

# موضوع مقاله: بررسی تاثیر نقاشی درمانی بر پرورش تفکر انتقادی و کاهش استرس تحصیلی دانش آموزان

دکتر سعیده خجسته چترودی<sup>۱</sup>

زینب جباری<sup>۲</sup>

## چکیده

پژوهش حاضر با هدف اثر بخشی نقاشی درمانی در پرورش تفکر انتقادی و کاهش استرس تحصیلی دانش آموزان پایه ششم انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل ۱۰ مدرسه واقع در شهرستان بوئین زهرا بوده، که از میان آنها ۱ مدرسه (مدرسه برکت) با روش نمونه گیری تصادفی انتخاب گردید؛ و پس از تکمیل پرسشنامه گرایش به تفکر انتقادی CTDI و پرسشنامه استرس تحصیلی، دانش آموزان به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش به مدت ۸ جلسه ۲ ساعته به نقاشی درمانی پرداختند. پس از مداخله برای هر دو گروه پس از آزمون به عمل آمد. طرح پژوهش آزمایشی بوده و داده های جمع اوری شده با استفاده از برنامه SPSS26 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که بین میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون نحوه تفکر انتقادی و استرس تحصیلی دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنا داری وجود دارد. از یافته های پژوهش می توان نتیجه گرفت که نقاشی درمانی در پرورش تفکر انتقادی و کاهش استرس تحصیلی موثر است

واژگان کلیدی: نقاشی درمانی\_ تفکر انتقادی\_ استرس تحصیلی

---

۱- استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد فلسفه آموزش و پرورش پیام نور تهران جنوب (نویسنده)

## مقدمه و بیان مساله

امروزه نقش معلم به عنوان یک هدایت گر و آموزش دهنده تفکر انتقادی در قرن ۲۳ حایز اهمیت است. برای معلمان ضروری است که به طور انتقادی تفکر کنند چرا که تاثیر بسزایی در فرایند تدریس آنان دارد. و میتواند دانش آموزانی نقاد و پرسشگر تربیت کند که قدرت نقد مسایل مختلف را داشته باشند. در کنار آموزش توجه به فعالیت های آموزشی در اغلب فرهنگ ها واجد اهمیت بوده و انتظارات معلمان و خود دانش آموزان به دلیل رقابت و برتری جویی تحصیلی می تواند منبع فشار و استرس آنان تلقی میشود. از میان روش های موجود هنر درمانی از نوع نقاشی درمانی در دسترس و کم هزینه است.

در عصر حاضر آپ به طور کلی تحصیل بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می دهد و کمیت و کیفیت این تحصیل نیز نقش مهمی در آینده دانش آموزان ایفا می کنند. در زندگی تحصیلی، دانش آموزان با انواع چالش ها، موانع و فشار های خاص این دوره مواجه می شوند. برخی از دانش آموزان در برخورد با این موضوع موفق و برخی دیگر ناموفق هستند و دچار استرس تحصیلی می گردند. در شرایط فعلی استرس تحصیلی از جمله مهم ترین چالش هایی است که اغلب یادگیرندگان آن را تجربه میکنند (شیخ الاسلامی، سید اسماعیل قمی، ۱۴۰۰). والتون<sup>۱</sup> در سال ۲۰۰۲ بیان می کنند که محققانی دریافته اند که سطح بالای استرس در محصلان می تواند به ناتوانی در یادگیری، مشکلات روان شناختی از جمله افسردگی و مشکلات جدی در سلامت افراد منجر شود. (غفوری و همکاران، ۱۳۹۸) فشار برای موفقیت در آموزش های مدرسه در اغلب کشور ها وجود داشته و با تغییر جوامع و حرکت به سمت رقابتی شدن شدت بیشتری پیدا کرده است. اگرچه استرس محرکی برای پیشرفت افراد است، اما اگر این استرس شدت یافته و ادامه یا بد می تواند سلامت و بهزیستی روانی افراد را تحت تاثیر قرار می دهد. انگ هوان و برامان<sup>۲</sup> فشار های مرتبط با آموزش را مهم ترین منبع استرس می دانند که نوجوانان و جوانان سراسر دنیا با آن مواجه هستند (سیدان، باعزت، ۱۳۹۶). مبتنی بر این، استرس تحصیلی پدیده ای معمول در عرضه آموزشی بوده و تعداد زیادی از فراگیران به طور روزمره آن را تجربه کرده و از آن گریزی نیست (پورسید، خرمائی، ۱۳۹۸). استرس تحصیلی یک عامل مهم اجتماعی و روانی در فرایند آموزشی است. و تا حد زیادی ناشی از حجم بالای مطالب برای یادگیری، و ضرورت انجام خوب کارها است. استرس تحصیلی نشان دهنده کنترل ناکافی در زمان انجام فعالیت تحصیلی است (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۸). در واقع استرس تحصیلی فشار مرتبط با امور تحصیلی و به طور خاص استرس ناشی از تکالیف و کار مضاعف مدرسه تعریف می شود. وجود ابهام در تکالیف درسی، هدم سازگاری محتوا و حجم آنها با توانایی یادگیرندگان، تنوع بیش از حد برنامه های آموزشی و بالاخص ارزشیابی تحصیلی غیر استاندارد مواردی هستند که اگر به درستی بررسی و مهار نشوند موجب بروز استرس تحصیلی در دانش آموزان میشوند. موضوع استرس تحصیلی اخیرا مطالعات متعددی در محیط های آموزشی به خود اختصاص داده است. پژوهش شوارتز<sup>۳</sup> (۲۰۰۸) نشان داده است که استرس تحصیلی بر عملکرد تحصیلی تاثیر منفی دارد. پژوهش آهولادو هاکنن<sup>۴</sup> (۲۰۰۷) نشان داده است که استرس تحصیلی به افسردگی منجر می شود، همچنین با کاهش استرس تحصیلی از میزان تاثیر آن بر افسردگی کاسته می شود. برای کسب موفقیت دانش آموزان و کاهش استرس در آنان اقدامات و تلاش ها گوناگونی از سوی دست اندر کاران آپ باید صورت گیرد. نتیجه این تلاش ها می تواند به استفاده بهینه از امکانات و زمان منجر شده در ارتقا کیفیت آموزشی و مهارتی دانش آموزان موثر گردد (شیخ الاسلامی، سید اسماعیلی قمی، ۱۴۰۰).<sup>۲</sup>

یکی از مهم ترین نیاز های عصر حاضر در زمینه تربیت افرادی که بتوانند که عرصه های مختلف جامعه حضوری فعال و منطقی داشته باشند، توجه و دستیابی به مهارت تفکر انتقادی است. کسب مهارت های تفکر انتقادی ریشه در دیدگاه و تربیت انتقادی دارد. یکی از اهداف نهایی تعلیم و تربیت انتقادی آماده سازی شهروندانی آگاه و انتقادی برای مشارکت فعال در جامعه است. پس پرورش تفکر انتقادی یکی از اهداف بنیادی نظام های آموزشی از مدارش و دانشگاه هاست. (بیجوند، محمودنیا، ۱۳۹۳).

