

به نام خدا

هنر درمانی و اختلالات

مؤلفان :

لیلا شریفی

مرضیه صادقی

هاجر نوروزی

پروین سلیمی

انتشارات بامن

(با همکاری سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

عنوان و نام پدید آور: هنر درمانی و اختلالات / مولفان لیلا شریفی ... [و دیگران].

مشخصات نشر: بامن، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۱۵۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۳۰۰-۴۳-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: مولفان لیلا شریفی، مرضیه صادقی، هاجر نوروزی، پروین سلیمی.

یادداشت: کتابنامه: ص ۱۵۴-۱۴۵.

موضوع: هنر درمانی - اختلالات

شناسه افزوده: شریفی، لیلا، ۱۳۵۶

رده بندی کنگره: GN۴۷۱

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۵۰۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۶۴۷۱۰

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: هنر درمانی و اختلالات

مولفان: لیلا شریفی - مرضیه صادقی - هاجر نوروزی - پروین سلیمی

ناشر: انتشارات بامن

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زیر جلد

قیمت: ۱۳۹۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان:

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۳۰۰-۴۳-۶

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
فصل اول:	۹
تعریف هنردرمانی.....	۹
مقدمه.....	۹
هنر.....	۱۰
ماهیت هنر.....	۱۱
هنردرمانی.....	۱۳
تاریخچه هنردرمانی.....	۱۸
شاخه‌های از هنردرمانی.....	۲۷
هنردرمانی و نوجوانی.....	۳۵
هنردرمانی گروهی کودکان.....	۳۶
فصل دوم.....	۴۱
هنر و سلامت روان.....	۴۱
سلامت روان.....	۴۱
نشانه‌های سلامت روان.....	۴۲
الگوهای بیماری روانی و سلامت روان.....	۴۴
ابعاد سلامت روان.....	۵۲
عوامل مؤثر بر بهداشت روانی.....	۵۵
ویژگی‌های افراد دارای سلامت روان.....	۵۵
بهبودی.....	۵۷
بهبودی روان‌شناختی.....	۵۹
نظریه‌های مربوط به بهبودی روان‌شناختی.....	۶۳
عوامل مؤثر بر بهبودی روان‌شناختی.....	۷۵
اختلال اضطراب فراگیر.....	۷۶
اختلال وحشت‌زدگی (پانیک).....	۸۰

۸۴	اختلال اضطراب اجتماعی
۹۳	فصل سوم:
۹۳	نگاهی به مبانی نقاشی درمانی
۹۳	نقاشی درمانی
۹۴	نقاشی درمانی کودک محور
۹۹	نقاشی و ارائه آن در راستای تربیت هنری
۱۰۳	نقاشی و روان‌درمانی
۱۰۷	فصل چهارم:
۱۰۷	نگاهی به مبانی موسیقی درمانی
۱۰۷	پیش‌درآمدی بر موسیقی درمانی
۱۱۳	تاریخچه موسیقی درمانی
۱۱۴	موسیقی درمانی در ایران
۱۱۸	تعریف موسیقی درمانی
۱۱۸	جریان برنامه‌ریزی موسیقی درمانی
۱۱۹	مزایای موسیقی درمانی
۱۲۱	نحوه تأثیر موسیقی درمانی
۱۲۲	کاربردهای موسیقی درمانی
۱۲۳	اهداف موسیقی درمانی
۱۲۵	تکنیک‌ها و روش‌های موسیقی درمانی
۱۲۶	نقش موسیقی در درمان
۱۲۹	چه مناطقی از مغز مخصوص موسیقی هستند؟
۱۳۰	بررسی تأثیر موسیقی ملایم بر بیماران صدمات مغزی
۱۳۷	تأثیر موسیقی درمانی بر میزان افسردگی و احساس تنهایی سالمندان
۱۴۲	فواید موسیقی درمانی برای کودکان
۱۴۳	تأثیر موسیقی درمانی بر نوزادان
۱۴۵	منابع و مأخذ

