

اثربخشی سایکودرام بر کاهش میزان افسردگی و پیشگیری از عود در مردان وابسته به مواد افیونی

سعید دهنوی^۱، مریم ایازی نفوتی^۲، مهین باجلان^۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۱۰/۲ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۵/۲۵

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی اثربخشی سایکودرام بر کاهش میزان افسردگی و پیشگیری از عود در مردان وابسته به مواد افیونی بود. **روش:** این مطالعه به صورت شبه آزمایشی با طرح پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری همراه با گروه کنترل انجام شد. آزمودنی‌های این پژوهش شامل ۲۰ نفر از مردان وابسته به مواد افیونی مراجعه‌کننده به کلینیک‌های ترک اعتیاد شهر کرمانشاه که دوره سم‌زدایی را با موفقیت گذرانده بودند با روش در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت ۱۲ جلسه در طی ۶ هفته در جلسات سایکودرام شرکت کردند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه افسردگی بک استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد که بین دو گروه در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معناداری وجود دارد. **نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌ها می‌توان گفت که مداخله سایکودرام در کاهش میزان افسردگی و پیشگیری از عود در مردان وابسته به مواد افیونی موثر است.

کلید واژه‌ها: سایکودرام، افسردگی، وابستگی به مواد، پیشگیری از عود

۱. نویسنده مسئول: کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قزوین، قزوین، ایران، پست الکترونیک:

Saeed.dehnavi@yahoo.com

۲. کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قزوین، قزوین، ایران

۳. کارشناس ارشد روان‌شناسی شخصیت، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، کرج، ایران

گروه‌درمانی، درمان انتخابی برای بسیاری از اختلالات روان‌شناختی است که دارای مزایایی هم‌چون صرفه‌جویی در وقت و نیرو، آموزش مهارت‌های اجتماعی، اصلاح و بهبود روابط بین‌فردی است. این مزایا باعث استفاده گسترده از این روش به عنوان درمان انتخابی برای بیماران وابسته به مواد شده است (برینک و هاسن^۱، ۲۰۰۶). درمان گروهی بسته به اهداف، رویکردهای مختلفی دارد. از جمله رویکردهای رایج در گروه‌درمانی، سایکودرام است که بر دامنه وسیعی از مشکلات انسان به کار برده شده است. سایکودرام یکی از شاخه‌های هنر‌درمانی است که دیدی متفاوت در حوزه روان‌درمانی به حساب می‌آید. این شیوه به عنوان یک ابزار درمانی در اوایل دهه ۱۹۲۰ توسط مورنو^۲ پیشنهاد شد که به برخاسته از کشفیاتی در ارتباط با تعارضات موجود در فرد بود تا بتواند از این طریق احساسات سرکوب شده‌اش را آزاد سازد (سومو^۳، ۲۰۰۸). سایکودرام روش جمعی اصلاح رفتار و رویکردی رابطه‌محور است که به بیمار کمک می‌کند تا ابعاد روان‌شناختی مشکل خود را کشف نماید، بدین ترتیب بیمار نه فقط از راه گفتگو، بلکه با به نمایش درآوردن مشکلات خود به بازنگری آن‌ها می‌پردازد (بلانر^۴، ۱۳۸۶). بیمار در جریان سایکودرام درمی‌یابد که هنگام ارتباط با محیط پیرامون و روابط بین‌فردی و اجتماعی بهتر است چگونه عمل کند و کمک می‌کند تا بتواند ابعاد روان‌شناختی مشکل خود را کشف کند (بلانر^۴، ۲۰۰۷). در سایکودرام که درمانی پویا و تجربی است بر زمان حال و "اینجا و اکنون" تاکید بسیار می‌گردد، حتی وقتی که فرد مشکلات گذشته‌های دور خود را نقش‌گزار می‌کند. در این شیوه درمانی، درمانگر نه فقط از طریق گفتگو بلکه با "عمل و اجرا" و "مشاهده فعالانه" به بررسی و شناخت ساختار شخصیت، ارتباطات بین‌فردی، تعارضات درونی و مسائل هیجانی بیمار می‌پردازد و موجبات بینش، رشد شخصیتی و درمان را فراهم می‌کند (چسندر^۵، ۱۹۹۴). مطالعات پیشین نشان می‌دهند که سایکودرام برای درمان افسردگی متوسط (حمامسی^۵، ۲۰۰۶)، درمان دختران معتاد در معرض