علاقه به توسعه و توانایی های تفکر انتقادی در محافل آموزشی پدیده ی جدیدی نیست. منشاء چنین علاقه ای به آکادمی افلاطون برمی گردد. (جوینس، بروس و مارشاویل، ترجمه بهرنگی، ۱۳۷۶) متأسفانه مدارس امروز از سنت دیرینه خود جدا شده اند و معمولاً به دلایل پیشرفت های مختلف علوم و تغییرات همزمان در هدف های آموزشی سعی خود را بیشتر به انتقال اطلاعات و حقایق علمی معطوف کرده اند؛ به همین دلیل، متخصصان تعلیم و تربیت برنامه ریزان درسی به جای انتقال حقایق علمی، پرورش و تقویت روش ها و نگرش های علمی، خلاقیت تعهد و تکامل را توصیه می کند و به جای تولید مجدد حقایق علمی، فرایند را مورد توجه قرار داده اند. آنها معتقدند که دانش آموزان به جای کسب حقایق علمی باید به روش کسب حقایق علمی توجه کنند و به جای انباشت حقایق علمی در ذهن، بیاموزند که چگونه شخصاً فکر کنند، تصمیم بگیرند و درباره امور مختلف قضاوت کنند. چنین اهدافی مستلزم فرصت های مطلوب یادگیری است. چنین فرصت و موقعیتی با استادان، موعظه کردن، القا و ترغیب به تقلید و اطاعت از دیگری به وجود نخواهد آمد. زیرا محدود ساختن تعلیم و تربیت به انتقال و حفظ حقایق علمی رشد طبیعی دانش آموزان را محدود خواهد ساخت. (شریعتمداری، ۱۳۷۳) به عقیده دیوئی در قرن ۲۰، یادگیری تفکر هدف اساسی آموزش است. تاکید از انتقال اطلاعات و محتوا به فراگیران، به تقویت مهارت های تفکر آنها تغییر یافته است. سیستم های آموزشی تقریباً در سراسر جهان تمرکز خود را به بهبود فرایند های ذهنی بالاتر فراگیران شامل تفکر انتقادی و حل مساله تغییر میدهند (اوارد، شامل، ۲۰۲۰). به اعتقاد آیزنر تنها هدف تعلیم و تربیت باید تقویت مباحثه و مناظره در کلاس باشد. معلمان باید بیشترین فرصت را برای تحقق چنین اهدافی در اختیار دانش آموزان قرار دهند. مدارس باید توانایی های تفکر انتقادی دانش آموزان در آنچه میبینند، میشنوند، میخوانند پرورش دهند (شعبانی، مهر محمدی، ۱۳۷۹)

کودکان به دلیل پایین بودن سطح تفکر انتزاعی، قادر به بیان هیجانانگیز و احساسات خود نیستند، سرکوب و عدم مهارت در بیان احساسات و ترسها به ویژه از نوع منفی آن بهداشت روانی کودک را به مخاطره می اندازد. در این میان هنر ابزاری است که کودک به کمک آن خود را بیان میکند (کریمایی، فردوسی پور، ۱۳۹۸) هنر درمانی عمدتاً برای اتقای سلامت روان مطرح گشته؛ از این روش خلاق هنری برای رشد و ارتقاء سلامت جسمی، روانی و هیجانی افراد در همه سنین استفاده می شود. روش مذکور بر این باور روان تحلیلی مبتنی است که فرایند خلاق به کار گرفته شده در بیان حال از طریق به افراد کمک میکند که مهارت های بین فردی، مدیریت رفتار، کاهش استرس، افزایش عزت نفس و خود آگاهی را گسترش داده، به بینش دست یابند در این راستا، ایتون<sup>۱</sup>، دهرتی<sup>۲</sup>، ریپیکا<sup>۳</sup>، ویدریک<sup>۴</sup> (۲۰۰۷) معتقدند هنر نقاشی به عنوان یک روش برای درمان کودکان دچار آسیب های روانی موثر می باشد (واحدی، صادقپور، ۱۳۹۵)

از جمله مهم ترین شاخص های هنر درمانی نقاشی درمانی است. نقاشی عبارت است از ترسیم خود انگیزه تصاویر که فرصت هایی برای ارتباط و بیان غیر کلامی فراهم میکند. و منظور از نقاشی درمانی، نقاشی پروری و آموزش نقاشی نیست، بلکه ارائه فرصت

هایی به فرد است تا از طریق رنگ ها و خطوط احساسات، عواطف و نیازها و حتی دانسته های خود را به نحوی که مایل است بیان کند (مردانی و همکاران، ۱۳۹۹). اهداف و عناصر هنر درمانی عبارتند از، تخلیه روانی، پالایش احساسی در مواجهه با تعارض های عاطفی، تسهیل در بیان جزئیات رویداد های آسیب زا، تمرکز و تسلط بر احساسات خود، بیان ارتجاعی و غیر فضاوت گرانه، صحبت و یادآوری آزادانه احساسات و افکار سرکوب شده و یکپارچه کردن تجارب آسیب زا در جهت بهبود اختلال عاطفی (بوون، ۲۰۰۳) به کار بستن روانشناسی هنر به شکل کنونی، توسط فروید آغاز شد و تحلیل روانی و هنر به تدریج از تاثیرات متقابل یکدیگر سود برده اند (دهقان خلیلی، ۱۳۹۸)

