

اثربخشی آموزش شعردرمانی بر کاهش باورهای غیر منطقی دانش آموزان دختر

فاطمه پورامیرزاداری*^۱، پرویز کریمی ثانی^۲

^۱ دانش آموخته کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی و تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.
^۲ استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد شبستر، دانشگاه آزاد اسلامی، شبستر، ایران.

*نشانی نویسنده مسئول: گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی و تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، فاطمه پورامیرزاداری

E-mail: fateme.pouramir@gmail.com

وصول: ۹۴/۷/۱۴، اصلاح: ۹۴/۹/۲، پذیرش: ۹۴/۱۱/۲۴

چکیده

زمینه و هدف: باورهای غیرمنطقی میانجی گر حالات هیجانی هستند و می‌توانند به عنوان علت اصلی پریشانی هیجانی تجربه شوند که آموزش شعردرمانی به عنوان یک عامل کاهش این پریشانی هیجانی است. بنابراین هدف پژوهش حاضر اثربخشی آموزش شعردرمانی بر کاهش باورهای غیر منطقی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهر ارومیه بود.

مواد و روش‌ها: طرح پژوهش از نوع طرح‌های نیمه آزمایشی، پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر دوره متوسطه شهر ارومیه در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ بودند. روش نمونه‌گیری در این پژوهش خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود که بر این اساس تعداد ۳۰ دانش آموز دارای نمرات بالای باورهای غیرمنطقی انتخاب و برای گمارش تصادفی در گروه آزمایش و کنترل در نظر گرفته شدند و جلسات شعر درمانی بر روی گروه آزمایش اجرا شد و پرسشنامه باورهای غیر منطقی جونز بر روی آن‌ها اجرا شد. داده‌های به دست آمده با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و آزمون تحلیل کواریانس توسط نرم‌افزار SPSS.16 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: بر اساس نتایج به دست آمده، دانش آموزان گروه آزمایش، پس از مداخله در مقایسه با گروه کنترل باورهای غیر منطقی کمتری نشان دادند ($F=9/91, P=0/005$).

نتیجه‌گیری: بر این اساس می‌توان برای افزایش باورهای منطقی از شعردرمانی بر مبنای شعرهای سهراب سپهری استفاده نمود.

واژه‌های کلیدی: هنردرمانی، باورهای غیر منطقی، شعردرمانی، دانش آموزان.

مقدمه

غیرمنطقی با واقعیت همگونی ندارند و بر اساس ظن و گمان هستند. فرد واجد تفکر غیر منطقی حکم‌های از پیش تعیین شده داشته و حالت‌های آشفته از قبیل افسردگی، اضطراب و بی تفاوتی دارد. به دلیل این که فکر غیرمنطقی با واقعیت در ارتباط نیست، موجب تعارض

تفکر در معنای وسیع خود مجموعه‌ای از هیجان‌ها، اندیشه‌ها، رفتارها و احساس‌هایی است که به طور وسیع با هم در تعامل هستند. تفکر غیرمنطقی تفکری است اغراق آمیز، انعطاف ناپذیر و مطلق‌گرا. افکار

شده و مانع برخورد موفقیت آمیز فرد با حوادث و الزام‌های زندگی می‌شود (۱). هنگامی که تفکر و رفتار انسان عقلانی باشد، موجودی کارآمد، خوشحال و توانا خواهد بود. البته تفکر غیر منطقی در انسان از یادگیری غیر منطقی اولیه حاصل می‌شود و این تفکر غیر منطقی به تنفر از خویش و رفتار مخرب منجر می‌شود (۲). آلیس معتقد است ریشه رفتار غیر انطباقی افراد را بایستی در تفکرات غیر منطقی آنان جست و جو کرد (۳).

