



## اثربخشی مداخله شاهنامه‌خوانی و نقالی بر عزت‌نفس و پرخاشگری در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول

سید مهدی موسوی میرکلانی: دکترای زبان و ادبیات فارسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

رسول بهنام: استادیار، گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه فرهنگیان، ارومیه، ایران. (\* نویسنده مسئول) Rasoolbehnam@cfu.ac.ir

### چکیده

#### کلیدواژه‌ها

شاهنامه‌خوانی،  
نقالی،  
عزت‌نفس،  
پرخاشگری

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۷/۲۹

تاریخ چاپ: ۱۳۹۹/۱۰/۰۸

**زمینه و هدف:** نوجوانی دوره‌ای حساس در رشد هیجانی و اجتماعی است و مداخلات فرهنگی-روان‌شناختی بومی می‌توانند در ارتقای سلامت روان آنان نقش داشته باشند. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی شاهنامه‌خوانی و نقالی بر عزت‌نفس و پرخاشگری در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول انجام شد.

**روش کار:** این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل و مرحله پیگیری بود. جامعه آماری شامل نوجوانان دانش‌آموز دختر مقطع متوسطه اول در دو منطقه شهری مشهد و اصفهان بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. حجم نمونه نهایی ۴۰ نفر (۲۰ نفر گروه آزمایش، ۲۰ نفر گروه کنترل) بود. مداخله شاهنامه‌خوانی و نقالی طی ۸ هفته و هر هفته ۲ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای اجرا شد. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه عزت‌نفس کوپراسمیت و پرسشنامه پرخاشگری باس و پری بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره و تک‌متغیره تحلیل شدند. لازم به ذکر است که به دلیل ماهیت جنسیتی نمونه‌گیری در دسترس، نتایج این پژوهش صرفاً قابل تعمیم به نوجوانان دختر است و تعمیم به پسران نیازمند پژوهش‌های جداگانه می‌باشد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد شاهنامه‌خوانی و نقالی به‌طور معناداری موجب افزایش عزت‌نفس ( $p < 0/001$ ,  $\eta^2 = 0/33$ ) و نیز کاهش پرخاشگری ( $p < 0/001$ ,  $\eta^2 = 0/65$ ) در نوجوانان شد. این اثرات در مرحله پیگیری یک‌ماهه نیز پایدار بود. همچنین، در برخی خرده‌مقیاس‌های عزت‌نفس و پرخاشگری، میزان اثرگذاری متفاوت بود؛ به‌گونه‌ای که بیشترین تغییرات در مؤلفه‌های عزت‌نفس عمومی ( $p < 0/006$ ,  $\eta^2 = 0/35$ ) و عزت‌نفس خانوادگی ( $p < 0/007$ ,  $\eta^2 = 0/34$ ) مشاهده شد، در حالی که مداخله بر عزت‌نفس تحصیلی و اجتماعی تأثیر معناداری نداشت. در خصوص پرخاشگری، اگرچه نمره کل کاهش معناداری نشان داد، اما در تحلیل تک‌متغیره، اثر مداخله بر خرده‌مقیاس‌های جداگانه به سطح معناداری نرسید که نشان‌دهنده تأثیر همزمان مداخله بر ابعاد مختلف پرخاشگری است.

**نتیجه‌گیری:** شاهنامه‌خوانی و نقالی به‌عنوان یک مداخله فرهنگی-هنری بومی، می‌تواند روشی مؤثر برای ارتقای سرمایه‌های روان‌شناختی مثبت و کاهش رفتارهای پرخاشگرانه در نوجوانان دختر باشد. به‌کارگیری این روش در مدارس و مراکز فرهنگی-درمانی پیشنهاد می‌شود.

**تعارض منافع:** گزارش نشده است.

**منبع حمایت‌کننده:** حامی مالی ندارد.

شبهه استناد به این مقاله:

Mousavi Mirkalai S.M., Behnam R. The Effectiveness of Shahnameh Reading and Traditional Storytelling (Naqqāli) on Self-Esteem and Aggression among Female Middle School Students. Razi J Med Sci. 2020;27(10): 186-196.

\*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با 3.0 CC BY-NC-SA صورت گرفته است.



Original Article

## The Effectiveness of Shahnameh Reading and Traditional Storytelling (Naqqāli) on Self-Esteem and Aggression among Female Middle School Students

**Seyyed Mehdi Mousavi Mirkalai** : PhD in Persian Language and Literature, Karaj Branch, Islamic Azad University of Karaj, Iran.

**Rasool Behnam**: Faculty Member, Farhangian University, Urmia, Iran. (\* Corresponding author) [Rasoolbehnam@cfu.ac.ir](mailto:Rasoolbehnam@cfu.ac.ir)

### Abstract

**Background & Aims:** Adolescence is widely recognized as one of the most critical developmental stages in human life, characterized by profound biological, cognitive, emotional, and social changes. During this period, individuals experience rapid physical growth, identity formation, increasing autonomy, and heightened sensitivity to social interactions. These developmental transitions often expose adolescents to various psychological challenges, including emotional instability, low self-esteem, interpersonal conflicts, and aggressive behaviors. Among these challenges, self-esteem and aggression have received considerable attention due to their significant influence on adolescents' psychological well-being, academic achievement, social adjustment, and future mental health outcomes. Self-esteem refers to an individual's overall evaluation of self-worth and personal value. Adolescents with high self-esteem are generally more resilient, emotionally stable, socially competent, and capable of coping effectively with stress and life challenges. Conversely, low self-esteem has been associated with anxiety, depression, social withdrawal, academic difficulties, and behavioral problems. Aggression, on the other hand, encompasses a range of behaviors intended to harm others physically, verbally, or psychologically. In the Iranian cultural context, the Shahnameh, the epic masterpiece of Ferdowsi, represents one of the most influential literary works, containing rich narratives that emphasize courage, wisdom, justice, self-sacrifice, perseverance, and moral responsibility. Through its heroic stories and symbolic representations, the Shahnameh offers opportunities for adolescents to identify with positive role models, reflect on ethical dilemmas, and develop constructive approaches to personal and social challenges. Naqqāli, the traditional art of storytelling and dramatic narration of Shahnameh stories, further enhances the educational and psychological value of these narratives. By engaging participants emotionally, cognitively, and socially, Naqqāli creates an immersive experience that may strengthen self-awareness, empathy, emotional expression, and behavioral self-regulation. Exposure to heroic characters who demonstrate resilience, self-control, and moral integrity may foster positive self-perceptions while simultaneously discouraging aggressive tendencies. Despite the recognized cultural significance of Shahnameh reading and Naqqāli, limited empirical research has examined their psychological effects on adolescents. Accordingly, the present study was conducted to investigate the effectiveness of Shahnameh reading and Naqqāli in enhancing self-esteem and reducing aggression among female middle school students. It was hypothesized that participation in a structured Shahnameh reading and storytelling program would lead to significant improvements in self-esteem and significant reductions in aggressive behaviors compared with a control group.

