



اثربخشی نقاشی درمانی با تأکید بر رنگ بر میزان مهارت‌های اجتماعی و میزان همدلی در کودکان دبستانی

ندا اسماعیلی: استادیار، گروه علوم تربیتی، واحد قائمشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، قائمشهر، ایران، (* نویسنده مسئول) esmaeilineda40@gmail.com

چکیده

کلیدواژه‌ها

نقاشی درمانی،
مهارت‌های اجتماعی،
همدلی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۲/۲۰

تاریخ چاپ: ۱۴۰۱/۰۵/۳۱

زمینه و هدف: درمان کودکان دشواری‌های خاص خودش را دارد، یکی از درمان‌هایی که برای بهبود همدلی و مهارت‌های اجتماعی کاربرد دارد هنر درمانی است؛ لذا هدف این مطالعه اثربخشی نقاشی درمانی با تأکید بر رنگ بر میزان مهارت‌های اجتماعی و میزان همدلی در کودکان دبستانی بود.

روش کار: روش پژوهش شبه آزمایشی با گروه کنترل و آزمایش انجام گرفت. جامعه مورد بررسی تمام دانش آموزان دبستانی شهرستان قائمشهر به تعداد ۷۸۶۹ دانش‌آموز دختر و ۶۹۷۰ دانش‌آموز پسر بود که از این تعداد ۳۰ دانش‌آموز دارای مشکل در مهارت‌های ارتباطی و نیز همدلی بودند توسط معلمان و مسئولین مدارس شناسایی و به پژوهشگر معرفی شدند که از بین این تعداد ۳۰ کودک انتخاب و در دو گروه کنترل (۱۵) نفر و گروه آزمایش (۱۵) جایگزین شدند. ابزار مطالعه شامل مقیاس همدلی اساسی: جولیف و فارینگتون (۲۰۰۶) و مهارت‌های ارتباطی کوبین دام (۲۰۰۴) بود. برنامه مداخله نقاشی درمانی مبتنی بر پروتکل نقاشی درمانی سیلور (۲۰۱۰) در ده جلسه و ده هفته تنظیم شد. داده‌های به دست آمده توسط پرسشنامه‌ها توسط روش آماری تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج این مطالعه نشان داد آموزش نقاشی درمانی مبتنی بر رنگ تأثیر معناداری بر افزایش متغیر مهارت اجتماعی و همدلی در گروه آزمایش داشته است. همچنین با توجه به مجذور اتا می‌توان نتیجه گرفت میزان تاثیر آموزش نقاشی درمانی مبتنی بر رنگ تأثیر بر بعد مهارت اجتماعی کودکان، ۴۵ درصد و همدلی کودکان برابر با ۰/۷۸ می‌باشد.

نتیجه‌گیری: به طور کلی می‌توان چنین نتیجه گرفت که نقاشی درمانی مبتنی بر رنگ روشی مؤثر و معنادار در بهبود مهارت‌های اجتماعی و تقویت همدلی در افراد، به‌ویژه کودکان و نوجوانان، است. این روش از طریق ایجاد فضایی ایمن، خلاقانه و غیرقضاوت‌گر، امکان بیان غیرکلامی احساسات و ارتباط عمیق‌تر با دیگران را فراهم می‌کند.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

شیوه استناد به این مقاله:

Esmaeili N. The Effectiveness of Painting Therapy with an Emphasis on Color on the Level of Social Skills and the Level of Empathy in Primary School Children. Razi J Med Sci. 2022;29(5): 209-217.

*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با 3.0 CC BY-NC-SA صورت گرفته است.



The Effectiveness of Painting Therapy with an Emphasis on Color on the Level of Social Skills and the Level of Empathy in Primary School Children

Neda Esmaeili: Assistant Professor Department of educational sciences, Qaemshahr, Islamic Azad University, Qaemshahr, Iran. (* Corresponding author) neda.esmaeili2022@gmail.com

Abstract

Background & Aims: Children are at a sensitive age because they repeat the behaviors they see and their role models are their parents. Behaviors that are learned in childhood. Which is one of the most important behaviors in acquiring social skills. Social skills are learned adaptive behaviors that enable a person to have mutual relations with different people, show positive reactions, and avoid behaviors that have negative consequences. A person who has the social skills to treat others in such a way that he can reasonably achieve his rights, requirements, and satisfaction, and fulfill his duties, without ignoring the rights, requirements, satisfaction, or responsibilities of others, and at the same time exchange to have freely with others. Having social skills and effective communication is essential for successful performance in life. Social skills are influenced by the culture and social groups that a person is in contact with, and the degree of having these skills plays a significant role in people's behavioral and social health. Education, if it is meant to raise developed human beings, which it is, must consider the issue of social development as one of its fields of activity. Therefore, along with the growth in other academic skills, dealing with the social aspects of life, and getting the necessary preparations to establish a healthy relationship with others, one of the challenges facing children in foster care, as well as the first way, is one of the duties of education professionals. Social skills are learnable and include verbal and non-verbal behaviors, are accompanied by intention, intention, reactions, and appropriate responses, require proper time and control of certain behaviors, are influenced by environmental factors, and maximize the social reinforcement of others. Treating children has its difficulties, one of the treatments used to improve empathy and social skills is art therapy; Therefore, the aim of this study was to the effectiveness of painting therapy with an emphasis on color on the level of social skills and the level of empathy in primary school children.

