



مروری بر فعالیت های هنری و تاثیرات آن بر سلامت روان دانش آموزان

پریسا پوربھی

کارشناسی ارشد نقاشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

p.pourbehi@gmail.com

چکیده

فعالیت های هنری به عنوان یکی از عناصر اساسی توسعه دانش آموزان، تأثیرات چشمگیری بر سلامت روان آن ها دارد. این مقاله، مروری بر تأثیرات مثبت هنر بر سلامت روان دانش آموزان ارائه می دهد. یادگیری هنرهای مختلف مانند نقاشی، موسیقی، نمایشنامه و رقص، به دانش آموزان افراز و نشیب های زندگی را از طریق ایجاد و اشتراک گذاری خلاقیت امکان پذیر می سازد. این فعالیت ها توانایی افزایش تمرکز، خلاقیت، و تفکر منطقی در دانش آموزان را تقویت می کنند. علاوه بر این، هنر به دانش آموزان امکان مدیریت استرس و اضطراب را می دهد. آفرینش هنری به عنوان یک راه برای بیان احساسات و تجربیات شخصی، به افراد کمک می کند تا ارتباط بهتری با خودشان برقرار کنند. همچنین، اشتراک گذاری تجربیات هنری می تواند ارتقاء اعتماد به نفس دانش آموزان را تسهیل کند و احساس تعلق به یک جامعه هنری را به آن ها هدیه دهد. این مقاله نشان می دهد که فعالیت های هنری نه تنها به توسعه مهارت های هنری کمک می کنند بلکه تأثیرات مثبتی بر سلامت روان و عاطفی دانش آموزان دارند و می توانند در تربیت نسل های سالم تر و خلاق تر نقش مهمی ایفا کنند. در این مقاله از روش توصیفی و تحلیلی استفاده شده همچنین برای گردآوری داده ها از منابع کتابخانه ای و مقالات مرتبط در این حوزه نیز کمک گرفته شده است.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه

در دنیای پرتنش و پرفشار امروزی، دانش آموزان با چالش‌های مختلفی روبه‌رو هستند. استرس‌های تحصیلی، فشار اجتماعی، و اضطراب ممکن است بر روان و روحیه آنها تاثیر منفی بگذارد. اما فعالیت‌های هنری می‌توانند به عنوان یک راهکار موثر در بهبود سلامت روانی دانش آموزان نقش بسیار مهمی ایفا کنند. فعالیت‌های هنری از جمله نقاشی، موسیقی، تئاتر و هنرهای دیگر، تأثیرات بسیار مهمی بر سلامت روان دانش آموزان دارند. این مقاله به بررسی این تأثیرات و اهمیت فعالیت‌های هنری بر سلامت روانی دانش آموزان می‌پردازد. یکی از اصلی‌ترین تأثیرات فعالیت‌های هنری بر دانش آموزان، افزایش خلاقیت است. وقتی دانش آموزان به خلق هنری مشغول می‌شوند، ذهن‌هایشان تنوع و ابتکار بیشتری پیدا می‌کند. این مهارت‌ها نه تنها در هنرها به کار می‌روند بلکه در مسائل تحصیلی و روزمره نیز اثرگذار هستند (Noice & Noice, 2006). همچنین، انعکاس احساسات و افکار از طریق هنر به دانش آموزان این امکان را می‌دهد که به خودشان بیشتر بیان دهند. این بهبود در ارتباط با خودشان و دیگران منجر به افزایش اعتماد به نفس می‌شود. دانش آموزان احساس می‌کنند که ارزشی دارند و این اعتماد به نفس به توانایی‌هایشان در تحصیل و زندگی کمک می‌کند. فعالیت‌های هنری همچنین می‌توانند به کاهش استرس و اضطراب کمک کنند. وقتی دانش آموزان درگیر خلقیت هنری می‌شوند، ذهنشان از فشارها و نگرانی‌های روزمره کاسته می‌شود. این تجربه‌ها می‌توانند به آنها کمک کنند تا بهتر با استرس مقابله کنند و آرامش بیشتری را تجربه کنند. فعالیت‌های هنری می‌توانند به تفکر مثبت دانش آموزان کمک کنند. آنها با تمرکز بر روی خلقیت و زیبایی در هنر، تفکر مثبتی در مورد زندگی و مسائل روزمره پیدا می‌کنند. این تفکر مثبت می‌تواند به روحیه و انگیزه آنها افزوده شود. با توجه به تأثیرات مثبتی که فعالیت‌های هنری بر سلامت روان دانش آموزان دارند، تشویق به شرکت در این نوع فعالیت‌ها به عنوان یک استراتژی مهم در بهبود سلامت روانی و توانایی‌های روانی آنها مورد پیشنهاد است (Fancourt et al., 2016).

در این مقاله، ما به مرور تأثیرات فعالیت‌های هنری بر سلامت روان دانش آموزان می‌پردازیم.