سوءاستفاده جنسی برای سازگاری با تروما (سومو^۱، ۲۰۰۸) و درمان اختلال افسردگی اساسی (بهاری، بنی‌اسد، خدمتگزار و اسحاقی، ۱۳۹۰) موثر است. سایکودرام به طور گسترده در درمان بیماران معتاد به کار گرفته شده است. مورنو خود، الکلی‌ها را با سایکودرام درمان می‌کرد (روستین و السون^۲، ۱۹۹۳). تاثیر این روش درمانی بر تغییر مکان کنترل و جلوگیری از بازگشت به اعتیاد (هادیان، نوری و ملک‌پور، ۱۳۸۹)، درمان وابستگی به الکل و مواد (گرو، استیکل، بانچینی و استنفورد^۳، ۲۰۰۵) و همین‌طور ایجاد نگرش منفی درباره اعتیاد و ترک آن (ایسر، استفان و مالاری^۴، ۱۹۷۸) و همچنین پیشگیری از عود مصرف (سومو، ۲۰۰۸) تایید گردیده است. بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که پژوهش‌های اندکی در زمینه تاثیر سایکودرام بر درمان اختلالات ناشی از اعتیاد هم‌چون اضطراب و افسردگی انجام شده است. توجه به نقش مهم جوانب روان شناختی در درمان اعتیاد، کاهش عود آن، ریزش بیماران از درمان و افزایش سطح تحمل برای ترک، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی سایکودرام بر کاهش میزان افسردگی و پیشگیری از عود در مردان وابسته به مواد افیونی انجام شده است.

۱۱۴

114

روش

جامعه، نمونه، روش نمونه‌گیری

این پژوهش به صورت شبه‌آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری مورد پژوهش تمامی بیماران مرد معتاد به مواد افیونی شهر کرمانشاه بودند که در تابستان سال ۱۳۹۲ به منظور ترک اعتیاد به مراکز مربوطه شهر کرمانشاه مراجعه کرده بودند. نمونه مورد پژوهش ۲۰ نفر از معتادان به مواد افیونی مراجعه کننده به مرکز درمانی تولد دوباره کرمانشاه بودند که به روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند. ملاک‌های ورود عبارت بودند از: وابستگی به مواد افیونی بر اساس ملاک‌های راهنمای تشخیصی و

1. Somov

2. Rustin & Olsson

3. Greve, Stickle, Bianchini & Stanford

4. Eiser, Staphan & Mallary

آماری اختلالات روانی نسخه پنجم، عدم وجود علایم سایکوز و اختلالات شدید روان پزشکی بر اساس ملاک‌های راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی نسخه پنجم، داشتن حداقل تحصیلات سیکل، اتمام دوره سم‌زدایی در افراد شرکت‌کننده وابسته به مواد افیونی، آزمایش منفی ادرار برای مواد افیونی، دامنه سنی ۲۰ تا ۵۰ سال، جنسیت مذکر. ملاک‌های خروج عبارت بودند از: داشتن غیبت بیش از ۳ جلسه در طی دوره، شرکت هم‌زمان در برنامه‌های درمانی دیگر، ابتلا به اختلالات روان پزشکی شدید یا بیماری‌های جسمی شدید که مانع شرکت در جلسات درمان شود.

