

## کارآمدی فیلم درمانی گروهی بر عزت نفس نوجوانان

سرورین انصاری‌حسین<sup>۱\*</sup>، فرناز فرشباف مانی صفت<sup>۲</sup>، ساسان امیرکلالی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup>کارشناس ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان Sarvin\_ansar@yahoo.com

<sup>۲</sup>دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی

<sup>۳</sup>کارشناس ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان

### چکیده

یکی از روش‌های نوین برای مشکلات نوجوانان فیلم‌درمانی است. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی فیلم‌درمانی گروهی بر افزایش عزت‌نفس نوجوانان شهر تبریز صورت گرفته شد. پژوهش حاضر در چارچوب طرح تجربی پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری یک‌ماهه با گروه کنترل صورت گرفت. گروه نمونه شامل ۳۰ پسر نوجوان ۱۷ساله با عزت‌نفس پایین بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای از بین دانش‌آموزان مدارس متوسطه شهر تبریز انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل فیلم سینمایی "دونده" و پرسشنامه عزت‌نفس کوپراسمیت، و مداخله دریافتی گروه آزمایش شامل هشت جلسه فیلم‌درمانی گروهی بود. نتایج تغییرات معنادار در نمرات به دست آمده از پرسشنامه عزت‌نفس در گروه آزمایش را نشان داد. همچنین این نتایج تا دوره پیگیری ادامه یافتند. لذا می‌توان نتیجه‌گیری نمود که فیلم‌درمانی گروهی روش مفیدی برای افزایش عزت‌نفس نوجوانان است.

**کلید واژه‌ها:** فیلم درمانی گروهی؛ عزت نفس؛ نوجوانان

### مقدمه

عزت نفس به قضاوت‌های افراد درباره ارزش خودشان و احساسات همراه با این قضاوت‌ها اطلاق می‌شود. عزت نفس در دوره کودکی پدیدار شده و از طریق تجارب زندگی شکل می‌گیرد. عزت نفس بالا در نوجوانان، با سلامت روانی آنها رابطه مثبتی دارد، اما نوجوانان دارای عزت نفس پایین، مبتلا به آشفتگی‌های روانی از قبیل اختلالات سلوک و اختلالات عاطفی می‌باشند (برک، ۲۰۰۵). به نقل از پاول و همکاران، (۲۰۰۶). یکی از درمانهایی که در چند دهه اخیر جهت بهبود عزت نفس نوجوانان مورد استفاده قرار گرفته است، فیلم درمانی است. متخصصان بالینی چنین مطرح نموده‌اند که فیلم درمانی می‌تواند در کار با نوجوانان موثر باشد، چرا که فیلم‌ها ابزارهای قوی در جامعه معاصر هستند و بخش مهمی را در فرهنگ نوجوانان تشکیل می‌دهند (پاول و همکاران، ۲۰۰۶). فیلم درمانی فرایندی است که در طی آن، درمانگر و مراجع در مورد موضوع و شخصیت‌های فیلمی که مرتبط با مسئله اصلی در روند درمان هستند، در طول جلسات متعدد به بحث و تبادل نظر می‌پردازند (شارپ، ۲۰۰۲؛ به نقل از آبدین و مولایی، ۲۰۱۰). از سوی دیگر، شخصیت‌های موجود در فیلم، مجموعه‌ای از رفتارهایی را به نمایش می‌گذارند که این رفتارها می‌توانند به مراجع در حل مشکلات خود کمک نمایند و این فرآیند به تعدیل شناخت، نگرش و رفتار مشاهده‌گر منجر می‌شود (آبدین و مولایی، ۲۰۱۰). علی‌رغم این موضوع که فیلم و سینما بخش بزرگی از فرهنگ نوجوانان را در بسیاری از جوامع تشکیل می‌دهند، در مطالعات تجربی اندکی به بررسی اثربخشی این شیوه درمانی بر بهبود عزت نفس و سایر مسائل مشابه نوجوانان پرداخته شده است که از آن جمله می‌توان به پژوهش‌های پاول و همکاران (۲۰۰۶)، گرامگلیا و همکاران (۲۰۱۱)؛ مولایی، آبدین و همکاران (۲۰۱۰)، آبدین و مولایی

