

ارزیابی اثربخشی مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر هنر بر کاهش استرس شغلی مددکاران اجتماعی

داوود پویانفر^۱

^۱ گروه روانشناسی، دانشگاه لرستان، ایران

چکیده

استرس شغلی در حرفه مددکاری اجتماعی به دلیل مواجهه مستمر با موقعیت‌های بحرانی، فشارهای عاطفی، تعارض نقش، حجم بالای کار و تماس مداوم با مسائل پیچیده انسانی، به یکی از چالش‌های مهم سلامت روان شاغلان این حوزه تبدیل شده است. در سال‌های اخیر، مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر هنر به‌عنوان رویکردی مکمل و نوآورانه برای کاهش فشارهای روانی، تنظیم هیجان و ارتقای تاب‌آوری در میان گروه‌های حرفه‌ای مورد توجه قرار گرفته‌اند. هدف پژوهش حاضر، ارزیابی اثربخشی مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر هنر بر کاهش استرس شغلی مددکاران اجتماعی در بسترهای شهری است. این پژوهش با رویکرد کمی و بر اساس طرح نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری شامل مددکاران اجتماعی شاغل در مراکز خدمات اجتماعی و حمایتی شهر تهران بود که از میان آن‌ها ۴۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. ابزار گردآوری داده‌ها، پرسشنامه استرس شغلی و مقیاس فرسودگی هیجانی بود. گروه آزمایش طی ۸ جلسه در مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر هنر شامل نقاشی درمانی، بیان خلاق، تصویرسازی هیجانی و بازنمایی نمادین تجربه‌های شغلی شرکت کرد، در حالی که گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از آزمون تی مستقل، تی زوجی و تحلیل کوواریانس تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد میانگین استرس شغلی در گروه آزمایش پس از مداخله به‌طور معناداری کاهش یافته است و این کاهش در مقایسه با گروه کنترل از نظر آماری معنادار بود. همچنین مداخلات مبتنی بر هنر توانستند در کاهش فرسودگی هیجانی و بهبود تنظیم هیجان شرکت‌کنندگان نیز مؤثر باشند. بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که روان‌درمانی مبتنی بر هنر ظرفیت قابل‌توجهی برای ارتقای سلامت روان حرفه‌ای مددکاران اجتماعی دارد و می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد حمایتی مؤثر در برنامه‌های رفاه شغلی و پیشگیری از فرسودگی شغلی مورد استفاده قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: استرس شغلی، فرسودگی شغلی، مددکاران اجتماعی، روان‌درمانی مبتنی بر هنر

مقدمه

حرفه مددکاری اجتماعی از جمله مشاغلی است که به‌طور ذاتی با فشارهای روانی، عاطفی و سازمانی گسترده همراه است. مددکاران اجتماعی در جریان فعالیت حرفه‌ای خود به‌صورت مستمر با افرادی مواجه می‌شوند که درگیر فقر، خشونت، آسیب‌های خانوادگی، بحران‌های روانی، بی‌سرنوشتی، اعتیاد، کودک‌آزاری، سالمندآزاری و سایر اشکال آسیب اجتماعی هستند. چنین مواجهه‌های نه‌تنها مستلزم درگیری شناختی بالا و تصمیم‌گیری حرفه‌ای در شرایط پیچیده است، بلکه در سطح هیجانی نیز فرسایش‌زا و فشارآفرین است. از این رو، استرس شغلی در میان مددکاران اجتماعی به‌عنوان یکی از مسائل اصلی سلامت روان حرفه‌ای شناخته می‌شود و می‌تواند پیامدهایی نظیر کاهش رضایت شغلی، افت کیفیت خدمات، فرسودگی هیجانی، کاهش تعهد سازمانی، غیبت از کار و حتی ترک حرفه را در پی داشته باشد (دهقانی و همکاران، ۱۴۰۰؛ مسلج و لیتر، ۲۰۱۶).

استرس شغلی مفهومی چندبعدی است که در نتیجه عدم تعادل میان *demands* شغلی و منابع فردی یا سازمانی برای مقابله با آن‌ها پدید می‌آید. در محیط‌های مددکاری اجتماعی، این عدم تعادل اغلب در قالب حجم بالای پرونده‌ها، محدودیت منابع حمایتی، فشار زمانی، ابهام نقش، تعارض نقش، کمبود حمایت سازمانی و درگیری مداوم با رنج دیگران بروز می‌کند. افزون بر این، ماهیت رابطه‌محور حرفه مددکاری اجتماعی سبب می‌شود مددکار نه‌فقط در معرض فشارهای ساختاری، بلکه در معرض انتقال هیجانی، همدلی فرساینده و خستگی شفقت نیز قرار گیرد؛ پدیده‌هایی که در بلندمدت می‌توانند بنیان سلامت روان شغلی را تضعیف کنند (عابدی و محمدی، ۱۳۹۸؛ فیگلی، ۲۰۰۲). در این میان، یکی از ابعاد مهم پیامدهای استرس شغلی، فرسودگی هیجانی است که به احساس تهی‌شدگی روانی، خستگی مزمن، کاهش انرژی عاطفی و افت توان همدلانه اشاره دارد و در مشاغل یاری‌رسان، از جمله مددکاری اجتماعی، شیوع بالایی دارد (مسلج، جکسون و لیتر، ۱۹۹۶).

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که مددکاران اجتماعی در مقایسه با بسیاری از گروه‌های شغلی دیگر، سطوح بالاتری از فشار روانی و فرسودگی را تجربه می‌کنند. علت این امر را باید در هم‌زمانی چند عامل جست‌وجو کرد: تماس مستمر با موقعیت‌های بحران‌زا، مسئولیت اخلاقی و حرفه‌ای در قبال مراجعان، محدودیت در دسترسی به امکانات، مواجهه با ناکامی‌های ساختاری در حل مسائل اجتماعی، و احساس ناتوانی در تغییر سریع وضعیت مراجعان. به‌علاوه، در بسیاری از محیط‌های کاری، سازوکارهای حمایتی برای تخلیه هیجانی، مراقبت از خود و بازتوانی روانی کارکنان به اندازه کافی طراحی نشده است. در نتیجه، بسیاری از مددکاران اجتماعی ناگزیر به تحمل بار روانی سنگینی می‌شوند که در صورت تداوم، کارآمدی حرفه‌ای آنان را کاهش می‌دهد و ممکن است کیفیت رابطه حرفه‌ای با مراجعان را نیز دچار خدشه کند (زارع، ۱۳۹۹؛ لوید، کینگ و چن، ۲۰۰۲).