باورهای غیرمنطقی افکاری هستند که بر روان فرد سلطه دارند و عامل تعیین کننده نحوه تعبیر و تفسیر و معنی دادن به رویدادها و تنظیم کننده کیفیت و کمیت رفتارها و عواطف‌اند. باورهای غیرمنطقی حقیقت ندارند و با واقعیت منطبق نیستند، باید و حکم برای فرد می‌آورند، تعادل فرد را از بین می‌برند، از ایجاد نظم جلوگیری می‌کنند و مانع مواجهه موفقیت آمیز با حوادثی تحریک کننده می‌گردند. آلیس ده تفکر یا باور غیر منطقی را مطرح می‌کند که عبارتند از: تأیید و حمایت دیگران، انتظار بالا از خود، تمایل به سرزنش خود، واکنش به ناکامی، بی مسئولیتی عاطفی، دلمشغولی زیاد، اجتناب از مسائل، وابستگی، ناامیدی به تغییر (۴).

اگر چه شیوه‌های درمانی مختلفی برای درمان مشکلات روانی و تغییر باورها وجود دارد. اما شیوه‌های نوینی چون هنر درمان‌گری‌ها در دهه‌های اخیر جایگاه ویژه‌ای در عرصه درمان‌گری یافته‌اند. در این میان برخی از این گونه‌ها چون موسیقی و نقاشی در کشور ما شهرت بیشتری یافته‌اند، اما استفاده از گونه‌های دیگر مانند شعر هنوز جایگاه واقعی خود را پیدا نکرده است (۵). شعر درمانی یک هنر درمانی خلاق است که شعر و دیگر شکل‌های برانگیزنده ادبیات را برای رسیدن به اهداف درمانی و رشد شخصی به کار می‌گیرد (۶). در این شکل منحصر به فرد درمان، مراجعه کننده فرصتی متفاوت برای تعریف هویت خود و نشان دادن خود به درمانگر با صدای درونی خودش دارد. این خودافشایی توسط

مراجعه کننده یک رابطه خوب با درمانگر را تقویت می‌کند. شعر درمانگران ادعا دارند که شعر چه توسط مراجعین نوشته شده باشد، چه در درمان استفاده شود، نسبت به گفتگوهای سنتی توانایی ایجاد سطوح عمیق‌تری از بینش هیجانی در مراجعین را دارد (۷).

استاکی و نوبل (۸) در پژوهشی نشان داد که خواندن شعر باعث تسهیل آگاهی، افزایش تعقل و به رسمیت شناختن مکالمات و ارتباطات می‌شود. در تحقیق دیگر نما (۹) نشان داد که شعر یک ابزار مناسب برای مشاوره است و باعث می‌شود که فرد به معنادهی زبان پیردازد و احساسات پنهانی خویش را بپذیرد. در پژوهشی دیگر تومرا (۱۰) اثر مثبت شعر درمانی بر آشنفنگی‌های روانی را تأیید کرده است. همچنین تگنر و همکاران (۱۱) اثر مثبت شعر درمانی گروهی را بر کاهش میزان سرکوبی هیجانی و اضطراب نشان داده‌اند. در پژوهشی دیگر نشان داده شد که شعر درمانی باعث افزایش عزت نفس، بهبودی در شناخت و بیان احساسات، خود اکتشافی و خوداظهاری می‌شود (۱۲).

اگر چه تاکنون تحقیقات فراوانی اثر مثبت شعر درمانی را در جمعیت‌های مختلف نشان داده‌اند، اما تحقیقات در زمینه شعر درمانی توصیفی است. در واقع اکثر تحقیقات فواید شعر درمانی در جمعیت‌های مختلف را گزارش کرده و یا انواعی از ادبیات را که در جلسات درمانی استفاده شده‌اند، مورد بحث قرار می‌دهند. بنابراین نیاز به تحقیقات آزمایشی در تمام زمینه‌های شعر درمانی احساس می‌شود. از سویی اهمیت شعر و ادبیات و حضور همواره آن در زندگی ایرانیان بر هیچ کسی پوشیده نیست. بر این اساس و با توجه به اهمیت شعر پژوهش حاضر با هدف اثربخشی شعر درمانی بر کاهش باورهای غیر منطقی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه شهر ارومیه انجام گرفت.