(۲۰۱۰)، مولایی، شهیدی و همکاران (۲۰۱۰)؛ پوررضا (۲۰۰۶) اشاره نمود. با توجه به ادبیات پژوهشی مطرح شده و پژوهش‌های اندک در این زمینه، در پژوهش حاضر به بررسی این مسئله پرداخته می‌شود که آیا فیلم درمانی گروهی بر بهبود عزت نفس نوجوانان موثر است؟

## روش

### شرکت کنندگان و طرح پژوهش

جامعه آماری پژوهش حاضر مشتمل بر پسران ۱۷ ساله ای است که در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ در مدارس متوسطه شهر تبریز مشغول به تحصیل بوده و از میزان عزت نفس پایینی برخوردار بودند. برای انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد به این صورت که ابتدا به صورت تصادفی ۴ دبیرستان از بین دبیرستان‌های پسرانه شهر تبریز انتخاب گردید. سپس از هر دبیرستان ۲ کلاس درسی پایه سوم دبیرستان به صورت تصادفی انتخاب شد. در مجموع تمام دانش‌آموزان ۸ کلاس درسی توسط پرسشنامه عزت نفس مورد غربالگری قرار گرفتند. بر اساس نتایج نمرات، ۳۰ دانش‌آموز دارای عزت نفس بسیار پایین غربال شده و پس از اخذ رضایت نامه کتبی از آنها توسط درمانگر، به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. در نهایت ۱۵ نفر به صورت تصادفی در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل جایگزین شدند. پژوهش حاضر از نوع طرح‌های آزمایشی است که به صورت پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری یک ماهه با گروه کنترل اجرا شد.

### ابزار

**پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (Cooper smite):** پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت، شامل ۵۸ ماده است. نمره ی کلی، امکان مشخص کردن زمینه ای را که در آن افراد واجد تصویر مثبتی از خود هستند، فراهم می‌سازد (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷). بررسی‌ها در ایران و خارج از ایران بیانگر آن است که این آزمون از اعتبار و روایی قابل قبولی برخوردار است. ادموند سون (۲۰۰۶) اعتبار ۰/۸۶ تا ۰/۹۰ را برای آزمون عزت نفس کوپر اسمیت گزارش کرده است. کوپر اسمیت و همکاران (۱۹۹۰) ضریب باز آزمایی را بعد از پنج هفته ۰/۸۸ و بعد از سال ۰/۷۰ گزارش کرده‌اند. در ایران اعتبار گزارش شده بین ۰/۸۹ تا ۰/۸۳ در مطالعات مختلف متغیر بوده است و با روش باز آزمایی ضریب اعتبار این آزمون با فاصله چهار هفته و دوازده روز به ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۸۰ گزارش شده است. در بررسی روایی آزمون کوپر اسمیت، ناییبی فرد (۱۳۸۲) روایی همگرایی ۰/۷۸ بین آزمون کوپر اسمیت و آزمون عزت نفس آیزنک به دست آورده است. شیوه نمره‌گذاری این آزمون به صورت صفر و یک است به این معنا که در برخی از سوال‌ها پاسخ بلی یک نمره و پاسخ خیر صفر می‌گیرد و باقی سوال‌ها به طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند.

### شیوه اجرا

جلسه اول: معرفی و توضیح روند درمان / جلسه دوم: مشاهده گروهی فیلم به مدت ۹۰ دقیقه (فیلم سینمایی "دونده" ساخته امیر نادری که محصول سال ۱۳۶۳ ایران بر اساس فیلمنامه ای از امیر نادری و بهروز غریب پور است، جهت نمایش برای گروه آزمایش مورد استفاده قرار گرفت. این فیلم، از جهت مناسب بودن، مورد تایید چند نفر از اساتید حوزه سینما قرار گرفت. این فیلم در جلسه دوم برای اعضای گروه آزمایش نمایش داده شد.) / جلسه سوم: انجام پرسش‌های راهبردی چه مشاهده کردید؟ و یا داستان فیلم را تعریف کنید. نظراتان در مورد شخصیت فیلم و افکار و احساسات وی چیست؟ مشکل عمده ی وی را چه می‌دانید؟ چگونه مسئله اش را حل کرد؟ و... بحث و گفتگوی گروهی در مورد احساسات و افکار خود و شخصیت فیلم مربوط به (پشتکار). /

جلسه چهارم: بحث و گفتگوی گروهی در مورد احساسات و افکار خود و شخصیت فیلم مربوط به (انگیزش).