در پاسخ به این چالش‌ها، مداخلات روان‌شناختی مختلفی برای کاهش استرس شغلی در مشاغل یاری‌رسان پیشنهاد شده‌اند؛ از جمله آموزش مدیریت استرس، ذهن‌آگاهی، درمان‌های شناختی-رفتاری، برنامه‌های تاب‌آوری و مداخلات مبتنی بر خودمراقبتی. با این حال، در سال‌های اخیر، مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر هنر نیز به‌عنوان رویکردی مکمل، غیرمستقیم و تجربه‌محور توجه روزافزونی را به خود جلب کرده‌اند. این رویکردها بر این فرض استوارند که تجربه‌های هیجانی انسان همواره به‌سادگی از طریق زبان کلامی بیان نمی‌شوند و فرایند خلق هنری می‌تواند مجرای امن، نمادین و تسهیل‌گر برای ابراز، پردازش و سازمان‌دهی این تجربه‌ها فراهم آورد (مالچپودی، ۲۰۱۲). در واقع، هنر به‌عنوان واسطه‌ای روان‌شناختی، فرد را قادر می‌سازد احساسات سرکوب‌شده، تنش‌های درونی و تعارض‌های حل‌نشده را در قالبی غیرتهدیدکننده بیرونی‌سازی کند و از این طریق به فهم عمیق‌تر و تنظیم مؤثرتر هیجان‌های خود دست یابد.

روان‌درمانی مبتنی بر هنر مجموعه‌ای از فنون و فرایندهای درمانی را دربرمی‌گیرد که از فعالیت‌های خلاقانه مانند نقاشی، طراحی، کلاژ، مجسمه‌سازی، رنگ‌پردازی، تصویرسازی ذهنی و بازنمایی نمادین برای ارتقای سلامت روان استفاده می‌کنند. بر خلاف تلقی ساده‌انگارانه از هنر به‌عنوان صرفاً فعالیتی تفننی یا زیبایی‌شناختی، در این رویکرد تأکید اصلی بر فرایند خلق، معناپردازی، بازتاب هیجانی و تجربه زیسته فرد است، نه صرفاً محصول نهایی. پژوهشگران این حوزه معتقدند که فعالیت هنری می‌تواند با کاهش برانگیختگی فیزیولوژیک، افزایش تمرکز، تسهیل خودبیانگری، تقویت حس کنترل، و ایجاد فاصله روانی ایمن میان فرد و تجربه تنش‌زا، به کاهش استرس و بهبود سازگاری روانی کمک کند (استاکی و نوبل، ۲۰۱۰؛ اسلای و همکاران،

۲۰۱۹). به‌ویژه برای افرادی که در مشاغل عاطفه‌محور فعالیت می‌کنند، هنر می‌تواند امکان بازشناسی و تخلیه هیجانی را بدون نیاز به افشای مستقیم و کلامی تجربه‌های دشوار فراهم سازد.

یکی از وجوه اهمیت مداخلات مبتنی بر هنر در حرفه مددکاری اجتماعی، تناسب آن‌ها با ماهیت پیچیده و چندلایه فشارهای شغلی این گروه است. استرس تجربه‌شده توسط مددکاران اجتماعی صرفاً شناختی یا رفتاری نیست، بلکه در سطح هیجانی، بدنی، رابطه‌ای و معنایی نیز عمل می‌کند. بنابراین، مداخلاتی که بتوانند هم‌زمان ابعاد مختلف تجربه تنش را درگیر کنند، ممکن است اثربخشی بیشتری داشته باشند. فعالیت‌های هنرمحور از طریق درگیر کردن ادراک، تخیل، حس‌وحال بدنی، هیجان و بازتاب درونی، فرایند تنظیم را به‌صورت چندبعدی فعال می‌سازند. این ویژگی می‌تواند برای مددکارانی که در معرض فرسودگی ناشی از بار هیجانی مراجعان هستند، به‌ویژه سودمند باشد (کاپیتان و همکاران، ۲۰۱۱). همچنین، مشارکت در تجربه‌های خلاقانه گروهی می‌تواند احساس پیوند، حمایت هم‌تایان و اعتباربخشی به تجربه‌های مشترک شغلی را افزایش دهد؛ عاملی که خود در کاهش استرس ادراک‌شده نقش دارد.

پژوهش‌های بین‌المللی در حوزه هنردرمانی و مداخلات خلاق نشان داده‌اند که این رویکردها در کاهش علائم اضطراب، تنیدگی، افسردگی و فرسودگی در گروه‌های مختلف از جمله کارکنان حوزه سلامت، معلمان، پرستاران و افراد در معرض فشارهای روانی مزمن مؤثر بوده‌اند (هاوزنر، ۲۰۰۸؛ کولن و همکاران، ۲۰۱۶). در برخی مطالعات، فعالیت‌های مبتنی بر هنر موجب افزایش خودآگاهی هیجانی، بهبود تاب‌آوری، ارتقای احساس شایستگی و کاهش نشانگان خستگی عاطفی شده‌اند. هرچند دامنه این یافته‌ها امیدبخش است، اما باید توجه داشت که تعمیم آن‌ها به مددکاران اجتماعی نیازمند پژوهش‌های اختصاصی‌تر است، زیرا بستر حرفه‌ای، نوع تعاملات شغلی و زمینه‌های فشار در این گروه ویژگی‌های خاص خود را دارد. در ایران نیز اگرچه مطالعاتی درباره استرس شغلی و فرسودگی در حرفه‌های یاری‌رسان انجام شده است، اما پژوهش‌هایی که به‌طور مستقیم به ارزیابی اثربخشی روان‌درمانی مبتنی بر هنر بر استرس شغلی مددکاران اجتماعی بپردازند، همچنان محدود هستند (احمدی و همکاران، ۱۴۰۱؛ حسینی و رضایی، ۱۳۹۹).

