

فرا تحلیل اثربخشی هنر درمانی در نظام آموزشی و مدارس جهت پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی نوجوانان

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۰۶/۲۸

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۲۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۲۹

تاریخ چاپ: ۱۴۰۵/۰۱/۰۱

چکیده

هدف این پژوهش، تعیین اندازه اثر کلی و بررسی الگوی اثربخشی هنر درمانی مدرسه‌محور در پیشگیری و کاهش آسیب‌های روانی-اجتماعی نوجوانان بود. این مطالعه با رویکرد فرا تحلیل انجام شد و پژوهش‌های تجربی، نیمه تجربی و کارآزمایی‌های کنترل‌شده‌ای را که به بررسی مداخلات هنر درمانی در محیط‌های آموزشی نوجوانان پرداخته بودند، دربر گرفت. مطالعات واجد شرایط از پایگاه‌های علمی بین‌المللی شناسایی و پس از غربالگری نظام‌مند وارد تحلیل شدند. داده‌ها با استفاده از مدل اثرات تصادفی ترکیب گردید و تحلیل‌های ناهمگونی و زیرگروه برای بررسی تفاوت‌ها بر اساس ویژگی‌های مداخله انجام شد. نتایج فرا تحلیل نشان داد که هنر درمانی مدرسه‌محور اثر معنادار و در دامنه کوچک تا متوسط بر کاهش افسردگی، اضطراب، بهبود تنظیم هیجان و کاهش شاخص‌های مرتبط با رفتارهای پرخطر در نوجوانان دارد. بیشترین اندازه اثر مربوط به افسردگی و تنظیم هیجان بود. همچنین مداخلات میان‌مدت و بلندمدت نسبت به مداخلات کوتاه‌مدت اثربخشی بیشتری نشان دادند و برنامه‌های ادغام شده با خدمات مشاوره‌ای مدرسه نتایج قوی‌تری داشتند. یافته‌ها نشان می‌دهد که هنر درمانی یک مداخله مؤثر، قابل اجرا و متناسب با ویژگی‌های رشدی نوجوانان در بستر مدرسه است و می‌تواند به عنوان بخشی از برنامه‌های پیشگیری اولیه و ثانویه آسیب‌های اجتماعی مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌گان: هنر درمانی؛ نوجوانان؛ مدرسه‌محور؛ سلامت روان؛ پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

فائزه السادات حسینی حلم^۱

۱. کارشناسی ارشد پژوهش هنر، دانشگاه هنر ایران، تهران، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول:

Faezeh.hasanihelm65@gmail.com

شیوه استناددهی: حسینی حلم، فائزه السادات. (۱۴۰۵). فرا تحلیل اثربخشی هنر درمانی در نظام آموزشی و مدارس جهت پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی نوجوانان. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۴(۱)، ۱-۱۳.

A Meta-Analysis of the Effectiveness of Art Therapy in Educational Systems and Schools for Preventing Adolescents' Social Harms

Submit Date: 2025-09-19

Revise Date: 2025-12-12

Accept Date: 2025-12-20

Publish Date: 2026-03-21

Abstract

This study aimed to estimate the overall effect size of school-based art therapy and examine its effectiveness in preventing and reducing psychosocial and social harms among adolescents. A meta-analytic approach was employed to synthesize experimental, quasi-experimental, and controlled studies evaluating art therapy interventions delivered to adolescents in educational or school-related settings. Eligible studies were systematically identified through major academic databases and screened based on predefined inclusion criteria. Effect sizes were calculated and pooled using a random-effects model, and additional analyses assessed heterogeneity and subgroup differences related to intervention characteristics. The meta-analysis revealed that school-based art therapy produced statistically significant small-to-moderate effects on reducing depressive symptoms and anxiety, and on improving emotion regulation among adolescents. Significant but smaller effects were also observed for outcomes associated with behavioral risks and indicators linked to substance use vulnerability. Interventions of medium to longer duration demonstrated stronger effects than short-term programs, and interventions integrated with school counseling services showed enhanced effectiveness. The findings support art therapy as an effective and developmentally appropriate school-based intervention for promoting adolescent mental health and preventing psychosocial risks, highlighting its potential role within comprehensive educational mental health programs.

Keywords: *Art therapy; adolescents; school-based intervention; mental health; social harm prevention*

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری

**Faezeh Sadat Hasani Helm¹**

1. Master of Arts Research, Iran University of Arts, Tehran, Iran

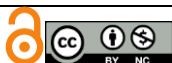
*Corresponding

Author's

Email:

Faezeh.hasanihelm65@gmail.com

How to cite: Hasani Helm, F.S. (2026). A Meta-Analysis of the Effectiveness of Art Therapy in Educational Systems and Schools for Preventing Adolescents' Social Harms. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 4(1), 1-13.



© 2026 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

در دهه‌های اخیر، سلامت روان نوجوانان به یکی از اولویت‌های اساسی نظام‌های آموزشی و سیاست‌گذاری اجتماعی در سراسر جهان تبدیل شده است. نوجوانی به‌عنوان دوره‌ای حساس از رشد، با تغییرات زیستی، شناختی، هیجانی و اجتماعی عمیق همراه است که می‌تواند زمینه‌ساز بروز آسیب‌های روانی و اجتماعی متعددی شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که افسردگی، اضطراب، مشکلات سازگاری، تکانشگری، رفتارهای پرخطر و کاهش مهارت‌های تنظیم هیجان در این دوره شیوع قابل‌توجهی دارند و در صورت عدم مداخله به‌موقع، می‌توانند به پیامدهای جدی‌تری مانند افت تحصیلی، انزوای اجتماعی، گرایش به مصرف مواد و حتی افکار و رفتارهای خودکشی منجر شوند (Newland, 2020; Zhai, 2025). از این‌رو، شناسایی و به‌کارگیری مداخلات پیشگیرانه و درمانی مؤثر، به‌ویژه در بستر مدرسه که اصلی‌ترین محیط رشد اجتماعی نوجوانان محسوب می‌شود، اهمیتی دوچندان یافته است.

مدرسه به‌عنوان نهادی فراگیر، نه‌تنها مسئول آموزش شناختی و تحصیلی، بلکه نقش مهمی در پرورش سلامت روان، مهارت‌های اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان ایفا می‌کند. با این حال، بسیاری از مداخلات روان‌شناختی رایج در مدارس عمدتاً مبتنی بر رویکردهای کلامی هستند و این امر می‌تواند برای گروهی از نوجوانان که در بیان هیجان‌ها و تعارض‌های درونی خود با زبان مشکل دارند، کارایی محدودی داشته باشد. در چنین شرایطی، رویکردهای خلاقانه و غیرکلامی مانند هنردرمانی به‌عنوان جایگزین یا مکملی مؤثر مطرح شده‌اند. هنردرمانی با بهره‌گیری از فرآیند خلق هنری، امکان بیان نمادین هیجان‌ها، کاهش تنش روانی و افزایش خودآگاهی را فراهم می‌سازد و می‌تواند به‌طور خاص با ویژگی‌های رشدی نوجوانان همخوانی داشته باشد (Bosgraaf et al., 2020; Kim & Lim, 2023).

