

تأثیر هنردرمانی بر پایه نقاشی طبیعت بر پریشانی روانشناختی نوجوانان

با سطوح بالای استرس شهر اصفهان

عاطفه ذاکر اصفهانی^۱، مژگان آگاه هریس^۲

^۱ ارشد روانشناسی عمومی

^۲ استاد یار دانشگاه پیام نور

نویسنده مسئول:

عاطفه ذاکر اصفهانی

چکیده

پریشانی روانشناختی پدیده‌ای زیر بنایی با زیر مقیاسهای استرس، اضطراب و افسردگی در مسائل روانشناختی است که باید در رفع آن کوشش کرد. اگرچه مداخلات درمانی دیگری در کاهش و درمان این متغیرها موثر است اما آموزش نقاشی طبیعت نیز از روشهایی است که به خصوص در دوران یادگیری و مدرسه در کاهش این سه متغیر اثر بخش می باشد لذا پژوهش حاضر با هدف تأثیر آموزش نقاشی بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی نوجوانان با سطوح بالای استرس شهر اصفهان انجام شد. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی طرح پیش آزمون - پس آزمون دو گروهی است. جامعه آماری کلیه دانش آموزان دختر دوره متوسطه اول شهر اصفهان در سال ۱۳۹۶ بود. در ابتدا برای جمع آوری داده ها نمونه ای از بین ۵۳ نفر دانش آموز که سطح بالای استرس از بین ۱۵۰ نفر دانش آموز که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند در پرسشنامه کسب کردند، ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب شدند و با پرسشنامه (DASS-42) لویبوند لویبوند ۱۹۹۵ مورد آزمون قرار گرفتند. نتایج تحلیل داده ها از روش های آماری میانگین، انحراف معیار و تحلیل کوواریانس نشان داد که : نقاشی طبیعت سبز در گروه کنترل باعث کاهش مقیاسهای استرس، اضطراب و افسردگی در نوجوانان دختر با سطوح بالای استرس شده است که می توان گفت نقاشی طبیعت بر روی استرس، اضطراب و افسردگی نوجوانان موثر بوده است.

نتایج حاکی از اعمال توجه بیشتر آموزش و پرورش در ایجاد و الزام ساعتهای آموزش نقاشی در برنامه درسی دانش آموزان در جهت کاهش استرس، اضطراب و افسردگی نوجوانان می باشد.

کلید واژه: هنردرمانی، افسردگی، اضطراب، استرس

Abstract

The effect of art therapy based on nature painting on psychological distress among adolescents with high levels of stress in Esfahan.

Psychological distress is an underlying phenomenon with sub-scales of stress, anxiety and depression in other therapeutic interventions are psychological issues that must be addressed in order to resolve it. Although effective in reducing and treating these variables, nature education is one of the methods that is effective in reducing these three variables, especially during learning and school. Therefore, the present study aims to reduce the stress, anxiety and depression in adolescents with high stress levels in Isfahan. This research is a semi-experimental present post with two groups. The statistical population of all high school female students in Isfahan was 1396. Data were collected from a sample of 53 students who had high stress levels were randomly selected from among 150 student 150, 30 people were selected randomly and assessed by Dawson's (DASS-42) Louibond Louibond (1995).

The results of data analysis were statistical methods such as mean, standard deviation and covariance analysis: Green nature painting in the control group has decreased the stress, anxiety and depression scales in adolescent girls with high levels of stress. It can be said that nature painting has been effective on stress, anxiety and depression in adolescents

The results indicate that there is great need for more attentions to education in creating and requiring painting hours in students programs to reduce stress, anxiety and depression in adolescents.

Key word: art therapy, depression, anxiety, stress

مقدمه

نوجوانی دوره ای است که سلامت و بهداشت روان در آن بر سلامت سالهای بعدی بسیار اهمیت دارد [۱] دوره ای است با تاثیر پذیری از محیط و آگاهیهای اجتماعی و ریسکهای هیجانی که نوجوان آنرا تحت تاثیر فشارهای محیطی قبول می کند [۲] اگر به صورت درست با اضطرابها^۳ و استرس^۴ موجود در نوجوانان برخورد نشود می تواند آثار مخربی بر روی یادگیریهای هیجانی و عاطفی و همینطور وظایف شناختی فرد بر جای گذارد [۳] و تنشهای بسیاری را در بزرگسالی برای وی ایجاد کند که اثرات آن بسته به شدت و مدت آن تنش در نوجوان است [۴] این استرسها زمانی ایجاد می شود که چالشهای موجود در زندگی فرد از منابع و تواناییهای وی برای مقابله افزون باشد و وی به خاطر انطباق با آنها با فشارهای غیر قابل کنترل و پیش بینی نشده روبرو خواهد شد [۵]، اگر این فشارها را بخصوص برای خود خوشایند نداند با دیدی منفی به آنها نگاه می کند [۶] و احساس می کند نمی تواند از پس این مشکل و چالش های موجود بر آید و دچار استرس می شود و گاهی هنگام مواجهه با آن اضطراب و ترس را تجربه می کند [۷].

