخيفة للأطفال ، و التوحد مع الوالدين المضطربين انفعالياً أو أحدهما ، وعدوى الخوف من الكبار ، و التسلط و القسوة في المعاملة ، والضغوط الموجهة إلى الفرد

### دور الفن التشكيلي فى تخفيض الاضطرابات الانفعالية المرتبطة بالاضطرابات السيكوماتية:

فى هذا البحث الدور الفعال للفن التشكيلي فى تخفيف درجة الاضطرابات الانفعالية المرتبطة بالاضطرابات السيكوماتية ، فالفن يوفر نوع من التوازن بين اتجاهات الطفل العقلية والانفعالية والفكرية والحسية بين الوعى واللاوعى ، فهو يعتبر وسيلة لخفض الكثير من الانفعالات والطاقة المختزنة لدى المتسببة لذلك الاضطراب، مما يفيد التشخيص والعلاج . فالفن ينقل الانفعال من خلال الاشكال والالوان والخطوط والاحجام والكتل وذلك يعطى فرصة للتعبير الحر ، كما يعد وسيلة هامة من الوسائل الاسقاطية والعلاجية . فالتعبير بالرسم أو الأنشطة الفنية الاخرى هو مصدر خصب لتجسيد الانفعالات و ابراز الحاجات التى يعانى منها الفرد ومن عدم تحقيقها، فالفن يكشف عادة طبقة بعد طبقة حتى يصل إلى أغوار اللاشعور لمعرفة العوامل الماضية التى لها هذا الدور المؤثر فى شخصية الطفل . فيصبح الفن له دورا هاما حيث يعمل على إكساب الشخص هذا التوازن بينه وبين البيئه عن طريق مايحققه من عمليات تنفيسيه تتم من خلاله ٥(محمود بسيونى ، 1914) ويساعد الفن التشكيلي فى تعزيز القوى الداخلية للطفل وتخفيض الاضطرابات ورفع الروح المعنوية لديه.

لم يعد الأمر قاصرا الان على الوجهه التحليلية ولاعلى مجرد استخدام الرسوم كوسيلة تشخيصية تساعدنا على اكتشاف وفهم تلك المشاكل والصراعات التى يعانىها الاطفال ، وإنما أصبحت الرسوم والانشطة الفنية عموما وسيلة علاجية فى الوقت نفسه ، وذلك لما تتيحه الفرد من فرط الاسقاط لمكوناته النفسيه الداخليه ، ومفهومه عن الذات وعن الاخرين والتنفيس عن انفعالاته وتجسيد عواطفه عن طريق الرموز الشكليه والبصريه ، ومايترب على ذلك كله من من آثار بنائيه على الشخصية كالشعور بالايجابيه والاتزان والاستبصار بالمشكلات وتقوية الأنا . وتنمية الشعور بالهوية (عبد المطلب القريطى، 199)

- أعراض جسمية : مثل فقدان الشهية ، والاضطرابات المعوية ، واضطرابات وظيفة المثانة ، واضطرابات الحواس ، واضطرابات الوظائف الحركية ، والتعب وعدم الاستقرار .
- أعراض أخرى : مثل التبدل و اللامبالاة ، والتناقض الانفعالي ، وعدم الثبات الانفعالي ، و انحراف وسوء التوافق الزوجي ، والتأخر الدراسي ، و سوء التوافق المهني ، و الإدمان في بعض الأحيان ، وقد يصاحب الاضطرابات الانفعالية ضعف وفقدان الثقة في النفس واضطراب الكلام و السلوك و الدفاعي و سهولة الاستثارة و الانفعالية و الحساسية النفسية بصفة عامة

### علاج الاضطرابات الانفعالية:

- التعاون : بين الأخصائي النفسي و المدرس و والوالدين في علاج الأعراض ( حسب كل حالة ) بحيث يتمكن العميل من حل بعض مشاكله بنفسه تحت إشرافهم وتوجيههم ، وتقديم المساعدة المناسبة في الوقت المناسب والأخذ بيد الفرد نحو النضج الانفعالي .
- العلاج النفسي: الفردي و الجماعي والتحليل النفسي ، و البحث عن الأسباب الحقيقية للاضطراب الانفعالي أزالتهما حسب الحالة ، والتشجيع و إبراز نواحي القوة والإيجابية لدى الفرد و تنمية الثقة في النفس والاعتماد على النفس و تشجيع النجاح و الشعور بالنجاح و تحمل المسؤولية ، والمساعدة في حل المشاكل الانفعالية وخاصة ما يدور منها حول الشعور بالذنب و القلق وذلك عن طريق المشاركة الوجدانية غير الناقدة وتأكيد الذات .
- الإرشاد النفسي: للوالدين وخاصة إذا كانا عصبيين قلقين وحثهما على ضرب المثل و القدوة في السلوك الانفعالي ، وتعريفهما بالأسلوب السليم في تربية الأولاد .
- علاج البيئه : علاج البيئه تصحيح الأخطاء في البيئه وخاصة عن الوالدين ، وعلاج الجو المنزلي الذي يجب أن تسوده المحبة و العطف و الحنان و الهدوء و الثبات و الاتزان و الحرية ) وقد يلزم تغير من يربى الطفل ( ، والمعاملة السليمة ) لتحقيق الأمن ( و المساعدة في تحقيق فهم واضح للدوافع و المشاعر التي تؤدي انفعالياً.



**نتائج البحث:**

5. غادة راشد، (2004) دليل تقدير الذات . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
6. فايد ، حسين (2005) ضغوط الحياة والضغط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالأعراض السيكوسوماتية لدى عينة غير إكلينيكية .دراسات نفسية . القاهرة.
7. وليم جيمس ( 1900 ) الفيلسوف وعالم النفس الأمريكي , الأمراض النفسية – جسدية (أمراض العصر)

## 8. English References:

9. 1-In two general hospitals: A survey of prevalence and treatment by nonpsychiatrist physicians. Gneral Hospital Psychiatry disorders, 13:319-324. - Alean,
10. 2-Among Bedouin-Arab Women: Differentiated by Marital Status. K and John, G (2004). Somatization
11. 3-Journal-of-Divorce-and- Remarriage- Devi ,G and Kalippan, K (1997).
12. 4-Improvement of psychosomatic disorder among tention headache subjects using behavior therapy and somatic Inkblot series. Journal of Projective Psychology
13. 5-The role of negative and positive effect in stress, depression. Self-esteem, Assertiveness , type A behaviors,psychological health and physical health; Genetic, social and General psychology Grabhorn, R (1998). Affective experience in a case of group therapy with psychosomatic . 11965 -
14. 6-The role of negative and positive effect in stress, depression. Self-esteem Assertiveness , type A behaviors,psychological health and physical health; Genetic, social and General psychology Monography . 119-(4):65 - Grabhorn, R (1998) .
15. 7-Affective experience in a case of group therapy with psychosomatic inpatients Journal of Psychoanalytic Inquiry. 18 (3): 490-511.- Kaila, H (1995).

1. الاهتمام بادخال برامج انشطه الفن التشكيلي ضمن برامج الارشاد النفسى للأطفال.
2. محاوله مواجهه بعض المشكلات التى يواجهها الاطفال عن طريق انشطة الفن التشكيلي.
3. ضرورة الاهتمام بمرحلة الطفولة المتاخره لان هذه المرحلة يصاحبها بعض تغيرات عديده من النواحي النفسية والاجتماعية.
4. الأهتمام بربط المواقف المراد تعليمها للطفل بحاجته والظروف التى يمر بها حتى تتاح له الفرصه المناسبه لكى ينمو بطريقه سليمة.
5. الاهتمام بالمؤتمرات التى تراعى قضايا الاضطرابات النفسيه لدى الاطفال وفق خطه متكامله على المستوى القومى وتشارك فيها كليه التربيه الفنية.
6. اعداد كوادر من المتخصصين فى مجال التربية الفنية للتنفيذ وللأشراف على برامج الفن التشكيلي بمراكز الصحة النفسية المختلفه.
7. ضروره تدريب الاطفال فى المراحل المبكره على اساليب واستراتيجيات تعديل السلوك وكسابهم انماط سلوكيه وعادات سليمة.
8. يجب الاهتمام بانشاء عيادات ومراكز للرعايه النفسية للاطفال بحيث تقدم برامج فنيه واستخدام العلاج بالفن

**المراجع****المراجع العربية :**

1. الطحان ، خالد (1987) مبادئ الصحة النفسية . الطبعة الأولى دبي :الإمارات العربية . دار القلم للنشر والتوزيع.
2. خولة احمد يحيى , (2000) الأمراض السيكوسوماتية .مجلد 1 .بيروت : دار النهضة العربية . - الجهاز المركزي.
3. عبد السلام أحمد , ( 1991 ) قائمة كورنل الجديدة للنواحي العصائيه والسيكوسوماتية - . مصر : المؤسسة الإبراهيمية لطباعة الاوفست.
4. عبد المعطي حسن (2003) الأمراض السيكوسوماتية – التشخيص – الأسباب – العلاج . القاهرة : مكتبة زهراء الشرق .