مقدمه

تعاریف مختلفی از هنر و هنر درمانی بیان شده است ولی هنردرمانی شامل استفاده از تکنیک‌های خلاقانه مانند طراحی، نقاشی، کلاژ (استفاده از مواد تولید شده چاپی یا بازیافتی)، رنگ‌آمیزی یا مجسمه‌سازی برای کمک به افراد برای بیان هنرمندانه و بررسی زوایای روانی و عاطفی در هنرشان است. با راهنمایی یک هنر درمانگر ماهر افراد می‌توانند پیام‌های غیرکلامی، نمادها و استعاره‌هایی که اغلب در این اشکال هنری یافت می‌شوند را رمزگشایی کنند، که باید به درک بهتر احساسات و رفتار آن‌ها منجر شود تا بتوانند مسائل عمیق‌تر را حل کنند.

هنردرمانی در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان کمک می‌کند تا احساسات خود را کشف کنند، عزت نفس را بهبود بخشند، اعتیادها را مدیریت کنند، استرس را کاهش دهند، علائم اضطراب و افسردگی را بهبود بخشند و با یک بیماری یا ناتوانی جسمی کنار بیایند. هنر درمانگران با افراد، زوج‌ها و گروه‌ها در محیط‌های مختلف از جمله مشاوره خصوصی، بیمارستان‌ها، مراکز سلامتی، مؤسسات اصلاحی، مراکز سالمندان و سایر سازمان‌های اجتماعی کار می‌کنند. هیچ استعداد هنری برای موفقیت لازم نیست، زیرا فرآیند درمانی ارزش هنری کار نیست، بلکه بیشتر در مورد یافتن ارتباط بین انتخاب‌های خلاقانه انجام‌شده و زندگی درونی مراجع است. اثر هنری می‌تواند به‌عنوان سکوی پرشی برای بیداری مجدد خاطرات و گفتن داستان‌هایی استفاده شود که ممکن است پیام‌ها و باورهایی را از ضمیر ناخودآگاه نشان دهد.

هرکسی که احساس ضعف و فشار روانی دارد، باید هنردرمانی را امتحان کند. خلق هنر به شما فرصتی می‌دهد تا استرس و اضطراب خود را کاهش داده و درمورد هر مسئله‌ای که دارید کاوش کنید. هنردرمانی سلامت روانی افرادی را که با اعتیاد، اضطراب، اختلالات

توجه، اندوه و ازدست دادن، زوال عقل، افسردگی، اختلالات خوردن، بیماری‌های جسمی، PTSD، ضربه، مشکلات روابط و موارد دیگر روبرو هستند بهبود می‌بخشد.

از آنجاکه تمرکز روی فرآیند است و نه محصول نهایی، هنردرمانی نه تبدیل شدن به یک هنرمند بزرگ بلکه یافتن معنا و ارتباط در زندگی شما است. تمام آنچه شما برای آن نیاز دارید تمایل به آزمایش است. از هنردرمانی می‌توان به‌عنوان مکمل درمان سنتی سلامت روان استفاده کرد. هدف مدیریت رفتارها، پردازش احساسات، کاهش استرس و اضطراب و افزایش عزت‌نفس است.

❖ **کشف خود:** خلق هنر به شما کمک می‌کند احساساتی را که در کمین ضمیر ناخودآگاه شما پنهان کرده‌اند، تصدیق و تشخیص دهید.

❖ **عزت‌نفس:** این روند به شما احساس موفقیت می‌دهد که می‌تواند برای بهبود عزت‌نفس و اعتماد به نفس شما بسیار ارزشمند باشد.

❖ **رهایی عاطفی:** بزرگترین هدف هنردرمانی این است که به شما مجرای سالم برای ابراز و رها کردن تمام احساسات و ترس خود را می‌دهد. احساسات پیچیده‌ای مانند غم یا غضب گاهی اوقات با کلمات قابل بیان نیستند. وقتی قادر به ابراز وجود نیستید، اما خواستار رهایی عاطفی هستید، هنر ممکن است به شما در انجام آن کمک کند.

❖ **تسکین استرس:** مبارزه با اضطراب، افسردگی یا ضربه عاطفی می‌تواند از نظر روحی و جسمی برای شما بسیار استرس‌زا باشد. با ایجاد هنر می‌توان استرس را از بین برد و ذهن و بدن را آرام کرد.