این خلأ پژوهشی از چند جهت قابل توجه است. نخست آنکه مددکاران اجتماعی یکی از ارکان مهم نظام حمایت اجتماعی و روانی جامعه محسوب می‌شوند و افت سلامت روان آنان می‌تواند به‌طور غیرمستقیم بر کیفیت خدمات اجتماعی اثر بگذارد. دوم آنکه بسیاری از برنامه‌های حمایت از کارکنان در سازمان‌های اجتماعی هنوز بر مداخلات سنتی و آموزشی متمرکزند و از ظرفیت رویکردهای تجربه‌محور، خلاق و غیرکلامی کمتر بهره می‌گیرند. سوم آنکه در فرهنگ‌های جمع‌گرا و بافت‌های سازمانی پرتنش، برخی کارکنان ممکن است در بیان مستقیم مشکلات عاطفی خود احساس محدودیت یا مقاومت داشته باشند؛ در چنین شرایطی، مداخلات هنرمحور می‌توانند به‌عنوان مسیری انعطاف‌پذیر و کم‌تهدید برای بیان و پردازش هیجان عمل کنند (مالچیودی، ۲۰۲۰). از این منظر، بررسی علمی اثربخشی این مداخلات نه‌تنها از حیث نظری، بلکه از جنبه کاربردی و سیاست‌گذاری سازمانی نیز اهمیت دارد.

از منظر نظری، تبیین اثربخشی مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر هنر را می‌توان با اتکا به چند چارچوب مفهومی توضیح داد. بر اساس دیدگاه تنظیم هیجان، خلق هنری می‌تواند به شناسایی، نام‌گذاری، فاصله‌گذاری و بازسازی تجربه هیجانی کمک کند. از دیدگاه روان‌پویشی، بازنمایی نمادین تعارض‌ها و فشارهای درونی، امکان بینش، پالایش هیجانی و معناپردازی را فراهم می‌آورد. از منظر انسان‌گرایانه نیز فرایند خلاق فرصتی برای تجربه خوداصیل، رشد شخصی و بازیابی حس عاملیت فراهم می‌کند. افزون بر این، در رویکردهای عصب‌روان‌شناختی، فعالیت‌های هنری با کاهش تنش فیزیولوژیک، فعال‌سازی نظام‌های آرام‌سازی و ایجاد یک تجربه توجه‌آگاهی غیرمستقیم همراه دانسته شده‌اند (کینگ، ۲۰۱۶؛ ون‌درکولک، ۲۰۱۴). بنابراین، انتظار می‌رود که مداخلات هنرمحور از مسیرهای چندگانه‌ای بر کاهش استرس شغلی اثر بگذارند.

در حرفه مددکاری اجتماعی، که ابزار اصلی کار خود فرد و کیفیت حضور هیجانی او در رابطه حرفه‌ای است، مراقبت از سلامت روان شغلی ضرورت دوچندان دارد. مددکاری که تحت فشار مداوم و فرسودگی هیجانی قرار دارد، ممکن است در همدلی حرفه‌ای، تصمیم‌گیری، حفظ مرزهای ارتباطی، ارزیابی دقیق موقعیت مراجع و تداوم مداخله اثربخش با دشواری مواجه شود.

در مقابل، مددکاری که فرصت پردازش هیجانی، خودبازتابی و بازیابی روانی را دارد، آمادگی بیشتری برای تعامل حرفه‌ای پایدار، اخلاق‌مدار و مؤثر خواهد داشت. از این رو، پرداختن به راهکارهایی که بتوانند استرس شغلی را کاهش داده و ظرفیت سازگاری هیجانی مددکاران را تقویت کنند، بخشی جدایی‌ناپذیر از ارتقای کیفیت خدمات اجتماعی است (نصرالهی و همکاران، ۱۴۰۲).

با توجه به مطالب پیش‌گفته، پژوهش حاضر با هدف ارزیابی اثربخشی مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر هنر بر کاهش استرس شغلی مددکاران اجتماعی طراحی شده است. مسئله اصلی آن است که آیا مشارکت در یک برنامه ساختاریافته مداخلات هنرمحور می‌تواند به کاهش استرس شغلی و فرسودگی هیجانی مددکاران اجتماعی منجر شود یا خیر. اهمیت این پژوهش از آنجا ناشی می‌شود که می‌تواند شواهدی تجربی برای استفاده از رویکردهای خلاق و مکمل در برنامه‌های حمایت از کارکنان حوزه اجتماعی فراهم آورد. بر همین اساس، فرضیه اصلی پژوهش این است که مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر هنر در مقایسه با شرایط بدون مداخله، موجب کاهش معنادار استرس شغلی مددکاران اجتماعی می‌شوند. همچنین فرضیه فرعی پژوهش بر این مبناست که این مداخلات در کاهش فرسودگی هیجانی آنان نیز اثربخش هستند.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه اجرا، کمی با طرح نیمه‌آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود. انتخاب این طرح به دلیل امکان مقایسه تغییرات ناشی از مداخله در دو گروه و سنجش اثر مداخله روان‌درمانی مبتنی بر هنر بر متغیرهای مورد مطالعه صورت گرفت. در این پژوهش، متغیر مستقل مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر هنر و متغیرهای وابسته استرس شغلی و فرسودگی هیجانی مددکاران اجتماعی بودند.

جامعه آماری پژوهش را کلیه مددکاران اجتماعی شاغل در مراکز خدمات اجتماعی، مراکز حمایتی، نهادهای غیردولتی و مؤسسات ارائه‌دهنده خدمات اجتماعی در شهر تهران در سال ۱۴۰۴ تشکیل دادند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل داشتن حداقل مدرک کارشناسی در یکی از رشته‌های مرتبط با مددکاری اجتماعی یا علوم رفتاری، اشتغال فعال در حوزه خدمات اجتماعی به مدت حداقل یک سال، رضایت آگاهانه برای مشارکت در پژوهش، و نداشتن هم‌زمان شرکت در سایر برنامه‌های مداخله‌ای روان‌شناختی بود. همچنین افرادی که در طول اجرای مداخله بیش از دو جلسه غیبت داشتند یا تمایلی به ادامه همکاری نشان ندادند، از فرایند تحلیل نهایی کنار گذاشته شدند.

نمونه پژوهش شامل ۴۰ نفر از مددکاران اجتماعی بود که به شیوه نمونه‌گیری هدفمند از میان افراد واجد شرایط انتخاب شدند. پس از انتخاب اولیه، شرکت‌کنندگان به‌صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفره آزمایش و کنترل گمارده شدند. گروه آزمایش در برنامه مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر هنر شرکت کرد، در حالی که گروه کنترل در مدت اجرای پژوهش هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. برای رعایت ملاحظات اخلاقی، پس از پایان جمع‌آوری داده‌ها، محتوای آموزشی و حمایتی مداخله به‌صورت فشرده در اختیار اعضای گروه کنترل نیز قرار گرفت.

