

تدوین بسته هنردرمانی بیانگر بر پایه الگوی ماندالا در جهت کاهش احساس تنهایی

چکیده:

فرایند انجام کار هنری، تجربه‌ای است که باعث رشد و آگاهی انسان شده و می‌توان آن را پلی بین تجربیات درونی و بیرونی فرد دانست که پایه درمانی دارد. هنر و ارتباط آن با ماندالا می‌تواند به عنوان پل ارتباطی با درون فرد باشد و به واسطه حالت آرام بخشی خود به کمک فرد آید. ماندالا، می‌تواند احساساتی را که در ناخودآگاه، فرد را آزار می‌دهد، آرام کند و آنچه را که در آن پنهان بوده به سطح خودآگاهی آورده و التیام بخشد و به این دلیل که ذاتا درمانی است می‌تواند ابزار مناسبی برای ارتباط با درون فرد باشد و احساسات، عواطف و هیجانات سرکوب شده و هر عامل مانع و مزاحم را ترمیم و برطرف کند. مقاله پیش رو با هدف تدوین بسته هنردرمانی با استفاده از الگوی ماندالا به روش کیفی از نوع اکتشافی به طراحی برنامه‌ها و تمرین‌هایی پرداخته است و در این جا در جهت کاهش احساس تنهایی با روش و رویکرد هنردرمانی بیانگر، که بر پایه تخیل و خلاقیت با بهره‌گیری هم‌زمان از گونه‌های متنوع هنری پایه ریزی شده، انجام پذیرفته است و دست‌یابی به ۱۴ برنامه متنوع، با تلفیق خاصیت درمانی ماندالا و هنر بیانگر در جهت کاهش احساس تنهایی از نتایج و دستاوردهای این پژوهش است.

واژگان کلیدی: هنردرمانی، هنردرمانی بیانگر، ماندالا، احساس تنهایی

نوع مقاله: کاربردی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۸/۲۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۲/۲۷

سارا معافی پور

کارشناسی ارشد پژوهش هنر، دانشکده پژوهش‌های عالی هنر و کارآفرینی، دانشگاه هنر اصفهان، اصفهان، ایران.
Email: ala.moafipor@yahoo.com

پریسا دارویی

(نویسنده مسئول)

استادیار گروه ارتباط تصویری، دانشکده هنرهای تجسمی، دانشگاه هنر اصفهان، اصفهان، ایران.
Email: p.darouei@au.ac.ir

امیر قمرانی

استادیار گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان با نیازهای خاص، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.
Email: a.ghamarani@edu.ui.ac.ir

DOI شناسه دیجیتال:

10.22051/jtpva.2022.38461.1361

مقدمه

یکی از درمان‌های مکمل در سال‌های اخیر، هنردرمانی می‌باشد که در این نوع از درمان از بیان خلاق برای ایجاد تغییرات درمان بخش استفاده می‌گردد (زارع زاده خیبری، رفیعی‌نیا و اصغری نکاح، ۱۳۹۳: ۳۷۱). هنردرمانی روش تجربی می‌باشد که می‌تواند با فعال کردن انرژی شفابخش در ژرف‌ترین و عمیق‌ترین سطوح روان نفوذ کند و با نیرویی هماهنگی و انسجام فطری خود به گسستگی‌های هشیار و ناهشیار ذهن وحدت بخشد (زاده محمدی، ۱۳۸۸: ۱۱). هنردرمانی شامل استفاده از گونه‌های هنری مختلفی مانند نقاشی، سفال، موسیقی، نمایش، کلاژ، شعر، داستان، حرکت و... برای ارائه یک نمایش دیداری از احساسات و افکار می‌باشد؛ از میان رویکردهای مختلف هنردرمانی، هنردرمانی بیانگر بر این فرضیه استوار است که افراد می‌توانند با استفاده از تخیل و دیگر اشکال هنرهای خلاق درمان شوند (لانداگرتن، ۱۳۸۷: ۱۲). هنردرمانی بیانگر را می‌توان به عنوان شیوه‌ای از خودبیانگری خودانگیخته دانست که قبل از این که یک روش آموزشی باشد، یک فرایند شاد برای کشف کردن دنیای درون از طریق و روش‌های انجام دادن کارهای هنری است (دارویی، ۱۳۹۵: ۴۹). نقش کارل گوستاو یونگ در هنردرمانی دارای اهمیت است؛ چرا که او از هنر به عنوان نشانه و جلوه ناخودآگاه در فرایند تحلیلی استفاده کرد و هم چنین، نظریه ماندالای او ایده تازه‌ای را به هنردرمانگران داد؛ او روان‌شناس بزرگی بود که متوجه ماندالا و ارزش معنوی آن شد. ماندالا به علت آن حالت آرام‌بخشی که دارد می‌تواند کمک نماید تا احساساتی را که در ضمیر ناخودآگاه افراد پنهان شده است، آشکار سازد (حسن پور بابایی و حسینی، ۱۳۹۴: ۵). بنابراین، جایگاه هنرمی‌تواند در پیش‌گیری، تأثیر و تشخیص در درمان انواع اختلالات روانی بسیار مورد توجه باشد. چرا که هنر در طول تاریخ هم به صورت آگاهانه و هم ناآگاهانه مورد استفاده‌های درمانی قرار گرفته است و امروزه می‌تواند آرامش بخش، شفا دهنده، آموزش دهنده و هماهنگ کننده باشد (محامدی، ۱۳۸۶: ۱۵). از جمله این استفاده‌های درمانی از هنرمی‌توان تأثیرگذاری آن را بر احساس تنهایی نام برد و هم چنین، به خصوص اگر با الگوی ماندالا ترکیب گردد می‌تواند تأثیرات طولانی مدتی را در افراد نمایان سازد؛ چرا که احساس تنهایی حالتی ناخوشایند می‌باشد که از تفاوت در روابط بین فردی و روابطی که با دیگران افراد خواهان آن

هستند در شرایطی واقعی نشات می‌گیرد (قمرانی و همکاران، ۱۳۹۴: ۶۲). زمانی که افراد دچار احساس تنهایی می‌شوند پیامدهای منفی زیادی برای فرد ایجاد می‌کند (شهبازیان خونیک و حسنی، ۱۳۹۷: ۱۶۱). این افراد در رفتارهای بین فردی حالت‌هایی مثل اضطراب، عدم جسارت، خجالت، شرم، خطرپذیری کم و درون‌گرایی را از خودشان نشان می‌دهند (حسین چاری و خیر، ۱۳۸۱: ۵۰). این پیامدهای منفی به نوبه خود می‌تواند احساس تنهایی را در افراد پایدار ساخته و آنان را دلسرد کند و انگیزه و میلی برای روبرویی با افراد جدید و موفقیت‌ها در آنان باقی نگذارند (Zhang et al., 2015: 72). از این رو، تجربه معمول آزار دهنده‌ای است که در نتیجه کمبود شخص در روابط اجتماعی از نظر کیفیت و کمیت این روابط پدیدار می‌شود (Ibid). بنابراین، با دانستن این پیامدها، در این پژوهش ضمن بیان ویژگی‌های درمانی هنر و سپس، ماندالا با تلفیق کارکردهایی از آن دو در جهت کاهش و بهبود مشکلات و موانع احساس تنهایی با روش هنردرمانی بیانگر به طراحی برنامه‌ها و تمرین‌هایی پرداخته که در این جا روی تعدادی از نوجوانان بی‌سرپرست جهت عینی کردن برنامه‌ها اجرا شده است. در نتیجه، مساله اصلی پژوهش چگونگی تدوین بسته هنردرمانی بیانگر بر پایه الگوی ماندالا بر کاهش احساس تنهایی است.

روش پژوهش

این پژوهش، در زمره پژوهش‌های کاربردی است و به روش کیفی به صورت اکتشافی در صدد گردآوری داده‌هایی از طریق منابع کتابخانه‌ای شامل کتب فارسی و لاتین، پایان‌نامه‌ها، مجلات و نشریات مرتبط با موضوع تحقیقات و نیز برداشت‌های میدانی و مشاهده می‌باشد؛ تا با تلفیق ویژگی‌های درمانی هنر و نیز ماندالا به طراحی برنامه‌هایی با روش (استفاده هم‌زمان از چند گونه هنری) و رویکرد (بر پایه خلاقیت و تخیل) هنردرمانی بیانگر بپردازد. در این میان، از ویژگی‌های درمانی هنر و ماندالا کارکردهایی انتخاب و تلفیق می‌شوند که بتوانند در جهت کاهش احساس تنهایی، مفید عمل کنند.

پیشینه پژوهش

لبادی و همکاران (۱۳۸۹)، در پژوهش «بررسی تأثیر رنگ آمیزی درمانی بر کاهش اضطراب و بهبود خودانگاره دختران نوجوان عادی و بزهکار» ثابت کردند که رنگ‌آمیزی درمانی

به این مقوله نگاه کرده‌اند؛ اما پژوهش‌هایی که از حوزه هنر انجام شده بیش‌تر به بیان کلیات پرداخته و به ذکر محتوای برنامه‌های هنری بر پایه ماندالا در هر جلسه به صورت مشروح در قالب بسته درمانی پرداخته‌اند که پژوهش حاضر بر انجام این امر اهتمام دارد.