**Methods:** This study employed a quasi-experimental design with pretest–posttest, control group, and follow-up assessments. The statistical population consisted of female adolescents attending middle schools in two urban areas of Mashhad and Isfahan, Iran. Participants were selected through convenience sampling and randomly assigned to either the experimental or control group. The final sample comprised 40 participants (20 in the experimental group and 20 in the control group). The Shahnameh reading and Naqqāli intervention was conducted over eight weeks, with two 120-minute sessions per week. Research instruments included the Coopersmith Self-Esteem Inventory and the Buss–Perry Aggression Questionnaire. Data were

### Keywords

Shahnameh Reading,  
Naqqāli (Traditional  
Storytelling),  
Self-Esteem,  
Aggression, Adolescents

Received: 21/10/2019

Published: 28/12/2020

analyzed using multivariate and univariate analyses of covariance (MANCOVA and ANCOVA). It should be noted that, due to the gender-specific nature of the convenience sampling procedure, the findings of this study are generalizable only to female adolescents, and separate studies are required to determine their applicability to male adolescents.

**Results:** The findings indicated that Shahnameh reading and Naqqāli significantly increased self-esteem ( $\eta^2 = 0.33$ ,  $p < 0.001$ ) and significantly reduced aggression ( $\eta^2 = 0.65$ ,  $p < 0.001$ ) among the participants. These effects remained stable at the one-month follow-up assessment. Furthermore, the intervention demonstrated varying levels of effectiveness across different self-esteem and aggression subscales. The greatest improvements were observed in general self-esteem ( $\eta^2 = 0.35$ ,  $p < 0.006$ ) and family self-esteem ( $\eta^2 = 0.34$ ,  $p < 0.007$ ), whereas no significant effects were found for academic or social self-esteem. Regarding aggression, although the total aggression score showed a significant reduction, the intervention did not reach statistical significance for individual aggression subscales in the univariate analyses, suggesting a simultaneous influence on multiple dimensions of aggressive behavior.

**Conclusion:** The findings of the present study provide empirical support for the effectiveness of Shahnameh reading and traditional storytelling (Naqqāli) as culturally grounded interventions for promoting psychological well-being among female adolescents. Participation in the eight-week intervention program resulted in significant improvements in self-esteem and substantial reductions in aggression, with these positive effects remaining stable during the follow-up period. These findings highlight the potential of indigenous cultural resources to contribute meaningfully to adolescent mental health and psychosocial development. The observed increase in self-esteem may be explained by the opportunity for participants to engage with inspiring narratives and heroic characters who embody positive personal qualities such as courage, perseverance, responsibility, wisdom, and self-respect. The reduction in aggression observed among participants may be attributed to several mechanisms. The stories presented in the Shahnameh often illustrate the consequences of impulsive behavior, conflict, and violence while simultaneously promoting values such as justice, patience, wisdom, and self-control. Through active participation in storytelling sessions and group discussions, adolescents may have developed greater emotional awareness, empathy, and capacity for self-regulation. Although individual aggression subscales did not reach statistical significance in separate analyses, the significant reduction in overall aggression suggests that the intervention exerted a comprehensive influence across multiple dimensions of aggressive behavior. Several practical implications emerge from this study. Educational institutions, counseling centers, and cultural organizations may benefit from incorporating Shahnameh-based programs into extracurricular activities, preventive mental health initiatives, and youth development programs. Such interventions can strengthen positive psychological resources while simultaneously addressing behavioral challenges in a culturally meaningful manner. Nevertheless, the study's findings should be interpreted in light of certain limitations, including the relatively small sample size, the use of convenience sampling, and the exclusive inclusion of female adolescents. Future research is recommended to examine the effectiveness of similar interventions among male adolescents, larger and more diverse populations, and over longer follow-up periods. Overall, the present study demonstrates that Shahnameh reading and Naqqāli represent valuable cultural tools capable of fostering self-esteem, reducing aggression, and supporting the healthy psychological development of adolescents.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

#### Cite this article as:

Mousavi Mirkalai S.M., Behnam R. The Effectiveness of Shahnameh Reading and Traditional Storytelling (Naqqāli) on Self-Esteem and Aggression among Female Middle School Students. *Razi J Med Sci.* 2020;27(10): 186-196.

\*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

## مقدمه

نوجوانی یکی از بحرانی ترین و در عین حال پراهمیت ترین دوره های رشد انسانی است. این دوره که همزمان با بلوغ زیستی، تحولات شناختی و دگرگونی های اجتماعی همراه است، می تواند زمینه ساز شکل گیری هویت، عزت نفس و الگوهای رفتاری پایدار در بزرگسالی باشد (۱). با این حال، نوجوانان امروزی با چالش های متعددی از جمله فشارهای تحصیلی، تعارضات خانوادگی، روابط پیچیده همسالان و هجوم بی وقفه رسانه های اجتماعی مواجه هستند که سلامت روان آنها را تهدید می کند (۲). پژوهش های همه گیرشناسی نشان می دهد که شیوع مشکلات رفتاری و هیجانی در میان نوجوانان ایرانی رو به افزایش است. عزت نفس پایین، پرخاشگری، افسردگی و کاهش شادکامی از شایع ترین این مشکلات هستند (۳). نوجوانانی که از عزت نفس پایین رنج می برند، بیشتر در معرض خطر افت تحصیلی، طرد همسالان، مصرف مواد و رفتارهای پرخطر قرار می گیرند. از سوی دیگر، پرخاشگری در نوجوانان نه تنها روابط بین فردی را مختل می کند، بلکه می تواند به بزهکاری، خشونت مدرسه ای و حتی آسیب های جسمانی جدی منجر شود (۴).

