

# مطالعه تأثیر نقاشی درمانی بر کاهش اضطراب کودکان ۶ تا ۸ ساله شهر قزوین

سید محسن حاجی سیدجوادی<sup>۱</sup>، ملیحه مردانی<sup>۲</sup>

۱. دکتری تخصصی پژوهش هنر، استادیار دانشگاه پیام نور تهران شرق، گروه هنر و معماری دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.  
۲. دانشجوی کارشناسی ارشد، پژوهش هنر، دانشگاه پیام نور تهران شرق، گروه هنر و معماری، تهران، ایران.

(تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۲/۱۳، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۳/۱۸)

## چکیده

نقاشی برای کودکان در حکم زبان بصری است. اغلب کودکان با نقاشی دنیای درون خویش را آشکار می‌کنند. هدف از انجام مقاله حاضر، مطالعه تأثیر نقاشی درمانی بر کاهش اضطراب کودکان ۶ تا ۸ سال شهر قزوین است تا پاسخی به سوال داده شود: آیا آموزش هنر نقاشی بر کاهش اضطراب در کودکان ۶ تا ۸ ساله (شهر قزوین) نقش دارد؟ پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و بر حسب نوع گردآوری داده‌ها، نیمه آزمایشی بود. روش گردآوری اطلاعات، کتابخانه‌ای (با بررسی اسناد و مدارک، بررسی تجارب ملی و بین‌المللی و بررسی پایان‌نامه‌ها) و میدانی (با استفاده از پرسش‌نامه ارتقایافته اضطراب کودک اسپنس فرم کوتاه) بود. جامعه آماری، ۱۲۹۰ کودک ۶ تا ۸ سال شهر قزوین در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳ بود و حجم نمونه از مدرسه دخترانه دو کلاس در مقطع اول به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. یک کلاس، گروه کنترل و کلاس دیگر، گروه آزمایش را تشکیل دادند. عده دانش‌آموزان گروه آزمایش و گروه کنترل هر کدام از مدارس ۳۰ نفر بودند. بررسی‌ها نشان داد: بررسی تحلیل واریانس بین میانگین اضطراب کودکان: پیش و پس از آزمون در گروه آزمایش ( $F=5/30$ ) تفاوت معناداری وجود دارد ( $P<0/05$ ). بررسی نموداری وضعیت اضطراب دانش‌آموزان نشان داد آموزش نقاشی در کاهش اضطراب موثر بوده است.

## واژه‌های کلیدی

نقاشی درمانی، کودکان، اضطراب، شهر قزوین.

## مقدمه

یکی از مسائلی که در برخی خانواده‌ها دیده می‌شود، مشکلات ناشی از ترس و اضطراب است که از عواقب و مشکلات روحی کودکان نشأت می‌گیرد و می‌تواند با ناشناخته ماندن در زندگی کودکان باعث اختلالات مختلف رفتاری در کودکان گردد. اضطراب نوعی احساس ترس، وحشت و ناآرامی است که می‌تواند در تداخل خواب، مشکلات برقراری ارتباط با دیگران و حتی نوع رفتار و برخورد و عملکرد کودکان در شبانه روز خود را نشان دهد (محمدی و رادین، ۱۳۹۶: ۲). یکی از راه‌های مهم برای شناخت و بررسی این مشکلات هنردرمانی است. هنردرمانی به‌عنوان یک حرفه، اولین بار در نوشته مارگارات نامبورک<sup>۱</sup> (مادر هنردرمانی) در کتاب «هنردرمانی با رویکرد روان‌تحلیلی» تعریف شده است. وی پس از سال‌ها تجربه به‌عنوان مسوول و آموزگار هنر در مدرسه وادین<sup>۲</sup> پی برد که بیان آزاد هنر کودکان معرف نوعی کلام نمادین است و نتیجه گرفت بیان انگیخته هنر می‌تواند اساس معالجه‌های روان‌درمانی باشد (نوری، ۱۳۹۸: ۵). فعالیت‌های خلاق روان‌درمانی با استفاده از مواد و روش‌های (هنری، دیداری و شنیداری) را هنردرمانی گویند (داوری، ۱۳۹۹: ۷). هدف از فعالیت‌های هنردرمان‌گرانه رشد هویت، شخصیت و نیز برانگیختن احساس موفقیت در کودکان از طریق ابزارهای ابتکاری خودمحور است (سیادت، ۱۴۰۰: ۶).