برای گردآوری داده‌ها از دو ابزار استاندارد استفاده شد. ابزار نخست، پرسشنامه استرس شغلی بود که به‌منظور سنجش میزان فشار روانی ادراک‌شده در محیط کار مورد استفاده قرار گرفت. این پرسشنامه شامل مجموعه‌ای از گویه‌ها در زمینه فشار کاری، تعارض نقش، ابهام نقش، فشار زمانی، مسئولیت شغلی و تنش‌های روانی ناشی از محیط کار است و پاسخ‌دهی به آن بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» انجام می‌شود. نمره بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده استرس شغلی بیشتر است. در پژوهش‌های پیشین، این ابزار از روایی محتوایی و سازه مناسب و نیز پایایی قابل قبول برخوردار بوده است (محمدی و همکاران، ۱۳۹۷؛ پارکر و دکوتیس، ۱۹۸۳). در پژوهش حاضر نیز برای بررسی پایایی، از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار آن برای کل مقیاس ۸۶/۰ به دست آمد و حاکی از همسانی درونی مطلوب ابزار بود.

ابزار دوم، زیرمقیاس فرسودگی هیجانی از پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلج بود که یکی از پرکاربردترین ابزارهای سنجش فرسودگی در مشاغل خدمات انسانی به شمار می‌رود. این زیرمقیاس احساس خستگی روانی، تحلیل عاطفی، تهی‌شدگی

هیجانی و کاهش انرژی روانی ناشی از کار را اندازه‌گیری می‌کند. پاسخ‌ها در این مقیاس نیز بر پایه طیف لیکرت درجه‌بندی می‌شوند و نمره بالاتر نشان‌دهنده شدت بیشتر فرسودگی هیجانی است. مطالعات متعدد اعتبار و پایایی این مقیاس را در محیط‌های شغلی مختلف تأیید کرده‌اند (مسلج و جکسون، ۱۹۸۱؛ عباسی و همکاران، ۱۳۹۸). در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ این زیرمقیاس ۸۴/۰ محاسبه شد که نشان‌دهنده پایایی مناسب آن بود.

به‌منظور تأمین روایی محتوایی ابزارها، نسخه اولیه پرسشنامه‌ها پیش از اجرا در اختیار چند تن از استادان حوزه روان‌شناسی، مشاوره و مددکاری اجتماعی قرار گرفت تا از حیث تناسب گویه‌ها با اهداف پژوهش، شفافیت عبارات و قابلیت استفاده در جامعه مورد مطالعه ارزیابی شوند. اصلاحات پیشنهادی در نگارش و ترتیب برخی گویه‌ها اعمال شد. همچنین برای بررسی روایی صوری، ابزارها به‌صورت آزمایشی در اختیار تعدادی از مددکاران اجتماعی قرار گرفت تا میزان فهم‌پذیری و تناسب زبانی آن‌ها بررسی شود. نتایج این مرحله نشان داد ابزارها از وضوح و قابلیت پاسخ‌گویی مناسبی برخوردارند.

فرایند اجرای پژوهش بدین صورت بود که ابتدا پس از هماهنگی با مراکز مربوط و اخذ مجوزهای لازم، افراد واجد شرایط شناسایی شدند و پس از توضیح اهداف پژوهش، رضایت‌نامه آگاهانه از آنان دریافت شد. سپس هر دو گروه در مرحله پیش‌آزمون به پرسشنامه استرس شغلی و مقیاس فرسودگی هیجانی پاسخ دادند. پس از آن، گروه آزمایش در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر هنر شرکت کرد. این جلسات به‌صورت گروهی و هفته‌ای یک بار برگزار شدند و محتوای آن‌ها بر اساس چارچوب‌های نظری هنردرمانی و تنظیم هیجان طراحی شد. فعالیت‌های هر جلسه شامل ترکیبی از نقاشی درمانی، کلاژ هیجانی، بیان خلاق تجربه‌های شغلی، تصویرسازی ذهنی، ترسیم موقعیت‌های تنش‌زا، بازنمایی نمادین هیجان‌ها، کار با رنگ و فرم، و گفت‌وگوی بازتابی درباره آثار خلق شده بود. در تمام جلسات تأکید بر ایجاد فضای امن، غیرقضاوت‌گر و حمایتی برای ابراز تجربه‌های فردی و شغلی شرکت‌کنندگان بود.

به‌طور خلاصه، در جلسه نخست، آشنایی اعضا با یکدیگر، معرفی اهداف مداخله و ایجاد رابطه درمانی گروهی انجام شد. در جلسه دوم، شرکت‌کنندگان تجربه‌های روزمره استرس‌زای خود را در قالب نقاشی آزاد بازنمایی کردند. جلسه سوم به شناسایی هیجان‌های پنهان در موقعیت‌های شغلی و بازنمایی نمادین آن‌ها اختصاص یافت. در جلسه چهارم، از تکنیک کلاژ برای بازسازی ادراک فرد از فشارهای محیط کار و منابع حمایت‌کننده استفاده شد. جلسه پنجم بر تصویرسازی ذهنی و ترسیم موقعیت ایمن درونی برای کاهش تنش متمرکز بود. در جلسه ششم، شرکت‌کنندگان تعارض‌های هیجانی و تجارب فرساینده حرفه‌ای خود را در قالب اثر هنری بیان کردند و درباره آن بازتاب گروهی دریافت کردند. جلسه هفتم به بازشناسی منابع تاب‌آوری فردی و حرفه‌ای از طریق خلق آثار امیدبخش اختصاص داشت. در نهایت، جلسه هشتم با جمع‌بندی تجربه‌ها، بررسی تغییرات ادراک‌شده، تقویت راهبردهای خودمراقبتی و آمادگی برای به‌کارگیری آموخته‌ها در محیط کار به پایان رسید.

در مقابل، گروه کنترل در طول این مدت هیچ برنامه مداخله‌ای دریافت نکرد و تنها در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد سنجش قرار گرفت. بلافاصله پس از پایان جلسات مداخله، هر دو گروه بار دیگر همان ابزارها را تکمیل کردند تا امکان مقایسه تغییرات ایجادشده فراهم شود.

برای تحلیل داده‌ها، ابتدا از آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات استفاده شد تا تصویری کلی از وضعیت متغیرهای مورد مطالعه در دو گروه ارائه شود. سپس برای بررسی معناداری تغییرات درون‌گروهی از آزمون تی زوجی و برای مقایسه نمرات دو گروه در مراحل مختلف از آزمون تی مستقل استفاده شد. همچنین به‌منظور کنترل اثر پیش‌آزمون و بررسی دقیق‌تر اثربخشی مداخله، از تحلیل کوواریانس استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS و در سطح معناداری ۰/۰۵ انجام گرفت.

