



دانشگاه علامه طباطبائی
دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی

مرکز تخصصی آموزشهای تخصصی آزاد و نیمه حضوری

پایان نامه کارشناسی ارشد

رشته مشاوره

عنوان

اثر بخشی آموزش هنرخوشنویسی بر کاهش میزان اضطراب دانش آموزان دختر
دبیرستان

استاد راهنما

دکتر عبدالله شفیع آبادی

استاد مشاور

دکتر حسین سلیمی

پژوهشگر

فاطمه اسمعیل طلایی

تابستان ۱۳۸۹

چکیده:

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر هنر خوشنویسی بر کاهش اضطراب دانش آموزان دختر سال اول مقطع متوسطه منطقه یک آموزش و پرورش شهر تهران در سال تحصیلی ۸۹ - ۸۸ می باشد. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و طرح پژوهش از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بوده است. به منظور اجرای پژوهش از میان دبیرستان های دخترانه منطقه یک آموزش و پرورش، یک دبیرستان بطور تصادفی انتخاب گردید. سپس ۱۵۴ نفر از دختران دانش آموز سال اول این دبیرستان با استفاده از پرسشنامه اضطراب زانک مورد ارزیابی قرار گرفتند. پس از آن سی نفر از دانش آموزانی که دارای بیشترین میزان اضطراب بودند انتخاب شده و بطور تصادفی ساده در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل قرار گرفتند. به گروه آزمایش ۱۰ جلسه هنر خوشنویسی آموزش داده شد و به ۱۵ نفر دیگر به عنوان گروه کنترل هیچ نوع آموزشی داده نشد. پس از اجرای برنامه مداخله ای و تکمیل مجدد پرسشنامه مذکور توسط دو گروه آزمایش و کنترل داده های جمع آوری شده در پیش آزمون و پس آزمون از طریق تحلیل کواریانس مورد ارزیابی و تحلیل قرار گرفتند. نتایج بدست آمده حاکی از آن است که تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش و کنترل وجود دارد که بیانگر اثر بخش بودن آموزش هنر خوشنویسی بر کاهش میزان اضطراب می باشد.

کلید واژه ها: هنر درمانی، خوشنویسی، آموزش خوشنویسی، اضطراب

فهرست عناوین

فصل اول: کلیات پژوهش

۲	مقدمه
۵	بیان مسأله
۶	ضرورت و اهمیت پژوهش
۹	اهداف پژوهش
۹	فرضیه های پژوهش
۱۰	تعاریف مفاهیم و واژگان اختصاصی پژوهش
۱۰	- تعاریف نظری
۱۰	- تعاریف عملیاتی

فصل دوم: پیشینه پژوهش

۱۲	هنر و خوشنویسی
۱۲	هنر
۱۳	هنردرمانی
۱۴	اثرات هنر و هنردرمانی
۱۶	تاریخچه هنردرمانی
۱۷	برخی عقاید مطرح شده درباره هنر و هنرمند
۱۷	فروید
۱۹	یونگ
۲۰	آرنه‌هایم
۲۱	نیچه
۲۲	خوشنویسی

۲۲	خوشنویسی در دین
۲۳	خوشنویسی در ادبیات
۲۴	تاریخچه خوشنویسی
۲۵	سیر تحول خطوط در ایران باستان
۲۶	سیر تحول خطوط بعد از اسلام
۲۹	دوران خطاطی
۲۹	مراحل خوشنویسی و آداب و وظایف خوشنویسان
۳۰	آموزش خوشنویسی
۳۰	شیوه های خوشنویسی مورد نظر خوشنویسان
۳۰	ابزار خوشنویسی
۳۲	انواع مشق
۳۳	انواع خطوط بر حسب دانه قلم
۳۳	اضطراب
۳۳	اضطراب
۳۵	تفاوت اضطراب با ترس و نگرانی
۳۶	علائم جسمانی ناشی از اضطراب
۳۷	علائم روانی ناشی از اضطراب
۳۸	علل مهم اضطراب
۳۹	رویکردهای مختلف مربوط به ماهیت اضطراب
۳۹	- رویکرد روانکاوی فروید
۴۰	- رویکرد روان شناسی فردی (آدلر)
۴۰	- رویکرد عقلانی - عاطفی (الیس)

- ۴۰ - رویکرد مراجع - محوری (راجرز)
- ۴۱ - رویکرد گشتالت (پرز)
- ۴۱ - رویکرد تحلیل ارتباط محاوره‌ای (برن)
- ۴۲ - رویکرد واقعیت درمانی (گلاسر)
- ۴۱ - رویکرد رفتار درمانی
- ۴۲ - رویکرد وجودی
- ۴۲ - دیدگاه فرهنگی - اجتماعی
- ۴۳ پیشینه تحقیقات انجام شده پیرامون درمان از طریق هنر و خوشنویسی