بسیار مهم است که بدانید لازم نیست که یک هنرمند با استعداد باشید تا هنردرمانی را امتحان کنید. انسان‌ها ذاتاً خلاق هستند و تمام کاری که شما برای انجام موفقیت‌آمیز یک فعالیت هنری درمانی باید انجام دهید این است که با خود و احساسات خود صادق باشید.

هنگامی که خلاقیت خود را آزاد کنید، هنرمند درونی شما به سرعت بیدار می‌شود. مطالعات همچنین نشان می‌دهد که ایجاد هنر باعث ترشح دوپامین می‌شود. این ماده شیمیایی وقتی کاری لذت‌بخش انجام می‌دهیم ترشح می‌شود و اساساً باعث می‌شود احساس خوشبختی کنیم. اگر با اضطراب یا افسردگی دست‌وپنجه نرم می‌کنید، افزایش سطح این انتقال‌دهنده عصبی خوب می‌تواند بسیار مفید باشد. وقتی بیشتر مردم کلمه “درمان” را می‌شنوند، به یاد دارو، روش‌های درمانی و مواردی از این قبیل می‌افتند. با این حال، هنر درمانی یک درمان اثبات‌شده است که در اشکال مختلف معلولیت مؤثر است. از فرآیند خلاقیت برای بهبود و تقویت سلامت جسمی، عاطفی و روانی افراد بهره می‌برد.

سخنی از مؤلفین

فصل اول:

تعریف هنردرمانی

مقدمه

سال‌هاست که ادبیات روان‌پزشکی در رابطه با درگیر ساختن بیمار با هنر نظراتی ارائه داده است. از جمله فوایدی که این ادبیات در رابطه با هنر ذکر نموده برون‌ریزی هیجانی، والایش و خلاقیت می‌باشد. هنر مثل نقاشی، موسیقی، خواندن، تئاتر و داستان‌گویی اثر بسیار زیادی بر روی بسیاری از افراد گذاشته حتی عکاسی، مجسمه‌سازی، شعر درمانی نیز می‌تواند تأثیر شفابخشی هیجانی داشته باشد هنردرمانی شامل گستره‌ای از کاربردهای درمانی، عناصر هنر بصری است که در یک‌سوی این طیف هنر به‌عنوان وسیله‌ای برای ارتباط غیرکلامی مورد تأکید است. هنر در پیوند با تداعی کلامی و تفسیر آن و آثار هنری امکاناتی را فراهم می‌کند برای درک و فهم حالات هیجانی که در مراجع وجود دارد در سوی دیگر این طیف درمان از خود فرایند هنری مشق می‌شود این سودمندی مربوط به قدمت هنر می‌شود که قادر است نیروهای متعارض درون‌فردی، بین‌فردی و جامعه را بهبود ببخشد و سازگاری بهتری را برای صاحب اثر هنری ایجاد کند. هر متغیری که بتواند پل میان تجربیات درونی و بیرونی فرد را به وجود آورد می‌تواند پایه و اساس درمانی داشته باشد هنردرمانی یعنی درمان و شفابخشی آشفتگی‌های روانی از طریق واسطه‌های هنری که از طریق آن درمان‌جو می‌تواند درون خود را آشکار سازد و به درمان نگر کمک کند تا آنچه را او ارائه کرده تحلیل نماید و در جهت شیوه‌های درمانی دیگر قدم بردارد.

هنر

هنر^۱ مقوله‌ای است پیچیده و درعین حال ملموس و شناخته‌شده که از دیرباز یعنی از آن هنگام که انسان، خودش و محیطش را شناخت، به‌عنوان رکنی از ارکان زندگی مطرح بوده است (کشاوری، ۱۳۹۴). هنر از دیر باز به یاری انسان شتافته است؛ چه آن زمان که انسان اولیه بر دیوار غارها و بر روی تخته‌سنگ‌ها برای خود راهی یافت تا از طریق آن به مقابله با ضعف‌ها و ناآگاهی‌های خویش پردازد و یا به ترس از فنا و نیستی غلبه کند، چه اکنون که انسان در دنیایی از اضطراب و نگرانی دست و پا می‌زند و هنر می‌تواند وسیله‌ای برای تشفی امیالش باشد (غفاری، ۱۳۸۴).