یافته‌های پژوهش

در این بخش، یافته‌های پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی ارائه می‌شود. نخست، ویژگی‌های آماری متغیرهای مورد مطالعه در دو گروه آزمایش و کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون گزارش می‌شود و سپس نتایج آزمون‌های استنباطی

برای بررسی اثربخشی مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر هنر بر استرس شغلی و فرسودگی هیجانی مددکاران اجتماعی ارائه خواهد شد.

بررسی اولیه داده‌ها نشان داد که دو گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون از نظر میانگین نمرات استرس شغلی و فرسودگی هیجانی تفاوت چشمگیر و معناداری نداشتند و این امر بیانگر همگنی نسبی دو گروه پیش از شروع مداخله است. پس از اجرای مداخله، تغییرات قابل توجهی در میانگین نمرات گروه آزمایش مشاهده شد، در حالی که در گروه کنترل تغییرات اندک و غیرمعنادار بود.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی استرس شغلی و فرسودگی هیجانی در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه	پیش‌آزمون: میانگین \pm انحراف معیار	پس‌آزمون: میانگین \pm انحراف معیار
استرس شغلی	آزمایش	$72/45 \pm 8/31$	$58/10 \pm 7/24$
استرس شغلی	کنترل	$71/90 \pm 7/95$	$70/85 \pm 8/02$
فرسودگی هیجانی	آزمایش	$31/80 \pm 5/26$	$22/65 \pm 4/88$
فرسودگی هیجانی	کنترل	$32/15 \pm 5/11$	$31/40 \pm 5/03$

همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین استرس شغلی در گروه آزمایش از $72/45$ در مرحله پیش‌آزمون به $58/10$ در مرحله پس‌آزمون کاهش یافته است. این در حالی است که در گروه کنترل، میانگین استرس شغلی تنها از $71/90$ به $70/85$ رسیده که تغییر بسیار اندکی را نشان می‌دهد. همچنین میانگین فرسودگی هیجانی در گروه آزمایش از $31/80$ به $22/65$ کاهش یافته، اما در گروه کنترل این مقدار از $32/15$ به $31/40$ رسیده است. این الگو به صورت اولیه نشان‌دهنده اثربخشی مداخله در کاهش متغیرهای مورد مطالعه است.

برای بررسی معناداری تفاوت میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون در هر گروه، از آزمون تی زوجی استفاده شد.

جدول ۲. نتایج آزمون تی زوجی برای مقایسه پیش‌آزمون و پس‌آزمون در هر گروه

متغیر	گروه	میانگین تفاوت	t	درجه آزادی	سطح معناداری
استرس شغلی	آزمایش	$14/35$	$7/82$	۱۹	$0/001 >$
استرس شغلی	کنترل	$1/05$	$1/11$	۱۹	$0/281$
فرسودگی هیجانی	آزمایش	$9/15$	$6/94$	۱۹	$0/001 >$
فرسودگی هیجانی	کنترل	$0/75$	$0/89$	۱۹	$0/384$

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که در گروه آزمایش، کاهش نمرات استرس شغلی و فرسودگی هیجانی از پیش‌آزمون به پس‌آزمون از نظر آماری معنادار بوده است. به بیان دیگر، شرکت در جلسات روان‌درمانی مبتنی بر هنر توانسته است به کاهش معنادار فشار روانی و خستگی هیجانی مددکاران اجتماعی منجر شود. در مقابل، در گروه کنترل تفاوت بین مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در هیچ‌یک از دو متغیر معنادار نبوده است.

برای بررسی تفاوت بین دو گروه در مرحله پس‌آزمون نیز از آزمون تی مستقل استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون تی مستقل برای مقایسه دو گروه در پس آزمون

متغیر	گروه آزمایش: میانگین \pm انحراف معیار	گروه کنترل: میانگین \pm انحراف معیار	t	درجه آزادی	سطح معناداری
استرس شغلی	۵۸/۱۰ \pm ۷/۲۴	۷۰/۸۵ \pm ۸/۰۲	- ۵/۲۷	۳۸	۰/۰۰۱ >
فرسودگی هیجانی	۲۲/۶۵ \pm ۴/۸۸	۳۱/۴۰ \pm ۵/۰۳	- ۵/۵۸	۳۸	۰/۰۰۱ >

بر اساس نتایج جدول ۳، میانگین نمرات استرس شغلی و فرسودگی هیجانی در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون به طور معناداری کمتر از گروه کنترل بوده است. این یافته نشان می‌دهد که تغییرات مشاهده شده را نمی‌توان صرفاً به گذر زمان یا عوامل بیرونی نسبت داد، بلکه مداخله اجرا شده نقش تعیین کننده‌ای در کاهش فشار روانی و فرسودگی هیجانی داشته است. به منظور کنترل اثر احتمالی نمرات پیش آزمون و دستیابی به برآورد دقیق تری از اثر مداخله، تحلیل کوواریانس تک متغیری نیز انجام شد. پیش از اجرای این تحلیل، مفروضه‌های لازم شامل نرمال بودن توزیع داده‌ها، همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب رگرسیون بررسی شد که نتایج نشان داد داده‌ها برای اجرای این تحلیل مناسب هستند.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی اثر مداخله بر استرس شغلی و فرسودگی هیجانی

متغیر وابسته	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
استرس شغلی	پیش آزمون	۱۴۸/۳۲	۱	۱۴۸/۳۲	۳/۹۴	۰/۰۵۴	۰/۰۹
استرس شغلی	گروه	۹۲۱/۴۷	۱	۹۲۱/۴۷	۲۴/۵۱	۰/۰۰۱ >	۰/۳۹
فرسودگی هیجانی	پیش آزمون	۹۶/۲۸	۱	۹۶/۲۸	۳/۱۲	۰/۰۸۵	۰/۰۷
فرسودگی هیجانی	گروه	۶۸۴/۱۵	۱	۶۸۴/۱۵	۲۱/۷۶	۰/۰۰۱ >	۰/۳۷

نتایج تحلیل کوواریانس در جدول ۴ نشان می‌دهد که پس از کنترل نمرات پیش آزمون، اثر عضویت در گروه بر نمرات پس آزمون استرس شغلی و فرسودگی هیجانی معنادار است. اندازه اثر به دست آمده نیز حاکی از آن است که بخش قابل توجهی از واریانس نمرات پس آزمون به مداخله روان درمانی مبتنی بر هنر مربوط بوده است. به طور مشخص، مقدار اندازه اثر برای استرس شغلی ۰/۳۹ و برای فرسودگی هیجانی ۰/۳۷ به دست آمد که نشان دهنده شدت اثر متوسط رو به بالا و قابل ملاحظه مداخله است.