فصل سوم: روش اجرای پژوهش

- ۴۹ روش پژوهش
- ۴۹ جامعه پژوهش
- ۴۹ نمونه پژوهش و روش نمونه گیری
- ۵۰ ابزار پژوهش
- ۵۰ مقیاس خودسنجی اضطراب زانک
- ۵۳ روش تجزیه و تحلیل داده ها

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل اطلاعات

- ۵۵ توصیف آماری
- ۶۱ تحلیل های مربوط به فرضیه های پژوهش
- ۶۱ فرضیه اول
- ۶۳ فرضیه دوم
- ۶۴ فرضیه سوم
- ۶۵ فرضیه چهارم

فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

بررسی فرضیه اول

بررسی فرضیه دوم

بررسی فرضیه سوم

بررسی فرضیه چهارم

بررسی فرضیه پنجم

محدودیت های پژوهش

پیشنهاد های پژوهشی

پیشنهاد های کاربردی

منابع فارسی**منابع انگلیسی****پیوست**

فصل اول

کلیات

مقدمه

زمانی که نگرانیهای فرد شدت می‌یابد، فرد دچار اضطراب می‌گردد. اضطراب عبارت از یک ناراحتی دردناک ذهنی درباره پیش‌بینی یک تهدید و یا ناخوشی در آینده است (هورنای^۱، ترجمه خواجه نوری، ۱۳۵۴ و منصور، ۱۳۵۱).

از جمله ویژگی‌های اضطراب: ترس، ناراحتی و پیش‌بینی مهلکه‌ای است که راه فرار ندارد و معمولاً همراه با احساس درماندگی در یافتن چاره و راه حل است. در اشکال معتدل‌تر، اضطراب ممکن است به صورت رفتاری چون افسردگی، حساسیت شدید و عصیت، ناآرامی و بی‌قراری، زود عصبانی شدن، بی‌خوابی و خواب ناراحت بیان شود؛ و در موارد شدیدتر به صورت احساس گناه تجلی نماید. یکی از علائم مشخصه فرد مضطرب، پرکاری و یا کم‌کاری است. اضطراب بی‌شک نشانه مقدماتی عدم سازگاری در فرد است (نوبی نژاد، ۱۳۶۲). از علائم جسمانی اضطراب، می‌توان تشدید ضربان قلب، دل‌درد، سفتی عضلات و عرق کردن را نام برد (شفیع آبادی، ۱۳۸۷).

کتل^۲ و شیر^۳ در بررسی‌های مختلفی (۱۹۶۱-۱۹۵۸) توانسته‌اند اضطراب موقت را از اضطراب به عنوان یک رگه شخصیت، جدا سازند. در مورد اول، بحث از یک حالت انتقالی است که در طول زمان نوسان‌هایی از خود نشان می‌دهد. در مورد دوم، در مقابل متغیرهای پایدار، که در قالب یک واحد به هم پیوسته‌اند و یک خصیصه دائم شخصیت را تشکیل می‌دهد قرار گرفته‌ایم (کراز^۴، ترجمه منصور، ۱۳۸۱).

هدفهای فردی و اجتماعی و اساساً جوامع، آن‌چنان پیچیده و در حال تغییر هستند که حتی در بهترین محیط‌ها و شرایط، احتمال رها بودن کامل از تعارضات و ناکامی‌ها بسیار ناچیز و

¹-Horney

²-Cattle

³- Shier

⁴-Keraz

اندک است. شخص سازگار، همان گونه که اضطراب را آموخته است، این حقیقت را نیز می‌آموزد، و تنها سعی در حداقل نگهداشتن اضطراب و ناراحتی می‌کند (نوابی نژاد، ۱۳۶۲).

اضطراب را می‌توان به وسیله محرک‌های درونی و بیرونی از بین برد و مثلاً هنگامی که فردی کاری انجام می‌دهد که با ارزشهایش همخوانی ندارد، احساس گناه می‌کند. این اضطراب احتمالاً ناشی از وحشت فاش شدن نتایج احتمالی آن کار برای دیگران است. اضطراب می‌تواند بر اثر شرایط محیطی نیز پدید آید. این حالت زمانی به وجود می‌آید که فرد به وسیله دیگران مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد (نوابی نژاد، ۱۳۶۲).

