

# العلاج بالفن وأثره في خفض حدة الإكتئاب لدى عينة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

د/ فاطمة محمد الزاهر عبد الله

دكتوراه علم النفس (الصحة النفسية)

كلية التربية - جامعة حلوان

## مستخلص

تناول هذا البحث العلاج بالفن وأثره في خفض حدة الإكتئاب لدى مجموعة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة، واللاتي يعانين من الاكتئاب. شملت عينة البحث ١٠ طالبات تتراوح أعمارهم ما بين ١٨-٢٠ عاماً. وتم استخدام المنهج شبه التجريبي. واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: قائمة بيك للإكتئاب ترجمة أحمد عبدالخالق (٢٠١٥)، برنامج قائم على العلاج بالفن (الرسم، التلوين والمجسمات) إعداد الباحثة. تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون للتحقق من صلاحية قائمة بيك للتطبيق، كذلك معادلة (Friedman) لإيجاد الفروق في رتب درجات الطالبات على قائمة بيك للإكتئاب قبل وبعد استخدام تقنيات العلاج بالفن. أشارت النتائج إلى أن العلاج بالفن خفض من حدة الإكتئاب.  
الكلمات المفتاحية: العلاج بالفن، الإكتئاب.

## العلاج بالفن وأثره في خفض حدة الإكتئاب لدى عينة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة

د/ فاطمة محمد الزاهر عبد الله  
دكتوراه علم النفس (الصحة النفسية)  
كلية التربية - جامعة حلوان

### مقدمة:

" التعليم للتفكير، الفن للشعور " وذلك لأن الفن هو أحد الوسائل التعبيرية التي يستخدمها الإنسان للتعبير عن ذاته، مشكلاته، آرائه أو حتى أحلامه، وبالفن ترتقي الشعوب وتسمو الأمم وتسجل الثقافات وتصنع الحضارات. إن ما عرفناه من أسرار عن الحيوانات السالفة وصل إلينا عن طريق ما تركه الأسلاف من إرث فني على الجدران وفي المعابد والكهوف والمقابر والمخطوطات وغيرها.

ويعتمد العديد من الفنانين على الفن كوسيط، ويستخدمونه للتعبير عن بعض جوانب أنفسهم التي يصعب وصفها بالكلمات؛ فالفن يسمح للذات بالتعبير عن نفسها ويساعدها على الخروج من فترات الجمود، ومن المواقف الصعبة والحالكة التي تمر بها، ومن أجل فهم أعمق لسمات الشخصية وما يتم بداخلها من تفاعلات وصراعات وأفكار؛ استخدم الفن - من قبل العديد من علماء النفس - كوسيلة للكشف عن سمات الشخصية وأغوار النفس البشرية: وعلى سبيل المثال لا الحصر استخدم الرسم في الكشف عن الذكاء كما في اختبار رسم الرجل ل Goodenough Harris، كما استخدمت الصور والألوان للكشف عن ما يخفيه العقل الباطن وينكره العقل الواقعي كما في الاختبارات الإسقاطية كاختبارات تفهم الموضوع للأطفال ولل كبار وللمسنين (CAT, TAT, SAT)، أو من خلال الألوان ويقع الحبر كاختبار Rorschach، وغيرها الكثير من الاختبارات النفسية.

وفي منتصف القرن العشرين وتحديداً في الأربعينات منه، بدء استخدام الفن في العلاج (Junge, 2016)، وذلك لعدة أسباب أهمها: إن العلاج بالفن يساعد الأفراد في إدارة المشاعر، وتعزيز الوعي الذاتي وتقدير الذات، وتقليل التوتر والقلق (Tiret, 2023)، ومنذ

## العلاج بالفن وأثره في خفض حدة الإكتئاب

ذلك الحين بدء الاهتمام بالعلاج بالفن بأشكاله المختلفة (الرسم، الموسيقى، الدراما، الرقص... وغيرها (Brodie, 2007)؛ حتى أصبح الفن حالياً أحد أهم وسائل العلاج النفسي.

### مشكلة البحث:

إن طالبات الجامعة هن المستقبل وعدته وعتاده، هن أمهات الغد ومحركات الدفع في كافة المجتمعات، من هذا المنطلق صحتهن النفسية وتمتعهن بالصلاية النفسية ضرورة لا مفر منها وإصابتهن بالإكتئاب يهدد ذلك، وفي مرحلة المراهقة التعرض للإكتئاب أمر وارد كنتيجة طبيعية للضغوط الداخلية والخارجية والمرحلة الانتقالية التي يمرون بها، بالإضافة لتطورات العصر الحالي المتلاحقة والسريعة والتي جعلت الاكتئاب هو مرض العصر بلا منازع وهو القاتل الصامت، ولا يزال الاكتئاب حتى الآن مرضاً عقلياً يصاحبه الحزن.

لقد أثبتت الدراسات أن الأكتئاب له العديد من التأثيرات السلبية على الفرد كما ينتقل أثره إلى المحيطين به، وينعكس سلباً عليهم ويخفض دافعيتهم للإنجاز. هدى محمد الجابر (٢٠٢١). إن مواجهة الإكتئاب لم تعد اختيار بل ضرورة حتمية في محاولة لإنقاذ النشء والحفاظ على سلامته النفسية والعقلية. إن التدخل الدوائي للعلاج، واللجوء للمساعدة الطبية من المتخصصين مازال يشكل وصمة وخاصة للإناث في المجتمعات الشرقية؛ لذا فاستخدام تقنيات جديدة للتغلب على الإكتئاب أصبح ضرورة، وخاصة إذا ماكنت تلك التقنيات لا تشكل أي عبء نفسي ولا تتطلب معلومات أو حقائق تخجل منها، بل وتمكنك من البوح/التفريغ دون الحاجة إلى كلمات.

لقد أثبتت الدراسات نجاح تقنيات عديدة في علاج الإكتئاب بخلاف الدواء منها: الإرشاد الديني، وممارسة الرياضة، أوالعلاج السلوكي المعرفي، كذا العلاج بالواقع.(ادريس، ٢٠١٤ وعبد الستار، ٢٠١٥، واسماء، ٢٠١٨، و Isis,2023، و Feen, 2024). كما ثبت أن بعض وسائل العرض والترفيه تساعد بالفعل في تحسين مزاج الشخص ورفاهيته (عبد المطلب القريطي، ٢٠١٢). وكثيراً ما يكرر الأطباء والمعالجون أهمية الفن في الشفاء وتحسين الحالة المزاجية والانفعالية.

وتتلخص مشكلة البحث في محاولات الإجابة على التساؤل التالي:

هل يمكن للعلاج بالفن أن يخفف من حدة الإكتئاب لدى مجموعة من طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة؟

### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى سد ثغرة في برامج علاج الإكتئاب؛ فالعلاج بالفن يعد أحد الطرق الحديثة في علاج هذا النوع من الإضطرابات .

### أهمية البحث:

١. توجيه الاهتمام بأهمية العلاج بالفن.
٢. يمكن استخدام برنامج العلاج بالفن لمواجهة بعض المشكلات النفسية ومنها الإكتئاب.
٣. يطبق العلاج بالفن كأحد الأساليب العلاجية لتحسين الحالة المزاجية والانفعالية ورفع مستوى الصحة النفسية لمن يعانون من اضطرابات نفسية.
٤. يستفيد من نتائج هذا البحث العاملون في مجال الإرشاد والعلاج النفسي.

### مصطلحات البحث:

**العلاج بالفن Art Therapy:** ويعرف إجرائياً بأنه " استخدام الرسم والأنشطة الفنية المختلفة لعلاج الاضطرابات النفسية وتحسين الصحة النفسية ".  
**الاكتئاب Depression:** تتبنى الباحثة تعريف Aaron Beck الإكتئاب على أنه "نتاج استراتيجيات المجابهة اللاكيفية للضغط، مع وجهة النظر السلبية عن الذات وعن العالم، وعن المستقبل وتركيز الانتباه الشديد على المظاهر السالبة للأشياء ". ( في احمد عبدالخالق، ٢٠١٥).

### الإطار النظري:

تناول هذا الجزء العلاج بالفن: مفهومه، الفنيات التي تستخدم في العلاج بالفن (الرسم)، والمراحل التي يمر بها، والخامات المستخدمة، والخصائص التي يجب أن يتحلى بها المعالج بالفن، ووجهة نظر التحليل النفسي والسلوكية المعرفية في العلاج بالفن. كما يتناول الإكتئاب مفهومه، أسبابه، أعراضه، أنواعه، ووجهة نظر التحليل النفسي والسلوكية في الإكتئاب.

