



www.massira.jo

مقيم ومحكم علميا

الانشطة التعبيرية في الإرشاد النفسي

Expressive Activities In Psychological Counseling

الأستاذ الدكتور
علي أحمد مصطفى



حقوق الطبع محفوظة للنشر

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لدار المسيرة للنشر والتوزيع عمان- الأردن
ويحظر طبع أو تصوير أو ترجمة أو إعادة تنضيد الكتاب كاملاً أو مجزئاً أو تسجيله على اشرطة
كاسيت أو إدخاله على الكمبيوتر أو برمجته على إسطوانات ضوئية إلا بموافقة الناشر خطياً

Copyright © All rights reserved

No part of this publication may be translated,
reproduced, distributed in any form or by any means, or stored in a data base
or retrieval system , without the prior written permission of the publisher

الطبعة الأولى 2026م - 1447هـ



عنوان الدار

الرئيسي : عمان - العبدلي - مقابل البنك العربي هاتف : 962 6 5627049 فاكس : 962 6 5627059

الفرع : عمان - ساحة المسجد الحسيني - سوق البتراء هاتف : 962 6 4640950 فاكس : 962 6 4617640

صندوق بريد 7218 عمان - 11118 الأردن

E-mail: Info@massira.jo . Website: www.massira.jo

فهرس المحتويات

المقدمة	23
---------------	----

الفصل الأول

مقدمة في الأنشطة التعبيرية في الإرشاد النفسي

مقدمة	27
مفهوم الأنشطة التعبيرية في العملية الارشادية	28
أهداف الأنشطة التعبيرية	29
أهم أسس الأنشطة التعبيرية	29
الفئات المستهدفة من العلاج بالأنشطة التعبيرية	30
ما لا يجب أن يتضمنه الإرشاد	32
مهنة الإرشاد المتعلقة بالتعامل مع الأحداث المجعدة	32
بناء العلاقة العلاجية في الإرشاد النفسي	33
تقييم المشكلة، وتحديد الأهداف	33
خطوات عملية الإرشاد	33
الصفات الأساس لمرشد بناء العلاقات في الأنشطة التعبيرية	34
الخطوات الأساس لنجاح العلاج الإرشادي	35
أهم أدوار الأنشطة التعبيرية في العملية الإرشادية	37
التعبير غير اللفظي	37
التخفيف من التوتر والضغط النفسية	37
استكشاف الذات وزيادة الوعي الذاتي	37
تعزيز التواصل والتفاعل الاجتماعي	37

37	تحفيز التفكير الإبداعي وحل المشكلات
37	تحقيق التوازن النفسي والانفعالي
38	الفروق بين العلاج النفسي التقليدي والعلاج بالأنشطة التعبيرية
39	أخلاقيات استخدام الأنشطة التعبيرية في الإرشاد النفسي
39	الموافقة المستنيرة
40	الكفاءة المهنية
40	السرية والخصوصية
41	تجنب الضرر
41	الاحترام الثقافي
41	تفسير الأعمال التعبيرية
41	الحفاظ على الحدود المهنية
41	العدالة والشمول
42	المساءلة
42	الأخلاقيات القانونية

الفصل الثاني

الأسس النظرية للأنشطة التعبيرية في الإرشاد النفسي

45	مقدمة
46	النظريات النفسية الداعمة للأنشطة التعبيرية
46	النظرية التحليلية النفسية Psychodynamic Theory
51	أهم الانتقادات للنظرية التحليلية النفسية
53	النظرية الإنسانية Humanistic Theory
53	أهم الانتقادات الموجهة للنظرية الإنسانية في الأنشطة التعبيرية
54	النظرية المعرفية السلوكية Cognitive-Behavioral Theory
57	أهم أوجه النقد للنظرية المعرفية السلوكية