اضطراب یکی دیگر از عوامل شایع در دوران نوجوانی می باشد [۸] که حالتی است از عدم تعادل در سه بخش فیزیکی، شناختی و رفتاری که همراه با ترکیبی پیچیده از هیجانات ناخوشایند شناختی در این سه بخش می باشد. اضطراب شامل: نگرانی در مورد تهدیدها یا خطر احتمالی، اشتغال ذهنی و احساس ناتوانی در پیش بینی نمودن تهدید می باشد که همراه با تنش و برانگیختگی^۵ مفرط و مزمن در فیزیولوژیک و رفتار است [۵] و اصولا به خاطر نوع خاصی از ترس در نوجوان دیده می شود با تنشهای ماهیچه ای و گوش به زنگ بودن در مقابل خطر آتی می باشد [۱]

افسردگی^۶ خطر روانی دیگری است که در نوجوانان گسترش و وسعت می یابد [۹] و این اختلال در سالهای بعدی نیز اصولا مربوط به استرسهای موجود در سالهای قبل می باشد و عمدتا اثرات استرس در اوایل زندگی [۱] و نوجوانی با افسردگی در آینده همراه است [۱۰] که عبارت است از خلق غمگین، احساس بیهودگی، یا تحریک پذیری همراه با تغییرات جسمانی و شناختی که بر توانایی کارکردی افراد تاثیر چشمگیری می گذارد و تفاوت آنها در استمرار یا سبب شناسی احتمالی است و از آنجائیکه تحقیقات نشان داده است انسانها بنا بر شرایط حاکم بر محیط نیاز به تشخیص غم و اندوه خود دارند و قدرت بیان خود را بصورت مستقیم از احساسات از دست داده اند و غم و اندوه این افراد را، دیگر با استفاده از روشهای متعارف از جمله بیان نمی توان درک کرد و از این جمله اند نوجوانانی که نمی توانند راحت احساس خود را بیان کنند و هر چه شدت آن احساسات بیشتر باشد بیان آن سختتر خواهد بود [۱۱] نقاشی^۷ می تواند روشی باشد که نوجوان از طریق آن احساسات خود را بیان کند و راههای مقابله با مشکلات و رفتارهای مضر داخلی مانند افسردگی را پیش روی می گذارد [۱۲] و با تکنیکهای نقاشی تلاشی برای صحبت و نشان دادن خود واقعی کند و بازنمایی در اصلاح انگیزه و رفتار درست و نادرست خود نوجوان باشد [۱۳]

[۱۴] عنوان می کند که فعالیت هنری یک مداخله ذهنی^۸ و هنری است و موجب فعال شدن قسمتهایی از مغز می گردد که به نوبه خود در موثرتر کردن عملکردهای قسمتهای بالاتر مغز نقش دارد، نقاشی تعاملهای پیچیده ای را بین قسمتهای مختلف مغز ایجاد می کند و فرد از طریق مغز یاد می گیرد پاسخ جدیدی به موقعیتهای هیجانی بدهد. [۱۵] نقاشی را یک روش فرافکنی می داند که باعث می شود بوسیله برون ریزی هیجانی، عملکردهای شناختی، بین فردی و روانشناختی فرد مورد ارزیابی و اصلاح قرار می گیرد [۶] در پژوهشی نقاشی را به عنوان درمان در کاهش اضطراب و استرس دانش آموزان دچار نارساخوانی موثر دانسته اند، وان اسنو^۹ (۱۹۹۶) از نقاشی در درمان افسردگی نوجوانان استفاده

³ anxiety

⁴ stress

⁵ excitation

⁶ depression

⁷ painting

⁸ mentally

⁹ Van snow

کرد [۱۶] عنوان می کند که از زمانیکه فرد در حال نقاشی کردن است از رسم خطوط و چگونگی ردیابی خطوط توسط وی می توان به درک عاطفی و رشد و شناخت وی پی برد، [۱۳] در تحقیقات خود نشان دادند که حتی نوع انتخاب رنگها و بر داشتن و کشیدن آنها حاوی پیامهای بسیاری از وضعیت روحی و ساختاری فرد است و [۱۶] نقاشی را اعلام شناختها به صورت ناخود آگاه در فرد می داند که در نتیجه آنها فقط در فرایندهای کشیدن نقاشی دیده می شود و [۱۷] نقاشی را یک مداخله قوی در بهبود و حفظ سلامت روان و بعضی از بیماریها و دارای اثرات مفید در مشکلات بالینی دانست .

