

تاثیر نقاشی درمانی بر افسردگی دانش‌آموزان مدرسه ۱۳ آبان چله گاه

مهتاب برجیان

آموزگار مدرسه ۱۳ آبان چله گاه، آموزش و پرورش شهرستان لردگان

چکیده

هدف این پژوهش بررسی تاثیر نقاشی درمانی بر افسردگی دانش‌آموزان مدرسه ۱۳ آبان چله گاه می‌باشد. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه گواه بود. ۳۰ دانش‌آموز از مدرسه ۱۳ آبان چله گاه بود که در دو گروه آزمایشی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تخصیص تصادفی شدند. گروه آزمایش نقاشی درمانی را در طول ده جلسه (هفته‌ای یک جلسه، هر جلسه به طور متوسط ۶۰ دقیقه) دریافت کردند. افسردگی کودکان در ابتدا و انتهای جلسات درمانی با استفاده از پرسشنامه اندازه‌گیری شد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ بود. در نهایت، تحلیل آماری با استفاده از تحلیل کواریانس انجام شد. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد نقاشی درمانی بر کاهش افسردگی دانش‌آموزان مدرسه ۱۳ آبان چله گاه اثرگذار است.

واژه‌های کلیدی: نقاشی درمانی، افسردگی، مدرسه ۱۳ آبان چله گاه

مقدمه

افسردگی شایع ترین اختلال روانی در دنیا بوده و در بسیاری از کشورها بار بیماری بالایی دارد. افسردگی یکی از مسایلی است که بشر با آن دست به گریبان است و مشخصه آن احساس اندوه و در بعضی موارد کاهش فعالیت است (دهقان خلیلی، ۱۳۹۸). دانشمندان معتقدند که افسردگی حاد در بین کودکان بسیار شایع است. حدود ۲ درصد کودکان ۱۲-۶ ساله و ۴ درصد نوجوانان به افسردگی مبتلا هستند (منصوریه، ۱۳۹۷).

روش‌های مختلفی برای درمان افسردگی کودکان و نوجوانان دارای پیشنهاد شده که از آن جمله می‌توان به دارو درمانی، روش‌های مبتنی بر نظریه‌های یادگیری اجتماعی، رفتار درمانی، تنش زدایی، آموزش آرمیدگی، استفاده از ورزش‌های مختلف و هنر درمانی اشاره کرد. هنر درمانی به اشکال گوناگونی مانند نقاشی درمانی، موسیقی درمانی، تئاتر درمانی، بازی درمانی و نظایر آن صورت می‌گیرد که فرض اساسی همه‌ی اینها این است که بیان عاطفه در هنر اثر شفابخش دارد (عسگری، ۱۳۹۶). از جمله مهمترین شاخه‌های هنردرمانی، نقاشی درمانی است. نقاشی عبارت است از ترسیم خود انگیزه تصاویر که فرصتهایی برای ارتباط و بیان غیرکلامی فراهم می‌کند و منظور از نقاشی درمانی، نقاش پروری و آموزش نقاشی نیست، بلکه ارائه فرصتهایی به فرد است تا از طریق رنگ‌ها و خطوط، احساسات، عواطف و نیازها و حتی دانسته‌های خود را به نحوی که مایل است آزادانه بیان کند از نقاشی و درکل هنرهای تجسمی به عنوان ابزاری برای برون‌فکنی، تخلیه هیجانی، ارائه افکار و نشان دادن احساسات، تعارضات و تمایلات درونی استفاده می‌شود. در واقع با ابزاری چون نقاشی، کودک همه مسائل زندگی خود را به تجربه درآورده، خود می‌آزماید و خویشتن را بنا می‌کند (رضایی و همکاران، ۱۳۹۴).

توجه به تاثیر و نقش هنر درمانی در درمان برخی بیماری‌های جسمی و روانی، توجه به پژوهشهایی که گویای ارتباط بین نقاشی درمانی و افسردگی در کودکان است، ضروری به نظر می‌رسد. از آن جا که رشد و پرورش کودکان و ایجاد رفتارهای صحیح در آن‌ها از اهمیت بسزایی برخوردار است و با توجه به کمبود شواهد پژوهش داخلی در زمینه نقش هنردرمانی در مشکلات عاطفی و روحی کودکان، بررسی این قبیل پژوهشها ضروری به نظر می‌رسد، بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی نقاشی درمانی در کاهش افسردگی دانش‌آموزان مدرسه ۱۳ آبان چله گاه انجام شد. در زیر برخی از پژوهش‌های انجام گرفته در این زمینه آورده شده است.