مواد و روش‌ها

طرح پژوهش از نوع طرح‌های نیمه آزمایشی،

پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر ارومیه در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ بود. روش نمونه‌گیری در این پژوهش خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. به این صورت که از میان ۳ منطقه آموزش و پرورش یکی از مناطق به تصادف انتخاب و از بین مدارس دبیرستان این ناحیه، تعداد دو مدرسه به صورت تصادفی انتخاب و از بین کلاس‌های پایه اول تا سوم، تعداد پنج کلاس به طور تصادفی انتخاب و سپس کلیه دانش‌آموزان این پنج کلاس ۱۴۲ نفر از جهت داشتن باورهای غیر منطقی با استفاده از مقیاس باورهای غیرمنطقی جونز مورد ارزیابی قرار گرفتند. بر این اساس تعداد ۳۰ دانش‌آموز دارای نمرات بالای باورهای غیرمنطقی انتخاب و برای گمارش تصادفی در گروه آزمایش و کنترل در نظر گرفته شد.

در گروه آزمایش ۱۰ جلسه شعردرمانی اجرا شد و گروه کنترل در این مدت هیچ گونه آموزش شعردرمانی نداشتند و فعالیت آن‌ها صرفاً برنامه‌های آموزشی مدرسه بود. پیش از شروع جلسات هر دو گروه به پرسشنامه باورهای غیر منطقی جونز پاسخ دادند. در پایان جلسات مجدداً پرسشنامه باورهای غیر منطقی اجرا شد. ملاک ورود در گروه آزمایش، عدم ابتلا به بیماری مزمن و شدید روحی و جسمی و ملاک خروج عدم مشارکت در ۳ جلسه از آموزش بود و ملاک ورود در گروه کنترل نیز اجرای پیش آزمون و پس آزمون بود. بعد از توضیحات در مورد نحوه اجرای آزمون کلیه شرکت کنندگان آگاهانه و داوطلبانه در نمونه‌گیری شرکت کردند و از نظر محرمانه بودن اطلاعات به آن‌ها اطمینان داده شد و بیان گردید در هر زمانی قادر به ترک جلسه هستند.

برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزارهای زیر استفاده گردید:

۱- پرسشنامه باورهای غیر منطقی جونز: این پرسشنامه بر اساس نظریه آلبرت آلیس تهیه شده است و انواع باورهای غیر منطقی را با استفاده از ۱۰۰ سؤال بررسی می‌کند. این پرسشنامه در کل از ده مقیاس و هر مقیاس از ۱۰ سؤال

تشکیل یافته است. سؤال‌های آزمون به روش لیکرت و به صورت ۵ درجه‌ای از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم تهیه شده‌اند. جهت نمره‌گذاری به طرف غیر منطقی بودن است. نمره بالا در این پرسشنامه نشان دهنده‌ی باور غیر منطقی بالا و نمره پایین نشان دهنده‌ی باور منطقی کمتر است. حداقل نمره در این مقیاس ۱۰۰ و حداکثر ۵۰۰ است. پایایی هر یک از مقیاس‌های ده‌گانه از ۰/۶۶ تا ۰/۸۰ و میانگین پایایی همه خرده مقیاس‌ها ۰/۷۴ است و همچنین روایی این آزمون با آزمون افسردگی بک محاسبه شد که ضریب به دست آمده ۰/۸۲ بود (۱۳).

خلاصه جلسات آموزشی شعردرمانی:

جلسه اول: آشنائی، هدف: آشنائی اعضا با یکدیگر و قوانین شعردرمانی، احوالپرسی درمانگر با اعضا؛ معرفی اعضا برای همدیگر؛ توضیح درباره آیین نامه شعردرمانی؛ پیمان جمعی برای رعایت قوانین گروه به ویژه حفظ اسرار یکدیگر.

جلسه دوم: تفکر منطقی، هدف: فرد بتواند ادراک صحیحی از واقعیت داشته باشد و به تفکر منطقی دست یابد.

جلسه سوم: پذیرش خود، هدف: فرد بتواند به هویت کاملی از خویشتن و اطمینان از خود برسد و خود را به صورت مثبت درک کند.