شناخت گرایان و رفتار گرایان فعالیت های هنری را وسیله سازگاری، انطباق، شناخت، اقتدار حسی و حل مسئله در دوران کودکی می دانند؛ روان کاوان نیز هنر را وسیله ای برای حل تعارض های غالب در طول مراحل رشد و راهی برای ایجاد مکانیزم دفاعی بهتر و ابزاری برای خودشکوفایی و خلاقیت این دوره می دانند. علاوه بر این بهره گیری از هنر برای کودکان، از محدود راه های غلبه بر مقاومت ها و شرکت کودکان در فرایند درمان است و باعث میشود که محیط درمان برای ایشان بسیار مفرح و دوست داشتنی گردد (اوستر و کرون، ۲۰۰۴). اگر نقاشی عمیق ترین وسیله برای آموزش کودک نباشد میتوان گفت که یکی از مهم ترین و اولین وسایل آموزشی اوست، و برای تربیت روانی و تکامل فکر کودک بسیار موثر است. در نقاشی، کودک سعی در پدید آوردن شیء تازه دارد، و چنانچه این فعالیت کودک مورد توجه قرار گیرد و در مسیر واقعی خود توسعه یابد بدون شک می تواند روش موثری در پرورش خلاقیت کودک باشد. در واقع همانگونه که پیازه اشاره داشت بازی تفکر کودک است، نقاشی نیز زبان بازنمایی احساسات و افکار و روابط نهانی است. همچنین نقاشی می تواند وسیله ی تشخیص ناسازگاری و عامل بالقوه خلاقیتی باشد که وسیله ی درمان موثر هم بشود (رکنی، زاده محمدی، ۱۳۹۴). در واقع در میان فعالیت های کودک، نقاشی از جمله فعالیت هایی است که از تحول شناختی، عاطفی و اجتماعی تاثیر می پذیرد؛ به همین دلیل باید به طور گسترده در تشخیص روانی و روان درمانگری به کار گرفته میشود (نریمامی، ابوالقاسمی، ۱۳۹۷). با توجه به بیان مطالب فوق محقق در نظر دارد به بررسی تاثیر نقاشی درمانی بر پرورش تفکر انتقادی و استرس تحصیلی در دانش آموزان ابتدایی پایه ششم بپردازد.

## **فرضیه های پژوهش**

فرضیه اصلی تحقیق :

نقاشی درمانی بر پرورش تفکر انتقادی و کاهش استرس تحصیلی دانش آموزان پایه ششم اثر بخشی دارد .

فرضیه فرعی تحقیق :

۱) نقاشی درمانی بر کاهش استرس تحصیلی دانش آموزان پایه ششم اثر بخشی دارد .

۲) نقاشی درمانی بر پرورش تفکر انتقادی دانش آموزان پایه ششم اثر بخشی دارد .

## **تعاریف مفهومی**

استرس تحصیلی:

استرس تحصیلی به احساس نیاز فزاینده به دانش، به طور همزمان ادراک فردی مبنی بر نداشتن زمان کافی برای دستیابی به آن دانش اشاره میکند (سیدان، باعزت، ۱۳۹۸)

تفکر انتقادی :

تفکر انتقادی نوعی شیوه ی اندیشیدن است -درباره ی هر موضوع ،زمینه یا مشکلی -که در آن ،متفکر به واسطه ی احاطه بر اجزای سازنده تفکر و اعمال معیار های عقلی در مورد آنها ،کیفیت تفکر خود را بهبود می بخشد (پل،الدر،ترجمه سلطانی،آقازاده،۱۴۰۱)

نقاشی درمانی :

ارائه فرصت هایی به فرد تا از طریق رنگ ها و خطوط ،احساسات ،عواطف ،نیاز ها و حتی دانسته های خود را به نحوی که مایل است آزادانه بیان کند (امینی،پشم دار فرد،۱۳۹۶)

## تعاریف عملیاتی

استرس تحصیلی:

پرسشنامه استرس تحصیلی نوجوانان توسط "سان" و همکاران در سال ۲۰۱۱ ارائه گردید. پرسشنامه استرس تحصیلی شامل ۱۶ سوال است و ۵حیطه فشار ناشی از مطالعه،میزان کار،نگرانی در مورد نمرات،انتظار از خود و استیصال را شامل می شود.

تفکر انتقادی:

پرسشنامه گرایش به تفکر انتقادی CTDI(ریتکس،۲۰۰۳) دارای ۳۳عبارت و ۳زیر مقیاس :خلاقیات (۱۱عبارت)،بالندگی (۹عبارت)و تعهد(۱۳عبارت)است.

نقاشی درمانی:

در این پژوهش برای تدوین بسته آموزشی نقاشی درمانی از کتاب هنر درمانی زاده محمدی (۱۳۸۹)استفاده شد که ۸ جلسه دو ساعته می باشد.

در این راستا محققان زیادی پژوهش هایی را انجام داده اند که در این قسمت به واکاوی پژوهش ها پرداخته می شود:

چندری و همکاران (۱۳۹۹) بر روی اثر بخشی نقاشی درمانی بر مشکلات رفتاری دانش آموزان ۱۰\_۱۲ساله پژوهشی انجام داده و پس از مقایسه انحراف معیار و میانگین دو گروه کنترل و آزمایش به این نتیجه می رسد که آموزش نقاشی درمانی منجر به کاهش مشکلات رفتاری دانش آموزان شد.دهقان خلیلی (۱۳۹۸)در پژوهشی تحت عنوان تاثیر نقاشی درمانی در کاهش افسردگی کودکان طلاق به این نتیجه می رسد که نقاشی درمانی بر افسردگی کودکان طلاق تاثیر معناداری دارد قدم پور و همکاران(۱۳۹۸)بر اساس یافته های حاصل از این پژوهش می توان استنباط کرد که نقاشی نوعی وسیله بیان هیجانات و دنیای درونی است و در شناسایی هوس و عواطف کودک نقش ویژه ای دارند. این نتایج بر اهمیت مداخله نقاشی درمانی برای کاهش احساس تنهایی و افزایش سازش یافتگی اجتماعی دانش آموزان تاکید کرد و از آن به عنوان یک روش موثر بهره گرفتویسکرمی و همکاران(۱۳۹۶)در پژوهش نشان دادند که گروه آزمایش افزایش معناداری را در معنای زندگی و سلامت روان بعد از دریافت آموزش نشان دادند.بر اساس یافته هایشان می توان گفت نقاشی درمانی یک روش موثر در افزایش معنای زندگی و سلامت روان دانش آموزان دارای پیشرفت تحصیلی پایین