58	 Developmental Theories	نظريات النمو في الأنشطة التعبيرية
61		أوجه النقد لنظرية فيجوتسكي للنمو
63	 Play Therapy Theory	نظرية العلاج باللعب
63		مقدمة
65		المبادئ الأساس لنظرية العلاج باللعب
65		اللعب كأداة للتشخيص النفسي
66		العلاج باللعب أحد أشكال العلاج النفسي
66		من التعلم الى العلاج
67		أهم أوجه النقد لنظرية العلاج باللعب لدى الأطفال
69		تقييم نظرية العلاج باللعب
70	 Art Therapy Theory	نظرية العلاج بالفن
70		مقدمة
70		المبادئ الأساس لنظرية العلاج بالفن
72		تقييم نظرية العلاج بالفن
73		أهم أوجه النقد للعلاج بالفن
75		صعوبة تفسير الأنشطة التعبيرية المجردة في الإرشاد النفسي
76		استراتيجيات لتحسين تفسير الأنشطة التعبيرية المجردة في الإرشاد النفسي
77		نصائح للمرشدين النفسيين
77		الدليل العلمي لفعالية تطبيق الأنشطة التعبيرية
81		أدوار المسترشد والمرشد في العلاج النفسي التقليدي/ والعلاج بالأنشطة تعبيرية

الفصل الثالث

العناصر التحليلية والسلوكية والمعرفية

لاستخدام أسلوب اللعب العلاجي

85	 مقدمة
86	 ماهية العلاج باللعب
87	 تحليل التوجهات النفسية للعلاج باللعب
88	 المجالات التطبيقية للعلاج باللعب
88	 العوامل التحليلية المؤثرة في العلاج باللعب
88	 العناصر التحليلية
89	 العناصر السلوكية
89	 العناصر المعرفية
89	 العناصر العاطفية والنفسية
90	 التأثيرات العصبية والفسولوجية
90	 الاتجاهات التحليلية والسلوكية في استخدام اللعب
90	 الطريقة التحليلية للعب بالرمل
91	 المعدات المستخدمة في العلاج بالرمل
92	 فعالية العلاج باللعب التوجيهي
93	 تدريب المرشد باللعب
93	 نماذج العلاج باللعب التوجيهي
95	 العلاج الأبوي المرتكز على اللعب
95	 فعالية العلاج باللعب لدى الأطفال
96	 العلاج باللعب هو نهج قائم على الادلة العلمية للأطفال
99	 أهم تأثيرات اللعب الحركي على التعلم والأداء الأكاديمي
101	 خدمات العلاج باللعب عبر الانترنت للأطفال والعائلات القائمة على الادلة

دراسة حالة للعلاج باللعب وفقاً للأنشطة التعبيرية في الإرشاد النفسي	103
--	-----

الفصل الرابع

تصميم الأنشطة التعبيرية في الإرشاد النفسي

مقدمة	109
أهم مبادئ تصميم الأنشطة التعبيرية	111
الربط بين الأنشطة والتخصصات الأكاديمية	111
التعبير عن قضايا واقعية أو معاصرة	112
استخدام تقنيات رقمية في التعبير	112
دمج الأنشطة التعبيرية ضمن أدوات التقييم	112
إنشاء بنك مواضيع تعبيرية مرنة	112
خطوات تصميم الأنشطة التعبيرية في الإرشاد النفسي	113
منهجية ضمان فعالية مساعدة العملاء على التعبير عن مشاعرهم	113
تقييم احتياجات العميل	113
تحديد أهداف النشاط (تعبيري، تشخيصي، علاجي)	113
اختيار الوسيط التعبيري المناسب	114
تهيئة البيئة والأدوات	114
تقديم النشاط للعميل	114
تيسير ممارسة النشاط	114
التحليل والتأمل	114
تقييم الأثر وتعديل الخطة	115
التوثيق والمتابعة	115
الاعتبارات الأخلاقية	115
توصيات تفعيل تصميم الأنشطة التعبيرية في البيئة الجامعية	115
تصميم جلسة علاجية نموذجية (90 دقيقة)	116