Methods: A quasi-experimental research method was conducted with control and experimental groups. The studied population was all primary school students of Qaemshahr City, numbering 7869 female students and 6970 male students, of which 30 students had problems with communication skills and empathy and were identified by the teachers and school officials and introduced to the researcher. 30 children were selected and replaced in two control groups (15) and an experimental group (15). The study instrument included a basic empathy scale: Jolliffe and Farrington (2006) and Queen Damm's communication skills (2004). The drawing therapy intervention program based on Silver's (2010) drawing therapy protocol was set up in ten sessions and ten weeks. The data obtained by the questionnaires were analyzed by the statistical method of analysis of covariance.

Results: The results of this study showed that painting therapy training based on color had a significant effect on increasing the variable of social skill and empathy in the experimental group. Also, according to the eta square, it can be concluded that the effect of painting therapy education based on color on the dimension of children's social skills is 45% and children's empathy is equal to 0.78. The results of Table number 6 show that by controlling the effect of the auxiliary variable (pre-test) on the dependent variable, there is a significant difference in the scores between the two groups in terms of empathy (significant value less than 0.05) or otherwise painting therapy with Emphasis on color affects the level of empathy in children. This indicates that painting therapy with an emphasis on color has been able to improve the level of empathy of children. On the other hand, because the eta squared value for the group

Keywords

Painting Therapy,
Social Skills,
Empathy

Received: 10/05/2022

Published: 22/08/2022

is equal to 0.78, it can be said that 78% of the total variance and dispersion of the empathy variable is explained by the group effects.

Conclusion: In general, it can be concluded that painting therapy based on color is an effective and meaningful method for improving social skills and strengthening empathy in people, especially children and teenagers. By creating a safe, creative, and non-judgmental atmosphere, this method allows non-verbal expression of feelings and a deeper connection with others. Color-based painting therapy is one of the new methods in psychology that specifically emphasizes improving people's social skills, especially children and teenagers. This method helps people to improve their communication and social abilities through artistic activities and purposeful use of colors. Colors play a key role in this type of therapy as a powerful tool to express non-verbal feelings and thoughts. People, especially children, express their inner feelings and practice communication with others through the choice and use of colors. Social skills are a set of abilities that enable people to function more successfully in their everyday interactions. These skills include effective communication, listening, empathy, conflict resolution, and cooperation with others. Children or teenagers who are weak in this field usually face problems in creating and maintaining social relationships and managing their emotions. As a creative and indirect method, color-based painting therapy creates a safe and non-judgmental environment where people can develop their social skills without fear of being misunderstood or judged. This is done through a variety of activities specifically designed to help participants identify and manage their emotions. In painting therapy sessions, participants usually deal with topics such as narrative painting, interpreting emotions through colors, or working in groups on joint projects.

Conflicts of interest: None

Funding: None

Cite this article as:

Esmaeili N. The Effectiveness of Painting Therapy with an Emphasis on Color on the Level of Social Skills and the Level of Empathy in Primary School Children. Razi J Med Sci. 2022;29(5): 209-217.

***This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.**

مقدمه

کودکان در سنین حساسی می‌باشند چرا که رفتارهایی را که می‌بینند تکرار می‌کنند و الگوی آنها پدر و مادرشان است (۱). رفتارهایی که در کودکی آموخته می‌شود، که از مهم‌ترین این رفتارهای کسب مهارت‌های اجتماعی است. مهارت‌های اجتماعی عبارت است از رفتارهای انطباقی فرا گرفته که فرد را قادر می‌سازد با افراد مختلف روابط متقابل داشته باشد، واکنش‌های مثبت بروز دهد و از رفتارهایی که پیامد منفی دارد اجتناب نماید (۲). کسی که دارای مهارت اجتماعی است که با دیگران طوری رفتار کند که بتواند به حقوق، الزامات، رضایت خاطر و انجام وظایف خود در حد معقولی نائل آید، بدون آنکه حقوق، الزامات، رضایت خاطر یا وظایف دیگران را نادیده بگیرد و در عین حال مبادله‌ی آزادانه با دیگران داشته باشد (۳). برخورداری از مهارت‌های اجتماعی و ارتباطات ثمربخش، برای داشتن عملکرد موفق در زندگی ضروری است (۴). مهارت‌های اجتماعی از فرهنگ و گروه‌های اجتماعی که فرد در ارتباط با آنها قرار دارد، تاثیر پذیرفته و میزان برخورداری از این مهارت‌ها در سلامت رفتاری و اجتماعی افراد نقش بسزایی را ایفا می‌نماید (۵). تربیت، اگر به دنیال پرورش انسان‌های رشد یافته باشد، که هست، ناچار باید مساله رشد اجتماعی را به عنوان یکی از زمینه‌های فعالیت خود مورد ملاحظه قرار دهد. بنابراین، همراه با رشد در سایر مهارت‌های تحصیلی، پرداختن به جنبه‌های اجتماعی زندگی و کسب آمادگی‌های لازم برای برقراری رابطه‌ای سالم با دیگران، یکی از چالش‌های فراروی کودکان در حال پرورش و نیز طریق اولی، از وظایف دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت است (۶). مهارت‌های اجتماعی در واقع یادگرفتنی است و شامل رفتارهای کلامی و غیر کلامی لند با قصد، نیت واکنش‌ها و پاسخ‌های متناسب همراه‌اند، مسلزم زمان متناسب و کنترل رفتارهای خاص می‌باشند، مثر از عوامل محیطی هستند، تقویت‌های اجتماعی دیگران را به حداکثر می‌رسانند (۷).