هنردرمانی

هنردرمانی ارزش شفابخشی و تشخیصی چند جانبه است که اگر در این قالب به کار رود، هنردرمانی نامیده می‌شود و ابزاری می‌گردد که با استفاده از آن می‌توان انسان‌ها را از مشکلاتشان نجات داد (جنتی، ۱۳۸۸: ۳۶). در هنردرمانی بسیار به نقش هنر در ارزیابی، تشخیص و درمان توجه می‌شود و به این علت که آفرینش هنر باعث ترکیب نفس می‌شود و با احساس شادی و آرامش همراه است می‌تواند تاثیری مفید بر روی افراد داشته باشد (داروئی، ۱۳۹۵: ۴۱). در هنردرمانی از تخلیه روانی و پالایش‌های احساسی در مواجه شدن با کشمکش‌های عاطفی، تسهیل در بیان کردن جزئیات رویدادهای آسیب‌زا، تمرکز کردن و تسلط پیدا کردن بر احساسات خود، بیان به صورت ارتجاعی و حالت غیر قضاوت‌گرانه، صحبت کردن و یادآوری آزادانه از احساسات و افکاری که سرکوب شده‌اند، در یک پارچه ساختن تجربه‌های آسیب‌زا در جهت بهبود شخص و هم‌چنین کاهش اختلال‌های عاطفی در افراد مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد (زارع زاده خیبری، رفیعی نیا و اصغری نکاح، ۱۳۹۳: ۳۷۴). تعاریف متعددی برای بیان مفهوم، کاربرد و کارکرد هنردرمانی ارائه شده است. انجمن هنردرمانی آمریکا برای مفهوم هنردرمانی بیش‌تر به کارکردهای درمانی آن اشاره دارد و این تعریف را بیان می‌کند: «هنردرمانی به کارگیری مواد و ابزار هنری و فرایند خلاق و در نتیجه، محصول هنری است که به درمان‌جو کمک می‌کند به واسطه هنر درمان‌گر به کشف احساسات، سازگاری با تضادهای احساسی، پرورش خودآگاهی، مدیریت رفتار و عادات، تقویت مهارت‌های زندگی، ارتقاء واقع‌بینی، کاهش نگرانی و افزایش اعتماد به نفس بپردازد» (AATA, n). کتی مالکیودی^۱ یکی از پرکارترین هنردرمان‌گران عصر امروز، نیز هنردرمانی را کاربرد هنرهای تجسمی و فرایند خلاق در محدوده یک رابطه درمانی حمایتی در جهت ارتقای سلامت معنوی، شناختی، جسمی و روانی در همه سنین، تعریف می‌کند (Malchiodi, 2013).

به تعریفی دیگر، هنردرمانی - که گاه روان‌درمانی هنری نیز

می‌تواند باعث کاهش اضطراب و بهبود خودانگاره دختران نوجوان عادی و ویژه‌کار شود. یعقوبیان و صادقی بجزستانی (۱۳۹۵)، در مقاله «تشخیص اختلالات طیف اوتیسم بر اساس الگوی ماندالا» به تشخیص اختلالات طیف اوتیسم بر اساس الگوی ماندالا پرداختند. هندرسون، روزن و ماسکارو (۲۰۰۷)، در مقاله «مطالعه تجربی در مورد ماهیت شفابخش ماندالاها» به مطالعه تجربی در مورد ماندالاها پرداختند که نتیجه کارحاکمی از آن شد که، کار با ماندالا منجر به کاهش علائم تروما در افراد شد. کمبل (۲۰۱۲)، در پایان‌نامه کارشناسی ارشد با عنوان «کاهش اضطراب امتحان با استفاده از ماندالا: یک مطالعه آزمایشی» نشان داد تغییراتی در سطح اضطراب امتحان دانش‌آموزان حاصل شد که به واسطه فعالیت‌های کشیدن ماندالا بود. هم‌چنین، تحقیقاتی مشابه کار بر اضطراب نوجوانان در مدرسه و کاهش آن با استفاده از هنردرمانی ماندالا توسط کوستیونینا و دروزدیکووا. زریپووا (۲۰۱۶)، با عنوان «بهبود اضطراب مدرسه نوجوانان با استفاده از هنر درمانی ماندالا» و گنچدون، کودون چتینکایا و گوموش (۲۰۱۸)، «اثرات رنگ‌آمیزی ماندالا بر اضطراب امتحان» با نتایج مشابه و هم‌سو انجام شد. فیلاتووا (۲۰۱۷)، در مقاله «ماندالا به عنوان یک روش هنردرمانی» به بررسی ماندالا به عنوان روشی در هنردرمانی در ایجاد ثبات عاطفی و هیجانی کودکان پیش‌دبستانی پرداخت و تائه هو و اونگ ایان لی (۲۰۱۸)، در پژوهشی دیگر با عنوان «هنردرمانی ماندالا: مداخله برای افراد مبتلا به اختلال طیف اوتیسم (ASD)» تاثیر هنردرمانی بر اساس الگوی ماندالا را بر روی افراد مبتلا به اختلال طیف اوتیسم تبیین کردند. کوری و کسیر (۲۰۰۵) در پژوهش «آیا رنگ‌آمیزی ماندالا می‌تواند اضطراب را کاهش دهد؟» و کارسلی و همکاران (۲۰۱۵) در مقاله «اثر بخشی یک فعالیت رنگ‌آمیزی ذهن‌آگاهی در کلاس درس برای اضطراب امتحان در کودکان» به نتایج مشابهی از تاثیر ماندالا به عنوان منبع تمرکز و هم‌چنین، فواید شفابخش آن مانند تاثیر بر خلق و خوی منفی، اضطراب، استرس و مراقبه دست یافتند. با بررسی پیشینه مشخص می‌گردد که اگرچه هنردرمانی به عنوان درمانی رایج و شناخته شده در خارج از کشور بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد و هرچند از عمر رشته هنردرمانی در دانشگاه‌های جهان بیش از نیم قرن می‌گذرد، اما پژوهش‌هایی که در این زمینه و هم‌چنین، در حوزه کار با ماندالا انجام شده بسیار محدود و اغلب توسط روان‌شناسان انجام گرفته، و از حوزه روان‌شناسی

نامیده می‌شود- به کاربرد هنر با مواد و ابزار هنری مختلف در جهت بیان مسایل، مشکلات و نگرانی‌های درمان‌جو در راستای درمان گفته می‌شود (Case & Dalley, 2013: 314). هنردرمانی با همه سنین از کودک تا سالمند با روش‌های مرتبط سنی قابل اجرا است؛ همچنین، به دو گونه فردی و گروهی انجام می‌شود که در هنردرمانی گروهی، گوناگونی دسته بندی‌ها وجود دارد؛ بدین معنی که اعضای یک گروه از لحاظ سنی، جنسیتی، نوع اختلال و یا مشکل خاص حتی فرهنگ یا دین، هماهنگ و هم‌گروه می‌شوند (لیمن، ۱۳۸۸: ۴۸).

روش و رویکرد هنردرمانی بیانگر^۲

از میان رویکردهای مختلف هنردرمانی (شناختی، وجودی، گشتالتی، رفتاری و...)، هنردرمانی بیانگر، رویکرد و در عین حال روشی است که می‌توان آن را به عنوان شیوه‌ای از خودبیانگری خودانگیخته دانست و به کار برد، که قبل از این که یک روش آموزشی باشد یک فرایندی شاد برای کشف کردن دنیای درون از طریق انجام دادن کارهای هنری است. هنردرمانی بیانگر- که به صورت رابطه متقابل هنرها، تخیل و خلاقیت شکل گرفته است- می‌تواند به دلیل ویژگی‌ها و خاصیت خودبیانگری که دارد بسیار مورد توجه واقع شود (داروئی، ۱۳۹۵: ۵۱). هنردرمانی بیانگر، رویکردی است که در آن از چندین گونه هنری مانند نقاشی، موسیقی، کلاژ، سفال، قصه، نمایش و... استفاده می‌شود و از آن جا که هنرهای مختلف را برای بیان و تشخیص احساسات به کار می‌گیرد، جایگاه ویژه‌ای در میان دیگر رویکردها دارد (قاسمی طباطبایی، ۱۳۹۶: ۲۹).

هنردرمانی، اگرچه کاربردهایش گسترده است، اما به شدت تحت تاثیر عمل ساختن تصاویر خودانگیخته است (Malchiodi, 2007: 102). در میان بسیاری از مداخلات بر پایه تصویرسازی خودانگیخته، ماندالا یک هنر طبیعی و دایره‌ای است که در هنردرمانی با فواید شفافبخش استفاده می‌شود. بررسی‌های تاریخی حاکی از این است که، اجداد ما نیز از این تصاویر ماندالا، به همراه داستان‌ها و رقص در شفای آیینی استفاده کرده‌اند (Ibid).

ماندالا

ماندالا در لغت سانسکریت به معنای (دایره، دایره مرکزی، کثیرالاضلاع و دایره جادویی) می‌باشد و در دایره‌المعارف

بریتانیکا چنین تعریف شده است که، در مذهب بودایی و هندو، یک طرح نمادین (سمبولیک) می‌باشد که برای اجرای مراسم مقدس روحانی و به عنوان وسیله‌ای برای مراقبه مورد استفاده قرار می‌گیرد. نماد ماندالا اصولاً تجسم جهان و کائنات است. انسان به عنوان «جهان اصغر» به صورت ذهنی وارد ماندالا شده و به سوی مرکز آن پیشروی می‌کند. این پیشروی توسط فرآیندهای کیهانی جدا شده و اتحاد مجدد قبض و بسط رهبری و نیرودهی می‌شود (لبادی، رونقی و طالقانی، ۱۳۹۱: ۹۸).

ماندالا یک پیکربندی هندسی از نمادها است. در سنت‌های معنوی مختلف، ماندالا ممکن است برای تمرکز و توجه، به عنوان یک ابزار هدایت معنوی، برای ایجاد فضایی مقدس و به عنوان کمکی برای مراقبه و خلسه استفاده شود. در ادیان شرقی هندوئیسم، بودیسم، جینیسم و شینتویسم از آن به عنوان نقشه‌ای که خدایان را نشان می‌دهد، استفاده می‌شود. ماندالا به طور کلی، نشان دهنده سفر معنوی است که از بیرون تا هسته درونی از طریق لایه‌ها شروع می‌شود (Ta- nabe, 2001: 187).

هم چنین ماندالا شکلی پایه‌ای است که در طبیعت، عناصر مادی، گیاه، جانور، اشیا و نیز تصاویر مخلوق آدمی یافت می‌شود؛ نه تنها در بیولوژی برای بیان نحوه زندگی بسیاری از موجودات از دایره استفاده شده، بلکه در تمامی نقاط جهان در بیان کردن مفاهیم مذهبی و روحانی نیز از اشکال مختلف دایره استفاده شده است (یونگ و یافه، ۱۳۸۸: ۷۳). ام- ال فون فرانز^۳ بیان داشت که، گردی (دایره) نمادی از خویشتن است؛ گردی بیان‌کننده تمامیت روان با همه طیف‌های وابسته است که روابط میان انسان و کل طبیعت را نیز در بر می‌گیرد (یافه و یاکوبی، ۱۳۹۴: ۱۱۵). نماد گردی (دایره) چه در میان خورشیدپرستان ابتدایی یا در میان مذاهب متجدد یا در روایا و اسطوره یا در تصویر ماندالا‌های کاهنان تبت یا در شکل بندی زمین‌های شهرنشینان و یا اذهان منجمان دیرین همه و همه مهم‌ترین جنبه حیاتی زندگی را در «غایت تمامیت» نشان می‌دهد. در هنرهای تجسمی هند و خاور دور، دایره چهار و هشت پرالگوی معمولی از نمایه‌های مذهبی است که در جهت تمرکزاندیشه و آگاهی به کار می‌رود. دایره به شکل‌های مختلفی تصویر جادویی خویش را با کمال قدرت و صلابت در زندگی فردی و گروهی نشان داده و یک نماد زنده و پویاست. در بسیاری از رقص‌های گروهی تشکیل یافتن دایره، نماد یکی شدن چند



تصویر ۲- ساختمان یک معبد بودایی در اندونزی (ماخذ: همان).



تصویر ۳- گنبد مسجد شیخ لطف الله (ماخذ: URL3).

جوهر و هدف اصلی ماندالا

جوهر یا هدف اصلی ماندالا با فرایند متوسل شدن به خدا، صدا کردن خدا و تشخیص این نکته که نیروی معنوی و شفا بخش در درون خود دعا کننده و مراقبه کننده قرار دارد. اشکال متفاوتی از ماندالاها با مفاهیم و کاربردهای مختلف وجود دارند. نگاره‌های فردی دارای طیفی از اشکال هستند که از ماندالاها به اصطلاح کیهانی شروع می‌شوند. این ماندالاها منعکس کننده دانش باستانی درباره تحول و تکامل کیهان و سیستم جهان می‌باشند و جای مهمی در میان ماندالاها به مراقبه‌ای دارند و انتهای دیگر طیف ماندالاها درمانی و شفا بخش قرار دارند که نشان می‌دهند چگونه نیروی بودا در تمام جهات می‌تابد و جهان را شفا می‌دهد (لبادی، رونقی و طالقانی، ۱۳۹۱: ۹۹). از این رو، کار با ماندالا و به صورت ماندالا درمانی، یعنی ساختن طرح‌های مرکزی اصلی با استفاده از رنگ، فرم و طرح است که شخص را ترغیب و تشویق به ادامه می‌کند و به عنوان یک روش ذهنی تمرکز و تعادل شخصیت را ایجاد می‌کند؛ چرا که رویه‌ای مانند مراقبه و آرمیدگی دارد که مراحل «خود» یا «تکامل خود» و فرایند فردیت را پیش بینی یا درباره آن فکر می‌کند (اعتمادی و تبریزی، ۱۳۸۶: ۱۷۴).

نفر بوده و در این شرایط قصد بر این می‌باشد که به وحدت و یکی شدن بیش از کثرت و فراوانی ارج نهاده شود (یونگ، ۱۳۹۵: ۳۶۵). دایره اولین شکل نظام یافته‌ای می‌باشد که از میان خط‌خطی‌های کم و بیش کنترل نشده کودکان سر بر می‌کند؛ دایره ساده‌ترین شکل ممکن در مدیوم تصویر می‌باشد. چرا که از تقارنی مرکزی و همه جانبه برخوردار است (آرنه‌ایم، ۱۳۹۱: ۲۱۷). حرکات کرات آسمانی، گردش‌های فلکی، گردش چهار فصل، بسیاری از پدیده‌های دیگر از سطوح حرکت اتمی و... در این شکل دایره‌ای قابل بیان و تفسیرند. مرکز دایره همیشه از اهمیت زیادی برخوردار است؛ زیرا به مساله قدرت آسمانی و جهانی و فردیت هم‌زمان اشاره می‌کند. دایره‌ها ساده‌ترین شکل برای پردازش مغز به نظر می‌رسند؛ دایره نماد روح است. افلاطون خود روح را همانند یک کره می‌انگاشت و شکل چهار گوشه اغلب نماد ماده زمینی، جسم و واقعیت می‌باشد (یونگ، ۱۳۹۵: ۳۶۷). هم‌چنین، در فرهنگ شرقی اتحاد و هم‌نشینی دو شکل دایره و مربع با اصطلاح ماندالا پیوند دارد (گنجینه ویمینی، ۱۳۹۴).

ماندالا وسیله تمرکز نیروی ذهنی است. زیرا رفتن به ماندالا و نفوذ به مرکز آن، به منزله رفتن به مرکز وجود خودمان است. مرکز ماندالا محل نزول (محور عالم) است و هر که به مرکز وجود یعنی ماندالا راه می‌یابد به مرکز هستی که نقطه اتصال مبدأ انسان و مبدأ عالم است، می‌پیوندد (شایگان، ۱۳۹۲: ۱۹۱). در هنرهای بصری هند و شرق دور چهار یا هشت جهت بودن دایره، الگویی عادی در شمایل‌های مذهبی است که به عنوان ابزاری در مراقبه به کار می‌رود؛ علاوه بر آن در معماری کلیساها، معابد (تصاویر ۱ و ۲) و نیز مساجد (تصویر ۳) و حتی طرح‌های سنتی فرش‌های ایرانی نیز نقش ماندالا با تمام ویژگی‌های محتوایی و ساختاری به چشم می‌خورد.



تصویر ۱- پنجره با طرح گل سرخ در کلیساهای غربی (ماخذ: لبادی، رونقی و طالقانی، ۱۳۹۱: ۹۸).



تصویر ۴- تصویرسازی ماندالایی از کتاب سرخ یونگ (ماخذ: URL).

تصمیم‌گیری و افزایش مهارت‌های حل مساله شده که به افراد درسازماندهی و منطقی کردن اهداف‌شان کمک می‌کند (Buchalter, 2013: 30).

طراحی برنامه‌ها و تمرین‌های هنری برپایه ماندالا در جهت کاهش احساس تنهایی

در طراحی برنامه‌ها در جهت تدوین بسته هنردرمانی به کارکردهای درمانی از هنرو ماندالا پرداخته می‌شود که برای کاهش احساس تنهایی مفید باشند؛ در نتیجه، ابتدا، توجه به پیامدهای احساس تنهایی ضروری می‌نماید و سپس، با بررسی ویژگی‌های درمانی ماندالا (مرتبط با دیگر متغیرها)، به روش و رویکرد اتخاذ شده- هنردرمانی بیانگر- اشاره می‌شود و کاربرد گونه‌های هنری مرتبط نیز ذکر می‌گردد:

۱- پیامدهای احساس تنهایی: از جمله ویژگی‌های مهم در احساس تنهایی می‌توان به ترس، غمگینی، عصبانیت، افسردگی، داشتن تجربه اضطراب و استرس، رفتارهای پرخطر، کمروبی، مشکلات درونی‌سازی شده، سبک‌های مقابله منفی، مشکلات سازگاری، مهارت‌های اجتماعی ضعیف، سطح پایین خود اثربخشی، تجربه‌های منفی در مدرسه و خانه را نام برد (انجم شعاع و همکاران، ۱۳۹۵: ۶۰). در نتیجه، با توجه به این پیامدهای مهم مطرح شده در افراد دارای احساس تنهایی و اهمیت داشتن آن‌ها ضرورت دارد تا بسته‌ای با هدف تاثیرگذاری بر بهبود احساس تنهایی در این افراد تدوین گردد.

۲- ویژگی‌های درمانی ماندالا: در بخش ماندالا درمانی در خصوص تنوع ویژگی‌های درمانی ماندالا و فواید ترسیم و

ماندالادرمانی

یونگ با توجه به تجربه عملی خود، بیمارانش را نیز تشویق کرد که ماندالاهای خود را به عنوان بخشی از فرآیند درمانی نقاشی کنند؛ آثاری که آن‌ها تولید کردند، به آشکارسازی تعامل بین خودآگاه و ناخودآگاه با بیانی خلاق کمک کرد و بدین ترتیب، ماندالا برای یونگ نماینده نماد تمامیت روانی شد؛ و براین اساس او اظهار داشت که «ماندالا بیان روان‌شناختی کلیت خود است» (Jung, 1972: 20). یونگ ماندالا را دایره جادویی می‌دانست که معرف نمادین هسته اصلی روان انسان است و جوهر آن بر ما معلوم نیست؛ او هم‌چنین، ماندالا را نمادی از کلیت بشری یا نمایش نوعی روند مرکزگرایی روانی «تفرد» اعلام کرد که در رویاها و خیال‌ها ماندالاهایی چهار بخشی خود به خود ظاهر می‌گردند و معمولاً تلاش ناآگاهانه‌ای است برای درمان خود در حالات سرگردانی روانی. ماندالا نشان‌دهنده نظم است که اصطلاحاً خود را بر هرج و مرج روانی تحمیل می‌کند؛ به صورتی که میل گریز از مرکز یا دایره محافظ و محصور کننده مهار می‌شود. در این میان، فرد در شرایط غیر شخصی صاحب تصاحب جایگاه می‌شود (یونگ و یافه، ۱۳۸۸: ۸۱). بدین‌گونه که فرد با طراحی به شکل دایره‌ای با خط، اشکال هندسی و رنگ یا استفاده از طرح‌های آماده ماندالا و صرفاً رنگ‌آمیزی آن / رنگ‌آمیزی درمانی^۴ در حین کار در حقیقت، گفتمان درونی با خود دارد؛ و با ایجاد هشیاری نسبت به این گفتمان آن را بهبود می‌بخشد. فرد در این مرحله، نسبت به محتوای گفتار درونی خود، آگاهی پیدا می‌کند؛ و می‌تواند درباره آن و جنبه‌های مثبت و منفی این گفتمان ادراک روشنی به دست آورد و در مرحله آخر، با استفاده از شناختی که به دست آمده می‌تواند با کمک یک درمانگر تلاش کند با نقد و تحلیل این گفتارها به سوی تغییر گفتارهای درونی منفی و تبدیل آن‌ها به گفتار درونی مثبت حرکت نماید. با کنار گذاشتن قید و بندهای ناشی از تفکرات و اسنادهای منفی فرد به تدریج آزادتر و مثبت‌تر شده و تصویر ذهنی بهتری نسبت به خود پیدا می‌کند (Davis, 2016: 247). طرح ایجاد شده ماندالا نماینده و بیانگر فرایند سفر روح از یک سو و نتیجه سرنوشت این سفر از سوی دیگر تلقی می‌شود (گانت و تابون، ۱۳۹۵: ۲۳).

بوچالتر خاطر نشان کرد که استفاده از ماندالا به فرد کمک می‌کند به احساس آرامش درونی دست یابد. علاوه بر این، ماندالا به عنوان پرورش دهنده خلاقیت، کمک‌دهنده در

در نتیجه، با توجه به مواردی که در بالا ذکر شد، از مجموع این روش‌ها، ارتباط و کشف بین آن‌ها - که به صورت اکتشافی بود - این بسته مورد نظر با عنوان و هدف مشخص با ۱۴ برنامه (هر برنامه در یک جلسه) به صورت برگزاری گروهی تدوین شد؛ هم‌چنین اعتبار صوری این بسته، به تایید پنج نفر از متخصص این حوزه از دانشگاه هنر اصفهان (دانشکده هنرهای تجسمی) و دانشگاه اصفهان (دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی) رسید.

در طراحی برنامه‌های هر جلسه ابتدا، با توجه به پیامدهای احساس تنهایی، یکی از ویژگی‌های درمانی ماندالا مرتبط با آن پیامد در نظر گرفته شد و پس از آن، با انتخاب یکی از رسانه‌های روش هنردرمانی بیانگر و در نهایت، یافتن مرتبط‌ترین و هماهنگ‌ترین گونه هنری از لحاظ ساختار و محتوا با آن پیامد و ویژگی درمانی، برنامه‌ای برای هر جلسه طراحی شد و شیوه اجرایی بر اساس رویکرد هنردرمانی بیانگر با تکیه بر تخیل و خلاقیت در بازنمایی تجربیات درونی فرد در نظر گرفته شد.

شرح برنامه جلسات اجرا شده

در جدول ۱، خلاصه‌ای از ساختار و محتوای اجرا شده ۱۴ جلسه از برنامه‌های بسته هنردرمانی بیانگر بر پایه الگوی ماندالا با ذکر عنوان هر جلسه، هدف، رسانه مورد استفاده، محتوا و نمونه کار انجام شده ارائه می‌گردد. در این پژوهش، بسته هنردرمانی بیانگر بر پایه الگوی ماندالا در ۱۴ جلسه گروهی ۹۰ دقیقه‌ای تدوین شد و برای عینی کردن تمرینات، گروه نمونه‌ای شامل ۲۰ نفر از نوجوانان بی‌سرپرست دختر ۱۲ تا ۱۸ سال، به سبب داشتن احساس تنهایی بیش‌تر، در شهر اصفهان به صورت تصادفی انتخاب شدند، سپس در دو گروه ۱۰ نفری - کنترل و آزمایش - تقسیم شدند و این بسته (تمرینات) به صورت گروهی (هفته‌ای دو بار) روی گروه آزمایش در مکان یکی از مراکز نگهداری نوجوانان بی‌سرپرست اصفهان اجرا گردید که به شرح زیر می‌باشد:

نتیجه‌گیری

از آن جایی که گفته شد از پیامدهای احساس تنهایی: ترس، غمگینی، عصبانیت، افسردگی، داشتن تجربه اضطراب و استرس و... است، در طراحی بسته، سعی شد از ویژگی درمانی هنر و روش اتخاذ شده هنردرمانی بیانگر و بهره‌مندی از کاربرد گونه‌های متنوع هنری مانند نقاشی،

تولید آن مواردی ذکر شد؛ در حقیقت، ماندالاهایی که ما می‌سازیم نشان‌دهنده پیش‌بینی ما از یک مرکز شخصیت است، نوعی نقطه مرکزی در روان، که همه چیز به آن مرتبط است و همه چیز به وسیله آن مرتب می‌شود و خود، منبعی از انرژی است (Jung, 1972: 73).

۳- هنردرمانی بیانگر: این روش و رویکرد بر اساس رابطه متقابل هنرها و نظریات تخیل و خلاقیت پایه‌گذاری شده است (Malchiodi, 2012: 131)، و با ویژگی خودبیانگری بر پایه تخیل و خلاقیت و در جهت ارزیابی تجربیات و ظرفیت‌های زندگی (Feder & Feder, 1998)؛ به نقل از داروئی، (۱۳۹۹: ۲۴) و همراستایی با اهداف پژوهش حاضر می‌تواند به عنوان روش و رویکرد این پژوهش مورد استفاده قرار گیرد.

هنردرمانی با ماندالا می‌تواند ارتباط جدیدی میان ناخودآگاه و خودآگاه برقرار کند و در زمان خلق آن فرد به ذهن خود تسلط بیش‌تری پیدا کرده و می‌تواند به آرامش برسد و مسایل درونی را بیرون بریزد. هر کس در دنیا، ماندالای مربوط به خود را دارد که می‌تواند در فعالیت‌های هنری او شکل گیرد. از جمله خصوصیات خود ماندالا ایجاد تمرکز، رهایی از استرس، اضطراب، تخلیه ذهن، فراق‌کنی، کمک به پی‌بردن به جنبه‌های درونی، آرام‌سازی، تخلیه و پالایش روانی می‌باشد. در تدوین این بسته مورد نظر، ابتدا، مفهوم شناسی ماندالا، ماهیت، تعاریف و نظرات مختلفی از آن بر اساس منابع مختلف چه داخلی و یا خارجی مورد بررسی قرار گرفت و سپس، بعد از شناخت و ماهیت درمانی آن، بخشی که می‌تواند برای کاهش پیامدهای احساس تنهایی مفید باشد، در طراحی این بسته هنردرمانی استفاده شد.

۴- کاربرد گونه‌های مختلف هنری: در انواع گونه‌های مختلف هنری، علاوه بر تنوع کاربرد هنرهای تجسمی مانند نقاشی، طراحی، کلاژ و... - که از ویژگی‌های روش هنردرمانی بیانگر نیز است - هنرهایی وجود دارد که به‌طور ناخودآگاه یا خودآگاه از طرح و شکل ماندالا استفاده شده و آثاری در این زمینه خلق گردیده است. به‌طور مثال، می‌توان به هنرهای محیطی، تزئینی و کاربردی اشاره کرد، مانند هنر ماندالا بافی^۵، هنر پتّه دوزی^۶، دریم کچر^۷ (کابوس‌گیر)، دودل آرت^۸، کوئیلینگ آرت^۹ و... اشاره کرد که می‌توان با بررسی کردن این هنرها و تطبیق آن با دیگر متغیرها (روش‌های هنردرمانی بیانگر، ماندالا درمانی و پیامد احساس تنهایی) در تدوین این بسته هنردرمانی از آن‌ها ایده و کمک گرفته شده است.

جدول ۱. خلاصه محتوای جلسات طراحی شده هنردرمانی بر پایه الگوی ماندالا در کاهش احساس تنهایی (ماخذ: نگارندگان)

جلسه	عنوان	هدف	رسانه هنری	محتوا	نمونه کار
اول	آشنایی	ایجاد رابطه دوطرفه اولیه و آشنایی با مواد، ابزار و تکنیک‌های اجرای کار (در جهت غلبه بر استرس و اضطراب و سازماندهی افکار)	نقاشی	این جلسه آشنایی و ایجاد رابطه دوطرفه و اعتمادسازی میان اعضای گروه و هنردرمانگر بود، هم‌چنین نحوه برگزاری جلسات هنردرمانی توسط هنردرمانگر برای اعضای گروه بیان گردید. سپس، برگه کاغذی به آن‌ها داده شد تا به صورت دست گرمی نقوشی بر روی آن بکشند.	 
دوم	دنیای درونی من	برون‌ریزی‌های ذهنی (در جهت غلبه بر استرس و اضطراب و نیز تخلیه ذهن و فرافکنی)	نقاشی (دودل آرت)	در ابتدا، آشنایی با اشکال هندسی صورت گرفت و بر فرم دایره تاکید شد، سپس از اعضای گروه خواسته شد، دایره‌ای به اندازه دلخواه رسم کنند و پس از مشخص کردن نقطه مرکزی دایره «نقطه آغاز» شروع به کشیدن طرح، فرم و رنگ به صورت کاملا ناخودآگاهانه کنند. توضیح داده شد که دایره کشیده شده مانع نیست و خروج از آن امکان پذیر می‌باشد.	 
سوم	من و دیگری	افزایش ارتباط با دیگری (غلبه بر احساس غمگینی و عصبانیت و ریختن مسایل درونی به بیرون و ایجاد خودآگاهی که از گفتگوی درونی کسب خواهد شد)	نقاشی (کولاژ و هنر کونپلینگ)	از اعضای گروه خواسته شد دایره‌ای بکشند و با استفاده از عکس شخصی خود و انتخاب عکس‌های مجله به ارتباط و جایگاه خودشان با دیگران فکر کنند، پس از انتخاب و برش دادن عکس‌های مورد نظر با تکنیک کلاژ آن‌ها را بچسبانند و نقاشی ماندالا خود را خلق کنند. هم‌چنین در پایان جلسه برای تکلیف اعضای گروه برگه رنگ‌آمیزی از طرح آماده ماندالا داده شد.	 
چهارم	خط زندگی	بیان داستان زندگی و ترسیم ماندالای «گذشته- حال- آینده» با هدف بیان احساسات و تجربیات به صورت ناخودآگاه و آزادانه در جهت غلبه بر احساس ترس و غمگینی	نقاشی و قصه	از اعضای گروه خواسته شد سه دایره در اندازه‌های دلخواه رسم نمایند که هر کدام یک دوره از زندگی آن‌ها باشد «گذشته- حال- آینده» سپس، درون هر کدام از آن‌ها ماندالای آن دوره را بکشند؛ بعد در مورد هر دوره و احساس خود نسبت به آن داستان خود را بنویسند. هم‌چنین در پایان جلسه طرح‌های رنگ‌آمیزی ماندالا به عنوان تکلیف داده شد.	 

جلسه	عنوان	هدف	رسانه هنری	محتوا	نمونه کار
چشم	ماندالا و موسیقی	افزایش بیش تر تمرکز، برون ریزی و تخلیه هیجانات و احساسات با کمک موسیقی در جهت ایجاد تمرکز و رهایی از استرس و اضطراب و کمک به بهبود احساس تنهایی و مشکلات آن	نقاشی (انتزاعی) و موسیقی	پس از انتخاب موسیقی های مورد نظر با کمک متخصص این حوزه، از اعضای گروه خواسته شد، پس از کشیدن دایره ماندالا همان طور که به موسیقی های مورد نظر گوش فرامی دهند، ماندالای خود را خلق نمایند.	
ششم	ماندالای سفالی	ایجاد فضای امن و فضای شخصی، کاهش هیجانات منفی در جهت کمک به ارتباط جدید میان خود آگاه و ناخود آگاه برای غلبه بر مشکلات و احساسات عمیق فردی	سفالگری	هنر در مانگر از اعضای گروه می خواهد ابتدا، هر کدام مقداری از گل سفال بردارند، آن را در دستان خود حس کرده لمس و فشار دهند؛ سپس با فرم دادن به آن دایره ماندالا خود را ایجاد نمایند؛ بعد یک سنگ را با نماد رنگ درونی خود انتخاب یا رنگ بزنند و در هر کجا از فضای داخلی دایره فرو ببرند و در ادامه، با ابزارهای مورد نظر به حک کردن و خلق ماندالای خود بپردازند.	
هفتم	رنگ آمیزی ماندالای سفالی	استفاده مثبت از زمان تنهایی در جهت آرام سازی، تخلیه و پالایش روانی برای غلبه بر احساسات و هیجانات منفی و مشکلات درونی	نقاشی و سفالگری	مانند جلسه قبل، از اعضای گروه خواسته شد با گل سفال، دایره خود را ایجاد کنند و پس از خشک شدن، ماندالای خود را روی آن خلق کرده سپس، آن را با گواش یا هر ابزار رنگی دیگری رنگ آمیزی نمایند.	
هشتم	ماندالای تنهایی	شناخت بیش تر احساسات درونی و ایجاد آرام سازی روانی با تسلط بیش تر ذهن به خود و درمان سرگردانی های روانی در جهت غلبه بر ترس	نقاشی (کولاژ)	از اعضای گروه خواسته شد بر روی مقوا دایره ماندالا خود را رسم و برش نمایند. سپس، آن را به دو نیمه فرضی تقسیم نمایند؛ در یک طرف آن، احساس خود را در زمانی که با دوستان شان هستند و در طرف دیگر آن، احساس خود را زمانی که تنها هستند در قالب طرح ماندالا نقاشی کنند؛ بعد از آن، نیمه دایره های دیگر را برش دهند؛ ابتدا، روی آن فعالیت ها و کارهایی را که می توانند در زمان تنهایی انجام دهند، بنویسند و سپس، آن را روی آن قسمت از زمانی که احساس تنهایی می کنند، قرار دهند.	

نمونه کار	محتوا	رسانه هنری	هدف	عنوان	جلسه
	<p>در این جلسه پس از توضیحی کوتاه از نحوه چگونگی انجام کار از سوی هنردرمانگر، خلق ماندالا با نخ کاموا و چوب میله‌ای باریک انجام گرفت و ماندالایی با رنگ‌ها و سایزهای مختلفی خلق گردید.</p>	دستبافته‌ها	آگاهی و بیان احساسات و کاهش هیجانات منفی، رهایی از استرس و اضطراب و افزایش اعتماد به نفس	رفتن به پارک و پود زنگی	پنجم
	<p>هنردرمانگر از اعضای گروه خواست، ابتدا، دایره‌ای را با مقوا برش دهند؛ سپس، آن را از وسط تازده و بعد از طرف دیگر آن را تا بزنند تا شکل مخروطی مانند‌ی به دست آید؛ سپس، روی آن را اشکالی بکشند. بعد، از آن‌ها خواسته شد، تا هر آن چه را که در درون خود دوست ندارند، روی آن اشکال بنویسند؛ تا بعد آن‌ها را قیچی کرده و درون جعبه‌ای دور بیندازند. بعد، دایره تازده را باز کنند، تا تمامی فرم‌ها نمایان شود؛ سپس، داخل فضاها‌ی خالی شده را با تلیق‌های رنگی پر نمایند. و در آخر آن را جلوی نور بگیرند. که نتیجه تابش نورهای رنگی از درون ماندالا بود.</p>	کاردستی (اورینگامی)	آشنی با نقاط مثبت و منفی درونی و شناخت بیش‌تر آن‌ها، تغییرهای درونی، ریختن مسایل درون به برون، ایجاد تمرکز ذهنی و ایجاد تعادل در شخصیت (در جهت غلبه بر احساس ترس، نگرانی و اضطراب)	نور و مراقبه رنگی	ششم
	<p>در این جلسه، اعضای گروه به پنج دسته دو نفری تقسیم شدند و در کنار هم قرار گرفتند. سپس، از آن‌ها خواسته شد دایره ماندالا را رسم و آن را به صورت فرضی نصف نمایند؛ بعد، هر کس در فضای نیم دایره خودش ماندالای خود را رسم نماید؛ هم‌چنین به اعضای گروه گفته شد که خط دایره مانع نیست و می‌توانند از آن خارج شوند.</p>	نقاشی (دودل آرت)	افزایش ارتباطات دوستی، افزایش آرامش بیش‌تر درون و غلبه بر گوشه‌گیری و تنهایی	خلق ماندالای دونفره	هفدهم
	<p>برای خلق ماندالای گروهی نیاز به سایز بزرگی از دایره بود که هم چگونگی اندازه‌گیری آن و هم تقسیمات لایه به لایه دایره درونی ماندالا با هم‌فکری خود بچه‌ها انجام شد؛ سپس، از نقطه مرکزی ماندالا «نقطه آغاز مشترک» تا انتهای آن را اعضا شروع به کشیدن ماندالا کردند.</p>	نقاشی	ایجاد فضای گروهی مشترک و بهبود روابط، ایجاد آرامش و رهایی از اضطراب و غلبه بر کم‌رویی و کنارگیری	خلق ماندالای گروهی	دوازدهم

جلسه	عنوان	هدف	رسانه هنری	محتوا	نمونه کار
سپتامبر	ماندالا در طبیعت	ایجاد تعاملات مثبت گروهی، آرامش در جمع، رهایی از استرس و غلبه بر مشکلات سازگاری و یادگیری مهارتهای اجتماعی	هنر محیطی و هنر زمینی	برگزاری این جلسه در طبیعت و گروه همراه با هنرمانگر به فضای سبزی در طبیعت بود؛ پس از انتخاب فضای مناسب توسط اعضای گروه، کار خلق ماندالا در اندازه بزرگ با انواع مواد موجود در طبیعت آغاز گردید.	
چهاردهم	ماندالا در زندگی روزمره	جمع بندی کلی و خداحافظی در جهت ماندگاری احساسات مثبت و ایجاد نشاط و آرامش و غلبه بر احساس غمگینی و افسردگی	هنر کاربردی و هنر تزیینی	این جلسه فقط به صورت جمع بندی جلسات و اختتام آن ها بود که هنرمانگر و اعضای گروه پیرامون آن با یکدیگر صحبت کردند، برای ایجاد ارتباط گروه با دیگر موارد خلق ماندالا، هنرمانگر برنامه تزیین غذا (الویه) را با هنر ماندالا در نظر گرفت.	
چهاردهم	ماندالا در زندگی روزمره	جمع بندی کلی و خداحافظی در جهت ماندگاری احساسات مثبت و ایجاد نشاط و آرامش و غلبه بر احساس غمگینی و افسردگی	هنر کاربردی و هنر تزیینی	این جلسه فقط به صورت جمع بندی جلسات و اختتام آن ها بود که هنرمانگر و اعضای گروه پیرامون آن با یکدیگر صحبت کردند، برای ایجاد ارتباط گروه با دیگر موارد خلق ماندالا، هنرمانگر برنامه تزیین غذا (الویه) را با هنر ماندالا در نظر گرفت.	

و هم چنین، به ارتباط بین ناخودآگاه و خودآگاه و ... در افراد کمک میکند و با این ویژگی ها، کاربرد آن در بسته مذکور می تواند به عوامل و پیامدهای حاصل از احساس تنهایی یاری رساند. در هر برنامه، سعی شد برنامه ای هنری با تنوع گونه های آن، با هدف بهبود احساس تنهایی و همراستا، با ویژگی درمانی ماندالا در جهت رفع یکی از پیامدهای احساس تنهایی در نظر گرفته شود و با روش و رویکرد هنر درمانی بیانگر تلفیق و تنظیم گردد. در نتیجه، با توجه به پرسش چگونگی تدوین این بسته درمانی و شرح آن می توان چنین بیان کرد که، با داشتن هدف درمانی که باید بر اساس رفع یکی از پیامدهای احساس تنهایی تعریف شود، برنامه ای هنری بر اساس الگوی ماندالا متناسب با همان هدف تدوین و با کاربرد گونه ای هنری مرتبط جهت اجراء در نظر گرفته می شود. در مورد چگونگی طراحی این جلسات می توان گفت که مثلاً در جلسه دوم، که برنامه ای با عنوان «دنیای

کلاژ، سفال، موسیقی و ... در ترکیب با الگوی ماندالا با رویکرد هنر درمانی بیانگر - که بر پایه تخیل و خلاقیت است - در جهت بهبود پیامدهای فوق استفاده شود. از خاصیت درمانی ماندالا، به عنوان نمادی از خویشتن استفاده شد؛ تا زمینه ای برای فرافکن کردن مکانیزم های ناهشیار و هوشیار در روابط نمادی و تعادل شخصیت و تمرکز برای فرد فراهم شود. ماندالا، که بهترین وسیله برای تمرکز و مراقبه و ضبط حواس است، به عنوان یک ابزار درمانگری می تواند به مانند تحلیل رویا فرد را با بینش و آگاهی روبه رو نماید؛ هم چنین، نشان دهنده نظم می باشد که اصطلاحاً خود را بر هر چ و مرج روانی تحمیل می نماید. چرا که در ماندالا، شخص امکان خلاق بودن را داراست و می تواند از همه شخصیتش استفاده نماید و خود را کشف کند و در نهایت، ماندالا باعث ایجاد تمرکز و رهایی از استرس و اضطراب، تخلیه و پالایش روانی و آرام سازی فرد شده، و به تخلیه ذهن و فرافکنی آن

جنبه‌های مثبت و منفی این گفتمان‌های درونی ادراک روشنی به دست آورد و باعث کشف مسایل درونی در خود شود. در نتیجه، ویژگی‌های درمانی ماندالا می‌تواند بر کاهش پیامدهای حاصل از احساس تنهایی موثر باشد. هنردرمانی بیانگر نیز به سبب شیوه‌ای از خودبیانگری خودانگیزه که ایجاد میکند، یک فرایند شاد برای کشف کردن دنیای درون از طریق و روش‌های انجام دادن کارهای هنری به وجود می‌آورد که به دلیل تنوع گونه‌های هنری قابل استفاده در این روش و رویکرد، ابزارهای متفاوتی برای بیان فرد فراهم سازد که می‌تواند عدم جسارت و خطرپذیری کم و درون‌گرایی افراطی را - که به عنوان پیامدهای احساس تنهایی ذکر شد - در فرد کاهش دهد.

پژوهش حاضر صرفاً در خصوص چگونگی طراحی بسته هنردرمانی بر پایه‌ی ماندالا با رویکرد هنردرمانی بیانگر در جهت بهبود احساس تنهایی بود و برای نمونه روی گروه آزمایش - ۱۰ نفر از نوجوانان دختر بیسرپرست در اصفهان - اجرا گردید که با توجه به نتایج آماری حاصل از تست مربوط، پرسش‌نامه احساس تنهایی کودکان و نوجوانان لووین،^۱ در قبل و بعد جلسات و مقایسه با گروه کنترل، حکایت از اثربخشی بسته داشت. در تحقیقات آتی، این بسته طراحی شده می‌تواند توسط محققان روانشناس یا روان‌سنج از طریق پژوهش کمی و کیفی (ترکیبی) بر جامعه آماری مشخصی با تست‌های استاندارد هنجار شده انجام و تأثیر آن به‌طور دقیق سنجش شود.

سیاسگزار

از همه اعضای گروه برای شرکت در جلسات هنردرمانی در جهت اجرایی کردن نتایج این پژوهش، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

درونی من» با هدف «برون‌ریزی‌های ذهنی» است، برای این اساس طراحی شد که، اولاً، ترسیم در قالب ماندالا، یعنی در فرم دایره صورت گرفت. زیرا ویژگی مهم ماندالا - همان‌طور که در بالا نیز ذکر شد - این است که، کمک به تخلیه ذهن و فراقندی می‌کند و برای غلبه بر استرس و اضطراب - که از پیامدهای احساس تنهایی است - موثر است؛ دوم این‌که، با توجه به کاربرد هم‌زمان چندگونه هنری در روش هنردرمانی بیانگر، از نقاشی در قالب سبک دودل آرت استفاده شد؛ زیرا علاوه بر خاصیت بیانی و فراقکن رنگ در تخلیه هیجان‌ات، هنر دودلینگ نیز به مثابه محرکی ناخودآگاه می‌تواند در انسجام ذهنی و تمرکز درونی فرد موثر باشد و به نوعی ناهوشیار، عناصر پراکنده موجود در ناخودآگاه را که می‌توانند عامل تشتت فکری باشند، با حرکات متمم بر کاغذ یک پارچه نموده و از پراکندگی اثر و محرک‌های درونی و تداعی‌های ذهنی فرد بکاهد؛ هم‌چنین، با شیوه خودبیانگری در فرایند شاد کشف درون بر پایه خلاقیت و تخیل - که ویژگی رویکرد هنردرمانی بیانگر است - این روند انجام شد؛ و بدین صورت، مابقی جلسات نیز به همین ترتیب انجام گرفت که شرح پایه و اساس تدوین برنامه این جلسات و شرح کامل محتوا به همراه یک نمونه از نوع هنردرمانی گروهی اجرا شده در جدول مربوط آورده شده است.

در این پژوهش، فردی که به خلق و رنگ‌آمیزی ماندالا پرداخته در حین این کار با خود صحبت می‌کند؛ یعنی گفتمان درونی دارد که ذهن را مشغول می‌نماید و در همین حین است که، ناخودآگاه به این گفت‌وگوهای درونی خود توجه می‌کند و با ایجاد هشیاری نسبت به این گفتمان‌ها می‌تواند آن‌ها را بهبود و نظم بخشد. بنابراین، فرد در این مرحله نسبت به خود، آگاهی پیدا کرده و می‌تواند درباره

پی‌نوشت

1. Cathy Malchiodi.
2. Expressive Art Therapy.
3. M.L. Von Franz.
4. Coloring Therapy.

۵. ماندالابافی، در واقع، بافت ماندالا یعنی همان اشکال تودرتو بر پایه تکرار است و از رنگ‌های متنوعی تشکیل شده‌اند.

۶. پته یا پته دوزی نوعی از رودوزی در شهر کرمان است.

۷. دریم کچر (Dream catcher) یا کابوسگیر، وسیله‌ای دست‌ساز است که از حلقه‌ای ساخته شده از شاخه درخت بید تشکیل شده که توری به شکل تار عنکبوت را درون آن می‌بافند. سپس، آن را با اشیای شخصی و مقدسی هم‌چون پرو مهره تزئین کرده و در محل خواب شخص یا بالای گهواره کودک آویزان می‌کنند. در باور این مردم هوا از رویا و کابوس آکنده است. پس با آویزان کردن این ساخته، رویاهای خوب از درون سوراخ مرکزی کابوس‌گیر عبور کرده و به فرد خفته می‌رسند.

۸. دودل آرت (Doodle art)، سبکی از طراحی است که در آن می‌توان افکار و احساسات خود که نوعی بازتاب ناخودآگاه انسانی در قالب حرکات قلم و به صورت تصاویری است برگرفته از هر دو سرچشمه فرهنگی و روانی به شکل انتزاعی یا فیگوراتیو نمایش داد. هم‌چنین، این هنر در غالب موارد، به صورت

ناآگاهانه توسط فرد انجام شده و او را به سمت ایجاد نوعی حالت ثبات روانی ناشی از تخلیه روانی، در قالب نوعی گنش فیزیکی سوق می‌دهد.
۹. کوئیلینگ آرت (Quilling Art) کوئیلینگ هنر کاغذهای رول شده، شکل داده شده و چسبانده شده است که منجر به ایجاد یک کاغذ یک پارچه می‌شود.

10. LACA: Loneliness & Aloneness Scale for Children & Adolescents.

منابع

- آرنه‌ایم، رودلف (۱۳۹۱). **هنر و ادراک بصری**، ترجمه مجید اخگر، تهران: سمت.
- اعتمادی، احمد و تبریزی، مصطفی (۱۳۸۶). **آشنایی با ۳۹ فن روان درمانی**، تهران: فراروان.
- انجم‌شعاع، بهاره؛ قنبری، سعید؛ فلاح زاده، هاجر و خوش کنش، ابوالقاسم (۱۳۹۵). «ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس احساس تنهایی کودک در دختران دبستانی شهر کرمان»، روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال بیست و دوم، شماره ۱، ۵۸-۶۶.
- داروئی، پریسا (۱۳۹۵). **تصویرسازی خاطرات به‌منابه روشی در طراحی بسته‌های هنر درمانی بیانگر با رویکرد وحدت‌مدار و تاثیر آن در بهزیستی ذهنی زنان**، پایان‌نامه دکتری رشته پژوهش هنر، اصفهان: دانشگاه هنر اصفهان.
- داروئی، پریسا (۱۳۹۹). «**هنر درمانی بیانگر**»، مطالعات هنر و سلامت، دانشگاه علوم پزشکی نیشابور، دوره ۳، شماره ۵، ۲۰-۳۱.
- زارع‌زاده خیبری، شیوا؛ رفیعی‌نیا، پروین و اصغری نکاح، سید محسن (۱۳۹۳). «**اثربخشی هنر درمانی گروهی بیانگر بر خودکارآمدی تعاملی کودکان آسیب‌دیده از سرپرستی**»، روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، سال دهم، شماره ۴۰، ۳۷۱-۳۸۱.
- زاده محمدی، علی (۱۳۸۸). **هنر درمانی: مقدمه‌ای بر هنر درمانی ویژه گروه‌ها**، تهران: قطره.
- شایگان، داریوش (۱۳۹۲). **بت‌های ذهنی و خاطره‌ازلی**، چ. هشتم، تهران: امیر کبیر.
- شهبازیان خونیق، آرش و حسینی، امید (۱۳۹۷). «**نمایز دانشجویان با احساس تنهایی بالا و پایین، بر اساس رفتارهای پرخطر**»، بهداشت کار و ارتقاء سلامت، سال دوم، شماره ۲، ۱۵۷-۱۶۷.
- حسن‌پور بابایی، الناز و حسینی، جمال‌الدین (۱۳۹۴). «**بررسی تطبیقی مطالعات در زمینه تاثیر هنر درمانی بر پر خاشگری کودکان**»، کنفرانس ملی روان‌شناسی، علوم تربیتی و اجتماعی، ۱-۹.
- حسین چاری، مسعود و خیر، محمد (۱۳۸۱). «**بررسی کارآیی یک مقیاس برای سنجش احساس تنهایی در دانش‌آموزان دوره راهنمایی**»، علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، سال نوزدهم، شماره ۱، ۴۷-۵۹.
- قاسمی طباطبایی، غزاله (۱۳۹۶). **تاثیر هنر درمانی بیانگر بر تنظیم هیجان دانش‌آموزان مقطع دوم دبستان شهر اصفهان**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد نقاشی، اصفهان: دانشگاه هنر اصفهان.
- قمرانی، امیر؛ یارمحمدیان، احمد؛ معصومی، سمیه و مستاجران، مریم (۱۳۹۴). «**اثربخشی آموزش مدل پردازش اطلاعات اجتماعی بر کیفیت دوستی، احساس تنهایی و صمیمیت اجتماعی دانش‌آموزان نارساخوان**»، پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، شماره ۱۸، ۵۷-۷۴.
- گانت، لیندا، و تابون، کارملو (۱۳۹۵). **هنر درمانی مقیاس عناصر صوری**، ترجمه احمد خامسان، زهرار جب پور عزیزی و پرستو رادمهر، تهران: دانژه.
- گنجینه، پروین و یمینی، ستاره (۱۳۹۴). **نگاه قدسی به اشکال هندسی دایره و مربع در معماری اسلامی**، چهارمین همایش ملی معماری، شهرسازی و پژوهش‌های نیاز محور با محوریت تحولات نوین و پژوهش‌های کاربردی، مشهد (URL).
- لاندگارتن، هلن (۱۳۸۷). **هنر درمانی بالینی**، ترجمه کیانوش هاشمیان و الهام ابو حمزه، چ. دوم، تهران: دانژه.
- لبادی، زهرا، رونقی، سیمین و طالقانی، نرگس (۱۳۹۱). «**بررسی تاثیر رنگ آمیزی درمانی بر کاهش اضطراب و بهبود خودانگاره دختران نوجوان عادی و بز هکار**»، علوم رفتاری، سال چهارم، شماره ۱۴، ۹۳-۱۱۱.
- لیمین، ماریان (۱۳۸۹). **هنر درمانی ویژه گروه‌ها**، ترجمه علی‌زاده محمدی و حوری توکلی، تهران: قطره.
- محامدی، منیژه (۱۳۸۶). **درام درمانی**، تهران: قطره.
- یافه، آنیلا و یاکوبی، یولاندو (۱۳۹۴). **انسان و نمادهای هنری: نقش نماد در روانکاوی فردی**، ترجمه حسن اکبریان طبری، تهران: دایره.
- یعقوبیان، الهه و صادقی بجستانی، قاسم (۱۳۹۵). «**تشخیص اختلالات طیف اوتیسم بر اساس الگوی ماندالا**»، چهارمین کنفرانس ملی و دومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های کاربردی در مهندسی برق، مکانیک، مکاترونیک، ایران، تهران.
- یونگ، کارل گوستاو و یافه، آنیلا (۱۳۸۸). **یونگ خدا یان و انسان مدرن**، ترجمه رضارضایی و مهناز خزائیلی، تهران: نقد افکار.
- یونگ، کارل گوستاو (۱۳۹۵). **انسان و سمبول‌هایش**، ترجمه محمود سلطانی، تهران: جامی.
- American Art Therapy Association (n d). About Art Therapy. <https://arttherapy.org/about-art-therapy/> Accessed 8/27/2022.
- Babouchkina, A., & Robbins, S. J. (2015). Reducing negative mood through mandala creation: A randomized controlled trial. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 32, pp:34-39. doi: 10.1080/07421656.2015.994428
- Boger, A. Huxhold, O. (2018). Do the antecedents and consequences of loneliness change from middle adulthood into old age?. *Developmental psychology*. 54 (1), p p:181.
- Buchalter, S. I. (2013). *Mandala symbolism and techniques*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.

- Campbell, Aanna C. (2012). Reduction of Test Anxiety by Using Mandalas: A Pilot Study. A Thesis submitted to the Department of Art Education in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science. The Florida State University.
- Carsley, D; Heath, N & Fajnerova, S (2015). Effectiveness of a Classroom Mindfulness Coloring Activity for Test Anxiety in Children, *Journal of Applied School Psychology*, 31(3), 239-255. doi.org/10.1080/15377903.2015.1056925
- Case, Caroline & Dalley, Tessa. (2013). *The Hand Book of Art Therapy*. New York: Routledge.
- Curry, N. A., & Kasser, T. (2005). Can coloring mandalas reduce anxiety? *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 22(2), 81-85. doi: 10.1080/07421656.2005.10129441.
- Davis, J. (2016). The primordial mandalas of east and west. *Neuro Quantology*, 14, 2, pp: 244-254. | doi: 10.14704/nq.2016.14.2.940.
- Feder, Bernard & Feder, Elaine (1998). *The art and science of evaluation in the arts therapies*, spring fie Id,il: Charlesc, Thomas.
- Filatova, patrishcheva. (2017). Mandala as a Method of Art- Therapy, Ensuring Stabilization of Emotional States of Pre-schooled Children. *Olympiada techniky Plzen*. 5: 121-123.
- Gencdogan, Basaran, Semanur Kodan Cetinkaya & Esra Gumus. (2018). Effects of Coloring Mandala on Test Anxiety. *Journal of the Faculty of Education*. 19(1): 221-229.
- Handerson, Patti, Rosen, David & Mascaro, Nathan (2007). Empirical Study on the Healing Nature of Mandalas. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 1(3): 148-154.
- Jung. C.G (1972). *Mandala Symbolism*, Translated by; R. F.C. Hull, New Jersey: Princeton University Press.
- Kostyunina, Nadazhda Yu & Albina R Drozdikova- Zaripova. (2016). Adolescents School Anxiety Correction by Means of Mandala Art Therapy. *International Journal of Environmental & Science Education*. 11(6), 1105- 1116.
- Malchiodi, Cathy. A. (2012). *Hand Book of Art therapy: Second Edition*. New York: Guilford Press.
- Malchiodi, C.A. (2013). *Visualjournaling*, http://www.psychologytoday.com/blog/arts-and-health, 10/20/2014.
- Malchiodi, C. A. (2007). *The art therapy source book (2nd ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Tae Hoo, Kim, and Emelia Ong lamLi. (2018). Mandala Art Therapy: Intervention for Individual with Autism Spectrum Disorder (ASD). *Jurnal Psikologi Malaysia* 32 (1): 97-113.
- Tanabe, Willa Jane (2001). Japanese Mandalas: Representations of Sacred Geography. *Japanese Journal of Religious Studies*. 28 (1/2): 186-188.
- Van der Vennet, R., & Serice, S. (2012). Can coloring mandalas reduce anxiety? A replication study. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 29(2), 87-92. doi: 10.1080/07421656.2012.680047
- Zhang B, Gao Q, Fokkema M, Alterman V & Liu Q. (2015). Adolescent interpersonal relationships, social support and loneliness in high schools: Mediation effect and gender differences. *SocSci Res*; 53(1), pp:104-17.

URLs:

- URL1. <https://www.civilica.com/doc/458961>
- URL2. <https://www.loc.gov/exhibits/red-book-of-carl-jung/the-red-book-and-beyond.html>
- URL3. <https://www.tourgardan.com/blog/detail/636/الله-فط-ل-خ-بش-ل-جسم>

Compiling an Expressive Art Therapy Package Based on Mandala Pattern of Reducing Loneliness Feeling

Abstract:

The process of artistic work creation is an experience that leads to human growth and awareness and thus can be considered as a bridge between internal and external experiences of a person who has a therapeutic basis. Art and its connection with the mandala can serve as a bridge of communication with the inner person and help the person through its relaxing state. The mandala can calm the emotions and therefore helps the person to express him/herself deeply and because it is inherently healing, it can be a good medium for communicate with the inside of the person and his/her suppressed feelings, emotions, excitement and repair and to tackle any interfering and vicious cause.

The aim of the present article is to compile an expressive art therapy package based on the mandala pattern and to achieve that, it uses the exploratory research method and approach of expressive art therapy, and uses different types of art, that has been used in this article for reducing loneliness feeling.

Expressive art therapy has been linked to the traditions and cultural precedents of world healing practices because they frequently involve the integration of all the arts. Expressive therapy has been defined as using the arts and their products to foster awareness, encourage emotional growth and to enhance relationships with others through access to imagination; including arts as therapy, arts psychotherapy, and the use of arts for traditional healing; and emphasizing the interrelatedness of the arts in therapy.

About how to compile this package it should be said that first, after examining the consequences of feeling loneliness, fear, sadness, anger, depression, having experience of anxiety and stress, etc. it has been tried to combine the therapeutic feature of art and the adopted art therapy method using expressive art therapy, that used of various art forms such as painting, collage, pottery, music, etc. The implementation of this package in the form of mandala pattern with expressive art therapy approach (which is based on imagination and creativity) was considered to improve the above (loneliness feeling) consequences.

The therapeutic property of the mandala was used as a symbol of self to provide a basis for projecting unconscious mechanisms in symbolic relationships and balance of personality and concentration for the individual. Mandala, which is the best tool for concentration, meditation and mindfulness, as a therapeutic tool can provide insight and awareness, like dream analysis;

Document Type:

Applied Article

Receive Date: 10 November 2021

Accept Date: 17 May 2022

Sara Moafipour

Master of Art Research, Art University of Isfahan, Isfahan, Iran.

Email: ala.moafipor@yahoo.com

Parisa Darouei

(Corresponding Author)

Assistant Professor, Department of Visual Communication, Faculty of Visual Arts, Art University of Isfahan, Isfahan, Iran.

Email: p.darouei@aui.ac.ir

Amir Ghamarani

Assistant Professor, Department of Psychology and Education of People with Special Needs, Faculty of Education and Psychology, Isfahan University, Isfahan, Iran.

Email: a.ghamarani@edu.ui.ac.ir

DOI:

10.22051/jtpva.2022.38461.1361



it also shows the order that so-called imposes itself on psychological chaos. Because in mandala, a person has the opportunity to be creative and can use all of his/her personality and discover him/herself. Finally, mandala causes concentration and relief from stress and anxiety, emptying and refining the mind and calming the person, and helps to empty the mind and its projection, as well as the connection between the unconscious and the conscious in people and with these features, its application in the mentioned package can help the factors and negative consequences of loneliness feeling. In each program, an attempt was made to consider art programs with a variety of types, with the aim of improving the feeling of loneliness and in line with the therapeutic properties of mandala in order to eliminate one of the consequences of loneliness feeling and to be integrated and arranged with the method and approach of art therapy.

Finally, with using and combining therapeutic nature of mandala patterns and expressive art therapy, for reducing loneliness feeling, 14 diverse art therapy plans (any plan in one session) was compiled.

As a result, the answer to the research question on how to compile this treatment package and its description will be determined, and to clarify it, three of the schedules will be described:

For example, the plan of the second session, that was called "My Inner World" and its aim was "mental projection", which has been compiled based on: First, drawing in circle form; because, an important feature of the mandala is helping to empty and project the mind and it is effective in overcoming stress and anxiety (which is a consequence of loneliness feeling). Secondly, due to the simultaneous use of several types of art in the expressive art therapy method, painting in the form of Doodle Art style was used. Because in addition to the expressive and projective nature of color in the release the emotions, the art of doodling as an unconscious stimulus, can be effective in mental cohesion and inner concentration and can subconsciously integrate the scattered elements in the subconscious, which can cause mental fragmentation, with complementary movements on paper, and reduce the scattering of the art work and its internal stimuli and mental associations. This schedule was also done with the method of self-expression in the happy process of inner discovery based on creativity and imagination (which is characteristic of the expressive art therapy approach) and so the rest of the sessions were done in the same way.

The third session, entitled "Me and the Other", was compiled with the aim of increasing communication with the other, overcoming feelings of sadness and anger, and throwing internal issues out and creating self-awareness gained from internal dialogue, and was implemented through the artistic media of painting. In collage and the quilling art, members were first asked to draw a circle and then use their personal photos and magazine photos to think about their relationship and position with others.

The twelfth session was entitled "Creating A Group Mandala" which was created by group interaction programs jointly and improving relationships, creating peace and relief from anxiety and overcoming shyness and withdrawal. Painting media was used alone. Creating a group mandala required a large size of circle that how to measure it and the layer-by-layer divisions of the inner circle of the mandala were done with the concurrence of the subjects themselves and to draw the mandala, they started from the central point of the mandala, the "Common Starting Point" to its end.

In this research, the person who creates and colors the mandala, talks to him/herself; it means that he/she has an inner discourse with him/her. Mandala coloring can subconsciously improve and regulate the inner discourse by creating awareness; therefore, at this stage, the person has become aware of him/herself of these discourses and gained a clear understanding of the positive and negative aspects of these inner discourses. As a result, the therapeutic properties of mandala can be effective in reducing the consequences of loneliness feeling. Expressive art therapy is also, due to the method of spontaneous self-expression and the variety of art models that can be used in this method and approach, provide different methods for individual expression that can reduce fear and low risk and extreme introversion (consequences of loneliness feeling).

The present study was only about how to compile a mandala-based art therapy package with an art therapy approach to improve the loneliness feeling.

For a case study, it was performed on an experimental group of 10 orphan female teenagers aged 12 to 18 years in Isfahan which according to the statistical results of the relevant test (LACA: Loneliness & Aloneness Scale for Children & Adolescents Questionnaire) before and after the sessions and compared with the control group showed that it has been effective.

Keywords: Art Therapy, Expressive Art Therapy, Mandala, Loneliness Feeling.

References:

- Anjomshoaa, B., Ghanbari, S., Fallah Zadeh, H., Khosh Konesh, A. (2016). Psychometric Properties of the Persian Version of the Children's Loneliness Scale in Elementary School Girls in Kerman. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. Spring. 1. 58-66

- Arnheim, R. (2012). *Art and Visual Perception*. (Translated by M. Akhgar). Tehran: Samt.
- Babouchkina, A., & Robbins, S. J. (2015). Reducing Negative Mood through Mandala Creation: A Randomized Controlled Trial. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. March. 32. 34-39.
- Bernard, F., Feder, E. (1998). *The Art and Science of Evaluation in the Arts Therapies: How Do You Know What's Working?* U.K: Charlesc, Thomas.
- Boger, A., Huxhold, O. (2018). Do the Antecedents and Consequences of Loneliness Change from Middle Adulthood into Old Age?. *Developmental Psychology*. January. 1. 181.
- Buchalter, S. I. (2013). *Mandala Symbolism and Techniques*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- Campbell, Anna C. (2012). Reduction of Test Anxiety by Using Mandalas: A Pilot Study. A Thesis submitted to the Department of Art Education in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science. The Florida State University.
- Carsley, D., Heath, N. & Fajnerova, S. (2015). Effectiveness of a Classroom Mindfulness Coloring Activity for Test Anxiety in Children. *Journal of Applied School Psychology*. August. 3. 239-255.
- Case, C. & Dalley, T. (2013). *The Hand Book of Art Therapy*. New York: Routledge.
- Curry, N. A., & Kasser, T. (2005). Can Coloring Mandalas Reduce Anxiety? *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. April. 2. 81-85.
- Darouei, P. (2016). *Memories Illustration as a Method to Design an Expressive Art Therapy Package by Unity-Oriented Approach and Its Effect on Women Subjective Well-Being*. PhD Thesis in Art Research. Art university of Isfahan, Isfahan, Iran.
- Darouei, Parisa. (1399). Expressive Art Therapy. *Journal of Art and Health Studies*. Spring. 5. 20-31.
- Davis, J. (2016). The Primordial Mandalas of East and West. *Neuro Quantology*. June. 2. 244-254.
- Etemadi, A. and Tabrizi, M. (2007). *Familiarity with 39 Psychotherapy Techniques*. Tehran: Faravan.
- Gantt, L., Tabon. C. (2016). *Formal Elements Scale Art Therapy*. (Translated by Khamesan, A., Rajabpour Azizi, Z. and Radmehr, P. Tehran: Danzheh.
- Gendogan, B., S. K. & Gumus, E. (2018). Effects of Coloring Mandala on Test Anxiety. *Journal of the Faculty of Education*. April. 1. 221-229.
- Ghasemi Tabatabayi, Gh. (2016). *The Effect of Expressive Art Therapy on the Emotional Regulation of Students of the Second Grade of Primary School in Isfahan City*. Master's Thesis in Painting. Isfahan Art University, Isfahan, Iran.
- Hassanpour Babaei, E., Hosseini, J. (2015). Comparative Study of Studies on the Effect of Art Therapy on Children's Aggression. *National Conference on Psychology, Educational and Social Sciences*. 1-9.
- Henderson, Patti, Rosen, David & Mascaro, Nathan (2007). Empirical Study on the Healing Nature of Mandalas. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. July. 3. 148-154.
- Hoo, T. K., Emelia O. I. L. (2018). Mandala Art Therapy: Intervention for Individual with Autism Spectrum Disorder (ASD). *Jurnal Psikologi Malaysia*. May. 1. 97-113.
- Hosseinchari, M., Khair. M. (2002). Evaluation of the Effectiveness of a Scale for Measuring Loneliness in Middle School Students. *Journal of Social Sciences and Humanities: University of Shiraz*. Winter. 1. 46-59.
- Jung, C. G. (2006). *Human and His Symbols*. (Translated by M. Soltanieh). Tehran: Jami.
- Jung, C. G., Jaffe. A. (2009). *Jung Gods and Modern Man*. (Translated by R. Rezaei and M. Khazaeli). Tehran: Naghde Afkar.
- Jung. C.G (1972). *Mandala Symbolism*. (Translated by R. F.C. Hull). New Jersey: Princeton University Press.
- Kostyunina, N. Y. & Drozdikova-Zaripova, A. R. (2016). Adolescents School Anxiety Correction by Means of Mandala Art Therapy. *International Journal of Environmental & Science Education*. April. 6. 1105- 1116.
- Labadi, Z., Ronaghi, S., Taleghani, N. (2012). The Effect of Color Therapy on Reducing Anxiety and Improving Self-Esteem of Normal and Delinquent Adolescent Girls. *Science Behavioral*. Summer. 14. 93-111.
- Landgarten, H. (2008). *Clinical Art Therapy*. (Translated by K. Hashemian and E. Abu Hamza). Tehran: Danzheh.
- Liebmann, M. (2010). *Art Therapy for Groups*. (Translated by A. Mohammadi and H. Tavakoli). Tehran: Ghatreh.
- Malchiodi, C. A. (2007). *The Art Therapy Source Book*. New York: McGraw-Hill.
- Malchiodi, Cathy. A. (2012). *Hand Book of Art Therapy*. New York: Guilford Press.
- Mohammadi, M. (2007). *Drama Therapy*. Tehran: Ghatreh.
- Petrishcheva, V., Filatova, O. V. (2017). Mandala as a Method of Art- Therapy, Ensuring Stabilization of Emotional States of Preschooled Children. *Olympiada Techniky Plzen*. 5. 121-123.
- Qamrani, A., Yarmohammadian, A., Masoumi, S., Mostajeran, M. (2015). Effectiveness of Training Social Information Processing Model on Friendship Quality, Loneliness and Social Intimacy in Students with Dyslexia. *Quarterly Social Psychology Research*. September. 18. 74-57.
- Shahbazian Khonig, A., Hasani, O. (2029). "Differentiation of Students with High and Low Loneliness based on High-Risk Behaviors. *Journal of Occupational Hygiene and Health Promotion*. Summer. 2. 157-167.
- Shaygan, D. (2013). *Mental Idols and Eternal Memories*. Tehran: Amirkabir.
- Tanabe, W. J. (2001). *Japanese Mandalas: Representations of Sacred Geography*. Japanese Journal of Religious Studies. Spring. 1/2. 186-188.
- Van der Vennet, R., & Serice, S. (2012). Can Coloring Mandalas Reduce Anxiety? A Replication Study. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*. June. 2. 87-92.
- Yaffe, A., Yacoubi, Y. (2014). *Man and Artistic Symbols: the Role of Symbols in Individual Psychoanalysis*. (Translated by H.

Akbarian Tabari). Tehran: Dayereh.

- Yaghoubian, E., Sadeghi Bajestani, Gh. (2016). Diagnosis of Autism Spectrum Disorders Based on the Mandala Model. ***Fourth National Conference and Second International Conference on Applied Research in Electrical, Mechanical, and Mechatronic Engineering***. Tehran, Iran.
- Zadeh Mohammadi, A. (2009). ***Art Therapy: An Introduction to Group Art Therapy***. Tehran: Ghatreh.
- ZarezadehKheibari, S., Rafienia, P., & Asgharinekah, S. M. (2014). The Effectiveness of Expressive Art Group Therapy on Interactive Self-Efficacy of Foster Children. ***Developmental Psychology***. July. 40. 371-381.
- Zhang B, Gao Q, Fokkema M, Alterman V, Liu Q. (2015). Adolescent Interpersonal Relationships, Social Support and Loneliness in High Schools: Mediation Effect and Gender Differences. ***SocSciRes***. September 53. 104-17.

URLs:

- URL1. <https://www.civilica.com/doc/458961>
- URL2. <https://www.loc.gov/exhibits/red-book-of-carl-jung/the-red-book-and-beyond.html>
- URL3. <https://www.tourgardan.com/blog/detail/636/>
- URL4. <http://www.psychologytoday.com/blog/arts-and-health,10/20/2014>.
- URL5. <https://arttherapy.org/about-art-therapy/> Accessed 8/27/2022.