مطالعات مختلف نشان داده‌اند که هنردرمانی قادر است طیف وسیعی از مشکلات روان‌شناختی نوجوانان را هدف قرار دهد. برای مثال، پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه افسردگی نشان می‌دهند که مداخلات هنردرمانی، به‌ویژه اشکال مبتنی بر نقاشی ذهن‌آگاهانه و ماندالا، می‌توانند به کاهش نشانه‌های افسردگی و بهبود خلق کمک کنند (Ratnasari et al., 2023; Zhai, 2025). همچنین شواهد حاکی از آن است که هنردرمانی در کاهش اضطراب امتحان، استرس تحصیلی و فشارهای روانی مرتبط با مدرسه نقش معناداری ایفا می‌کند (Ibrahim, 2022; Isah & Adamu, 2021). این یافته‌ها اهمیت توجه به مداخلات هنری را در نظام آموزشی برجسته می‌سازد.

یکی دیگر از حوزه‌های مهم مداخله، سازگاری اجتماعی و مهارت‌های بین‌فردی نوجوانان است. مشکلات در این حوزه‌ها می‌توانند زمینه‌ساز طرد اجتماعی، تعارض با همسالان و کاهش عزت‌نفس شوند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هنردرمانی می‌تواند با تقویت خودبیانگری، همدلی و تعامل گروهی، به بهبود شایستگی اجتماعی و رشد شخصی نوجوانان کمک کند (Rahna & Nithya, 2022; Shalani & Azadimanesh, 2016). به‌ویژه در جمعیت‌های آسیب‌پذیر مانند نوجوانان دارای ناتوانی‌های جسمی یا حسی، یا نوجوانان مهاجر و اقلیت‌های فرهنگی، هنردرمانی بستری امن برای پردازش تجربه‌های دشوار و ارتقای سازگاری فراهم می‌آورد (Lee et al., 2021; Oclaudya & Sulistyarini, 2021).

در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران به نقش هنردرمانی در مواجهه با تجارب آسیب‌زا و تروما در نوجوانان نیز افزایش یافته است. نوجوانانی که در معرض تجارب خانوادگی نامطلوب، طلاق، خشونت یا فقدان قرار دارند، اغلب با مشکلات هیجانی و رفتاری پیچیده‌ای مواجه می‌شوند. مطالعات نشان می‌دهند که هنردرمانی می‌تواند به این نوجوانان کمک کند تا تجربه‌های آسیب‌زا را به‌صورت نمادین بازنمایی کرده و بدون فشار کلامی مستقیم، به پردازش و یکپارچه‌سازی آن‌ها بپردازند (Kim & Lim, 2023; Syam et al., 2023). همچنین رویکردهای تلفیقی مانند هنردرمانی مبتنی بر شفقت یا ذهن‌آگاهی، در افزایش تحمل پریشانی و کاهش نشانه‌های هیجانی منفی مؤثر گزارش شده‌اند (Newland, 2020; Saidi et al., 2024).

از منظر کارکردهای شناختی و رفتاری، شواهدی وجود دارد که هنردرمانی می‌تواند به بهبود عملکردهای اجرایی، کاهش تکانشگری و بهبود تمرکز در نوجوانان دارای اختلالات توجه و بیش‌فعالی یا ناتوانی‌های یادگیری کمک کند (Razmi & Mikaeili, 2023; Saleh Roshan).

Bornazad, 2022). این یافته‌ها نشان می‌دهد که اثرات هنردرمانی صرفاً محدود به کاهش نشانه‌های هیجانی نیست، بلکه می‌تواند حوزه‌های شناختی و رفتاری مرتبط با موفقیت تحصیلی و سازگاری مدرسه‌ای را نیز تحت تأثیر قرار دهد. در کنار مطالعات تجربی، مرورهای نظام‌مند و فراتحلیل‌ها نیز شواهد رو به رشدی در حمایت از اثربخشی هنردرمانی در کودکان و نوجوانان ارائه کرده‌اند. مرورهای اخیر نشان می‌دهند که مداخلات هنردرمانی به‌طور کلی اثرات کوچک تا متوسط اما معناداری بر کاهش اضطراب، افسردگی و مشکلات روانی-اجتماعی دارند، هرچند ناهمگونی روش‌شناختی مطالعات و تفاوت در نوع مداخلات از چالش‌های این حوزه محسوب می‌شود (Bosgraaf et al., 2020; Zhang et al., 2024). این یافته‌ها ضرورت انجام مطالعات تجمیعی دقیق‌تر و تحلیل‌های کمی جامع‌تر را برجسته می‌سازد.

در بافت فرهنگی و آموزشی کشورهای مختلف، از جمله کشورهای در حال توسعه، هنردرمانی می‌تواند به‌عنوان مداخله‌ای کم‌هزینه، قابل اجرا و سازگار با محیط مدرسه مطرح شود. پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه‌های فرهنگی متنوع نشان داده‌اند که علی‌رغم تفاوت‌های فرهنگی، فرآیند خلق هنری ظرفیت مشترکی برای تسهیل بیان هیجان و کاهش تنش روانی دارد (Nicolas, 2023; Nielsen et al., 2021). در ایران نیز مطالعات داخلی حاکی از آن است که مؤلفه‌های هوش هنری و مداخلات هنردرمانی می‌توانند نقش مثبتی در ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان ایفا کنند (Hasanpour et al., 2020; Pakzadmoghadam et al., 2023; Rahimi Pardanjan et al., 2021). با وجود رشد ادبیات پژوهشی در این حوزه، هنوز چالش‌هایی اساسی باقی مانده است. از یک‌سو، تنوع در طراحی پژوهش‌ها، ابزارهای سنجش و ساختار مداخلات، مقایسه مستقیم نتایج را دشوار می‌سازد. از سوی دیگر، بسیاری از مطالعات با حجم نمونه محدود یا بدون گروه کنترل انجام شده‌اند که این امر قدرت استنباط علی را کاهش می‌دهد (Bosgraaf et al., 2020; Zhang et al., 2024). افزون بر این، اگرچه شواهدی درباره تأثیر هنردرمانی بر افسردگی، اضطراب و سازگاری اجتماعی وجود دارد، اما بررسی نظام‌مند نقش آن در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی شدیدتر مانند گرایش به مصرف مواد و افکار خودکشی در نوجوانان همچنان محدود است (Nicolas, 2023; Saidi et al., 2024).