بسیاری از درمان‌جویان که درصدد مشاوره بر می‌آیند به دنبال راه‌حلی هستند که به آنها کمک کند اضطراب را برطرف نمایند (کوری^۵، ۱۹۳۷، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۸). یکی از فنونی که برای نیل به این منظور ارائه می‌شود بیان احساسات است (نوابی نژاد، ۱۳۶۲). هنر می‌تواند ظهور تجارب و احساسات درونی را سبب شود. تجارب و احساسات درونی که گاه به شکل بی‌نظم ممکن است ابراز شود؛ در فرایند هنر، به شکل منظم‌تری خود را نشان می‌دهند (فرخی، ۱۳۸۳).

قدمت آثار هنری را مرتبط با بیش از تاریخ و عصر پارینه‌سنگی، یعنی از دوران غارنشینی انسان دانسته‌اند. به نظر مردم‌شناسان اگر پدیده‌ای مشترک در بین فرهنگ‌های بشری وجود داشته باشد، هنر یکی از آن‌ها به شمار می‌آید. اهمیت آثار هنری، نزد روانشناسان و روانکاوان به گونه‌ای است که یونگ^۶ برای هنرمند به عنوان غیب‌گوی آن چه که از "ناخودآگاه جمعی مشترک" می‌نامید احترامی خاص قائل بود. امروز نقش هنر در زمینه‌های مختلف، علاوه بر تبیین و تشخیص اختلالات عاطفی و بیماری‌های روانی، در بازسازی شخصیت و درمان ناسازگاری روانی و اجتماعی کاملاً روشن است (قریشی زاده، ۱۳۷۶). مواد هنری، وسایل قابل

⁵ - Corey

⁶ - Yung

لمسی را در اختیار ما می‌گذارد که جنبه‌های آگاهانه فرد را نشان می‌دهند. این واسطه‌های هنری در واقع بهانه‌ایست که درمانگر بتواند درمانجو را مورد مطالعه قرار دهد (فرخی، ۱۳۸۳).

هنردارای ارزش تشخیصی و شفابخشی چند جانبه می‌باشد که بسیار جالب توجه است. اگر هنر در این قالب به کار رود، هنردرمانی خوانده می‌شود و ابزاری می‌گردد که می‌توان با استفاده از آن انسان‌ها را از مشکلاتشان نجات داد (خوش کنش، ۱۳۸۵). هنردرمانی را می‌توان در بیمارستانهای عمومی و روانی، مؤسسات بهداشت روانی و کلینیک‌های خصوصی، سرای سالمندان، برنامه‌های توانبخشی برای معلولین جسمانی، زندان‌ها و حتی برای افراد سالمی که قصد دارند موفق‌تر زندگی کنند به کار برد. پایه و اساس هرگونه هنردرمانی گروهی، وارد کردن شرکت‌کننده‌ها در فرآیند ساختاری هنر و به مشارکت گذاشتن فعالیت‌های هنری این افراد است. اگرچه هنر درمانگر بیشتر بر انجام و ساخت کارهای هنری در جلسات تأکید دارد، ولی از تشویق مراجعین برای انجام کارهای فردی - هنری که خارج از گروه است غفلت نمی‌کند و سعی می‌کند که مراجعین فعالیت‌های هنری خود را خارج از گروه انجام بدهند و آن را به گروه بیاورند و به بحث بگذارند (لاند گارتن^۷، ترجمه هاشمیان - ابوحمزه، ۱۳۸۷).

در میان هنرهای موجود، یادگیری و آموزش هنر خوش نویسی به دلیل اصالت و این که محمل کلام وحی و مضامین شایسته اخلاقی است، بر آموختن بسیاری از هنرهای وارداتی ارجح است. آموزش خط به دلیل ارتباط تنگاتنگ با ارکان ادب فارسی و آموزه‌های دینی، به مثابه پنجره‌ای برای ورود دانش‌آموزان به دنیای میراث فرهنگی و دینی است. از طرفی در مدارس، بنابر بررسی‌های تربیتی، بین خوش خطی دانش‌آموزان با پیشرفت تحصیلی آن ارتباط مستقیم وجود دارد و به همین سان دانش‌آموزان خوش خط از معدل بالای درسی نیز برخوردارند. بر این نکته باید افزود که یکی از معضلات آموزشی در مدارس، بد خطی‌های دانش‌آموزان در سطوح ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان است و اگر آن را یک معضل در حوزه

⁷ - Landgarten

تعلیم و تربیت بدنیم، پر بیراهه نخواهد بود. اما باید توجه داشت که ایجاد انگیزه و ترغیب فرزندان به این هنر ارزشمند در سایه سار همت پدران و مربیان علاقه‌مند عملی می‌شود (تیموری، ۱۳۸۸).