نقاشی طبیعت از آن رو که پر است از اشکال و رنگهای متنوع می تواند اثری موثر بر روان انسان داشته باشد، خط عمودی خطی از ایستایی و تعادل است و آرام و بی هیجان و خط کج نشان از عصبی بودن و تهییج است و خط دندانه دار نشانی از خشونت و عصبانیت است و منحنی نرم و لغزنده است و آرامش دهنده و فشار کشیدن این خطوط توسط هنر جو خود نشان از مسائل روانی هنر و هنر جو می باشد که جنبه تشخیصی و درمانی دارد [۱۸] با این اوصاف سوال پژوهش این است که آیا نقاشی طبیعت سبز باعث کاهش نشانه های پریشانی روانشناختی (استرس، اضطراب و افسردگی) در نوجوانان دختر با سطوح بالای استرس می شود.

روش پژوهش:

پژوهش حاضر از نوع کاربردی و تجربی همراه با گروه کنترل و ارزیابی پیش آزمون - پس آزمون بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر بین سن ۱۵-۱۲ با سطوح بالای استرس شهر اصفهان در تابستان ۹۶ بودند. حجم نمونه مورد نظر برای پژوهش حاضر ۳۰ نفر از دانش آموزان دختر ۱۵-۱۲ سال با سطوح بالای استرس بودند که به صورت در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند .

ابزار پژوهش:

در این پژوهش جهت بررسی آزمودنی ها و جمع آوری داده ها از مقیاس DASS-42 استفاده شد.

این پرسشنامه توسط لویبوند و لویبوند (۱۹۹۵) تهیه شده است. این پرسشنامه که برای سنجش افسردگی، اضطراب و فشار روانی طراحی شده و در یک طیف لیکرت ۴ درجه ای (۱=بسیار زیاد در مورد من درست است، ۴=به هیچ وجه در مورد من درست نیست) نمره گذاری شده و هر زیر مقیاس افسردگی و اضطراب شامل ۱۴ ماده است. همبستگی خرده مقیاس اضطراب با پرسشنامه اضطراب بک ۰/۸۱ و همبستگی خرده مقیاس افسردگی بک ۰/۴۷ گزارش کرده اند. براون، کورپیتا، بارلو (۱۹۹۸) پایایی بازآزمایی خرده مقیاس افسردگی را ۰/۷۱، اضطراب را ۰/۷۹ و استرس را ۰/۸۱ گزارش کرده اند. بخشی پور (۱۳۸۳) همسانی درونی خرده مقیاسهای افسردگی و اضطراب را به ترتیب ۰/۷۴ و ۰/۸۹ و پایایی بازآزمایی خرده مقیاس افسردگی و اضطراب را ۰/۷۰ و ۰/۸۳ گزارش کرد .

در مطالعه بزرگی در ایران پایایی پرسشنامه به وسیله آلفای کرونباخ نیز برای زیر مقیاس افسردگی ۰/۹۳، برای زیر مقیاس اضطراب ۰/۹۰ و برای زیر مقیاس استرس نیز ۰/۹۲ گزارش شد (اصغری مقدم ، ساعد، دیباج نیا و زنگنه، ۱۳۸۷).

روند اجرای پژوهش:

پس از مراجعه به یکی از نواحی آموزش و پرورش اصفهان و بعد با تعیین شدن یکی از مدارس ناحیه ۴ اصفهان از طریق این ناحیه پس از حدود ۱۵۰ نفر از دانش آموزان با در نظر (DASS-42) درج فراخوان بر روی برد مدرسه از میان افراد مراجعه کننده با اجرای پرسشنامه گرفتن نمره برش بین ۲۱-۳۴ (استرس شدید و خیلی شدید) و داشتن سن بین ۱۲-۱۵ سال، ۵۳ نفر دارای استرس شدید و خیلی شدید بودند که از بین آنها با توجه به معیارهای پژوهش که شامل : علاقمندی به نقاشی و داشتن سن ۱۲-۱۵ سال و عدم مصرف داروهای روانپزشکی و ابتلا به اختلال روانی مشخص شده و نقایص جسمی مزمن و یا نقص عضو و با رضایت اخلاقی شرکت در پژوهش، ۳۰ نفر انتخاب شدند و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هرگروه شامل ۱۵ نفر) جایگزین شدند