از سوی دیگر همدلی و نشان دادن همدلی در کودکان دارای اهمیت است. منظور از همدلی، سائق و توانایی فهم حالات، هیجان‌ها و افکار دیگران و پاسخ دهی به

آن‌ها با هیجان‌های متناسب و همخوان یا به عبارتی سهیم شدن در احساس‌های دیگران و گرایش به تجربه نیابتی حالات هیجانی آن‌ها است (۸). قابلیت و توانمندی همدلی در متمایز ساختن افرادی که در رفتار نوع دوستانه درگیر شده یا نمی‌شوند، نقش مهمی بازی می‌کند (۹). هنگامی که کودک همدل این گونه ادراک می‌کند که فرد دیگری ناراحت است، در نتیجه همدلی خود، آن ناراحتی را تجربه می‌کند (۱۰). افرادی که همدلی بالایی دارند هنگامی که فردی که در اطراف آن‌ها دچار مشکل می‌شود پاسخ عاطفی و هیجانی نشان می‌دهند و تعاقب آن در صدد رفع آن مشکل بر می‌آیند (۱۱). در واقع کودک همدل در قبال زندگی و احساس‌های اطرافیان خود نوع دوستی و همیاری نشان می‌دهد (۱۲).

درمان کودکان دشواری‌های خاص خودش را دارد، یکی از درمان‌هایی که برای بهبود همدلی و مهارت‌های اجتماعی کاربرد دارد هنر درمانی است (۱۳). اصول اساسی در هنردرمانی برای کودکان و نوجوانان، تصویرسازی بصری است که جنبه مهمی از فرایند یادگیری طبیعی است و کودکان و نوجوانان در حضور هنردرمانگر می‌توانند احساسات و هیجان‌ات خود را که نمی‌توانند به صورت کلامی بیان کنند به صورت غیر کلامی مانند نقاشی نشان دهند (۱۴). توانایی بیان خود از طریق هنر، حس گواه و خودکارآمدی در فرد ایجاد شده و باعث ارتقا خودشناسی می‌شود. بنابراین هنر درمانی راهی برای کودکان فراهم می‌کند تا مشکلات سلامت روان خود را برطرف کنند. در واقع هنردرمانی یک درمان غیر کلامی و تجربه محور است که با رویکرد نقاشی، طراحی، مجسمه‌سازی و سایر موارد به کار می‌رود و به عنوان درمان مستقل یا در کنار درمان‌هایی چون دارودرمانی، شناختی- رفتاری برای مشکلاتی مانند اضطراب، نارسایی‌های شناختی و سایر اختلالات سلامت روان به کار می‌رود، در نقاشی درمانی مهارت‌های ادراکی جدیدی را آموزش می‌دهد که آگاهی دانش آموزان را نسبت به دنیای اطرافشان و مهارت‌های مشاهده‌ای آنها را افزایش داده و مهارت‌های حرکتی شان را بهبود می‌بخشد (۱۵). نقاشی درمانی بر این باور استوار است که موجب بهبود عملکردهای شناختی و حسی- حرکتی، تقویت عزت نفس و خودآگاهی، پرورش

این آزمون ۲۰ و حداکثر نمره در این آزمون برابر با ۱۰۰ می‌باشد که نمره بین ۲۰ تا ۴۰ کمترین میزان همدلی و ۴۱ تا ۶۰ همدلی متوسط و ۶۱ تا ۸۰ همدلی مطلوب و ۸۱ به بالا همدلی بسیار بالا است.

