

تأثیر شعردرمانی بر عملکرد حافظه فعال دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر سرابله*

صیدکرم نوریان فر**

مدرس دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

دلبر ناصری

کارشناسی ارشد ادبیات فارسی

چکیده

هدف این مطالعه بررسی تاثیر شعر درمانی بر عملکرد حافظه فعال دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم است. روش پژوهش از نوع آزمایشی بود. جامعه آماری دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر سرابله در سال تحصیلی ۹۵-۹۶ تشکیل می دادند، گروه نمونه ۳۲ نفر بودند که به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی ۱۶ نفر و کنترل ۱۶ نفر جای گرفتند. برای گروه آزمایش، برنامه شعردرمانی گروهی طراحی و طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه ای به مدت ۸ هفته اجرا گردید. گروه کنترل بدون مداخله خاصی، در جلسات گروهی روزانه مدرسه شرکت کردند. ابزار اصلی گردآوری اطلاعات آزمون ظرفیت حافظه فعال بود. برای تجزیه تحلیل داده ها تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. یافته های تحقیق نشان داد که شعر درمانی پردازش و قدرت درک دانش آموزان را افزایش می دهد ($P=0/001$). بدین معنا که تکنیک شعر درمانی بر حافظه فعال موثر می باشد. با توجه به این مطالعه می توان گفت که شعردرمانی در تقویت حافظه فعال مؤثر است. لذا پیشنهاد می گردد، از این مهارت آسان و هزینه، در جهت ارتقاء و بهبود حافظه فعال استفاده گردد.

کلید واژه ها: شعردرمانی، حافظه فعال، واج شناسی.

۱. مقدمه

حافظه فعال^۱ یک قسمت از سیستم حافظه فعال انسان است که از شناخت کمک می‌گیرد تا اطلاعات را به صورت موقت و در یک حالت فعال نگه دارد تا بعداً روی آنها عملیات دیگری انجام دهد، یک فضای کار برای محاسبات ذهنی فراهم می‌کند و در نقش ایستگاه بین راه برای حافظه بلندمدت است (گراف و اهتا، ۲۰۰۲). به عبارت دیگر حافظه فعال یک سیستم شناختی و مسئول ذخیره سازی موقتی و پردازش اطلاعات تعریف می‌شود (هولمز و همکاران، ۲۰۰۹). می‌توان ادعا کرد که مهمترین عامل در درک زبان گفتاری و نوشتاری حافظه فعال است، زیرا ما را قادر می‌سازد تا واژه‌ها را تشخیص دهیم، معنای اطلاعات دیداری و شنیداری را که دریافت (کاسلی و کنیگ، ۱۹۹۵) کرده هستند را بشناسیم. با توجه به یافته‌های پژوهشی مبنی بر انعطاف پذیری حافظه ی فعال و قابلیت ارتقاء و بهبود عملکرد آن (کلینبرگ، فرسبرگ و ستربرگ، ۲۰۰۲؛ تورل و همکاران، ۲۰۰۸). برنامه‌های متعدد و متنوعی در زمینه ی ارتقای مهارت‌های شناختی از جمله حافظه ی فعال در قالب‌های گوناگون طراحی شده است. از جمله شعر درمانی که یک روش هنر درمانی خلاقانه است که شعر با دیگر اشکال متون برانگیزاننده را برای دستیابی به اهداف درمانی رشد فردی به کار می‌رود (مازا، ۲۰۰۳).

پژوهشهای انجام شده نشان می‌دهند حافظه فعال نقش کلیدی در فعالیتهای یادگیری دانش آموزان در طول سال‌های مدرسه به عهده دارد و این حمایت تا بزرگسالی نیز ادامه می‌یابد. حافظه فعال از این نظر اهمیت دارد که در عین ذخیره کردن اطلاعات، عمل دستکاری را نیز روی این اطلاعات انجام می‌دهد و این موجب ایجاد مهارت‌های پیچیده و دانش خواهد شد. حافظه فعال با وجود داشتن یک ظرفیت یا گنجایش محدود، هم وظیفه ی ذخیره سازی اطلاعات و هم وظیفه ی پردازش اطلاعات را به عهده دارد (گترکول و همکاران، ۲۰۰۶).