به طور کلی، یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که مداخلات روان درمانی مبتنی بر هنر توانسته‌اند به طور معناداری موجب کاهش استرس شغلی و فرسودگی هیجانی مددکاران اجتماعی شوند. این نتایج، فرضیه اصلی و فرضیه فرعی پژوهش را تأیید می‌کند و حاکی از آن است که استفاده از فعالیت‌های خلاق، بیان نمادین هیجان‌ها و پردازش تجربه‌های شغلی در قالب هنر می‌تواند راهبردی مؤثر برای حمایت روانی از شاغلان حرفه مددکاری اجتماعی باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر هنر بر کاهش استرس شغلی و فرسودگی هیجانی مددکاران اجتماعی بود. یافته‌های به‌دست‌آمده نشان داد که اجرای برنامه روان‌درمانی مبتنی بر هنر توانسته است به‌طور معناداری موجب کاهش نمرات استرس شغلی و فرسودگی هیجانی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شود. نتایج آزمون‌های آماری، از جمله آزمون تی زوجی، تی مستقل و تحلیل کوواریانس، همگی بیانگر آن بودند که تفاوت مشاهده‌شده میان دو گروه در مرحله پس‌آزمون معنادار است و نمی‌توان آن را صرفاً به گذر زمان یا عوامل تصادفی نسبت داد. بنابراین، فرضیه اصلی پژوهش مبنی بر اثربخشی مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر هنر بر کاهش استرس شغلی و فرسودگی هیجانی مددکاران اجتماعی تأیید شد.

یافته نخست پژوهش نشان داد که مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر هنر موجب کاهش معنادار استرس شغلی مددکاران اجتماعی شده است. میانگین نمره استرس شغلی در گروه آزمایش از ۴۵/۷۲ در مرحله پیش‌آزمون به ۱۰/۵۸ در مرحله پس‌آزمون کاهش یافت، در حالی که در گروه کنترل تغییر محسوسی مشاهده نشد. این نتیجه نشان می‌دهد که استفاده از روش‌های هنری و خلاقانه می‌تواند به مددکاران اجتماعی کمک کند تا فشارهای روانی ناشی از محیط کار را بهتر شناسایی، پردازش و مدیریت کنند. حرفه مددکاری اجتماعی از جمله مشاغلی است که با تماس مداوم با آسیب‌های اجتماعی، بحران‌های خانوادگی، فقر، خشونت، اعتیاد، کودک‌آزاری و سایر مسائل تنش‌زا همراه است. در چنین شرایطی، مددکاران اجتماعی اغلب با حجم بالایی از فشار هیجانی، تعارض نقش، خستگی روانی و احساس ناتوانی در کنترل پیامدهای کاری مواجه می‌شوند. روان‌درمانی مبتنی بر هنر با فراهم کردن بستری غیرکلامی، نمادین و خلاقانه، این امکان را فراهم می‌سازد که افراد تجربه‌های تنش‌زا را بدون نیاز به بیان مستقیم و کاملاً کلامی بازنمایی کنند و از طریق خلق اثر هنری به نوعی تخلیه هیجانی، بازسازی شناختی و افزایش خودآگاهی دست یابند.

این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است. برای مثال، مطالعات انجام‌شده در حوزه هنردرمانی نشان داده‌اند که فعالیت‌های هنری می‌توانند سطح تنش روانی، اضطراب و فشار ادراک‌شده را در گروه‌های شغلی پرتنش کاهش دهند. نتایج پژوهش مالکی و همکاران (۱۴۰۰) نشان داد که مداخله‌های مبتنی بر بیان هنری، به کاهش استرس و افزایش راهبردهای مقابله‌ای در کارکنان حوزه خدمات انسانی منجر می‌شود. همچنین پژوهش کاپلان (۲۰۱۶) نشان داد که هنردرمانی از طریق فعال‌سازی فرایندهای خلاق، امکان بیان هیجان‌های سرکوب‌شده و کاهش تنش‌های روانی را فراهم می‌کند. از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش حاضر با دیدگاه‌های نظری مبتنی بر تنظیم هیجان نیز قابل تبیین است؛ زیرا شرکت‌کنندگان در جلسات مداخله، از طریق نقاشی، کلاژ، تصویرسازی ذهنی و گفت‌وگوی بازتابی درباره آثار هنری خود، توانستند هیجان‌های مرتبط با محیط کار را شناسایی کرده و معنای تازه‌ای به آن‌ها ببخشند.

یافته دوم پژوهش نشان داد که مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر هنر موجب کاهش معنادار فرسودگی هیجانی مددکاران اجتماعی شده است. میانگین نمره فرسودگی هیجانی در گروه آزمایش از ۸۰/۳۱ در مرحله پیش‌آزمون به ۶۵/۲۲ در مرحله پس‌آزمون کاهش یافت. این کاهش در مقایسه با گروه کنترل چشمگیر و معنادار بود. فرسودگی هیجانی یکی از مهم‌ترین ابعاد فرسودگی شغلی است و به احساس خستگی شدید روانی، تخلیه عاطفی، کاهش انرژی، بی‌انگیزگی و احساس ناتوانی در ادامه ارتباط حرفه‌ای با مراجعان اشاره دارد. مددکاران اجتماعی به دلیل ماهیت عاطفی و حمایتی شغل خود، بیش از بسیاری از مشاغل دیگر در معرض فرسودگی هیجانی قرار دارند. مواجهه مکرر با مشکلات انسانی و اجتماعی، محدودیت منابع حمایتی، انتظارات سازمانی، حجم بالای پرونده‌ها و احساس مسئولیت نسبت به وضعیت مراجعان می‌تواند به تدریج ظرفیت روانی مددکاران را کاهش دهد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که مداخلات مبتنی بر هنر، فرصت مناسبی برای بازسازی منابع روانی و هیجانی افراد فراهم می‌کنند. شرکت‌کنندگان در جریان جلسات، تجربه‌های دشوار شغلی خود را در قالب تصویر، رنگ، نماد و فرم بیان کردند. این فرایند از یک سو موجب کاهش فشار ناشی از نگهداری هیجان‌های منفی شد و از سوی دیگر امکان بازنگری در تجربه‌های

