

Journal of Industrial and Organizational
Psychology Studies
2016, 3(1), 1-18
Received: 18 April 2016
Accepted: 4 July 2016
DOI: 10.22055/jiops.2018.21783.1048

مجله مطالعات روان‌شناسی صنعتی و سازمانی
۱۸-۱، ۳(۱)، بهار و تابستان ۱۳۹۵
تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۰۱/۳۰
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۵/۰۴/۱۴

اثربخشی آموزش روان‌نمایشگری بر پاسخ به استرس، احساس تنهایی و تعاملات اجتماعی همسران کارکنان اقماری

The Effect of Psychodrama on Responds to Stress, Loneliness, and Social Interaction in Satellite Employees' Wives

Mahnaz Zarei
Fariba Yaznkhasti
Hamidreza Oreyzi

مهناز زارعی*
فریبا یزدخواستی**
حمیدرضا عریضی***

Abstract

The aim of present study was to investigate the effect of psychodrama on respond to stress, loneliness and social interaction in satellite employees' wives. The research design of this study was Quasi-experimental by pretest-post test with control group. Participants were selected by available sampling method and appointed in two control and experimental group randomly. Instruments included the stress respond (SRI), loneliness (SELSA) and social skills (SSI) questionnaires. Data were analysed using MANCOVA. Results showed significant difference between experimental and control groups. Psychodrama training reduced stress and loneliness and increased social interaction in experimental group. According to the results we can say that psychodrama is effective in reduction of responds to stress and loneliness, and improve social interaction.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر روان‌نمایشگری بر پاسخ به استرس، احساس تنهایی و تعاملات اجتماعی همسران کارکنان اقماری انجام شد. طرح پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه همسران کارکنان اقماری شرکت فلات قاره ساکن شهر اصفهان می‌باشد. روش نمونه‌گیری در این پژوهش از نوع نمونه‌گیری در دسترس و انتصاب تصادفی به گروه‌های آزمایش و گواه بود. بدین منظور ۲۴ نفر از همسران کارکنان اقماری در دو گروه (۱۲ نفر گروه آزمایش و ۱۲ نفر گروه گواه) قرار گرفتند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه پاسخ به استرس (SRI)، احساس تنهایی (SELSA) و مهارت‌های اجتماعی (SSI) استفاده شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس انجام شد. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس نشان داد که بین گروه آزمایش که تحت تأثیر روش روان‌نمایشگری بودند و گروه گواه که مداخله دریافت نکرده بودند، تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین، گروه تحت آموزش روان‌نمایشگری، کاهش استرس، کاهش احساس تنهایی و افزایش تعاملات اجتماعی را تجربه کردند. با توجه به نتایج پژوهش می‌توان گفت که روان‌نمایشگری در کاهش پاسخ به استرس و احساس تنهایی و همچنین در بهبود تعاملات اجتماعی مؤثر می‌باشد.

Keywords: psychodrama, responds to stress, loneliness, social interaction

کلیدواژگان: روان‌نمایشگری، استرس، احساس تنهایی، تعاملات اجتماعی

* کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه اصفهان
** دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی، دانشگاه اصفهان (نویسنده مسئول)
faribayazdkhasti@yahoo.com

*** استاد گروه روان‌شناسی صنعتی و سازمانی، دانشگاه اصفهان

مقدمه

خانواده یکی از نهادهای زیربنایی و از ساختارهای اصلی جامعه به شمار می‌آید که همگام با دیگر ساختارهای جامعه در راه رشد و تعالی شخصیت انسان گام برمی‌دارد. این نهاد مقدس طی قرون متمادی و به‌خصوص در چند قرن اخیر، اشکال متفاوتی را تجربه کرده و در فرهنگ‌های گوناگون قالب‌های مختلفی را به خود گرفته است. با وجود این، خانواده در اشکال مختلف آن همواره کارکردهای مهمی را دارا بوده است (حسینی، ۱۳۸۹). دستیابی به جامعه سالم، آشکارا در گرو سلامت خانواده است و داشتن خانواده‌های سالم مشروط به برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن رابطه‌های مطلوب با یکدیگر است (شهرستانی، اعتمادی و سلیمی، ۱۳۹۳).