116	التعامل مع الحالات الخاصة
-----	---------------------------------

الفصل الخامس

مجالات الأنشطة التعبيرية في الإرشاد النفسي

121	مقدمة
124	الأنشطة التعبيرية في الإرشاد النفسي
125	تخطيط وتخصيص العلاج بالأنشطة التعبيرية بناءً على احتياجات العميل
126	جوهر العلاج بالفنون التعبيرية
127	فوائد الفنون التعبيرية للصحة النفسية
127	أنواع العلاجات بالفنون التعبيرية
129	العلاج بالفنون التعبيرية لإدمان المخدرات
129	العلاج بالفنون التعبيرية لاضطرابات الصحة العقلية
129	النموذج النفسي الاجتماعي للإبداع والصحة العقلية
130	التنظيم العاطفي للأنشطة الإبداعية
130	المرونة المعرفية
132	أهم مجالات الأنشطة التعبيرية
132	الأنشطة الإبداعية وآثارها الإيجابية على الصحة النفسية والرفاهية
134	أولاً: الكتابة التعبيرية والإبداعية في السياق العلاجي
135	العلاج بالشعر: بين البحث والتطبيق
136	ثانياً: مجال الأنشطة الموسيقية
136	الآثار العلاجية للموسيقى
137	التقنيات والأساليب
137	الفئات المستفيدة والتكيف
137	النماذج العلاجية البارزة
137	التحديات والاعتبارات الأخلاقية

138	 ثالثاً: مجال العلاج بالفن التشكيلي
138	 مفهوم العلاج بالفن التشكيلي
138	 الأنشطة التعبيرية ودورها في العلاج
138	 أمثلة على الأنشطة التعبيرية
139	 الفئات المستفيدة من العلاج بالفن التشكيلي
139	 فوائد العلاج بالفن التشكيلي
140	 محاور جلسة علاجية نموذجية بالفن التشكيلي
140	 أهم معايير اختيار النشاط التعبيري المناسبة في الإرشاد النفسي
140	 خصائص العمل الفردية

الفصل السادس

إعداد الأنشطة التعبيرية في الإرشاد النفسي

145	 مقدمة
147	 التخطيط والإعداد للأنشطة التعبيرية
150	 التقييم الأولي للعمل
151	 التعريف الإجرائي العلاجي للعمل
151	 إعداد الأنشطة التعبيرية في الإرشاد النفسي
151	 متطلبات النشاط التعبيري
152	 مرحلة ما قبل التأمل في العلاج
152	 تحديد خصائص الفئة المستهدفة من النشاط
153	 اختيار نوع النشاط التعبيري المناسب
154	 مرتكزات عملية الأنشطة التعبيرية :
154	 المقابلة التحفيزية
155	 أهم خطوات العلاقة الإرشادية
155	 أولاً: بناء العلاقة الإرشادية

157	ثانياً: (الاستكشاف المتعمق) تقييم المشكلة
157	ثالثاً: (الالتزام بالعمل) تحديد الأهداف
157	رابعاً: التدخل الإرشادي
157	خامساً: الإنهاء، أو الإحالة

الفصل السابع

تطبيقات الأنشطة التعبيرية في الإرشاد النفسي

163	مقدمة
165	العلاج بالفن والتعبير الإبداعي Art Therapy
165	كيف يعمل العلاج بالفن
166	هل يحتاج الشخص إلى موهبة فنية لممارسة العلاج بالفن ؟
167	الكتابة التعبيرية Expressive Writing
167	الكتابة التعبيرية لطلاب الجامعات تحت الضغط النفسي
168	الدراما العلاجية للمراهقين ذوي القلق الاجتماعي
168	الأسلوب الحركي (DMT) لأطفال التوحد
171	تطبيقات الأنشطة التعبيرية في سياقات مختلفة
171	أولاً: الأنشطة التعبيرية في السياق المدرسي
171	أشكال الأنشطة التعبيرية في المدرسة
173	تحليل تطبيقات الأنشطة التعبيرية في الواقع المدرسي
173	أهم الصعوبات التي تواجه تطبيق الأنشطة التعبيرية
174	التأثيرات الإيجابية للأنشطة التعبيرية على المتعلمين
174	الأمثلة الواقعية على تطبيق الأنشطة التعبيرية
174	مقترحات لتعزيز فاعلية الأنشطة التعبيرية
176	ثانياً: تطبيقات الأنشطة التعبيرية في السياق العيادي النفسي
176	استخدام الفن كجزء من خطة علاجية متكاملة