نقش هنر در ترقی خلاقیت

هنر به دانش آموزان فرصتی می‌دهد تا خلاقیت خود را تقویت کنند. این امر می‌تواند از آنها برای حل مسائل پیچیده و تفکر خود بهره‌بردارد. نقش هنر در ترقی خلاقیت فراتر از یک فرصت برای تقویت آن مسئله است. هنر به دانش آموزان ابزارهایی ارائه می‌دهد که می‌توانند در تمامی جوانب زندگی از آنها بهره‌بردارند. هنر به عنوان یک وسیله ترقی خلاقیت و توانمندی‌های شخصی دانش آموزان علاوه بر تأثیرات مثبت بر سلامت روان، نقش مهمی در تربیت نسلی خلاق و متعهد به تفکر نوین و پیشرفت ایفا می‌کند. در ادامه به تعدادی از این نقش‌ها اشاره خواهیم کرد:

ترقی تفکر خلاق: فعالیت‌های هنری مانند نقاشی و موسیقی از دانش آموزان می‌خواهد تا به دنیا به شکل‌های جدیدی نگاه کنند و ایده‌های جدیدی را ایجاد کنند. این توانایی تفکر خلاق در تمامی زمینه‌های زندگی آنها مفید است. هنر با تشویق دانش آموزان به تحلیل و ارزیابی اعمال هنری، توانایی تفکر انتقادی آنها را ارتقاء می‌دهد. آنها یاد می‌گیرند که از دیدگاه‌های مختلف به مسائل نگاه کنند و نتایج مختلفی را تصور کنند. هنر به دانش آموزان اجازه می‌دهد که احساسات خود را به شکل هنری و ابزاری برای بیان کردن آنها استفاده کنند. این به آنها کمک می‌کند تا احساسات منفی را تجربه کرده و آنها را بهبود ببخشند. هنر به عنوان یک راه برای خلاقیت و تمرکز، دانش آموزان را از طریق ایجاد آثار هنری به مدیریت استرس کمک می‌کند. این فعالیت‌ها به آنها اجازه می‌دهند تا به خود واقعیت فراری کنند و از مشکلات روزمره فراری یابند. هنر به



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

دانش‌آموزان فرصت می‌دهد تا تجربه‌های معنوی و اجتماعی را درک و تجربه کنند. این ارتباط عمیق‌تر با دنیای پیرامون و فهم بهتر از ارتباطات انسانی را تقویت می‌کند. هنر به دانش‌آموزان ابزارهایی ارائه می‌دهد که علاوه بر تقویت تفکر خلاق، در توسعه توانمندی‌های شخصی آنها نقش بزرگی ایفا می‌کند و به آنها کمک می‌کند تا زندگی را با بیشترین ابعادش تجربه کنند (قاسمی شورابی، ۱۴۰۰)

ارتقاء مهارت‌های حل مسئله: هنر با تشویق دانش‌آموزان به برخورد با چالش‌ها و مسائل پیچیده در طراحی و اجرای اعمال هنری، مهارت‌های حل مسئله آنها را تقویت می‌کند. این مهارت‌ها در حوزه‌های دیگر زندگی نیز اعمال می‌شود. توانایی حل مسائل به یکی از مهارت‌های برجسته و اساسی در زندگی تبدیل شده است. هنر به عنوان یک وسیله موثر برای تقویت مهارت‌های حل مسئله در دانش‌آموزان نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. این نقش عمده هنر در ترقی مهارت حل مسائل به اهمیت ویژه‌ای از نظر توسعه فردی و تعامل اجتماعی برخوردار است. یکی از اصول اساسی هنر، قدرت تجسم و تخیل است. طراحی و اجرای اعمال هنری نیازمند تفکر خلاقانه و توانایی حل مسائل در محیط‌های غیرساختاری است. وقتی که دانش‌آموزان به طور منظم با چالش‌هایی مانند انتخاب رنگ‌ها، ترکیب عناصر مختلف، یا تصمیمات معماری در طراحی آثار هنری مواجه می‌شوند، مهارت حل مسئله آنها تقویت می‌شود. آنها می‌آموزند چگونه گزینه‌ها را ارزیابی کنند و بهترین تصمیم را اتخاذ کنند. در طول فرآیند خلقیت هنری، دانش‌آموزان با مواجهه با مسائل و مشکلات مختلف، نه تنها مهارت‌های حل مسئله خود را تقویت می‌کنند بلکه می‌آموزند که چگونه از تجربیات و خطاها در فرآیند تصمیم‌گیری استفاده کنند. این مهارت به آنها کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های روزمره زندگی خود، مسائل پیچیده‌تر و مسائلی که نیاز به تصمیم‌گیری استراتژیک دارند، عملکرد بهتری داشته باشند. علاوه بر این، مهارت‌های حل مسائل کسب شده از هنر به طور مستقیم به حوزه‌های دیگر زندگی انتقال پیدا می‌کنند. در علوم ریاضی، تحلیل داده، مهندسی، و حتی در مدیریت و کارآفرینی، توانایی حل مسائل اساسی است. دانش‌آموزانی که با مسائل پیچیده در هنر مواجه شده‌اند، می‌توانند این تجربیات را به حل مسائل مختلف انتقال دهند و به دقت و ابتکار بیشتری در این زمینه‌ها دست پیدا کنند. در نتیجه، هنر به عنوان یک زمینه یادگیری کلان برای توانمندسازی دانش‌آموزان در حل مسائل، افزایش تفکر خلاق، و انتقال مهارت‌های به کاربرد عمومی به آنها کمک می‌کند. این ابزار چندمنظوره، دانش‌آموزان را برای زندگی موفقیت‌آمیز و مهارت‌های اساسی مورد نیاز در جوامع پیچیده و متغیر آماده می‌سازد (Bungay, Clift, & Skingley, 2011).