با توجه به تاثیر و نقش هنردرمانی در درمان برخی بیماری‌های جسمی و روانی، توجه به پژوهش‌هایی که گویای ارتباط بین نقاشی درمانی و رفتارهای پرخاش‌گرانه از جمله اضطراب در کودکان است، ضروری به‌نظر می‌رسد. از سویی اهمیت و حساسیت دوران کودکی، نقش و تاثیر فعالیت‌های هنری کودکان، به‌ویژه در سال‌های پیش‌دبستانی و دوره دبستان بسیار حائز اهمیت است؛ زیرا کودکان از طریق کاربرد این فعالیت‌ها، حالات درونی مانند: اضطراب، ترس، غم و هم‌چنین ابتکارات و خلاقیت خود را بروز می‌دهند و از تجربیات خود الهام می‌گیرند (نوروزی و همکاران، ۱۴۰۲: ۸). طبیعی است که کودکان نمی‌توانند مشکلات خود را به زبان و کلام بیاورند، اما آن‌ها در خلال فعالیت‌های هنری مانند نقاشی، سفال و

قصه خود را نشان می‌دهند (احمدی‌روشن، ۱۴۰۲: ۱۵). فعالیت‌های هنری توجه کودکان را هم به محصول و هم به فرایند جلب می‌کند و بیان آن‌ها را شکل می‌دهد؛ به‌طور کلی ذهن کودک را قوی و انتراعی‌تر می‌کند و انعطاف-پذیری روحیه آنان و اعتماد به‌نفس‌شان را بالا می‌برد (عزت‌بابایی، طاهری، ۱۴۰۰: ۱۰). کودکان به‌دلیل ناتوانی در بیان مسایل و ابراز نگرانی‌های درونی، با نقاشی به‌عنوان ابزار فرافکن ارتباط نزدیکی برقرار می‌کنند و بارها شدن از ممنوعیت‌ها به‌وسیله نقاشی در حالتی ناخودآگاه درباره نیازها، رازها، احساس‌ها، شادی‌ها، غم و اضطراب و ترس‌ها و هم‌چنین علایق خود صحبت می‌کنند. در واقع همان‌گونه که میرباقری (۱۳۹۹) به نقل از پیازنه<sup>۳</sup> بیان کرد بازی تفکر کودک است و نقاشی نیز زبان بازنمایی احساسات و افکار و روابط نهانی است (میرباقری، ۱۳۹۹: ۶). از این‌رو، ضرورت می‌نماید به این سوال پاسخ داد: آیا آموزش هنر نقاشی چگونه بر کاهش اضطراب در کودکان ۶ تا ۸ ساله (شهر قزوین) اثر می‌گذارد؟

## پیشینه پژوهش

حسینی صدر و همکاران (۱۴۰۱) پژوهشی تحت عنوان «تاثیرات نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی» بر اجتناب شناختی دانش‌آموزان دختر دارای اختلال‌های اضطراب شب امتحان مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی موجب کاهش اجتناب شناختی در دانش‌آموزان گردید. بنابراین نقاشی درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی به‌عنوان یک مداخله روان‌شناختی در جهت بهبود اجتناب شناختی دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان و افزایش سلامت روان توصیه می‌شود.

بروجردی و همکاران (۱۳۹۹) مطالعه‌ای تحت عنوان «تاثیر آموزش نقاشی در کاهش پرخاش‌گری و افزایش خلاقیت کودکان پیش‌دبستانی شهر همدان» انجام دادند. نتایج نشان داد که آموزش نقاشی به‌طور معناداری به کاهش پرخاش‌گری و افزایش خلاقیت دانش‌آموزان پیش‌دبستانی منجر شد. آموزش نقاشی از طریق ابزار افکار و احساسات ابراز نشده و تقویت مهارت‌های انعطاف‌پذیری و بسط و سیالی، موجب کاهش پرخاش‌گری و بهبود توانایی خلاقیت در کودکان پیش‌دبستانی شده است. در

