



بررسی تأثیر هنر بر سلامت روان

نگین ولی پور هفشجانی^۱، سودابه شمس هفشجانی^۲

۱- دانشجوی کارشناسی دانشگاه فرهنگیان شهرکرد

۲- دبیر ریاضی آموزش و پرورش ناحیه ۱ شهرکرد

چکیده

با توجه به فشارهای روانی که در زندگی روزمره بر افراد وارد می‌شود و بیماری‌های روحی که گریبان گیر افراد جامعه از جمله کودکان است، این پژوهش به بررسی یک درمان غیر دارویی برای فشارهای روانی از جمله اضطراب و افسردگی می‌پردازد. این روش درمان غیر دارویی هنر درمانی نام دارد که کمک می‌کند افراد با استفاده از رشته‌های هنری همچون نقاشی و موسیقی، آرامش روان خود را بازیابند. روش گردآوری اطلاعات در این پژوهش کتابخانه‌ای بوده و این پژوهش، یک پژوهش کیفی است. بر اساس مطالعات انجام شده، در هنر درمانی فرد می‌تواند بدون نیاز به گفت‌وگوی مستقیم با فردی خاص، احساسات خود را در اثر هنری‌اش به تصویر بکشد و در نتیجه عواطفش را به شیوه صحیح بروز بدهد، همچنین هنگام کار هنری تمام افکار و احساسات فرد درگیر کار است و علاوه بر افزایش آرامش و بازیابی سلامت روان، خلاقیت افراد نیز در مسیر صحیح قرار می‌گیرد.

واژگان کلیدی: هنر درمانی، نقاشی درمانی، اضطراب، افسردگی