جلسه پنجم: بحث و گفتگوی گروهی در مورد احساسات و افکار خود و شخصیت فیلم مربوط به (کنترل بر رویدادهای زندگی).

جلسه ششم: بحث و گفتگوی گروهی در مورد احساسات و افکار خود و شخصیت فیلم مربوط به (اضطراب و افسردگی).

جلسه هفتم: بحث و گفتگوی گروهی در مورد احساسات و افکار خود و شخصیت فیلم مربوط به (اعتماد به نفس).

جلسه هشتم: نتیجه‌گیری و بیان احساسات و افکار فرد نسبت به مقوله عزت نفس، گروه درمانگر و سایر افراد گروه و اجرای پس‌آزمون. هفته چهارم بعد از آخرین جلسه درمان: اجرای آزمون پیگیری.

## نتایج

برای مقایسه عزت نفس گروه درمان و کنترل در مرحله‌ی پس‌آزمون پیگیری از تحلیل کواریانس (ANCOVA) استفاده شد. نتایج آزمون لوین برای نمرات پس‌آزمون ( $F_{(1/28)}=1/44$ ,  $sig=0/24$ ) و مرحله پیگیری ( $F_{(1/28)}=0/11$ ,  $sig=0/74$ ) نشان داد که همسانی واریانس برقرار است و می‌توان تحلیل را انجام داد. مقایسه نمرات عزت نفس در مرحله پس‌آزمون و پیگیری دو گروه با کنترل پیش‌آزمون صورت گرفت.

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد، و نتایج آزمون تحلیل کواریانس

ضریب اتا	Sig	F	میانگین مجزورات	انحراف استاندارد	میانگین		
۰/۶۶	۰/۰۰۰	۵۱/۵	۲۵۸/۶۳	۳/۳۱	۳۴/۶	درمان	پس‌آزمون
				۳/۵۵	۳۰/۲۷	کنترل	
۰/۵۸	۰/۰۰۰	۳۷/۳۴	۱۶۸/۲۰	۲/۴۷	۳۴/۰۷	درمان	پیگیری
				۳/۶۴	۳۱/۱۳	کنترل	

نتایج جدول نشان می‌دهد که در مرحله پس‌آزمون و پیگیری بین دو گروه درمان و کنترل از نظر نمرات عزت نفس تفاوت معنادار وجود دارد. با توجه به میانگین نمرات می‌توان گفت که نمرات عزت نفس به طور معنادار در گروه درمان افزایش یافته است. نتایج آزمون  $t$  وابسته در مقایسه نمرات مرحله پس‌آزمون و پیگیری ( $t=0/59$ ,  $sig=0/56$ ;  $t=0/92$ ,  $sig=0/000$ ) نشان داد که تفاوت معنادار در مرحله پس‌آزمون و پیگیری وجود ندارد و نتایج از ثبات برخوردار است.

## بحث

هدف از پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی فیلم درمانی گروهی بر افزایش عزت نفس نوجوانان بود. نتایج نشان داد که در آخرین جلسه درمان و در مرحله پیگیری، میزان عزت نفس نوجوانانی که فیلم درمانی گروهی دریافت کرده بودند در مقایسه با گروه کنترل افزایش یافته بود. این نتایج با نتایج پژوهش‌هایی که اثربخشی فیلم درمانی را بر بهبود سلامت روان نوجوانان دچار سوگ (مولایی، آبدین و همکاران، ۲۰۱۰)، بهبود خودکارآمدی نوجوانان مبتلا به وابستگی مواد (مولایی، شهیدی و همکاران؛ ۲۰۱۰)، افزایش عزت نفس نوجوانان مبتلا به اختلال عاطفی (پاول و همکاران، ۲۰۰۶)، کاهش افسردگی در بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی مزمن (پوررضا، ۲۰۰۶)، درمان بیماران مبتلا به اختلال خوردن (گرامگلیا و همکاران، ۲۰۱۱) و کاهش استرس در مادران دارای فرزند مبتلا به عقب ماندگی خفیف (آبدین و مولایی، ۲۰۱۰) مورد بررسی قرار دادند، همسو بود. یکی از رویکردهایی که برای تبیین اثربخشی فیلم درمانی به کار می‌رود، تئوری یادگیری مشاهده‌ای بندورا (۱۹۸۵) است. بر طبق این تئوری، شخص به جای آن که لزوماً تقویت را شخصاً تجربه کند تا به یادگیری نائل شود، می‌تواند از طریق نوعی تقویت جانشینی و الگوگیری

