

**تأثیر روان‌نمایشگری بر افسردگی و کنترل خشم زنان متأهل دارای همسر معتاد**محمدعلی رستمی راوری<sup>۱</sup>، آناهیتا خدا بخشی کولایی<sup>۲\*</sup>، علی زاده محمدی<sup>۳</sup>، سحر پهلوان نشان<sup>۴</sup><sup>۱</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی - خانواده‌درمانی، دانشگاه علم و فرهنگ، تهران، ایران<sup>۲</sup> گروه روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خاتم، تهران، ایران<sup>۳</sup> پژوهشکده خانواده، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران<sup>۴</sup> دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران**چکیده**

هدف پژوهش مطالعه تاثیر روان‌نمایشگری (سایکودراما) بر افسردگی و کنترل خشم زنان دارای همسر معتاد شهر تهران است. روش مطالعه نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری زنان دارای همسر معتاد تهران است که در سال ۱۳۹۵ به مرکز مشاوره پیام مهر رهایی منطقه ۱۱ مراجعه کردند که تعداد ۳۰ نفر تصادفاً انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند و به پرسشنامه‌های افسردگی بک، صفت - حالت بیان خشم اسپیلبرگر پاسخ دادند. تحلیل کوواریانس نشان داد که روان‌نمایشگری بر کاهش افسردگی و افزایش کنترل خشم در زنان افراد معتاد اثربخش است با توجه به یافته پژوهش اعتیاد منجر به ایجاد افسردگی و خشم برای فرد معتاد، خانواده و همسران آنها می‌شود لذا با توجه به نتایج این تحقیق با این روش می‌توان از بروز این موارد جلوگیری نمود.

**کلیدواژه‌ها:** روان‌نمایشگری (سایکودراما)؛ افسردگی؛ کنترل خشم؛ اعتیاد**مقدمه**

اعتیاد می‌تواند سلامت روانی و جسمانی زنان دارای همسر معتاد را به مخاطره اندازد و آنها را در معرض ابتلای بیشتر به اختلالات روانشناختی قرار دهد. از جمله مهمترین و شایع‌ترین اختلالات و آسیب‌های روانشناختی که ممکن است زنان دارای همسر معتاد را درگیر خود کند، اختلال افسردگی و عدم کنترل خشم است که بروز آنها نیز می‌تواند سلامت جسم و روان افراد و جامعه را به خطر اندازد (محمدخانی، ۱۳۸۷). مناسب‌ترین شیوهی برخورد با معتادان برای درمان، این است که در پرداختن به مسایل فرد معتاد، علاوه بر خود فرد، به روند اعتیاد، خانواده فرد و الگوهای رفتاری خانوادگی وی نیز توجه و دقت کافی شود (استانتون، ۱۹۸۹، نقل از آقابخشی، ۱۳۸۷).

در بین رویکردهای درمانی، گروه‌درمانی (Group Therapy) به دلیل تمرکز اصلی آن بر روابط بین اشخاص و از میان شیوه‌های مختلف گروه درمانی، روان‌نمایشگری (Psychodrama) به لیل استفاده از شیوه‌های عملی و نمایشی به‌جای صحبت کلامی صرف در درمان و توانایی بازسازی مسایل عمیق گذشته فرد، از پتانسیل بالایی برای افزایش تمایز یافتگی افراد و هدایت آنها به سوی یک زندگی غنی و سالم برخوردار است (حق‌شناس و اشکانی، ۱۳۸۳). در این دیدگاه اعتقاد بر آن است که فرد با بازی در نقش خویشتن بدون نمایشنامه، طرح قبلی و از طریق تخلیه هیجانی می‌تواند هیجان‌های درونی خویش از قبیل خشم، ناراحتی و خوشحالی را از درون خود آزاد کرده و در جهت سلامت و ابرازگری هیجانی بیشتر حرکت کند.

با در نظر گرفتن این مساله و با توجه به اینکه مطالعات مرتبط با زنان دارای همسر معتاد کمتر مورد توجه قرار گرفته است و همچنین درمان به شیوه روان‌نمایشگری قابلیت‌های درمانی بسیاری بر روی این افراد دارد، در پژوهش حاضر به اثربخشی روان‌نمایشگری بر میزان افسردگی و کنترل خشم زنانی که همسران مبتلا به سوء مصرف مواد مخدر داشتند، بررسی شد.

\* پست الکترونیک نویسنده مسئول: a.khodabakhshid@khatam.ac.ir



## بحث

هدف از مطالعه حاضر بررسی تأثیر روان‌نمایشگری بر افسردگی و کنترل خشم زنان دارای همسران معتاد بود. نتایج نشان داد که شرکت در برنامه روان‌نمایشگری منجر به کاهش افسردگی و افزایش کنترل خشم در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شد. یافته‌های پژوهش با نتایج تحقیقات ابراهیمی (۲۰۱۱)، احمدی فروشانی، یزدخواستی، عربی (۱۳۹۲)، دوگان (۲۰۱۲)، دهنوی، هاشمی و زاده‌محمدی (۲۰۱۶)، صادق‌زاده (۱۳۸۹)، کارناس (۲۰۱۴) و نوری‌پور، رحمانی، تولایی، علیخانی، حسینیان (۲۰۱۶) همخوانی دارد.