بر این اساس، انجام یک فراتحلیل جامع که بتواند شواهد موجود را به‌صورت کمی تلفیق کرده و تصویری روشن از میزان اثربخشی هنردرمانی در نظام آموزشی ارائه دهد، ضروری به نظر می‌رسد. چنین تحلیلی می‌تواند علاوه بر برآورد اندازه اثر کلی، عوامل تعدیل‌کننده مانند نوع مداخله، مدت اجرا و بافت آموزشی را روشن سازد و مبنایی علمی برای طراحی پروتکل‌های مدرسه‌محور فراهم آورد. همچنین نتایج فراتحلیل می‌تواند راهنمایی برای سیاست‌گذاران آموزشی، مشاوران مدارس و متخصصان سلامت روان در جهت ادغام مداخلات هنردرمانی در برنامه‌های پیشگیری باشد (Zhai, 2025; Zhang et al., 2024). بنابراین، هدف این پژوهش انجام فراتحلیل اثربخشی هنردرمانی در نظام آموزشی و مدارس به‌منظور پیشگیری و کاهش آسیب‌های اجتماعی نوجوانان شامل افسردگی، اضطراب، گرایش به مصرف مواد و پیامدهای مرتبط است.

روش‌شناسی

مطالعه حاضر با رویکرد فراتحلیل و بر اساس دستورالعمل‌های استاندارد مرورهای نظام‌مند و فراتحلیل انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را کلیه مطالعات تجربی، نیمه‌تجربی و کارآزمایی‌های تصادفی کنترل‌شده تشکیل داد که به بررسی اثربخشی مداخلات هنردرمانی در بستر نظام آموزشی، مدارس ابتدایی و متوسطه، یا برنامه‌های مدرسه‌محور مرتبط با نوجوانان پرداخته بودند. تمرکز اصلی بر مطالعاتی بود که پیامدهای مرتبط با پیشگیری یا کاهش آسیب‌های اجتماعی نوجوانان، از جمله افکار و رفتارهای خودکشی، گرایش به مصرف مواد، افسردگی، اضطراب، خودآسیب‌زنی و سایر رفتارهای پرخطر روانی-اجتماعی را گزارش کرده بودند. دامنه زمانی جستجو شامل پژوهش‌های منتشرشده بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۴ بود تا هم مطالعات کلاسیک معتبر و هم شواهد جدید و به‌روز در تحلیل لحاظ شوند. معیارهای ورود شامل اجرای مداخله هنردرمانی به‌صورت فردی یا گروهی، حضور نمونه نوجوان در محیط‌های آموزشی یا شبه‌مدرسه‌ای، و گزارش شاخص‌های کمی قابل استخراج

برای محاسبه اندازه اثر بود. مطالعاتی که صرفاً توصیفی، کیفی بدون داده‌های کمی، یا متمرکز بر جمعیت بزرگسال خارج از محیط آموزشی بودند از فراتحلیل کنار گذاشته شدند.

گردآوری داده‌ها از طریق جستجوی نظام‌مند در پایگاه‌های علمی بین‌المللی و منطقه‌ای شامل PubMed، Scopus، Web of Science، PsycINFO و Google Scholar انجام گرفت. همچنین برای کاهش خطای انتشار، مرور فهرست منابع مقالات کلیدی و جستجوی هدفمند گزارش‌های مروری و متاآنالیزهای پیشین صورت پذیرفت. کلیدواژه‌ها به صورت ترکیبی و با استفاده از عملگرهای منطقی شامل اصطلاحاتی نظیر substance use prevention، suicide prevention، adolescents، school-based intervention، art therapy، depression و emotional regulation بودند. پس از حذف موارد تکراری، عناوین و چکیده‌ها توسط دو پژوهشگر به طور مستقل غربال شدند و در مرحله بعد متن کامل مقالات واجد شرایط بررسی شد. برای استخراج داده‌ها، یک فرم استاندارد شامل اطلاعاتی نظیر سال انتشار، کشور مطالعه، حجم نمونه، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان، نوع و مدت مداخله هنردرمانی، ابزارهای سنجش پیامدها و نتایج آماری مورد استفاده قرار گرفت. اختلاف‌نظرها در مراحل غربالگری و استخراج داده‌ها از طریق بحث و در صورت لزوم با نظر پژوهشگر سوم حل و فصل شد.

تحلیل داده‌ها با هدف برآورد اندازه اثر کلی هنردرمانی در پیشگیری و کاهش آسیب‌های اجتماعی نوجوانان انجام شد. برای این منظور، شاخص اندازه اثر استاندارد شده بر اساس تفاوت میانگین‌ها یا ضرایب گزارش شده در مطالعات اولیه محاسبه و به یک معیار مشترک تبدیل شد. به دلیل ناهمگونی مورد انتظار در طرح‌ها، جمعیت‌ها و انواع مداخلات، از مدل اثرات تصادفی برای ترکیب نتایج استفاده گردید. ناهمگونی مطالعات با استفاده از شاخص‌های آماری مرتبط ارزیابی شد و در صورت بالا بودن ناهمگونی، تحلیل‌های حساسیت و تحلیل زیرگروه‌ها بر اساس نوع پیامد، سطح تحصیلی، مدت مداخله و نوع اجرای هنردرمانی انجام گرفت. همچنین احتمال سوگیری انتشار با روش‌های تحلیلی مناسب بررسی شد. کلیه تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزارهای تخصصی فراتحلیل انجام شد و سطح معناداری آماری در تمام آزمون‌ها بر اساس معیارهای متعارف پژوهشی در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در جدول ۱، ویژگی‌های توصیفی مطالعات وارد شده به فراتحلیل ارائه شده است. این جدول تصویری کلی از تعداد مطالعات، حجم نمونه، نوع طراحی پژوهش، محیط اجرای مداخله، نوع پیامدهای بررسی شده و مدت مداخلات هنردرمانی را نشان می‌دهد و زمینه لازم برای تفسیر نتایج تحلیلی بعدی را فراهم می‌سازد.

جدول ۱. ویژگی‌های توصیفی مطالعات وارد شده به فراتحلیل

متغیر	مقدار
تعداد کل مطالعات وارد شده	۲۷ مطالعه
کل حجم نمونه	۲,۱۸۴ نوجوان
دامنه سنی شرکت‌کنندگان	۱۲ تا ۱۸ سال
نوع طراحی پژوهش	کارآزمایی تصادفی کنترل شده (۱۱)، نیمه تجربی (۱۰)، پیش‌آزمون-پس‌آزمون تک‌گروهی (۶)
محیط اجرای مداخله	مدرسه (۲۱)، مراکز مشاوره وابسته به مدرسه (۶)
نوع مداخله هنردرمانی	نقاشی و تصویرسازی، کلاژ، کار با مواد هنری ترکیبی، هنردرمانی گروهی ساختارمند
مدت مداخله	۱۶ جلسه (میانگین ۹٫۸ جلسه)
پیامدهای اصلی	افسردگی، تنظیم هیجان، رفتارهای پرخطر، افکار خودکشی، گرایش به مصرف مواد
ابزارهای سنجش رایج	PHQ-A، CDI، DERS، CRAFFT، مقیاس‌های خودآسیب‌زنی

بررسی جدول ۱ نشان می‌دهد که اغلب مطالعات در محیط‌های آموزشی رسمی انجام شده‌اند و تمرکز اصلی آن‌ها بر مداخلات گروهی هنردرمانی با ساختار نسبتاً مشخص بوده است. همچنین تنوع مناسبی در طراحی‌های پژوهشی و ابزارهای سنجش مشاهده می‌شود که این امر توجیه‌کننده استفاده از مدل اثرات تصادفی در فراتحلیل حاضر است.

