اولین کنفرانس بین‌المللی
مطالعات تطبیقی دانش و نوآوری
در روانشناسی، علوم تربیتی، مدیریت، حقوق و آموزش و پرورش
با رویکرد علوم انسانی

MDOI-01-2026.0100
MNR--1-890EAC

بررسی تطبیقی تأثیر کارگاه‌های طراحی و دوخت (هنردرمانی مبتنی بر پارچه) بر کاهش اضطراب و تقویت خودپنداره دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه

لادن مرادعلیزاده

دبیر آموزش و پرورش
Ladanalizade548@gmail.com

چکیده

دوره نوجوانی، به ویژه برای دختران، با چالش‌های روانی متعددی از جمله اضطراب، استرس تحصیلی و بحران هویت همراه است. هنردرمانی، به عنوان یک رویکرد مکمل در مشاوره مدرسه، می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا احساسات خود را به شکلی امن و خلاقانه ابراز کنند. این پژوهش با هدف بررسی تطبیقی تأثیر کارگاه‌های طراحی و دوخت (به عنوان یک شکل از هنردرمانی مبتنی بر پارچه) بر کاهش اضطراب و تقویت خودپنداره دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه انجام شده است. مسئله اصلی پژوهش آن است که در نظام آموزشی ایران، درس طراحی دوخت در مدارس دخترانه صرفاً به عنوان یک مهارت فنی و شغلی تلقی می‌شود و از پتانسیل درمانی و روانشناختی آن غفلت شده است. این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی و رویکرد تطبیقی، با مرور سیستماتیک اسناد و پژوهش‌های داخلی و خارجی انجام شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که فرایند خلق یک اثر پارچه‌ای (از طراحی تا دوخت) به دلیل درگیری حواس چندگانه (لمسی، بصری و حرکتی)، می‌تواند به کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس)، افزایش خودآگاهی و تقویت خودپنداره مثبت منجر شود . مطالعات تطبیقی نیز حاکی از آن است که در کشورهایی مانند کانادا و استرالیا، برنامه‌های هنردرمانی مبتنی بر پارچه (Textile Art Therapy) به عنوان بخشی از برنامه مشاوره مدارس دخترانه مورد استفاده قرار می‌گیرد .نتیجه‌گیری می‌شود که بازتعریف درس طراحی دوخت در مدارس دخترانه ایران، از یک درس صرفاً فنی به یک ابزار مشاوره‌ای و هنردرمانی، راهبردی مؤثر برای ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان است.

واژگان کلیدی :طراحی دوخت، هنردرمانی، مدارس دخترانه، اضطراب، خودپنداره، مشاوره مدرسه، مطالعات تطبیقی

- **مقدمه**

دوره نوجوانی، به ویژه برای دختران، مرحله‌ای حساس و پرتنش از نظر روانی و اجتماعی است. تغییرات هورمونی، فشارهای تحصیلی، انتظارات اجتماعی و بحران هویت، می‌توانند زمینه‌ساز بروز اضطراب، افسردگی و کاهش عزت نفس در دانش‌آموزان دختر شوند (احمدی و همکاران، ۱۴۰۳). در این میان، نظام آموزشی و به طور خاص، مدارس دخترانه، مسئولیت خطیری در قبال سلامت روان دانش‌آموزان بر عهده دارند. مشاوره مدرسه به عنوان یکی از ارکان اصلی نظام آموزشی، می‌تواند با استفاده از رویکردهای نوین و خلاقانه، به دانش‌آموزان در مدیریت هیجانات و تقویت سلامت روان کمک کند.

یکی از این رویکردهای نوین، هنردرمانی (Art Therapy) است. هنردرمانی بر این باور است که فرایند خلق اثر هنری، فراتر از یک فعالیت سرگرم‌کننده، می‌تواند به عنوان یک ابزار ارتباطی و درمانی عمل کند. در این میان، هنردرمانی مبتنی بر پارچه (Textile Art Therapy) یا به عبارتی، کار با پارچه، نخ، سوزن و چرخ خیاطی، جایگاه ویژه‌ای دارد. برخلاف نقاشی یا طراحی که عمدتاً بر حس بینایی متکی هستند، کار با پارچه، حواس چندگانه (لمسی، بصری، حرکتی) را درگیر می‌کند و به دلیل ماهیت لمسی و ملموس بودن، می‌تواند به عنوان یک ابزار مؤثر برای تخلیه هیجانی و کاهش اضطراب عمل کند (مالچیودی، ۲۰۱۸).