شعر درمانی (Poetry Therapy) یکی از شاخه های هنر درمانی است که در دهه های اخیر توجه قابل توجهی را در محافل علمی و بالینی به خود جلب کرده است (۵). این رویکرد درمانی بر این فرض استوار است که شعر، به دلیل ساختار آهنگین، ایجاز، استعاره و ظرفیت انتقال هیجانات عمیق، می تواند به عنوان ابزاری قدرتمند برای بیان احساسات سرکوب شده، بازسازی شناختی و ارتقای سلامت روان عمل کند (۶). در ادبیات پژوهشی ایران، مطالعات متعددی به بررسی اثربخشی شعر درمانی بر متغیرهای مختلف روان شناختی پرداخته اند (۷). با توجه به پیشینه غنی شعر درمانی در جهان و ایران، شاهنامه فردوسی به عنوان یکی از برجسته ترین آثار ادبی جهان، ظرفیت بی نظیری برای کاربرد در این حوزه دارد (۸). شاهنامه نه تنها یک اثر حماسی، بلکه دانشنامه ای از خرد، جوانمردی، میهن دوستی، پایداری، امید و نیک اندیشی است. در این اثر گرانسنگ، شخصیت هایی مانند رستم، فریدون، کاوه

آهنگر، گردآفرید و سیاوش الگوهایی از شجاعت، عدالت خواهی، ایثار، وفاداری و مثبت نگری هستند (۹). نقالی به عنوان شیوه روایت شفاهی شاهنامه، با بهره گیری از حرکات نمایشی، لحن حماسی، تماس چشمی و ارتباط مستقیم با مخاطب، ظرفیت بالایی برای تأثیر گذاری بر هیجانات و نگرش های نوجوانان دارد. نقالی تلفیقی از شعر، نمایش، موسیقی و داستان گوئی است که می تواند مخاطب را درگیر یک تجربه چندحسی عمیق کند. این ویژگی نقالی را از صرفاً خواندن شعر متمایز می کند و آن را به یک مداخله هنری-درمانی جامع تبدیل می نماید (۱۰).

یکی از برتری های شاهنامه نسبت به سایر آثار ادبی، تأکید همیشگی بر پیروزی نهایی نیکی بر بدی، راستی بر دروغ، و عدالت بر ستم است. این پیام امیدبخش، می تواند در نوجوانانی که با احساس درماندگی، ناامیدی یا بی عدالتی مواجه هستند، تأثیر عمیقی بگذارد (۱۱). همچنین اشعار حماسی شاهنامه با وزن سریع و ضربآهنگ جنگی (بحر متقارب) می توانند برانگیختگی فیزیولوژیک مثبت ایجاد کرده و انرژی نهفته در نوجوانان را به سمت خلاقیت و ابزار سازنده هدایت کنند. با وجود انبوه پژوهش های انجام شده در زمینه شعر درمانی در ایران، مطالعات اندکی به طور خاص به بررسی تأثیر شاهنامه خوانی و نقالی به عنوان یک بسته آموزشی-درمانی منسجم بر متغیرهای چندگانه روان شناختی در نوجوانان پرداخته اند. بیشتر پژوهش های قبلی بر اشعار غنایی یا عرفانی (مانند حافظ و مولوی) متمرکز بوده اند و کمتر به ظرفیت های شعر حماسی برای ارتقای عزت نفس، مقابله با پرخاشگری و افزایش مثبت نگری توجه شده است. علاوه بر این، نوجوانی دوره ای است که هویت فردی و ملی شکل می گیرد (۱۲). شاهنامه به عنوان نماد هویت ملی ایرانیان، می تواند همزمان به دو نیاز اساسی نوجوان پاسخ دهد: نیاز به تعلق (به یک فرهنگ و تاریخ مشترک) و نیاز به تمایز (از طریق همانندسازی با قهرمانان). بنابراین، بررسی اثرات روان شناختی شاهنامه خوانی بر نوجوانان از اهمیت نظری و عملی بالایی برخوردار است (۱۳). از منظر کاربردی، اگر اثربخشی این روش تأیید شود، می تواند به عنوان یک مداخله کم هزینه، در دسترس و جذاب برای مدارس،

ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل دو پرسشنامه استاندارد بود.

**پرسشنامه عزت نفس کوپرا سمیت:** پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت (۱۹۶۷) دارای ۵۸ گویه و چهار خرده‌مقیاس عزت نفس عمومی، عزت نفس اجتماعی، عزت نفس خانوادگی و عزت نفس تحصیلی است. شیوه نمره‌گذاری به صورت صفر و یک (بلی/خیر) است. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۱ و برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۷۱ تا ۰/۸۵ محاسبه شد.

**پرسشنامه پر خاشگری باس و پری:** پرسشنامه پر خاشگری باس و پری (۱۹۹۲) دارای ۲۹ گویه و چهار خرده‌مقیاس پر خاشگری فیزیکی، پر خاشگری کلامی، خشم و بدگمانی است. پاسخ‌ها بر روی یک طیف ۵ درجه‌ای از «کاملاً شبیه من است» تا «کاملاً شبیه من نیست» نمره‌گذاری می‌شود. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۵ و برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۳ به دست آمد. گروه آزمایش به مدت ۸ هفته (هر هفته ۲ جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای) تحت آموزش شاهنامه‌خوانی و نقلی قرار گرفت. هر جلسه شامل سه بخش اصلی بود: بخش اول (۳۰ دقیقه) به خوانش اشعار شاهنامه با لحن و آهنگ حماسی متناسب با داستان اختصاص داشت. در این بخش، مربی ابتدا شعر را با صدای بلند و با تأکید بر وزن متقارب (فَعولُنْ فَعولُنْ فَعولُنْ فَعول) می‌خواند و سپس نوجوانان به صورت گروهی و انفرادی آن را بازخوانی می‌کردند. بخش دوم (۴۵ دقیقه) به توضیح مفاهیم اخلاقی و روان‌شناختی داستان با رویکرد مثبت‌نگر اختصاص داشت. در این بخش، مفاهیمی مانند خردورزی، فروخوردن خشم، پایداری در برابر دشواری‌ها، امیدواری، وفاداری، مسئولیت‌پذیری و عدالت‌خواهی با زبانی متناسب با سن نوجوانان تبیین می‌شد. بخش سوم (۴۵ دقیقه) به ایفای نقش و نقلی به صورت گروهی و انفرادی اختصاص داشت. در این بخش، نوجوانان پس از یادگیری اشعار و حرکات نقلی، در حضور یکدیگر و سپس در جلسات پایانی در حضور والدین و مربیان به اجرا می‌پرداختند.