بیان مسئله

هنر از زمان‌های نخستین همواره با روح و اندیشه انسان عجین بوده است و انسان‌های اولیه هنر خود را بر روی دیوارهای غارها نقش می‌بستند و بدین طریق احساس باطنی خود را بیان می‌نمودند. با گذشت زمان و با ظهور اسلام نیز احادیث و روایاتی در مورد هنر بخصوص خوشنویسی مطرح گردید، از جمله روایتی از پیامبر گرامی که: «هر که آیه بسم الله الرحمن الرحیم را برای بزرگداشت خداوند به خطی خوش بنویسد، بخشیده خواهد شد»^۸ و یا از امیرالمؤمنین علی علیه السلام که فرموده است: «به نیکو نوشتن و خوشنویسی پردازید که کلیدهای روزی است.»^۹ به نظر می‌رسد که وجوب بهشت و افزایش برکات تنها از زیبانویسی ظاهری بدست نمی‌آید مگر آنکه خوشنویسی تأثیرات بسزایی بر روی شخصیت فرد بگذارد.

امروز شاید بتوان گفت یکی از شایع‌ترین علل بیماری‌های روحی - روانی و جسمی در افراد جامعه بالاخص در نوجوانان نشأت گرفته از اضطراب آنها می‌باشد. اضطراب نه تنها یکی از وجوه مشترک شخصیت نوجوانان بوده بلکه به علت تغییرات موجود در موفقیت‌های اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و یا شغلی و خانوادگی در دیگر اقشار جامعه نیز به وفور دیده می‌شود که می‌تواند به دو صورت نمود داشته باشد: اضطرابی که بهنجار بوده و باعث رشد و حرکت و پویایی می‌گردد و یا اضطراب نابهنجار که توان را از شخص گرفته و باعث بیماری‌های جسمی و روانی وی می‌گردد. اگرچه روانشناسان همواره در طی تاریخ در درمان اضطراب از درمان‌های روانکاو، شخص محور، شناختی، شناختی - رفتاری و ... استفاده می‌کرده‌اند تا با برون ریزی

۱- مَنْ كَتَبَ «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ» فَجُودَهُ تَعْظِيمًا لِلَّهِ غَفَرَاللَّهُ (منیه المرید، فن ۳۵۱).

۲- عَلَيْكُمْ بِحَسَنِ الْخَطِّ فَإِنَّهُ مِنْ مَفَاتِيحِ الرَّزْقِ (نفیس الفنون به نقل از فضیلی، ۱۳۵۶).

احساسات باطنی و یا باورهای غیرمنطقی و برداشتهای نامعقول فرد مضطراب، به علل اضطراب پی ببرند. اما، امروزه عقیده بر این است که هنر نیز می‌تواند بیانگر احساسات آدمی باشد.

از آنجا که پژوهشگر خود، هنرجوی دوره ممتاز انجمن خوشنویسان ایران می‌باشد، و از ابتدا شاهد بهبود وضعیت روانی هنرجویان بعد از گذراندن جلسات خوشنویسی نسبت به ابتدای هنرجویی آنان بوده، همواره سؤالی در ذهنش مطرح گردیده است که: آیا تغییراتی را که به صورت عینی می‌توان مشاهده کرد از طریق علمی نیز می‌توان ثابت نمود؟ با توجه به آن که یکی از این متغیرها کاهش اضطراب و رسیدن به یک آرامش نسبی بعد از گذراندن چندین جلسه آموزش خوشنویسی و تمرین و تکرار این هنر بوده است پژوهشگر مصمم به تمرکز بر روی این هنر و ارتباطش با اختلال اضطراب گردیده و درصدد است که معلوم کند آیا آموزش هنر خوشنویسی بر کاهش میزان اضطراب اثر دارد؟

ضرورت و اهمیت موضوع پژوهش

اضطراب پدیده‌ای طبیعی است و همگان آن را در وهله‌ای احساس می‌کنند. اضطراب پاسخی ضروری به استرس است و فرد را به هنگام مواجهه با خطر برای فعالیت واکنش، آماده می‌سازد و بر بسیاری از جنبه‌های عملکرد آدمی از جمله توانایی‌های ادراکی، یادگیری، حافظه، اشتها، عملکرد جنسی و خواب اثر می‌گذارد (کنرلی^{۱۰}، ترجمه مبینی، ۱۳۸۲). تمام واکنشهای هیجانی بر نحوه اندیشیدن اثر می‌گذارد و متقابلاً اندیشه و طرز تفکر نیز بر هیجانات مؤثر است. درجات زیاد اضطراب بر قضاوت‌های فرد تأثیر گذاشته سبب نادرستی آنها می‌گردد و احتمالاً باور کردن افکار موحش را افزایش می‌دهد. افکاری که در حالت عادی می‌تواند بدون شکل و به راحتی از خود دور کند (پاری^{۱۱}، ترجمه مقدسی، ۱۳۷۳). اگرچه مهارت‌های اجتماعی بعضی از کسانی که اضطراب اجتماعی دارند کم است ولی اکثر آنها کاملاً مهارت دارند. مشکل آنها فقط این است