### أولاً: العلاج بالفن Art Therapy

يعتمد الناس على الفنون للتواصل والتعبير عن الذات منذ آلاف السنين، لكن العلاج بالفن لم يتخذ منهجاً علاجياً رسمياً حتى أربعينيات القرن العشرين، والعلاج بالفن هو أسلوب يدعم فكرة أن التعبير الإبداعي يمكن أن يعزز الشفاء والصحة العقلية. (Junge, 2016). لقد عرفت الجمعية الأمريكية للعلاج بالفن American Art Therapy Association العلاج بالفن بأنه "مهنة صحة نفسية تثري حياة الأفراد والأسر والمجتمعات من خلال صناعة الفن عملياً وتشمل العملية الإبداعية وتطبيق النظرية النفسية والتجربة الإنسانية أثناء العلاج النفسي". (AATA, 2017) كما عرفت Feeney, Ann (٢٠٢٤) العلاج بالفن بأنه "هو أداة يستخدمها المعالجون لمساعدة المرضى على تفسير مشاعرهم وأفكارهم والتعبير عنها وحلها". والعلاج بالفن يعني استخدام الأنشطة والمنتجات الفنية الناتجة عن هذه الأنشطة، من أجل تعزيز رفاهية الأفراد. قد يساعد العلاج بالفن في الحصول على رؤية أفضل واستبصار لصراعاتنا الداخلية والجمود العاطفي، وفهم ما يجب القيام به للتعامل معها (Cherry, 2023).

إن الهدف من العلاج بالفن هو مساعدة الأشخاص في التعبير عن ذاتهم واستكشافها، كما يساعد في التنفيس عن المشاعر وإيجاد طرق جديدة لاكتساب رؤية شخصية وتطوير مهارات تأقلم جديدة من خلال العملية الإبداعية، التي تستخدم في استكشاف المشاعر، وتطوير الوعي الذاتي، والتعامل مع التوتر، وتعزيز احترام الذات. (Van, 2015). هذا وقد حددت الجمعية الأمريكية للعلاج بالفن (٢٠١٧) مجموعة من الأهداف للعلاج بالفن وهي: تعزيز احترام الذات والوعي الذاتي، وتنمية المرونة العاطفية، تعزيز البصيرة، وتعزيز المهارات الاجتماعية، والحد من الصراعات والضيق وحلها، كذلك تنمية التغيير المجتمعي والبيئي.

للفن (الرسم) خصائص مميزة عن غيره من باقي الفنون أو أشكال التعبير منها اقتصادية التكلفة، والقدرة على الاحتفاظ بالنتائج، إمكانية التعديل والترميز بالخطوط والألوان أكثر من الكلمات والحركات، كذا يسمح الرسم بالتعبير في أي وقت وفي أي مكان. (Ulman, 2001).

الفنيات المستخدمة في العلاج بالفن (الرسم):

يمكن للفرد التعبير عن مشاعره من خلال ممارسته للفن، وظهر ذلك في العديد من أعمال الفنانين لوحاتهم، معارضهم، تصويراتهم، وغيرها من أشكال الفنون المختلفة، وللعلاج بالفن مجموعة من الفنيات التي تستخدم أثناء مراحل العلاج وهي كالتالي:

١- فنيات استكشافية تمهيدية ومنها (التخطيط (الشخبة) ، الرسم الحر، البقع والورق المبلل، استكشاف المواد والخامات، استكشاف اللون).

٢- فنيات لبناء الألفة ومنها (الرسم الحواري، استكمال اللوحات داخل مجموعات).

٣- فنية التعبير عن المشاعر الداخلية ومنها ( تصوير الكلمات العاطفية، تصوير الأحلام والخيالات، تصوير ثلاث رغبات، الذكريات الأولى، تصوير طرق الحياة، الموسيقى والشعر، والحركة التعبيرية).

٤- فنيات الإدراك الذاتي ومن بينها ( التعبير عن الحالة الراهنة، رسم صورة ذاتية، ارسم رجل/شخص).

٥- فنيات العلاقات الاجتماعية والغرض منها أن يستبصر الفرد علاقاته بالآخرين، ومنظور الآخرين له، ويقيم تلك العلاقة ومنها (ارسم أعضاء المجموعة، ارسم أسرتك، ارسم أسرة نشطة).

٦- مكانة الفرد في العالم المحيط به وذلك لزيادة إدراك العميل بالبيئة المحيطة به ومنها ( فنية الأشغال الفنية (كولاج).

٧- فنية التشكيل بالصلصال. (عبد المطلب القريطي، ٢٠١٢).

٨- فنية الابتعاد عن المشاعر السلبية أو تشتيت المشاعر السلبية وتستخدم أنشطة (التلوين، الرسم بدون هدف). (Mehlomakulu, 2019).

وتستخدم الفنيات سالفة الذكر خلال ٣ مراحل يمر بها العلاج بالفن:

١- مرحلة البداية: وتشمل جمع المعلومات وتحديد خطة العلاج ووضع البرنامج واستخدام أنشطة حرة واستكشافية.

٢- المرحلة الوسطى: بعد التأكد من إيجابية العميل ورغبته في العلاج تنفذ أنشطة أكثر تعقيدا وفق البرنامج الموضوع.

٣- مرحلة الإنهاء: في نهاية البرنامج وبعد أن يتأكد المعالج من تحقيق أهدافه يبدأ في

## العلاج بالفن وأثره في خفض حدة الإكتئاب

تخفيف الجلسات والتمهيد للإنتهاء. وأخيراً الحفاظ على سرية الأعمال الفنية الخاصة بمرحلة العلاج. ( عبد المطلب القريطي، ٢٠١٢).

### الخامات التي تستخدم في العلاج بالفن

الأوراق، الأقلام الرصاص، ألواح كانفا والقماش والألوان بجميع أنواعها زيتية شمع، خشب، باستيل، وخامات البيئة في التصوير بالكولاج والتوليف بين الخامات المختلفة، الصلصال، والعجائن والخامات التي تستخدم في الأشغال الفنية واليدوية (Elswick, 2019).

### المعالج بالفن

المعالجون بالفن هم الذين يوفران بيئة آمنة للمستهدفين وذلك لتقديم الفن كخدمات علاجية، ومساعدة المرضى على استكشاف مشاعرهم، وفهم الصراعات التي تسبب لهم الضيق/مشكلات، واستخدام الفن لمساعدتهم على إيجاد حلول لتلك المشكلات أو التفتيش عنها، وهذا يتضمن: مكان جيد التهوية، إضاءة كافية، سهولة الوصول إلى المياه، التعريف بالخامات وبمخاطر أو أضرار بعض المواد الفنية، مساحة تخزين للأعمال الفنية ومناطق آمنة لأي مواد خطيرة؛ السماح بالخصوصية والسرية؛ الامتثال لأي متطلبات أخرى للصحة والسلامة أثناء الجلسات. (AATA, 2017).

### خصائص المعالج بالفن:

إن المعالج بالفن، هو شخص تم تدريبه في كل من العلاج والفنون، وقادر على استخدام بعض الوسائط الفنية بمهارة للأنشطة العلاجية؛ لذا يجب أن يتحلى بمجموعة من الخصائص والسمات وهما:

١- **خصائص مهنية:** هو شخص دارس للعلاج والإرشاد النفسي، لديه قدرة على تحليل الرسوم والأعمال الفنية، فنان ولديه حس فني ودراية بالألوان واستخداماتها حتى يتمكن من توجيهه أثناء الجلسات.

٢- **سمات شخصية:** منفتح، يتقبل العمل، صبور، هادئ، يتحكم في انفعالاته، متعاون، لديه ملاحظة قوية، وقدرة على الاحتفاظ بالاتجاه.

### النظريات المفسرة للعلاج بالفن

هناك العديد من النظريات التي تفسر العلاج بالفن ومنها النهج الإنساني، السلوكية، والتحليل

النفسي، السلوكية المعرفية وفيما يلي عرض لوجهتي نظر التحليل النفسي، والسلوكية المعرفية.

### ١- نظرية التحليل النفسي

يرى كلا من فرويد ويونج أن استخدام العلاج بالفن يسهم في زيادة مستوى الراحة للمستفيدين، فلقد افترض فرويد أن الذكريات، والتي من المحتمل أن تظهر من خلال الأحلام أو الأعمال الفنية هي بسبب "الضغوط النفسية والإجهاد النفسي"، بينما أكد يونج على أن الإبداع الفني مكون أساسي في عملية العلاج، والذي يدعم تقدير واحترام الذات، وأعطى يونج أهمية خاصة للصور التي تظهر في الأعمال الفنية، كرمز إلى التجارب التي مر بها الفرد. وبسبب تفسير فرويد ويونج للعمليات اللاواعية تم زيادة استخدام الفن لأغراض العلاج النفسي؛ فذكريات الماضي التي ربما تم قمعها في اللاوعي تظهر على السطح أثناء عملية الرسم وتبدو التعبيرات من خلال الصور أكثر رمزية من الكلمات، وبذلك يكون المرضى قادرين على التعبير فنيًا عن الأحلام أو الأحداث الماضية التي سببت لهم ألمًا ولا يمكنهم التعبير عنها لفظيًا. (Brown et al., 2001).

### ٢- نظرية السلوكية المعرفية

عندما بدأ العلاج النفسي في استكشاف مجالات معالجة المعلومات والإدراك والسلوك البشري، تطورت النماذج السلوكية المعرفية للعلاج بسرعة، ومن ثم تم تكييف المناهج السلوكية المعرفية لألبرت إليس وأرون بيك مع العلاج بالفن، فلقد رأى السلوكيون المعرفيون أن استخدام العلاج بالفن يعكس فكرة أنه قد يكون من المفيد صنع رسوم/صور للسلوك السلبي أو الأفكار المسببة للقلق لدى الفرد، واستخدام تلك الرسوم/الصور في إحداث التغيير للسلوكيات غير المرغوبة أو المسببة للقلق والصدمة والتوتر. وفقا لهذا النهج يتم التعرف على الرسوم/الصور ليس فقط كانعكاسات للمشاعر ولكن أيضًا كأفكار معرفية، يمكن تعديلها لمساعدة الشخص في التغلب عليها، ويقوم الشخص بإزالة أو تقليل التوتر، الخوف أو المشاعر المزعجة الأخرى عن طريق الرسم أو أشكال الفنون الأخرى. (Malchiodi, 2003).