مراکز فرهنگی، کانون‌های پرورش فکری کودکان و نوجوانان، و حتی کلینیک‌های روان‌شناسی پیشنهاد شود. برخلاف بسیاری از رویکردهای درمانی وارداتی که نیاز به تجهیزات خاص یا آموزش‌های گران‌دارند، شاهنامه و نقلی ریشه در فرهنگ ایرانی دارد و به راحتی می‌تواند توسط مربیان آموزش‌دیده اجرا شود. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش شاهنامه‌خوانی و نقلی بر عزت نفس و پر خاشگری در نوجوانان انجام شد.

## روش کار

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون همراه با گروه کنترل و مرحله پیگیری یک‌ماهه بود. انتخاب طرح نیمه‌آزمایشی به دلیل عدم امکان گمارش تصادفی کامل آزمودنی‌ها (به دلیل ماهیت دسترس‌ناپذیر نمونه‌ها) بود. با این حال، با استفاده از پیش‌آزمون و تحلیل کوواریانس، تلاش شد تا حد امکان اثر متغیرهای مداخله‌گر کنترل شود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول ناحیه ۷ مشهد و همچنین نوجوانان دختر مراجعه‌کننده به خانه فرهنگ طوس اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۹۷-۹۸ بود. انتخاب دو جامعه مکمل با هدف افزایش اعتبار بیرونی یافته‌ها و امکان تعمیم نتایج به نوجوانان مناطق مختلف شهری صورت گرفت. هرچند هر دو جامعه به نوجوانان دختر محدود بودند.

با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ابتدا از میان مدارس و مراکز فرهنگی مورد نظر، ۵۰ نوجوان دختر که نمرات آن‌ها در پیش‌آزمون در محدوده پایین‌تر از نرمال در متغیر عزت نفس و بالاتر از نرمال در پر خاشگری قرار داشت، غربالگری شدند. از این تعداد، ۴۰ نفر که ملاک‌های ورود به پژوهش (سن ۱۳ تا ۱۶ سال، عدم دریافت همزمان مداخلات روان‌شناختی دیگر، تمایل به شرکت در جلسات) را داشتند، انتخاب شدند. سپس این ۴۰ نفر به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) گمارده شدند. تمامی شرکت‌کنندگان در تحلیل نهایی باقی ماندند و نرخ ریزش صفر بود.

روان‌شناختی انجام شد. این اصول عبارت بودند از: اخذ رضایت آگاهانه از والدین و خود نوجوانان، تضمین محرمانگی اطلاعات شخصی، امکان انصراف در هر مرحله از پژوهش، ارائه بازخورد نتایج به شرکت‌کنندگان و برگزاری دوره آموزشی برای گروه کنترل پس از پایان پژوهش

### یافته‌ها

از مجموع ۴۰ شرکت‌کننده، همه در تحلیل نهایی باقی ماندند (۰٪ ریزش). میانگین سنی گروه آزمایش ۱۴/۷ سال (انحراف معیار ۰/۹) و گروه کنترل ۱۴/۵ سال (انحراف معیار ۰/۸) بود. آزمون تی مستقل نشان داد که دو گروه از نظر سن تفاوت معناداری نداشتند ( $p=0/42$ ). از نظر پایه تحصیلی، در گروه آزمایش ۷ نفر (۳۵ درصد) پایه هفتم، ۸ نفر (۴۰ درصد) پایه هشتم و ۵ نفر (۲۵ درصد) پایه نهم بودند. در گروه کنترل، ۶ نفر (۳۰ درصد) پایه هفتم، ۹ نفر (۴۵ درصد) پایه هشتم و ۵ نفر (۲۵ درصد) پایه نهم بودند. آزمون کای دو تفاوت معناداری بین دو گروه نشان نداد ( $p=0/82$ ). نتایج توصیفی نشان داد که در پیش‌آزمون، تفاوت معناداری بین دو گروه در هیچ یک از متغیرها وجود نداشت ( $p>0/05$ ). میانگین نمرات عزت‌نفس در گروه آزمایش ۲۰/۴۸ (انحراف معیار ۱۰/۰۲) و در گروه کنترل ۱۹/۳۰ (انحراف معیار ۱۷/۰۶) بود. میانگین نمرات پرخاشگری در گروه آزمایش ۴۱/۵۰ (انحراف معیار ۱۳/۲۱) و در گروه کنترل ۴۴/۵۳ (انحراف معیار ۱۷/۶۶) بود. در پس‌آزمون، گروه آزمایش افزایش قابل توجهی در عزت‌نفس (۳۰/۲۹) با انحراف معیار (۳/۹۵) و کاهش چشمگیری در پرخاشگری (۲۱/۲۶) با انحراف معیار (۵/۷۸) نشان داد، در حالی که گروه کنترل تغییرات اندکی داشت (جدول ۱).

پیش از اجرای تحلیل‌های استنباطی، مفروضه‌های آماری بررسی شدند. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف نشان داد که توزیع همه متغیرها در هر دو گروه و در مراحل مختلف، نرمال است ( $p>0/05$ ). آزمون لوین نیز همگنی واریانس‌ها را تأیید کرد ( $p>0/05$ ). همچنین آزمون باکس برای برابری ماتریس‌های کوواریانس

داستان‌های انتخاب شده برای آموزش شامل هشت داستان اصلی بود که هر کدام طی دو جلسه متوالی آموزش داده می‌شدند. داستان پادشاهی پوراندخت و آذرمدخت بر ارزش زنان در تاریخ، عدالت و قدرت حکمرانی عادلانه تأکید داشت. داستان دیدار رستم و تهمینه به مفاهیم عشق پاک، شرم و حیا، نجابت و احترام متقابل می‌پرداخت. داستان فرود پسر سیاوش حاوی مفاهیم میهن‌دوستی، آیین پهلوانی، جوانمردی و توکل بود. داستان گردآفرید و سهراب سلحشوری زنان ایرانی، مقابله با ظلم و شجاعت را آموزش می‌داد. داستان ضحاک و کاوه آهنگر بر عدالت‌خواهی، مبارزه با ستم و امید به پیروزی تأکید داشت. داستان پیدایش آتش (هوشنگ) مفاهیم کشف، دانایی، روشنایی، جشن و شادی را منتقل می‌کرد. داستان به دنیا آمدن دختر ایرج بر برابری انسان‌ها و ارزش اعمال نه جنسیت تأکید داشت. در دو جلسه پایانی، اجرای عمومی و دریافت بازخورد برگزار شد که بر خودکارآمدی، عزت‌نفس و مواجهه با دیگران متمرکز بود. گروه کنترل در طول دوره مداخله هیچ آموزشی دریافت نکرد و صرفاً در انتظار اجرای پس‌آزمون و پیگیری بود. پس از پایان پژوهش، یک دوره خلاصه شاهنامه‌خوانی (۴ جلسه) برای گروه کنترل برگزار شد تا اصول اخلاقی رعایت گردد.

داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ تحلیل شد. در سطح توصیفی، میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد گزارش گردید. در سطح استنباطی، پیش از اجرای تحلیل‌های پارامتریک، مفروضه‌های نرمال بودن توزیع نمرات (آزمون کولموگروف-اسمیرنوف)، همگنی واریانس‌ها (آزمون لوین)، برابری ماتریس‌های کوواریانس (آزمون باکس) و همگنی شیب‌های رگرسیون (آزمون تعامل پیش‌آزمون و گروه) بررسی شدند. پس از تأیید مفروضه‌ها، برای آزمون فرضیه اصلی از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) و برای فرضیه‌های فرعی از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (ANCOVA) با کنترل نمرات پیش‌آزمون استفاده شد. سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. پژوهش حاضر با رعایت کامل اصول اخلاقی در پژوهش‌های

همه چهار متغیر اصلی تأثیر معنادار داشته است. برای عزت نفس،  $F$  برابر با  $۸/۹۰$  ( $p=۰/۰۰۱$ ) و اندازه اثر  $۰/۳۳$  بود که نشان می‌دهد ۳۳ درصد از واریانس عزت نفس توسط مداخله تبیین می‌شود. برای پرخاشگری،  $F$  برابر با  $۳۴/۵۰$  ( $p=۰/۰۰۲$ ) و اندازه اثر  $۰/۶۵$  بود که نشان می‌دهد ۶۵ درصد از واریانس پرخاشگری توسط مداخله تبیین می‌شود.

برای بررسی تأثیر مداخله بر ابعاد مختلف عزت نفس، ANCOVA جداگانه برای هر خرده‌مقیاس اجرا شد که نتایج آن در جدول شماره ۴ نشان داد که مداخله بر عزت نفس عمومی ( $F=۹/۸۲$ ,  $p=۰/۰۰۶$ ,  $\eta^2=۰/۳۵$ ) و عزت نفس خانوادگی ( $F=۹/۳۸$ ,  $p=۰/۰۰۷$ ,  $\eta^2=۰/۳۴$ ) تأثیر معنادار داشت، اما بر عزت نفس اجتماعی ( $F=۱/۸۶$ ,  $p=۰/۱۹۰$ ,  $\eta^2=۰/۰۹$ ) و عزت نفس تحصیلی ( $F=۰/۳۹$ )

معنادار نبود ( $p>۰/۰۵$ ) و آزمون تعامل پیش‌آزمون و گروه نیز حاکی از همگنی شیب‌های رگرسیون بود ( $p>۰/۰۵$ ). بنابراین مفروضه‌های تحلیل کوواریانس برقرار بود. برای آزمون تأثیر مداخله بر ترکیب متغیرهای وابسته (عزت نفس و پرخاشگری) از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شد. نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل در حداقل یکی از متغیرهای وابسته وجود دارد ( $p=۰/۰۰۱$ ). اثر پیلاهی برابر با  $۰/۹۹$  ( $F=۵۵/۵۷۵$ ,  $df=۴$ ,  $\text{خطا}=۲۳$ ) و لمبدای ویلکز برابر با  $۰/۰۱$  ( $F=۵۵/۵۷۵$ ) بود. اندازه اثر بسیار بزرگ ( $۰/۹۹$ ) نشان می‌دهد که ۹۹ درصد از واریانس تفاوت‌های بین گروهی توسط مداخله تبیین می‌شود. توان آماری  $۱/۰۰$  نیز نشان‌دهنده کفایت حجم نمونه است (جدول ۲). برای بررسی تأثیر مداخله بر هر

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در دو گروه

متغیر	مرحله آزمون	گروه آزمایش	گروه کنترل
		انحراف استاندارد $\pm$ میانگین	انحراف استاندارد $\pm$ میانگین
عزت نفس	پیش‌آزمون	۲۰/۱۰ $\pm$ ۴۸/۰۲	۱۹/۱۷ $\pm$ ۳۰/۰۶
	پس‌آزمون	۳۰/۳ $\pm$ ۲۹/۹۵	۱۹/۵ $\pm$ ۴۱/۷۳
پرخاشگری	پیش‌آزمون	۴۱/۱۳ $\pm$ ۵۰/۲۱	۴۴/۱۷ $\pm$ ۵۳/۶۶
	پس‌آزمون	۲۱/۵ $\pm$ ۲۶/۷۸	۴۳/۱۵ $\pm$ ۰۳/۱۳

جدول ۲- نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره

شاخص آماری	مقدار F	درجه آزادی فرضیه	خطا	سطح معناداری	اندازه اثر ( $\eta^2$ )	توان آماری
اثر پیلاهی	۰/۹۹	۵۷۵/۵۵	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۹۹	۱/۰۰
لمبدای ویلکز	۰/۰۱	۵۷۵/۵۵	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۹۹	۱/۰۰
اثر هتلینگ	۱۰۰/۰۹	۵۷۵/۵۵	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۹۹	۱/۰۰
بزرگترین ریشه روی	۱۰۰/۰۹	۵۷۵/۵۵	۲۳	۰/۰۰۱	۰/۹۹	۱/۰۰

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (ANCOVA)

متغیر وابسته	F	سطح معناداری (p)	اندازه اثر ( $\eta^2$ )	توان آماری
عزت نفس	۸/۹۰	۰/۰۰۱	۰/۳۳	۰/۹۲
پرخاشگری	۳۴/۵۰	۰/۰۰۲	۰/۶۵	۰/۹۹

یک از متغیرهای وابسته به صورت جداگانه، از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (ANCOVA) با کنترل نمرات پیش‌آزمون استفاده شد. نتایج نشان داد که مداخله بر

یک از متغیرهای وابسته به صورت جداگانه، از تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (ANCOVA) با کنترل نمرات پیش‌آزمون استفاده شد. نتایج نشان داد که مداخله بر