جلسه چهارم: انعطاف‌پذیری، هدف: فرد بتواند در فضاهای متفاوت و حالت‌های مختلف درونی و بیرونی به حالتی از انعطاف‌پذیری دست یابد.

جلسه پنجم: تعهد و تعلق، هدف: از طریق ایجاد کنش مستقل فرد بتواند حس تعهد و تعلق را در خود پرورش دهد و نیاز به خلوت و استقلال خویش را تأمین کند.

جلسه ششم: خطر کردن، هدف: با ایجاد خود انگیختگی تازگی مداوم تجربه‌های زندگی را کسب می‌نماید و خطر کردن‌های زندگی را لمس کند و آگاهانه در پیش گیرد.

پرسشنامه‌ها، توسط نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ مورد تجزیه تحلیل قرار گرفتند. از سویی برای تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد.

یافته‌ها

جدول ۱ یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش را در گروه آزمایش و کنترل نشان می‌دهد.

داده‌های جدول ۱ نشان می‌دهد افراد شرکت کننده در خرده مقیاس وابستگی و نیاز به تأیید در بخش پیش آزمون بیشترین نمره را گرفته‌اند. از سوی دیگر در بخش پس آزمون بالاترین نمره آن‌ها در خرده مقیاس درماندگی نسبت به تغییر و انتظار بالا از خود است. بیشترین تغییر بعد از اجرای شعر درمانی در خرده مقیاس نیاز به تأیید دیگران مشاهده می‌گردد. افراد شرکت کننده در خرده مقیاس واکنش نسبت به ناکامی و بی مسئولیتی هیجانی در بخش پیش آزمون بیشترین نمره را گرفته‌اند. از سوی دیگر در بخش پس آزمون بالاترین نمره آن‌ها در خرده

جلسه هفتم: رغبت اجتماعی و روابط اجتماعی، هدف: بهبود روابط متقابل با دیگران و رشد توجه به مسائل بیرون از خویشتن و دستیابی هر چه بیشتر و بهتر به رغبت اجتماعی.

جلسه هشتم: خود فرمانی، خودکترلی (تسلط بر خویشتن)، هدف: فرد بتواند در تمام مراحل زندگی به حالتی از خود کترلی برسد و در مقابل حوادث‌های مختلف بر خویش تسلط داشته باشد.

جلسه نهم: لذت گرایی بلند مدت، اهداف: ایجاد شادی و احساس آرامش و دور شدن از افکار غیر منطقی و رسیدن به لذتی نسبتاً پایا.

جلسه دهم: یادآوری و اجرا پرسشنامه باورهای غیرمنطقی به منظور پس آزمون.

در تمام جلسات شعر مورد نظر از اشعار سهراب سپهری خوانده می‌شد. احساسات و نظر افراد قبل و بعد از هر جلسه بررسی می‌شد. بعد از هر جلسه تکلیف ارائه و قبل از هر جلسه تکلیف جلسه قبل مرور می‌شد.

در مرحله بعدی داده‌های به دست آمده از این

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار متغیر باورهای غیر منطقی در گروه آزمایش و کنترل