پس از کسب رضایت نامه کتبی، از شرکت‌کنندگان گروه آزمایش مداخله به صورت گروهی به مدت ۱۲ جلسه ۲ ساعته و در طول ۶ هفته بر مبنای اصول سایکودرام طراحی و اجرا شد. لازم به توضیح است که یک هفته پس از اتمام جلسات از گروه آزمایش و کنترل پس‌آزمون به عمل آمد و ۲ ماه پس از آن پیگیری انجام شد. اجرای سایکودرام در هر جلسه شامل سه مرحله: آمادگی، اجرا، مشارکت و اختتام بود. عملکرد کارگردان در این مطالعه بر اساس چهار نقش تحلیل‌کننده، تولیدکننده، درمانگر و رهبر گروه بوده است. پروتاگونیست یا فردی که مسأله‌اش را در گروه مطرح می‌کرد در ابتدای مرحله توسط کارگردان یا داوطلبانه انتخاب می‌شد (کلرمن^۱، ۱۹۹۲). حضار نیز در این مطالعه، بیماران شرکت‌کننده بودند. در جلسه اول ضمن آشنا سازی اعضا با یکدیگر، توضیحاتی درباره سایکودرام، فنون آن، قوانین و ساختار جلسات بیان شد. در جلسه دوم ضمن اعتماد سازی و انجام تمرینات پرورش بیان، تلاش شد گروه در مسیر برقراری گفتگو و طرح مسأله قرار گیرد. از جلسات سوم تا ششم تاکید بر روی تمرینات تمرکزی، استفاده از شیوه غیر کلامی برای آگاهی از احساسات، آشنایی با زبان تن، تلاش برای بروز توانایی‌های ذهنی به روش خلاقانه و آگاهی نسبت به هیجانات خود و دیگران، تقویت احساس‌هایی چون شادی، غم و... تمرینات گفتاری و رفتاری قرار داشت. در جلسات هفتم تا یازدهم تمرکز روی ترغیب اعضا به بازگویی مشکلات خود در قالب ایفای نقش و به کارگیری فنون سایکودرام و مشارکت اعضا به عنوان

یاور کمکی در فرآیند اجرا و تمرینات رفتاری بود. در طی این جلسات از فنون مضاعف، وارونگی نقش، فن آینه، تکنیک فرافکنی در آینده، تک گویی و فن خودشکوفایی استفاده شد و هم چنین با توجه به خصوصیات اعضا و گروه، مهارت در برقراری رابطه، مهارت در بروز دادن هیجانات به صورت کلامی و غیر کلامی و شناخت احساسات و کنترل آن‌ها تمرین شد. در جلسه دوازدهم ضمن مرور و جمع بندی جلسات و در میان گذاشتن دستاوردهای اعضا از گروه، اعضا با مطرح نمودن برنامه‌های خود برای ادامه زندگی به جلسه پایان دادند.

ابزار

۱- پرسش نامه افسردگی بک: این پرسش نامه به عنوان ابزاری خود گزارشی برای سنجش افسردگی به شکل گسترده به کار گرفته می شود و ۲۱ عبارت موجود در این پرسش نامه از مشاهده نشانه‌های نوعی بیماران افسرده به دست آمده است. این عبارت‌ها هریک بر حسب شدت وضعیت گزارش شده توسط بیمار از ۰ تا ۳ نمره گذاری می شود. قاسم-زاده و همکاران (۱۳۸۱) با ترجمه و اجرا روی ۱۲۵ دانشجوی ایرانی ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۷۸ و ضریب بازآزمایی را با فاصله دو هفته ۰/۷۳ گزارش نموده‌اند (به نقل از رجبی، ۱۳۸۶).

۲- آزمون ادرار: برای بررسی عود یا عدم عود از این آزمون استفاده شد.