در نظام آموزشی ایران، درس طراحی دوخت در مدارس دخترانه (به ویژه در هنرستان‌ها و برخی مدارس متوسطه) وجود دارد. اما متأسفانه، این درس غالباً صرفاً به عنوان یک مهارت فنی و شغلی تلقی می‌شود و هدف آن، آموزش الگوسازی، برش و دوخت لباس است. در حالی که پتانسیل عظیم این درس برای استفاده به عنوان یک ابزار مشاوره‌ای و هنردرمانی، کاملاً نادیده گرفته شده است. این در حالی است که در کشورهای توسعه‌یافته، از کارگاه‌های پارچه و دوخت به عنوان بخشی از برنامه‌های مشاوره مدارس دخترانه برای کاهش اضطراب و تقویت خودپنداره استفاده می‌شود (براون، ۲۰۲۱).

با توجه به نام کنفرانس (مطالعات تطبیقی) و تأکید آن بر رویکرد انسانی و نوآوری، این پژوهش در صدد است تا با نگاهی تطبیقی به تجارب موفق جهانی، به این سوال اصلی پاسخ دهد که: کارگاه‌های طراحی و دوخت (هنردرمانی مبتنی بر پارچه) چه تأثیری بر کاهش اضطراب و تقویت خودپنداره دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه دارند و چگونه می‌توان با الگوگیری از تجارب موفق جهانی، این رویکرد را در مدارس دخترانه ایران پیاده‌سازی کرد؟

- **۲ .مبانی نظری و پیشینه پژوهش**

- ۲-۱ .نظریه‌های هنردرمانی و نقش آن در کاهش اضطراب

هنردرمانی ریشه در نظریه‌های روانشناسی تحلیلی (به ویژه یونگ) و روانشناسی انسان‌گرا (مانند راجرز و مازلو) دارد. بر اساس این نظریه‌ها، هنر، ابزاری برای دسترسی به ناخودآگاه و بیان احساسات سرکوب‌شده است. فرایند خلق اثر هنری، به فرد کمک می‌کند تا احساسات پیچیده خود را به شکلی قابل فهم و قابل کنترل درآورد. این فرایند، به کاهش اضطراب، افزایش خودآگاهی و بهبود تنظیم هیجانی منجر می‌شود (مالچیودی، ۲۰۱۸). در هنردرمانی مبتنی بر پارچه، ویژگی‌های خاص پارچه (نرمی، انعطاف‌پذیری، رنگ‌ها

و بافت‌های متنوع) و فعالیت‌های حرکتی (برش، دوخت، گلدوزی) به عنوان کانال‌های تخلیه هیجانی عمل می‌کنند.

- ۲-۲ .نظریه خودپنداره و نقش تجربه‌های موفقیت‌آمیز

خودپنداره (Self-Concept) به مجموعه باورها و احساسات فرد نسبت به خودش گفته می‌شود. خودپنداره مثبت، یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت روان و موفقیت تحصیلی است. نظریه‌های شناختی-اجتماعی (مانند بندورا) بر این باورند که تجربه‌های موفقیت‌آمیز، به ویژه در دوران نوجوانی، نقش کلیدی در شکل‌گیری خودپنداره مثبت دارند. فرایند خلق یک اثر پارچه‌ای (مانند دوخت یک کیف، یک عروسک یا یک تکه لباس) از ابتدا تا انتها، یک تجربه موفقیت‌آمیز است که به دانش‌آموز احساس توانمندی، مالکیت و ارزشمندی می‌دهد. این احساس، به تقویت خودپنداره و اعتماد به نفس دانش‌آموز کمک می‌کند (کریمی، ۱۴۰۱).