¹⁰ - Kennerley

¹¹ - Parry

که به خاطر اضطرابشان نمی‌توانند مهارت‌های خود را تمرین کنند (فروکات^{۱۲}، ترجمه فیروزبخت، ۱۳۸۵). اختلال‌های اضطرابی می‌توانند به اختلال‌های روان‌شناختی جدی‌تر منجر شود و اغلب بدون مداخله‌های درمانی مناسب به خودی خود و به مرور زمان از بین نمی‌رود. برخلاف این تصور قدیمی که اضطراب کودکان به خودی خود برطرف می‌شود، بسیاری از کودکان مضطرب بدون برخورداری از درمان، از اختلالشان رهایی نمی‌یابند (بیدل و ترنر^{۱۳}، ۲۰۰۵، به نقل از یوسفی لویه، ۱۳۸۶).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد، اختلالات اضطرابی در ۱۵ الی ۱۸ درصد کودکان و نوجوانان رخ می‌دهد. این اختلالات با نقص در کارکرد تحصیلی و اجتماعی همراهند (جیمز^{۱۴}، ۲۰۰۵). درمان‌هایی مانند روان‌کاوی و درمان‌های مراجع محور معمولاً در نوجوانان به کار نمی‌رود. روان‌کاوی به مراجع در کسب مهارت‌های مقابله‌ای کمک نمی‌کند، فقط در مورد بیماری روانی به وی بینش می‌دهد. در حالی که نوجوان با بحران‌ها و حوادث زندگی، نیاز به یادگیری شیوه‌های کنار آمدن با مشکلات را دارد چرا که معمول‌ترین پاسخ فرد به فشارهای روانی، اضطراب و افسردگی است. بنابراین برای پیشگیری از این وضعیت و یا درمان این حالت‌های روانی صرفاً تکیه بر گذشته و شناخت علت بیماری کافی نیست. درمان‌های مراجع محور نیز معمولاً در مورد کسانی که دارای تحصیلات دانشگاهی هستند و از هوش نسبتاً بالایی برخوردارند و نیز روش‌های مقابله‌ای غنی‌تر دارند استفاده می‌شود (قبرس دترال^{۱۵}، ۲۰۰۲، ترجمه فیروزبخت، ۱۳۸۲). بنابراین درمان مؤثر بر اضطراب، درمان شناختی و درمان شناختی - رفتاری است (هامپتون^{۱۶}، ۲۰۰۴). با توجه به این که روان‌درمانی‌های مبتنی بر فرهنگ مؤثرتر و از نظر پذیرش درمانی برترند (تسنگ^{۱۷}، ۲۰۰۴، به نقل از حسین ثابت، ۱۳۸۶).

¹²- Froggatt

¹³ - Beidel& Turner

¹⁴ - James

¹⁵ - Detral

¹⁶ -Hampton

¹⁷ -Tseng

روانشناسان معتقدند حس زیبایی یکی از مهم‌ترین ابعاد روح انسانی است که به همراه سایر حواس مانند دانایی، نیکی و مذهبی ابعاد اصلی روان آدمی را تشکیل می‌دهند. براین اساس تمامی زیبایی‌های ادبی، شعری و هنری از حس زیبایی سرچشمه می‌گیرند و در واقع هنر را می‌باید مولود همین حس نامید (مجمع جهانی اهل بیت، ۱۳۸۲).

اوج شکوه و اصالت پدیده‌های هنری، در بهره‌گیری از هدف‌های عظیم انسانی، معنوی و الهی است. روش هنری در مقایسه با روش‌های رسمی موفق تر است، حتی در نوجوانان مدارس راهنمایی و دبیرستان نیز که هویت و شخصیت آنان در حال شکل‌گیری است و به دنبال اهداف متعالی انسان، استقلال فردی، شناخت خویشتن، شکل‌گیری زمینه اعتقادی- مذهبی هستند و بیشتر تمایل دارند این مفاهیم را از روش غیرکلامی دریافت نمایند (قریشی زاده، ۱۳۷۶). بطورکلی، تحقیقات نشان داده‌اند که آسیب‌شناسی روانی کودک و نوجوان به شدت تحت تأثیر عوامل فرهنگی است (آ. ایسائو^{۱۸} و پیترمن^{۱۹}، ترجمه بوتیان، ۱۳۸۴).