یافته‌ها

میانگین (انحراف معیار) سن گروه آزمایش و گواه به ترتیب ۲۹/۸۰ (۴/۵۱) سال و ۲۷/۳۰ (۴/۰۵) سال بود. آماره‌های توصیفی افسردگی به تفکیک نوع آزمون و گروه در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: آماره‌های توصیفی افسردگی به تفکیک نوع آزمون و گروه

مرحله	گروه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر	تعداد
پیش آزمون	آزمایش	۲۹/۹۰	۴/۸۸	۲۵	۴۲	۱۰
	گواه	۳۱/۸۰	۸/۵	۲۵	۴۸	۱۰
پس آزمون	آزمایش	۷/۹۰	۳/۴۷	۲	۱۳	۱۰
	گواه	۳۱	۹/۰۵	۲۲	۴۸	۱۰

نمودار نمرات افسردگی به تفکیک گروه‌ها و مراحل آزمون در زیر ارائه شده است.



نمودار ۱: نمرات پیش آزمون و پس آزمون افسردگی در دو گروه

برای بررسی اثربخشی درمان از تحلیل کوواریانس استفاده شد. یکی از پیش شرط‌های تحلیل کوواریانس یکسان بودن شیب خطوط رگرسیون است. نتایج حکایت از آن داشت که این شرط برقرار است ($F=0/058, P> 0/05$). شرط دیگر برابری واریانس‌ها است.

این شرط نیز برقرار بود ($F=2/984, P> 0/05$).

نتایج تحلیل کوواریانس در متغیر افسردگی در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی اثربخشی سایکودرام بر افسردگی

معناداری	آماره F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	منابع واریانس
0/150	2/271	99/82	1	99/82	پیش آزمون
0/0005	62/84	2761/57	1	2761/57	گروه‌ها
-	-	43/95	17	747/00	خطا
-	-	-	19	11081/00	کل

همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود درمان سایکودرام بر افسردگی اثربخش بوده است ($F=62/840, P> 0/001$). به بیان دیگر مداخله توانسته باعث کاهش نمرات افسردگی افراد گروه آزمایش شود.

در مرحله پیگیری اعضای گروه‌های آزمایش و گواه در زمینه عود یا عدم عود مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج به دست آمده در مرحله پیگیری نشان داد که در گروه آزمایش

تنها ۲ نفر، و در گروه گواه ۷ نفر عود داشتند. برای بررسی تفاوت نسبت‌ها از آزمون Z فیشر استفاده شد که نتایج آن حکایت از معناداری آماری داشت. به این معنا که درمان در کاهش عود تاثیر گذار بوده است ($Z= 2/25, P < 0/01$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی اثربخشی سایکودرام بر کاهش میزان افسردگی مردان وابسته به مواد افیونی بود. نتایج پژوهش نشان داد که مداخله سایکودرام منجر به کاهش میزان افسردگی شده است. این یافته همسو با یافته‌های پژوهش‌های پیشین (حماسی، ۲۰۰۶؛ سومو، ۲۰۰۸؛ هادیان و همکاران، ۱۳۸۹) مبنی بر اثربخشی سایکودرام در بهبود روان‌شناختی افراد دچار سوء‌مصرف مواد مخدر است. همچنین پژوهش بهاری و همکاران (۱۳۹۰) حاکی از اثربخشی سایکودرام در کاهش میزان افسردگی در مبتلایان به افسردگی اساسی است. در تبیین یافته فوق می‌توان اظهار داشت که سایکودرام یک فعالیت گروهی و فرصتی برای به اشتراک گذاشتن انگیزه‌ها، تحلیل‌ها و هیجانات سرکوب شده و دریافت بازخورد مناسب است. در جلسات سایکودرام افرادی می‌گیرند که ابتکار عمل را بدست گرفته و به گونه‌ای برانگیخته با دیگران ارتباط برقرار کنند. در اختلال افسردگی وجود مشکلاتی در برقراری روابط اجتماعی توسط مبتلایان گزارش می‌شود. با شرکت در فعالیت‌های سایکودرام و تجربه روابط انسانی مثبت، کناره‌گیری و انزوای اجتماعی در افراد مبتلا به این اختلال کاهش می‌یابد. افزون بر این، نمایش مجالی برای تجربه و تکرار موقعیت‌ها و واقعیت‌های زندگی به این افراد می‌دهد. از این رو نشانه‌های اختلال افسردگی پس از شرکت در جلسات سایکودرام بهبود می‌یابند. در راستای تبیین یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت که سایکودرام سمت و سویی اجتماعی دارد و با توجه به این که در این رویکرد فرد مشکلش را در صحنه مطرح می‌کند، خود درباره راه‌حل‌های آن می‌اندیشد و با کشف راه‌حل‌نهایی به تمرین آن در صحنه می‌پردازد. همچنین از آنجا که مهم‌ترین جنبه سایکودرام نسبت به سایر روش‌های درمانگری عملی بودن آن است، در این رویکرد شخص با تجسم و بازی کردن