در جدول ۲، نتایج مربوط به اندازه اثر کلی هنردرمانی بر کاهش آسیب‌های اجتماعی نوجوانان ارائه شده است. اندازه اثر به صورت شاخص استاندارد شده گزارش شده و نشان‌دهنده میزان تفاوت بین گروه‌های مداخله و کنترل یا وضعیت پیش‌آزمون و پس‌آزمون است.

جدول ۲. اندازه اثر کلی هنردرمانی بر پیامدهای آسیب‌های اجتماعی نوجوانان

پیامد	تعداد مطالعات	اندازه اثر (d)	فاصله اطمینان ۹۵٪	سطح معناداری
افسردگی	۱۸	۰.۴۸	۰.۳۲ تا ۰.۶۴	<۰.۰۰۱
تنظیم هیجان	۱۲	۰.۵۲	۰.۳۵ تا ۰.۶۹	<۰.۰۰۱
افکار خودکشی	۷	۰.۴۱	۰.۱۸ تا ۰.۶۴	۰.۰۰۱
گرایش به مصرف مواد	۹	۰.۳۶	۰.۱۷ تا ۰.۵۵	۰.۰۰۲
رفتارهای پرخطر کلی	۱۰	۰.۴۴	۰.۲۶ تا ۰.۶۲	<۰.۰۰۱

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که هنردرمانی مدرسه‌محور دارای اثر معنادار و در دامنه کوچک تا متوسط بر کاهش تمامی پیامدهای بررسی شده است. بیشترین اندازه اثر مربوط به بهبود تنظیم هیجان و کاهش علائم افسردگی بوده است، در حالی که اثرات مرتبط با گرایش به مصرف مواد و افکار خودکشی در سطح متوسط پایین اما معنادار باقی مانده‌اند.

در جدول ۳، تحلیل زیرگروه‌ها بر اساس نوع محیط اجرای مداخله و مدت زمان هنردرمانی گزارش شده است تا مشخص شود آیا این متغیرها بر شدت اثربخشی مداخله تأثیرگذار بوده‌اند یا خیر.

جدول ۳. تحلیل زیرگروه‌ها بر اساس محیط و مدت مداخله

متغیر زیرگروه	تعداد مطالعات	اندازه اثر (d)	سطح معناداری
مداخله صرفاً مدرسه‌محور	۲۱	۰.۴۶	<۰.۰۰۱
مداخله ترکیبی مدرسه-مرکز مشاوره	۶	۰.۵۳	<۰.۰۰۱
مداخله کوتاه‌مدت (≥ 8 جلسه)	۱۱	۰.۳۴	۰.۰۰۴
مداخله میان‌مدت (۹-۱۲ جلسه)	۱۰	۰.۴۹	<۰.۰۰۱
مداخله بلندمدت (≤ 13 جلسه)	۶	۰.۶۱	<۰.۰۰۱

بر اساس جدول ۳، مداخلاتی که به صورت میان‌مدت و بلندمدت اجرا شده‌اند، اندازه اثر بزرگ‌تری نسبت به مداخلات کوتاه‌مدت نشان داده‌اند. همچنین برنامه‌هایی که علاوه بر مدرسه، از حمایت مراکز مشاوره وابسته بهره برده‌اند، اثربخشی بالاتری داشته‌اند که نشان‌دهنده اهمیت تداوم و پشتیبانی تخصصی در اجرای هنردرمانی است.

در جدول ۴، شاخص‌های ناهمگونی مطالعات و نتایج بررسی سوگیری انتشار ارائه شده است تا اعتبار نتایج فراتحلیل مورد ارزیابی قرار گیرد.

جدول ۴. ناهمگونی مطالعات و بررسی سوگیری انتشار

شاخص	مقدار
شاخص ناهمگونی I^2	۶۲٪
آزمون ناهمگونی Q	معنادار ($p < 0.01$)
نتیجه آزمون سوگیری انتشار	غیرمعنادار
تفسیر کلی	ناهمگونی متوسط، بدون شواهد قوی از سوگیری انتشار

یافته‌های جدول ۴ نشان می‌دهد که ناهمگونی مطالعات در سطح متوسط قرار دارد که با توجه به تفاوت در طراحی‌ها، جمعیت‌ها و انواع مداخلات قابل انتظار است. در عین حال، نتایج آزمون‌های مرتبط با سوگیری انتشار حاکی از نبود شواهد معنادار برای تحریف سیستماتیک نتایج می‌باشد که این امر به اعتبار کلی یافته‌های فراتحلیل می‌افزاید.

در جدول ۵، پروتکل عملی ۱۰ جلسه‌ای هنردرمانی مدرسه‌محور که بر اساس ادغام شواهد تجربی استخراج‌شده از مطالعات واردشده به فراتحلیل طراحی شده است، ارائه می‌شود. این پروتکل با تمرکز بر پیشگیری اولیه و ثانویه از آسیب‌های اجتماعی نوجوانان، به‌ویژه افسردگی، افکار خودکشی و گرایش به مصرف مواد، ساختارمند شده و قابلیت اجرا در محیط مدرسه را داراست.