این مداخله به صورت یک برنامه ۱۰ جلسه ای با هفته ای یک جلسه توسط پژوهشگر براساس کتاب شیوه طراحی نوشته محسن وزیری مقدم (۱۳۹۵) و مقاله آموزشی با تاکید بر خلاقیت در هنر تصویری و آموزش فعال هنر و اثر آن در دانش آموزان [۷] طراحی شد و شامل برنامه

نقاشی طبیعت، هر جلسه ۹۰ دقیقه به طول انجامید و هفته ای یکبار طی ۱۰ هفته متوالی (هفته ای یک جلسه) به اضافه ۲ جلسه برنامه ارزیابی و ارزشیابی برای دانش آموزان اجرا شد. جلسات و رئوس مطالب به شرح زیر است.

- ۱- تحرک دستها آزاد و رها و اثر روانی آن کشیدن خطوط خمیده و صاف با چرخش بازو و به صورت آزادانه.
- ۲- کشیدن اشکال هندسی و بعد دار و توجه ودقت روی اندازه هاکشیدن اشکال بعد دار با حرکت سریع دست و تجزیه اشکال طبیعت سبز باغچه به صورت اشکال هندسی در حیات مدرسه اجرا شد.
- ۳- دقت و توجه روی اندازه اجزا طبیعت و دیدن و نگاه کردن با گرفتن مداد جلوی چشم و اجزا را اندازه گیری کردن
- ۴- تجزیه اجزا طبیعت بصورت اشکال هندسی کشیدن اجزا طبیعت با توجه به تجزیه هندسی آن
- ۵- کشیدن گلدان گل باتوجه به تکنیکهای بالا
- ۶- انتخاب یک الگوی طبیعت سبزانتخاب و تجزیه و تحلیل کردن الگوی طبیعت و طراحی آن
- ۷- طراحی طرح انتخابی طبیعت باطراحی به صورت آزاد ورها
- ۸- سایه و روشن و تاثیر بافت و جنسیت در سایه و روشن تشخیص سایه و روشن طبیعت و طرح آن با مداد رنگ
- ۹- کشیدن طرح واقعی و سایه و روشن و تشخیص حجمها و بافتها درطرح طبیعی طراحی و نقاشی باغچه مدرسه.
- ۱۰- کشیدن یک طرح تصویری و خلاقانه با انتخاب رنگهای دلخواه خلق یک طرح طبیعت در ذهن و ترسیم آن.

یافته های پژوهش:

هنر درمانی بر پایه نقاشی طبیعت باعث کاهش افسردگی، اضطراب و استرس نوجوانان با سطوح بالای استرس می شود.

در جدول ۱- تفاوت میانگین و انحراف استاندارد نمرات افسردگی، اضطراب و استرس آزمودنی های پژوهش به تفکیک گروه منعکس شده است.

علائم روان شناختی		گروه آزمایش				گروه کنترل	
		پیش آزمون		پس آزمون		پیش آزمون	
		SD	M	SD	M	SD	M
افسردگی		۵/۰۵	۳۰/۳۱	۷/۲۳	۳۷/۲۱	۴/۱۹	۳۸/۲۱
اضطراب		۷/۷۹	۳۰	۷/۰۳	۳۵/۲۸	۵/۳۶	۳۶/۰۷
استرس		۷/۱۵	۲۹/۳۷	۵/۵۳	۳۳/۹۲	۷/۲۷	۳۴/۷۸

جدول ۱- ویژگی های توصیفی تفاوت تغییر مقیاس های افسردگی، اضطراب و استرس به تفکیک دو گروه

همانطور که مشاهده می شود نتایج آزمون کولموگراف- اسمیرنف که در جدول ۱- ارائه شده است، حاکی از نرمال بودن توزیع نمرات است ($P > 0.05$)، همچنین در جدول ۲- نتیجه آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس های دو گروه ارائه شده است؛ نتیجه جدول حاکی از همگنی واریانس نمرات ارزیابی دو گروه است ($p > 0.05$).

متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	Sig
افسردگی	۰/۳۷۱	۱	۲۸	۰/۵۴۷
اضطراب	۳/۳۱۴	۱	۲۸	۰/۰۵
استرس	۰/۷۴	۱	۲۸	۰/۳۹۷

جدول ۲- آزمون لون جهت بررسی همگنی واریانس نمرات علائم روان شناختی

نتایج آزمون باکس نیز بیانگر همگنی ماتریس های واریانس- کوواریانس است ($p > 0.05$, $F(6,261/1) = 423/5383$). لذا با توجه به نتایج آزمون های کولموگراف- اسمیرنف، باکس و لون شرایط تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) برقرار است؛ از این رو، جدول ۳- نشان دهنده نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره (برای علائم روان شناختی) است. آزمون مشخصه آماری پیلای نشان می دهد هنر درمانی بر پایه نقاشی طبیعت در تغییر ترکیب متغیرها (افسردگی، اضطراب و استرس) تأثیر معناداری داشته است ($p < 0.05$). مقدار مجذور اتا سهمی ($56/4$) نیز نشان دهنده اندازه اثر بالای مداخله است.

اثر	ارزش	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	Sig	μ^2
پیلایی	۰/۵۶۴	۹/۹۱۳	۳	۲۳	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶۴
ویلکزلامبادا	۰/۴۳۶	۹/۹۱۳	۳	۲۳	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶۴
هوتلینگ	۱/۲۹۳	۹/۹۱۳	۳	۲۳	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶۴
بزرگترین ریشه ری	۱/۲۹۳	۹/۹۱۳	۳	۲۳	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶۴

جدول ۳- تحلیل کوواریانس چند متغیری نسبیت های برای اثر تعاملی مداخله بر علائم روان شناختی

۱. هنر درمانی بر پایه نقاشی طبیعت باعث کاهش افسردگی نوجوانان با سطوح بالای استرس می شود.

۲. هنر درمانی بر پایه نقاشی طبیعت باعث کاهش اضطراب نوجوانان با سطوح بالای استرس می شود.

۳. هنر درمانی بر پایه نقاشی طبیعت باعث کاهش استرس نوجوانان با سطوح بالای استرس می شود.

در جدول ۴- نتایج تحلیل کوواریانس تک متغیری (ANCOVA) برای هر یک از مقیاس های علائم روان شناختی به تفکیک آمده است. هما نظور که مشاهده می شود در هر سه مقیاس بین دو گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون، پس از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0.05$)، بنابراین هر سه فرضیه فرعی تأیید می شود؛ بدین معنی که، هنر درمانی بر پایه نقاشی طبیعت باعث بهبود (کاهش معنادار نمرات) علائم روان شناختی نوجوانان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است، به طوری که مقادیر مجذور اتا سهمی بیانگر اندازه اثر قابل قبول مداخله می باشد (به ترتیب ۰/۳۹۲، ۰/۳۶ و ۰/۴۳۹).

متغیر	مجموع مربعات	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲ مربع میانگین	F	Sig	μ^2
افسردگی	۳۹۰/۵۸	۱	۲۵	۳۹۰/۵۸	۰/۰۰۰۱	۰/۳۹۲
اضطراب	۳۴۸/۴	۱	۲۵	۳۴۸/۴	۰/۰۰۱	۰/۳۶
استرس	۳۶۶/۶۱	۱	۲۵	۳۶۶/۶۱	۰/۰۰۰۱	۰/۴۳۹

جدول ۴- آزمون تحلیل کوواریانس برای زیر مقیاس های علائم روان شناختی

بحث و نتیجه گیری:

هنردرمانی^{۱۰} یک روش ایجاد شده برای سلامت روان است که از روش خلاق ایجاد هنر برای رشد و ارتقاء سلامت جسمی، روانی و هیجانی اشخاص در همه سنین استفاده می کند [۱۹]. این روش براساس این باور پایه گذاری شده است که فرآیند خلاق به کار گرفته شده در بیان هیجانات از طریق هنر به افراد کمک می کند که تعارضات و مشکلات را حل کرده و با گسترش مهارت‌های بین فردی، مدیریت رفتار، اعتماد به نفس، خودآگاهی و کاهش استرس، به بینش دست یابند [۲۰]. در نقاشی درمانی یکی از شاخه های اصلی هنر درمانی، بیان خود به خودی غیر قضاوت گرانه به فرد اجازه می دهد که آزادانه درباره افکار و احساسات سرکوب شده، بدون تهدید واکنش دیگران، صحبت کند. به عبارتی پایه و اساس نقاشی درمانی، وارد نمودن مراجعین در فرآیند ساختاری هنر برای بیان غیر مستقیم افکار و احساسات خود است. افراد با فراقنی زندگی درونی خود در نقاشی، می توانند بر هیجانات خود غلبه کرده و سبب پویایی شخصیت خود شوند [۲۱].