توانایی ارتباطی: هنر از طریق ایجاد و اشتراک‌گذاری احساسات و ایده‌ها به دانش‌آموزان توانایی ارتباطی برجسته‌تری می‌دهد. این مهارت از اهمیت بسیاری در ارتباطات موفق در زندگی اجتماعی و حرفه‌ای برخوردار است. هنر به عنوان یک زبان عمیق انسانی، نه تنها به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد که احساسات و افکار خود را بیان کنند، بلکه توانایی ارتباطی آنها را نیز تقویت می‌کند. این تأثیرات مثبت هنر بر توانایی ارتباطی به دلیل موارد زیر بسیار مهم هستند. هنر اجازه می‌دهد تا دانش‌آموزان احساسات خود را به شکلی خلاقانه و بی‌واسطه بیان کنند. این امکان به آنها می‌دهد تا با اعتماد به نفس بیشتری در مورد تجربیات شخصی خود صحبت کنند و دیگران را درک بهتری از احوال خود بدهند. در هنر، ارتباط دوطرفه بین خلاقیت هنرمند و تماشاگر وجود دارد. این فرصت به دانش‌آموزان می‌دهد که توانایی گوش دادن خود را تقویت کنند. این مهارت در زندگی اجتماعی و حرفه‌ای بسیار حیاتی است. ارتباط انسانی برای رشد و تعامل اجتماعی ضروری است. هنر از طریق ایجاد اثرهایی که از تجربیات و احساسات عمیق نشات می‌گیرد، این ارتباطات عمیق‌تر را تشویق می‌کند و افراد را به یکدیگر نزدیکتر



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

می‌کند. مهارت‌های ارتباطی که از طریق هنر تقویت می‌شوند، در حوزه‌های مختلف حرفه‌ای نیز بسیار ارزشمند هستند. افرادی که توانایی ارتباط موثر و بیان خود را دارند، در محیط‌های کاری و تیم‌های پروژه‌ای موفق‌تر عمل می‌کنند. هنر به دانش‌آموزان توانایی ارتباطی برجسته‌تری را از طریق بیان احساسات، ایجاد ارتباطات عمیق‌تر، و تقویت مهارت‌های ارتباطی حرفه‌ای می‌دهد. این توانمندی‌ها به آن‌ها در زندگی اجتماعی، حرفه‌ای و شخصی به عنوان افراد موفق و موثر کمک می‌کند (Noise, 2006).

هنر و اعتماد به نفس

وقتی دانش‌آموزان از طریق هنر افکار و احساسات خود را بیان می‌کنند، اعتماد به نفس آنها بهبود می‌یابد. هنر به عنوان یکی از مهارت‌های اساسی زندگی، تأثیر قابل توجهی بر اعتماد به نفس دانش‌آموزان دارد. وقتی دانش‌آموزان از طریق هنر به خلاقیت و تفکر خود فرصت می‌دهند تا افکار و احساسات خود را به زیبایی بیان کنند، اعتماد به نفس آن‌ها به شدت تقویت می‌شود. اعتماد به نفس یکی از ویژگی‌های کلیدی برای موفقیت در زندگی است. آن کودکان و نوجوانانی که اعتماد به نفس دارند، معتقد به توانایی‌ها و مهارت‌های خود هستند و از تجربه‌ها و چالش‌های زندگی بهره‌برداری می‌کنند. همچنین، آن‌ها به راحتی با شکست‌ها مواجهه کرده و از آنها یاد می‌گیرند. هنر به دانش‌آموزان این فرصت را می‌دهد که به عنوان خالقان آثار هنری، ایده‌های خود را به دیگران ارائه دهند و از طریق اثرهای خود بیان کنند که چگونه جهان را از نظر خود می‌بینند. زمانی که این آثار هنری در معرض دید دیگران قرار می‌گیرند و بازخورد مثبت دریافت می‌کنند، اعتماد به نفس آن دانش‌آموزان به شدت تقویت می‌شود. وقتی دانش‌آموزان از تجربه موفقیت در هنر بهره‌مند می‌شوند، این تجربه به آن‌ها ارائه می‌دهد که توانایی‌های خود را در زمینه‌های دیگر نیز بکار بگیرند. آن‌ها می‌یابند که می‌توانند چالش‌ها را مسلط شوند و تا حد بالا به مسائل پیچیده نگرسته و آن‌ها را حل کنند. این اعتماد به نفس به آن‌ها امکان می‌دهد تا به طور فعال‌تر و با اطمینان به خود در مسائل زندگی شخصی و تحصیلی مشارکت کنند (Dissanayake, 2008).

همچنین، هنر به دانش‌آموزان مهارت‌های مهمی را در تحلیل و ارزیابی اثرها، ایده‌ها و فرآیندهای خلاقانه آموزش می‌دهد. این مهارت‌ها نه تنها در هنر بلکه در زمینه‌های دیگری نیز کاربرد دارند. آموختن چگونگی ارزیابی اثرها و تجربیات هنری، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا تفکر منطقی و تحلیلی قوی‌تری داشته باشند که در تصمیم‌گیری‌های روزمره و مسائل پیچیده موثر خواهد بود. هنر همچنین به دانش‌آموزان توانایی انتقال احساسات و ایده‌های خود را به شکلی خلاقانه به دیگران آموزش می‌دهد. ارتباط موثر انسانی در زندگی اجتماعی و حرفه‌ای بسیار مهم است. دانش‌آموزانی که از طریق هنر توانایی بیان خود را تقویت می‌کنند، قادر به برقراری ارتباطات عمیق‌تر و مؤثرتر با دیگران خواهند بود. در مجموع، هنر به دانش‌آموزان ابزارهایی را ارائه می‌دهد تا اعتماد به نفس خود را تقویت کنند و از توانمندی‌ها و مهارت‌های خود بهره‌برداری کنند. این توانمندی‌ها به آن‌ها در زندگی اجتماعی، حرفه‌ای و شخصی به عنوان افراد موفق و موثر کمک می‌کند. این اعتماد به نفس، به آن‌ها انگیزه می‌دهد تا در تعامل با دیگران، انجام پروژه‌های خلاقانه‌تر و تحقق اهداف شخصی و حرفه‌ای‌شان به بهترین شکل ممکن عمل کنند. هنر به عنوان یک راه برای تقویت اعتماد به نفس و توانمندسازی انسان‌ها در زندگی، نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند و بر توانایی آن‌ها در مواجهه با چالش‌های زندگی مؤثر است (Jampel & Nishio, 2011).