بنابراین با توجه به مطالب یاد شده ضرورت این پژوهش از این نظر است که:

هنر اصیل خوشنویسی، همزاد و همراه تاریخ و فرهنگ سرزمین ما بوده است و نقش آن به عنوان رکن اصلی در حفظ هویت و منزلت دینی و فرهنگی ایران زمین غیرقابل انکار است. خط خوش در روزگار ما یکی از فضیلت‌های فردی به شمار می‌آید که به صورت طبیعی و بدون هرگونه تکلف، تحسین و تشویق اهل فرهنگ و هنر را نثار هر خوش‌نویس و خوش‌نگار می‌کند. یادگیری خط، آن هم خطوطی مانند خط نستعلیق، شکسته نستعلیق، تحریری، ثلث و نسخ که با روحیه و فطرت مردم جامعه ما عجین شده‌اند، یک سلوک معنوی و در واقع یک تربیت ظریف فرهنگی است که می‌توان به تأثیرات مثبت و سازنده آن در تربیت عمومی دانش‌آموزان، به ویژه نوجوانان نگاهی گذرا داشت:

¹⁸ -Esao

¹⁹ -Piterman

آموزش خط یکی از فعالیت‌های تجربی است که مهارت‌های حسی و حرکتی را در دانش‌آموزان و هنرجویان تقویت می‌کند و با ایجاد هماهنگی بین سیستم مغز، چشم و حرکت دست، تمرکز را به عنوان یک ویژگی مهم در یادگیرنده به وجود می‌آورد و خوشنویسی علاوه بر تقویت هوش ذهنی، به خاطر درگیر کردن روح و روان، به رشد و تقویت هوش هیجانی نیز کمک می‌کند. به موازات یادگیری خط و تمرین و تلاش در جهت کشف ریزه کاری‌های نظام هندسی آن، حس زیباشناختی به عنوان یکی از ارکان اصلی شخصیت هنرجو، تلطیف و اقناع می‌شود و به همین سان بنابر تحقیقات تربیتی، خط خوش به افزایش اعتماد به نفس، بسط روابط اجتماعی و پیوند با میراث فرهنگی کمک می‌کند و از این منظر مانند یک عایق تربیتی و سپر فرهنگی، هنرجویان را در برابر آسیب‌های محتمل حفظ می‌نماید (تیموری، ۱۳۸۸).

اهداف پژوهش

در این پژوهش پژوهشگر درصدد است اثربخشی آموزش هنر خوشنویسی بر کاهش میزان اضطراب دانش‌آموزان دختر دبیرستانی را تعیین کند. از آنجایی که به نقل از فضایی در کتاب تعلیم خط راه صحیح نگاشتن حروف و تمرین و مشق آنها، این است که ابتدا به استحکام مفردات ساده حروف پردازد تا هر حرفی را به صورت مجزا، صحیح فراگیرد. پس از آن شروع کند به ترکیب حروف و به ترتیب اول مرکبات دو حرفی را مشق کند و بعد سه حرفی و چهار حرفی و پنج حرفی اشتغال ورزد، لذا پژوهشگر، بر این اساس، طرح آموزشی خود را ارائه می‌دهد.

فرضیه‌های پژوهش

- آموزش هنر خوشنویسی بر کاهش میزان اضطراب دانش‌آموزان دبیرستان مؤثر است.
- آموزش هنر خوشنویسی بر کاهش میزان نشانگان عاطفی اضطراب دانش‌آموزان دبیرستان مؤثر است.

- آموزش هنر خوشنویسی بر کاهش میزان نشانگان جسمانی اضطراب دانش‌آموزان دبیرستان مؤثر است.

- آموزش هنر خوشنویسی بین دو گروه با معدل بالا و معدل پایین در کاهش میزان اضطراب دانش‌آموزان دبیرستان مؤثر است.

- آموزش هنر خوشنویسی بین دو گروه با وضعیت اقتصادی بالا و وضعیت اقتصادی پایین خانواده در کاهش میزان اضطراب، تفاوت معناداری دارد.

تعاریف مفاهیم و واژگان اختصاصی پژوهش

تعاریف نظری

هنر درمانی: رشته‌ایست که در آن با خلق یا مشاهده یک اثر هنری از طریق دریافت و بیان احساسات شخص برای کمک به او استفاده می‌شود (حمسی، ۱۳۸۶).