متغیر	گروه کنترل		گروه آزمایش	
	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون
نیاز به تأیید دیگران	۳۵/۷۱(۵/۲۱)	۳۳/۸۶(۳/۹۸)	۲۰/۵۳(۶/۴۰)	۳۴/۲۷(۴/۰۴)
انتظار بالا از خود	۳۴/۴۳(۴/۸۲)	۳۲/۰۲(۳/۵۹)	۳۱/۲۷(۷/۱۰)	۳۱/۲۷(۳/۷۹)
تمایل به سرزنش	۳۳/۰۲(۴/۴۶)	۳۳/۰۴(۳/۷۶)	۳۰/۰۷(۶/۳۲)	۳۳/۴۶(۳/۹۱)
واکنش نسبت به ناکامی	۳۳/۷۱(۴/۷۳)	۳۵/۵۷(۴/۹۸)	۲۹/۶۰(۶/۰۱)	۳۲/۱۳(۳/۸۱)
بی مسئولیتی هیجانی	۳۳/۷۱(۴/۷۵)	۳۵/۳۶(۴/۷۸)	۲۸/۵۳(۵/۷۸)	۳۱/۳۷(۳/۸۲)
تکرانی زیاد توأم با اضطراب	۳۲/۰۷(۴/۱۳)	۳۳/۲۷(۳/۸۳)	۳۰/۴۰(۶/۳۹)	۳۲/۲۰(۳/۸۳)
اجتناب از مشکل	۳۲/۲۹(۴/۱۹)	۳۰/۲۷(۳/۴۴)	۳۰/۸۰(۶/۴۴)	۳۰/۶۷(۳/۵۲)
وابستگی	۳۵/۴۳(۵/۰۷)	۳۶/۰۱(۵/۰۲)	۳۰/۸۰(۶/۴۲)	۳۶/۵۳(۵/۰۳)
درماندگی نسبت به تغییر	۳۳/۷۹(۴/۷۶)	۳۴/۷۳(۴/۲۱)	۳۱/۸۰(۷/۱۹)	۳۳/۶۷(۳/۹۸)
کمال گرایی	۳۰/۲۷(۳/۸۹)	۳۱/۱۳(۳/۱۴)	۲۹/۰۱(۵/۹۳)	۳۱/۶۰(۳/۸۸)

جدول ۲: نتایج تحلیل کواریانس تفاوت میانگین‌های تعدیل شده نمره‌های آموزش موسیقی درمانی بر باورهای غیرمنطقی در گروه آزمایش و کنترل

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	حجم اثر
پیش آزمون	۱۱۰۴/۴۰۸	۱	۱۱۰۴/۴۰۸	۰/۹۰	۰/۳۵	۰/۰۴
گروه‌ها (مستقل)	۱۲۱۵۶/۲۱	۱	۱۲۱۵۶/۲۱	۹/۹۱	۰/۰۰۵	۰/۳۲
واریانس خطا	۲۵۷۴۷/۱۷	۲۷	۱۲۲۶/۰۵	-	-	-
مجموع	۱۸۴۴۷۹۹	۳۰	-	-	-	-

مقیاس نیاز به تأیید دیگران و وابستگی است. در جدول ۲ نتایج تحلیل کواریانس پس آزمون با برداشتن اثر پیش آزمون بین دو گروه ارائه شده است. نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که با برداشتن اثر پیش آزمون بین دو گروه ارائه شده تفاوت معنی‌دار است ($P=0/005$). بنابراین فرض پژوهشی که عبارت بود از اینکه شعردرمانی بر کاهش باورهای غیر منطقی مؤثر است، تأیید می‌گردد. شاخص اثر به دست آمده، حاکی از این است که ۳۲ درصد کاهش باورهای غیر منطقی آزمودنی‌های شرکت کننده در گروه آزمایش را می‌توان به موسیقی درمانی نسبت داد.

بحث

هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی موسیقی درمانی بر کاهش باورهای غیر منطقی دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر ارومیه بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که موسیقی درمانی باعث کاهش باورهای غیرمنطقی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه می‌شود. این یافته به این معناست که افراد حاضر در گروه آزمایش تفاوت معناداری نسبت به افراد حاضر در گروه کنترل از خود نشان دادند و تحت تأثیر آموزش شعر باورهای غیر منطقی کاهش یافته است. این یافته با نتایج پژوهش‌های نورما (۹)، تومرا (۱۰) و تگنر و همکاران (۱۱) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که شعر همانند گدازه‌های آتشفشان، فشار درونی را آزاد کرده و از رخ دادن یک زمین لرزه پیشگیری می‌کند. هنگامی که هیجانانی مانند خشم و افسردگی نمی‌توانند بیان شوند، ممکن است علایم بیماری را تشکیل دهند. فرایند خواندن و نوشتن شعر را می‌توان به عنوان یک روزنه پذیرفتنی برای بیرون ریختن نیروهای روانی‌ای در نظر گرفت که امکان انفجار آن‌ها وجود دارد و بدین ترتیب تعادل فیزیولوژیایی و روان شناختی را باز گرداند و زمینه بازنگری در افکار و باورها را فراهم می‌نماید (۷).