۱۸۰، ۱۹۰ و ۱۷۰ بود. بر اساس این تعداد یک مدرسه دخترانه با ۲۳۰ دانش آموز با ۹ کلاس به عنوان جامعه در دسترس انتخاب شدند. از مدرسه دختران دو کلاس در مقطع اول به روش نمونه گیری در دسترس به روش تصادفی انتخاب شدند. یک کلاس گروه کنترل و کلاس دیگر گروه آزمایش را تشکیل دادند. عده دانش آموزان گروه آزمایش و گروه کنترل هر کدام از مدارس ۳۰ نفر بودند (روی هم ۶۰ نفر دانش آموز دختر، ۳۰ نفر گروه کنترل، ۳۰ نفر گروه آزمایش). روش اجرای پژوهش به این ترتیب بود که پس از هم آهنگی با مدارس منتخب و بعد از آن که به صورت تصادفی یک کلاس به عنوان گروه شاهد و کلاس دیگر به عنوان گروه آزمایش مشخص گردید، از هر دو کلاس پیش از مزمون های اضطراب گرفته شد. سپس ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای آموزش و ابزارشناسی نقاشی برای گروه آزمایش ارائه شد (بر اساس جدول ۱). اما برای گروه کنترل، هیچ گونه مداخله ای صورت نگرفت. پس از پایان آموزش برای گروه آزمایش، از هر دو گروه پس از مزمون اضطراب به عمل آمد. از لحاظ اخلاقی ضروری بود هنگام توزیع پرسش نامه ها به پاسخ دهندگان اطمینان داده شود که اطلاعات تکمیل شده نزد پژوهشگر محفوظ خواهد ماند و نتایج به طور کلی در پژوهش ارائه خواهد شد. برای آموزش متغیر مستقل که همان آموزش نقاشی است، آموزش دهنده از کاغذ A4، مدارنگی ماژیک، پاک کن و مدادتراش استفاده کرد. در طول هفته از کودکان خواسته شد که خارج از جلسات هر روز به مدت ۳۰ دقیقه تکنیک های آموزشی جلسات قبل را با کمک والدین خود تمرین و تکرار کنند. در جلسه آخر ارزیابی نهایی انجام گرفت. به منظور بررسی فرضیه های تحقیق از روش های آمار توصیفی (گزارش فراوانی ها، تمایل مرکزی و پراکندگی) و آمار استنباطی (روش آماری تحلیل کواریانس) استفاده شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار آماری SPSS نسخه ۱۸ استفاده شد.

### پرسش نامه ارتقایافته اضطراب کودک اسپنس<sup>۵</sup> فرم کوتاه

مقیاس اضطراب کودکان اسپنس یکی از پرسش نامه های خود گزارشی است که به طور گسترده ای مورد استفاده قرار می گیرد و حداقل به ۲۲ زبان ترجمه شده است. دو مزیت

نتیجه می توان از آن به عنوان یک روش آموزش مؤثر در کودکان پیش دبستانی استفاده کرد.

افراسیابی (۱۴۰۲) در کتاب «اثرات نقاشی و دنیای کودکان» بیان کرده هنردرمانی یا روان درمانی هنری مستلزم توجه به نیازهای روانی بیماران، نظیر نیاز به آزادی، اظهار وجود و آرامش است و بر همین اساس نیازمند توجه به جزئیات مهارت های هنری نیست و فعالیت ها و تولیدات هنری را نه به خاطر رویکرد زیبایی شناسانه آن ها، بلکه باید به دلیل نقش روان کاوانه و درمان گرشان مورد توجه قرار گیرد.

شاو کاتونا<sup>۴</sup> (۲۰۲۲) در پژوهشی با عنوان «Art Therapy as a Means of Adaptation of Young Children to Pre-School» به بررسی هنردرمانی به عنوان ابزاری برای سازگاری کودکان خردسال با دوره پیش دبستانی پرداخت. او نشان داد هدف اصلی کار هنردرمانی در کودکان پیش دبستانی هم آهنگ کردن رشد شخصیت از طریق رشد توانایی ابراز وجود و خودشناسی است. همچنین هنردرمانی به آن ها اجازه می دهد تا تخیل خود را آزادانه بیان کنند.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و بر حسب نوع گردآوری داده ها، نیمه آزمایشی محسوب می شود. طرح این پژوهش از نوع طرح های پیش از مزمون - پس از مزمون با گروه کنترل است. روش گردآوری اطلاعات به شیوه کتابخانه ای و میدانی (استفاده از پرسش نامه) بود. جامعه آماری این پژوهش، کودکان ۶ تا ۸ ساله شهر قزوین (۱۲۹۰ نفر در سال ۱۴۰۲-۱۴۰۳) است. جهت پر کردن پرسش نامه از والدین به خصوص مادران به دلیل ارتباط بیشتر با فرزندان استفاده گردید. لازم به توضیح است، در صورتی که کودکی فاقد مادر بود، از پدران و در صورتی که کودکان تحت سرپرستی افرادی غیر از خانواده خود بودند، سوالات از قیم آن ها سوالات پرسیده شد. به طوری که تعداد دختران (۷۵۰ نفر) پایه پیش دبستانی، اول و دوم به ترتیب ۲۴۰، ۲۸۰، ۲۳۰ نفر و همچنین تعداد پسران (۵۴۰ نفر) پایه پیش دبستانی، اول و دوم به ترتیب