خوشنویسی: در معنای خاص، هنر نگارش زیبا را گویند. این اصطلاح را در مورد نگارش آزاد با قلم مو یا قلم بکار می‌برند. بنابراین، خوشنویسی از حروف نویسی (مثلاً به صورت کتیبه)، و نیز از طراحی معروف متمایز است (پاکباز، ۱۳۷۸).

اضطراب: پریشانی روانی و بدنی که بر اثر ترس مبهم و احساس نا ایمی و تیره روزی در فرد عادی به وجود می‌آید (منصور، دادستان و راد، ۱۳۵۶).

تعاریف عملیاتی

خوشنویسی: مجموعه فعالیت‌هایی است که آزمودنیها به منظور زیبا نویسی و خلق نوشتار زیبا در ۱۰ جلسه ۲۵ دقیقه‌ای آموزش می‌بینند.

اضطراب: نمره‌ایست که از اجرای مقیاس خودسنجی اضطراب زانگ (S.A.S) بر روی افراد مورد مطالعه بدست می‌آید.

فصل دوم

پیشینه پژوهش

انجام فعالیت‌های هنری به افراد کمک می‌کند تا احساسات و هیجاناتی را که نمی‌توانند با رفتار و گفتارشان نشان بدهند، هر طور که دلشان می‌خواهد، به شکل بهتری با دیگران درمیان بگذارند و بر ترس‌هایشان غلبه کنند. اضطراب، استرس و عصبانیت را کنترل کنند، بهتر تصمیم بگیرند و مهارت‌های ارتباطی‌شان مانند صحبت کردن و ابراز وجود در جمع را بهبود بخشند، بر خجالت و کاهش اعتماد به نفس‌شان غلبه کنند و از نظر سلامت روان نیز به سطح مطلوبی برسند (فولاد بند، ۱۳۸۷). مشارکت در خلق اثر هنری، مکانیزمی برای به تصویر کشیدن و تفکیک پذیری و تحلیل احساسات فراهم می‌کند. تجربه‌های چند بعدی از فعالیت‌های هنری موجب رها شدن و آزاد شدن فرایندهای خلاقانه‌ای می‌شود که سبب سازانرژی، تحریک حافظه، رها شدن احساسات و همچنین بالا بردن سطوح فعالیت است. هنر خلاق تأثیرات بسیار آرامش بخشی بر آشفتگی‌ها و هیجانات مخاطبش دارد. نتایج تحقیقات انجام شده در زمینه تئوری‌های علمی در حوزه روان‌شناسی نشان داده که هنر، «محل تلاقی» فرایندهای درمانی و خلاقانه است. رشته‌های هنر درمانی با کنار هم قرار دادن منافع قدرتمند هنر و فرایندهای خلاقانه موجب بروز امید، سلامتی، شفا در افرادی که به این شیوه درمانی مراجعه می‌کنند، می‌شوند (فرخی، ۱۳۸۶).

هنر و خوشنویسی

هنر

هنر مفهوم وسیع و پر راز و رمزی دارد، جنبه‌ای از تعریف هنر، آسمانی و ذهنی است. مانند احساسات و افکار خوب داشتن، عاشق بودن، مهر ورزیدن به زیباییها، لذت بردن از خدمت به دیگران، نوع دوستی و بخشیدن دیگران. اما جنبه‌ای از آن نیز عینی و قابل لمس است مانند یک انجام خوب، مثلاً مهارت در ساختن چیزی، خلاقیت یافتن در امری، شعر خوبی نوشتن، صدای دلنوازی داشتن، نگاه زیبا کردن، حرکت لطیف کردن، خوب راه رفتن و دلنشین بودن و توانایی در برقراری ارتباط (خوش کنش، ۱۳۸۵).

به اعتقاد ادیت کرامر^{۲۰}، هنر درمانگری که به طور وسیعی در امریکا با بچه‌ها کار می‌کرد، هنر، وسیله گسترش دامنه تجربیات انسان به وسیله ایجاد تعادل است. هنر، فضا ئیست که تجارب انسان بطور دلخواه انتخاب می‌شود، دگرگون می‌شود و تکرار می‌گردد. همچنین او معتقد است که هنر، عقلانی کردن احساسات درونی به شکل قابل درک می‌باشد (دالی^{۲۱}، ۱۹۸۶).

قطبی (۱۳۵۲) از قول پلی یرگاستالا^{۲۲} نقل می‌کند: «به عقیده ما یک ساخته هنری یا یک اثر انسان که بطور آزاد به وسیله مؤلف یا سازنده ای ایجاد و اجرا گشته است، آنگاه در طبقه کارهای هنر وارد می‌گردد که حل یک مسئله یا گروهی از مسایل انباشته شده را شامل باشد».