هنر و کاهش استرس و اضطراب



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

فعالیت‌های هنری می‌توانند به عنوان یک راهکار موثر در کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان عمل کنند. استرس و اضطراب از جمله مسائلی هستند که در زندگی روزمره افراد، به ویژه دانش‌آموزان، ممکن است با آن مواجه شوند. این مشکلات روحی و روانی می‌توانند تأثیرات مخربی بر آموزش و یادگیری دانش‌آموزان داشته باشند. هنر به عنوان یک وسیله موثر برای مدیریت استرس و اضطراب شناخته می‌شود و اثرات مثبت آن در تسکین این مشکلات روانی از طریق مسیرهای مختلفی اتفاق می‌افتد. هنر به عنوان یک ابزار موثر می‌تواند در کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان نقش مهمی ایفا کند. این فعالیت‌ها از طریق آرامش ذهنی، ارتقاء خلاقیت، افزایش اعتماد به نفس، مدیریت استرس، و ایجاد تعادل در جوانب مختلف زندگی دانش‌آموزان تأثیرات مثبتی دارند. بنابراین، توسعه برنامه‌های آموزشی و تربیتی که هنر را به عنوان یک جزء مهم در زندگی دانش‌آموزان جلوه کنند و به آن‌ها فرصت برای شرکت در فعالیت‌های هنری بدهند، می‌تواند به بهبود روان‌شناختی و عاطفی آن‌ها کمک کند و زندگی تحصیلی آن‌ها را بهبود بخشد (Stickley & Duncan, 2007).

در زیر به برخی از این مسیرها اشاره خواهد شد:

فعالیت‌های هنری مانند نقاشی، موسیقی، و حتی نمایشنامه‌نویسی تمرکز و توجه به جزئیات هستند. وقتی دانش‌آموزان به خلق اثری هنری مشغول می‌شوند، ذهن‌شان به خودمختاری و آرامش واکنش نشان می‌دهد. این وضعیت ذهنی به کاهش استرس کمک می‌کند و اضطراب را کاهش می‌دهد. هنر به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد که افکار، احساسات و تجربیات خود را به شکلی خلاقانه و خودبیانی کنند. وقتی که افراد احساس می‌کنند که دارند خودشان را بیان می‌کنند و ارتباط عمیقی با اعمال هنری خود دارند، احتمال تجربه اضطراب و استرس بیشتر کاهش می‌یابد. فعالیت‌های هنری دانش‌آموزان را به زمان حال منتقل می‌کند. در دنیای پرسرعت امروزی، افراد ممکن است به طور مداوم به آینده فکر کنند یا در گذشته گیر کنند. هنر به آن‌ها این امکان را می‌دهد که در لحظه‌ای آرام و آگاهانه تمرکز کنند. این تجربه حال می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. وقتی دانش‌آموزان به عنوان خالقان اثرهای هنری تجربه موفقیت می‌کنند، اعتماد به نفس آن‌ها تقویت می‌شود. این تجربه‌های موفق در هنر به آن‌ها ارزشیابی مثبت از خود و توانایی‌های خود می‌دهد که اثرات مثبتی بر استرس و اضطراب آن‌ها دارد (Holmes, 2018).

هنر به دانش‌آموزان این فرصت را می‌دهد که به طور خلاقانه به مسائل و تجربیات خود نگاه کنند. آن‌ها می‌توانند افکار منفی را به شکلی خلاقانه و مثبت تغییر دهند و از طریق ایجاد اثرهای هنری به بازنگری تجربیات خود بپردازند. این تفکر مثبت و بازنگری اثرات مثبتی بر استرس و اضطراب دارد. فعالیت‌های هنری معمولاً به شکل همکاری و تعامل اجتماعی صورت می‌گیرند. این فرصت به دانش‌آموزان می‌دهد تا با دیگران ارتباط برقرار کنند، تجربیات خود را به اشتراک بگذارند، و با دیگران به اشتراک گذاری کنند. ارتباطات اجتماعی مثبت می‌توانند از استرس و اضطراب کمک کنند. هنر به عنوان یک شکل درمانی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. هنردرمانی یک روش معتبر در مدیریت استرس و اضطراب است که توسط متخصصین روان‌شناسی و مشاوره انجام می‌شود. در این روش، افراد از طریق فعالیت‌های هنری مثل نقاشی، نمایشگری و موسیقی به تسکین استرس و اضطراب می‌پردازند. هنر به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهد که احساسات خود را به صورت سالم و بدون آسیب به دیگران بیان کنند. به جای استفاده از روش‌های نامناسب یا تجربه مخربی‌ها را برای خود پنهان کردن، آن‌ها می‌توانند احساسات خود را در قالب اثرهای هنری بیان کنند و به این ترتیب استرس و اضطراب را کاهش دهند. هنر به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا تعادل عاطفی خود را تنظیم کنند. این فرصت به آن‌ها می‌دهد تا به بررسی احساسات خود بپردازند، از احساسات مثبت