کانت (۱۸۶۱، به نقل از قطبی، ۱۳۹۳) مفهوم هنر را ملازم با آزادی می‌داند و معتقد است که "عنوان هنر را باید به چیزهایی عطاء کرد که به آزادی بوجود آمده‌اند. یعنی مخلوق اراده‌ای هستند که برهان و منطق هادی آن می‌باشد. شیلر^۲، معتقد است که مقصد هنر، زیبایی و منشاء زیبایی نیز لذت است؛ بی‌آنکه هیچ سود و پیشرفت علمی از آن ملحوظ باشد. از این رو، هنر را می‌توان بازی خواند، البته نه بدان معنی که اشتغال بیهوده و بی‌معنا باشد، بلکه به معنای تجلی زیبایی حیات است که مقصودی جز زیبایی ندارد. به زعم لنکستر^۳ (۱۹۹۱) هنر قسمتی از نیروی خلاقیت انسان است که وی از طریق آن با دیگران ارتباط برقرار می‌سازد.

هنر در برگیرنده آن بخشی از بداعت و خلاقیت انسان است که طی آن فرد با استفاده از مواد و وسائل هنری و دستی، عواطف، اندیشه‌ها و احساسات خود را که نشأت گرفته از تفسیر بصری تجارب محیطی می‌باشد به دیگران منتقل می‌نماید. البته، موفقیت در این

¹ Art

² Schiller

³ John Lancaster

کار به میزان تبحر و هنرمندی فرد برای برقراری این انتقال و ارتباط بستگی دارد (امینی، ۱۳۹۴). هنر با همه گستردگی و در تمامی جلوه‌هایش بیانگر وجود قابلیت و زمینه‌ای در آدمی است که رشد و بروز آن مستلزم فعالیتی منظم و هدفمند، یا به عبارتی، جریانی است که آن را تربیت هنری می‌نامیم؛ هاوس من^۴ (۱۹۷۱) تربیت هنری را ناظر بر آموزش حواس مختلف، رشد تجارب حسی و لمسی، حساسیت و برخورد عمیق با جلوه‌های بصری هنری، و نقادی هنرمندانه می‌داند. در واقع از نظر وی "تربیت هنری شامل آموزش اساسی حواس و رشد آگاهی متعالی از تجارب بصری، آفرینش و فهم اشکال نمادین بصری و نیز رویکرد آگاهانه نسبت به تصورات بصری در نقاشی، مجسمه‌سازی، هنرهای تزئینی و آموزش در زمینه کاربرد و اعمال قضاوت نقادانه تجارب بصری می‌باشد". افکند^۵ (۱۹۹۴) هدف تربیت هنری را عبارت از توانا ساختن دانش‌آموزان و افراد دیگر به کسب مهارت‌های مربوط به بیان و ابراز هنرمندانه، طراحی، ارزش‌گذاری و قدردانی نقادانه و نیز کسب آگاهی از هنر و تاریخ آن می‌باشد. از سویی دیگر گارتسون (۱۹۹۱) مفهوم تربیت هنری را، فرایند افزایش و رشد تیزبینی، و حساسیت فرد نسبت به زیبایی‌شناسی می‌داند. اما به اعتقاد برودی^۶ (۱۹۷۷) هنرها موجبات دستیابی انسان را به دانش، بصیرت، ارزش‌ها و معانی (برای مثال درون‌بینی، تعالی روحی و احساس ذوقی) فراهم می‌آورند که در هیچ‌یک از حوزه‌های محتوایی دیگر برنامه درسی وجود ندارد.