همچنین شعر و سایر آثار ادبی به عنوان یک

کاتالیزور در جهت افشای هیجانان عمل می‌کند، بدین شکل که در هنگام شعردرمانی، هیجانان توسط خواننده تجربه و خاطرات لازم یادآوری و ابراز وجود صورت می‌گیرد. شعر ما را به تمایلات اولیه مان وصل می‌کند. شعر به ما اجازه می‌دهد که بر روی جذابیت‌ها، تمایلات، درد تمرکز کنیم. شعر دور ماندن ما را از درد تأمین می‌کند. بنابراین چنین مسئله‌ای ممکن است پابندی و مسئولیت‌پذیری به ویژه در مقابل قید و بندها را کاهش دهد (۹).

حضور فعال و با انگیزه در جلسات شعر خوانی منجر به افزایش احساس مفید بودن و اعتماد به نفس گشته و در نتیجه از میزان فشار روانی و باورهای غیر منطقی شخص کاسته می‌شود. هنگامی که در جلسه درمان، آموزش شناختی نه در بستر گفتگوهای معمولی که در قالب‌های ادبی صورت می‌گیرد، مراجعین نه در برابر یک درمانگر، بلکه در برابر یک تاریخ و فرهنگ جمعی قرار می‌گیرند؛ این فرایند مقاومت مراجعین را به آرامی و بدون هجمه می‌شکند و درمانگران را قادر به هدایت برنامه درمان در فضایی آرام و امن برای مراجعین می‌نماید (۱۴). از طرف دیگر شعر درمانی به عنوان رویکردی تازه و جذاب می‌تواند با توجه به پیوند عمیق ادبیات با مردم در کشور ما، در مورد طیف وسیعی از آشفتگی‌های روانی مورد استفاده قرار گیرد.

نیروی ادبیات عمدتاً برخاسته از تصویرسازی است؛ تحقیقات نشان داده است که تصویرسازی با یادگیری، تکنیک‌های آرام‌سازی، معنای زندگی و لذت زندگی، ارتباط دارد. تصویرسازی به افراد یاد می‌دهد که چگونه از ابتکار خلاقشان استفاده کنند و به سرچشمه‌های پنهانی که می‌تواند الگوهای ناکنش‌ور را شکسته و تغییر دهد، تلنگر بزنند. انرژی خالق یک اثر ادبی نیز برانگیزنده است؛ واژه‌ها و توصیفات مردان و زنان بزرگ در خلال قرن‌ها، به خواننده نیرو می‌دهد. تصور، زبان ناهشیار رویاهاست و نیز به عنوان یک کاتالیزور در جهت آوردن

مواد ناهشیار و به آگاهی هشیار عمل می‌کند (۱۵).

اگرستانسیالیست‌هایی چون هایدگر بر این باورند، که حالات خلقی و عاطفی ما در شکل‌گیری نوع باورها و تفکرات و نحوه‌ی پردازش اطلاعات ما تأثیر می‌گذارند، به طوری که هنگام افسردگی یا غمگینی زیاد، دنیا را تاریک و یک‌نواخت می‌بینیم و در حالات شور و اشتیاق و خوشی روشن و زنده و جذاب. شرایط خاص چون وجود اضطراب و افسردگی، طریقه‌ای که اطلاعات پردازش می‌شوند را تغییر می‌دهند، تئوری‌های شناختی و رفتاری نیز بر این حالات تأکید می‌ورزند که فرایندهای شناختی به فرایندهای عاطفی پاسخ می‌دهند و عکس این حالات نیز صادق است. در رویکرد ایس نیز که متأثر از نظریات رواقیون و فلسفه‌ی تائوئیسم است، نگرش‌ها و تفکرات صحیح ما پشتوانه‌ی هیجان‌ها و رفتارهای ما می‌باشند. یعنی برای این‌که فردی را درمان کرد باید به شناخت‌های معیوب او در قبال رویدادها پی برد و سپس آن‌ها را اصلاح کرد و تفکرات منطقی را جایگزین باورهای غلط نمود و شعر درمانی به عنوان روشی برای کاهش همین شناخت‌های معیوب می‌باشد (۱۱). با توجه به اینکه فقر فرهنگی و کمبود آگاهی می‌تواند زمینه ساز بسیاری از مشکلات پیچیده و پرهزینه باشد، یکی از روش‌های مبارزه با آن افزایش آگاهی از طریق آموزش است (۱۶). آموزش به شیوه‌های روزمره و مورد پسند می‌تواند تأثیر فراوانی به دنبال داشته باشد شعر و سرود با در نظر گرفتن بعد کیفی و محتوایی احتمالاً از چنین استقبال و تأثیری برخوردار خواهد بود.