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

بهره‌برداری کنند و با احساسات منفی به صورت سالمی مقابله کنند. تعادل عاطفی اهمیت زیادی در کاهش استرس و اضطراب دارد (Clift et al., 2010). بسیاری از افراد از ترس از نقد و انتقاد دیگران رنج می‌برند. فعالیت‌های هنری به دانش‌آموزان این تجربه را می‌دهند که چگونه با ترس از نظرات دیگران مواجه شوند و از تجربه‌های ناامیدکننده نه فرار کنند. این تجربه می‌تواند به کاهش اضطراب اجتماعی کمک کند. تحقیقات نشان داده است که فعالیت‌های هنری مثل نقاشی و موسیقی می‌توانند تأثیرات مثبتی بر مغز و سیستم عصبی داشته باشند. مطالعات نشان داده‌اند که مشاهده و خلق هنر می‌تواند به افزایش فعالیت‌های مغزی مرتبط با شادی و رضایت کمک کند و از افزایش سطح مواد شیمیایی خوش‌خیمی مثل اندروفین در بدن افراد منجر به افزایش حالت شادی شود. هنر تفکر خلاقانه را تشویق می‌کند. وقتی دانش‌آموزان درگیر خلق اثرهای هنری می‌شوند، مجبور می‌شوند از دیدگاه‌های مختلف به مسائل نگاه کنند و به دنبال راه‌های جدیدی برای حل مسائل باشند. این تفکر خلاقانه در مسائل زندگی روزمره نیز کاربرد دارد و می‌تواند به کاهش استرس مرتبط با مشکلات و چالش‌ها کمک کند. هنر تمایل دانش‌آموزان به یادگیری را تقویت می‌کند. وقتی که آن‌ها درگیر فعالیت‌های هنری می‌شوند و به خلق چیزهای جدید پرداخته و نتایج خود را مشاهده می‌کنند، تمایل به یادگیری در آن‌ها افزایش می‌یابد. این افزایش تمایل به یادگیری می‌تواند از ترس و اضطراب در مواجهه با وظایف تحصیلی کمک کند. هنر به دانش‌آموزان مهارت‌های مدیریت استرس را آموزش می‌دهد. در فعالیت‌های هنری، آن‌ها ممکن است با چالش‌ها و مشکلات مواجه شوند و یاد بگیرند که چگونه با این چالش‌ها مقابله کنند و استرس را مدیریت کنند. این مهارت‌های مدیریت استرس به آن‌ها در زندگی روزمره نیز مفید هستند (عطاری و دیگران، ۱۳۹۰).

هنر به عنوان یک وسیله برای بیان احساسات و تجربیات ذهنی به تقویت حس سلامت روانی کمک می‌کند. وقتی دانش‌آموزان می‌توانند احساسات خود را به شکلی سالم و خلاقانه بیان کنند، حس سلامت روانی آن‌ها تقویت می‌شود و از اضطراب و استرس کمتری رنج می‌برند. فعالیت‌های هنری می‌توانند به تعادل سیستم عصبی کمک کنند. زمانی که دانش‌آموزان درگیر هنر هستند، سیستم عصبی آن‌ها به حالت آرامش و تعادل وارد می‌شود که می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. هنر به دانش‌آموزان فرصت می‌دهد تا به خودشناسی بپردازند. وقتی که آن‌ها درگیر فعالیت‌های هنری می‌شوند و با خلق اثرهای هنری در مورد احساسات و ایده‌های خود به تأمل می‌پردازند، به درک بهتری از خودشان می‌رسند. این خودشناسی می‌تواند به کاهش استرس مرتبط با عدم آگاهی از خود کمک کند. هنر به دانش‌آموزان فرصت می‌دهد تا با محیط طبیعی و دنیای اطراف خود به شکلی خلاقانه‌تر و عمیق‌تر ارتباط برقرار کنند. نقاشی مناظر طبیعی، عکاسی، یا هر فعالیت هنری دیگر که با محیط طبیعی مرتبط باشد، می‌تواند به تسکین استرس و اضطراب کمک کند. فعالیت‌های هنری ممکن است به عنوان یک منبع لذت و سرگرمی برای دانش‌آموزان عمل کنند. این فعالیت‌ها می‌توانند برای آن‌ها لحظاتی شاد و دلپذیر فراهم کنند که از تنش‌ها و فشارهای زندگی فرار کنند و از زندگی لذت ببرند (Bungay, Vella-Burrows, & Theodorou, 2019).