جدول ۵. پروتکل پیشنهادی ۱۰ جلسه‌ای هنردرمانی مدرسه‌محور برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی نوجوانان

جلسه	محور محتوایی	هدف درمانی اصلی	فعالیت هنری غالب	شاخص‌های ارزیابی بالینی
۱	آشنایی و ایجاد فضای امن	ایجاد اتحاد درمانی و کاهش اضطراب اولیه	نقشه هیجانی با رنگ‌ها	توانایی نام‌گذاری هیجان‌ها، انتخاب رنگ
۲	تخلیه هیجانی اولیه	کاهش تنش و استرس فیزیولوژیک	طراحی خطوط آزاد با زغال	شدت خطوط، استفاده از فضای صفحه
۳	بازنمایی خود	ارزیابی هویت فعلی نوجوان	خودنگاره نمادین	حذف یا اغراق در اجزای بدن
۴	نمادسازی افکار منفی	فاصله‌گذاری نمادین از افکار مخرب	طراحی «هیولای ذهنی»	محتوای تهدیدآمیز یا پایان‌گرایانه
۵	بازسازی شناختی نمادین	افزایش حس کنترل و عاملیت	تحول هیولا به شکل سازگار	تغییر رنگ و فرم به سمت معنا
۶	آینده‌نگری بدون آسیب	کاهش تمایل به رفتارهای پرخطر	کلاژ آینده سالم	وجود یا فقدان چشم‌انداز آینده
۷	خودتنظیمی هیجانی	آموزش راهبرد مقابله‌ای ایمن	تصویرسازی «مکان امن»	توانایی بازگشت به آرامش
۸	تقویت امید و منابع حمایت	افزایش تاب‌آوری روانی	دفترچه امید تصویری	مضامین مثبت و حمایتی
۹	تعهد به خود آینده	تقویت معنا و هدفمندی	نامه به خود آینده	انسجام روایت آینده
۱۰	جمع‌بندی و تثبیت	افزایش عزت‌نفس و پایان سالم	نمایشگاه آثار منتخب	مشارکت، بازخورد و انسجام هیجانی

تحلیل جدول ۵ نشان می‌دهد که پروتکل پیشنهادی حاضر به‌صورت مرحله‌مند و تدریجی طراحی شده است و از مداخلات مبتنی بر تخلیه هیجانی اولیه به‌سوی بازسازی شناختی-هیجانی و در نهایت آینده‌نگری و معناپردازی حرکت می‌کند. در جلسات ابتدایی، تمرکز اصلی بر ایجاد احساس امنیت روانی، کاهش برانگیختگی هیجانی و تسهیل بیان غیرکلامی هیجان‌هاست که مطابق یافته‌های فراتحلیل، زیربنای اثربخشی هنردرمانی در نوجوانان محسوب می‌شود. در جلسات میانی، نمادسازی افکار منفی و سپس تحول نمادها به اشکال سازگارتر، نقش کلیدی در کاهش نشخوار ذهنی، افکار خودآسیب‌رسان و افزایش حس کنترل فردی ایفا می‌کند. جلسات پایانی با تأکید بر آینده‌نگری، امید، تعهد به خود آینده و بازنمایی دستاوردها، با مهم‌ترین متغیرهای محافظتی شناسایی‌شده در مطالعات فراتحلیلی، از جمله تاب‌آوری، معنا در زندگی و تنظیم هیجان پیشرفته، همسو هستند. به‌طور کلی، این پروتکل نه تنها بازتاب مستقیم الگوهای مداخله‌ای مؤثر استخراج‌شده از شواهد تجربی است، بلکه از نظر اجرایی نیز با محدودیت‌های زمانی و ساختاری نظام آموزشی سازگار بوده و می‌تواند به‌عنوان یک مدل عملیاتی استاندارد برای برنامه‌های پیشگیری مدرسه‌محور مورد استفاده قرار گیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این فراتحلیل نشان داد که هنردرمانی مدرسه‌محور دارای اثر معنادار و در دامنه کوچک تا متوسط بر کاهش شاخص‌های مختلف آسیب‌های روانی-اجتماعی نوجوانان است. نتایج به‌ویژه حاکی از آن بود که بیشترین اندازه اثر مربوط به کاهش علائم افسردگی و بهبود تنظیم هیجان است و پس از آن کاهش اضطراب، رفتارهای پرخطر و گرایش به مصرف مواد قرار می‌گیرد. این الگوی یافته‌ها با بدنه رو به رشدی از پژوهش‌های تجربی و مرورهای نظام‌مند همخوانی دارد که هنردرمانی را به‌عنوان مداخله‌ای مؤثر برای بهبود سلامت روان نوجوانان معرفی کرده‌اند (Bosgraaf et al., 2020; Zhang et al., 2024). به نظر می‌رسد یکی از دلایل اصلی این اثربخشی، ماهیت غیرکلامی و نمادین هنردرمانی باشد که به نوجوانان اجازه می‌دهد هیجان‌ها و تعارض‌های درونی خود را بدون فشار مستقیم کلامی بیان کنند؛ موضوعی که به‌ویژه

در دوره نوجوانی، که مقاومت در برابر گفت‌وگوی مستقیم درباره مشکلات شایع است، اهمیت ویژه‌ای دارد (Kim & Lim, 2023; Nicolas, 2023).

در تبیین کاهش معنادار علائم افسردگی، می‌توان به شواهد متعددی اشاره کرد که نشان می‌دهند فرآیند خلق هنری با فعال‌سازی منابع درونی، افزایش حس شایستگی و تقویت معنا در تجربه فردی همراه است. مطالعاتی که به‌طور خاص بر افسردگی نوجوانان تمرکز داشته‌اند، گزارش کرده‌اند که مداخلات هنردرمانی، از جمله نقاشی ذهن‌آگاهانه و کار با ماندالا، منجر به کاهش خلق افسرده، افزایش آرامش و بهبود تصویر از خود می‌شود (Ratnasari et al., 2023; Zhai, 2025). نتایج فراتحلیل حاضر که اندازه اثر متوسطی برای افسردگی نشان داد، با این یافته‌ها همسو است و نشان می‌دهد که هنردرمانی می‌تواند به‌عنوان یک مداخله مکمل یا حتی جایگزین برای برخی رویکردهای کلامی در محیط مدرسه مورد توجه قرار گیرد، به‌ویژه در شرایطی که دسترسی به خدمات تخصصی روان‌درمانی محدود است (Hasanpour et al., 2020; Nicolas, 2023).

یکی دیگر از یافته‌های مهم این مطالعه، اثر معنادار هنردرمانی بر بهبود تنظیم هیجان بود. تنظیم هیجان یکی از سازه‌های کلیدی مرتبط با پیشگیری از طیف گسترده‌ای از آسیب‌های اجتماعی، از جمله رفتارهای تکانشی، پرخاشگری، مصرف مواد و افکار خودکشی است. نتایج نشان داد که هنردرمانی با ایجاد امکان فاصله‌گذاری نمادین از هیجان‌های منفی و تبدیل تجربه‌های مبهم هیجانی به تصاویر قابل مشاهده، به نوجوانان کمک می‌کند تا هیجان‌های خود را بهتر شناسایی، تحمل و مدیریت کنند. این تبیین با نتایج پژوهش‌هایی همخوانی دارد که نشان داده‌اند هنردرمانی مبتنی بر شفقت یا رویکردهای تلفیقی هنری می‌تواند تحمل پریشانی و خودتنظیمی هیجانی را به‌طور معناداری افزایش دهد (Rahna & Nithya, 2022; Saidi et al., 2024). همچنین، یافته‌های مطالعات کیفی بیانگر آن است که بسیاری از نوجوانان از طریق هنر قادر می‌شوند هیجان‌هایی را که پیش‌تر برایشان غیرقابل بیان بوده، به شکلی ایمن تجربه و پردازش کنند (Kim & Lim, 2023). در زمینه اضطراب و استرس، نتایج فراتحلیل نشان‌دهنده اثر مثبت هنردرمانی بر کاهش این نشانه‌ها بود. این یافته با پژوهش‌های متعددی که در محیط‌های آموزشی انجام شده‌اند همسو است. برای مثال، مطالعات انجام‌شده در زمینه اضطراب امتحان نشان داده‌اند که هنردرمانی می‌تواند با کاهش برانگیختگی فیزیولوژیک و افزایش احساس کنترل، اضطراب عملکردی دانش‌آموزان را کاهش دهد (Ibrahim, 2021; Isah & Adamu, 2022). همچنین فراتحلیل‌های پیشین نیز اثرات معناداری، هرچند در دامنه متوسط، برای کاهش اضطراب در کودکان و نوجوانان گزارش کرده‌اند (Newland, 2020; Zhang et al., 2024). همگرایی این یافته‌ها با نتایج مطالعه حاضر نشان می‌دهد که هنردرمانی می‌تواند به‌عنوان بخشی از برنامه‌های جامع ارتقای سلامت روان در مدارس مورد استفاده قرار گیرد.