– یعنی مشاهده کردن فرایند انجام رفتار و پیامدهای رفتار آن‌ها – نیز یاد بگیرد. فیلم درمانی ابزاری موثر برای یادگیری مشاهده ای است چرا که فرصت‌هایی را برای انتخاب مراجع از میان انواع نگرش‌ها و رفتارهای متفاوت فراهم می‌کند (به نقل از شولنبرگ، ۲۰۰۳). بنابراین در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان چنین مطرح نمود که مشاهده شخصیت اصلی فیلم که در حال کشمکش با مشکلات خود می‌باشد، همراه با گروهی از افراد که دارای مشکلات مشابهی در زمینه عزت نفس می‌باشند، و سپس بحث و تبادل نظر گروهی درباره شخصیت اصلی فیلم منجر به افزایش سطوح عزت نفس شرکت‌کنندگان می‌شود (آبدین و مولایی، ۲۰۱۰). شرکت‌کنندگان تحول شخصیت در فیلم را مشاهده کرده و به عنوان یک الگو از آن استفاده می‌کنند. در تبیین اثرات طولانی مدت فیلم درمانی می‌توان چنین مطرح کرد که درون‌سازی شخصیت اصلی فیلم و پیام اصلی داستان، مانند یک درمانگر کمکی یا یک ایگوی کمکی است که بیمار را پس از اتمام جلسات همراهی میکند (پورتادین، ۲۰۰۶). از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به اندازه کم نمونه، انتخاب دختران نوجوان و پیگیری کوتاه مدت ۱ ماهه اشاره نمود. پیشنهاد می‌شود طی پژوهش‌های آتی، اثربخشی فیلم درمانی گروهی در پسران نوجوان دارای عزت نفس پایین و یا سایر مشکلات مشابه از قبیل مشکلاتی در زمینه سلامت روان و عملکرد تحصیلی، همراه با گروه نمونه بزرگتر و پیگیری‌های طولانی مدت (۳ و ۶ ماهه) مورد بررسی قرار گیرد.

### منابع

- Abedin, A., & Molaie, A. (2010). The effectiveness of group movie therapy (GMT) on parental stress reduction in mothers of children with mild mental retardation in Tehran. *Journal of Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 988–993.
- Berk, L. E. (2005). *Infants, children and adolescents* (5th ed). Boston: Allyn and Bacon.
- Gramaglia, C., Abbate-Daga, G., Amianto, F., Brustolin, A., Campisi, S., De-Bacco, C., Fassino, S. (2011). Cinematherapy in the day hospital treatment of patients with eating disorders. Case study and clinical considerations. *Journal of the Arts in Psychotherapy*, 38, 261-266.
- Molaie, A, Abedin, A, Heidari, M. (2010). Comparing the effectiveness of group movie therapy (GMT) versus supportive group therapy (SGT) for improvement of mental health in grieving adolescent girls in Tehran. *Journal of Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 832–837.
- Molaie, A. Shahidi, S. Vazifeh, S, Bagherian, S. (2010). Comparing the effectiveness of cognitive behavioral therapy and movie therapy on improving abstinence self-efficacy in Iranian substance dependent adolescents. *Journal of Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1180–1184.
- Poor Reza. M. (2006) The Effect of the therapeutic use of film on the reduction of depression symptoms of chronic schizophrenic patients. Paper presented at the 1st National Congress on *Art Therapy* in Iran, 28-30 Nov.
- Portadin, M. A. (2006). *The use of popular film in psychotherapy- Is there a “cinematherapy”?* Massachusetts school of professional psychology.
- Powell, M. L., Newgent, R. A. & Lee, S. M. (2006). Group cinema therapy: Using metaphor to enhance adolescent: Self-Esteem. *Journal of Arts in Psychotherapy*, 33, 247-253.
- Schulenberg, S. E. (2003). Psychotherapy and movies: on using films in clinical practice. *Journal of contemporary psychotherapy*, 33, 35-40.