

تقدير الجمال بالفن: تجربة مبتكرة للشباب في دراسة سريرية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 16, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). تقدير الجمال بالفن: تجربة مبتكرة للشباب في دراسة سريرية. عرب
سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=120796>

هل يمكن للفن أن يعالج؟ دراسة جديدة تستكشف تأثير تقدير الجمال على الصحة النفسية للشباب

كم مرة شعرت بالراحة والهدوء وأنت تتأمل لوحة فنية جميلة، أو تستمع إلى مقطوعة موسيقية مؤثرة؟ ألا يلامسنا الجمال بطريقة عميقة تتجاوز مجرد الإحساس بالمتعة؟ لطالما اعتقد الفلاسفة والفنانون أن الجمال له قوة علاجية، ولكن هل يمكن للعلوم الحديثة أن تثبت ذلك؟ هذا هو السؤال الذي تسعى دراسة جديدة، تحمل اسم ABBA-Vention، إلى الإجابة عليه. الدراسة، التي سجلت في سجل التجارب السريرية (NCT06788496 (ClinicalTrials.gov) في 22 ديسمبر 2024، تهدف إلى تقييم تأثير تدخل قائم على الفن لتعزيز تقدير الجمال على الصحة النفسية للشباب.

الإطار النظري

تستند هذه الدراسة إلى مجموعة من النظريات النفسية التي تؤكد على أهمية المشاعر الإيجابية والخبرات الجمالية في تعزيز الصحة النفسية. من بين هذه النظريات، تبرز نظرية العواطف الإيجابية التي طرحها باربرا فريدريكسون، والتي تفترض أن المشاعر الإيجابية، مثل الفرح والامتنان والإعجاب، توسع نطاق تفكيرنا وتزيد من مرونتنا النفسية وقدرتنا على التكيف مع التحديات. عندما نختبر الجمال، فإننا نشعر بالبهجة والدهشة، مما يعزز هذه المشاعر الإيجابية ويساعدنا على رؤية العالم بمنظور أوسع وأكثر إيجابية.

كما أن العلاج بالفن، وهو مجال راسخ في علم النفس السريري، يعتمد على فكرة أن التعبير الإبداعي يمكن أن يساعد الأفراد على استكشاف مشاعرهم وحل مشاكلهم بطرق غير لفظية. تقدير الجمال، من خلال التأمل في الأعمال الفنية، يمكن اعتباره شكلاً من أشكال العلاج بالفن، حيث يسمح للأفراد بالتواصل مع مشاعرهم الداخلية والتعبير عنها بطريقة آمنة وغير تهديدية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يساعد تقدير الجمال في تقليل التوتر والقلق والاكتئاب، وتعزيز الشعور بالرفاهية والسعادة. هذا التأثير يشبه إلى حد كبير ما يحدث في العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، حيث يتم التركيز على تغيير الأنماط السلبية للتفكير والسلوك، ولكن من خلال مسار مختلف وأكثر إبداعاً.

منهجية البحث

تعتمد دراسة ABBA-Vention على تصميم تجريبي عشوائي ذي ذراعين مع مجموعة تحكم نشطة. وهذا يعني أن المشاركين الشباب سيتم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين: مجموعة تدخل تتلقى برنامجاً قائماً على الفن لتعزيز تقدير الجمال، ومجموعة تحكم نشطة تشارك في نشاط آخر غير مرتبط بالفن. يهدف هذا التصميم إلى مقارنة تأثير التدخل القائم على الفن مع تأثير نشاط آخر قد يكون له فوائد نفسية مماثلة، مثل ممارسة الرياضة أو المشاركة في أنشطة اجتماعية.

سيشمل التدخل القائم على الفن سلسلة من الجلسات التي تتضمن التأمل في الأعمال الفنية المختلفة، مثل اللوحات والمنحوتات والموسيقى. سيتم تشجيع المشاركين على التعبير عن أفكارهم ومشاعرهم حول الأعمال الفنية، ومناقشة ما يثيرونه من جمال وإلهام. سيتم توجيه المشاركين من قبل معالجين بالفن المؤهلين، الذين سيساعدونهم على استكشاف تجاربهم الجمالية وتطوير فهم أعمق لقدرة الفن على التأثير في صحتهم النفسية.

ستجمع الدراسة بيانات كمية وكيفية. ستشمل البيانات الكمية مقاييس موحدة لتقييم الصحة النفسية، مثل مقياس القلق والاكتئاب، ومقياس الرفاهية، ومقياس تقدير الجمال. سيتم جمع هذه البيانات قبل التدخل وأثناءه وبعده لتقييم التغيرات في الصحة النفسية للمشاركين. أما البيانات الكيفية فستتضمن مقابلات شبه منظمة مع المشاركين، حيث سيتم سؤالهم عن تجاربهم مع التدخل القائم على الفن، وكيف أثر في مشاعرهم وأفكارهم وسلوكهم. ستساعد هذه المقابلات الباحثين

على فهم أعمق للآليات التي من خلالها يؤثر تقدير الجمال في الصحة النفسية.