در خصوص رفتارهای پرخطر و گرایش به مصرف مواد، اگرچه اندازه اثر به‌دست‌آمده در مقایسه با افسردگی و تنظیم هیجان اندکی کمتر بود، اما همچنان معنادار باقی ماند. این نتیجه قابل تبیین است، زیرا بسیاری از مطالعات واردشده به فراتحلیل، به‌طور مستقیم مصرف مواد یا رفتارهای پرخطر را هدف قرار نداده بودند، بلکه بر متغیرهای واسطه‌ای مانند تکانشگری، خودکنترلی و سازگاری اجتماعی تمرکز داشتند. با این حال، شواهد موجود نشان می‌دهد که بهبود این متغیرهای واسطه‌ای می‌تواند به‌طور غیرمستقیم خطر گرایش به مصرف مواد را کاهش دهد (Razmi & Mikaeili, 2023; Saleh Roshan & Bornazad, 2022). علاوه بر این، پژوهش‌هایی که در زمینه نوجوانان دارای مشکلات خانوادگی یا تجربه‌های آسیب‌زا انجام شده‌اند، گزارش کرده‌اند که هنردرمانی می‌تواند جایگزینی سالم برای راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار، از جمله مصرف مواد، فراهم آورد (Nielsen et al., 2021; Syam et al., 2023).

یافته‌های تحلیل زیرگروه‌ها نشان داد که مداخلات میان‌مدت و بلندمدت هنردرمانی اثربخشی بیشتری نسبت به مداخلات کوتاه‌مدت دارند. این نتیجه با دیدگاه‌های نظری و تجربی همسو است که بر ضرورت تداوم و فرآیندمحور بودن مداخلات هنردرمانی تأکید دارند. خلق معنا، بازسازی هویت و تثبیت مهارت‌های تنظیم هیجان نیازمند زمان است و مداخلات بسیار کوتاه ممکن است صرفاً به تخلیه هیجانی موقت منجر شوند (Bosgraaf et al., 2020; Kim & Lim, 2023). همچنین، اثربخشی بالاتر برنامه‌هایی که با پشتیبانی مراکز مشاوره مدرسه‌ای یا

خانوادگی اجرا شده‌اند، نشان‌دهنده اهمیت رویکردهای چندسطحی و هماهنگی بین مدرسه، خانواده و خدمات سلامت روان است (Nielsen et al., 2021; Rahimi Pardanjan et al., 2021).

در مجموع، نتایج این فراتحلیل از این دیدگاه حمایت می‌کند که هنردرمانی نه تنها یک ابزار مداخله‌ای حمایتی، بلکه یک راهبرد پیشگیرانه مؤثر در نظام آموزشی است. همسویی نتایج با پژوهش‌های انجام‌شده در بافت‌های فرهنگی مختلف نشان می‌دهد که علی‌رغم تفاوت‌های فرهنگی، فرآیندهای بنیادین هنردرمانی—مانند نمادسازی، خودبیانگری و تجربه خلاق—کارکردی نسبتاً جهان‌شمول دارند (Lee et al., 2021; Oclaudya & Sulistyarini, 2021). در عین حال، مطالعات داخلی نیز نشان می‌دهند که این رویکرد با زمینه فرهنگی و آموزشی ایران سازگار است و می‌تواند در قالب برنامه‌های مدرسه‌محور بومی‌سازی شود (Hasanpour et al., 2020; Pakzadmoghadam et al., 2023).

با وجود یافته‌های مثبت، این نتایج باید در پرتو محدودیت‌های موجود در ادبیات پژوهشی تفسیر شوند. بسیاری از مطالعات اولیه دارای ناهمگونی در طراحی، ابزارهای سنجش و کیفیت روش‌شناختی بودند و این امر می‌تواند بر برآورد اندازه اثر تأثیر گذاشته باشد (Bosgraaf et al., 2020; Zhang et al., 2024). با این حال، نبود شواهد قوی از سوگیری انتشار و پایداری نتایج در تحلیل‌های حساسیت، اعتبار کلی یافته‌های فراتحلیل حاضر را تقویت می‌کند.

در مجموع، نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که ادغام هنردرمانی در نظام آموزشی می‌تواند گامی مؤثر در جهت پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی نوجوانان باشد و زمینه را برای رویکردهای جامع‌تر سلامت روان مدرسه‌محور فراهم سازد.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به ناهمگونی قابل توجه در طراحی مطالعات واردشده، تفاوت در نوع و مدت مداخلات هنردرمانی، و استفاده از ابزارهای سنجش متنوع اشاره کرد که مقایسه مستقیم نتایج را دشوار می‌سازد. همچنین، برخی مطالعات دارای حجم نمونه محدود یا فاقد گروه کنترل بودند و در بسیاری از موارد، داده‌های پیگیری بلندمدت گزارش نشده بود که این امر ارزیابی پایداری اثرات را محدود می‌کند. افزون بر این، تمرکز غالب مطالعات بر پیامدهای هیجانی ممکن است موجب کم‌برآورد شدن اثرات هنردرمانی بر رفتارهای پرخطر عینی مانند مصرف مواد شود.

پژوهش‌های آینده می‌توانند با طراحی کارآزمایی‌های تصادفی کنترل‌شده با حجم نمونه بزرگ‌تر، به بررسی دقیق‌تر اثربخشی هنردرمانی در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی شدیدتر بپردازند. همچنین، انجام مطالعات طولی با دوره‌های پیگیری بلندمدت می‌تواند به روشن شدن پایداری اثرات کمک کند. بررسی نقش عوامل تعدیل‌کننده مانند جنسیت، سن، زمینه فرهنگی و نوع مشکل روان‌شناختی، و نیز مقایسه انواع مختلف مداخلات هنردرمانی، از دیگر مسیرهای مهم پژوهشی آینده به شمار می‌رود.