شعر و سرود در دوران نوجوانی نیز از تأثیرات لازم برخوردار است. نوجوانی یک فرایند و تغییر روان شناختی است (۱۷) نوجوان به مطالعه‌ی داستان‌های عاطفی، اخلاقی و اجتماعی علاقمند است؛ به خصوص به خصوص داستان‌های متنوع ماجراجویی که ضمن ارضای حس کنجکاوی و ماجراجویی نوجوان و پاسخ دادن به برخی پرسش‌هایی که در ذهنش مطرح شده است، شور و

تحرك خاصی به زندگی وی می‌بخشند. شعر و سرود علاوه بر جنبه‌های پرورشی و ارضای حس زیبایی دوستی و ذوق هنری، از تأثیرات درمانی نیز برخوردار است. فروید اعتقاد دارد که لذت ناشی از ادبیات و هنر و شعر ناشی از رها شدن فشارها و تعارض‌های روانی فرد است و از سویی دیگر، نقش آفرینی هنری را در پالایش امیال سرکوفته، که با مخالفت‌های اخلاقی و اجتماعی روبرو بوده است، به سوی هدف‌های اجتماعی برتر می‌داند. بنابراین، به باور او پالایش روانی ناشی از آفرینش آثار هنری، موجب رهاسازی هیجان‌ها، تعدیل فشارهای روانی و آرامش است (۵).

نتیجه‌گیری

بنابراین بر اساس یافته‌های این پژوهش و با توجه به این کارکردهای منحصر به فرد، استفاده از ادبیات و شکل‌های مختلف آن به درمانگران با هر رویکردی پیشنهاد می‌شود. از طرف دیگر شعر درمانی به عنوان روی آوردی تازه و جذاب می‌تواند با توجه به پیوند عمیق ادبیات با مردم در کشور ما، در مورد طیف وسیعی از آشفتگی‌های روانی مورد استفاده قرار گیرد.

تعداد کم آزمودنی‌ها، محدود بودن جلسه‌های مداخله، ناتوانی طرح پژوهش در کنترل برخی عوامل و عدم پیگیری نتایج از جمله مسائلی است که احتیاط در تعمیم نتایج را ضروری می‌سازد و پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی این مشکلات کنترل شوند.

تشکر و قدردانی

محققان بر خود لازم می‌دارند از کلیه دانش‌آموزانی که در پژوهش حاضر شرکت کردند و همکاری لازم را در اجرای پژوهش داشته‌اند، صمیمانه تشکر و قدردانی نمایند.

References

1. Adib RN, Mahdavi E, Adib RM, Dehshiri R. Compared of relationship beliefs of women referred to the judicial inclination and women toward marriage in Tehran. *J Khanevade Pazhoi*. 2005; 1: 241-7. (Persian]
2. Shafie A, Naseri GH. *Theories of Counseling and Psychotherapy*. 9th ed. Tehran Daneshgahi Publications; 2002. (Persian]
3. Taghavi SM, Sepahvand T. Examine the relationship between irrational beliefs and depression in students of Shiraz University. Shiraz University Publication; 2006. (Persian]
4. Namir H, Hairal Nizam I. Factor analysis of responses the irrational beliefs in a sample of IRAOT university students. *Psychol Rep*. 2004; 94(3): 775-81.
5. CollinsK, Furman R, Longer CL. Poetry therapy as a tool of cognitively based practice. *Arts Psychother*. 2006; 33(3):180-7.
6. National Association for Poetry Therapy. Membership brochure. Port Washington; author 1993.
7. Campbell L. Poetry therapy for adults developmental disabilities. PhD Dissertation. University of Rochester, Abstract 2007.
8. Stuckey H, Nobel J. The connection between art, healing, and public health: a review of current literature. *Am J Public Health*. 2010; 100(2): 254-63.
9. Norma DT, Raina JL. Breaking barriers: Using poetry as a tool to enhance diversity understanding with youth and adults. *Poetry Therapy*. 2012; 25(2): 83-97.
10. Tamura H. Poetry therapy for schizophrenia: a linguistic psychotherapeutic model of Renku (linked poetry). *Arts Psychother*. 2001; 128: 319-28.
11. Tegner I, Fox J, Philipp R, Thorne P. Evaluating the use of poetry to improve well-being and emotional resilience in cancer patients. *Poetry Therapy*, Sep. 2009; 22(3): 121-31.
12. Akhtar S. Mental pain and the cultural Treatment of poetry. *Int J Psychoanal*. 2006; 81: 229-43.
13. Gardi F. Related to the type and extent of irrational Thoughts with mental health graduate students in different academic groups. (MSc Dissertation]. Tehran: Faculty of Education and Psychology, Shahid Beheshti University; 2003: 76-8.(Persian]
14. Mohammadian Y, Shahidi Sh, Zadeh Mohammadi A, Mahaki B. Evaluating The Use of Poetry ToReduce Signs of Depression in Students. *J Ilam Univ Med Sci*. 2010; 18(2): 9-16.(Persian]
15. Gladding ST. *Counseling as an art: the creative arts in counseling*. Alexandria,Va: American Association for Counseling and Development. 1992:44-8.
16. Shahbazi , M, Golzari, M, Borjali, A. Effectiveness of a healthy lifestyle based on the World Health Model on death anxiety among elderly people of Ilam. *J Sabzevar Univ Med Sci*. 2015, 22(2): 308-316.
17. Dashti, Z, Ramezani, T, A, Arsang, Sh, Mohebi, S. Survey on general health status of female students during their puberty period and its relevant factors in Qom in 2012. *J Sabzevar Univ Med Sci*. 2015, 22(2): 334-340.

Evaluating the use of Poetry to Reduce Irrational Beliefs in Female Students

*Fatemeh Poramirzdari**

Department of Psychology, Faculty of Humanities and Education, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

Parviz Karimisani

Department of Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Shabstar, Iran

Received:06/10/2015, Revised:23/11/2015, Accepted:23/02/2016

Corresponding author:

Fatemeh Poramirzdari,
Faculty of Humanities and
Education, Islamic Azad
University, Tabriz, Iran
E-mail:
fateme.pouramir@gmail.com

Abstract

Background & Objectives: Considering the importance of poetry in reducing stress, the aim of this study was to evaluating the use of poetry to reduce irrational beliefs in female students.

Materials & methods: The research design was quasi-experimental, pretest-posttest with control group. The research population included all secondary school female students in Urmia in the 2013-2014 school years. The sampling method was multi-stage cluster. The random sample of 30 students who have high scores on the questionnaire irrational beliefs were selected randomly in two experimental and control group and Poetry therapy sessions were conducted on the experimental group and irrational beliefs questionnaire Jones was administered on them. Data were analyzed by using of descriptive statistics and MANCOVA method was used to analyze the research data was analyzed in SPSS.16 software.

Results: The finds showed that the students in the experimental group reported less irrational beliefs, after intervention, as compared to those in the control group ($P = < 0.005$).

Conclusion: we can use poetry therapy according to Sohrab sepehri poet for decrease irrational beliefs.

Keywords: *Art therapy, Irrational beliefs, Poetry therapy, Student*