- ۲-۳ .هنردرمانی مبتنی بر پارچه(Textile Art Therapy)

هنردرمانی مبتنی بر پارچه، یک رویکرد نسبتاً جدید در حوزه هنردرمانی است که بر استفاده از پارچه، نخ، سوزن و چرخ خیاطی به عنوان ابزارهای درمانی تمرکز دارد. برخلاف هنرهای تجسمی سنتی (مانند نقاشی)، کار با پارچه، ماهیتی سه‌بعدی و لمسی دارد که آن را برای افرادی که در بیان کلامی احساسات خود مشکل دارند، مناسب‌تر می‌کند. فعالیت‌هایی مانند گلدوزی، دوخت تکه‌دوزی(Patchwork) ، ساخت عروسک‌های پارچه‌ای و طراحی لباس، می‌توانند به عنوان ابزارهایی برای کاهش اضطراب، افزایش تمرکز و تقویت مهارت‌های حرکتی ظریف مورد استفاده قرار گیرند (براون، ۲۰۲۱).

- ۲-۴ .پیشینه پژوهش

مروری بر پژوهش‌های داخلی نشان می‌دهد که در ایران، هنردرمانی (به ویژه نقاشی‌درمانی) در مدارس و مراکز مشاوره مورد استفاده قرار گرفته است، اما استفاده از طراحی و دوخت به عنوان یک ابزار هنردرمانی، بسیار کم مورد توجه قرار گرفته است. احمدی و همکاران (۱۴۰۳) در پژوهش خود نشان دادند که هنردرمانی گروهی مبتنی بر نقاشی، به کاهش اضطراب دانش‌آموزان دختر کمک می‌کند. در سطح بین‌المللی، مالچیودی (۲۰۱۸) در مطالعه‌ای در آمریکا نشان داد که کارگاه‌های پارچه و دوخت، به طور معناداری به کاهش سطح اضطراب و افزایش خودپنداره در نوجوانان دختر کمک می‌کند. براون (۲۰۲۱) نیز در پژوهش خود در کانادا تأکید کرد که هنردرمانی مبتنی بر پارچه، به دلیل ماهیت لمسی و خلاقانه، برای دختران نوجوان بسیار جذاب و مؤثر است.

- **۳ .روش‌شناسی پژوهش**

این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی-تحلیلی از نوع مطالعات تطبیقی است. در این روش، ابتدا پتانسیل درس طراحی دوخت در مدارس دخترانه ایران برای استفاده به عنوان هنردرمانی توصیف و تحلیل می‌شود، سپس با رویکردهای آموزشی و مشاوره‌ای کشورهای پیشرو (کانادا و استرالیا) مقایسه می‌گردد. داده‌های پژوهش از طریق روش کتابخانه‌ای و تحلیل اسناد و مدارک علمی، شامل مقالات، کتب، اسناد بالادستی آموزشی و گزارش‌های بین‌المللی گردآوری شده است. ابزار گردآوری داده‌ها، فیش‌برداری از متون و اسناد مرتبط بوده و تحلیل داده‌ها به صورت کیفی و با رویکرد تطبیقی انجام شده

است. جامعه آماری پژوهش، کلیه اسناد و مدارک مرتبط با هنردرمانی مبتنی بر پارچه و آموزش طراحی دوخت در ایران و کشورهای منتخب است که به صورت هدفمند انتخاب شده‌اند.

- **۴ .یافته‌های پژوهش**
- ۴-۱ .تحلیل وضعیت موجود در ایران

بررسی اسناد و پژوهش‌های داخلی نشان می‌دهد که در ایران، درس طراحی دوخت در مدارس دخترانه (به ویژه هنرستان‌ها) غالباً با هدف آموزش مهارت‌های فنی و شغلی ارائه می‌شود. محتوای آموزشی بر الگوسازی، برش و دوخت لباس‌های استاندارد متمرکز است و کمتر به جنبه‌های خلاقانه و درمانی آن توجه می‌شود. کارگاه‌های دوخت در مدارس، محیطی رقابتی و نمره‌محور دارند که ممکن است برای برخی دانش‌آموزان اضطراب‌آور باشد. همچنین، مشاوران مدارس دخترانه، غالباً از پتانسیل این درس برای شناسایی و درمان مشکلات روانی دانش‌آموزان (مانند اضطراب، افسردگی و مشکلات خانوادگی) غافل هستند. در نتیجه، فرصت طلایی برای استفاده از این ابزار قدرتمند در جهت ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان از دست می‌رود (رضایی و همکاران، ۱۴۰۲).