است. نریمانی و همکاران (۱۳۹۵) نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که نقاشی درمانی بر کارکرد های اجرایی در ابعاد کاهش زمان کل و افزایش امتیاز در آزمون برج لندن، کاهش خطای ارتکاب، حذف و زمان در آزمون عملکرد پیوسته، کاهش میزان زمان همخوان، زمان ناهمخوان و خطای ناهمخوان در آزمون استروپ و هماهنگی دیداری حرکتی در ابعاد تحریف، چرخش و عدم یکپارچگی و تکرار افراد نارسا خوان موثر است. رکنی و زاده محمدی (۱۳۹۴) در پژوهشی تحت عنوان اثر نقاشی درمانی در خلاقیت کودکان ۴ تا ۶ ساله به این نتیجه می رسد که نقاشی درمانی بر خلاقیت (در ابعاد ابتکار، سیالی و انعطاف پذیری) کودکان ۴ تا ۶ سال تاثیر معناداری دارد و نقاشی درمانی از جمله روش های جذاب و موثر در افزایش خلاقیت می باشد بنابراین این می توان با استفاده از آن زمینه های بروز افکار نو و پرورش خلاقیت را فراهم کرد. کرمی و همکاران (۱۳۹۱) پژوهشی بر روی اثر بخشی نقاشی درمانی در کاهش رفتار های پر خاشگرانه ی دانش آموزان دختر دچار نارساخوانی و به این نتیجه می رسد که نقاشی درمانی در کاهش رفتار های پر خاشگرانه موثر است. الینور و همکاران (۲۰۱۹) با استفاده از نتایج تجزیه و تحلیل آزمون فریدمن نشان دهنده تفاوت نمرات کیفیت زندگی در تمامی حیطه ها قبل و بعد از مداخله است. داده های کیفی که به عنوان مکمل بخش کمی در نظر گرفته شد توصیفی از بهبود رفتار، نگرش و تعاملات اجتماعی در بین کودکان را نشان داد. نتیجه گیری می شود که نقاشی می تواند کیفیت زندگی کودکان بازمانده از یک فاجعه رانش زمین را بهبود بخشد. سیلور (۲۰۰۸) در تحقیقی با عنوان کتاب کار هنر درمانی برای کودکان و نوجوانان مبتلا به اوتیسم نشان می دهد که نقاشی درمانی بر عملکرد کودکان اوتیسم تاثیر می گذارد. بوون (۲۰۰۳) در تحقیق خود نشان می دهد که هنر درمانی (نقاشی درمانی بر فرایند خلاقیت کودکان تاثیر به سزایی دارد).

## روش پژوهش

با توجه به موضوع پژوهش که به اثر بخشی نقاشی درمانی بر استرس تحصیلی و تفکر انتقادی می پردازد، نوع تحقیق از نوع نیمه آزمایشی با گروه کنترل به همراه پیش آزمون و پس است زیرا که اثر دو متغیر وابسته بر متغیر مستقل را اندازه گیری میگیرد. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه دانش آموزان ابتدایی پایه ششم شهرستان بویین زهرا بود که دو گروه به صورت تصادفی انتخاب شدند.

ابزار پژوهش در این دو تحقیق پرسشنامه بود

الف- پرسشنامه استرس تحصیلی شامل ۱۶ سوال است و ۵ حیطه فشار ناشی از مطالعه، میزان کار، نگرانی در مورد نمرات، انتظار از خود و استیصال را شامل می شود. پرسشنامه استرس تحصیلی به روش مقیاس ۵ درجه ای لیکرت نمره گذاری شده است و دامنه نمره گذاری از ۱ "کاملاً مخالفم" تا ۵ "کاملاً موافقم" نمره گذاری شده است. نمرات بالا میزان استرس بالا در فرد را نشان می دهد. در این پرسشنامه پایایی و ضریب همبستگی آلفای کرونباخ و میانگین بین عبارات ارزیابی شده است و آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ گزارش شده است و میزان همبستگی درونی ۰/۳۰ به بالا است که این نتایج اعتبار و روایی بالای پرسشنامه را نشان می دهد. بر اساس تحقیقات "سان" و همکاران آلفای کرونباخ استرس تحصیلی ۱۶ عبارتی در مجموع ۰/۸۱ که این میزان بسیار قابل توجه است. میزان آلفای کرونباخ هر فاکتور نیز بین ۰/۶۶ الی ۰/۷۵ بوده است.

ب- راهنمای پرسشنامه تفکر انتقادی (CTDI)

پرسشنامه گرایش به تفکر انتقادی (ریتکس، ۲۰۰۳) یک ابزار خود گزارشی است که میزان تمایل به تفکر نقادانه را می سنجد. تفکر انتقادی، تفکری است با استفاده از راهبرد ها یا مهارت های شناختی، که احتمال دستیابی به بازده مطلوب را بالا می برد. این

پرسشنامه دارای ۳۳ عبارت و ۳ زیر مقیاس: خلاقیت (۱۱ عبارت)، بالندگی (۹ عبارت) و تعهد (۱۳ عبارت) است. این مقیاس پس از آنکه مور، رود و پنیفیلد (۲۰۰۳) به نتایج متفاوت و مهمی درباره ی پرسشنامه گرایش به تفکر نقادانه کالیفرنیا (CTDI) دست یافتند، طراحی شد. ریتکس سعی کرد یک مقیاس کوتاه تر، تاثیر گذار تر و پایا تر تهیه کند، پرسشنامه گرایش به تفکر انتقادی بر اساس مقیاس تفکر انتقادی فاسیون (۱۹۹۰) ساخته شده است. آزمودنی باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه ای (از شدیداً مخالفم = ۱ تا شدیداً موافقم = ۵) میزان مخالفت یا موافقت خود با هر یک از عبارات را مشخص کند.

ریتکس (۲۰۰۳) به منظور هنجاریابی پرسشنامه گرایش به تفکر انتقادی آن را بر روی ۶۰ نفر از دانشجویان سال دوم رشته کشاورزی اجرا کرد. ضریب پایایی زیر مقیاس هادبدین شرح گزارش شد: زیر مقیاس خلاقیت = ۰/۷۵، زیر مقیاس بالندگی = ۰/۵۷ و زیر مقیاس تعهد = ۰/۸۶.