وترى الباحثة أن العلاج بالفن وفقاً للتحليل النفسي يسمح باستخدام إحدى الحيل الدفاعية التي تلجأ إليها الأنا لحل المشاكل والصراعات وهي الإعلاء والتي يتم من خلالها

## العلاج بالفن وأثره في خفض حدة الإكتئاب

"استبدال الموضوعات المحظورة أو التي يضع المجتمع قيوداً على إشباعها، والرغبات والمواد المستهجنة غير المقبولة اجتماعياً، بموضوعات بديلة تحظى بالمرغوبية والاستحسان الاجتماعي". (عبد المطلب القريطي، ٢٠٠٣). فمن خلال الفن يمكن للإنسان أن يحول المواد المكبوتة والرغبات والصراعات والإحباطات إلى أشياء مفيدة ومنتج إبداعي.

### ثانياً: الإكتئاب Depression

يعاني حوالي ٢٨٠ مليون شخص في العالم من الاكتئاب؛ فيوجد ما يقدر بنحو ٣,٨% من تعداد السكان بالعالم يعانون من الاكتئاب، بما في ذلك ١٠% من البالغين (٤% بين الرجال و٦% بين النساء)، ويموت أكثر من ٧٠٠ ألف شخص بسبب الانتحار كل عام في جميع أنحاء العالم؛ فالانتحار هو السبب الرئيسي الرابع للوفاة بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٢٩ عامًا. (GHDX, 2023).

إن الإكتئاب وهو اضطراب عقلي، هو أحد أخطر الأمراض وأكثرها شيوعاً بعد القلق؛ لأنه القاتل الصامت، وهو ينطوي على حالة مزاجية يسودها فقدان المتعة أو الاهتمام بالأنشطة لفترات طويلة من الزمن، ويشيع أكثر في الفترات الانتقالية في مراحل العمر المختلفة ومنها المراهقة. (حامد زهران، ٢٠٠٥). ويختلف الاكتئاب عن التغيرات المزاجية والمشاعر التي يمر بها الفرد أثناء يومه في حياته العادية، فالتغيرات المزاجية تحدث لفترة زمنية قصيرة ولا تدوم طويلاً، بينما الاكتئاب هو حالة من الحزن تستمر لفترة تزيد عن الأسبوعين، ويؤثر على جميع جوانب وأنشطة الحياة، بما في ذلك العلاقات مع العائلة والأصدقاء والمجتمع؛ كما انه ينتج عن أو يؤدي إلى مشاكل في الدراسة والعمل. (World health organization, 2023).

ويمكن أن يحدث الاكتئاب لأي شخص؛ فالأشخاص الذين عاشوا سوء المعاملة أو تعرضوا لخسائر فادحة أو غيرها من الأحداث المجهدة أو المؤلمة هم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من غيرهم، والنساء أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من الرجال. (Woody, 2017).

ويعرف الإكتئاب بأنه بانه " حالة من الشجن المتواصل والحزن المستمر لا يدرك الفرد مصدرها على الرغم من انها تنجم عن خبرات أليمة وأحداث مؤثرة انفعالياً قد مرت به". (عبد المطلب القريطي، ٢٠٠٣).

كما عرفه كلا من عادل المدني وعلي إسماعيل ( ٢٠١٠) " هو اضطراب المزاج الذي يسبب شعورًا متواصلًا بالحزن وفقدان المتعة والاهتمام بالأمور المعتادة ونقص التركيز، وقد يكون مصحوبًا بالشعور بالذنب، ونقص تقدير الذات".

يتضح من العرض السابق أن الإكتئاب هو شعور سلبي ناتج عن خبرات مؤلمة تسببت في حالة من الحزن المستمر يصاحبها فقدان الرغبة في الحياة، وانخفاض تقدير الذات. وتتبنى الباحثة تعريف **Aaron Beck** الإكتئاب على أنه "نتاج استراتيجيات المجابهة اللاتكيفية للضغط، مع وجهة النظر السلبية عن الذات والعالم، والمستقبل وتركيز الانتباه الشديد على المظاهر السالبة للأشياء"، ويرى Beck أن الإكتئاب يتكون من خمس فئات من الأعراض وهي: الوجدانية، المعرفية، الدافعية، السلوكية، تقدير الذات، مظاهر عضوية". في (أحمد عبدالخالق، ٢٠١٥)

#### أسباب الإكتئاب

ترجع أسباب الإكتئاب إلى عاملين: الأول الوراثة وتشمل الاستعداد البيولوجي والجهاز العصبي والتوازن الهرموني داخل الجسم. الثاني البيئة وتشمل: أولاً: التعلم الاجتماعي المكتسب من المحيط الخارجي للفرد فأنماط الشخصية المكتسبة وأساليب التنشئة والتربية وسمات الشخصية تلعب دوراً هاماً في الإصابة بالإكتئاب. ثانياً: الضغوط أو الأزمات البيئية التي يتعرض لها الفرد. (عبد الستار إبراهيم، ١٩٩٨).

وترى الباحثة أنه كلما كان الجهاز العصبي للفرد قوي، ولا يوجد خلل هرموني مع تربية سليمة ومرونة عالية يستطيع الفرد تجاوز المحن والضغوط البيئية التي قد تسبب الإكتئاب للأفراد.

#### أعراض الإكتئاب

للإكتئاب أعراض متعددة منها: ضعف الانتباه والتركيز، لوم الذات وفقدان الثقة بالنفس، فقدان الأمل واليأس، الرغبة في انهاء الحياة، اضطراب النوم، واضطراب الأكل تغيرات في الوزن والشهية، الاحساس بالتعب والخمول ونقص في الطاقة النفس حركية، الشعور بالإجهاد. (حامد زهران، ٢٠٠٥).

#### أنواع الإكتئاب:

حددت نانسي دونوفان الأنواع الأربعة الأكثر شيوعاً من الاكتئاب هي الاكتئاب الشديد،

## العلاج بالفن وأثره في خفض حدة الإكتئاب

والإكتئاب المستمر (المعروف سابقًا باسم الإكتئاب)، وذهان الهوس والإكتئاب، والإكتئاب العاطفي الموسمي.

- **الإكتئاب الشديد:** هو حالة يكون فيها المزاج مظلم ويشعر الفرد أنه مستهلكًا بالكامل ويفقد الاهتمام بكافة الأنشطة، حتى الممتعة التي كان معتاد عليها.

- **الإكتئاب المستمر** (المعروف سابقًا باسم الإكتئاب): ويشير إلى الحالة المزاجية المنخفضة التي تستمر لمدة عامين على الأقل وهي لا تصل إلى شدة الإكتئاب الشديد. أغلب الأفراد الذين يعانون من هذا النوع قادرون على أداء وظائفهم اليومية، لكنهم يشعرون بالإحباط أو الحزن في أغلب الأحيان.

- **ذهان الهوس والإكتئاب:** كان يُعرف سابقًا باسم مرض الهوس الإكتيبي. والمصابين بهذا النوع يمرون بفترات من الطاقة أو النشاط العالي بشكل غير عادي. تبدو أعراض الهوس عكس أعراض الإكتئاب: أفكار عظيمة، واحترام ذاتي مرتفع بشكل مبالغ فيه، الرغبة في السهر معدلات نشاط أعلى من الطبيعي، وزيادة السعي وراء المتعة بما في ذلك فورات الجنس، والإسراف في الإنفاق، والمخاطرة، لكنه لا يدوم طويلًا، ويمكن أن يؤدي إلى سلوك مدمر للذات، وعادةً ما تتبعه فترة من الإكتئاب.

- **الإكتئاب العاطفي الموسمي:** ويظهر هذا النوع من الإكتئاب في فصلي الخريف والشتاء، الناتج عن طول الليل وقصر النهار وبالتالي زيادة أوقات الظلام؛ فتتغير الحالة المزاجية وتخفض حسب التغيرات التي تحدث في إيقاع الجسم اليومية الطبيعية أو في حساسية العين للضوء، أو في كيفية عمل الرسائل الكيميائية مثل هرموني السيروتونين والميلاتونين. (Merz, 2020)

### علاج الإكتئاب

يعالج الإكتئاب إما بالدواء أو العلاج بالضوء كما في حالات الاضطراب العاطفي الموسمي أو بالعلاجات النفسية وتشمل: التنشيط السلوكي، العلاج السلوكي المعرفي، العلاج النفسي التفاعلي، العلاج بأسلوب حل المشكلات. (WHO, 2023). وعلى الرغم من وجود علاجات معروفة وفعالة للاضطرابات النفسية وللإكتئاب، إلا أن أكثر من ٧٥% من الأشخاص في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل لا يتلقون أي علاج، وتشمل العوائق التي تحول دون ذلك: قلة الموارد في رعاية الصحة النفسية والعقلية، ونقص مقدمي الرعاية

الصحية المدربين، والوصم الاجتماعي المرتبط بالاضطرابات النفسية. (Evans,2018).

