

اثر بخشی رنگ آمیزی درمانی به روش طرح های ماندالا بر خشم دانش آموزان دختر دوره دوم مقطع ابتدایی

زهرا روزرخ^۱ و آریتا امیرفخرایی^{۲*}

۱ گروه روان شناسی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران

۲ گروه روان شناسی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران

*نویسنده مسؤل: آریتا امیرفخرایی

چکیده

رنگ آمیزی درمانی به روش طرح های ماندالا یکی از تکنیک های هنر درمانی می باشد. خشم یک حالت هیجانی ذهنی است و با وجود تضاد شناختی و برانگیختگی روانی مشخص می شود و هیجانی بهنجار یا جنبه های انطباقی بسیار است. هدف اصلی پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی رنگ آمیزی درمانی به روش طرح های ماندالا بر خشم در دانش آموزان دختر دوره دوم ابتدایی بخش بیکاه (یکی از بخش های شهرستان رودان) بوده است. روش به کار گرفته شده در این تحقیق، نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون - پس آزمون بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان دختر مشغول به تحصیل در پایه ی ششم مقطع دوره دوم ابتدایی بخش بیکاه، به تعداد ۱۰۰ نفر (از ۵ مدرسه) بود. حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان و باروش نمونه گیری تصادفی ساده، به تعداد ۸۰ نفر (۴۰ نفر گروه کنترل و ۴۰ نفر گروه آزمایش) انتخاب گردید. سپس پرسشنامه خشم نواکو (۱۹۹۸) بین آزمودنی های دو گروه توزیع شد و پس از آن، روش رنگ آمیزی درمانی با طرح های ماندالا براساس پروتکل درمانی لبادی ورونقی (۱۳۸۹) به مدت یک ماه بر روی آزمودنی های گروه آزمایش اجرا گردید. در انتها پرسشنامه ها مجدداً به هر دو گروه ارائه شد. داده های پژوهش با استفاده از روش های آماری توصیفی و استنباطی و تحلیل واریانس چند متغیری مورد تحلیل قرار گرفت. پس از تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS، فرضیات براساس آزمون تحلیل کوواریانس (آنکووا) با مقادیر مناسبی مورد تایید قرار گرفتند. نتایج بدست آمده از آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که رنگ آمیزی در مانی به روش طرح های ماندالا بر خشم دانش آموزان تاثیر داشته و بین خشم در پس آزمون گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری وجود داشته است. $F=8/6$ ، $P < 0/05$). بدین ترتیب فرضیه اول تایید شد. این نتایج به طور کلی نشان می دهد رنگ آمیزی درمانی به روش طرح های ماندالا بر خشم دانش آموزان تاثیر دارد و موجب کاهش خشم آنها می شود.

واژگان کلیدی: رنگ آمیزی درمانی، طرح های ماندالا، خشم.