تأثيرات سريرية وعملية

إذا أظهرت نتائج دراسة ABBA-Vention أن التدخل القائم على الفن فعال في تعزيز الصحة النفسية للشباب، فقد يكون لها آثار كبيرة على الممارسة السريرية والوقاية من الأمراض النفسية. يمكن أن يتم دمج هذا التدخل في برامج العلاج النفسي الحالية، كعلاج تكميلي أو بديل للعلاجات التقليدية. يمكن أن يكون مفيداً بشكل خاص للأفراد الذين يعانون من القلق والاكتئاب والتوتر، أو الذين يعانون من صعوبة في التعبير عن مشاعرهم.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام هذا التدخل في برامج الوقاية من الأمراض النفسية، لتعزيز الصحة النفسية للشباب ومنع تطور المشاكل النفسية. يمكن أن يتم تقديم هذا التدخل في المدارس والجامعات والمراكز المجتمعية، كجزء من برنامج شامل لتعزيز الصحة النفسية.

على نطاق أوسع، يمكن أن تساهم هذه الدراسة في زيادة الوعي بأهمية الجمال والفن في حياتنا، وتشجيع الأفراد على تخصيص وقت للتأمل في الأعمال الفنية والاستمتاع بها. يمكن أن يساعد ذلك في تعزيز الشعور بالرفاهية والسعادة، وتحسين جودة الحياة بشكل عام. تخيل أننا نستطيع وصف "وصفة" بسيطة - قضاء بعض الوقت مع الفن - لتحسين مزاجنا وتقليل التوتر. هذا ما تسعى هذه الدراسة إلى استكشافه.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج المحتملة في السياق العربي، تظهر بعض الاعتبارات الثقافية الهامة. لطالما كان الفن جزءاً لا يتجزأ من الثقافة العربية، حيث يظهر في الشعر والموسيقى والرسم والنحت والعمارة. تتميز الفنون العربية بجمالها وتنوعها وغناها، وتعكس القيم والمعتقدات والتقاليد العربية. ومع ذلك، قد يختلف تقدير الجمال وتفسيره من ثقافة إلى أخرى داخل العالم العربي، ومن جيل إلى جيل.

في بعض المجتمعات العربية، قد يكون هناك تركيز أكبر على الجوانب الدينية والروحية للفن، بينما في مجتمعات أخرى قد يكون هناك تركيز أكبر على الجوانب الجمالية والترفيهية. كما أن هناك اختلافات في المواقف تجاه التعبير الفني، حيث قد تكون بعض المجتمعات أكثر انفتاحاً وتقبلاً للتجارب الفنية الجديدة، بينما قد تكون مجتمعات أخرى أكثر تحفظاً.

من المهم أيضاً أن نأخذ في الاعتبار التحديات التي تواجه الصحة النفسية في العالم العربي، مثل الوصمة المرتبطة بالأمراض النفسية، ونقص الموارد والخدمات النفسية، والقيود الثقافية التي تمنع الأفراد من طلب المساعدة. في هذا السياق، يمكن أن يكون التدخل القائم على الفن وسيلة فعالة لتعزيز الصحة النفسية، حيث يمكن أن يوفر للأفراد طريقة آمنة وغير تهديدية للتعبير عن مشاعرهم والتواصل مع الآخرين. قد يكون الفن وسيلة لتجاوز الحواجز اللغوية والثقافية، والتواصل مع المشاعر الإنسانية المشتركة.

آفاق مستقبلية وقيود

تفتح دراسة ABBA-Vention آفاقاً جديدة للبحث في مجال العلاقة بين الفن والصحة النفسية. في المستقبل، يمكن إجراء المزيد من الدراسات لتقييم فعالية التدخلات القائمة على الفن لمختلف الفئات العمرية والمجموعات السكانية، ولتحديد الآليات التي من خلالها يؤثر تقدير الجمال في الصحة النفسية. كما يمكن استكشاف أنواع مختلفة من التدخلات القائمة على الفن، مثل استخدام الموسيقى أو الرقص أو المسرح كأدوات علاجية.

ومع ذلك، من المهم أن ندرك أن هذه الدراسة لها بعض القيود. أولاً، فإن حجم العينة قد يكون صغيراً، مما قد يحد من القدرة على تعميم النتائج. ثانياً، فإن الدراسة تركز على الشباب، وقد لا تكون النتائج قابلة للتطبيق على فئات عمرية أخرى. ثالثاً، فإن الدراسة تعتمد على مقاييس ذات

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course →

Reference

Trupp M.D. (2026). *Art-based beauty appreciation intervention in young adults: protocol for a two-arm (active control mixed-method randomised controlled trial (ABBA-Vention)*. Trials, 27 (1

DOI: [10.1186/s13063-026-09563-0](https://doi.org/10.1186/s13063-026-09563-0)