دهقان خلیلی (۱۳۹۸) پژوهشی با هدف تعیین تأثیر نقاشی درمانی در کاهش افسردگی کودکان طلاق انجام داد جامعه آماری شامل کلیه کودکان طلاق شهرستان فسا در سال ۱۳۹۷ بود، که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و با استفاده از گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش (شامل ۲۰ نفر) و گروه کنترل (شامل ۲۰ نفر) قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس افسردگی کودکان (CDI (1999) استفاده گردید. پس از اجرای پیش‌آزمون گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، تحت تاثیر آموزش نقاشی درمانی قرار گرفت، اما گروه کنترل هیچ گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس نشان داد که بین افسردگی در دو گروه کنترل و آزمایش در مرحله پس‌آزمون پس از حذف تاثیر پیش‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد و نقاشی درمانی بر افسردگی کودکان طلاق تأثیر معناداری دارد

منصوریه (۱۳۹۷) به بررسی تأثیر نقاشی درمانی در کاهش علائم افسردگی کودکان دارای والدین سوء‌مصرف کننده مواد پرداخت. جامعه آماری کلیه کودکان ۶-۱۴ ساله که در طی سال ۹۵ همراه والدینشان به یک مرکز ترک اعتیاد مراجعه کرده بودند. از این تعداد ۶ آزمودنی که مشخصات بیماری افسردگی را با توجه به نمرات حاصل از پرسش‌نامه افسردگی کودکان داشتند، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و تحت نقاشی درمانی قرار گرفتند. درصد کاهش افسردگی برای

آزمودنی اول ۳۷٪، برای آزمودنی دوم ۳۰٪، برای آزمودنی سوم ۴۱٪، برای آزمودنی چهارم ۵۷٪، برای آزمودنی پنجم ۵۰٪ و برای آزمودنی شش ۵۸٪ محاسبه شد. می توان نتیجه گرفت که نقاشی درمانی در کاهش افسردگی کودکانی که یک والد سوءمصرف کننده داشتند، تأثیر داشته است.

محمدمدی و رادین (۱۳۹۶) به بررسی اثربخشی هنر درمانی بر پایه نقاشی بر کاهش افسردگی، اضطراب و پرخاشگری در کودکان پیش دبستانی پرداختند و ۳۰ کودک پسر ۴ تا ۶ ساله به عنوان نمونه انتخاب شدند. یافته ها نشان داد نمرات افسردگی، اضطراب و پرخاشگری در کودکان پیش دبستانی در گروه آزمایش کاهش معناداری داشته است.

ویسکرمی و همکاران (۱۳۹۶) به بررسی تأثیر نقاشی درمانی بر کاهش میزان اضطراب و افسردگی دانش آموزان دختر دارای پیشرفت تحصیلی پایین بود. جامعه آماری آن شامل کلیه دانش آموزان پایه دوم دوره متوسطه اول شهر خرم آباد بود که از میان آنها تعداد ۳۰ نفر که دارای پیشرفت تحصیلی پایینی بودند به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چندمرحله ای انتخاب و سپس نمونه منتخب به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم شدند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه ای به مدت ۱ ماه تحت نقاشی درمانی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که گروه آزمایش کاهش معناداری را در اضطراب و افسردگی بعد از دریافت آموزش نشان دادند. بر اساس یافته های پژوهش می توان گفت نقاشی درمانی یک روش موثر در کاهش اضطراب و افسردگی دانش آموزان دارای پیشرفت تحصیلی پایین است

پژو^۱ و همکاران (۲۰۱۸) به اثربخشی برنامه نقاشی درمانی برای درمان رفتارهای خارجی در کودکان مبتلا به اختلال کم توانی هوشی پرداختند. به منظور ارزیابی رفتارهای خارجی در کودکان در ابتدای و پایان برنامه درمان نقاشی تکمیل شد. تحلیل واریانس دو طرفه نشان داد که میانگین سطوح رفتارهای بیرونی در گروه مداخله پس از برنامه درمان نقاشی کاهش یافته است. علاوه بر این، تجزیه و تحلیل نشان داد که میانگین سطوح رفتارهای خارجی بین گروه مداخله و گروه کنترل به طور معنی داری متفاوت بود. یافته ها نشان داد که برنامه آموزش رنگ آمیزی می تواند رفتارهای بیرونی کودکان مبتلا به کم توانی هوشی را کاهش دهد.