پژوهشهای متعددی تأثیر نقاشی درمانی را بر اختلالات روانی، کاهش افسردگی و اضطراب و راهکاری مناسب جهت تحت کنترل درآوردن هیجانات و به ویژه هیجانات منفی، نشان داده اند. مارگارت نامبرگ نخستین پیشگام هنردرمانی در آمریکا، براساس درمان روان تحلیل گری، عنوان می کند که افراد بویژه کودکان و نوجوانان، هیجانات خود را در نقاشی هایشان منعکس می کنند و هنر درمانی در کاهش مشکلات هیجانی نوجوانان و کودکان بسیار مؤثر است [۲۲].

فرامرزی و مرادی (۱۳۹۳) [۲۳] در پژوهش خود عنوان می کند که هنردرمانی و بویژه نقاشی درمانی، در کاهش مشکلات هیجانی کودکان و نوجوانان مؤثر است. در پژوهشی مشابه هنلی تأثیر مثبت هنر درمانی گروهی را در ناشنوایان ۱۵ - ۸ سال، بررسی کرد و نتیجه گرفت که هنر درمانی در درمان نشانگان چون بیقراری، تکانشگری، عدم توجه بسیار اثرگذار بوده و همچنین می توان از هنردرمانی در جهت تشویق انجام تکالیف سازمان دهی شده و نظم پذیری و حل مسئله استفاده کرد. مالچیودی (۲۰۱۳) [۱۴]، عنوان می کند که، فعالیت هنری مداخله ای ذهنی بدنی است و موجب فعال شدن قسمتهای پایینی مغز می گردد که به نوبه خود در مؤثرتر کردن عملکردهای قسمتهای بالاتر مغز نقش دارد. نقاشی تعاملهای پیچیده ای را بین قسمتهای مختلف مغز ایجاد می کند و مراجعان از طریق هنریاد می گیرند پاسخ جدیدی به موقعیتهای هیجانی بدهند. [۱۵]، نقاشی درمانی را یک روش فراقنی می داند که باعث می شود بوسیله برون ریزی هیجانی، عملکردهای شناختی، بین فردی و روانشناختی فرد مورد ارزیابی و اصلاح قرار می گیرد. [۶] در پژوهش خود نقاشی درمانی را در کاهش رفتارهای پرخطرانه، اضطراب و استرس دانش آموزان دچار نارساخوانی مؤثر دانسته اند.

تبیین نتایج پژوهش حاکی از اثر بخشی هنر درمانی بر پایه نقاشی طبیعت باعث کاهش افسردگی، اضطراب و استرس نوجوانان با سطوح بالاست. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای علائم روانشناختی، نشان میدهد هنر درمانی بر پایه نقاشی طبیعت، در تغییر ترکیب متغیرها افسردگی، اضطراب و استرس تأثیر معناداری داشته است.

در بررسی مؤلفه های فرعی، به بررسی نقش هنردرمانی بر پایه نقاشی بر افسردگی، اضطراب و استرس بصورت جداگانه پرداخته شد که در هر سه مقیاس بین دو گروه آزمایش و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون، پس از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معناداری وجود دارد.

¹⁰ Art therapy

محدودیتها:

هدف اصلی این پژوهش بررسی اثرگذاری هنر درمانی بر پایه نقاشی طبیعت جهت کاهش اضطراب، استرس، ناگویی هیجانی، تکانشگری و تعدیل عاطفه مثبت و منفی نوجوانان دختر با سطوح بالای استرس بوده است. این پژوهش محدودیتهایی را به همراه داشته است. از آن جمله است که با توجه به لزوم بالا بودن سطح استرس شرکت کنندگان در پژوهش، آزمون بررسی سطح اضطراب داس در دو مرحله برگزار شد (در ابتدا جهت شناسایی آزمودنیهای با سطح اضطراب بالا و در مرحله بعد (دو هفته بعد) جهت اطمینان از نتایج اولیه). قابل توجه است که بروز اتفاق خاص در چند ماه قبل از اجرا، می تواند موجب ایجاد استرس در آزمودنی شده و این سطح اضطراب در نتایج آزمون و در نهایت بر روی نتایج پژوهش بسیار اثرگذار خواهد بود که قابل کنترل نیست. جنسیت آزمودنیها است که فقط بر روی نوجوانان دختر صورت گرفت که نیاز به بررسی پژوهش بر روی نوجوانان پسر جهت بررسی دقیق و مقایسه بسیار ضروری است. محدودیت دیگر منطقه انتخابی بود؛ این پژوهش در منطقه سیزده اصفهان و با کشر کم درآمد اجرا شده است که انتظار می رود در سطح بالاتری از استرس قرار دارند، نیاز است که این پژوهش در چندین منطقه بطور همزمان اجرا و ارزیابی شده و نتایج قابلیت مقایسه داشته باشند. این پژوهش بر روی نوجوانانی در رده سنی ۱۲ تا ۱۵ سال ۱۳۹۶ بوده است که تناسب نمونه در رده های سنی متناسب نیست و این امر محدودیت دیگر پژوهش بوده است. بدین معنی که بطور مشخص میزان استرس و اضطراب در سنین مختلف متفاوت بوده و حتی نوع استرس هم در سنین مختلف متفاوت است. بهتر است که با نمونه متناسب در سنین مختلف آزمون اجرا و بررسی شود و ترتیب تولد در نمونه مورد بررسی در این پژوهش با توجه به قابل دسترس بودن نمونه، قابل کنترل نبوده است. جهت بررسی میزان استرس، ترتیب تولد (فرزند چندم بودن)، تعداد اعضاء خانواده (این امر که با مادر بزرگ، پدر بزرگ و یا سایر اقوام زندگی می کنند یا نه) و تعداد خواهران و برادران و...، از عوامل اثرگذار است که بهتر است بررسی شده و کنترل شوند. آمادگی مراجع برای تغییر یکی دیگر از عوامل مداخله گر است. زمانیکه مراجع با میل خودش وارد درمان می شود، انتظار تغییر از قبل وجود دارد و در چنین حالتی هر نوع درمان می تواند مؤثر باشد. در شکل متفاوت در صورتیکه مراجع بالا جبار وارد درمان شده باشد، تمایلی به همکاری و ادامه درمان ندارد.

پیشنهادهات:

با توجه به محدودیتهای عنوان شده، این پژوهش می تواند منبعی باشد جهت پژوهشهای بعدی در زمینه هنر درمانی، نقاشی درمانی و به ویژه نقاشی طبیعت، اختلالات نوجوانان همچون اضطراب، استرس و افسردگی. لذا با توجه به محدودیت عنوان شده در زمینه تفاوت اضطرابهای بیمارگونه (شخصیت اضطرابی) و اضطراب ناشی از حوادث چند ماهه اخیر، نیاز است پیشینه آزمودنیها مورد بررسی قرار گرفته و در زمینه بحرانهای چند ماهه اخیر کنترل انجام شود تا بتوان افرادی که خلق مضطرب یا استرسی دارند را بطور خاص مورد ارزیابی و بررسی قرار داد. بکار بردن این روش درمانی با توجه به پژوهشهای مشابه در تمامی سنین و در هر دو جنس (مرد و زن)، اثرگذاری مثبت و معنی داری دارد، لذا پیشنهاد می شود اثرگذاری نقاشی درمانی در گروه های مختلف سنی و جنسیتی بررسی گردد. پیشنهاد می شود روش نقاشی درمانی طبیعت سبز در اصلاح اختلالات رفتاری (انجام رفتارهای پرخطر، اعتیاد و...) و اخلاقی (خلق افسرده، اسکیزوئیدی و...) بکار گرفته شده و میزان اثرگذاری آن بررسی شود و با توجه به تأثیرگذاری منطقه زندگی، میزان درآمد خانوادگی و تفاوت های فرهنگی در میزان استرس و حتی نگرش افراد به روش درمانی (نقاشی درمانی طبیعت سبز)، پیشنهاد می شود این پژوهش در نقاط مختلف شهر اصفهان و در سایر شهرستانها اجرا شده و نتایج مورد بررسی قرار گیرند.

