

## اثر بخشی رنگ آمیزی درمانی به روش طرح های ماندالا بر کنترل فکر در دانش آموزان دختر دوره دوم مقطع ابتدایی

زهرا روزرخ<sup>۱</sup> و آریتا امیرفخرایی<sup>۲\*</sup>

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

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. هدف این پژوهش، تعیین اثربخشی رنگ آمیزی درمانی به روش طرح های ماندالا بر کنترل فکر در دانش آموزان دختر دوره دوم ابتدایی بخش بیگاه (یکی از بخش های شهرستان رودان) بوده است. روش به کارگرفته 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 بیگاه، 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. پرسشنامه کنترل فکر ولز و دیویس (۱۹۹۴) 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 مجددا 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 کنترل فکر دانش آموزان نیز تاثیر گذاشته و بین کنترل فکر در پس آزمون گروه کنترل و آزمایش، تفاوت معناداری وجود داشته است ( $F=28/13$ ،  $P < 0/05$ ). این نتایج به طور کلی نشان می دهد رنگ آمیزی درمانی به روش طرح های ماندالا بر کنترل فکر دانش آموزان تاثیر دارد و موجب افزایش کنترل فکر آنها می شود.

واژگان کلیدی: رنگ آمیزی درمانی، طرح های ماندالا، کنترل فکر.