گروهی از اساتید اعتبار صوری این مقیاس را تایید کردند. به علاوه از آنجایی که این مقیاس بر مبنای کار اصلی فاسیون (۱۹۹۰) تهیه شده، روایی سازه آن نیز تایید میشود

#### بسته آموزشی هنر نقاشی :

در این پژوهش برای تدوین بسته آموزشی نقاشی درمانی از کتاب هنر درمانی زاده محمدی (۱۳۸۹) استفاده شد که خلاصه جلسه های آموزشی در ادامه گزارش شده است.

| اهداف  | توضیحات   | جلسات      |
|--|---|------------|
| جذب اعضای گروه به موضوع  | در ابتدای جلسه درمانگر خود را به کودکان معرفی کرد و سپس نحوه برگزاری و چگونگی انجام کار دستی به کودکان گفته شد. پس از آن هر کودک خود به معرفی کرده و اسم خود را بر روی برگه نوشته و به سینه خود چسباند. پس از آن با استفاده از نقاشی و رنگ آمیزی در جهت ایجاد فضای صمیمانه اقدام شد | جلسه اول   |
| عمق بخشیدن به قدرت تصویر پردازی و قوه تخیل و قدرت تفکر انتزاعی   | در این جلسه به شناخت رسانه های هنری به منظور گسترش قدرت تصویر پردازی و خلاقیت کودکان پرداخته شد. به کودکان گفته شد تا از میان خط خطی هایی که کشیده اند، یکی را که از همه بیشتر دوست دارند یا از آن خوششان نمی آید، انتخاب کنند.   | جلسه دوم   |
| جهت افزایش دقت، تمرکز، حافظه دیداری مهارت های تمرکز و کنترل حواس | در این جلسه به ایجاد یا افزایش قدرت تمرکز، مهارت و حافظه پرداخته شد به طوری که به آنها گفته شد هر چیزی را که دوست دارید به کسی هدیه دهید، نقاشی کنید  | جلسه سوم   |
| بروز احساسات در کودکان   | در این جلسه با استفاده از نقاشی به بروز احساسات مهم و تعبیر و تفسیر آنها با زبان خود کودکان پرداخته شد. به این منظور از آنها خواسته شد نقاشی با موضوع ترس های تحصیلی ظرف ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بکشند و سپس دو به دو روبروی هم نشستند و نقاشی خود را برای دوستانشان توضیح دهند.             | جلسه چهارم |

|           |  |   |
|-----------|--|---|
| جلسه پنجم | در این جلسه این موضوع بررسی شد که کودک چه ادراکی نسبت به خود (تفکرات خود) و محیط مدرسه (استرس تحصیلی) دارد؛ در این جلسه نقاشی به صورت عملی به کودکان نشان داده شد تا با توجه به نوع نقاشی بتوانند ادراک دقیقی از حالات خویشتن داشته باشند و با توجه به رنگ های هر احساس بتوانند وضعیت خود را توضیح دهند        | بروز ادراک از خود   |
| جلسه ششم  | در این جلسه از کودکان خواسته شد روی یک صفحه بزرگ کاغذ، دایره بزرگی کشیده و آن را از قطر به تعداد اعضای گروه تقسیم کنند. هر کودک می تواند مرز خود را به دلخواه ایجاد کرده و یا وارد قلمرو دیگری شوند و به طور آزاد در آن نقاشی کنند؛ این نقاشی که به ماندلا معروف است ترس ها و اضطراب کودکان را نمایان می سازد. | بررسی ترسها و باز خورد آن به اعضا، بررسی شیوه مراقبت از قلمرو خود، بحث گروهی و یافتن روش های مراقبت |
| جلسه هفتم | در این ابتدا به آشکار سازی بخشی از هوشیاری کودکان با استفاده از داستان و نقاشی پرداخته شد؛ به این شکل که از کودکان گروه درخواست شو بر اساس سفر خیال که برایشان تعریف می شود، (با موضوع تفکر انتقادی و استرس تحصیلی) نقاشی بکشند تا تصویر ذهنی هدایت شده، تجسم، رویا و مراقبه در آنها پرورش یابد                | پرورش رویا  |
| جلسه هشتم | در این جلسه ورق سفیدی در اختیار هر کدام قرار گرفته و از آنها خواسته شد تا هر موضوعی را که به آن علاقه و اشتیاق دارند به صورت کاملا آزادانه و فارغ از دغدغه های تکنیکی و پرداختن به جزئیات، نقاشی کنند  | پرداختن به دغدغه های کودکان   |

## یافته های پژوهش

داده های پرسشنامه استرس تحصیل

### آزمون نرمال بودن داده

|       | گروه   | کولموگروف_ اسمیرنف |            |                | شاپیرو_ ویلک       |            |                |
|-------|--------|--------------------|------------|----------------|--------------------|------------|----------------|
|       |        | توضیح نمونه برداری | درجه آزادی | درجه معنی داری | توضیح نمونه برداری | درجه آزادی | درجه معنی داری |
| نمرات | کنترل  | .131               | 15         | .200*          | .946               | 15         | .469           |
|       | آزمایش | .145               | 15         | .200*          | .952               | 15         | .562           |

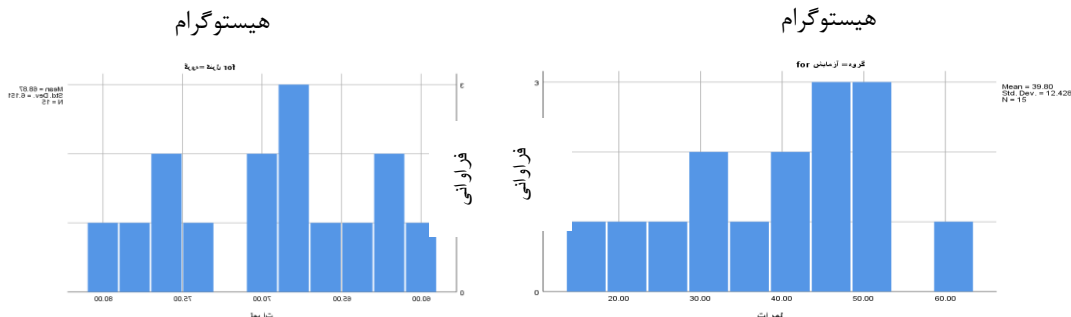
از آنجایی که تعداد نمونه کمتر از ۲۰۰ است از داده های جدول شاپیرو ویلک استفاده گردیده، و در قسمت درجه معنی داری اعداد هر دو گروه بزرگ تر از ۰/۰۵ است پس میتوان نتیجه گرفت که هر دو گروه دارای توزیع نرمال هستند



### جدول آمار توصیفی

| گروه  | تعداد کل افراد | میانگین | انحراف معیار | خطای استاندارد |         |
|-------|----------------|---------|--------------|----------------|---------|
|       |                |         |              | میانگین        |         |
| نمرات | کنترل          | 15      | 68.8667      | 6.15127        | 1.58825 |
|       | آزمایش         | 15      | 39.8000      | 12.42808       | 3.20892 |

در پرسشنامه استرس تحصیلی هر چه نمره آزمون بیشتر باشد، بدبین معناست که استرس تحصیلی زیاد است و با مقایسه میانگین های دو گروه کنترل و آزمایش میانگین گروه کنترل بیشتر بوده و میانگین در گروه آزمایش به صورت قابل توجهی کاهش یافته است.



در نمودار هیستوگرام دو گروه، فروانی نمرات پرسشنامه گروه آزمایش و گروه کنترل مقایسه میگردد. داده های پرسشنامه تفکر انتقادی :

### آزمون نرمال بودن داده

| گروه   | کولموگروف_اسمیرنوف |                |            | شاپیرو_ویلک |                |            |      |
|--------|--------------------|----------------|------------|-------------|----------------|------------|------|
|        | توضیح              | توضیح          | توضیح      | توضیح       | توضیح          | توضیح      |      |
|        | نمونه              | درجه معنی داری | درجه آزادی | نمونه       | درجه معنی داری | درجه آزادی |      |
| خلاقیت | کنترل              | .161           | 15         | .200*       | .970           | 15         | .857 |
|        | آزمایش             | .155           | 15         | .200*       | .923           | 15         | .217 |

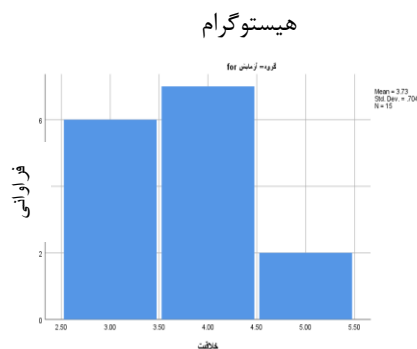
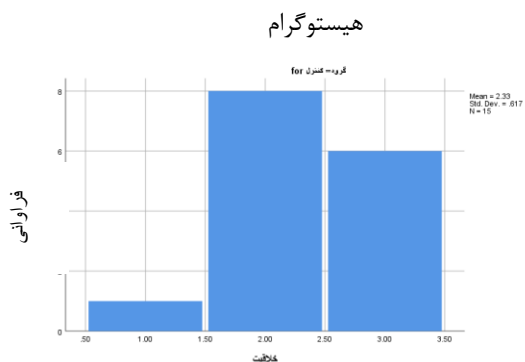
از آنجایی که تعداد نمونه کمتر از ۲۰۰ است از داده های جدول

شاپیروویلک استفاده گردیده، و در قسمت درجه معنی داری اعداد هر دو گروه بزرگ تر از ۰/۰۵ است پس میتوان نتیجه گرفت که هر دو گروه دارای توزیع نرمال هستند

### جدول آمار توصیفی

| گروه   | تعداد کل افراد | میانگین | انحراف معیار | خطای استاندارد میانگین |        |
|--------|----------------|---------|--------------|------------------------|--------|
| خلاقیت | کنترل          | 15      | 2.8067       | .49780                 | .12853 |
|        | آزمایش         | 15      | 4.2133       | .63681                 | .16442 |

با مقایسه میانگین گزاره های خلاقیت موجود در پرسشنامه تفکر انتقادی در دو گروه کنترل و آزمایش نشان می دهد میانگین خلاقیت در گروه آزمایش افزایش یافته است.



در نمودار هیستوگرام دو گروه، فرواشی نمرات پرسشنامه گروه آزمایش و گروه کنترل مقایسه میگردد.

بالندگی (کمال)

### آزمون نرمال بودن داده

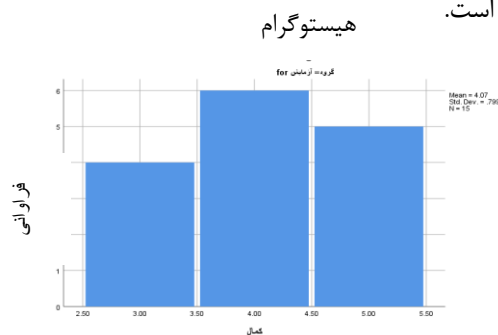
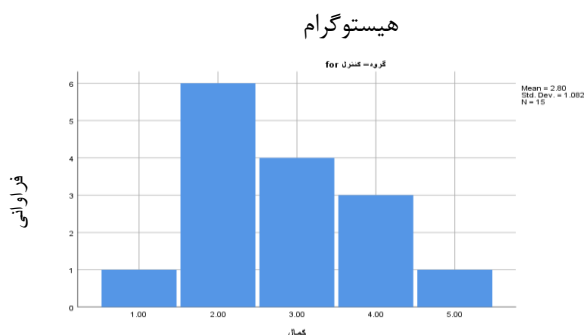
| گروه   | کولموگروف_اسمیرنف  |            |                | شاپیرو_ویلک        |            |                |
|--------|--------------------|------------|----------------|--------------------|------------|----------------|
|        | توضیح نمونه برداری | درجه آزادی | درجه معنی داری | توضیح نمونه برداری | درجه آزادی | درجه معنی داری |
| کنترل  | .190               | 15         | .148           | .909               | 15         | .131           |
| آزمایش | .164               | 15         | .200*          | .961               | 15         | .708           |

از آنجایی که تعداد نمونه کمتر از ۲۰۰ است از داده های جدول شاپیرویلک استفاده گردیده، و در قسمت درجه معنی داری اعداد هر دو گروه بزرگ تر از ۰/۰۵ است پس میتوان نتیجه گرفت که هر دو گروه دارای توزیع نرمال هستند

### جدول آمار توصیفی

| گروه   | تعداد کل افراد | میانگین | انحراف معیار | خطای استاندارد میانگین |
|--------|----------------|---------|--------------|------------------------|
| کنترل  | 15             | 3.3467  | 1.08882      | .28113                 |
| آزمایش | 15             | 4.5467  | .75957       | .19612                 |

با مقایسه گزاره های بالندگی در پرسشنامه تفکر انتقادی در دو گروه کنترل و آزمایش، مشاهده میگردد میانگین گروه آزمایش افزایش یافته است.



در نمودار هیستوگرام دو گروه، فروانی نمرات پرسشنامه گروه آزمایش و گروه کنترل مقایسه میگردد.

**تعهد**

### آزمون نرمال بودن داده

| تعهد | گروه   | کولموگروف_اسمیرنف     |            |                   | شاپیرو_ویلک           |            |                   |
|------|--------|-----------------------|------------|-------------------|-----------------------|------------|-------------------|
|      |        | توضیح نمونه<br>برداری | درجه آزادی | درجه معنی<br>داری | توضیح نمونه<br>برداری | درجه آزادی | درجه معنی<br>داری |
| تعهد | کنترل  | .150                  | 15         | .200*             | .913                  | 15         | .150              |
|      | آزمایش | .229                  | 15         | .034              | .885                  | 15         | .057              |

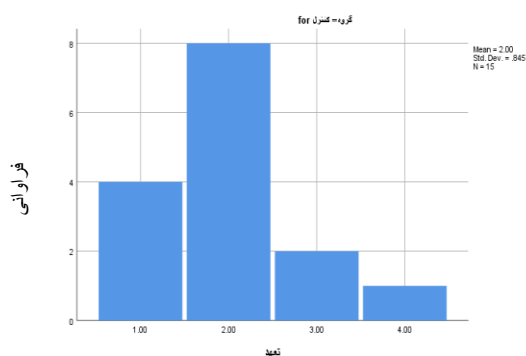
از آنجایی که تعداد نمونه کمتر از ۲۰۰۰ است از داده های جدول شاپیروویلک استفاده گردیده، و در قسمت درجه معنی داری اعداد هر دو گروه بزرگ تر از ۰/۰۵ است پس میتوان نتیجه گرفت که هر دو گروه دارای توزیع نرمال هستند

### جدول آمار توصیفی

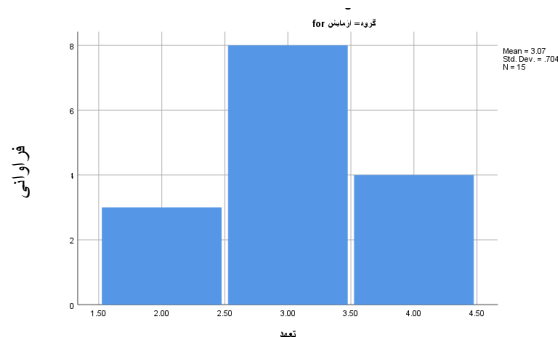
| تعهد | گروه   | تعداد کل افراد | میانگین | انحراف معیار | خطای استاندارد |
|------|--------|----------------|---------|--------------|----------------|
|      |        |                |         |              | میانگین        |
| تعهد | کنترل  | 15             | 2.5067  | .64417       | .16632         |
|      | آزمایش | 15             | 3.6267  | .46975       | .12129         |

با مقایسه گزاره های بالندگی در پرسشنامه تفکر انتقادی در دو گروه کنترل و آزمایش، مشاهده میگردد میانگین گروه آزمایش افزایش یافته است.

هیستوگرام



هیستوگرام



در نمودار هیستوگرام دو گروه، فروانی نمرات پرسشنامه گروه آزمایش و گروه کنترل مقایسه میگردد.

## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر بخشی آموزش نقاشی در مانی بر پرورش تفکر انتقادی و کاهش استرس تحصیلی دانش آموزان پایه ششم انجام گرفت.

در این پژوهش فرضیه اول یعنی نقاشی درمانی بر کاهش استرس تحصیلی تاثیر دارد تایید گردید، که همسو با پژوهش های چندری و همکاران (۱۳۹۹)، دهقان خلیلی (۱۳۹۸)، فیروززاده پاشا و هاشم آبادی (۱۳۹۵)، کرمی و همکاران (۱۳۹۱) است از آن جهت که در تمام این پژوهش ها به اسباط رسیده است که نقاشی درمانی بر روی حالات درونی تاثیر دارد. یافته های این پژوهش نشان داد که آموزش نقاشی درمانی سبب میشود بین میانگین های تعدیل شده ی گروه کنترل و آزمایش از لحاظ کاهش استرس تحصیلی تفاوت معنا داری وجود دارد. بدین صورت که آموزش های مبنی بر نقاشی درمانی سبب کاهش استرس تحصیلی دانش آموزان گشته و فرضیه اول پژوهش مورد تایید قرار گرفت.

در تبیین یافته های حاضر میتوان این گونه بیان کرد در بسیاری از مواقع دانش آموزان غلبه بر استرس را غیر ممکن می دانند و دارای عزت نفس پایین هستند و به رفتار های ناهنجار روی می آورند. و یا از راهبردهای ناکارآمد جهت غلبه بر استرس استفاده میکنند. با آموزش های ساده و در دسترس نقاشی درمانی میتوان تصور دانش آموزان از خود و توانایی های خود تغییر داد. به عبارت دیگر با نقاشی میتوان از دانش آموزان خواست که هیجانات، احساسات ترسها و تفکرات خود را با استفاده از اشکال بیرون ریخته و سپس با زبان خود بیان کرده و به دنبال راهبرد هایی برای مقابله با استرس تحصیلی خود باشند. هدف از ارایه ی این مهارت، کمک به افراد در جهت شناخت هر چه بهتر خود، برقراری روابط بین فردی مناسب و موثر، کنترل هیجانات، مدیریت داشتن بر شرایط تنش زا و حل کردن مسایل و مشکلات می باشد.

در این پژوهش فرضیه دوم یعنی نقاشی درمانی بر پرورش تفکر انتقادی تاثیر دارد نیز تایید گردید، که این نتیجه همسو با نظریات قدم پور و همکاران (۱۳۹۸)، ویسکرمی و همکاران (۱۳۹۶)، نریمانی و همکاران (۱۳۹۵)، رکنی و زاده محمدی (۱۳۹۴)، الینور و همکاران (۲۰۱۹)، بوون (۲۰۰۳) است؛ از آن جهت که نقاشی درمانی بر خلاقیت، تفکر، و سلامت روان تاثیر مثبتی دارد. با تحلیل نتایج به دست آمده از پرسشنامه تفکر انتقادی میتوان نتیجه گرفت که نقاشی درمانی بر سه مولفه خلاقیت، تعهد و بالندگی اثر داشته و در نهایت موجب افزایش تفکر انتقادی میگردد. در تبیین این یافته میتوان گفت فعالیت هنری با ایجاد علاقه و لذت و درگیر کردن هر چه بیشتر دانش آموزان، آنان ترغیب مینماید در جهت کمال و بالندگی خود تلاش کنند، در کارهای خود خلاقیت داشته و به دنبال راه های گوناگون برای حل موانع موجود باشند و در نهایت نحوه چگونگی تفکر کردن را بیاموزند.