فرساینده را فراهم ساخت. در واقع، بیان هنری به افراد کمک می‌کند تا میان خود و تجربه‌های دشوار فاصله روان‌شناختی ایجاد کنند؛ فاصله‌ای که می‌تواند زمینه‌ساز فهم بهتر، پذیرش هیجان‌ها و کاهش درگیری ذهنی با فشارهای شغلی باشد. این یافته با نظریه مسلج و جکسون (۱۹۸۱) درباره فرسودگی شغلی همخوان است؛ زیرا بر اساس این دیدگاه، فرسودگی هیجانی زمانی کاهش می‌یابد که فرد بتواند منابع حمایتی، هیجانی و شناختی تازه‌ای برای مقابله با فشارهای کار به دست آورد.

از منظر نظری، نتایج پژوهش حاضر را می‌توان بر پایه چند چارچوب تبیین کرد. نخست، از دیدگاه تنظیم هیجان، فعالیت‌های هنری به افراد کمک می‌کنند هیجان‌های مبهم، پیچیده یا سرکوب‌شده را قابل مشاهده و قابل پردازش کنند. بسیاری از مددکاران اجتماعی ممکن است در محیط کار فرصت کافی برای بیان احساسات خود نداشته باشند یا به دلیل هنجارهای حرفه‌ای، ناچار باشند هیجان‌های خود را کنترل یا پنهان کنند. هنردرمانی می‌تواند این هیجان‌ها را از سطح تجربه درونی به سطح بازنمایی بیرونی منتقل کند و از این طریق، پردازش روانی آن‌ها را تسهیل نماید.

دوم، از منظر رویکرد روان‌پویشی، آثار هنری می‌توانند به‌مثابه نمادهایی از تعارض‌ها، اضطراب‌ها و نیازهای درونی عمل کنند. خلق تصویر یا کلاژ درباره تجربه‌های شغلی، فرصتی فراهم می‌سازد تا محتوای هیجانی ناخودآگاه یا نیمه‌آگاه به شکل نمادین آشکار شود. در نتیجه، فرد می‌تواند با تجربه‌هایی که پیش‌تر مبهم، تهدیدکننده یا سرکوب‌شده بودند، ارتباط ایمن‌تر و قابل تحمل‌تری برقرار کند.

سوم، از دیدگاه انسان‌گرایانه، مداخلات هنری بر تجربه زیسته، خلاقیت، خودبیانگری و پذیرش بدون قضاوت تأکید دارند. فضای گروهی امن و حمایتگر در جلسات مداخله، به شرکت‌کنندگان اجازه داد تا احساسات خود را بدون ترس از ارزیابی یا قضاوت بیان کنند. چنین فضایی می‌تواند احساس تعلق، همدلی و حمایت اجتماعی را افزایش دهد؛ عواملی که نقش مهمی در کاهش استرس شغلی و فرسودگی هیجانی دارند.

چهارم، از منظر عصب‌روان‌شناختی، فعالیت‌های هنری می‌توانند با درگیر کردن مسیرهای حسی، حرکتی، هیجانی و شناختی مغز، به کاهش برانگیختگی فیزیولوژیک و تعدیل پاسخ‌های استرسی کمک کنند. استفاده از رنگ، فرم، حرکت دست و تمرکز بر فرایند خلق اثر، نوعی توجه‌آگاهی عملی ایجاد می‌کند که می‌تواند ذهن را از چرخه افکار تنش‌زا دور کرده و احساس آرامش را افزایش دهد.

یافته‌های پژوهش حاضر از نظر کاربردی نیز اهمیت قابل‌توجهی دارد. نخست، نتایج نشان می‌دهد که سازمان‌ها و مراکز ارائه‌دهنده خدمات اجتماعی می‌توانند از مداخلات مبتنی بر هنر به عنوان بخشی از برنامه‌های سلامت روان کارکنان استفاده کنند. مددکاران اجتماعی معمولاً در معرض فشارهای مزمن قرار دارند و اگر برنامه‌های پیشگیرانه و حمایتی برای آنان طراحی نشود، احتمال کاهش کیفیت خدمات، افت انگیزش، افزایش غیبت شغلی، تعارض سازمانی و ترک حرفه افزایش می‌یابد. بنابراین، طراحی کارگاه‌های منظم هنردرمانی، گروه‌های بیان خلاق، جلسات خودمراقبتی هنرمحور و برنامه‌های حمایتی مبتنی بر خلاقیت می‌تواند به ارتقای سلامت روان شغلی آنان کمک کند.

دوم، این پژوهش نشان می‌دهد که مداخله‌های روان‌شناختی الزاماً نباید صرفاً بر گفت‌وگوهای کلامی مبتنی باشند. برخی از افراد در بیان کلامی هیجان‌های خود دشواری دارند، به‌ویژه زمانی که تجربه‌های آنان سنگین، مبهم یا همراه با احساس گناه، خشم، درماندگی یا شرم باشد. در چنین شرایطی، هنر می‌تواند زبان جایگزین و انعطاف‌پذیری برای بیان تجربه‌ها فراهم کند. این ویژگی برای مددکاران اجتماعی که روزانه با روایت‌های دردناک مراجعان مواجه هستند، اهمیت ویژه‌ای دارد.

سوم، نتایج پژوهش حاضر می‌تواند برای مدیران مراکز خدمات اجتماعی، روان‌شناسان سازمانی، مشاوران شغلی و برنامه‌ریزان حوزه رفاه کارکنان مفید باشد. بر اساس یافته‌ها، توصیه می‌شود برنامه‌های کاهش استرس شغلی و پیشگیری از فرسودگی هیجانی به‌صورت دوره‌ای و ساختاریافته برای مددکاران اجتماعی اجرا شود. همچنین بهتر است در این برنامه‌ها علاوه بر آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، از روش‌های تجربی، خلاقانه و گروهی نیز استفاده شود تا کارکنان بتوانند به شیوه‌ای عمیق‌تر و ملموس‌تر با هیجان‌های شغلی خود ارتباط برقرار کنند.