هنر به دو دسته کلامی و غیر کلامی تقسیم می‌شود. نقاشی، موسیقی، مجسمه سازی و رقص از دسته هنرهای بدون کلام هستند. ادبیات و تئاتر و سینما را به سبب همراه بودن با سخن به نام هنرهای کلامی نام می‌برند (قطبی، ۱۳۵۲).

هنر درمانی

هنر همواره جایگاه ویژه ای نزد اقوام مختلف داشته است. چرا که از ابتدایی‌ترین روزهای زندگی بشری پیوند خویش را با روان آدمی آغاز کرده و همگام با دانش روانشناسی، اثر بدیع می‌آفریند که نتیجه این همگامی را در هنر درمانی که یکی از شیوه‌های درمانی است می‌توان دید. هنر درمانی جعبه ابزاری برای روان است که با استفاده از آن می‌توان مجموعه ای از نمادهای قدرت بخش، برای غلبه بر موانع و به منظور رسیدن به تمام نیروهای بالقوه خلق کرد (حمسی، ۱۳۸۶). فینک^{۲۳}، گلدمن^{۲۴}، لویک^{۲۵} (۱۹۶۷)، هنر درمانی را این گونه تعریف می‌کنند: «هنر درمانی عبارت از نظامی است که عناصر روان درمانی را با منابع ثبت نشده خلاقیت و احساس در بیمار پیوند می‌دهد.» منظور از منابع ثبت نشده خلاقیت، فعالیت‌های مربوط به ایجاد کردن و ساختن است که می‌توان آنها را جایگزین علائم روان نژندی نمود (خوش کنش، ۱۳۸۵). هنر

²⁰ -Edith Kramer

²¹ -Dalley

²² -Pier Gastala

²³ - Fink

²⁴ - Goldman

²⁵ - Levick

درمانی شامل واسطه‌های هنری است که از طریق آن درمانجو می‌تواند درون خود را آشکار نماید و درمانگر نیز در مقابل، قادر است رفتار او را تجزیه و تحلیل و ارزیابی کند (فرخی، ۱۳۸۳). هنر درمانی یک حرفه خدماتی انسانی است که رسانه‌های هنری، تصاویر، فرایندهای هنری خلاق و پاسخهای بیماری مراجع را بکار می‌گیرد تا انعکاس پیشرفتهای شخصی، تواناییها، شخصیت، علائق، ارتباطات و تعارضات را ایجاد کند. معمولاً عاملی از آموزش وارد هنر درمانی شده است که به دیگران در خلق کردن کمک می‌کند. لیکن آموزش برای هدف اولیه که درمان است فرع می‌باشد. از طرف دیگر اگر یک هنر درمانگر تکنیکهایی را آموزش دهد، این کار برای جستجوی خود مهارت نیست بلکه بیشتر به منظور کمک به فرد برای رسیدن به بیان مفصل‌تر یک احساس یا سطح بالاتری از تصعید و یا اعتماد به نفس بالاتر می‌باشد. اولمان نتیجه گرفت که هنر درمانی، هم به هنر و هم به درمان صحیح نیازمند است. او درمان را به عنوان روشهای طراحی شده برای کمک به تغییرات مطلوب در شخصیت و یا در زندگی برای آنکه دوره زندگی را طولانی کند بیان کرد و هنر را به عنوان وسیله‌ای برای کشف خود و جهان تعریف کرد و ارتباطی بین این دو بنا نهاد. او همچنین هنر را زمینه تلاقی دنیای بیرون و درون نامید (آرون روبین^{۲۶}، ۱۹۹۸).

اثرات هنر و هنردرمانی

به عقیده کرامر، مراحل در هنر وارد شده اند که خصوصیات شفابخشی ذاتی دارند. هدف اولیه فعالیت هنر باید درمان باشد (آرون روبین، ۱۹۹۸). هنر را نبایستی همچون یک وسیله کسب لذت بنگریم بلکه هنر را یکی از شرایط حیات بشری باید بشناسیم (لاند گارتن به نقل از تولستوی^{۲۷} ، ترجمه هاشمیان، ۱۳۸۷). بیماری که زیر فشار عصبی است، با خط خطی کردن یک قطعه کاغذ، یا بازی کردن با قطعه خمیری که در آن مدل سازی به کار می‌رود، در هر سنی که باشد می‌تواند فشار عصبی نگرانی خود را کاهش دهد. شایان ذکر است که بعضی از

²⁶ -Aron Rubin

²⁷ -Tolstoy