شعر درمانی^۲ یک روش هنر درمانی خلاقانه است که شعر یا دیگر اشکال متون برانگیزاننده را برای دستیابی به اهداف درمانی و رشد فردی به کار می‌گیرد (فرجی، فلاحی خشکناب و خانکه، ۱۳۹۱) باکر، ویگرام و استوت (۲۰۰۸) نشان دادند که ساخت شعر بصورت مکرر باعث تجربه سلطه، اعتماد به نفس بالا، بالابردن عزت نفس، انتخاب و تصمیم‌گیری و توسعه خویشتن، به دست آوردن بینش یا روشن کردن افکار و احساسات شده است.

مطالعات و پژوهش‌های کمی در مورد شعر درمانی صورت گرفته است و در مورد تاثیر شعر درمانی بر حافظه فعال هیچ پژوهشی صورت نگرفته است لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر شعر درمانی بر عملکرد حافظه فعال دانش آموزان صورت گرفته است (گلدن، ۲۰۰۰)

۲. پیشینه تحقیق

امروزه، شعردرمانی poetry therapy یکی از شاخه‌های هنر معناگرا شمرده می‌شود. قدمت این رشته، به بلندای اولین سروده‌ها و آهنگ‌های قبیله‌های بدوی در کنار آتش است. شعر درمانی از تکنیکهای هنر درمانی خلاق است که از قدیم و حتی قبل از تاریخ خط در شکل اوراد و اذکار و دعا برای شفا و درمان استفاده می‌شد. و امروزه ابزاری برای بیان و بینش است. اثر شعر بر ذهن کودکان تاثیر مستقیم دارد. مغز مرکز خاطرات، احساسات و هیجانات ما است و هر آسیبی که در آنها ایجاد شود زندگی تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. دقیقاً قبل از هر عضو دیگری که باید از آن مراقبت کرد احتیاج به نگهداری دارد همانطور که انسان از دندانهایش با مسواک زدن و نخ

1- Working memory
2- Poetry Therapy

دندان کشیدن مراقبت می‌کند از مغز خود هم باید با روش‌هایی مثل جدول حل کردن، حفظ شعر حتی دو بیت در طول روز، و یا هر کاری که بتواند به نیرومندی‌سازی ذهن کمک کند، استفاده کند. در گذشته افراد اکثر شماره تلفن‌های اطرافیان خود را حفظ بودند و بدون مراجعه به دفترچه تلفن از آنها استفاده می‌کنند در حالی که امروزه همه افراد، اگر بخواهند با شخصی تماس بگیرند بلافاصله به وسیله دفترچه تلفن شخصی خود آن را دریافت می‌کنند. به منظور سنجش حافظه فعال آزمودنی‌ها از آزمون ظرفیت حافظه ی فعال استفاده شد. این آزمون شامل ۲۷ جمله است که در شش بخش، از بخش دو جمله ای تا هفت جمله ای دسته بندی شده و به دو صورت، انفرادی و جمعی قابل اجراست. در این پژوهش، از روش اجرای جمعی استفاده شد. بدین ترتیب که، جملات آزمون در یک صفحه نوشته شده و در اختیار آزمونگر قرار می‌گیرد. همچنین، پاسخنامه آزمون نیز در یک صفحه تنظیم و به هر آزمودنی یک پاسخنامه داده می‌شود. از آزمودنیها خواسته میشود تا به جملاتی که توسط آزمونگر با صدای بلند خوانده می‌شود، به دقت گوش داده، سپس دو کار ذهنی را انجام دهند. (الف) تشخیص دهند آیا هر جمله از نظر معنایی درست است یا خیر؟ (ب) آخرین کلمه هر جمله را به خاطر بسپارند. ویژگی اصلی این آزمون، سنجش همزمان دو مؤلفه حافظه فعال، یعنی پردازش و اندوزش در ضمن انجام یک فعالیت ذهنی است. ضریب پایایی این آزمون توسط اسدزاده (۱۳۸۸) ۰/۸۸، مجتبی زاده (۱۳۸۵) ۰/۸۷، قربانعلی زاده (۱۳۸۵) ۰/۸۳ گزارش شده است. همچنین ضریب همبستگی آزمون ظرفیت حافظه ی فعال با آزمون استعداد تحصیلی کلامی ۰/۵۹، آزمون سؤال های واقعی ۰/۷۲ و آزمون سؤالهای ضمیر اشاره ، ۰/۹۰ گزارش شده است.