در تبیین یافته‌های پژوهش می‌توان اظهار داشت به نظر می‌رسد استفاده از روش سایکودراما با ایجاد احساس سرزندگی و شادی تغییرات مثبتی را در افراد ایجاد می‌کند. از آن جایی که این روش یک رویکرد پر بار در روان‌درمانی است که از نمایش، تخیل، تصویرسازی ذهنی، اعمال بدنی و پویایی گروه بهره می‌گیرد و ترکیبی از هنر، بازی، حساسیت هیجانی و تفکر روشن است، مراجعین بسیار راحت می‌توانستند با مشکلات و دردهای سرکوب‌شده خود کنار بیایند، آنها را درک کنند و نسبت به مرتفع ساختن آن تلاش کنند و در نهایت می‌توان از روش سایکودراما در فرایندهای درمانی تحلیل خانواده، زوج‌درمانی و حتی درمان انفرادی استفاده نمود. این روش بر تعاملات بین فردی، مواجهه، خودجوشی، خلاقیت و تخلیه هیجانی تأکید دارد، بنابراین می‌تواند در کنترل و درمان خشم و کاهش نشانه‌های افسردگی موثر واقع شود.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به عدم بررسی ویژگی‌هایی چون وضعیت اقتصادی و جمعیت‌شناختی افراد نمونه و سلامت روان سایر اعضای خانواده اشاره کرد و از آنجایی که نمونه حاضر را زنان متأهل شهر تهران تشکیل داده‌اند، لذا در تعمیم نتایج باید محتاط بود. پیشنهاد می‌شود این روش به زنان دارای همسر معتاد و متخصصین در سطح کشور آموزش داده شود. همچنین تأثیر روان‌نمایشگری را با شیوه‌های دیگر درمان مثل آموزش‌های شناختی، آموزش تاب‌آوری و حل مساله بر روی افراد بررسی شود و ویژگی‌های دیگر شاخصه سلامت روان، کیفیت زندگی، شادکامی و ... مورد بررسی قرار گیرد. همچنین تحقیق روی سایر اعضای خانواده به ویژه فرزندان صورت گیرد.

## منابع

- احمدی فروشانی، سیدحبيب الله؛ یزدخواستی، فریبار و عربی، حمیدرضا (۱۳۹۲). اثربخشی روان‌نمایشگری با محتوای معنوی بر شادی، لذت و سلامت روان دانشجویان. *فصلنامه روانشناسی کاربردی*، ۷(۲)، ۷ تا ۲۳.
- اصغری مقدم، محمد علی؛ حکیمی راد، الهام و رضازاده، طاهره (۱۳۸۷). اعتبار یابی مقدماتی نسخه تجدید نظر شده پرسشنامه حالت صفت بیان خشم در جمعیت دانشجویی. *مجله علمی پژوهشی دانشور (رفتار)*، ۱۱(۲۸)، ۲۳ تا ۳۸.
- بالاتر، آدام (۱۳۸۳). درون پردازی: روان‌درمانی با شیوه‌های نمایشی: تئاتر درمانی. حق‌شناس، حسن و اشکانی، حمید، تهران: انتشارات رشد.
- صادق‌زاده، زهره (۱۳۸۹). *اثربخشی سایکودرام (روان‌نمایشگری) بر افزایش میزان شادکامی و ابراز وجود دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی منطقه شهریار در سال تحصیلی ۸۸-۸۹*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. منتشر نشده. دانشگاه آزاد واحد علوم تحقیقات تهران.
- محمدخانی، پروانه (۱۳۸۷). بررسی آسیب‌شناسی اجتماعی زنان دارای همسر معتاد، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران. *نشریه خبری پوشش دانش پژوهان*، ۱۱(۱۷)، ۴۳-۴۴.
- Dehnavi, S., Hashemi, S. F., & Zade -Mohammadi, A. (2016). The effectiveness of psychodrama on reducing depression among multiple sclerosis patients. *International Journal of Behavioral Sciences*, ۱(۱), ۳۵-۳۲.
- Doğan, T. (2012). Sağlıklı duygusal ilişkiler geliştirmede psikodramanın rolü: Bir olgu sunumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, ۴۹-۶۰، ۳۷(۲).
- Ebrahimi, B. F. (2011). The effects of psychodrama on depression among women with chronic mental disorder. *European Psychiatry*, ۲۶(۱), ۶۲۱.
- Karataş, Z. (2014). Psikodrama Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Umutsuzlukları Üzerindeki Etkisi. *EĞİTİM VE BİLİM*, 39(173).
- Nooripour, R., Rahmani, S., Tavalaei, S. A., Alikhani, M., & Hosseinian, S. (2016). Effectiveness of Psychodrama on Aggression of Female Addicts with Bipolar Personality. *J Addiction Prevention*, 4(1), 4.