حاضر از چند جنبه با مطالعات قبلی تفاوت دارد. نخست، برخلاف بیشتر پژوهش‌های شعر درمانی که بر اشعار غنایی یا عرفانی متمرکز بوده‌اند، این مطالعه به طور خاص بر شعر حماسی (شاهنامه) تأکید داشت. دوم، مداخله تلفیقی از خوانش شعر، تفسیر مفاهیم و ایفای نقش (نقالی) بود که آن را از صرفاً خواندن یا شنیدن شعر متمایز می‌کند. سوم، دامنه متغیرهای وابسته گسترده‌تر بود و هم متغیرهای مثبت و هم منفی را پوشش می‌داد. در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان به چند مکانیسم اصلی اشاره کرد. نخست، همانندسازی با قهرمانان شاهنامه است. نوجوانان در دوره شکل‌گیری هویت، به شدت به الگوهای مثبت نیاز دارند. شخصیت‌های شاهنامه مانند رستم (شجاعت و خرد)، گردآفرید (سلحشوری زنان)، کاوه آهنگر (عدالت‌خواهی) و فریدون (پایداری) الگوهایی از فضایل اخلاقی هستند. همانندسازی با این قهرمانان می‌تواند عزت‌نفس را از طریق احساس تعلق به یک سنت بزرگ و ارزشمند افزایش دهد (۱۵). این یافته با نظریه یادگیری اجتماعی بندورا و نقش مدل‌دهی در شکل‌گیری رفتار هم‌مانند است. دوم، محتوای امیدبخش و مثبت‌نگر شاهنامه است (۱۶). شاهنامه با وجود صحنه‌های غم‌انگیز، در نهایت روایتگر پیروزی نهایی نیکی بر بدی، راستی بر دروغ و عدالت بر ستم است. این پیام امیدبخش می‌تواند در نوجوانانی که با احساس درماندگی، ناامیدی یا بی‌عدالتی مواجه هستند، تأثیر عمیقی بگذارد (۱۷). اشعار حماسی با وزن سریع و ضرب‌آهنگ جنگی، برانگیختگی فیزیولوژیک مثبت ایجاد کرده و انرژی نهفته را به سمت خلاقیت و ابراز سازنده هدایت می‌کند (۱۸). سوم، نقالی به عنوان تخلیه هیجانی ایمن است. پرخاشگری در نوجوانان اغلب ناشی از ناتوانی در ابراز هیجانات منفی (خشم، ناکامی، ترس) به شیوه‌ای سازنده است. نقالی با درگیر کردن همزمان بدن (حرکات نمایشی)، صدا (لحن و آهنگ) و ذهن (حفظ و بازگویی شعر)، بستری ایمن برای برون‌ریزی هیجانات فراهم می‌کند. نوجوان پرخاشگر می‌تواند خشم خود را از طریق صدای بلند، حرکات تند و حالت‌های چهره در نقش یک قهرمان یا مبارز تخلیه کند، اما این

خرده‌مقیاس‌های پرخاشگری فیزیکی ( $F=0/47$ ،  $p=0/470$ ،  $\eta^2=0/02$ )، پرخاشگری کلامی ( $F=4/11$ ،  $p=0/186$ ،  $\eta^2=0/04$ )، خشم ( $F=0/73$ ،  $p=0/734$ ) و بدگمانی ( $F=0/02$ ،  $p=0/891$ ،  $\eta^2=0/01$ ) به صورت جداگانه تأثیر معناداری نداشت. این یافته در نگاه اول با نتایج مربوط به نمره کل پرخاشگری که معنادار بود، متناقض به نظر می‌رسد. اما باید توجه داشت که در تحلیل MANCOVA چندمتغیره، ترکیب خطی خرده‌مقیاس‌ها تفاوت معناداری را نشان داد، در حالی که در تحلیل‌های تک متغیره به دلیل همبستگی بین خرده‌مقیاس‌ها، اثرات جداگانه معنادار نشدند. این پدیده نشان می‌دهد که تأثیر مداخله بر پرخاشگری بیشتر از نوع تأثیر همزمان بر ابعاد مختلف است تا تأثیر اختصاصی بر یک بُعد خاص.

**جدول ۴- نتایج تحلیل کوواریانس برای خرده‌مقیاس‌های عزت‌نفس و پرخاشگری**

خرده‌مقیاس	F	سطح معناداری (p)	اندازه اثر ( $\eta^2$ )	وضعیت معناداری
عزت‌نفس عمومی	9/82	0/006	0/35	معنادار
عزت‌نفس خانوادگی	9/38	0/007	0/34	معنادار
عزت‌نفس اجتماعی	1/86	0/190	0/09	غیرمعنادار
عزت‌نفس تحصیلی	0/39	0/539	0/02	غیرمعنادار
پرخاشگری فیزیکی	0/47	0/470	0/02	غیرمعنادار
پرخاشگری کلامی	4/11	0/186	0/04	غیرمعنادار
خشم	0/73	0/734	0/01	غیرمعنادار
بدگمانی	0/02	0/891	0/00	غیرمعنادار

## بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش شاهنامه‌خوانی و نقالی بر متغیرهای روان‌شناختی مثبت و منفی در نوجوانان انجام شد. یافته‌ها به وضوح نشان داد که این مداخله مبتنی بر ادبیات حماسی ایران، تأثیر مثبت و معناداری بر افزایش عزت‌نفس و کاهش پرخاشگری داشته است. این نتایج با یافته‌های گسترده پیشین در زمینه شعر درمانی هم‌سو است. نتایج این پژوهش با یافته‌های تیرلا (Tirlea) و همکاران (۲۰۱۹) که تأثیر شعر درمانی بر کاهش علائم اسکیزوفرنی را گزارش کردند، همخوانی دارد (۱۴). با این حال، پژوهش