شیر آبادی و همکاران (۲۰۱۵)، به اثربخشی درمان هنر بر اساس نقاشی درمانی برای کاهش اضطراب کودکان با لکنت پرداختند. این پژوهش از نوع نیمه تجربی بود (پیش آزمون، پس آزمون با گروه شاهد). نمونه آماری شامل ۳۰ کودک مبتلا به لکنت زبان بود که با روش غیر قابل تشخیص از مراکز گفتار درمانی شهر تبریز انتخاب شدند و به طور تصادفی به دو گروه مساوی تقسیم شدند. نتایج نشان داد که درمان هنر بر اساس نقاشی درمانی، راه موثری برای کاهش اضطراب کودکان با لکنت است. درمانگران میتوانند از درمان نقاشی علاوه بر سایر روشهای درمان برای کاهش اضطراب این کودکان سود ببرند.

روش تحقیق

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون پس آزمون با گروه گواه بود. ۳۰ دانش آموز از مدرسه مدرسه ۱۳ آبان چله گاه بود که در دو گروه آزمایشی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تخصیص تصادفی شدند. گروه آزمایش نقاشی درمانی را در طول ده جلسه (هفته ای یک جلسه، هر جلسه به طور متوسط ۶۰ دقیقه) دریافت کردند. افسردگی کودکان در ابتدا و انتهای جلسات درمانی با استفاده از پرسشنامه اندازه گیری شد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه سلامت روان گلدبرگ بود. در نهایت، تحلیل آماری با استفاده از تحلیل کواریانس انجام شد. در زیر خلاصه ای از جلسات نقاشی آورده شده است.

^۱ Pajoooh

در جلسه اول آشنایی دانش‌آموزان با ابزار کار را قرار دادیم شناسایی قلموها، رنگها، بوم‌های نقاشی و .. و سپس از آنها خواستیم بر روی کاغذ شروع به کشیدن نقطه، خط و سطح بکنند.

در جلسه دوم از دانش‌آموزان خواسته شد به صورت گروه‌های دو نفره بر روی کاغذ A4 شروع به نقاشی کنند و هر طور طور که دوست دارند کاغذ را رنگ کنند. از آنها خواسته شد نظافت را کاملا رعایت کنند.

در جلسه سوم روی کاغذ معلم نقاشی برای آنها طرحی کشید و آنها به صورت گروهی شروع به رنگ آمیزی کردن. و بعد از آنها خواسته شد به صورت انفرادی این کار را انجام دهند.

در جلسه چهارم دانش‌آموزان بر مقوا شروع به کشیدن طرح مورد نظر کردن و سپس با کمک مربی رنگ آمیزی میکنند و بعد از آن اجزای کوچکتر طرح را کشیده و بعد از آن (زدن زیر رنگ و خشک شدن رنگها) شروع به گذاشتن و کشیدن رو رنگ میکنند و جزییات طرح را میکشد.

جلسه پنجم دانش‌آموزان به صورت انفرادی بر روی مقوا شروع به تمرین کشیدن زیر رنگ منظره با رنگ اکریلیک را انجام دادن.