مقیاس مهارت‌های ارتباطی: پرسشنامه مهارت‌های ارتباطی توسط کوپین دام (Queendom) در سال ۲۰۰۴ تهیه شده است. این پرسشنامه دارای ۳۴ گویه است که مهارت‌های ارتباطی را توصیف می‌کند. برای تکمیل آن پاسخگو باید هر گویه را بخواند و سپس میزان انطباق وضعیت فعلی خود را با محتوای آن بر روی یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای از هرگز تا همیشه مشخص می‌کند. مهارت‌های ارتباطی فرعی که در این مقیاس مورد بررسی قرار می‌گیرند شامل پنج مهارت گوش دادن، توانایی دریافت و ارسال پیام، بینش نسبت به فرآیند ارتباط، کنترل عاطفی و ارتباط توأم با قاطعیت هستند. ۱- توانایی دریافت و ارسال پیام: (۹ سوال): ۴-۲۹-۲۴-۲۳-۲۲-۲۱-۱۲-۶-۵-۲-کنترل عاطفی: (۹ سوال): ۷-۸-۹-۱۱-۱۳-۱۶-۲۸-۳۰-۳۲-۳-مهارت گوش دادن (۶ سوال): ۳-۲۵-۲۶-۲۷-۳۱-۳۴-۴- بینش نسبت به فرآیند ارتباط (۵ سوال): ۱-۲-۱۷-۱۸-۲۰. ۵- ارتباط توأم با قاطعیت (۵ سوال): ۱۰-۱۴-۱۵-۳۳-۱۹. این آزمون توسط کوپین دام برای سنجش مهارت‌های ارتباطی در بزرگسالان ابداع شده است، دارای ۳۴ عبارت (گویه) است که مهارت‌های ارتباطی را توصیف می‌کنند. برای تکمیل آن، پاسخگو باید هر گویه را بخواند و سپس میزان انطباق وضعیت فعلی خود را با محتوای آن بر روی یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای از ۱ (برای هرگز) تا ۵ (برای همیشه) مشخص کند به این صورت که همیشه (۵)، اکثر اوقات (۴)، گاهی (۳)، به ندرت (۲)، هرگز (۱) می‌باشد. سوالات ۲-۴-۶ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. برای هر پاسخگو در هر یک از مهارت‌های پیش گفته که در قالب خرده آزمون‌هایی شامل تعداد متفاوتی از گویه‌ها مطرح شده‌اند نمره جداگانه‌ای محاسبه می‌شود. علاوه بر این، حاصل جمع نمرات هر در مجموع ۳۴ عبارت نیز یک نمره کلی برای او بدست می‌دهد که مبنای مهارت‌های ارتباطی آزمودنی است. بدین سان، دامنه نمره محتمل

انعطاف‌پذیری عاطفی، ارتقا بینش، تقویت مهارت‌های اجتماعی، کاهش و حل تعارضات و پریشانی و ارتقا تغییرات اجتماعی و محیطی می‌شود. لذا سوال اصلی این مطالعه این می‌باشد که آیا نقاشی درمانی با تأکید بر رنگ بر میزان مهارت‌های اجتماعی و میزان همدلی در کودکان تأثیر دارد؟

روش کار

روش پژوهش شبه آزمایشی با گروه کنترل و آزمایش انجام گرفت. جامعه مورد بررسی تمام دانش‌آموزان دبستانی شهرستان قائم‌شهر بود. حجم نمونه در این پژوهش ۳۰ نفر از دانش‌آموزان دبستانی شهرستان قائم‌شهر بود که روش نمونه‌گیری در این پژوهش شامل نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای بود که از بین ۶ مدرسه دولتی و ۶ مدرسه غیر دولتی دخترانه و ۶ مدرسه دولتی و ۶ مدرسه غیردولتی پسرانه انجام گرفت که جمعاً به تعداد ۷۸۶۹ دانش‌آموز دختر و ۶۹۷۰ دانش‌آموز پسر بود در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند که از این تعداد ۳۰ دانش‌آموز دارای مشکل در مهارت‌های ارتباطی و نیز همدلی بودند توسط معلمین و مسئولین مدارس شناسایی و به پژوهشگر معرفی شدند که از بین این تعداد ۳۰ کودک انتخاب و در دو گروه کنترل (۱۵) نفر و گروه آزمایش (۱۵) جایگزین شدند.

مقیاس همدلی اساسی: مقیاس همدلی توسط جولیف و فارینگتون (Jolliffe & Farrington) (۲۰۰۶) ساخته شده است. ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس توسط آلبر و همکاران (۲۰۰۸) در بین دانش‌آموزان ایتالیایی نیز مورد ارزیابی قرار گرفت. نسخه نهایی مقیاس همدلی دارای ۲۰ سوال و ۲ خرده‌مقیاس است. خرده‌مقیاس عاطفی-هیجانی که از ۱۱ سوال (۱، ۲، ۴، ۵، ۷، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۷، ۱۸) تشکیل شده است و خرده‌مقیاس شناختی که از ۹ سوال (۳، ۶، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۹، ۲۰) تشکیل شده است. این پرسشنامه یک ابزار نگرش سنج و از نوع مقیاس لیکرت ۵ گزینه‌ای است که پاسخ به هر عبارت آن در دامنه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) قرار دارد. حداقل نمره در

روش آماری تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها

همان‌طور که نتیجه‌های به دست آمده از جدول ۲ نشان داده است تمامی سطوح معناداری بالاتر از مقدار مفروض (۰/۰۵) به دست آمده است بنابراین نتیجه به دست آمده نشان دهنده عدم تخطی مفروضه نرمال بودن توزیع نمرات گروه‌ها است.

جدول ۲- نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف

متغیر	گروه	کولموگروف اسمیرنوف
مهارت‌های اجتماعی	پیش آزمون	۱/۲۱
	پس آزمون	۰/۱۵
همدلی	پس آزمون	۰/۵۸
	پیش آزمون	۰/۹۱

همانگونه که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، مقدار F تعامل برای کلیه متغیرهای تحقیق، غیر معنی‌دار می‌باشد. بنابراین، مفروضه‌هایی همانند شیب رگرسیون همچنین تایید می‌شوند.