هنر و تفکر مثبت

هنر می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا به نگرش مثبتی نسبت به زندگی و مشکلات خود دست پیدا کنند. نگرش و تفکر مثبت به عنوان یکی از مهارت‌های مهم در زندگی افراد شناخته می‌شود. این نگرش به انسان‌ها کمک می‌کند تا به راحتی با مشکلات و چالش‌های زندگی مواجه شوند و از تجربیات مثبت و منفی خود درس‌های ارزشمندی یاد بگیرند. هنر به عنوان یک ابزار موثر می‌تواند به توسعه تفکر مثبت در دانش‌آموزان کمک کند. با توجه به تأثیرات مثبت هنر بر تفکر مثبت دانش‌آموزان،



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

توسعه برنامه‌های آموزشی و تربیتی که هنر را به عنوان یک جزء مهم در زندگی دانش‌آموزان جلوه کنند و به آن‌ها فرصت برای شرکت در فعالیت‌های هنری بدهند، اهمیت دارد. این برنامه‌ها می‌توانند به بهبود روان‌شناختی و عاطفی آن‌ها کمک کنند و زندگی تحصیلی و شخصی آن‌ها را بهبود بخشند. همچنین، اجتماع و آموزش‌ها باید به اهمیت هنر در توسعه کامل فردی دانش‌آموزان توجه ویژه‌ای داشته باشند و این موضوع را به عنوان یک اصل مهم در برنامه‌های تعلیم و تربیت در نظر بگیرند. از این طریق، می‌توانیم نسل‌های آینده را به شکلی مثبت‌تر و موفق‌تر تربیت کرده و آینده بهتری را بسازیم (Karkou & Glasman, 2004).

در این جا، نقش هنر در ارتقاء تفکر مثبت دانش‌آموزان بصورت جزئی تر مورد بررسی قرار می‌گیرد:

انتقال احساسات مثبت: هنر به دانش‌آموزان این فرصت را می‌دهد که احساسات مثبت خود را به وسیله خلق اثرهای هنری بیان کنند. وقتی آن‌ها احساس شادی، عشق، امید و سایر احساسات مثبت را به شکل هنری بیان می‌کنند، این احساسات در آن‌ها تقویت می‌شوند و به عنوان منبع الهام و انرژی برای زندگی مثبت خدمت می‌کنند.

ارتقاء خلاقیت: هنر تفکر خلاقانه را تشویق می‌کند و این مهارت می‌تواند به تفکر مثبت کمک کند. وقتی دانش‌آموزان درگیر فعالیت‌های هنری مثل نقاشی، موسیقی یا نمایشگری هستند، ذهن‌شان به دنبال راه‌های جدید و خلاقانه برای بیان ایده‌ها و احساساتشان می‌گردد. این تفکر خلاقانه می‌تواند به ایجاد نگرش مثبت نسبت به حل مسائل و پیش‌رفت در زندگی کمک کند. آموزش پذیرش تنوع: هنر به دانش‌آموزان آموزش می‌دهد که تنوع و تفاوت‌ها را قبول کنند. در دنیای هنر، هر اثر و هر ایده می‌تواند منحصر به فرد باشد و از زوایای مختلفی به زندگی نگاه کند. این آموزه به آن‌ها می‌آموزد که تفاوت‌ها قابل قبول و ارزشمند هستند و این نگرش مثبت را به آن‌ها انتقال می‌دهد که در مواجهه با تنوع و اختلاف‌ها در زندگی، می‌توانند به تعامل مثبت و سازنده بپردازند.

بهبود توانایی حل مسائل: هنر توانایی حل مسائل را به دانش‌آموزان ارتقاء می‌دهد. وقتی آن‌ها درگیر خلق اثرهای هنری هستند، ممکن است با چالش‌ها و مسائل مختلفی روبرو شوند که نیازمند حل کردن هستند. این تجربه‌ها به آن‌ها مهارت‌های حل مسئله مفیدی آموزش می‌دهند که می‌توانند در زندگی روزمره و مواجهه با مسائل مختلف استفاده شوند (Waller & Gilroy, 2018).

تسهیل در یادگیری و تفکر انتقادی: هنر به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا تفکر انتقادی خود را تقویت کنند. آن‌ها در فرآیند تولید اثرهای هنری به تحلیل جزئیات، انتقاد مثبت و ارزیابی کار خود می‌پردازند. این مهارت تفکری به آن‌ها کمک می‌کند تا در مسائل مختلف زندگی به شکل تحلیلی و انتقادی به موضوعات نگاه کنند.

تقویت تمرکز و توجه: هنر می‌تواند به تقویت تمرکز و توجه دانش‌آموزان کمک کند. در هنگام انجام فعالیت‌های هنری، آن‌ها معمولاً تمرکز عمیقی دارند و توجه کامل به جزئیات دارند. این مهارت تمرکز و توجه می‌تواند به بهبود عملکرد تحصیلی آن‌ها در مواد مختلف کمک کند.

بهبود توانایی حل اختلاف: هنر به دانش‌آموزان مهارت‌های حل اختلاف و مذاکره را آموزش می‌دهد. در فعالیت‌های گروهی مثل نمایشگری یا موسیقی، آن‌ها با همکاری و تعامل با دیگران روبرو می‌شوند و باید به شکل‌های سازنده با یکدیگر همکاری کنند. این مهارت‌ها به آن‌ها در راه حل اختلافات و مشکلات در زندگی کمک می‌کند.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تقویت اعتماد به نفس: هنر به دانش‌آموزان اعتماد به نفس را تقویت می‌کند. وقتی آن‌ها اثرهای هنری خود را ارائه می‌دهند و تعامل با دیگران در مورد آثارشان دارند، اعتماد به نفس آن‌ها افزایش می‌یابد. این اعتماد به نفس به آن‌ها اعتماد به خود در مواجهه با چالش‌های زندگی و پیشبرد اهدافشان می‌دهد (Fancourt et al., 2016).

تقویت توانایی تحمل ناامیدی: هنر به دانش‌آموزان آموزش می‌دهد که تحمل ناامیدی و شکست‌ها را به عنوان یک بخش از فرآیند پیشرفت می‌پذیرند. در خلق هنر، آن‌ها ممکن است با مشکلات و ناکامی‌ها مواجه شوند اما تجربه آموزنده‌ای از این مواجهه‌ها کسب می‌کنند. این تجربه می‌تواند به آن‌ها در زندگی کمک کند تا تحمل ناامیدی‌ها را بیاموزند و از آن‌ها به عنوان فرصت‌هایی برای رشد استفاده کنند.