۲. روش پژوهش

همانطور که در طرح زیر آمده است، پژوهش حاضر از نظر روش جزء پژوهشهای آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون و دارای گروه آزمایش و گروه کنترل می باشد. جامعه ی آماری پژوهش حاضر شامل کلیه ی دانش آموزان دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر سرابله در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ است.

گروه نمونه ۳۲ نفر بودند که به طور تصادفی در دو گروه آزمایشی ۱۶ نفر و کنترل ۱۶ نفر جای گرفتند . برای گروه آزمایش، برنامه شعردرمانی گروهی طراحی و طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه ای به مدت ۸ هفته اجرا گردید. جلسه اول خوش آمدگویی، معرفی و ارائه یک شعر و پاسخ به آن توسط به دانش آموزان و دادن تکلیف خواندن شعر برای جلسات بعد انجام و در جلسات بعدی، خواندن تکلیف شعر جلسات قبل، ارائه شعرهای جدید و انجام شعر خوانی گروهی، ارائه یک شعر ناتمام و تکمیل آن توسط گروه برای جلسات آینده و نیز مشاعره گروهی بود. در جلسه آخر پرسشنامه حافظه فعال به منظور پس آزمون در گروه دو گروه تکمیل گردید. و به گروه کنترل هیچ مداخله ای دریافت نکرد.

۳. یافته ها

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد در نمره های پیش آزمون، پس آزمون مولفه های ظرفیت حافظه فعال ارائه شده است. میانگین نمره های مولفه های پردازش و اندوزش گروه آزمایش در پس آزمون تغییر چشمگیری کرد در حالی که در گروه کنترل، تغییر محسوسی نداشت.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد پیش‌آزمون، پس‌آزمون حافظه فعال در آزمودنی‌ها دو گروه

گروه‌ها		آزمایش		کنترل		گروه‌ها	
پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون	
شاخص	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین
پردازش	۱۲/۱۳	۲/۶۰	۱۷/۳۷	۳/۶۸	۱۰/۶۲	۱/۷۴	۱۰/۴۳
اندوزش	۱۱/۱۹	۱/۷۲	۱۵/۸۷	۱/۸۲	۱۰/۶۳	۱/۵۷	۱۰/۶۸

در جدول ۲ خلاصه تحلیل کوواریانس چندمتغیری اثرات مداخله شعر درمانی بر روی نمرات پردازش و اندوزش ارائه شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود با توجه به معناداری F بدست آمده برای آزمون‌های چند متغیری اثر پیلیایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ، و بزرگترین ریشه F می‌توان از تحلیل کوواریانس استفاده نمود و نتایج آن مورد تایید خواهد بود. این امر بیان‌کننده این است که بین گروه‌های آزمایش و کنترل حداقل از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۲: تحلیل کوواریانس چند متغیری پس‌آزمون حافظه فعال در گروه‌ها

نام آزمون	مقدار	F	Df خطا	Df فرضیه	سطح معناداری
اثر پیلیایی	۰/۶۸	۳۰/۸۶	۲	۲۹	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۳۲	۳۰/۸۶	۲	۲۹	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۲/۱۳	۳۰/۸۶	۲	۲۹	۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه روی	۲/۱۳	۳۰/۸۶	۲	۲۹	۰/۰۰۱

برای بررسی این تفاوت از تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن مانکوا بر نمره‌های پس‌آزمون حافظه فعال گروه آزمایش و کنترل در خرده مقیاس‌های پردازش و اندوزش دو تحلیل کوواریانس یک متغیری انجام گرفت. نتایج آن نشان داد که شعر درمانی در پردازش ($F=۴۵/۵۳$ و $P=۰/۰۰۱$) و اندوزش ($F=۴۵/۱۱$) و $P=۰/۰۰۱$ در سطح معناداری موثر هستند.

جدول ۳: نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس تک متغیری در متن مانکوا بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون مولفه‌های پردازش و اندوزش گروه آزمایش و کنترل

متغیر وابسته	SS	Df	MS	F	P
پردازش	۳۸۵/۵۳	۱	۳۸۵/۵۳	۴۵/۵۳	۰/۰۰۱
اندوزش	۲۱۵/۲۸	۱	۲۱۵/۲۸	۴۵/۱۱	۰/۰۰۱

۴. نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تاثیر شعر درمانی بر عملکرد حافظه فعال دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم صورت گرفته است که نتایج آن نشان داد که در گروه آزمایش به صورت معناداری عملکرد حافظه در پس‌آزمون افزایش یافته است.

حافظه فعال عملکردهای ذخیره سازی و پردازش دارد، همان‌طور که اجرا کننده‌ی مرکزی است. بعدها که درک زبان، گفتاری و نوشتاری مربوط به اجرا کننده‌ی مرکزی است و پردازش‌های مجری مرکزی بر روی اطلاعات نحوی و معنایی به منظور اشتقاق معنی در فرایند درک جمله صورت می‌گیرد (بدلی، ۱۹۹۹). از

ضعف‌ها و محدودیت حافظه فعال پردازش واج شناختی و درک مطلب می‌باشد (آلوی و آلوی، ۲۰۱۰). که شعر درمانی با کمک افزایش ظرفیت آگاهی واجشناختی به افزایش حافظه فعال کمک می‌کند. کولیر و لوگان (۲۰۰۰) نیز بر این باورند که عملکرد حافظه با بهره‌گیری از تحریکات ریتمیک شنوایی متناوب بهتر از زمانی است که تحریکات بینایی به کار برده می‌شود. با توجه به این مطالعه می‌توان گفت که شعر درمانی اثر وضعیتی ظرفیت حافظه فعال مؤثر است. لذا پیشنهاد می‌گردد، از این مهارت آسان و هزینه‌جهت ارتقاء سلامت روان و بهبود حافظه فعال می‌توان مراکز آموزشی و مشاوره‌ای استفاده نمود.

منابع

- اسدزاده، حسن. (۱۳۸۸). بررسی رابطه ظرفیت حافظه فعال و عملکرد تحصیلی میان دانش‌آموزان پایه سوم راهنمایی شهر تهران، فصلنامه تعلیم و تربیت، شماره ۱ (شماره مسلسل ۹۷)، صص ۷۰-۵۳
- فلاحی، جمشید؛ فلاحی خشکناب، مسعود؛ خانکه، حمیدرضا. (۱۳۹۱). تأثیر شعر درمانی گروهی بر وضعیت شناختی سالمندان مقیم در سرای سالمندان. فصلنامه علمی - پژوهشی طب مکمل، شماره ۴، ۳۲۳-۳۱۲
- قربانعلی زاده، خیرالله. (۱۳۸۵). رابطه بین ظرفیت حافظه فعال و راهبردهای یادگیری و عملکرد تحصیلی در بین دانش‌آموزان پسر سال سوم متوسطه شهر لنگرود، پایاننامه کارشناسی‌ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- مجتبی زاده، محمد. (۱۳۸۵). بررسی رابطه حافظه فعال، میزان اضطراب و پیشرفت تحصیلی در بین دانش‌آموزان سال سوم متوسطه دبیرستانهای شهر زنجان، پایاننامه کارشناسی‌ارشد، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی
- Alloway, T. P., Alloway, R. G. (2010). Investigating the predictive roles of working memory and IQ in academic attainment. *Journal of Experimental Child Psychology*, 106, 2-20
- Baddeley, A. D. (1999); *Essentials of Human Memory*; Hove (UK): Psychology Press
- Baker F;Wigram T ;Stott D; McFerran K. (2008).Therapeutic songwriting in music Therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*. 105-123
- Collier,G.,&Logan,G. (2000).Modality differences in short term memory for rhythms. *Memory and Cognition*,28,529-538.
- Gathercole, S.E., Lamont, E., Alloway, T.P. (2006). Working memory in the classroom. In S. J. Pickering (Ed.), *Working memory and education*. Burlington, MA: Academic Press; 2006, pp. 219-240.
- Graf, P. & Ohta, N. (Eds). (2002). *Lifespan memory development*. MIT Press.
- Holmes, J., Gathercole, S.E., & Dunning, D.L. (2009). Adaptive training leads to sustained enhancement of poor working memory in children. *Developmental Science*, 12(4), F9 -F15. doi: 10.1111/j.1467-7687.2009.00848x
- Kosslyn, S., & Koenig, O. (1995). *Wet mind: The new cognitive neurosciences*. New York:The Free Press
- Mazza, N. (2003). *Poetry therapy: Theory and practice*. New York: Brunner-Routledge.