جدول ۳- نتیجه‌های آزمون بررسی فرض همگنی شیب‌های رگرسیون

شاخص (متغیر)	منبع تغییرات	مقدار	سطح معناداری
مهارت‌های اجتماعی	پیش آزمون* گروه	۰/۱۰۴	۰/۷۴
	پس آزمون* گروه	۲/۳۷	۰/۱۰۵

بر اساس جدول ۴، سطح معنی‌داری آزمون لون ارائه شده بزرگتر از ۰/۰۵ به دست آمده است، بنابراین این سطح معناداری نشان دهنده این است که از مفروضه یکسانی واریانس‌ها نیز تخطی نشده است.

جدول ۴- نتایج آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس‌ها

متغیرها	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	میزان	سطح معناداری
مهارت‌های اجتماعی	۱	۳۴	۰/۵۷	۰/۴۵
همدلی	۱	۳۴	۰/۱۹	۰/۶۶

برای هر فرد بین ۳۴ تا ۱۷۰ خواهد بود. البته باید خاطر نشان شود که برخی از عبارات به دلیل ماهیت و محتوای آن‌ها، در محاسبه نمره به صورت وارونه نمره‌گذاری می‌شوند. بدین معنا که اگر انتخاب گزینه یا پاسخ «همیشه» برای سایر گزینه‌ها حداکثر نمره، یعنی ۵، را برای فرد به دنبال داشته باشد، در گویه‌های وارونه انتخاب همین پاسخ، منتهی به کسب حداقل نمره، یعنی ۱، می‌گردد و در پرسشنامه با علامت ستاره مشخص شده‌اند. بر اساس این روش از تحلیل نمره‌های به دست آمده را جمع می‌شود. تعداد سوالات پرسشنامه ۱ = حد پایین نمره، حد بالای نمره ۱۷۰ و حد متوسط نمره ۱۰۲ و حد پایین نمره ۳۴ است. نمره بین ۳۴ تا ۶۸ بیانگر مهارت‌های ارتباطی ضعیف است. نمره بین ۶۸ تا ۱۰۲ بیانگر مهارت‌های ارتباطی متوسط است. نمره بالاتر از ۱۰۲ بیانگر مهارت‌های ارتباطی بالا است.

جلسات نقاشی درمانی: برنامه مداخله نقاشی درمانی مبتنی بر پروتکل نقاشی درمانی سیلور (۲۰۱۰) تنظیم شد. جلسات نقاشی درمانی در قالب ده جلسه هفته‌ای یک جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در یکی از کلینیک‌های شهر قائمشهر برگزار شد.

جدول ۱- محتوای جلسات نقاشی درمانی

جلسه	محتوای جلسات
اول	گرفتن پیش آزمون و آشنایی. گفتن قوانین
دوم	ترسیم هیجان‌ات مختلف از طریق رنگ‌های مختلف
سوم	ترسیم اعضای کلاس و خانواده و همسالان با رنگ احساساتی که نسبت به آنها دارد
چهارم	چه چیزی مرا ناراحت می‌کند با رنگ آن را نشان دهد
پنجم	حیوانی را ترسیم کنید که دوست دارید باشید و به رنگ‌هایی که احساسات شما را نشان می‌دهد بکشید
ششم	نقاشی دیواری گروهی با رنگ انگشتی (با موضوع دلخواه کودکان) با رنگ آبی و سبز
هفتم	نقاشی آنچه که در طبیعت دوست دارند با رنگ سفید و آبی و زرد
هشتم	نقاشی از بدن (چشم، گوش، دست، انگشتان دست، سر، پا، دست) با استفاده از رنگ‌هایی که احساس دارد و سپس با استفاده از رنگ‌های آبی و سبز و سفید
نهم	نقاشی همراه با موسیقی با ریتم کند، تند و موضوع دلخواه کودکان) به همراه رنگ‌های سیاه و سپس همان نقاشی با استفاده از رنگ آبی و سبز و مقایسه هر دو نقاشی
دهم	خود را چگونه تصور می‌کنید بکشید و رنگ کنید- رفتارهای خوب را با رنگ‌های آرامبخش نقاشی کنید.

داده‌های به دست آمده توسط پرسشنامه‌ها توسط

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد تفاوت معناداری بین میانگین تعدیل شده مهارت اجتماعی در گروه‌های آزمایش و کنترل مشاهده می‌شود. در نتیجه می‌توان گفت که آموزش نقاشی درمانی مبتنی بر رنگ تاثیر معناداری بر افزایش متغیر مهارت اجتماعی در گروه آزمایش داشته است. همچنین با توجه به مجذور اتا می‌توان نتیجه گرفت میزان تاثیر آموزش نقاشی درمانی مبتنی بر رنگ مطالعه نشان داد آموزش نقاشی درمانی مبتنی بر رنگ تاثیر معناداری بر افزایش متغیر مهارت اجتماعی در گروه آزمایش داشته است. همچنین با توجه به مجذور اتا می‌توان نتیجه گرفت میزان تاثیر آموزش نقاشی درمانی مبتنی بر رنگ تاثیر بر بعد مهارت اجتماعی کودکان، ۴۵ درصد است. نتایج پژوهش با نتایج مودی (Moody) و همکاران (۲۰۲۰) (۱۲) و استیلز شیلد (Stiles-Shields) و همکاران (۲۰۲۱) (۱) همراستا بود. نقاشی درمانی مبتنی بر رنگ، یکی از روش‌های نوین در روانشناسی است که به‌طور خاص بر بهبود مهارت‌های اجتماعی افراد، به‌ویژه کودکان و نوجوانان، تأکید دارد (۱۵). این روش از طریق فعالیت‌های هنری و استفاده هدفمند از رنگ‌ها به افراد کمک می‌کند تا تولنایی‌های ارتباطی و اجتماعی خود را ارتقا دهند. رنگ‌ها به‌عنوان ابزاری قوی برای بیان احساسات و افکار غیرکلامی، نقش کلیدی در این نوع درمان دارند. افراد، به‌ویژه کودکان، از طریق انتخاب و استفاده از رنگ‌ها، احساسات درونی خود را بیان کرده و ارتباط با دیگران را تمرین