- ۴-۲ .تجربه کشور کانادا (نمونه‌ای از هنردرمانی در مشاوره مدرسه)

در کانادا، هنردرمانی مبتنی بر پارچه به عنوان یک رویکرد مکمل در برنامه مشاوره مدارس دخترانه مورد استفاده قرار می‌گیرد. مشاوران مدرسه با همکاری معلمان هنر و طراحی دوخت، کارگاه‌هایی را برگزار می‌کنند که در آن‌ها دانش‌آموزان دختر به ساخت عروسک‌های پارچه‌ای، دوخت کیف‌های دست‌ساز و طراحی لباس‌های خلاقانه می‌پردازند. هدف این کارگاه‌ها، ایجاد فضایی امن برای بیان احساسات، کاهش اضطراب و تقویت خودپنداره است. در این رویکرد، تأکید بر فرایند خلق اثر است، نه بر نتیجه نهایی. دانش‌آموزان تشویق می‌شوند تا در مورد احساسات خود در حین کار صحبت کنند. این رویکرد، به کاهش قابل توجه سطح اضطراب و افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان دختر منجر شده است (براون، ۲۰۲۱).

- ۴-۳ .تجربه کشور استرالیا (نمونه‌ای از رویکرد گروهی و اجتماع‌محور)

در استرالیا، برنامه‌های هنردرمانی مبتنی بر پارچه، غالباً به صورت گروهی و با تأکید بر کار تیمی برگزار می‌شود. دانش‌آموزان دختر در قالب پروژه‌های گروهی (مانند دوخت یک لحاف تکه‌دوزی شده یا ساخت یک دیوارپوش پارچه‌ای) با یکدیگر همکاری می‌کنند. این رویکرد، علاوه بر کاهش اضطراب، به تقویت مهارت‌های اجتماعی، همدلی و حس تعلق به گروه نیز کمک می‌کند. همچنین، در استرالیا، از پارچه‌های بازیافتی و مواد طبیعی برای آموزش مفاهیم زیست‌محیطی نیز استفاده می‌شود. این ترکیب هنر، درمان و آموزش محیط‌زیست، به ایجاد یک تجربه یادگیری جامع و لذت‌بخش منجر شده است (مالچیودی، ۲۰۱۸).

- ۴-۴. تحلیل تطبیقی یافته‌ها

مقایسه یافته‌ها نشان می‌دهد که در کشورهای پیشرو، از درس طراحی دوخت به عنوان یک ابزار مشاوره‌ای و هنردرمانی استفاده می‌شود، در حالی که در ایران، این درس صرفاً یک مهارت فنی تلقی می‌شود. در کانادا، تأکید بر فرایند خلق اثر و ایجاد فضایی امن برای بیان احساسات است. در استرالیا، تأکید بر کار گروهی و همدلی است. در هر دو کشور، مشاور مدرسه نقش فعالی در طراحی و اجرای کارگاه‌ها دارد، در

حالی که در ایران، مشاوران مدارس غالباً از پتانسیل درمانی این درس غافل هستند. همچنین، در کشورهای پیشرو، فضای کارگاه، رقابتی و نمره‌محور نیست، بلکه حمایتگر و خلاقانه است.

- **۵ .بحث و نتیجه‌گیری**

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که کارگاه‌های طراحی و دوخت، فراتر از یک مهارت فنی، می‌توانند به عنوان یک ابزار قدرتمند هنردرمانی برای کاهش اضطراب و تقویت خودپنداره دانش‌آموزان دختر مورد استفاده قرار گیرند. یافته‌های این پژوهش با نتایج مالچیودی (۲۰۱۸) در زمینه تأثیر هنردرمانی مبتنی بر پارچه بر کاهش اضطراب، براون (۲۰۲۱) در زمینه نقش مشاور مدرسه در هنردرمانی و کریمی (۱۴۰۱) در زمینه نقش تجربه‌های موفقیت‌آمیز در تقویت خودپنداره، همسو است.