از منظر کاربردی، نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که مدارس می‌توانند هنردرمانی را به‌عنوان بخشی از برنامه‌های ارتقای سلامت روان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در نظر بگیرند. آموزش مشاوران و معلمان در زمینه اصول پایه هنردرمانی، فراهم‌سازی فضا و مواد ساده هنری، و ادغام جلسات هنردرمانی در برنامه‌های مشاوره‌ای مدرسه از جمله اقداماتی است که می‌تواند به‌صورت عملی اجرا شود. همچنین، همکاری بین مدرسه، خانواده و متخصصان سلامت روان می‌تواند اثربخشی این مداخلات را افزایش داده و به شناسایی و حمایت به‌موقع از نوجوانان در معرض خطر کمک کند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ گونه تضاد منافع وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Adolescence is widely recognized as a critical developmental period characterized by rapid biological, psychological, and social changes that increase vulnerability to a range of mental health problems and social harms. During this stage, difficulties such as depression, anxiety, emotional dysregulation, behavioral problems, and maladaptive coping strategies can emerge and, if left unaddressed, may escalate into more severe outcomes including substance use, school disengagement, and suicidal ideation. Educational systems, and schools in particular, are uniquely positioned to implement preventive and early intervention programs because of their continuous access to adolescents and their potential to integrate psychosocial support within everyday learning environments. However, many school-based mental health interventions rely heavily on verbal and cognitive approaches, which may not be fully effective for adolescents who struggle to articulate emotional experiences or who show resistance to traditional talk-based methods. In this context, art therapy has gained increasing attention as a developmentally sensitive and non-verbal or semi-verbal therapeutic approach that aligns well with adolescents' expressive capacities and psychosocial needs.

A growing body of empirical research suggests that art therapy interventions can positively influence emotional well-being, self-regulation, social functioning, and psychological adjustment among children and adolescents (Bosgraaf et al., 2020; Kim & Lim, 2023). Studies conducted in school and community settings have reported reductions in depressive symptoms, anxiety, stress, and behavioral difficulties following structured art therapy programs (Lee et al., 2021; Nicolas, 2023). Meta-analytic and systematic review evidence further indicates that, although effect sizes are often small to moderate, art therapy produces

consistent and meaningful improvements across a range of mental health outcomes in youth populations (Newland, 2020; Zhang et al., 2024). Importantly, recent research has emphasized the role of art therapy in enhancing emotion regulation, distress tolerance, and self-esteem—factors that are closely linked to the prevention of high-risk behaviors such as substance use and self-harm (Rahna & Nithya, 2022; Saidi et al., 2024).

Despite this growing evidence base, the literature remains fragmented, with substantial variability in intervention formats, duration, outcome measures, and study quality. Moreover, while several studies have examined art therapy effects on depression, anxiety, or adjustment problems, fewer have explicitly addressed its preventive role within educational systems or its potential contribution to reducing broader social harms among adolescents. Previous reviews have also highlighted methodological limitations, including small sample sizes and heterogeneity of designs, underscoring the need for quantitative synthesis to clarify the overall magnitude and robustness of effects (Bosgraaf et al., 2020; Zhang et al., 2024). Against this background, the present study aimed to conduct a comprehensive meta-analysis of art therapy interventions implemented in educational and school-related settings, with a specific focus on their effectiveness in preventing and reducing psychosocial problems and social harms among adolescents.

Methods and Materials

This study employed a meta-analytic design based on a structured and systematic review of the empirical literature. Eligible studies included experimental, quasi-experimental, and controlled pretest–posttest designs that evaluated art therapy interventions delivered to adolescents in school-based or school-related contexts. The target population consisted of adolescents within the typical school-age range, and included both general student populations and at-risk groups. Studies were required to report quantitative outcomes related to mental health, emotional functioning, or psychosocial behavior that could be converted into standardized effect sizes. A comprehensive search strategy was applied across multiple academic databases to identify relevant publications within a defined time frame. Following the removal of duplicates, studies were screened in a two-stage process involving title and abstract review and subsequent full-text assessment. Data extraction focused on sample characteristics, intervention features, study design, outcome measures, and statistical information necessary for effect size calculation. To account for expected methodological and contextual variability across studies, a random-effects model was used for data synthesis. Additional analyses examined heterogeneity, subgroup differences, and the stability of findings.

Findings

The meta-analysis incorporated a total of 27 independent studies comprising 2,184 adolescent participants. Overall, the findings indicated that school-based art therapy interventions produced statistically significant improvements across multiple outcome domains. The aggregated effect size for depressive symptoms was in the small-to-moderate range, demonstrating a meaningful reduction in depression among adolescents who participated in art therapy programs compared to control conditions or baseline assessments. Similarly, a moderate effect was observed for improvements in emotion regulation, suggesting that art therapy effectively enhances adolescents' capacity to identify, tolerate, and manage emotional experiences.

Results also showed significant, though comparatively smaller, effects on anxiety and stress-related outcomes. These findings indicate that art therapy contributes to reductions in general psychological distress, including performance-related anxiety and school stress. Importantly, outcomes related to broader psychosocial risk—such as behavioral problems, impulsivity, and indicators associated with substance use vulnerability—also demonstrated statistically significant improvements. While the magnitude of these effects was modest, their consistency across studies highlights the preventive potential of art therapy when implemented within educational settings.

Subgroup analyses revealed that interventions of medium to longer duration yielded stronger effects than short-term programs. Additionally, interventions integrated with broader school counseling or support services tended to show greater effectiveness than stand-alone art activities. Measures of heterogeneity indicated moderate variability across studies, which was expected given differences in intervention formats, populations, and outcome measures. Sensitivity analyses supported the robustness of the overall findings, and assessments of publication bias did not indicate substantial distortion of results.

Discussion and Conclusion

The findings of this meta-analysis provide quantitative support for the effectiveness of art therapy as a school-based intervention aimed at promoting adolescent mental health and preventing psychosocial and social harms. The observed pattern of results suggests that art therapy is particularly effective in addressing internalizing problems such as depression and emotional dysregulation, which are known risk factors for more severe outcomes including substance use and self-harm. By offering a creative and symbolic mode of expression, art therapy appears to facilitate emotional processing and self-awareness in ways that are developmentally appropriate for adolescents and complementary to traditional school-based mental health services.

The stronger effects associated with longer and more structured interventions underscore the importance of continuity and therapeutic depth in art therapy practice. Rather than serving merely as a brief expressive outlet, art therapy functions as a process-oriented intervention through which adolescents gradually build emotional insight, coping skills, and a sense of agency. The added benefit observed in programs integrated with school counseling frameworks further highlights the value of embedding art therapy within a comprehensive, multi-level approach to student well-being.