جلسه ششم اتمام کار نقاشی بر روی مقوا و شروع نقاشی روی بوم کشیدن طرح با مداد و زدن قسمتی از زیر رنگ به صورت گروه‌های ۲ نفره

جلسه هفتم ادامه کشیدن گل‌های نقاشی و اتمام کار دونفره

جلسه هشتم کشیدن طرح با مداد بر روی بوم به صورت انفرادی

جلسه نهم ادامه رنگ گذاری و زیر رنگ و کشیدن جزییات طرح

جلسه دهم ادامه رنگ زدن و اتمام کار

یافته‌ها

جهت بررسی اثر بخشی نقاشی درمانی بر بهبود افسردگی دانش‌آموزان از آزمون تحلیل کواریانس تک متغیری استفاده شده است. قبل از به کار گیری این آزمون مفروضه‌های این آزمون به وسیله آزمون همگنی شیب رگرسیون و آزمون لوین مورد بررسی قرار گرفت. جدول ۱ نتایج همگنی شیب رگرسیون بین متغیر کمکی (پیش آزمون اضطراب) و وابسته (پس‌آزمون) را در سطوح عامل (گروههای آزمایش و کنترل) نشان می‌دهد.

جدول ۱: آزمون همگنی شیب رگرسیون برای فرضیه پژوهش

منابع	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	معناداری
پیش آزمون افسردگی	۵۸/۲۸۲	۱	۵۸/۲۸۲	۷/۸۹۲	۱۰۰۱
تعامل گروه و پیش آزمون	۴۳/۱۱۰	۲	۹/۵۵۵	۱/۶۱۵	۱۰۶۵
خطا	۲۴۰/۴۴۹	۲۷	۷/۷۵۶	-	-
کل	۳۲۱۳/۰۰۰	۳۰	-	-	-

جدول ۱ نشان می‌دهد که تعامل گروه با پیش آزمون به لحاظ آماری معنادار نمی‌باشد ($F_{(۱/۷۲)} = ۷$ و $p > ۰/۰۵$). بنابراین از مفروضه همگنی شیب رگرسیون تخطی نشده است.

برای بررسی پیش فرض همگنی واریانس افسردگی دانش‌آموزان در گروه‌های مورد پژوهش نیز از آزمون لوین استفاده شد. نتایج آزمون لوین در جدول ۲ آمده است:

جدول ۲: آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس برای پس‌آزمون افسردگی دانش‌آموزان

سطح معناداری	df ₂	df ₁	F
۰/۱۷۳	۱۳	۱	۱/۴۲۴

جدول ۲ بیانگر این است که مقدار سطح معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ است نشان می‌دهد که از مفروضه برابری واریانس تخطی نشده است و نشان دهنده برقرار بودن این مفروضه در این مقیاس است.

با توجه به نرمال بودن متغیرهای پژوهش، همگنی شیب رگرسیون و یکسانی واریانس، مفروضه‌های آزمون تحلیل کواریانس یک متغیری رعایت شده است و می‌توان از این آزمون برای تحلیل داده‌ها استفاده کرد. به منظور بررسی اثر بخشی نقاشی درمانی بر افسردگی دانش‌آموزان از تحلیل کواریانس یک متغیری استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس جهت بررسی تاثیر عضویت گروهی بر میزان نمرات افسردگی دانش‌آموزان

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
پیش آزمون	۹۵/۸۰۵	۱	۹۴/۷۸۵	۱۳/۵۶۵	۰/۰۱
عضویت گروهی	۲۷۳/۸۰۸	۱	۸۰۸,۲۷۳	۳۸/۲۷	۰/۰۱
خطا	۱۹۹/۴۸۹	۲۷	۴۳۵,۶	-	-
کل	۳۲۱۳/۰۰۰	۳۰	-	-	-

با توجه به جدول (۳) مقدار سطح معناداری آزمون برای گروه برای متغیر افسردگی دانش‌آموزان (۰/۰۰۱) کمتر از مقدار سطح معناداری است، در نتیجه تفاوت بیان شده در فرضیه معنادار می‌باشد، یعنی تفاوت بین نمرات کنترل و گروه آزمایش بیان کننده آن است که نقاشی درمانی بر کاهش دانش‌آموزان موثر بوده است.