جدول ۱. ساختار جلسات نقاشی‌درمانی رضایی و همکاران (۱۳۹۴)  
«اثربخشی نقاشی‌درمانی بر کاهش اضطراب و پرخاش‌گری دانش‌آموزان دبستانی پسر دارای اختلالات برونی‌سازی شده».

اهداف	فعالیت	عنوان	جلسات
جذب اعضا گروه به موضوع	قطره‌ای جوهر با رنگ روی کاغذ بچکانید، کاغذ را خوب تا بزنید و دوباره باز کنید. سعی کنید طرحی را که ظاهر شده به تصویری مبدل کنید.	گرم کردن با استفاده از نقاشی و رنگ‌آمیزی	جلسه اول
شناخت رسانه‌های هنری به‌منظور گسترش قدرت تصویرپردازی و خلاقیت	از میان خط‌هایی که کشیدید یکی را که از همه بیشتر دوست دارید یا از آن خوشتان نمی‌آید، انتخاب کنید.	شناخت رسانه‌های هنری	جلسه دوم
ایجاد یا افزایش قدرت تمرکز، مهارت و حافظه	هر چیزی را که دوست دارید به کسی هدیه دهید، نقاشی کنید.	تمرکز، مهارت حافظه	جلسه سوم
بروز احساسات مهم	نقاشی با موضوع آزاد ظرف ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بدون تجزیه و تحلیل.	موضوع‌های کلی	جلسه چهارم
این موضوع بررسی می‌شود که کودک چه ادراکی نسبت به خود دارند.	احساسات متضادی مثل عشق و تنفر یا عصبانیت و آرامش را در قالب یک نقاشی نشان دهید.	درک خوبستن	جلسه پنجم
پی بردن به رابطه خود با دیگر اعضای خانواده	از تمام اعضای خانواده‌تان نقاشی بکشید.	روابط خانوادگی (باورهای خانواده)	جلسه ششم
تقویت روابط بین دو نفر	دو کودک روی یک برگه کاغذ نقاشی بکشند، می‌توان قوانین مختلفی برای نقاشی آن‌ها وضع کرد.	کار هنری دو نفره	جلسه هفتم
شناخت تک‌تک افراد گروه و ظاهرشدن پویایی‌های گروهی به‌صورت کاملاً دقیق	کودکان باید به‌صورت گروهی و بدون تعیین موضوعی خاص نقاشی‌ای بزرگ (روی یک کاغذ بسیار بزرگ) بکشند.	نقاشی گروهی	جلسه هشتم
بررسی ترس‌ها و بازخورد آن به اعضا، بررسی شیوه مراقبت از قلمرو خود، بحث گروهی و یافتن روش‌های مراقبت و...	روی یک صفحه بزرگ کاغذ، دایره بزرگی کشیده و آن را از قطر به تعداد اعضای گروه تقسیم کنید. هر کودک می‌تواند مرز خود را به دل‌خواه ایجاد کنند یا وارد قلمرو دیگری شود و به‌طور آزاد در آن نقاشی کنند.	ماندالا	جلسه نهم
آشکارسازی بخشی از سطح هوشیاری‌شان که معمولاً از آن آگاه نیستند.	از کودکان گروه بخواهید بر اساس سفر خیالی که برای‌شان تعریف می‌شود نقاشی بکشند.	تصویر ذهنی هدایت شده، تجسم رویا و مراقبه	جلسه دهم

اضطراب فراگیر به‌دست آمد که همانند پرسش‌نامه اصلی در مورد دقت طبقه‌بندی، روایی هم‌گرا و واگرا هم‌خوانی داشت (Ahlen, 2018). در پرسش‌نامه اصلی تعداد سوالات ۴۴ و ۶ مولفه‌ای بود. این مقیاس توسط آهلین و همکاران در سال ۲۰۱۸ با هدف توسعه یک نسخه اختصاری از مقیاس اضطراب کودکان اسپنس فرم کودک با حفظ روایی محتوایی، هم‌گرا و واگرای مقیاس اصلی انجام شد. یک نمونه مدرسه‌ای  $n=750$  برای کاهش