From a preventive perspective, even modest reductions in risk-related outcomes are meaningful when applied at the population level within educational systems. Schools that adopt art therapy programs may contribute not only to symptom reduction but also to the strengthening of protective factors such as emotional competence, self-esteem, and adaptive coping. These gains can play a critical role in mitigating trajectories that lead to substance use, chronic mental health problems, or academic failure.

In conclusion, this meta-analysis demonstrates that art therapy is a viable, evidence-based intervention for use in educational settings to support adolescent mental health and reduce psychosocial risks. The results support the integration of structured art therapy programs into school-based mental health services as part of a broader strategy for prevention and early intervention. Continued implementation, combined with rigorous evaluation, can further refine best practices and maximize the contribution of art therapy to adolescent well-being and social harm prevention.

فهرست منابع

References

- Bosgraaf, S., Pattiselanno, K., & Hooren, S. (2020). Art Therapy for Psychosocial Problems in Children and Adolescents: A Systematic Narrative Review on Art Therapeutic Means and Forms of Expression, Therapist Behavior, and Supposed Mechanisms Change. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.584685>
- Hasanpour, M., Jabbari, N., & Esmaeilnia Shirvani, K. (2020). The Effect of Artistic Intelligence Components on Student's Mental Health [Research Article]. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 3(3), 168-175. <https://doi.org/10.52547/ijes.3.3.168>
- Ibrahim, F. M. (2021). Effects of Art Therapy on Examination Anxiety Among Students in Staff Model Secondary School of Bayero University Kano, Nigeria. *BIJE-BICHI JOURNAL OF EDUCATION*, 15(1), 9-19. <https://bijejournal.com/BIJE/article/view/345>
- Isah, U., & Adamu, S. (2022). Effect of Art Therapy on Examination Anxiety among Public Senior Secondary School Students in Jigawa State, Nigeria. *COUNS-EDU | The International Journal of Counseling and Education*.

- Kim, N., & Lim, N.-Y. (2023). A Consensual Qualitative Research on Art Therapists' Experiences of Art Therapy Process With Child and Adolescent Clients Who Have Experienced Complex Trauma. *Korean Association for Qualitative Inquiry*, 9(1), 211-233. <https://doi.org/10.30940/jqi.2023.9.1.211>
- Lee, H. J., Kim, H. J., Kim, S. Y., & Choi, H. (2021). A study on how art therapy affects the depression, anxiety, stress, and satisfaction experienced by immigrant "Koryo-saram" adolescents. *Korean Journal of Art Therapy*, 28, 659-672.
- Newland, P., Bettencourt, B. Ann. (2020). Effectiveness of mindfulness-based art therapy for symptoms of anxiety, depression, and fatigue: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 41(no), 101246. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101246>
- Nicolas, J. (2023). The Effects of School-Based Art Therapy on Depressed Adolescents. <https://doi.org/10.33015/dominican.edu/2023.nurs.rp.15>
- Nielsen, F., Feijo, I., Renshall, K., & Starling, J. (2021). Family Art Therapy: A Contribution to Mental Health Treatment in an Adolescent Inpatient Setting. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 42(2), 145-159. <https://doi.org/10.1002/anzf.1449>
- Oclaudya, K., & Sulistyarini, R. I. R. (2021). Art Therapy for Adjustment Disorders in Adolescent with Systemic Lupus Erythematosus (SLE) and Pulmonary Tuberculosis (TB). *Sains Humanika*, 13(2-3). <https://doi.org/10.11113/sh.v13n2-3.1912>
- Pakzadmoghadam, A., Askari Zadeh, G., & Bagheri, M. (2023). The effectiveness of art therapy based on Drawing on general anxiety disorder and Physical injury fears in fourth grade male students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 24(2), 38-48. <https://sanad.iau.ir/Journal/jsrp/Article/895086/FullText>
- Rahimi Pardanjani, S., Jalali, D., Nejatifar, S., & Arabi, E. (2021). The Effect of Painting-Based Art Therapy on Aggressive Behavior of Female Students with Hearing Impairment. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling*, 3(3), 1-12. <https://doi.org/10.52547/jarcp.3.3.1>
- Rahna, K. A., & Nithya, R. (2022). Efficacy of Integrated Art Therapy on Social Competence, Self-esteem, and Personal Growth Initiative among Adolescents from Tribal Areas. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 13(2), 197-201. <https://search.proquest.com/openview/bbd7d39b8e20b7593a20026c3da6ed97/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2032134>
- Ratnasari, W., Satiadarma, M. P., & Roswiyani, R. (2023). The Effect of Art Therapy Mandala to Reduce Symptoms of Depression in Adolescents With Insomnia. *Ijassh*, 1(1), 334-339. <https://doi.org/10.24912/ijassh.v1i1.25814>
- Razmi, M., & Mikaeili, N. (2023). The impact of art therapy on reducing depression and impulsivity in children with learning disabilities. Third National Conference on Child and Adolescent Clinical Psychology, Ardabil. <https://civilica.com/doc/1989174>
- Saidi, B., Narimani, M., & Hosseini, S. (2024). Effectiveness of Compassion-Focused Art Therapy on Distress Tolerance in Female Adolescents from Dysfunctional Families: A Quasi-Experimental Study. *Journal of Medical Sciences, Rafsanjan University of Medical Sciences*, 23(3), 91-104. <https://doi.org/10.61186/jrums.23.3.91>
- Saleh Roshan, H., & Bornazad, M. (2022). Effectiveness of Art Therapy on ADHD Symptoms and Executive Functions in Hyperactive/Attention Deficit Students. *Quarterly Journal of Behavioral Science Studies and Research*, 4(12).
- Shalani, B., & Azadimanesh, P. (2016). The Comparison of Efficacy of Group Art Therapy and Puppet Play Therapy on the Social Skills of Children with Attention Deficit/ Hyperactivity Disorder [Research]. *Quarterly Journal of Child Mental Health*, 2(4), 103-112. <http://childmentalhealth.ir/article-1-86-en.html>
- Syam, R., Jamil, N. A. Q., Tahir, F. S. H., & Febriani, P. (2023). The Effectiveness of Art Therapy as a Therapeutic Method in Reducing Children's Mental Trauma in Broken Home Adolescents. *Journal of Correctional Issues*, 6(2), 479-486. <https://doi.org/10.52472/jci.v6i2.393>
- Zhai, Y. (2025). The Clinical Intervention Effect of Mindfulness Painting Art Therapy on Adolescent Depression Patients. *Schizophrenia Bulletin*, 51(Supplement_1), S5-S6. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbaf007.009>
- Zhang, B., Wang, J., & Abdullah, A. (2024). The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis. *Clinics (Sao Paulo)*, 79, 100404. <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2024.100404>