نتایج

این پژوهش با هدف بررسی تاثیر نقاشی درمانی بر افسردگی دانش‌آموزان مدرسه ۱۳ آبان چله گاه انجام گرفت نتایج حاصل از پژوهش نشان داد نقاشی درمانی بر کاهش پافسردگی دانش‌آموزان مدرسه ۱۳ آبان چله گاه اثرگذار است. از انجایی که افراد افسرده دارای کندی روانی و حرکتی هستند نقاشی نورونهای مغزی را فعال و در نتیجه فعالیت امیباشند. در زمان نقاشی ۸۰٪ از نیمکره راست فعال میشود. طراحی و نقاشی موجب رشد سلولهای مغزی جدید میشود. در افراد عادی نیز باعث افزایش سیناپسها در فرستنده های عصبی مغز میشود در نتیجه اطلاعات در مغز قوی تر - برجسته تر و قابل دسترس تر میشوند. افراد در زمان نقاشی به تمرکز بیشتری نیاز دارند و افراد افسرده را از نشخوار فکری (مرور مکرر خاطرات و افکار گذشته -

حال را در گذشته سیر کردن) باز میدارد. به گفته داوینچی: نقاشی تمامی ۱۰ عملکرد چشم تاریکی - نور - جسم و رنگ - شکل و مکان - دوری و نزدیکی و حرکت و سکون را در بر میگیرد. برقراری ارتباط بهتر با اطراف که میتواند باعث برون ریزی افکار و احساسات شود که این خصوصیت نقاشی کمک کننده برای افراد خجالتی یا ناتوان در برقراری ارتباط کلامی میباشد. عدم تعادل در انتقال دهنده های عصبی سروتونین - نور اپی نفرین و دوپامین باعث افسردگی - اضطراب میشود و حال آنکه نقاشی میزان آنها را افزایش و به حد تعادل میرساند. نقاشی افزایش عزت نفس - احساس رضایت - انگیزه و پذیرش دیگران را به همراه دارد. در افرادی که نقاشی را به صورت حرفه ای دنبال نمیکنند کشیدن در زمان تنش و استرس کشیدن حتی یک تصویر ساده مثل گل میتواند آنها را برای لحظاتی از محیط متشنج و افکار آزار دهنده رها کند و با افزایش قدرت تمرکز به حل مساله بهتر به آنها کمک کند نتایج این پژوهش در زمینه اثرگذاری نقاشی درمانی بر افسردگی با تحقیقات ویسکرمی و همکاران (۱۳۹۶)، دهقان خلیلی (۱۳۹۸) و محمدی و رادیم، (۱۳۹۶) همخوانی دارد.

منابع

۱. عسگری، بهار، (۱۳۹۶)، بررسی تأثیر نقاشی درمانی بر رفتار پرخاشگرانه و اضطراب در نوجوانان دختر ناتوان هوشی ۱۴ تا ۲۰ سال شهر اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر
۲. رضایی سعید، خدابخشی کولایی آناهیتا، تقوایی داوود. اثربخشی نقاشی درمانی بر کاهش اضطراب و پرخاشگری دانش آموزان دبستانی پسر دارای اختلالات برونی سازی شده. مجله پرستاری کودکان. ۱۳۹۴؛ ۲ (۲): ۱۰-۱۹.
۳. دهقان خلیلی نسرین، (۱۳۹۸)، تأثیر نقاشی درمانی در کاهش افسردگی کودکان طلاق، همایش ملی روانشناسی، تعلیم و تربیت و سبک زندگی
۴. محمدی، اکبر، رادین، عاطفه. (۱۳۹۶). اثربخشی هنر درمانی بر پایه نقاشی بر کاهش افسردگی، اضطراب و پرخاشگری در کودکان پیش دبستانی، فصلنامه روان شناسی تحلیلی شناختی، ۸ (۲۸)، ۴۳-۵۱.
۵. منصوریه، نسترن، (۱۳۹۷)، تأثیر نقاشی درمانی در کاهش علائم افسردگی کودکان دارای والدین سوءمصرف کننده مواد، پیشرفت های نوین در علوم رفتاری ۳ (۱)، ۱۸-۲۵
۶. ویسکرمی، حسن علی و روشن نیا، سمیه و منصوری، لیلا، ۱۳۹۶، تأثیر نقاشی درمانی بر کاهش میزان اضطراب و افسردگی دانش آموزان دختر دارای پیشرفت تحصیلی پایین، همایش بین المللی روانشناسی و مطالعات اجتماعی، تهران
7. Shirabadi, A., Jani, S., & Pouresmali, A. (2015). Effectiveness of art Therapy Based on Painting Therapy to Reduce Anxiety of Children with Stuttering. *scientific journal of ilam university of medical sciences*, 23 (2), 53-6