این پرسش‌نامه این است که به‌طور خاص برای کودکان طراحی شده و اختلالات اضطرابی را به تفکیک مورد سنجش قرار می‌دهد. در پژوهش آهلین<sup>۶</sup> و همکاران در سال ۲۰۱۸ این ابزار به‌منظور کاهش مولفه‌ها و به‌دست آوردن فرم کوتاه جهت استفاده در موقعیت‌هایی که استفاده از فرم بلند عملی نیست، مورد بررسی قرار گرفت و نسخه کوتاه ۱۹ سوالی با پنج مولفه اضطراب جدایی، اضطراب اجتماعی، پنیک-بازار هراسی، فوبی خاص و

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون اضطراب در گروه کنترل و آزمایش (نگارندگان).

آزمون	گروه	میانگین	انحراف معیار	تعداد
پس‌آزمون	کنترل	۴۸/۳۰	۵/۲۸۳	۳۰
	آزمایش	۱۷/۷۹	۱/۰۲۱	۳۰
پیش‌آزمون	کنترل	۴۸/۵۵	۵/۳۶۵	۳۰
	آزمایش	۴۷/۷۰	۱/۹۷۶	۳۰

۵/۳۶۵، ۵/۲۸۳ است (جدول ۲).

سپس جهت بررسی نرمال بودن از آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ نشان داد: اندازه‌آزمون  $Z$  برای نمرات اضطراب گروه آزمایش و کنترل (پیش و پس از آزمون) معنادار نیست. عدم معناداری این آزمون نشان‌دهنده این است که داده‌ها دارای توزیع پراکندگی نرمال هستند ( $p > 0.05$ ).

سپس به بررسی سوال: آیا آموزش هنر نقاشی در کاهش اضطراب در کودکان ۶ تا ۸ ساله شهر قزوین تاثیر دارد؟ پرداخته شد. نتایج نشان داد: بین میانگین اضطراب کودکان پیش و پس‌آزمون در گروه آزمایش ( $F=3.05$ ) تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0.05$ ) (جدول ۴).

\* $P < 0.05$

نتایج بررسی نموداری وضعیت اضطراب دانش‌آموزان نشان داد آموزش نقاشی در کاهش اضطراب موثر بوده است. همچنین نتایج ارایه شده در جدول ۵ نشان می‌دهد که بین میانگین اضطراب کودکان پیش و پس‌آزمون در گروه کنترل ( $F=43.47$ ) تفاوت معناداری وجود ندارد ( $p > 0.05$ ).

از سویی نتایج حاصل از بررسی تحلیل کواریانس نمرات

دادن تعداد مولفه‌ها استفاده شد، و یک نمونه مستقل مدرسه‌ای  $n=371$  همراه با یک نمونه بالینی  $n=93$  برای اعتبارسنجی مقیاس اختصاری مورد استفاده قرار گرفت. نسخه اختصاری مقیاس اضطراب کودکان اسپنس به‌دست آمده از این پژوهش حاوی ۱۹ گویه بود که پنج مولفه اضطراب جدایی (۱۹، ۵، ۳)، اضطراب اجتماعی (۷، ۶، ۴)، پنیک‌بازار هراسی (۱۴، ۱۱، ۹، ۱۶، ۱۷)، فوبی خاص (۱۸، ۱۵، ۱۳، ۲) و اضطراب فراگیر (۸، ۱۲، ۱۰، ۱) را مورد سنجش قرار می‌دهد. بر اساس طیف چهار گزینه‌ای لیکرت از هرگز = ۰، گاهی اوقات = ۱، اغلب = ۲، همیشه = ۳ نمره‌گذاری می‌گردد. در پژوهش آهلین و همکاران ضرایب آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه ۰/۸۹ و برای اضطراب جدایی ۰/۶۲، اضطراب اجتماعی ۰/۷۰، پنیک-بازار هراسی ۰/۷۸، فوبی خاص ۰/۶۵ و اضطراب فراگیر ۰/۷۶، به‌دست آمد.