دگرگونی‌های جدید در نظام تولید ثروت باعث تغییرات همه‌جانبه در کلیه ابعاد رشد و زندگی خانوادگی، کسب و کار و غیره را دگرگون ساخت (قلی‌زاده و مرادیان‌زاده، ۱۳۸۳). تافلر^۱ (۱۹۷۰) نویسنده کتاب موج سوم به زیبایی، آینده جهان را به تصویر کشید و مطرح کرد که چگونه شیوه زندگی، تجارت و ارتباطات بر پایه نیازها و در چهارچوب فن‌آوری‌ها تغییر خواهد کرد (غلامی ابراهیم‌آباد، ۱۳۹۰). برخی از موقعیت‌های شغلی مانند نوبت‌کاری و یا طرح‌های اقماری^۲ می‌تواند خانواده و به‌ویژه همسران را متاثر سازند (عسکری و موسوی، ۱۳۸۹). کارکنان طرح اقماری به کسانی گفته می‌شود که به‌صورت دوره‌ای از اشتغال و دوره‌ای از استراحت مشغول به کار هستند (قلی‌زاده و مرادیان‌زاده، ۱۳۸۳). در این نظام، فرد در محلی به‌جز محل سکونت خود مشغول به کار است و در دوره زمانی کار دور از خانواده می‌باشد (چوبینه، سلطان‌زاده، طباطبایی و جهانگیری، ۱۳۹۰). دو سبک زمانی برای کار اقماری وجود دارد. کار اقماری با نسبت یک-یک و کار اقماری با نسبت دو-یک. در سبک اول افراد برابر با زمانی که در محل کار به خدمت می‌پردازند به آن‌ها استراحت داده می‌شود، اما در سبک دوم زمان استراحت نصف زمان اشتغال به کار می‌باشد (دیباچی، ۱۳۹۱). همسران کارکنان طرح اقماری به علت عدم حضور همسرشان در خانواده با مشکلات زیادی مواجه هستند. تعدد نقش‌ها و بار مسئولیت زیاد با ایجاد فشار روانی بر آنان می‌تواند زمینه‌ساز اختلال در سلامت روان شود. پارکس، کارنلو و فارمر^۳ (۲۰۰۷) اضطراب^۴

-
- 1- Toffler
 - 2- rotational
 - 3- Prkes, Carnell, & Farmer
 - 4- anxiety

افسردگی^۱ و مشکلات جنسی^۲ را پیامد این دوری و تجدید دیدار دانسته‌اند و آن را «سندرم همسران اقماری» نامیدند.

افزایش تعامل اجتماعی و روابط بین‌فردی منجر به افزایش شاخص‌های بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. کاهش استرس و ایمن‌سازی در برابر استرس^۳ یکی از این شاخص‌ها است (سینک^۴، ۲۰۰۵). استرس یا فشار روانی حالت فیزیولوژیک یا روان‌شناختی ناخوشایندی است که در پاسخ به محرک‌های تنش‌زا ایجاد می‌شود (ولمن^۵، ۲۰۰۱). استرس به تعامل پویا و تغییرات میان‌فردی و محیط بستگی دارد. به عبارت دیگر، نیروها و فشارهای روانی و اجتماعی هنگامی که به شکل رخداد یا موقعیت‌های خاص تعادل شخص را بر هم بزنند، استرس ایجاد می‌شود (لازاروس و فلکمن^۶، ۱۹۸۴). اگر استرس، ناشی از انتظاراتی باشد که شخص از نظر فیزیکی یا روانی نتواند آن‌ها را برآورده سازد، سلامت جسمی و روانی وی به خطر می‌افتد (فونتانا^۷، ۱۹۹۰؛ گالاگر، نلسون و وینر^۸، ۲۰۰۳).