ماهیت هنر

هنر مقوله‌ای است که با احساس آدمی سروکار دارد؛ فعالیتی است که ذهن و مغز انسان انجام می‌دهد تا یک موضوع را صورت مادی و این‌جهانی ببخشد از این جاست که

⁴ Hausman

⁵ Efhand

⁶ Broudy

نظریه پردازان هنر در تعریف آن دو نوع برداشت عینی (اوبژکتیو)^۷ و برداشت ذهنی (سوبژکتیو)^۸. آن‌ها در برداشت عینی از هنر، آن را تحلیلی از مظاهر و تجلیات فیزیکی می‌دانند، لیکن برای آن هیچ نوع واژه، قالب و صبغه و صدا ارائه نمی‌دهند و معتقدند که این زمینه‌ها هرگز برای هنر پیدا نشده و نخواهد شد. لیکن تعریف ذهنی هنر بسیار پربار است، چرا که آنان برای این نوع تعریف از هنر، کشف و شهود بر اساس گرایش‌های ذهن را پیش می‌کشند که برای انسان هنرمند دست می‌دهد (جوزی، ۱۳۹۵). هنرمندی که برای تولید یک اثر هنری به تفکر می‌پردازد، در واقع از نوعی فلسفه و علم پیروی می‌کند. از این جاست که اعتقاد به وجود می‌آید که میزانی از تفکر و اراده در هنر موجود است. ولی هنرمندی که به خلاقیت هنری می‌پردازد، متوجه این نوع مسائل نیست، بلکه فعالیت کاملاً متفاوتی دارد. هنرمند سعی می‌کند نوعی از احساس زیبایی را منتقل سازد. در مقابل انگیزه‌های خود واکنش نشان دهد و آن را با رسانه‌های گوناگون بیان کند. هنرمند کسی است که تعهدی را برای انجام یک اثر خاص یا انجام آن به بهترین نحو تقبل می‌کند. هنر در مفهوم اساسی خود، نشانگر مهارت و توانایی ویژه‌ای است. آن فعالیتی که موجب می‌شود، تا نوع بشر یک اثر هنری تولید کند، تخیل است. هنرمند با تخیل خود به احساساتش بیان می‌بخشد و در مقابل پدیده‌های جهان خارج واکنش نشان می‌دهد. واژگان، قالب‌ها، صبغه و صداها محصول تخیل‌اند. از سوی دیگر، تجربه از جهان خارج را حواس در اختیار انسان قرار می‌دهد. از این‌رو تخیل نوعی بینش درونی است که آن نیز تجربه حواس را ایجاد می‌کند. هنرمند در عبور از تجربه حواس به عالم تخیل، از زمینه‌ای گذر می‌کند که احساس نام دارد. احساس در واقع خمیرمایه هر کار هنری است (رضایی منش، ۱۳۹۴).

⁷ Objective

⁸ Subjective

هنر در همه ایام و در زمینه‌های مختلف تمدن‌ها جای ویژه دارد. نظریات درباره منشأ هنر گوناگون است. هنر را به‌عنوان خلق زیبایی‌ها تعریف کرده‌اند، نیز اشاره کرده‌اند که سرچشمه اصلی هنر نوعی انگیزه فطری (درونی) بوده است. از سوی دیگر هنر را با زبان عواطف و بیان شعور و بصیرت و نیز نشانه‌ظاهری جریان‌های غیر قابل پیمایش ذهنی و مغزی دانسته‌اند. به اعترافی دیگر هنر بیان تجسمی صورت هیچ آرمانی نیست. هنر بیان هر آرمانی است که هنرمند توانست باشد آن را در صورت تجسمی تحقق بخشد (رید، ترجمه دریابندری، ۱۳۹۴). فیخته منکر وجود زیبایی در جهان است و جایگاه آن را در روح زیبا می‌داند. تجلی این روح زیبا بوسیله‌ی هنر صورت می‌گیرد. "زیبایی در جهان وجود ندارد، بلکه در روح زیبا جا دارد. هنر ظهور و بروز این روح زیباست و مقصدش تعلیم و تربیت عقل و دل در سراسر وجود انسان است (قطبی، ۱۳۹۳). با توجه به این تعبیر و با توجه به این که انسان موجودیست چند بعدی و به تبع ابعاد مختلف وجودی او، انتظار می‌رود که نظام‌های تعلیم و تربیت به پرورش همه‌جانبه قابلیت‌ها و ظرفیت‌های انسان توجه داشته باشند. بدیهی است که پرورش هر یک از قوا و توانایی‌های موجود انسانی، امکانات و فرصت‌هایی را برای فرد و جامعه فراهم می‌سازد و نتایج و تأثیراتی را در پی خواهد داشت (رضایی، ۱۳۸۳)