### النظريات المفسرة للإكتئاب

هناك العديد من النظريات التي ظهرت في محاولة لتفسير الإكتئاب ومنها ما يأتي:

#### ١ - التحليل النفسي

يتفق علماء التحليل النفسي على أن الاكتئاب يعد حنقا و غضبا موجهاً للذات، وذلك يرجع لأحد سببين: الأول ناتج عن المواد المكبوتة في اللاشعور وخبرات الطفولة والسنوات الأولى من حياة الفرد، والثاني صرامة الأنا الأعلى في مواجهة رغبات الهو وفشل الأنا في حل الصراع وعدم نضجها. (عبد الستار إبراهيم، ١٩٩٨).

#### ٢ - السلوكية

وجهة نظر السلوكيين أن الإكتئاب ناتج عن إنسحاب مصادر التعزيز من حياة الفرد، مثل الحصول على وظيفة، الزواج من شخص تتوافق معه، النجاح، الثروة... الخ، لذا يقل نشاط الفرد وينعزل وإذا لم يجد دعماً وتشجيعاً من المحيطين به يصاب بالإكتئاب. (عبد المطلب القريطي، ٢٠٠٣).

يتضح من العرض السابق خطورة الإكتئاب وأضراره والتي يمكن أن تؤدي إلى الإنتحار، كما يتضح أهمية العلاج بالفن وتقنياته المختلفة ( الكولاج ، التلوين، الرسم، الرسم بالأصابع ، التصوير، العمل بالطين/الصلصال) (Van, 2015)، والتي يمكن تطويعها لخفض حدة الإضطرابات النفسية بوجه عام والإكتئاب خاصة.

### دراسات سابقة:

تناول هذا الجزء نوعين من الدراسات: دراسات اهتمت بالعلاج بالفن وأثره على الأفراد من مختلف الأعمار وأغلبها دراسات أجنبية لندرة الدراسات العربية في حدود علم الباحثة في هذا المجال، كما يتناول دراسات اهتمت بالإكتئاب والآثار السلبية له على الأفراد وفيما يلي عرض للدراسات التي تيسر للباحثة الإطلاع عليها.

#### أولاً: دراسات اهتمت بالعلاج بالفن

دراسة (٢٠٢٤) Isis, Patricia; Bokoch, Rebecca; Fowler Grace;

Cohen, Noah Hass. بعنوان "فعالية جلسة واحدة من العلاج بالفن القائم على اليقظة

الذهنية للتدخل في رسومات الشعار المبتكرة". كان الغرض من هذه الدراسة هو تقييم ما إذا

## العلاج بالفن وأثره في خفض حدة الإكتئاب

كانت جلسة واحدة من جلسات العلاج بالفن القائم على اليقظة الذهنية قد تدعم وتحسن: (أ) اليقظة الذهنية، (ب) الإبداع الواعي، و (ج) الحالات العاطفية الإيجابية والسلبية. تكونت العينة من ٧١ مشاركًا بالغًا، شاركوا في ورش عمل للخريشة لمدة ساعتين. أشارت النتائج إلى الفعالية المحتملة والفائدة السريرية لتدخل العلاج بالفن، حيث أن جلسة واحدة كان لها دلالة إحصائية وأثر إيجابي في تعزيز الوعي والإبداع والإيجابية في المجتمع.

دراسة (٢٠٢٣) Jue, Juliet بعنوان "تأثير الممارسة الفنية على سعادة طلاب الذين يدرسون العلاج بالفن" وهدفت الباحثة من هذه الدراسة إلى إجراء فحص كمي لتأثير ممارسة الفن على الرفاهية الذاتية للطلاب الذين يدرسون العلاج بالفن. شارك في الدراسة مجموعه مكونه من ١٥٨ طالب من طلاب الدراسات العليا في العلاج بالفن الكوري. طبق على أفراد العينة مقياس الممارسة الفنية ومقياس للرفاهية الذاتية. وقد تم تحليل البيانات باستخدام الإحصاء الوصفي، والارتباط، وتحليلات الانحدار. أسفرت النتائج عن علاقات متبادلة إيجابية بين ممارسة الفن والرفاهية الذاتية. كما أظهرت المقارنة أن الانخراط الفعلي في العمل الفني أكثر أهمية من وجود موقف إيجابي تجاه الفن. كما أظهرت أهمية ممارسة الفن في السعادة النفسية لدى الطلاب الذين يدرسون العلاج بالفن.

دراسة Feen-Calligan, Holly; Grasser, Lana Ruvolo; Smigels,

Jessica; McCabe, Natalie; Kremer, Breanna; Al-Zuwayyin, Alaa; Yusuf, Ismail; Alesawy, Noor; Al- Nouri, Jenna; Javanbakht, Arash.

(٢٠٢٣) بعنوان "الإبداع من خلال كوفيد: العلاج بالفن الافتراضي للشباب الذين أعيد توطينهم كلاجئين". كان الهدف من هذا البحث دراسة فعالية العلاج بالفن مع الأمراض النفسية المرتبطة بالصدمات النفسية لدى الشباب اللاجئين ونظرًا للضغط الإضافي الذي يفرضه فيروس كورونا على اللاجئين المصابين بصدمات نفسية. تكونت العينة من مجموعة شباب اللاجئين وأسرههم. كانت النتائج تدعم العلاج بالفن كأداة لمعالجة الأداء الاجتماعي والعاطفي في الأسر التي أعيد توطينها كلاجئين وتعزيز المشاعر الإيجابية والشعور بالذات والمجتمع، وتخفيف التوتر، وتعزيز المرونة.

دراسة Vezmar, Milica, & Cirovi, Nikola, & Branka Sudar, Jelena

Teodora Jovanović & Ana Radanović & Milena Vezmar Buzeji &

(٢٠٢٣) بعنوان " فعالية العلاج بالفن الجماعي في تجربة مع عينة عشوائية" كان الهدف من هذه الدراسة هو دراسة آثار العلاج بالفن الجماعي في (احترام الذات، واحترام الذات في الحالة الاجتماعية والضيق) مع عينة عشوائية، مكونة من ١٦٠ مريضاً الذين تتراوح أعمارهم بين ١٤ إلى ٧٣ عامًا، أغلبهم من النساء (٦٨,٧٥% إناث)، طبقت مقاييس التقرير الذاتي للضيق (الاكتئاب والقلق والتوتر)، واحترام الذات، واحترام الذات في الحالة الاجتماعية، تماسك المجموعة (GCQ)، والتعبير عن الذات وتنظيم العاطفة في العلاج بالفن. أظهرت النتائج أن العلاج بالفن له آثار إيجابية ذات دلالة إحصائية على تماسك المجموعة، واحترام الذات، واحترام الذات في الحالة الاجتماعية، وتقليل التأثيرات على القلق مقارنة بالعلاج المعتاد، علاوة على ذلك، زاد التعبير عن الذات والتنظيم العاطفي أثناء العلاج بالفن.

دراسة (٢٠١٧) Eaton & Tieber بعنوان " أثر التلوين على القلق والمزاج والمثابرة". هدفت هذه الدراسة إلى اختبار ما إذا كان التلوين له تأثير على القلق والمزاج والمثابرة. تكونت العينة من ٨٥ طالباً جامعياً بشكل عشوائي ، تم الاختبار نوعين من التلوين: الأول الاختيار الحر، حيث يمكنهم تلوين صورة باستخدام أي ألوان يريدونها، و الثاني التلوين الإجباري، حيث تم توجيههم لنسخ ألوان صورة ملونة مسبقاً. تم قياس القلق والمزاج والمثابرة قبل وبعد التلوين. أظهرت النتائج تأثيرات إيجابية للتلوين، مع انخفاض أكبر في القلق ودليل على المثابرة الأعلى في مجموعة الاختيار الحر مقارنة بمجموعة التلوين الإجباري.

دراسة (2016) Van Lith, T. بعنوان " العلاج بالفن في الصحة النفسية: مراجعة منهجية للمناهج والممارسات ". هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على معلومات المعالجون بالفن وما يفعلونه في دعم الأشخاص الذين يعانون من مشكلات الصحة النفسية. تم فحص الأبحاث التي أجريت منذ ١٩٩٤ وحتى ٢٠١٤ للتأكد من أساليب العلاج بالفن المطبقة عند العمل مع الأشخاص الذين يعانون من مشاكل الصحة النفسية، وكذلك لتحديد كيفية استخدام أساليب العلاج بالفن داخل نظام الصحة النفسية السريرية. تم تحديد ثلاثين مقالة استخدمت العلاج بالفن في دراسة الصحة النفسية. أسفرت النتائج عن تركيز استخدام العلاج بالفن في أربع مشكلات نفسية وعقلية وهي: الاكتئاب، واضطراب الشخصية الحدية، والفصام، واضطراب ما بعد الصدمة.

## العلاج بالفن وأثره في خفض حدة الإكتئاب

ثانياً: دراسات اهتمت باضرار لاكتئاب وعلاجه

دراسة Karakus, Sena; Kanadli, Sedat (٢٠٢٣) بعنوان " أثر العلاج السلوكي المعرفي في الاكتئاب والقلق: تحليل تاريخي" هدف البحث إلى التعرف على تأثير منهج العلاج السلوكي المعرفي (CBT) في علاج الاكتئاب والقلق باستخدام طريقة التحليل التاريخي للدراسات السابقة في هذا المجال. تكونت العينة من ٨ دراسات أولية عن القلق و ٢١ عن الاكتئاب. توصلت النتائج إلى أن العلاج السلوكي المعرفي له أثر كبير في تقليل مستوى الاكتئاب والقلق لدى المشاركين. لم تشكل أنواع الاختبارات والتصميم التجريبي أو عدد الجلسات فروق دالة. بينما كان حجم المجموعة التجريبية له تأثير في فعالية العلاج السلوكي المعرفي. أظهرت النتائج إن العلاج السلوكي المعرفي فعال في تقليل مستويات الاكتئاب والقلق لدى الأفراد.

دراسة هدى محمد الجابر (٢٠٢١) بعنوان "الأعراض الاكتئابية لدي الوالدين في ظل جائحة كورونا وعلاقتها بالأعراض الاكتئابية ودافعية الإنجاز لدى أبنائهم"، هدفت الباحثة الى التعرف على الأعراض الاكتئابية لدي الوالدين وأثرها على اكتئاب ابنائهم ودافعيتهم للإنجاز، وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٠) طالباً وطالبة من المرحلة الثانوية وأبائهم واستخدمت الباحثة مقياس دافعية الإنجاز، ومقياس الأعراض الاكتئابية في ظل جائحة كورونا للأباء و للأبناء. أسفرت النتائج عن ارتباط موجب بين الاعراض الأكتئابية لدي الآباء وأبنائهم، ووجود علاقة سالبة بين دافعية الإنجاز والدرجة الكلية للأعراض الاكتئابية.

دراسة أسماء عبد المتعال (٢٠١٨) بعنوان " فعالية برنامج إرشادي نفسى دينى فى علاج بعض مشكلات الإكتئاب الناتجة عن سوء التوافق النفسى والدراسى لدى عينة من طالبات جامعة نجران". هدفت الباحثة إلى علاج الإكتئاب الناجم عن سوء التوافق النفسى والدراسى وسط طالبات الأقسام النظرية بجامعة نجران باستخدام الإرشاد النفسى الدينى، بلغ حجم العينة (٧٢) طالبة، استخدمت الباحثة الإستبانة المقتبسة من اختبار منسوتا مُتعدد الأوجه والمترجمة بواسطة (عطية هنا، ٢٠٠٥) الجزء الخاص بعلاج الإكتئاب وسوء التوافق النفسى. أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بعد تطبيق البرنامج في تخفيف الإكتئاب لدى الطالبات.

دراسة (٢٠١٨) Sadat, Ehteram بعنوان " أثر الحياة المبنية على الفن على أعراض الاكتئاب بين كبار السن". كان الهدف من الدراسة التعرف على أثر الرسم على أعراض الاكتئاب بين كبار السن. تكونت العينة من (٥٤) كبار السن من الإيرانيين تم اختيارهم بشكل عشوائي قسموا لمجموعتين (تجريبية، ضابطة). طبق البرنامج الفني في ٦ جلسات أسبوعية على المجموعة التجريبية؛ كما شاركت كلا المجموعتين في أنشطة ترفيهية مختلفة. تم تحليل التأثيرات القصيرة والطويلة المدى لتدخلات الرسم. أسفرت النتائج عن انخفاض أعراض الاكتئاب لدى المشاركين بعد الجلسات الفنية.

دراسة محمد عبد الستار (٢٠١٥) بعنوان " فاعلية برنامج إرشاد بالواقع في تخفيف أعراض الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة". هدفت الدراسة التعرف على فاعلية الإرشاد بالواقع في تخفيف أعراض الاكتئاب النفسي. تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالبا من ذوي الاكتئاب، طبقت الأدوات التالية: مقياس الاكتئاب النفسي، والبرنامج الإرشادي بالواقع. أسفرت النتائج عن فاعلية الإرشاد بالواقع في تخفيف الاكتئاب النفسي لدى طلاب الجامعة.

دراسة إدريس احمد كريم (٢٠١٤) بعنوان " دراسة مقارنة لمستوى الاكتئاب بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في كلية التربية الأساسية جامعة السليمانية". يهدف البحث إلى: التعرف على الفرق بين من يمارسن النشاط الرياضي ومن لا يمارسنه من طالبات كلية التربية الأساسية في مستويات الاكتئاب. استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة البحث من (٢٥٤) طالبة من طالبات كلية التربية الأساسية وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية ، استخدم الباحث قائمة بيك للاكتئاب . أسفرت النتائج عن أن ممارسة النشاط الرياضي تحد من الإكتئاب.

#### تعقيب على الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث

يتضح من العرض السابق نجاح العلاج بالفن في تعزيز الوعي والإبداع والإيجابية في المجتمع كما في دراسة (Isis، ٢٠٢٤ ، ودراسة Feen-Calligan، ٢٠٢٣) كما تبين أن العلاج بالفن يعزز احترام وتقدير الذات ويخفض من التوتر والقلق ويعزز المرونة والرفاهية الذاتية كما في دراسة (Jue, Juliet، ٢٠٢٣، Vezmar, Milica، ٢٠٢٣، ودراسة Feen-Calligan Eaton & Tieber، ٢٠١٧) ، وبفحص تاريخي وجد أن أكثر الدراسات التي استخدمت العلاج بالفن، كان بغرض علاج مشكلات نفسية وعقلية وهي: الاكتئاب، واضطراب

## العلاج بالفن وأثره في خفض حدة الإكتئاب

الشخصية الحدية، والفصام، واضطراب ما بعد الصدمة وهذا ما أكدته دراسة ( Van Lith, T. ) (2016).

كما يتضح أن الاعراض الأكتئابية المعرفية والاجتماعية والجسمية لدى الآباء تنعكس على الأبناء وتؤثر سلباً في دافعية الإنجاز كما في دراسة هدى محمد الجابر (٢٠٢١). كذلك تم استخدام علاجات مختلفة للإكتئاب منها الإرشاد الديني كما في دراسة أسماء عبد المتعال (٢٠١٨)، وممارسة الرياضة كما في دراسة إدريس احمد كريم (٢٠١٤)، أو العلاج السلوكي المعرفي دراسة Karakus, Sena; Kanadli, Sedat (٢٠٢٣)، كذا العلاج بالواقع كما في دراسة محمد عبد الستار (٢٠١٥) وجميعها أثبتت نجاح في علاج الإكتئاب، مما يدعم فكرة إمكانية استخدام علاجات أخرى بخلاف العلاج الدوائي. أما عن استخدام العلاج بالفن في خفض الإكتئاب، فلم تجد الباحثة سوى تجربة واحدة مع المسنين أثبتت فاعلية العلاج بالفن في علاج الإكتئاب وهي دراسة Sadat, Ehteram (٢٠١٨). كل ما سبق ما يدعم محاولة استخدام العلاج بالفن لخفض حدة الإكتئاب لدى طالبات كلية التربية للطفولة المبكرة.

### فرض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياس القبلي والبعدي والتتبعي للإكتئاب في اتجاه التطبيق القبلي.

### منهجية البحث:

#### أولاً: المنهج

استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي ذو التصميم أحادي المجموعة، حيث القياس القبلي، ثم تطبيق البرنامج، ثم القياس البعدي على نفس المجموعة، ثم القياس التتبعي بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج.

#### ثانياً: العينة

**العينة الأولية:** تضمنت 40 طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة جامعة الأسكندرية، ممن يرغبن في ممارسة الأنشطة الفنية، وذلك بهدف جمع البيانات الأولية وتطبيق قائمة بيك للإكتئاب من أجل تحديد عينة البحث الأصلية وتراوحت أعمارهن ما بين (١٨-٢٠) عاماً بمتوسط عمر 19.1 عاماً وانحراف معياري 0.742.

العينة التجريبية: بعد تطبيق مقياس بيك للإكتئاب تم اشتقاق عينة من الحاصلين على أعلى الدرجات على قائمة الإكتئاب والذين يمثلون الإرباعي الأعلى في درجات الإكتئاب، وبلغ عددهن ١٠ طالبات، بمتوسط عمر 19.2 عاماً وإنحراف معياري 0.758 ، ومتوسط درجة الإكتئاب 24.6 وإنحراف معياري 5.19.

عينة التحقق من صلاحية أدوات جمع البيانات (قائمة Beck للإكتئاب تعريب أحمد عبد الخالق) تكونت العينة من ٣٥ طالبه من طالبات الفرقة الثالثة بكلية الآداب جامعة الإسكندرية، تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٠) عاماً وذلك لحساب الثبات والاتساق الداخلي، بمتوسط عمر 18.9 عاماً وإنحراف معياري 0.689 .

#### ثالثاً: الأدوات

اشتملت قائمة أدوات جمع بيانات البحث على كل من:

#### ١ - قائمة Beck للإكتئاب تعريب أحمد عبد الخالق (ط.٢) ٢٠١٥.

قائمة Beck للإكتئاب (Beck Depression Inventory) هي أداة أعدها Aaron Beck والصيغة المعربة حالياً هي الصيغة المعدلة والمنشورة عام ١٩٧٨ لتقدير شدة الإكتئاب لدى المراهقين والراشدين، تعريب أحمد عبد الخالق في (٢٠١٥).

#### وصف القائمة:

اشتملت القائمة على ٢١ بنداً تتناول (الحزن، التشاؤم، الشعور بالفشل، عدم الرضا، الذنب، العقاب، كره الذات، اتهام الذات، أفكار انتحارية، البكاء، التهيج، الانسحاب الاجتماعي، عدم الحسم، تغير صورة الجسم، صعوبة العمل، الأرق، سرعة التعب، فقد الشهية، فقد الوزن، الانشغال بالجسم، فقد الليبدو) ولكل بند ٤ اختيارات.

#### تقدير الدرجات على القائمة:

تقدر الدرجة الكلية على القائمة عن طريق جمع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص نتيجة استجابته للبنود، ويحصل على درجة تتراوح ما بين (صفر-٣)، والدرجة الكلية القصوى هي ٦٣ درجة، ويراعي في بند (فقد الوزن) إذا ما كان المفحوص يحاول عن عمد انقاص وزنه فيحذف هذا البند.

استبعدت الباحثة بند رقم ٢١ (فقد الليبدو) نظراً لكون البحث يطبق على أنسات في مجتمع شرقي، لذا فالدرجة الكلية من ٦٠ .

## العلاج بالفن وأثره في خفض حدة الإكتئاب

وفيما يلي الدرجات الفاصلة لدى مرضى الإكتئاب: من (صفر - ٩) هم الأقل، من (١٠ - ١٧) إلى اكتئاب معتدل، من (١٧ - ٢٩) اكتئاب متوسط، بينما من (٣٠ - ٦٣) اكتئاب شديد. (أحمد عبد الخالق، ٢٠١٥).

### الخصائص السيكومترية للقائمة:

تم كتابة البنود (٢٠ بنداً) في صورتها النهائية، وتم تطبيقها على عينة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية الآداب جامعة الإسكندرية (٣٥) طالبة.

### الاتساق الداخلي لمفردات القائمة:

تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معامل ارتباط كل بند بالقائمة بالدرجة الكلية لها وفيما يلي جدول (١) يوضح الاتساق الداخلي للقائمة:

جدول (١) معاملات الارتباط البينية بين البند الواحد والدرجة الكلية للقائمة

البند	ارتباط البند بالدرجة الكلية						
١	0.764	٦	0.689	١١	0.725	١٦	0.775
٢	0.665	٧	0.587	١٢	0.599	١٧	0.696
٣	0.498	٨	0.725	١٣	0.612	١٨	0.745
٤	0.785	٩	0.695	١٤	0.687	١٩	0.724
٥	0.654	١٠	0.828	١٥	0.749	٢٠	0.833

يتضح من جدول (١) أن معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية للقائمة وكانت قيمها مرتفعة، مما يدل على صلاحية القائمة للتطبيق على عينة البحث.

### ثبات القائمة:

تم حساب الثبات عن طريق إعادة التطبيق (Test-retest) بعد ٣ أسابيع على عينة الثبات (ن=٣٥) وتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين التطبيقين فكان (0.789) وهو دال عند مستوى 0.01 ، مما يدل على ثبات القائمة وصلاحيتها للتطبيق على عينة البحث.

### ٢- برنامج للعلاج بالفن - إعداد الباحثة -

مصادر ومراحل بناء البرنامج: تم الإطلاع على الأطر النظرية وعدد من الدراسات السابقة الخاصة بالعلاج بالفن، والإطلاع على فنيات العلاج بالفن (الرسم) ومراحل عملية العلاج، كذا الاستعان بآراء المتخصصين في الفن والتربية الفنية (\*)، بالإضافة إلى آراء المتخصصين في علم النفس (\*\*)، والدراسات النفسية الخاصة بالجانب الإرشادي النفسي

## د/ فاطمة محمد الزاهر عبد الله

الجماعي، وأيضاً الاطلاع على الأدبيات والنظريات والبحوث والدراسات السابقة التي تناولت الإكتئاب.

لقد أسست الباحثة فكرة البرنامج العلاجي للبحث الحالي على ما جاء في تفسير التحليل النفسي للإكتئاب بأنه نتاج المواد المكبوتة في اللاشعور، وعمدت إلى استخدام فنيات للتفيس عن المواد المكبوتة في اللاشعور، كذلك استخدمت الدعم والتشجيع التي تحث عليهما المدرسة السلوكية.

(\* تشكر الباحثة السادة المحكمين في التربية الفنية

أ.د/ عبلة حنفي أ.م.د/ عبير إبراهيم فاروق م.د/ كريم عبد المطلب القريطي

(\* تشكر الباحثة السادة المحكمين في علم النفس

أ.د/ محمود عبد الحليم منسي د. نور الدين طه د/ نيرمين محمد الهادي

### أهداف البرنامج:

أ - الهدف العام: التخفيف من الإضطرابات النفسية.

ب - الهدف الوقائي للبرنامج:

إكساب الطالبات عدداً من الفنيات العملية والمهارية الخاصة بالرسم والتي تساعدن على خفض مستوى الإضطرابات النفسية .

ج- الأهداف الفرعية:

١- تحرير المشاعر ٢- تعزيز الوعي الذاتي

٣- رفع تقدير الذات ٤- تحسين الحالة المزاجية والإنفعالية

٥-تقليل الحزن/ التشتيت عن المشاعر السلبية Distraction from negative emotions.

المستفيدون من البرنامج: المستفيدات هن طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية لطفولة المبكرة بجامعة الأسكندرية (١٠) طالبات، حيث تشكل أفراد عينة البحث. عدد الجلسات: تكون البرنامج من (١٢) جلسة جماعية، يسبقهم جلسة تعريفية لأفراد المجموعة، لتعريفهن بهدف البرنامج وخطته ومدته.

## العلاج بالفن وأثره في خفض حدة الإكتئاب

زمن البرنامج: تم تطبيق البرنامج في الفترة من ٢٠/٩/٢٠٢٣ وحتى ٢٠/١٢/٢٠٢٣ ،  
بواقع جلسة واحدة اسبوعياً، أي لمدة (١٢ أسبوع)، وتراوحت مدة كل جلسة من ساعة إلى  
ساعتين.

مكان التطبيق: طبق البرنامج في مكان ملائم.

فنيات البرنامج: استخدمت الباحثة الفنيات التالية: الشخبة، الرسم الحر، التعبير عن الحالة  
الراهنة، رسم صورة ذاتية، التلوين، الكولاج، التشكيل بالصلصال، الموسيقى والقصة.  
بالإضافة إلى الواجب المنزلي وهو عبارة عن نشاط فني يتم تحضيره في المنزل بعد كل  
جلسة للأسبوع التالي بهدف كسر حالة الحزن وصرف الانتباه إلى نشاط فني وتحسين الحالة  
المزاجية والانفعالية، والارتباط بالبرنامج وعدم الانقطاع نظراً لكونها جلسة واحدة اسبوعياً.  
الخامات المستخدمة: الأوراق البيضاء/ الملونة، الأقلام الرصاص، ألوان الشمع / الخشب/  
الألوان المائية، الصلصال، الغراء ومجلات وجراند قديمة، مسدس شمع، خرز ملون، ورق  
مقوى ذو ألوان متعددة (كانسون ألوان). وفيما يلي جدول (٢) ملخص لجلسات البرنامج  
.\*

### (\* الجلسات التفصيلية لدى الباحثة

جدول (٢) مراحل برنامج العلاج بالفن وأهدافه وفنياته والأنشطة المستخدمة على مدار ١٢ جلسة

المرحلة/ الهدف	الجلسه	الأهداف الإجرائية	الفنيات	النشاط	الزمن	الواجب المنزلي
مرحلة البداية: التمهيد والاستكشاف	١	١- أن يتعرف على المعالج ومواعيد الجلسات والمكان ٢- أن يتعرف الخامات المتاحة	الشخبة - استكشاف اللون	على ورقة بيضاء وبالأقلام الملونة قم بالشخبة دون هدف، ثم على ورقة جديدة اختر لونك المفضل أو لون يعكس حالتك المزاجية وعبر بفرشاه وبشكل عشوائي.	١ ساعة	-
	٢		بقع اللون على الورق المبلل	بلل ورقة بيضاء وانثر عليها أي ألوان مائية ثم استخدم الفرشاة لإضافة خطوط أو تحويل البقع إلى رسومات.	١ ساعة	
المرحلة الوسطى:	٣	أن يعبر بحرية عما بداخله بالرسم الحر.	الرسم الحر	على ورقة بيضاء اختر موضوع ، وارسمه يمكنك	١:٣٠ ساعة	تلوين مانديلا

د/ فاطمة محمد الزاهر عبد الله

		رسم ما تريد وبالألوان التي تفضلها.			أ- تحرير المشاعر
	١:٣٠ ساعة	عبر عن أكثر مشاعر تشعر بها في هذه اللحظة (حب، كره، غضب، خذلان) من خلال الرسم والألوان.	الكلمات العاطفية	أن يعبر عن المشاعر بالألوان.	٤
	٢ ساعة	مارس الفرد والضغط والعجن في الصلصال، وإذا رغبت اصنع شكلا ما.	التشكيل بالصلصال	أن ينفس عن الضغط النفسي من خلال التشكيل بالصلصال	٥
مشاهدة فيديو لعمل فني وتقليده	٢ ساعة	عبر عن حالتك في الوقت الراهن من خلال الرسم ، يمكنك استخدام القلم الرصاص أو أيا من الألوان المتاحة.	الإدراك الذاتي	أن يعبر عن حالته النفسية الراهنة بالرسم.	٦
تلوين مانديلا	٢ ساعة	عبر عن نفسك من خلال الرسم (ارسم ذاتك) ، يمكنك استخدام القلم الرصاص أو الألوان.	رسم صورة ذاتية	أن يرسم صورة ذاتية لنفسه	٧
تحضير فكرة تنفيذ بالكولاج	٢ ساعة	على ورقة بيضاء وبالقلم الرصاص ارسم نفسك مع أسرتك . ثم كرر نفس الشيء بالألوان.	ارسم أسرتك	أن يرسم صورة له داخل أسرته	٨
تلوين حر	٢ ساعة	باستخدام الخامات المتاحة ، وعلى ورق مقوى عبر عن حلم من أحلامك.	كولاج	أن يعبر عن حلم من أحلامه بالأوراق	٩
تلوين حر	١:٣٠ ساعة	باستخدام الخامات المتاحة ، وعلى ورق مقوى نفذ عمل هديه لنفسك.		أن يكافئ نفسه بعمل فني	١٠
رسم أغنية تفضلها	١:٣٠ ساعة	سماع موسيقى تصويرية لفيلم العمر لحظة والتعبير عنها بالتلوين.	الموسيقى	أن يعبر عن الموسيقى بالرسم	١١
-	١ ساعة	عرض قصة بعنوان التقاؤل يصنع الحياة والتعبير عنها بالرسم.	القصة	أن يعبر عن القصة بالرسم	١٢

## العلاج بالفن وأثره في خفض حدة الإكتئاب

تقويم البرنامج: بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم تقويمه من خلال:-  
استمارة بها مجموعة من الأسئلة وجهت للمستقيادات تقيس الاستعادة من الجلسات ومحتواها ومناسبتها لهن.

### رابعاً: الخطوات الإجرائية للبحث:

- 1- قياس درجة الاكتئاب لدي مجموعة البحث التجريبية قبل تطبيق البرنامج القائم على العلاج بالفن، وهو ما يسمى بالقياس القبلي لعينة البحث.
- 2- وبعد ذلك طبقت الباحثة البرنامج القائم على العلاج بالفن على مجموعة البحث التجريبية.
- 3- وبعد انتهاء البرنامج تم إجراء القياس البعدي.
- 4- وبعد مرور فترة زمنية شهرين من تطبيق البرنامج، قامت الباحثة بالقياس التتبعي لدرجة الإكتئاب.
- 5- ثم بعد ذلك قامت الباحثة بمناقشة النتائج وتفسيرها والتحقق من قبول أو رفض فرض البحث.
- 6- وقدمت الباحثة بعض التوصيات والمقترحات التربوية في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث.

### خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية من خلال SPSS:

- معامل الارتباط لحساب الاتساق الداخلي، ومعامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الثبات لقائمة بيك للإكتئاب تعريب أحمد عبد الخالق (٢٠١٥).
- الإحصاء اللابارامترى (اختبار Friedman) ويستخدم للكشف عن الفروق بين رتب أفراد العينة في التطبيق القبلي والبعدي والتتبعي.

### سادساً: النتائج:

- 1- نتائج البحث المرتبطة بالفرض الذي ينص على:  
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياس القبلي والبعدي والتتبعي للإكتئاب في اتجاه التطبيق القبلي.

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب الفروق بين رتب درجات مجموعة البحث (طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية للطفولة المبكرة) في القياسات القبلي والبعدي والتتبعي على قائمة بيك للإكتئاب، باستخدام معادلة (Friedman) للقياس المتكرر ويتضح ذلك في جدول (٣):

جدول (٣) الفروق بين رتب درجات مجموعة البحث

في القياس القبلي والبعدي والتتبعي على قائمة بيك للإكتئاب (ن=١٠)

مستوى الدلالة	درجات الحرية	قيمة مربع كاي	متوسط الرتب	القياس	الإكتئاب
دال	٢	٩٣,٢	٣	القبلي	
			١,٦	البعدي	
			١,٤	التتبعي	

قيمة ٢١ الجدولية الدالة عند (٠,٠١) = ٩,٢١ قيمة كاي ٢١ الجدولية الدالة عند (٠,٠٥) = ٥,٩٩ يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيمة مربع (كاي) المحسوبة لقائمة بيك للإكتئاب = (٩٣,٢) على الترتيب، وهي قيمة أعلى من ٩,٢١، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠١) بين درجات أفراد مجموعة البحث قبل وبعد تطبيق البرنامج القائم على العلاج بالفن، وبذلك يتم قبول الفرض الموجه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات القياسات القبلي والبعدي والتتبعي للإكتئاب في اتجاه التطبيق القبلي. وهذا يدل على نجاح برنامج العلاج بالفن الذي استخدم في خفض حدة الإكتئاب لدى عينة البحث. وهو ما يعكس نجاح التقنيات المستخدمة من شخبطة ورسم حر وتشكيل بالصلصال في تفريغ المواد المكبوتة والتنفيس عن اللاشعور، كذلك استخدام الكولاج والرسم بالألوان وإعداد عمل فني أمكن من خلاله إعلاء للمشاعر السالبة الموجودة وتحويلها إلى منتج فني أو إبداعي. إن استخدام الرسم ذاتك وارسم أسرتك قد ساهم في التعرف على الأفكار المعرفية الخاصة بمفهوم الذات والمكانة الاجتماعية داخل الأسرة وأدى إلى عمل استبصار، وهو ما ساعد على الإدراك الواع والحقيقي لمفهوم الذات والتأمل فيه، مما ينعكس أثره في تغيير/ تقبل الوضع بما يسبب الراحة النفسية وخفض القلق والتوتر. بالإضافة إلى ذلك التحضير لعمل فني من خلال الكولاج ساعد على التأمل في جماليات البيئة والنظرة الإيجابية للأشياء واستغلالها في عمل مفيد ذو قيمة جمالية في ضوء الواقع المحيط.

## العلاج بالفن وأثره في خفض حدة الإكتئاب

إن نتيجة البحث الحالي تتفق ونتائج بعض الدراسات السابقة مثل ( دراسة إيزيس وآخرون، ٢٠٢٤ ، ودراسة كاليجان وآخرون، ٢٠٢٣، جوليت جو، ٢٠٢٣، فازمير وآخرون، ٢٠٢٣، ودراسة كاليجان وآخرون، ٢٠٢٣، ايتون و تبر، ٢٠١٧، بالإضافة إلى دراسة الدقيل، ٢٠٢٠ ) والتي أثبتت جميعها نجاحاً للعلاج بالفن التشكيلي في مجالات متعددة ومنها؛ مجال الصحة النفسية والعضوية، التربية الخاصة (الأشخاص ذوي الإعاقة)، المسنين، المدمنين، كذلك في الحالات التربوية مع طلاب المدارس، وأيضاً دراسة سامية عبد النبي، (٢٠٠٨) والتي أكدت أن العلاج بالفن (الرسم) كان له تأثير إيجابي في التخفيف من الشعور بالوحدة النفسية.

لذا توصي الباحثة بالتالي:

- ١- استخدام العلاج بالفن في علاج المشكلات النفسية كالإكتئاب وغيرها مثل القلق والتوتر، والإحباط... إلخ.
- ٢- التوعية بأهمية الفن (الرسم) كوسيلة علاجية، ووزيادة مراكز تعليم الفن الحر وإتاحته لجميع الفئات العمرية.
- ٣- تدريس الفن بأشكاله في الجامعات كمتطلب جامعة وخاصة في الكليات العلمية، النظرية.

## المراجع:

### أولاً: مراجع باللغة العربية

- إدريس احمد كريم.(٢٠١٤) . دراسة مقارنة لمستوى الاكتئاب بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي في كلية التربية الأساسية جامعة السليمانية. العراق: مجلة علوم التربية الرياضية . مج٧، ع ٣ . ص ص ١٠٠-١١٢ .
- آرون بيك و روبرت ستير . قائمة بيك للاكتئاب: دليل تعليمات. ترجمة أحمد عبد الخالق. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. ٢٠١٥ .
- أسماء عبد المتعال.(٢٠١٨). فعالية برنامج إرشادى نفسى دينى فى علاج بعض مشكلات الإكتئاب الناتجة عن سوء التوافق النفسى والدراسى لدى عينة من طالبات جامعة نجران. جامعة سوهاج: كلية التربية، مج ٥٣، ع ٥٣ .
- إسماعيل إبراهيم بدر . (٢٠٠٤) . علم النفس العلاجي . بنها: مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر .
- حامد عبد السلام زهران . (٢٠٠٥) . الصحة النفسية والعلاج النفسى . (ط.٤) . القاهرة: عالم الكتب .
- سامية محمد صابر عبد النبي . (٢٠٠٨) . فاعلية استخدام العلاج بالفن (الرسم) في التخفيف من الوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة. جامعة بنها: مجلة كلية التربية. مج. ٢، ع. ٣٩. ص ص ٤٧٥-٥٤٥ .
- صمويل تامر بشرى . (٢٠٠٧) . الاكتئاب والعلاج بالواقع . القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية .
- عادل المدني و علي اسماعيل . (٢٠١٠) . الطب النفسى ، القاهرة : الرحمة .
- عبد الستار إبراهيم.(١٩٩٨) . الإكتئاب اضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليبه وعلاجه. الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، عالم المعرفة .
- عبدالستار محمد إبراهيم.(٢٠١٥) . فاعلية برنامج إرشاد بالواقع فى تخفيف أعراض الاكتئاب النفسى لدى طلاب الجامعة. جامعة الأزهر: مجلة كلية التربية . مج ٢، ع ١٦٦ .

## العلاج بالفن وأثره في خفض حدة الإكتئاب

عبد العزيز بن عبد الرحمن الدقيل. (٢٠٢٠). أهمية العلاج بالفن التشكيلي وتطبيقاته التجريبية المختلفة. جامعة دمياط: مجلة الفنون والعلوم التطبيقية. مج ٧، ع ٤. ص ص 239-223.

عبد المطلب أمين القريطي. (٢٠٠١). مدخل إلى سيكولوجية رسوم الطفل، (ط.٢). القاهرة: دار الفكر العربي.

عبد المطلب أمين القريطي. (٢٠٠٣). الصحة النفسية، (ط.٣) القاهرة: دار الفكر العربي. عبد المطلب أمين القريطي. (٢٠١٢). العلاج بالفن مفهومه وأسس وأهدافه وفنائه، القاهرة: المجلة المصرية للدراسات النفسية. مج ٢، ع ٧٧. ص ص ١-٢٦.

هدى محمد الجابر. (٢٠٢١). الأعراض الاكتئابية لدى الوالدين في ظل جائحة كورونا وعلاقتها بالأعراض الاكتئابية ودافعية الإنجاز لدى أبنائهم، القاهرة: المجلة المصرية للدراسات النفسية. مج ٣١، ع ١١٠. ص ص ٤٤١-٤٩٦.

### ثانياً: مراجع باللغة الإنجليزية

American Art Therapy Association. (2017). About art therapy. Retrieved from [https://www.arttherapy.org/upload/2017\\_DefinitionofProfession.pdf](https://www.arttherapy.org/upload/2017_DefinitionofProfession.pdf)

Brodie, S. (2007): Art Therapy and Adolescent Parental Bereavement: Case Study of a 14 year- Old Girl, Master of Arts, the Department of Creative Arts, Concordia Therapies University, Canada.

Brown, A., Colon, E. Garman, N. and Chambliss, C. (2001): Educational Applications of Art Therapy: Increasing collegiality within Campus Residential Areas, Ed. 456369, from, [www.eric.ed.gov](http://www.eric.ed.gov)

Cherry, Kendra.(2023). What is Art Therapy?. Very Well Mind. November,2023. From <https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755>

Eaton, J., & Tieber, C. (2017). The Effects of Coloring on Anxiety, Mood, and Perseverance. Art Therapy, 34(1), 42-46. From <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1277113>

- Elswick, Susan. (2019). Expressive Arts Toolkit Manual Collection of Toolkit Interventions for Teachers. University of Memphis. From <https://www.memphis.edu/smartcenter/community/expressiveartmanual.pdf>
- Evans-Lacko S, Aguilar-Gaxiola S, Al-Hamzawi A, et al. (2018) Socio-economic variations in the mental health treatment gap for people with anxiety, mood, and substance use disorders. From the WHO World Mental Health (WMH) surveys. *Psychol Med.*;48(9):1560-1571.
- Feen-Calligan, Holly; Grasser, Lana Ruvolo; Smigels, Jessica; McCabe, Natalie; Kremer, Breanna; Al-Zuwayyin, Alaa; Yusuf, Ismail; Alesawy, Noor; Al-Nouri, Jenna; Javanbakht, Arash. (2023). Creating through COVID: Virtual Art Therapy for Youth Resettled as Refugees. *The American Art Therapy Association*, v40 n1, p22-30 .
- Feeney, Ann. (2024). What is Art Therapy?. Psychology.Org. March 2024. From <https://www.psychology.org/resources/what-is-art-therapy/>
- Handbook of art therapy / edited by Cathy A. Malchiodi. (2003). Hand Book of Art Therapy. London. The Guilford Press. From [https://www.art-therapy.gr/images/stories/book\\_library/books/art\\_therapy/handbook\\_of\\_artherapy.pdf](https://www.art-therapy.gr/images/stories/book_library/books/art_therapy/handbook_of_artherapy.pdf)
- Hofman, A., van Duijn, C. M., Franco, O. H., Ikram, M. A., Janssen, H. L. A., Klaver, C. C. W., ... Witteman, J. C. M. (2011). The Rotterdam Study: 2012 objectives and design update. *European Journal of Epidemiology*, 26(8), 657–686.
- Institute of Health Metrics and Evaluation. *Global Health Data Exchange* (GHDx). <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/> (Accessed 4 March 2023).
- Isis, Patricia; Bokoch, Rebecca; Fowler Grace; Cohen, Noah Hass.(2024). Efficacy of a Single Session Mindfulness-Based Art Therapy Doodle Intervention. *American Art Therapy Association*, v41, n1. pp11-20.
- Jue, Juliet. (2023).The Effect of Art Practice on the Happiness of Art Therapy Students. *The American Art Therapy Association*, v40 n1 p46-49.

- Junge, M. B. (2016). History of art therapy. In D. E. Gussak & M. L. Rosal (Eds.), *The Wiley handbook of art therapy* (pp. 7–16). Wiley Blackwell.
- Karakus, Sena; Kanadli, Sedat .(2023).The Effect of Psychological Counseling Carried out According to the Cognitive Behavioral Approach on Depression and Anxiety: A Meta-Analysis. *Journal on Educational Psychology*, v16 n4 p41-59 Apr-Jun 2023.
- Mehlomakulu, Carolyn.(2019). The creativity in therapy. *Is there a place for coloring books in Art Therapy?*. From <https://creativityintherapy.com/2019/01/place-coloring-books-art-therapy/#:~:text=Distraction%20from%20negative%20emotions%20%E2%80%93%20Art,as%20a%20way%20to%20distract>.
- Merz, Beverly. (2020). Six common depression types Ongoing mood, cognitive changes may require professional help. *Harvard Health Publishing*. From <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-common-depression-types>
- Sadat, Ehteram; Mokhtary, Farzaneh; Mousavinasab, Nouraddin; Tirkari, Abdul Hakim. (2018) Impact of Art-Based Life Review on Depression Symptoms among Older Adults. *The American Art Therapy Association*, v35 n3 p148-155.
- The World Health Organization (WHO). (2023). Depressive disorder (depression). From: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression/?gad\\_source=1&gclid=EAIaIQobChMte2gx-7khgMVfGAB2vdgvJEAAAYASAAEgIwE\\_D\\_BwE](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression/?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMte2gx-7khgMVfGAB2vdgvJEAAAYASAAEgIwE_D_BwE)
- Tiret, Holly (2023, June 8). The benefits art therapy can have on mental and physical health. In Michigan State University Extension..
- Ulman, Elinor.(2001, Feb.) Art Therapy: Problems of Definition. *American J. of Art Therapy*.Vol.30, pp.70-74.
- Van Lith, T. (2016). Art therapy in mental health: A systematic review of approaches and practices. *The Arts in Psychotherapy*, 47, 9–22. From <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.09.003>
- Vežmar, Milica, & Cirovi, Nikola, & Branka Sudar, Jelena Buzeji, Teodora Jovanović, Ana Radanović, & Milena Vežmar. (2024, July). The effectiveness of group art therapy in a

clinically heterogenous sample: Randomized controlled trial.  
*The Arts in Psychotherapy*. V. 89, pp102-150  
Woody CA, Ferrari AJ, Siskind DJ, Whiteford HA, Harris MG. (2017).  
A systematic review and meta-regression of the prevalence  
and incidence of perinatal depression. *J Affect Disord.*;219:  
pp.86–92.

**Abstract:**

This research investigated the impact of art therapy on reducing depression in a group of faculty of education for early childhood students who suffered from depression. The research sample included 10 female students, ranging in age from 18 to 20 years. The quasi-experimental method was used. The researcher used the following tools: the Beck's Depression Inventory and a program based on art therapy (drawing, coloring, and modeling) by the researcher. Pearson's correlation coefficient was used to verify the validity of Beck's Depression Inventory, as well as the Friedman equation to find differences in students' scores on the Beck Depression Inventory before and after using art therapy techniques. The results indicated that, art therapy reduced the severity of depression.

**Keywords:** Art therapy, Depression.