أهمية الأنشطة التعبيرية في العلاج النفسي	179
ثالثاً: الأنشطة التعبيرية في السياق المجتمعي	181
إقامة ورش عمل للتوعية بالصحة النفسية	181
أنشطة قائمة على الطبيعة (العلاج بالطبيعة)	185
أنشطة قائمة على الذهنيات (التأمل والوعي)	187
الأنشطة التعبيرية المخصصة لحالات محددة	188
إجراء ورش عمل حول مواضيع الصحة العقلية	190
توفير التدريب للمعلمين وأولياء الأمور وقادة المجتمع	190
إنشاء مجموعات دعم الأقران	191
إنشاء مجموعات دعم متخصصة	191
فعاليات المشاركة المجتمعية	191
تنظيم أيام التوعية بالأنشطة التفاعلية	191
استضافة أنشطة اليقظة والعافية وتقنيات الاسترخاء والنشاط البدني	192
تطوير وتوزيع المواد الإعلامية	192
إنشاء موقع ويب مخصص للدعم النفسي عبر الإنترنت	192

الفصل الثامن

الأنشطة الدرامية (السيكودراما) العلاجية

في الأنشطة التعبيرية وتفسيرها

مقدمة	195
مفهوم العلاج بالأنشطة التعبيرية الدرامية	201
تقنيات النسخ الدرامي	201
مجال تطبيق العلاج بالأنشطة الدرامية	202
مراحل تطبيق العلاج بالأنشطة التعبيرية الدرامية:	202
التدريبات والتطبيقات على استخدام الأنشطة التعبيرية في الإرشاد النفسي	203

203	الرسم التعبيري (فن العلاج بالرسم)
204	الكتابة الإبداعية (اليوميات أو الشعر)
204	السيكو دراما العلاجية
205	الموسيقى والتعبير الحركي
205	صنع الكولاج (تجميع الصور)
205	التعبير الحركي العلاجي
206	تأثير العلاج باستخدام الأنشطة الدرامية على الأطفال والمراهقين
207	تطبيقات العلاج بالأنشطة الدرامية في العمل مع الافراد ذوي الاحتياجات الخاصة
207	منهجية السيكو دراما في المسرح العلاجي للأطفال كنشاط تعبيري
207	المراحل الأساس للمسرح العلاجي
208	استخدام التكنولوجيا في العلاج بالفن في المراحل المبكرة
209	الفوائد النفسية والاجتماعية لاستخدام الأنشطة الدرامية
209	التحديات والقيود
210	نماذج منهجيات علاجية متقدمة لمواجهة التحديات

الفصل التاسع

تحليل الأنشطة التعبيرية وتفسيرها

213	مقدمة
214	تحليل مشروع الفنون التعبيرية
214	تحليل قراءة الرموز والإشارات
214	تعريف الرموز والإشارات في السياق العلاجي؟
214	استخدامات قراءة الرموز في العلاج التعبيري
215	مجالات تطبيق الرموز والإشارات
215	الفوائد العلاجية لقراءة الرموز
215	التوجيهات الهامة

215	مثال تطبيقي
	تحليل دلالة الألوان في الرسم أثناء تطبيقات الأنشطة التعبيرية في الإرشاد النفسي
216	الدلالة الثقافية الشائعة للألوان
217	أهم العوامل مؤثرة في التفسير الثقافي لدلالة الألوان
217	استكشاف تأثير العلاج بالفنون التعبيرية على التعافي النفسي
218	تحليل الاحتياجات لوحدة العلاج بالفن التعبيري في الإرشاد النفسي
219	الممارسات القائمة على الفن وفوائدها
219	أهم مزايا العلاج بالفنون التعبيرية
219	التعبير العاطفي
220	تخفيف التوتر
220	اكتشاف الذات
220	تحسين التواصل اللفظي
220	بناء المشاعر

الفصل العاشر

نظرية الدور وأداء الدور

223	مقدمة
229	نظرية الدور وبناء الدور في الإرشاد النفسي
229	المفاهيم الأساسية في نظرية الدور
229	تطبيق نظرية الدور في الإرشاد النفسي
229	التقييم
229	التدخلات
229	التدريب على الأدوار
230	إعادة هيكلة الأدوار
230	بناء الدور