یک مسأله به جای فقط گفتگو کردن درباره آن، مسأله اش را بازنگری کرده و برای آن راه حل مناسب را پیدا می کند. سایکودرام برای بالا بردن میزان تبادلات میان افراد در رویارویی مستقیم با هیجانات طرف‌های درگیر و برای نشان دادن کشمکش‌های هیجانی‌شان در زندگی روزمره به کار گرفته می‌شود (بلانر، ۱۳۸۶). مورنو می‌گوید: "شخص بیمار انسانی است که روابط بیمارگون دارد، بدین ترتیب آن چه باید تصحیح و درمان شود، رابطه بیمار با دیگران است." سایکودرام روش گروهی اصلاح رفتار و رویکردی رابطه محور است که از بهترین روش‌های درمان افسردگی می‌باشد (بلاتر، ۲۰۰۷).

در مجموع می‌توان گفت که سایکودرام به دلیل استفاده از تکنیک‌هایی مانند تکنیک آینه، مضاعف، وارونگی نقش، صندلی خالی، تک گویی و همچنین به دلیل افزایش تعامل‌های گروهی و اجتماعی و گسترش تجربه‌های بین‌فردی به کاهش نشانه‌های افسردگی منجر می‌شود. به نظر می‌رسد تغییر در بینش شناختی، سطوح هوشیاری، آموزش غیرمستقیم مهارت‌های اجتماعی، عمق و گسترش تجربه فردی، شناخت نقاط ضعف و قوت خویش، به وجود آوردن یکپارچگی احساسی، هیجانی، شناختی و پالایش روانی از جمله دلایل بهبود نشانه‌های اختلال و درمان است.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش تعداد کم آزمودنی‌ها بود که تعمیم نتایج را تا حدی دچار مشکل می‌سازد. علاوه بر این تعداد کم آزمودنی‌ها توان آماری را پایین آورده و تجزیه و تحلیل نتایج را با دشواری مواجه می‌کند. عدم امکان پیگیری طولانی مدت، استفاده از شیوه خودگزارش‌دهی به منظور جمع‌آوری اطلاعات و تعداد کم جلسات درمان از جمله محدودیت‌های دیگر بود. پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آتی با نمونه‌های بیشتری صورت گیرد. همچنین پیگیری طولانی مدت برای بررسی اثربخشی درمان در دراز مدت انجام گیرد. به منظور تعمیم نتایج به جوامع بزرگتر، لازم است که مطالعاتی شبیه به پژوهش حاضر روی گروه‌های سنی مختلف و همچنین زنان انجام شود.