نتایج جدول شماره ۶ نشان می‌دهد که با کنترل کردن تاثیر متغیر کمکی (پیش‌آزمون) بر روی متغیر وابسته، نتایج نمرات بین دو گروه از لحاظ همدلی (مقدار معناداری کمتر از ۰/۰۵) تفاوت معنادار وجود دارد یا به‌گونه‌ای دیگر نقاشی درمانی با تأکید بر رنگ بر میزان میزان همدلی در کودکان تأثیر دارد. این بیانگر آن است که نقاشی درمانی با تأکید بر رنگ توانسته است بر میزان میزان همدلی کودکان را بهبود دهد. از طرفی به دلیل اینکه مقدار مجذور اتا برای گروه برابر با ۰/۷۸ می‌باشد، می‌توان گفت ۷۸ درصد از کل واریانس و پراکندگی متغیر همدلی توسط اثرات گروه تبیین شده است.

نتایج جدول شماره ۶ نشان می‌دهد که با کنترل کردن تاثیر متغیر کمکی (پیش‌آزمون) بر روی متغیر وابسته، نتایج نمرات بین دو گروه از لحاظ همدلی (مقدار معناداری کمتر از ۰/۰۵) تفاوت معنادار وجود دارد یا به‌گونه‌ای دیگر نقاشی درمانی با تأکید بر رنگ بر میزان میزان همدلی در کودکان تأثیر دارد. این بیانگر آن است که نقاشی درمانی با تأکید بر رنگ توانسته است بر میزان میزان همدلی کودکان را بهبود دهد. از طرفی به دلیل اینکه مقدار مجذور اتا برای گروه برابر با ۰/۷۸ می‌باشد، می‌توان گفت ۷۸ درصد از کل واریانس و پراکندگی متغیر همدلی توسط اثرات گروه تبیین شده است.

جدول ۵- آزمون اثرات بین آزمودنی‌ها (متغیر وابسته: مهارت ارتباطی)

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	مجذور میانگین	F	Sig	مجذور اتا
مدل اصلاح شده	۳۴۷۵/۰۷۲	۸	۴۳۴/۳۸۴	۷/۰۱۳	۰/۰۰۰	۰/۷۲۸
گروه	۱۰۸۶/۹۶۷	۱	۱۰۸۶/۹۶۷	۱۷/۵۴۸	۰/۰۰۰	۰/۴۵۵
خطا	۱۳۰۰/۷۹۵	۲۱	۶۱/۹۴۳			
کل	۲۴۳۸۳۲/۰۰۰	۳۰				
خطای کل	۴۷۷۵/۸۶۷	۲۹				

جدول ۶- نتیجه‌های بررسی و تحلیل کوواریانس یک راهه در متن آنکوا بر روی میزان میانگین نمرات همدلی گروه آزمایش و گواه با کنترل پیش‌آزمون

متغیر	منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
همدلی	پیش‌آزمون	۱۱۲۱/۰۴	۱	۱۱۲۱/۰۴	۸۲/۴۷	۰/۰۰۱	۰/۷۱
گروه		۳۴۸۵/۰۴	۱	۳۴۸۵/۰۴	۲۵۶/۳۸	۰/۰۰۱	۰/۷۸
خطا		۴۴۸/۵۷	۳۳	۱۳/۵۹			

می‌کنند (۶). مهارت‌های اجتماعی مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که به افراد امکان می‌دهند تا در تعاملات روزمره خود موفق‌تر عمل کنند. این مهارت‌ها

نتایج این مطالعه نشان داد آموزش نقاشی درمانی مبتنی بر رنگ تاثیر معناداری بر افزایش متغیر مهارت

تعامل با دیگران پردازند. از سوی دیگر، نقاشی درمانی به افراد کمک می‌کند که خودآگاهی بیشتری پیدا کنند (۴). شناسایی احساسات و بازتاب آن‌ها از طریق رنگ‌ها، به افراد این امکان را می‌دهد که هیجانات خود را بهتر مدیریت کنند و در تعامل با دیگران از این مهارت استفاده کنند. این روش برای افرادی که به دلایل مختلف، مانند خجالتی بودن یا مشکلات رفتاری، در ایجاد ارتباط اجتماعی مشکل دارند، بسیار مفید است. زیرا به آن‌ها اجازه می‌دهد بدون فشار یا ترس از قضاوت، در محیطی ایمن و حمایت‌کننده شرکت کنند و از طریق فعالیت‌های خلاقانه، به تمرین مهارت‌های اجتماعی بپردازند. در نتیجه، نقاشی درمانی مبتنی بر رنگ می‌تواند به‌عنوان یک ابزار مؤثر در برنامه‌های آموزشی و درمانی برای کودکان و نوجوانان به کار گرفته شود تا توانایی‌های اجتماعی آن‌ها تقویت شود و بهبود معناداری در کیفیت تعاملات آن‌ها ایجاد کند (۸).