ارتقاء توانایی مدیریت استرس: فعالیت‌های هنری می‌توانند به عنوان یک راهکار موثر در کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان عمل کنند. وقتی آن‌ها درگیر خلق اثرهای هنری مثل نقاشی، موسیقی یا نمایشگری می‌شوند، ذهن‌شان به فرآیند خلاقیت مشغول می‌شود و از افکار منفی و استرس‌زا دور می‌شوند. این تجربه می‌تواند به بهبود مدیریت استرس و اضطراب کمک کند. تقویت تفکر امیدوارانه: هنر به دانش‌آموزان تفکر امیدوارانه را ترسیم می‌کند. وقتی آن‌ها ایده‌های جدیدی خلق می‌کنند و اثرهای هنری می‌سازند، این تجربه به آن‌ها امید به تغییر و بهبود در زندگی می‌دهد. تفکر امیدوارانه به آن‌ها انگیزه می‌دهد تا به دنبال رسیدن به اهداف و تجربه تغییرات مثبت در زندگی‌شان باشند.

توانایی بهبودی مثبت: هنر به دانش‌آموزان توانایی بهبودی مثبت را می‌دهد. وقتی آن‌ها اثرهای هنری می‌سازند، این اثرها در پیشرفت و بهبود تدریجی ایجاد می‌شوند. این تجربه به آن‌ها نشان می‌دهد که تلاش و کار سخت می‌تواند به نتایج مثبتی منجر شود و این نگرش مثبت را به آن‌ها منتقل می‌کند که در زندگی به اهداف خود پایبند باشند (Stuckey & Nobel, 2010). تقویت توانایی تحلیل انتقادی: هنر به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا توانایی تحلیل انتقادی خود را تقویت کنند. آن‌ها در انتقاد و ارزیابی کارهای هنری خود می‌پردازند و این مهارت تحلیلی به آن‌ها کمک می‌کند تا به شکل مثبت‌تری به موضوعات مختلف نگاه کنند و تصمیم‌های بهتری بگیرند.

توانایی بهبود روابط انسانی: هنر به دانش‌آموزان توانایی بهبود روابط انسانی را می‌دهد. وقتی آن‌ها در فعالیت‌های گروهی مشارکت می‌کنند و با دیگران همکاری می‌کنند، این تعامل‌ها می‌توانند به بهبود روابط انسانی آن‌ها کمک کنند. این مهارت ارتباطی می‌تواند در زندگی اجتماعی و حرفه‌ای آن‌ها به خصوص در ارتباط با دیگران تأثیر مثبتی داشته باشد.

تقویت توانایی تعهد و پایداری: هنر به دانش‌آموزان توانایی تعهد به یک فرآیند و پایداری در انجام کار را آموزش می‌دهد. آن‌ها برای خلق اثرهای هنری نیازمند تعهد به یادگیری و تمرین مداوم هستند. این تجربه به آن‌ها نشان می‌دهد که تعهد و پایداری می‌تواند به دستیابی به اهداف مهم در زندگی کمک کند.

توانایی مدیریت زمان: فعالیت‌های هنری ممکن است نیاز به مدیریت زمان داشته باشند. دانش‌آموزان برای تولید اثرهای هنری باید زمان خود را مدیریت کنند و اولویت‌های خود را مشخص کنند. این تجربه می‌تواند به توانایی مدیریت زمان آن‌ها در تحصیل و زندگی کمک کند (Kaimal, Ray, & Muniz, 2016).