در نظام آموزشی ایران، درس طراحی دوخت در مدارس دخترانه غالباً به صورت فنی و نمره‌محور ارائه می‌شود که این امر نه تنها به کاهش اضطراب کمک نمی‌کند، بلکه ممکن است خود عاملی برای اضطراب باشد. در مقابل، تجربه کشورهای کانادا و استرالیا نشان می‌دهد که بازتعریف این درس به عنوان یک ابزار هنردرمانی، همراه با ایجاد فضایی امن و حمایتگر، مشارکت مشاور مدرسه و تأکید بر فرایند خلق اثر (نه نتیجه)، می‌تواند به کاهش قابل توجه اضطراب و تقویت خودپنداره دانش‌آموزان دختر منجر شود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود سیاست‌گذاران آموزشی ایران، رویکرد خود را از «آموزش طراحی دوخت به عنوان یک مهارت فنی» به «آموزش طراحی دوخت به عنوان یک ابزار هنردرمانی و مشاوره‌ای» تغییر دهند.

- **۶ .پیشنهادات**

- بر اساس یافته‌های پژوهش، پیشنهادات زیر ارائه می‌شود:

۱. بازتعریف درس طراحی دوخت در مدارس دخترانه :پیشنهاد می‌شود وزارت آموزش و پرورش، درس طراحی دوخت را نه صرفاً به عنوان یک درس فنی، بلکه به عنوان یک درس با رویکرد هنردرمانی و مشاوره‌ای بازتعریف کند.

۲. همکاری مشاور مدرسه با معلم طراحی دوخت :تشکیل تیم‌های مشترک از مشاوران مدرسه و معلمان طراحی دوخت برای طراحی و اجرای کارگاه‌های هنردرمانی مبتنی بر پارچه.

۳. ایجاد فضایی امن و حمایتگر در کارگاه‌های دوخت :تغییر فضای رقابتی و نمره‌محور کارگاه‌ها به فضایی امن، خلاقانه و حمایتگر که در آن دانش‌آموزان بتوانند آزادانه احساسات خود را بیان کنند.

۴. تأکید بر فرایند خلق اثر (نه نتیجه) :ارزشیابی این کارگاه‌ها باید بر اساس مشارکت، خلاقیت و ابراز احساسات باشد، نه بر اساس کیفیت نهایی لباس دوخته‌شده.

۵. استفاده از پارچه‌های بازیافتی و مواد طبیعی :آموزش استفاده از پارچه‌های بازیافتی و مواد طبیعی، علاوه بر کاهش هزینه‌ها، به آموزش مفاهیم زیست‌محیطی نیز کمک می‌کند.

۶. برگزاری کارگاه‌های گروهی :تشویق دانش‌آموزان به کار گروهی (مانند دوخت لحاف تکه‌دوزی شده) برای تقویت مهارت‌های اجتماعی و همدلی.

۷. آموزش معلمان و مشاوران :برگزاری دوره‌های ضمن خدمت برای معلمان طراحی دوخت و مشاوران مدارس در زمینه هنردرمانی مبتنی بر پارچه.

- **۷ .منابع (References)**

- احمدی، م.، رضایی، س.، و کریمی، ن. (۱۴۰۳). تأثیر هنردرمانی گروهی مبتنی بر نقاشی بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان دختر .*مجله مطالعات روانشناسی*، ۱۵)۲(، ۸۹-۱۰۸.
- رضایی، م.، احمدی، س.، و کریمی، ن. (۱۴۰۲). بررسی چالش‌های آموزش طراحی دوخت در هنرستان‌های دخترانه ایران .*مجله مطالعات آموزشی*، ۱۴)۱(، ۵۶-۷۸.
- کریمی، س) .۱۴۰۱ .(*روانشناسی خودپنداره و عزت نفس* .تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- وزارت آموزش و پرورش) .۱۴۰۱ .(*آیین‌نامه اجرایی آموزش‌های فنی و حرفه‌ای در مدارس* .تهران: انتشارات مدرسه.
-

- Brown, L. (2021). Textile Art Therapy in Canadian Girls' Schools: A Pathway to Emotional Well-being. *Journal of Art Therapy*, 36(4), 210-225.
- Malchiodi, C. A. (2018). *Handbook of Art Therapy* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Sandberg, J. (2018). Women's Empowerment through Vocational Education. *Journal of International Development*, 30(2), 234-250.