## یافته‌ها

در ابتدا میانگین و انحراف معیار نمرات اضطراب پیش و پس از آزمون بررسی شد. میانگین و انحراف معیار نمرات اضطراب پیش از آزمون و پس از آزمون برای گروه آزمایش به ترتیب: ۴۷/۷۰، ۱۷/۷۹ و ۱/۹۷۶ و ۱/۰۲۱ است که نشان از تاثیر مثبت دوره آموزشی است. همچنین میانگین و انحراف معیار نمرات اضطراب پیش از آزمون و پس از آزمون برای گروه کنترل به ترتیب: ۴۸/۳۰، ۴۸/۵۵ و

جدول ۳. آزمون کولموگروف اسمیرنوف اضطراب برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های گروه آزمایش و گروه کنترل (نگارندگان)

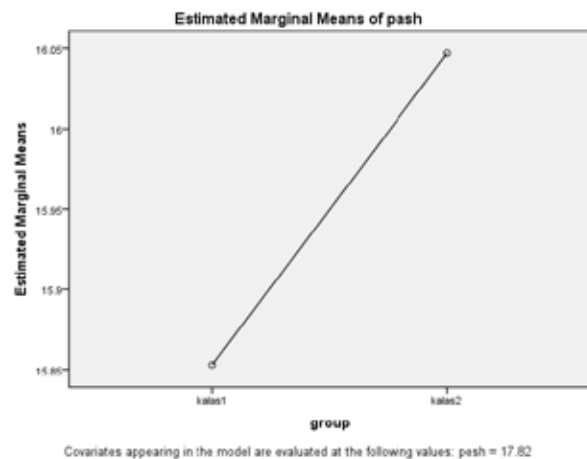
کنترل		آزمایش		تعداد
پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	
۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	
۰/۵۴۰	۰/۸۳۰	۰/۹۴۱	۰/۶۱۵	آزمون $Z$
۰/۳۲۴	۰/۴۴۷	۰/۳۳۹	۰/۸۴۴	سطح معنی‌داری

جدول ۴. بررسی مقایسه میانگین میزان اضطراب کودکان پس از آزمون گروه آزمایش (نگارندگان).

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	نسبت F	سطح معناداری
بین گروهی	۴۶۴/۸۱۷	۱	۴۶۴/۸۱۷	۵/۳۰۵*	۰/۰۲۵
درون گروهی	۵۰۸۲/۰۳۳	۵۸	۸۷/۶۲۱		
مجموع	۵۵۴۶/۸۵۰	۵۹			

تا به این سوال پاسخ داده شود: آیا آموزش هنر نقاشی بر کاهش اضطراب در کودکان ۶ تا ۸ ساله شهر قزوین می‌انجامد؟ بدین منظور یک مدرسه با دو کلاس هر کدام ۳۰ نفر از مدارس دختران انتخاب شد. میانگین اضطراب قبل و پس از آموزش در گروه آزمایش بر اساس میانگین و انحراف معیار نشان از گزارش مطلوب دوره بود. هم‌چنین بررسی نموداری و تحلیل واریانس در سطح ۰/۰۵ این مطالب را تایید کرد. تحلیل واریانس بین میانگین اضطراب کودکان پیش و پس از آزمون در گروه آزمایش ( $F=۳۰۵$ ) تفاوت معناداری وجود دارد ( $P<۰/۰۵$ ). بررسی نموداری وضعیت اضطراب دانش‌آموزان نشان داد آموزش نقاشی در کاهش اضطراب موثر بوده است. نقاشی آرایه فرصت‌های منحصر به فردی است که کودک به واسطه آن‌ها در غالب رنگ‌ها، خطوط و فضا، احساسات، هیجانات، نیازها و حتی دانسته‌های خود را به نحوی که مایل است، آزادانه بیان می‌کند. نقاشی و سایر هنرها مانند پلی میان دنیای درون و واقعیت‌های بیرونی قرار می‌گیرد و تصویر همانند یک میانجی عمل کرده و جنبه‌های خودآگاه، ناخودآگاه گذشته، حال و آینده فرد را منعکس می‌کند. می‌توان گفت به کمک نقاشی، کشمکش‌ها و دلهره‌های درونی کودک کاهش یافته و اثر آن‌ها کم می‌شود. وقتی مسایل و مشکلات عاطفی بر روی کاغذ منتقل می‌شود به صورت تازه و جداگانه‌ای که کمتر سنگین و دلهره‌آور است، درمی‌آید. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های حسینی صدر و همکاران (۱۴۰۱) هم‌خوانی دارد که نشان دادند نقاشی درمانی در کاهش اضطراب کودکان دخیل است.

نمودار ۱. بررسی وضعیت اضطراب در بین کلاس ۱، آزمایش و کلاس ۲، کنترل (نگارندگان).