230	استراتيجيات البناء
230	فوائد استخدام النظرية في الإرشاد
230	أهم التحديات والاعتبارات في نظرية الدور
231	رؤى حول تعقيد الأدوار الاجتماعية نظرية الدور
231	الافتراضات الستة لنظرية الدور
232	المكونات الأساس الضرورية لنظرية الدور
232	فئات الأدوار الاجتماعية
232	الأدوار الموروثة
233	توقعات الدور
233	توقعات الدور المرسل
233	توقعات الدور المستلمة
234	حلقة الدور
234	كيفية تطور حلقة الدور
234	مجموعة الأدوار
235	إجماع
235	أنواع صراع الأدوار
235	صراع الأدوار الناتج عن محددات الأدوار
235	صراع الأدوار الداخلي للدور
236	صراع الأدوار الناتج عن تفاعل المسترشد ودوره
236	مجالات البحث العامة في نظرية الدور
236	أهم الرؤى الأكثر شيوعاً حول نظرية الدور
236	منظور الدور الوظيفي
237	منظور الدور التفاعلي الرمزي
237	منظور الدور المعرفي

الفصل الحادي عشر

التكامل بين الأنشطة التعبيرية والتكنولوجيا الرقمية

241	 مقدمة
242	 تحديات التكامل بين الأنشطة التعبيرية
242	 دمج التكنولوجيا في الأنشطة التعبيرية للإرشاد النفسي
243	 أشكال التكامل التكنولوجي في العلاج التعبيري
243	 العلاج بالفن الرقمي
243	 العلاج بالحركة
243	 العلاج بالدراما والرواية
243	 الكتابة الإبداعية
244	 التكامل مع الأساليب العلاجية الأخرى
244	 فوائد دمج التكنولوجيا
245	 مخاطر دمج التكنولوجيا في الأنشطة التعبيرية للإرشاد النفسي
245	 الفجوة الرقمية بين المجتمعات
245	 التعامل مع مشكلات الفجوة الرقمية
246	 محدودية الوصول إلى الموارد الرقمية
247	 التفاوت في الاستجابة العاطفية
247	 المنصات الرقمية
247	 أهم اتجاهات التحول نحو ممارسات الإرشاد النفسي التكنولوجي الإبداعي
248	 التكنولوجيا كفاعل رئيس في التعبير الإبداعي
248	 الدمج بين الفنون والعلم
248	 الأنشطة التعبيرية في مواجهة تحديات العصر
249	 التخصيص والمرونة في التدخلات
249	 تمكين الأصوات المهمشة

التقنيات القابلة للارتداء وقياس الاستجابات العاطفية 249

الفصل الثاني عشر

الرؤى المعاصرة في الأنشطة التعبيرية

مقدمة 253

أهم رؤى الاتجاهات المستقبلية للأنشطة التعبيرية 254

المستقبل المحتمل للعلاج بالأنشطة الدرامية 257

استخدام التقنيات الرقمية في تدخلات العلاج النفسي 257

دمج التكنولوجيا في العلاج التعبيري 260

الذكاء الاصطناعي 260

المسرح الافتراض عبر الأنترنت 260

نصائح للاستدامة المهنية 260

نحو نموذج شمولي: الفن كجسر بين الماضي والمستقبل 260

الفن في عصر التحولات الجذرية 261

أهم خصائص استخدام الوسائط الفنية الرقمية في العلاج بالفن 261

الابتكارات المستقبلية في الإرشاد النفسي التعبيري 262

فوائد العلاجات التعبيرية على الصحة النفسية والجسدية 264

يوفر وسيلة للتعبير للأشخاص الذين يجدون صعوبة في التواصل 264

النمو الشخصي والمرونة 265

تقليل أعراض الحالات النفسية 265

تحسين تقدير الذات والثقة بالنفس 265

دعم الصحة الجسدية وإدارة الألم 266

تعزيز التعبير عن الذات والتواصل 266

تعزيز اليقظة والاسترخاء 266

أهم المجالات الرئيسية للعلاجات التعبيرية 266

266	العلاج بالموسيقى
266	الموسيقى لتحسين جودة حياة مرضى الخرف
268	تطبيقات العلاج بالفن الرقمي
	أولاً: تخطيط الدماغ (EEG) بهدف بحث تأثير الأنشطة التعبيرية على مناطق
272	الدماغ.....
	ثانياً: استخدام تقنيات التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI) في
274	الأنشطة التعبيرية