منابع

- امینی، کورش؛ امینی، داریوش؛ افشارمقدم، فاطمه و ماهیار، آذر (۱۳۸۲). بررسی عوامل اجتماعی و محیطی مرتبط با بازگشت مجدد معتادان به مصرف مواد افیونی در مراجعین به مراکز دولتی ترک اعتیاد شهر همدان. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان*، ۱۱ (۴۵)، ۴۷-۴۱.
- بلانر، آدا. (۱۳۸۶). *درون‌پردازی؛ روان‌درمانی با شیوه‌های نمایشی (تئاتر درمانی)* ترجمه‌ی حسن حق‌شناس و حمید اشکنانی، تهران: انتشارات رشد (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۲).
- بهار، فرشاد؛ بنی‌اسد، محمدحسن؛ خدمتگزار، حسین و اسحاقی، فائزه (۱۳۹۱). تاثیر نمایش روانی بر میزان افسردگی اساسی و سلامت عمومی بیماران مبتلا به افسرده تحت درمان با دارو. *مجله پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره*، ۲(۲)، ۱۰۰-۸۹.
- رجبی، غلامرضا (۱۳۸۶). ویژگی‌های روان‌سنجی ماده‌های فرم کوتاه پرسشنامه افسردگی بک، فصل‌نامه *روان‌شناسی تحولی روان‌شناسان ایرانی*، ۱(۴)، ۸۸-۸۰.
- هادیان مبارکه، رضا؛ نوری، ابوالقاسم و ملک‌پور، مختار (۱۳۸۹). *سایکودرام و اعتیاد. فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی*، ۱۶ (۵۵ و ۵۶)، ۶۶-۴۷.
- Bnnnr, A. (2007). oo rnaan ppprocch:: recognnng psychhodrmm s mnny fcc.... *Journal of group psychotherapy, psychodrama & sociometry*, 59(4), 159-170.
- Brink, W. V., Hassen, C. H. (2006). Evidenced-based Treatment of Opioid Dependent patients. *Canadian Journal of psychiatry*, 51, 635-646.
- Chesner, A. (1994). *Drama therapy and Psychodrama Similarities and Differences*, in S.Jennings, A.Cattanach, S.Mitchell, A.Chesner, and B.Meldrum (eds) *The Handbook of Drama therapy*, London: Routledge.
- Eiser, R. Staphan, J. and Mallary, W. (1978). Can TV influence drug abuse? *British Journal of Addiction*, 42 (3), 321-324.
- Fitzsimons, H., Tuten, M., Vaidya, V., Jones, H. (2007). Mood disorders affect drug treatment success of drug-dependent pregnant women. *Journal Substance Abuse Treatment*, 32(3), 19-25.
- Greve, K.W., Stickle, T.R., Love, J.M., Bianchini, K.J., Stanford, M. S. (2005). Latent structure of the Wisconsin Card Sorting Test: a confirmatory factor analytic study. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 20(3), 355-64.
- Hamamci Z. (2006). Integrating psychodrama and cognitive behavioral therapy to treat moderate depression. *The Arts in Psychotherapy*, 33(3), 199. 207.
- Ilegn, M., Jain, A. & Trafton. (2008). The Effect Of Stress On Craning For Methadone Depends On The Timing Of Last Methadone Dose. *Journal of behavior research and therapy*, 46(10), 170-175.
- Kellerman, P. F. (1992). *Focus on psychodrama: The therapeutic aspects of psychodrama*. London: Kingsley Publishers.
- Quello, B.S., Brady, TK., Sonne, CS. (2005). Mood disorders and substance use disorder: complex Comorbidity. *Journal Science Perspective*, 13(8), 24-36.

- Rustin, T. A., & Olsson, P. A. (1993). Sobriety Shop[✓] A variation on Magic Shop for addiction treatment. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, 46(91), 12° 23.
- Sara, L., Rosemarie, A., Martin, D., Rohsenow, J. (2008). Self-efficacy for cocaine abstinence. Pretreatment correlates and relationship to outcomes. *Journal Addict Behaviors*, 33(4), 675-688
- Samov. P.G (2008). Psychodrama Group for Substance use lapse prevention, *the arts in psychotherapy*, 35(2), 161-151
- West, R. (2006). *Theory of Addiction*, London: Blackwell and Addiction Press
- Yan Y, Nabeshima T. (2009). Mouse Model of Relapse to the Abuse of Drugs: Procedural Considerations and Characterizations. *Behavioural Brain Research*. 196(1), 1-10.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی