

بررسی تاثیر رنگ آمیزی درمانی به روش طرح های ماندالا بر اضطراب، خشم و کنترل فکر افراد

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)

چکیده

رنگ آمیزی درمانی به روش طرح های ماندالا یکی از تکنیک های هنر درمانی می باشد. ماندالا دایره های تو در تو و در هم تنیده ای است که از دایره های مهین آغاز و به دایره های کهن به فرجام می آید و این دایره های تو در تو دست کم برای فراهم آمدن حواس (تمرکز حواس) و دست بالا برای نشان دادن مرکز روان؛ یعنی خود به کار برده می شود. اضطراب، احساس ناراحتی مبهم توام با دلهره است که در پاسخ به تحریکات داخلی و خارجی ایجاد شده و می تواند به علایم شناختی، عاطفی، فیزیکی و رفتاری منجر شود. اضطراب، هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند نگرانی، دلشوره، وحشت و ترس بیان می شود و همه ی انسان ها درجاتی از آن را گاه گاه تجربه می کنند. 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. با وجود این، وقتی که تکرار، شدت و مدت آن افزونتر از جنبه های انطباقی باشد، ناکارآمد می گردد. کنترل فکر، پارادایم سرکوبی تفکر است. مراد از این سرکوبی، تلاش عمدی برای نیندیشیدن درباره یک موضوع یا فکر خاص است که شامل جستجوی عمدی و هوشیار افکار سرکوب نشده و سرکوبی افکار مزاحم و ناخواسته و ناراحت کننده است. در این پژوهش تاثیر رنگ آمیزی درمانی به روش طرح های ماندالا بر اضطراب، خشم و کنترل فکر با توجه به مطالعات انجام شده در این زمینه مرور می شود

واژه های کلیدی: رنگ آمیزی درمانی، طرح های ماندالا، اضطراب، خشم، کنترل فکر.