الفصل الثالث عشر

تحديات تطبيقات الأنشطة التعبيرية

279	مقدمة
280	تحديات محتملة لمقاومة المسترشد في المشاركة التعبيرية.....
280	الخوف من التعبير العاطفي
280	عدم الثقة في العملية العلاجية
280	الاعتقادات الثقافية أو الاجتماعية
280	مشكلات نفسية عميقة
280	سوء فهم الهدف من النشاط
281	استراتيجيات للتغلب على مقاومة المسترشد
281	بناء التحالف العلاجي
281	البدء بتمارين بسيطة وغير مُهددة
281	التدرج في مستوى التعبير
281	احترام حدود المسترشد
281	دمج الثقافة والقيم الشخصية
281	الاستفادة من المقاومة كجزء من العلاج
282	النمذجة والتشارك
282	استراتيجيات التعامل مع تحديات استخدام الأنشطة التعبيرية في الإرشاد النفسي ..

282	تحديات للمرشد النفسي
283	تحديات تطبيق الأنشطة التعبيرية في الإرشاد النفسي
284	آلية مواجهة تحديات استخدام الأنشطة التعبيرية في الإرشاد النفسي
284	غياب التدريب والتأهيل المهني
284	التقييم الفردي للعميل
284	بناء الثقة والشرح الواضح
284	التكيف الثقافي والاجتماعي
285	توفير بيئة آمنة.....
285	التفسير التشاركي
285	دمج الأنشطة التعبيرية مع أساليب أخرى.....
285	إدارة التحديات العملية.....
285	المرونة والتكيف
286	التقييم والمتابعة
286	الدعم المؤسسي والزملاء
286	استخدام أنشطة التعبيرات للإرشاد النفسي بصورة تدريجية (من البسيط إلى المعقد).
286	التعبيرات الفنية في شرح النظريات والأساليب
287	التعبيرات الفنية في التواصل مع المسترشد
287	فوائد استخدام التعبيرات الفنية
287	تحديات وتوصيات لاستخدامها بفعالية
288	التعبير التحويلي (إعادة صياغة التجارب)
288	التعبير التطبيقي في الحياة اليومية
291	التحديات والحدود في نمذجة الأنشطة التعبيرية.....
291	تحديات النمذجة الرمزية
292	فك شفرة لغة الجسد عبر الإشارات غير اللفظية
292	القوة الخفية للتواصل غير اللفظي.....

الإشارات غير اللفظية الشائعة ومؤشراتها على الصحة النفسية	292
تعبيرات الوجه	292
التواصل البصري	293
وضعية الجسم	293
الإيماءات	293
نبرة الصوت وسرعة الكلام	293
دراسة حالة في الصحة النفسية من خلال لغة الجسد	294
دور لغة الجسد في العلاج النفسي	295
تأثير السياق الثقافي على لغة الجسد	295
نصائح عملية لفهم واستخدام لغة الجسد	295
العلم وراء لغة الجسد والصحة النفسية	296
التطبيقات المعاصرة: في الجمع بين النماذج في العصر الرقمي	297
الاتجاهات المستقبلية في نمذجة الأنشطة التعبيرية	298
الابتكارات التكنولوجية وتأثيرها	298
الاعتبارات الأخلاقية	298
التعليم ودور المؤسسات	299
مخاوف إدراج التكنولوجيا الرقمية في ممارسة العلاج بالفن عبر الأنترنت	299
مخاوف تكلفة المعدات	299
مخاوف القيود التكنولوجية	300
مخاوف العزلة الرقمية غير الإنسانية	300
مخاوف المساحة المحدودة للتعبير	300
فوائد العلاج بالفن عبر الإنترنت	301
العلاقة العلاجية	301
توصيات لأفضل الممارسات في العلاج بالفن عبر الإنترنت	302

303	فوائد الوسائط الفنية الرقمية
303	حرية التعبير
303	البيئة الرقمية
303	استراتيجيات التغلب على التحديات المستقبلية
305	الملحق
305	مقياس الأنشطة التعبيرية في الإرشاد النفسي «نسخة المرشد»
313	المراجع