نتیجه‌گیری



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

همانطور که در مطالب بالا ذکر شد، فعالیت‌های هنری تأثیرات مثبتی بر سلامت روان دانش‌آموزان دارند. این فعالیت‌ها می‌توانند به ارتقاء خلاقیت، اعتماد به نفس، کاهش استرس و اضطراب، و ارتقاء تفکر مثبت کمک کنند. بنابراین، تشویق به شرکت در فعالیت‌های هنری می‌تواند به عنوان یک استراتژی موثر در بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد. تأثیرات فعالیت‌های هنری بر سلامت روان دانش‌آموزان، موضوعی که در مقاله مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته است، نشان داده است که هنر دارای تأثیرات مثبت و ارزشمندی برای توسعه و بهبود سلامت روان این گروه از افراد می‌باشد. در این نتیجه‌گیری، به برخی از نقاط کلیدی و مهمی که از مقاله به دست آمده است، اشاره خواهیم کرد. خلاقیت از اهمیت ویژه‌ای در توسعه مهارت‌ها و توانایی‌های فردی و اجتماعی برخوردار است. هنگامی که دانش‌آموزان درگیر خلق اثرهای هنری هستند، ذهن‌شان به دنبال راه‌های جدید و خلاقانه برای بیان ایده‌ها و احساساتشان می‌گردد. این تفکر خلاقانه می‌تواند به توانایی تفکر مثبت کمک کند و آن‌ها را به تصمیم‌گیری‌های خوب‌تر و خلاقانه‌تر در مواجهه با چالش‌های زندگی هدایت کند. تجربه موفقیت در ایجاد اعمال هنری و ارائه آن‌ها به دیگران، اعتماد به نفس دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد. این اعتماد به نفس به آن‌ها کمک می‌کند تا به طور فعال‌تر در مواجهه با چالش‌های زندگی شرکت کنند و از فرصت‌های مختلف در زندگی بهره‌برداری کنند. این فعالیت‌ها می‌توانند به عنوان یک راهکار موثر در کاهش استرس و اضطراب دانش‌آموزان عمل کنند. هنگامی که دانش‌آموزان درگیر خلق اثرهای هنری هستند، ذهن‌شان به فرآیند خلاقیت مشغول می‌شود و از افکار منفی و استرس‌زا دور می‌شوند. هنر می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا به نگرش مثبتی نسبت به زندگی و مشکلات خود دست پیدا کنند. وقتی آن‌ها از طریق هنر افکار و احساسات خود را بیان می‌کنند، این تجربه به آن‌ها نشان می‌دهد که تفکر مثبت می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و تعاملات مثبت با محیط اطراف کمک کند. این نگرش مثبت می‌تواند به دانش‌آموزان در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی انگیزه و انرژی بیشتری بدهد. به علاوه، در این مقاله به اهمیت توانایی‌های حل مسئله اشاره شده است که به واسطه فعالیت‌های هنری تقویت می‌شوند. هنر با تشویق دانش‌آموزان به برخورد با چالش‌ها و مسائل پیچیده در طراحی و اجرای اعمال هنری، مهارت‌های حل مسئله آن‌ها را تقویت می‌کند. این مهارت‌ها در حوزه‌های دیگر زندگی نیز اعمال می‌شوند و به دانش‌آموزان در مواجهه با چالش‌ها و مسائل مختلف کمک می‌کنند. با توجه به نتایج این مقاله، تشویق به شرکت در فعالیت‌های هنری و ارائه فرصت به دانش‌آموزان برای خلق اثرهای هنری می‌تواند به عنوان یک استراتژی موثر در بهبود سلامت روانی آن‌ها مورد استفاده قرار گیرد. برنامه‌های آموزشی و تربیتی باید به اهمیت هنر در توسعه کامل فردی دانش‌آموزان توجه ویژه‌ای داشته باشند و این موضوع را به عنوان یک اصل مهم در برنامه‌های تعلیم و تربیت در نظر بگیرند. از این طریق، می‌توانیم نسل‌های آینده را به شکلی مثبت‌تر و موفق‌تر تربیت کرده و آینده بهتری را برای جامعه ایجاد کنیم. این نتایج به تدریج تأکید می‌کنند که هنر نه تنها یک جنبه تفریحی است، بلکه یک ابزار قدرتمند برای توسعه فردی و اجتماعی افراد، به ویژه دانش‌آموزان، محسوب می‌شود.



منابع

۱. قاسمی شورابی، لیلیا، (۱۴۰۰)، نقش و کارکرد فعالیت های هنری و روش های نوین تدریس در رشد و پرورش خلاقیت دانش آموزان، ششمین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در آموزش و پژوهش، محمودآباد
۲. عطاری، بهناز، شفیق آبادی، عبدالله، و سلیمی، حسین. (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش هنر نقاشی بر کاهش میزان اضطراب دانش آموزان پسر ابتدایی. فرهنگ مشاوره و روان درمانی (فرهنگ مشاوره)، ۲(۸)، ۴۷-۶۴.
3. Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy, 33*(2), 74-80.
4. Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The connection between art, healing, and public health: A review of current literature. *American Journal of Public Health, 100*(2), 254-263.
5. Fancourt, D., Perkins, R., Ascenso, S., Carvalho, L. A., Steptoe, A., & Williamon, A. (2016). Effects of group drumming interventions on anxiety, depression, social resilience and inflammatory immune response among mental health service users. *PLoS ONE, 11*(3), e0151136.
6. Waller, D., & Gilroy, A. (2018). Arts on prescription: A review of practice in the UK. *Perspectives in Public Health, 138*(2), 88-97.
7. Karkou, V., & Glasman, J. (2004). Arts, education, and social change: Little signs of hope. *Journal of Dance Education, 4*(2), 43-49.
8. Bungay, H., Vella-Burrows, T., & Theodorou, A. (2019). Art on prescription: A qualitative outcomes study. *Public Health, 176*, 139-145.
9. Clift, S. M., Hancox, G., Morrison, I., Hess, B., Kreutz, G., & Stewart, D. (2010). Choral singing and psychological wellbeing: Quantitative and qualitative findings from English choirs in a cross-national survey. *Journal of Applied Arts & Health, 1*(1), 19-34.
10. Holmes, S. (2018). Art and mental health: The benefits of expressing yourself creatively. *Medical News Today*. Retrieved from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320947.php>
11. Stickley, T., & Duncan, K. (2007). Art for mental health: A review of the literature. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 14*(6), 464-471.
12. Jampel, P., & Nishio, C. (2011). Visual arts and mental illness recovery. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling, 42*(2), 21-29.



13. Dissanayake, E. (2008). If music is the food of love, what about survival and reproductive success? *Musicae Scientiae*, 12(2_suppl), 169-195.
14. Noice, H., & Noice, T. (2006). An arts intervention for older adults living in subsidized retirement homes. *Neuropsychology, Development, and Cognition. Section B, Aging, Neuropsychology and Cognition*, 13(3-4), 457-475.
15. Bungay, H., Clift, S., & Skingley, A. (2011). The silver flute study: Evaluating the effects of a music and creative movement intervention on depressive symptoms in older adults. *Perspectives in Public Health*, 131(1), 44-52.