خلاقیت دانش‌آموزان در جدول ۶ نشان داد: مجموع مجذورات متغیر مستقل ۰/۵۲ است که منجر به اندازه آزمون F برابر ۰/۵۴۸ با سطح معنی‌داری ۰/۴۶۲ است که در سطح ۰/۱ معنی‌دار است ( $p>۰$ ). به عبارت دیگر، میان دو گروه کنترل و آزمایش در میزان اضطراب، حتی بعد از تعدیل اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به میانگین نمرات گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون در جدول ۲ به این نتیجه می‌توان رسید: آموزش نقاشی در اضطراب تاثیر مثبت دارد.

## نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر مطالعه تاثیر نقاشی درمانی بر کاهش اضطراب کودکان ۶ تا ۸ سال شهر قزوین بود.

جدول ۵. بررسی مقایسه میانگین میزان اضطراب کودکان پس از آزمون گروه کنترل (نگارندگان).

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	نسبت F	سطح معناداری
بین گروهی	1750/453	۱	1750/453	۴۳۴/۷۸۷	۰/۸۹۹
درون گروهی	233/5269	۵۸	۴/۰۲۶		
مجموع	983/5722۱	۵۹			

جدول ۶. نتایج تحلیل کواریانس پس از تعدیل پیش‌آزمون (نگارندگان).

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگن مجذورات	مقدار آزمون F	سطح معنی‌داری
مدل تصحیح شده	۵۴۹۲/۸۱۰	۲	۲۷۴۶/۴۰۵	۲۸۹۶/۸۱۴	۰/۰۰۰
عرض از مبدأ	۲۷/۴۹۰	۱	۲۷/۴۹۰	۲۸/۹۹۵	۰/۰۰۰
پیش‌آزمون	۵۰۲۷/۹۹۳	۱	۵۰۲۷/۹۹۳	۵۳۰۳/۳۵۶	۰/۰۰۰
گروه (متغیر مستقل)	۰/۵۲	۱	۰/۵۲	۰/۵۴۸	۰/۴۶۲
خطا	۵۴/۰۴۰	۵۷	۰/۹۴۸		
کل	۲۰۸۱۱/۰۰۰	۶۰			
کل تصحیح شده	۵۵۴۶/۸۵۰	۵۹			

اول، تهران: انتشارات میعاد اندیشه. داوری، نجمه (۱۳۹۹)، «آموزشی کودکان با رویکرد هنردرمانی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مهندسی معماری، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قزوین. رضایی، سعید؛ خدابخش، کولایی آناهیتا؛ تقوایی، داوود (۱۳۹۴)، «اثر بخشی نقاشی درمانی بر کاهش اضطراب و پرخاش‌گری دانش‌آموزان دبستانی پسر دارای اختلالات برون‌سازگی شده»، نشریه پرستاری کودکان، دوره ۲، شماره ۲، زمستان، صص ۱۹-۱۰. ساغری، صغری (۱۴۰۲)، **اختلالات رفتاری و نقش نقاشی در آن**، چاپ اول، تهران: انتشارات دایره دانش. سیادت، بهجت‌السادات (۱۴۰۰)، «بررسی تاثیر آموزش هنر بر خلاقیت دانش‌آموزان دختر دوره ابتدایی شهرستان اسلام‌شهر سال تحصیلی ۴۰۰-۹۹». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن. محمدی، اکبر؛ رادین، عاطفه (۱۳۹۶)، «اثر بخشی هنردرمانی بر پایه نقاشی بر کاهش افسردگی، اضطراب و پرخاش‌گری در کودکان پیش‌دبستانی»، فصلنامه روان‌شناسی تحلیلی شناختی، ۸ (۲۸)، صص ۴۳-۵۱. عزت‌بابی، مریم؛ طاهری، علی (۱۴۰۰)، «آشنایی با هنردرمانی»، اولین همایش ملی روان‌شناسی بالینی کودک و نوجوان. میرباقری، زهره (۱۳۹۹)، **نقاشی و کودکان کم‌توان ذهنی**، چاپ بیست‌ویکم، تهران: انتشارات هنر و معماری. نوروزی، سمیرا؛ مشفق شهرنوی، زینب؛ نوروزی، معصومه (۱۴۰۲)، «نقاشی درمانی و اعتماد به نفس در دانش‌آموزان»، فصلنامه روان‌شناسی و علوم رفتاری ایران، شماره ۳۰، تابستان. نوری، فریده (۱۳۹۸)، «تاثیر نقاشی درمانی در کاهش پرخاش‌گری دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی»، تعلیم و تربیت استثنایی، صص ۲۶ و ۲۷.