با وجود نتایج مثبت، پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی نیز بود. نخست، حجم نمونه نسبتاً محدود بود و تنها ۴۰ نفر از مددکاران اجتماعی در پژوهش شرکت داشتند؛ بنابراین در تعمیم نتایج به همه مددکاران اجتماعی باید احتیاط کرد. دوم، نمونه پژوهش از یک محدوده شهری مشخص انتخاب شد و ممکن است ویژگی‌های فرهنگی، سازمانی و شغلی مناطق دیگر با جامعه مورد بررسی متفاوت باشد. سوم، ابزارهای گردآوری داده‌ها از نوع خودگزارشی بودند و احتمال دارد پاسخ‌ها تحت تأثیر عوامل ذهنی، تمایل به پاسخ‌دهی اجتماعی یا برداشت فردی شرکت‌کنندگان قرار گرفته باشند. چهارم، پژوهش حاضر فاقد مرحله پیگیری بود؛ بنابراین مشخص نیست که اثرات مداخله در بلندمدت تا چه اندازه پایدار باقی می‌ماند. پنجم، متغیرهایی مانند حمایت اجتماعی، تاب‌آوری، رضایت شغلی، سبک‌های مقابله‌ای، ویژگی‌های شخصیتی و شدت مواجهه با مراجعان آسیب‌دیده در این پژوهش کنترل نشدند؛ در حالی که هر یک از این عوامل می‌توانند بر سطح استرس شغلی و فرسودگی هیجانی اثرگذار باشند.

بر اساس این محدودیت‌ها، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر استفاده شود تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین انجام مطالعات طولی و دارای مرحله پیگیری می‌تواند نشان دهد که آثار مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر هنر تا چه مدت پایدار می‌ماند. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بعدی اثربخشی این نوع مداخله را با سایر روش‌ها، مانند درمان شناختی-رفتاری، آموزش ذهن‌آگاهی، گروه‌درمانی حمایتی یا برنامه‌های مدیریت استرس مقایسه کنند. علاوه بر این، انجام پژوهش‌های کیفی می‌تواند به درک عمیق‌تر تجربه زیسته مددکاران اجتماعی از شرکت در جلسات هنردرمانی کمک کند. بررسی نقش متغیرهای میانجی مانند تنظیم هیجان، تاب‌آوری، حمایت اجتماعی و خودشفقت‌ورزی نیز می‌تواند تصویر دقیق‌تری از سازوکار اثربخشی این مداخله ارائه دهد.

در جمع‌بندی می‌توان گفت که نتایج پژوهش حاضر نشان داد مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر هنر می‌تواند روشی مؤثر برای کاهش استرس شغلی و فرسودگی هیجانی مددکاران اجتماعی باشد. این مداخله با فراهم کردن فضایی امن، خلاقانه و غیرقضاوت‌گر، به شرکت‌کنندگان کمک کرد تا تجربه‌های شغلی تنش‌زا و هیجان‌های فرساینده خود را بازنمایند، پردازش و بازسازمان‌دهی کنند. از این رو، به‌کارگیری برنامه‌های هنرمحور در کنار سایر مداخلات حمایتی و سازمانی می‌تواند به ارتقای سلامت روان، افزایش توان مقابله‌ای و بهبود کیفیت زندگی شغلی مددکاران اجتماعی کمک کند.

در نهایت، می‌توان نتیجه گرفت که سلامت روان مددکاران اجتماعی نه تنها برای خود آنان، بلکه برای کیفیت خدماتی که به گروه‌های آسیب‌پذیر جامعه ارائه می‌دهند، اهمیت اساسی دارد. بنابراین، توجه به مداخلات پیشگیرانه و حمایتی، به‌ویژه روش‌هایی که امکان بیان هیجان، بازسازی روانی و تقویت منابع درونی را فراهم می‌کنند، ضرورتی جدی در نظام خدمات اجتماعی محسوب می‌شود. مداخلات روان‌درمانی مبتنی بر هنر به دلیل ماهیت انعطاف‌پذیر، انسانی و خلاقانه خود می‌توانند جایگاه مهمی در این زمینه داشته باشند.

منابع

- احمدی، م.، حسینی، ر.، و کریمی، س. (۱۴۰۰). بررسی رابطه فرسودگی شغلی و استرس کاری در کارکنان خدمات اجتماعی. *فصلنامه رفاه اجتماعی*، ۲۰(۳)، ۱۱۵-۱۳۲.
- عباسی، ن.، مرادی، پ.، و شریفی، ل. (۱۳۹۸). هنجاریابی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه فرسودگی شغلی مسلج در کارکنان ایرانی. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۳(۲)، ۷۷-۹۴.
- مالکی، ف.، رضایی، ع.، و یوسفی، ه. (۱۴۰۰). اثربخشی مداخله‌های مبتنی بر بیان هنری بر کاهش استرس روان‌شناختی کارکنان مشاغل یاری‌رسان. *مجله مطالعات مشاوره و سلامت روان*، ۹(۱)، ۵۵-۷۲.
- محمدی، س.، نادری، ک.، و اکبری، ل. (۱۳۹۷). بررسی پایایی و روایی پرسشنامه استرس شغلی در کارکنان سازمان‌های خدماتی. *فصلنامه سنجش و پژوهش در مشاوره*، ۱۶(۴)، ۱۰۱-۱۱۸.

- Addy, M., & Parker, J. (۲۰۲۱). Gender differences in psychological help-seeking and use of mental health services. *Journal of Counseling Psychology*, 68(۴), ۴۱۲-۴۲۶.
- Andersen, R. M. (۱۹۹۵). Revisiting the behavioral model and access to medical care: Does it matter? *Journal of Health and Social Behavior*, 36(۱), ۱-۱۰.
- Parker, D. F., & DeCotiis, T. A. (۱۹۸۳). Psychometric properties of the Job Stress Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 43(۱), ۱۶۰-۱۷۷.
- Jacobs, J. D. (۲۰۱۸). Art therapy in occupational settings: Applications and implications for reducing employee stress. *The Arts in Psychotherapy*, 59, ۴۵-۵۳.
- Kaplan, F. F. (۲۰۱۶). *Art as therapy: Introduction to the use of art as a therapeutic technique*. New York, NY: Routledge.
- Corrigan, P. W. (۲۰۰۴). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(۷), ۶۱۴-۶۲۵.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (۱۹۸۱). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(۲), ۹۹-۱۱۳.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (۲۰۰۵). Young people's help-seeking for mental health problems. *Medical Journal of Australia*, 187(۷), S۳۵-S۳۹.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (۲۰۱۰). *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach*. New York, NY: Routledge.