## پیشنهادهات

پیشنهاد میشود با مطالعه بر روی روانشناسی نقاشی، نقاشی درمانی را در عرصه های مختلف آموزشی وارد کرده و با کمترین هزینه و در دسترس ترین روش، موانع آموزشی را از میان بردارند.

## محدودیت ها

محدود کردن جامعه آماری به ۱۰ مدرسه در دسترس به علت عدم همکاری دیگر مدارس

ضعف احتمالی دقت دانش آموزان به مسائل آموزش داده شده به علت سر به هوایی کودکان

## منابع

- \_امینی، م، پشم دار فرد، م، (۱۳۹۶). بررسی تاثیر نقاشی درمانی در کاهش پرخاشگری کودکان با تشخیص میلو منگونسسل، شماره ۱۵، ص ۲۸۰-۲۸۳
- \_بیجوند، ف، محمودنیا، ع، (۱۳۹۲). تبیین راهکارهای پرورش مهارت‌های تفکر انتقادی؛ زمینه‌ای برای تحول یادگیری فراگیران، انجمن فلسفه تعلیم و تربیت، شماره ۸، ص ۱۰-۲۰
- \_پورسید، م، خرمایی، ف، (۱۳۹۸). تبیین خودکارآمدی تحصیلی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی با واسطه‌گری استرس تحصیلی، نشریه راهبرد های آموزشی در علوم پزشکی، شماره ۱، ص ۹۷-۹۹
- \_جویس، بروس و مارشاولی، ترجمه بهرنگی، م، (۱۳۹۷). الگوهای جدید تدریس، تهران، انتشارات کمال تربیت، ص ۹۲-۱۱۶
- \_دهقان خلیلی، ن، (۱۳۹۸). تاثیر نقاشی درمانی در کاهش افسردگی کودکان طلاق، همایش ملی روانشناسی تعلیم و تربیت و سبک زندگی، شماره ۵، ص ۱۶-۱
- \_رکنی، م، زاده محمدی، ع، (۱۳۹۴). اثر نقاشی درمانی بر خلاقیت کودکان ۴-۶ ساله، روانشناسی معاصر، شماره ۱۰، ص ۶۹۰-۶۸۶
- \_ریچارد، پ، لیندا، الف، ترجمه سلطانی، الف، افزاده، م، (۱۴۰۱). تفکر انتقادی تدابیری برای آگاهانه زیستن و خوب آموختن، تهران، اختران، ص ۲۶
- \_زاده محمدی، ع، (۱۳۸۹). هنردرمانی: مقدمه‌ای بر هنردرمانی ویژه گروه‌ها، تهران، نشر قطره، ص ۵۶-۶۰
- \_سیدان، الف، باعزت، ف، (۱۳۹۶). مشکلات بین فردی و استرس تحصیلی دانش آموزان، روان شناسی معاصر ص ۹۲۹-۹۳۲
- \_شریعمداری، ع، (۱۳۷۴). رسالت‌های تربیتی و علمی مراکز آموزشی، تهران، انتشارات سمت، ص ۸۷-۹۲
- \_شعبانی، ح، مهر محمدی، م، (۱۳۹۷). پرورش تفکر انتقادی با استفاده از شیوه آموزش مساله محور، مدرس، شماره ۱، ص ۶۵-۶۸
- \_شکری، الف و همکاران، (۱۳۸۶). صفت شخصیت، استرس تحصیلی و عملکرد تحصیلی، مطالعات روان شناختی، شماره ۳، ص ۸۰
- \_شیخ الاسلامی، ع، اسماعیلی قمی، ن، (۱۴۰۰). اثر بخشی آموزش ایمن سازی در برابر استرس بر خودکارآمدی تحصیلی دانش آموزان پسر دچار استرس تحصیلی، فصل نامه راهبرد های شناختی در یادگیری، شماره ۱۷، ص ۱۴۹-۱۶۱
- \_عفوری، م، حجازی، م، شیخی، م، (۱۳۹۸). ارتباط بین راهبرد های مقابله ای با استرس تحصیلی دانشجویان پرستاری، نشریه روان پرستاری، شماره ۳، ص ۴۴-۴۳
- \_غلامزاده خیر، م، بابا پدر، خ، صبوری، ح، (۱۳۹۳). اثر بخشی نقاشی درمانی در کاهش نشانه های اختلال افسردگی کودکان دبستانی، فصل نامه پژوهش های روانشناسی بالینی و مشاوره، شماره ۲، ص ۱۹-۳۲
- \_کریمایی، م، فردوسی پور، ع، (۱۳۹۸). اثر بخشی نقاشی درمانی بر کاهش نشانه های اختلال اضطراب جدایی کودکان پیش دبستانی، رویش روانشناسی، شماره ۸، ص ۲۰۷-۲۰۵

\_ماهدی، ش، صادقپور، ن، (۱۳۹۵). ارزیابی چند خط پایه نقاشی درمانی بر کاهش علائم بر خاشگری کودکان ، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی ، شماره ۲۵ ص ۴۷-۴۵

\_مردانی ، ف، شفیع آبادی ، ع، جعفری ، آ، (۱۳۹۹). اثر بخشی نقاشی درمانی بر اضطراب کودکان دچار اختلال فزون کنشی / اختلال کاستی توجه ، فصلنامه علمی خانواده درمانی کاربردی دوره ۱ شماره ۲ ص ۸۴-۶۸

\_نریمانی، م، ابوالقاسمی، ع، (۱۳۹۷). تاثیر نقاشی درمانی کارکردهای اجرای وهماهنگی دیدار حرکتی کودکان مبتلا بر اختلال خواندن ، مجله مطالعات ناتوانی، شماره ۸، ص ۵۰

\_هاشمی، ف و همکاران (۱۳۹۸). اثر بخشی آموزش ذهن آگاهی بر تعلل بخشی تحصیلی ، و استرس تحصیلی دانش آموزان دختر پایه هشتم ، فصلنامه روان شناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی ، شماره ۵۲ ص، ۵-۷

\_Award ,H,Shamboul,E,(2022).the importance of critical thinking on teaching learning process.England:scientific research publishing

\_Boon,Nc.(2003) expressive arts therapy:creative process in art and life.

New York:parkway pub-lishers

\_ostre,G,croon ,p.(2004).using drawing in assessment and therapy. Eng land:Rutledge

\_silverJ

B(2008).Art therapy work book Fer children and adoles cents with autism. USA: urs aline college

Hayati,E,Purwasih,I,Urbayatun,s,(2019).drawing therapy to improve the quality of life for children victims of landslides,USA:humanites indonesian psychological journal