منابع

- [۱] انجمن روانپزشکی آمریکا (۲۰۱۵)، آوادیس یانس، هاشمیه میناباد، ح: عرب قهستانی، د. (۱۳۹۵). راهنمای تشخیصی و آماری اختلالهای روانی. انتشارات رشد، چاپ دوم.
- [۲] Massoca, c; reis, t; sanini, t; lima, a (2017). beavioural brain research.
- [۳] lauren, E; sheriff, M; Hirrlinger, V; Braithwaite, A; Does early stress prepare in dividuls for a stress full fulure? stress daring adolescence inproves foraging under threat. Animal B ehaviar 105 37-45
- [۴] [۵] باچر، ج؛ مینکا، س؛ هولی، ج (۲۰۱۴)، سید محمدی، ی (۱۳۹۴)، آسیب شناسی روانی جلد یک و دو، انتشارات ارس باران روالی، س (۲۰۰۱)، عرب قهستانی، د؛ ودایع خیری، ف (۱۳۹۱). نقاشی انگیزشی و کاربرد آن در ارزیابی هیجانات و مهارت های شناختی، انتشارات نشر.
- [۶] [۶] کرمی، ج؛ باقری، ا. (۱۳۹۴). رابطه استرس ادراک شده، حمایت اجتماعی و عاطفه مثبت و منفی با سطح اعتیاد پذیری در دانشجویان. دانش انتظامی، شماره ۲۱، صفحات ۲۷-۳۷.
- [۷] [۷] منشئی، غ؛ رمضان زاده، د. (۱۳۹۳). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد به شیوه گروهی بر فاجعه پنداری درد، امید به زندگی و استرس ادراک شده در بیماری هیمو دیالیزی شهر اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان.
- [۸] [۸] Raineki, C; Chrew, L; Mch, P; Ellis, L; Weinberg, J (2016). Short-and-long effects of stress during adolescence on emotionally and HPA function of animals exposed to alcohol prenatally; Psychoneuroendocrinology: 13-23.
- [۹] [۹] Danzo, s; Connell, A; Stonm, E; Associations between alchol -use and depression Symptoms in adoloscenc: Examining gender difference and pathways over time. journal of Adolescence 56 (2017). 64-79
- [۱۰] [۱۰] Chaby, L; Zhang, L; Lliberzon, L (2017). The effects of stress in early life and adolescence on posttraumatic stress disorder, depression and anxiety symptomatology in adulthood; behavioral sciences; 86-93.
- [۱۱] [۱۱] Woollett, N; Brahmabhatt, H; Dodd, K; Both, M; Berman, H; Cluver, L (2017). Revealing the impact of loss: exploring mental health through the use of drawing /writing with HIV positive adolescents in Johannesburg; Children and Yoath services Review.
- [۱۲] [۱۲] Hatami, F; Ghahramani, L; Kave, M; Keshavarz, S (2016). The effect of self-awareness training with painting on self-efficacy among orphaned adolescents; Practice in clinical psychology.
- [۱۳] [۱۳] Goldner, L; Gazit, O; Scharf, M (2016). Speratness and closeness as expressed in birds nest drawing: relationships with partneres and with the unborn child among expectant parent; The arts in psychotherapy:
- [۱۴] [۱۴] Malchiodi CA. (2013), Creative Art Therapy: Brain-Wise Approaches to Violence. Psychology Today. 43(6): 1356-1365.
- [۱۵] [۱۵] Feldman MB, Betts DJ, Blausey D. (2014), Process and outcome evaluation of an art therapy program for people living with HIV/AIDS. Art Therapy. 31(3):102-9.
- [۱۶] [۱۶] Chambelin, R; Wagman, J (2016). The genesis of errors in drawing; Neuroscience and biobehavioral review: 195- 207.

Haeyen,S;Hooren,S;Emaekers,G(2015).perceivd effects of art therapy in the treatment of personality disorders [۱۷]
cluster B/C;a qualitative study.

[۱۸] وزیری مقدم،م(۱۳۹۵)،شیوه طراحی،انتشارات سروش،چاپ سیزدهم،صفحه ۵۰-۱۰۰

Nissimov-Nahum E.(2009), Use of a drawing task to study art therapist`s personal experiences in treating [۱۹]
aggressive children. The Arts in Psychotherapy. 36(3):140-1.

Naumburg M. (2001), Spontaneous art in eduction and psychotherapy. American Journal of Art Therapy. [۲۰]
40(1): 46-64.

Woolf L. (2003), Art Therapy in Canada: Origins and Explorations. Canadian Art Therapy Association Journal. [۲۱]
16(2): 2-9.

Lih L.(2002), Painting therapy on child with emotional and behavioral disorders. A single case study. [MA [۲۲]
Thesis in art therapy and counseling]. Cleveland: Ursuline College.

[۲۳] فرامرزی، س.؛ مرادی، م. (۱۳۹۳)؛ تأثیر هنردرمانی با رویکرد نقاشی بر کاهش ناامیدی و تنهایی کودکان ناشنوای پسر؛ مجله شنوایی
شناسی. دوره ۲۳، شماره ۶، صفحات ۳۱-۲۵.