#### ب/ غیرفارسی

Ahlen J, Vigerland S, Ghaderi A. (2018), «Development of the Spence Children's Anxiety Scale-Short Version (SCASS)», *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 40:288-304.

از آن‌جا که کودکی که داری مشکلات رفتاری است جهت پاسخ‌گویی به نتایج حاصل از تنش‌ها و مشکلات نیازمند تخلیه روحی و کاهش تحریک‌های عصبی و مشکلات است. از این‌رو، در پی نقاشی‌های این کودکان می‌توان با خطوط و نوع پیکربندی خطوط و حتی رنگ‌آمیزی به هیجانان یا مسایلی که در ذهن‌شان می‌گذرد، پی برد. در واقع نقاشی علاوه بر آن‌که بر کار ضمیر ناخودآگاه برای بیرون کشیدن مسایل و اطلاعات آزردهنده‌ای که در گذشته داشتند کمک می‌کند، هنگامی که بتواند آن‌چه در ذهن دارد را بر روی صفحه کاغذ بیاورند بهتر می‌تواند در مورد موضوعاتی که باعث ترس و نگرانی کودکان شده نیز عکس‌العمل بهتری از خود نشان دهد.

نقاشی کردن کم‌هزینه‌ترین ابزار جهت رشد خلاقیت و کاهش تحریک‌های حاصل از مشکلات مختلف به‌وجود آمده است. با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش می‌توان گفت آشنایی کودکان با هنر نقاشی در کاهش ترس‌ها و اضطراب‌های آینده‌شان می‌تواند یاریگر باشد.

#### پی‌نوشت‌ها

1. Margaret Naumburg
2. Waden
3. Jean Piaget
4. Shavkatovna
5. Spence
6. Ahlen J, Vigerland S, Ghaderi A

#### فهرست منابع

##### الف / فارسی

- احمدی‌روشن، علی (۱۴۰۲)، **نقاشی و شخصیت کودکان**، چاپ اول، تهران: انتشارات وحدت.  
افراسیابی، مجید (۱۴۰۲)، **اثرات نقاشی و دنیای کودکان**، چاپ

# Studying the Effect of Painting Therapy on Reducing the Anxiety of 6-8 Year Old Children in Qazvin City

---

**Seyed Mohsen Haji Seyed Javadi**

Assistant Professor, Payam Nour University, Tehran East, Department of Art and Architecture, Payam Nour University, Tehran, Iran.

**Maleeh Mardani**

PHD candidat of art research, Payam Nour University, Tehran East, Department of Art and Architecture, Payam Nour University, Tehran, Iran.

(Received: 2 May 2024, Accepted: 8 Juin 2024).

## Abstract

**Purpose:** Drawing in children is their visual language. Most children reveal their inner world through drawing. The purpose of this article is to study the effect of painting therapy on reducing the anxiety of 6-8 year old children in Qazvin city. Until an answer to the question, does painting art education reduce anxiety in 6-8 year old children of Qazvin city? will be.

**Methodology:** In terms of purpose, the current research is one of the applied researches and according to the type of data collection, it is considered as a semi-experimental project. The method of collecting information is based on a library in the form of reviewing documents and documents, reviewing theoretical frameworks, reviewing national and international experiences, reviewing theses, and using; Spence's improved child anxiety questionnaire is a short form. The statistical population of the present study consisting of children aged 6 to 8 years in Qazvin city were selected in 1402-1403. whose number is 1290 people. From the girls' school, two classes in the first grade were randomly selected using available sampling method. One class was the control group and the other class was the experimental group. The number of students in the experimental group and the control group were 30 from each school (totally 60 female students (30 in the control group, 30 in the experimental group)) after coordination With the selected schools and after randomly selecting one class as the control group and the other class as the experimental group, anxiety pre-tests were taken from both classes. Then, ten 90-minute sessions of teaching and drawing tools were presented to the experimental group. But no intervention was done for the control group. After the training for the experimental group, both groups were given a post-test of anxiety. In order to analyze the data, SPSS version 18 statistical software was used.

**Findings:** There is a significant difference between the mean anxiety of children: pre-test and post-test in the experimental group ( $F=5.305$ ) ( $P<0.05$ ). A graphical examination of students' anxiety state showed that drawing training was effective in reducing anxiety.

**Conclusion:** Familiarizing children with the art of painting can be helpful in reducing future fears and anxieties.

## Keywords

Drawing therapy, children, anxiety, Qazvin City.