بر اساس نتایج پژوهش نقاشی درمانی با تأکید بر رنگ توانسته است بر میزان میزان همدلی کودکان را بهبود دهد؛ از طرفی به دلیل اینکه مقدار مجذور اتا برای گروه برابر با $0/78$ می‌باشد، می‌توان گفت ۷۸ درصد از کل واریانس و پراکندگی متغیر همدلی توسط اثرات گروه تبیین شده است. این نتایج با نتایج تحقیق ویلارد (Willard) و همکاران (۲۰۱۸) (۲) همسو و همراستا بود. نقاشی درمانی یکی از رویکردهای مؤثر در روانشناسی کودکان است که با استفاده از فعالیت‌های هنری، به‌ویژه نقاشی و کاربرد رنگ‌ها، به بهبود وضعیت روانی و عاطفی کودکان کمک می‌کند. تأکید بر رنگ‌ها در این نوع درمان به این دلیل است که رنگ‌ها می‌توانند احساسات را تحریک کرده، بازتابی از دنیای درونی کودکان باشند و امکان بیان غیرکلامی احساسات را فراهم آورند (۲). کودکان از طریق انتخاب و استفاده از رنگ‌ها می‌توانند احساسات خود را به شیوه‌ای خلاقانه بیان کنند. این فرایند نه تنها به آن‌ها کمک می‌کند احساساتشان را شناسایی و مدیریت کنند، بلکه می‌تواند میزان همدلی آن‌ها را نیز تقویت کند. در واقع، وقتی کودکان در نقاشی درمانی مشارکت می‌کنند، تجربه‌ای مشترک از احساسات و دیدگاه‌های دیگران پیدا می‌کنند

شامل برقراری ارتباط مؤثر، گوش دادن، همدلی، حل تعارض، و همکاری با دیگران است. کودکان یا نوجوانانی که در این زمینه ضعف دارند، معمولاً در ایجاد و حفظ روابط اجتماعی و مدیریت هیجانات خود با مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند. نقاشی درمانی مبتنی بر رنگ به‌عنوان روشی خلاقانه و غیرمستقیم، محیطی امن و غیرقضاوت‌گر ایجاد می‌کند که در آن افراد می‌توانند بدون ترس از اشتباه یا قضاوت شدن، مهارت‌های اجتماعی خود را تقویت کنند. این روش از طریق فعالیت‌های متنوعی انجام می‌شود که به‌طور خاص طراحی شده‌اند تا به شرکت‌کنندگان کمک کنند احساسات خود را شناسایی و مدیریت کنند (۹). در جلسات نقاشی درمانی، شرکت‌کنندگان معمولاً با موضوعاتی مانند نقاشی داستانی، تفسیر احساسات از طریق رنگ‌ها یا کار گروهی روی پروژه‌های مشترک روبه‌رو می‌شوند. استفاده از رنگ‌ها در این فرآیند اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا هر رنگ می‌تواند به‌صورت نمادین احساس یا حالت خاصی را منتقل کند. به‌عنوان مثال، رنگ‌های گرم مانند قرمز و زرد ممکن است به تحریک انرژی و خوش‌بینی کمک کنند، در حالی که رنگ‌های سرد مانند آبی و سبز می‌توانند حس آرامش و تمرکز را تقویت کنند. این فرآیند نه تنها باعث بهبود ارتباط غیرکلامی می‌شود، بلکه همدلی را نیز تقویت می‌کند (۱۰). زمانی که شرکت‌کنندگان در نقاشی‌های یکدیگر احساسات یا دیدگاه‌های خاصی را می‌بینند و آن‌ها را تفسیر می‌کنند، توانایی درک و همدلی آن‌ها افزایش می‌یابد. علاوه بر این، فعالیت‌های گروهی در نقاشی درمانی باعث می‌شود که افراد تعاملات اجتماعی مثبت را تجربه کرده و اعتمادبه‌نفس آن‌ها برای برقراری ارتباط با دیگران بیشتر شود. تأثیر نقاشی درمانی مبتنی بر رنگ بر مهارت‌های اجتماعی در پژوهش‌های مختلف مورد بررسی قرار گرفته است و نتایج نشان می‌دهد که این روش به‌طور معناداری در بهبود این مهارت‌ها در گروه‌های آزمایش تأثیر داشته است. یکی از دلایل این موفقیت، فضای غیررسمی و دوستانه‌ای است که این نوع درمان فراهم می‌کند. در این محیط، شرکت‌کنندگان احساس امنیت می‌کنند و با آزادی بیشتری می‌توانند به

Youth With Spina Bifida. *J Pediatr Psychol*. 2021;46(3):341-350.