هنر درمانی

ایده استفاده از هنر در زمینه درمان، همواره از زمان درک هنر توسط بشر، مورد توجه اندیشمندان و فلاسفه بزرگ از جمله ارسطو؛ در قالب مضامینی چون "کارتارسیس" و "پالایش روانی" قرار گرفته است. اما کاربرد وسیع آن، بعد از به رسمیت شناخته شدن علم روان‌شناسی، توسط زیگموند فروید (مبدع روش روان‌درمانی) در روان‌شناسی مطرح شد و امکان استفاده از تأثیرات هنر در روان‌شناسی پدید آمد. وی در تعدادی از رساله‌ها و نوشته‌های خود به روان‌شناسی هنرمند و تأثیرات روان‌شناسانه آثار هنری بر مخاطبان

اشارات مستقیمی دارد و فعالیت‌های هنری را ابزاری قوی جهت تحلیل روانی به حساب می‌آورد. سال‌ها بعد کرامر، جهت رفع اختلالات هیجانی در کودکان به نقاشی درمانی متوسل شد. اما هنردرمانی به‌عنوان یک شغل و رشته درمانی از سال ۱۹۳۰ به وجود آمد. در یک تعریف به‌تمامی فعالیت‌های خلاق که با استفاده از ابزارها و روش‌های دیداری، شنیداری و هنری بدون توجه و در نظر گرفتن مهارت فرد در اجرای کار هنری انجام می‌شود، هنردرمانی گویند (کاوه و همکاران، ۱۳۹۱). ممکن است یک قطعه هنری هیچ‌گاه به پایان نرسد. عمل انجام‌شده در راه خلق یک اثر هنری، مجموعه‌ای از فعالیت‌های داخلی را در جهت شرکت‌دادن ابعاد فیزیکی، احساسی و معنوی درمان راه‌اندازی می‌کند. برای افرادی که قادر به ایجاد یک اثر هنری نیستند، رفتن به موزه‌ها یا نگاه‌کردن به آثار و کتاب‌های هنری نیز می‌تواند مفید باشد (دی لئو، ترجمه فروزان، ۱۳۹۵).

از هنردرمانی در حوزه‌های روان‌شناسی (کاربرد هنر برای آشکار ساختن احساسات نهفته) و درمان فیزیکی (کمک به اعتماد به نفس و توان بخشی) استفاده می‌گردد. از آنجایی که هنردرمانی زبانی به غیر الفاظ دارد، معمولاً در مواقعی استفاده می‌شود که افراد با مشکلات فیزیکی و احساسی مواجه‌اند و نمی‌توانند به راحتی در مورد مشکلات خود صحبت کنند. خلق یک اثر هنری به افراد کمک می‌کند تا طرز تفکر و احساساتی را که معمولاً توسط ضمیر ناخودآگاه پنهان می‌شود را در دسترس قرار دهند. از این‌رو درمانگران اغلب برای اینکه کودکان برای بیان احساسات خود توسط کلمات، شرایط سختی را تحمل می‌کنند، از هنردرمانی استفاده می‌کنند. هنردرمانی به طرق مختلف به فرایند درمان کمک می‌کند. در درجه نخست کیفیت زیبایی‌شناختی هنر می‌تواند به بهبود حالات روحی و آگاهی شخصی فرد کمک کند و در درجه دوم تحقیقات نشان داده‌اند که وقتی فرد در فعالیتی که از آن لذت می‌برد درگیر می‌شود، فاکتورهای فیزیولوژیکی وی مانند ضربان قلب، تنفس و فشارخون آهسته شده و کاهش می‌یابد. علاوه بر آن، خلق هنری فرصتی را ایجاد