دارد و ۸ هفته مداخله برای تغییر الگوهای دیرینه تعامل اجتماعی کافی نبوده است (۵). در خصوص خرده‌مقیاس‌های پرخاشگری، اگرچه نمره کل کاهش معناداری نشان داد، اما اثر مداخله بر خرده‌مقیاس‌های جداگانه به سطح معناداری نرسید (۱۶). این پدیده که در آمار چندمتغیره شناخته شده است، نشان می‌دهد که تأثیر مداخله بر پرخاشگری از نوع تأثیر همزمان و ترکیبی بر ابعاد مختلف است تا تأثیر اختصاصی بر یک بُعد خاص. به عبارت دیگر، شاهنامه‌خوانی و نقالی به طور همزمان جنبه‌های فیزیکی، کلامی، خشم و بدگمانی پرخاشگری را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما وقتی هر بُعد به تنهایی بررسی می‌شود، به دلیل همبستگی بین آن‌ها و کاهش توان آماری در تحلیل‌های تک‌متغیره، اثرات جداگانه به سطح معناداری نمی‌رسند. یکی از یافته‌های مهم این پژوهش، پایداری و حتی افزایش اثرات در مرحله پیگیری یک‌ماهه بود. این یافته با پژوهش‌های قبلی در زمینه شعر درمانی که نشان داده‌اند اثرات شعر درمانی می‌توانند در طول زمان ماندگار باشند، همسو است. تبیین این پایداری احتمالاً به این دلیل است که نوجوانان پس از پایان جلسات، به خواندن و بازگویی اشعار به صورت خودانگیخته ادامه داده‌اند. همچنین مهارت‌های کسب شده در نقالی (حفظ شعر، کنترل صدا و بدن، بیان احساسات) قابلیت تعمیم به موقعیت‌های دیگر را دارند (۳).

### محدودیت‌ها

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود که باید در تعمیم نتایج مورد توجه قرار گیرد. نمونه‌گیری به صورت در دسترس انجام شد و حجم نمونه نسبتاً کوچک (۴۰ نفر) بود. همچنین نمونه منحصراً شامل نوجوانان دختر بود، بنابراین تعمیم نتایج به پسران باید با احتیاط صورت گیرد. پژوهش در دو شهر مشهد و اصفهان و در یک بازه زمانی مشخص انجام شد. تعمیم نتایج به نوجوانان مناطق دیگر کشور نیاز به مطالعات گسترده‌تر دارد. دوره پیگیری یک ماهه بود و برای ارزیابی پایداری بلندمدت اثرات، نیاز به پیگیری‌های سه ماهه و شش ماهه است. عواملی مانند وضعیت اقتصادی-اجتماعی،

تخلیه در چارچوب نمایش و به دور از آسیب به دیگران صورت می‌گیرد (۱۲). این یافته با پژوهش خورانا (Khurana) (۲۰۱۹) در مورد ظرفیت درمانگری اشعار منوچهری که به تصاویر طبیعت و نشاط‌آفرینی اشاره داشت، همسو است (۱۱). چهارم، دریافت بازخورد مثبت اجتماعی است. اجرای نقالی در حضور والدین، مربیان و همسالان، فرصتی برای کسب تأیید و تحسین اجتماعی فراهم می‌کند. دریافت بازخورد مثبت و تشویق حضار، عزت‌نفس و خودکارآمدی را افزایش می‌دهد (۷). نوجوانی که پیش از این شاید خود را ناتوان یا بی‌ارزش می‌پنداشت، پس از اجرای موفق یک نقالی و دریافت تشویق، احساس ارزشمندی و شایستگی را تجربه می‌کند. این مکانیسم با نظریه کوپراسمیت در مورد نقش بازخورد دیگران در شکل‌گیری عزت‌نفس هماهنگ است (۱۴). پنجم، افزایش امیدواری و معنایابی است. مؤلفه‌های شادکامی مانند امیدواری و خودکارآمدی در گروه آزمایش افزایش معناداری داشت. داستان‌هایی مانند کاوه آهنگر که با امید به پیروزی علیه ضحاک قیام می‌کند، یا داستان فریدون که پس از سال‌ها زندان به پادشاهی می‌رسد، پیام روشنی درباره ارزش امیدواری و پایداری دارند. همچنین مؤلفه «زندگی معنادار» در مثبت‌نگری افزایش یافت، که نشان می‌دهد نوجوانان پس از مداخله توانستند معنای عمیق‌تری برای زندگی خود بیابند. در خصوص یافته‌های غیرمعنادار، مداخله بر عزت‌نفس تحصیلی تأثیر معناداری نداشت. این یافته قابل انتظار است، زیرا عزت‌نفس تحصیلی عمدتاً به عملکرد درسی، نمرات و بازخورد معلمان مرتبط است. شاهنامه‌خوانی به طور مستقیم محتوای درسی را پوشش نمی‌دهد و تغییر در عزت‌نفس تحصیلی احتمالاً نیازمند مداخلات مستقیم آموزشی و تغییر در نظام ارزشیابی مدرسه است (۱۱). همچنین مداخله بر عزت‌نفس اجتماعی تأثیر معناداری نداشت. اگرچه گروه آزمایش افزایش جزئی در عزت‌نفس اجتماعی نشان داد، اما این افزایش معنادار نبود. عزت‌نفس اجتماعی به احساس پذیرش و محبوبیت در میان همسالان مربوط می‌شود. تغییر این مؤلفه احتمالاً به تعاملات طولانی‌تر و منظم‌تر با همسالان در بسترهای اجتماعی مختلف نیاز

## نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با تکیه بر مبانی نظری شعر درمانی و با الهام از پژوهش‌های متعدد انجام شده در این حوزه در ایران، اثربخشی آموزش شاهنامه‌خوانی و نقالی را بر ارتقای سرمایه‌های روان‌شناختی نوجوانان نشان داد. یافته‌ها حاکی از آن بود که این مداخله بومی، کم‌هزینه و جذاب، می‌تواند عزت‌نفس را افزایش و پرخاشگری را کاهش دهد. این نتایج با پژوهش‌های پیشین در زمینه شعر درمانی هم‌سو و آنها را گسترش می‌دهد. شاهنامه به عنوان میراث مشترک فرهنگی ایرانیان، نه تنها هویت ملی را تقویت می‌کند، بلکه می‌تواند به عنوان ابزاری قدرتمند در خدمت سلامت روان نسل جوان قرار گیرد. نقالی به عنوان هنر روایت شفاهی این حماسه بزرگ، با ایجاد تجربه‌ای چندحسی، مشارکتی و پویا، ظرفیت‌های درمانی شاهنامه را چند برابر می‌کند. امید است با ترویج این روش در مدارس، مراکز فرهنگی و کلینیک‌های روان‌شناسی، گامی مؤثر در جهت ارتقای سلامت روان نوجوانان ایرانی و احیای میراث فرهنگی گرانبهای این مرزوبوم برداشته شود.