2. Willard VW. Social skills interventions for survivors of pediatric brain tumors: A review and reformulation. *Pediatr Blood Cancer*. 2018;65(12):e27434.

3. West R, Silverman MJ. Social Skills Instruments for Children with Autism Spectrum Disorder: A Critical Interpretive Synthesis. *J Music Ther*. 2021;58(2):121-154.

4. S Kumar Puri N, Conrad SA. Painting a Fuller Picture. *Crit Care Med*. 2019;47(10):1459-1460.

5. Nazaire H. Life is a PAINting. *Lancet Haematol*. 2020;7(11):e787-e788.

6. Kai H, Cao L, Li Y, Zhu J, Zhu D, Qi L. Observation on the effect of painting therapy on bad emotion in children with functional gastrointestinal diseases. *Minerva Pediatr (Torino)*. 2022;74(2):245-247.

7. Thorwarth D. Biologically adapted radiation therapy. *Z Med Phys*. 2018;28(3):177-183.

8. Mehl A, Brauer D, Didwizus A, Gelin-Kröz B, Pranga D, Zerm R, et al. The Anthroposophic Art Therapy Assessment Paint (AART-ASSESS-P): A peer-report instrument to assess patients' pictorial expression during Anthroposophic Painting Therapy. *Explore (NY)*. 2021;17(6):541-548.

9. Hu J, Zhang J, Hu L, Yu H, Xu J. Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. *Front Psychol*. 2021;12:686005.

10. Hage SVR, Sawasaki LY, Hyter Y, Fernandes FDM. Social Communication and pragmatic skills of children with Autism Spectrum Disorder and Developmental Language Disorder. *Codas*. 2021;34(2):e20210075.

11. Moeller RW, Seehus M. Loneliness as a mediator for college students' social skills and experiences of depression and anxiety. *J Adolesc*. 2019;73:1-13.

12. Moody CT, Laugeson EA. Social Skills Training in Autism Spectrum Disorder Across the Lifespan. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2020;29(2):359-371.

13. Wolstencroft J, Skuse D. Social skills and relationships in Turner syndrome. *Curr Opin Psychiatry*. 2019;32(2):85-91.

14. Roberts HJ, Zietman AL, Efstathiou JA. Painting Dose: The ART of Radiation. *Int J Radiat Oncol Biol Phys*. 2016;96(4):722-728.

15. Koom WS, Choi MY, Lee J, Park EJ, Kim JH, Kim SH, Kim YB. Art therapy using famous painting appreciation maintains fatigue levels during radiotherapy in cancer patients. *Radiat Oncol J*. 2016;34(2):135-44.

و این به تقویت توانایی آن‌ها در درک احساسات دیگران کمک می‌کند. رنگ‌ها به‌طور خاص تأثیر عمیقی بر روان کودکان دارند؛ به عنوان مثال، رنگ‌های گرم مانند زرد و نارنجی ممکن است احساس خوش‌بینی و ارتباط مثبت ایجاد کنند، در حالی که رنگ‌های سرد مانند آبی و سبز می‌توانند حس آرامش و تمرکز را تقویت کنند (۱۳). در فرایند نقاشی درمانی، کودکان یاد می‌گیرند که چگونه از رنگ‌ها برای نشان دادن و درک احساسات خود و دیگران استفاده کنند، که این امر همدلی و تعامل اجتماعی آن‌ها را بهبود می‌بخشد (۷). این روش نه تنها به کاهش اضطراب یا خشم کمک می‌کند، بلکه کودکان را قادر می‌سازد تا به دنیای دیگران با احترام و فهم بیشتری نگاه کنند و ارتباطات اجتماعی سالم‌تری ایجاد کنند.

نتیجه‌گیری

به‌طور کلی می‌توان چنین نتیجه گرفت که نقاشی درمانی مبتنی بر رنگ روشی مؤثر و معنادار در بهبود مهارت‌های اجتماعی و تقویت همدلی در افراد، به‌ویژه کودکان و نوجوانان، است. این روش از طریق ایجاد فضایی ایمن، خلاقانه و غیرقضاوت‌گر، امکان بیان غیرکلامی احساسات و ارتباط عمیق‌تر با دیگران را فراهم می‌کند. کاربرد هدفمند رنگ‌ها در این فرآیند به افراد کمک می‌کند تا هم احساسات خود را شناسایی کرده و ابراز کنند و هم توانایی درک دیدگاه‌ها و احساسات دیگران را تقویت نمایند. این تأثیرات به‌ویژه در محیط‌های گروهی که تعاملات اجتماعی بیشتری صورت می‌گیرد، تقویت شده و بهبود معناداری در مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی افراد مشاهده می‌شود. در مجموع، نقاشی درمانی مبتنی بر رنگ می‌تواند به‌عنوان یک ابزار کارآمد برای ارتقای توانایی‌های روانی-اجتماعی افراد در حوزه‌های آموزشی و درمانی مورد استفاده قرار گیرد.

References

1. Stiles-Shields C, Shirkey KC, Winning AM, Smith ZR, Wartman E, Holmbeck GN. Social Skills and Medical Responsibility Across Development in