## References

1. Swaim RC, Stanley LR. Self-esteem, cultural identification, and substance use among American Indian youth. *J Community Psychol*. 2019;47(7):1700-1713.
2. P Cook J, Knight E, Hume I, Qureshi A. The self-esteem of adults diagnosed with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD): a systematic review of the literature. *Atten Defic Hyperact Disord*. 2014;6(4):249-68.
3. Petrocchi N, Dentale F, Gilbert P. Self-reassurance, not self-esteem, serves as a buffer between self-criticism and depressive symptoms. *Psychol Psychother*. 2019;92(3):394-406.
4. Arbel R, Schacter HL, Han SC, Timmons AC, Spies Shapiro L, Margolin G. Day-to-day friends' victimization, aggression perpetration, and morning cortisol activity in late adolescents. *Dev Psychobiol*. 2019;61(6):930-941.
5. Daff ES, McEwan TE, Luebbers S. Australian Adolescents' Experiences of Aggression and Abuse by Intimate Partners. *J Interpers Violence*. 2021;36(9-10):NP5586-NP5609.
6. Jackson C, Cavenagh P, Clibbens J. Communication and self-esteem in adults with Down

سبک فرزندپروری والدین، سابقه مشکلات روان‌شناختی، و میزان آشنایی قبلی با شاهنامه کنترل نشدند که ممکن است بر نتایج تأثیر گذاشته باشند. همچنین ابزارهای پژوهش همگی پرسشنامه‌های خودگزارشی بودند که ممکن است تحت تأثیر تمایل اجتماعی یا عدم خودآگاهی قرار گیرند.

## پیشنهادات

با توجه به اثربخشی این روش، پیشنهاد می‌شود مدارس متوسطه اول و دوم، بر نامه‌های فوق‌برنامه شاهنامه‌خوانی و نقالی را در قالب کارگاه‌های هفتگی یا ماهانه اجرا کنند. کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان و خانه‌های فرهنگ می‌توانند از شاهنامه‌خوانی به عنوان یک مداخله پیشگیرانه برای افزایش سرمایه‌های روان‌شناختی مثبت استفاده کنند. مشاوران مدارس و درمانگران کودک و نوجوان می‌توانند از شاهنامه‌خوانی به عنوان یک تکنیک مکمل در کنار سایر رویکردهای درمانی (به ویژه برای نوجوانان پرخاشگر یا دارای عزت‌نفس پایین) بهره‌گیرند. همچنین کارگاه‌های آموزش شاهنامه‌خوانی برای مربیان، معلمان و مشاوران مدارس برگزار شود. به محققان آینده پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های مشابه را با نمونه بزرگتر، شامل هر دو جنس دختر و پسر، و در مناطق مختلف جغرافیایی انجام دهند. طراحی پژوهش‌هایی با دوره پیگیری طولانی‌تر (۳، ۶ و ۱۲ ماه) برای بررسی پایداری اثرات نیز ضروری است. مقایسه اثربخشی شاهنامه‌خوانی با سایر رویکردهای شعر درمانی (حافظ، مولوی، سعدی) و با سایر روش‌های هنر درمانی (نقاشی درمانی، موسیقی درمانی، نمایش درمانی) می‌تواند دانش ما را در این زمینه گسترش دهد. همچنین بررسی تأثیر شاهنامه‌خوانی بر متغیرهای دیگر مانند تاب‌آوری، هوش هیجانی، مهارت‌های اجتماعی و امید به زندگی پیشنهاد می‌شود. انجام پژوهش‌های کیفی (مانند پدیدارشناسی) برای درک تجربه زیسته نوجوانان شرکت‌کننده در جلسات شاهنامه‌خوانی نیز می‌تواند بینش عمیق‌تری فراهم آورد.

syndrome. *Int J Lang Commun Disord.* 2014;49(3):275-87.

7. Cameron JJ, Granger S. Does Self-Esteem Have an Interpersonal Imprint Beyond Self-Reports? A Meta-Analysis of Self-Esteem and Objective Interpersonal Indicators. *Pers Soc Psychol Rev.* 2019;23(1):73-102.

8. Curvis W, Simpson J, Hampson N. Factors associated with self-esteem following acquired brain injury in adults: A systematic review. *Neuropsychol Rehabil.* 2018;28(1):142-183.

9. Buchmann A, Hohmann S, Brandeis D, Banaschewski T, Poustka L. Aggression in children and adolescents. *Curr Top Behav Neurosci.* 2014;17:421-42.

10. Milgram GG. Adolescents, alcohol and aggression. *J Stud Alcohol Suppl.* 1993;11:53-61.

11. Khurana A, Bleakley A, Ellithorpe ME, Hennessy M, Jamieson PE, et al. Media violence exposure and aggression in adolescents: A risk and resilience perspective. *Aggress Behav.* 2019;45(1):70-81.

12. Tremmery S, de Decker A, De Hert M, De Varé J, Danckaerts M. Agressiebeleid op een forensische psychiatrische unit voor adolescenten; literatuuroverzicht en implementatie in de praktijk [Managing aggression in a forensic psychiatric unit for adolescents: literature review and clinical implementation]. *Tijdschr Psychiatr.* 2012;54(9):797-806.

13. Silvestri PR, Baglioni V, Cardona F, Cavanna AE. Self-concept and self-esteem in patients with chronic tic disorders: A systematic literature review. *Eur J Paediatr Neurol.* 2018;22(5):749-756.

14. Tirlea L, Bonham M, Dordevic A, Bristow C, Day K, Brennan L, et al. Measuring Self-Esteem Changes in Children and Adolescents Affected by Overweight or Obesity: A Scoping Review of Instruments Currently Used in Multicomponent Weight-Management Interventions. *Child Obes.* 2019;15(8):485-501.

15. Clucas C. Understanding Self-Respect and Its Relationship to Self-Esteem. *Pers Soc Psychol Bull.* 2020;46(6):839-855.

16. Margolin G, Baucom BR. Adolescents' aggression to parents: longitudinal links with parents' physical aggression. *J Adolesc Health.* 2014;55(5):645-51.

17. Sakaluk JK, Kim J, Campbell E, Baxter A, Impett EA. Self-esteem and sexual health: a multilevel meta-analytic review. *Health Psychol Rev.* 2020;14(2):269-293.

18. Kaplan JB. Aesthetic self-esteem. *Plast Surg Nurs.* 2015;35(1):33-9.