از آنجا که برای انسان‌ها برقراری ارتباط با دیگری امری اجتناب‌ناپذیر است، فقدان تماس با دیگران می‌تواند به احساس تنهایی^۹ منجر شود (کرن^{۱۰}، ۲۰۰۵ و بندورا^{۱۱}، ۲۰۰۲). احساس تنهایی حالت ناراحت‌کننده‌ای است که در آن فرد فقدان روابط با دیگران را ادراک یا تجربه می‌کند و شامل عناصر اصلی و مهمی مانند احساس نامطلوب فقدان یا از دست دادن، جنبه‌های ناخوشایند و منفی روابط از دست‌رفته و از دست دادن سطح کیفی روابط با دیگری است (تیکه^{۱۲}، ۲۰۰۹). پژوهشگران دو نوع تنهایی را مشخص کردند: تنهایی اجتماعی که در نتیجه عدم عضویت در یک گروه و نداشتن فعالیت‌های مشترک با دیگران ایجاد می‌شود و تنهایی عاطفی که از فقدان دلبستگی صمیمی و نزدیک با اشخاص دیگر به وجود می‌آید و باعث احساس تهی بودن و اضطراب می‌شود

- 1- depression
- 2- sexual problems
- 3- stress
- 4- Senik
- 5- Wolman
- 6- Lazarus & Folkman
- 7- Fontana
- 8- Gallagher, Nelson & Weiner
- 9- loneliness
- 10- Crane
- 11- Bandura
- 12- Theeke

که نتیجه دوری و طردشدگی از سوی دیگران است (چیپور^۱، ۲۰۰۱). با وجود این‌که، احساس تنهایی موقتی غالباً موقعیتی و تجربه‌ای عادی است، احساس مداوم تنهایی نگران‌کننده است (آشر و پاکت^۲، ۲۰۰۳). تاریخچه مطالعات احساس تنهایی بیانگر آن است که این سازه در گذشته با مشکلات دیگری مانند افسردگی، کمرویی، خشم، رفتار خودانزوطلبانه و مانند این‌ها مفهوم‌سازی شده بود؛ اما در تعاریف و مفهوم‌سازی‌هایی که به‌تازگی انجام شده‌اند، احساس تنهایی یک سازه روان‌شناختی مستقل از دیگر مشکلات در نظر گرفته می‌شود که مخاطرات منحصر به فرد خود را دارد (کاسیوپو، هیوز، وایت، هاگلی و تیستد^۳، ۲۰۰۶).

در بین رویکردهای درمانی، گروه‌درمانی به دلیل تمرکز اصلی آن بر روابط بین‌فردی می‌تواند یکی از مؤثرترین شیوه‌های درمانی برای مشکلاتی باشد که ریشه در روابط بین‌فردی ناسالم با خانواده و اطرافیان‌شان دارند. گروه‌های درمانی زمانی برای انسان‌ها ضرورت می‌یابد که گروه‌های طبیعی موجود در زندگی او از جمله خانواده، به دلیل عملکرد نامناسب و وجود روابط ناسالم نتوانند نقش پیشگیری و شفادهنده خود را به‌درستی ایفا کنند (نوابی‌نژاد، ۱۳۹۲). روان‌نمایشگری^۴ یک نوع روان‌درمانی گروهی است که هدف آن پیشبرد انسجام و ساختار شناختی درباره تجربه هیجانی در نمایشی تئاترگونه است (دوگان^۵، ۲۰۱۰). این روش برای اولین بار توسط روان‌پزشک و نظریه‌پرداز بزرگ مورینو^۶ (۱۹۳۹) مطرح شد. به گفته مورینو (۱۹۳۹) شخص بیمار، انسانی است که روابط بیمارگونه دارد. بدین ترتیب آنچه باید تصحیح و درمان شود رابطه او با دیگران است. بعد درمانی این روش نیز افراد را به سمت برقراری تعامل با زندگی‌شان، رویاها و تخیلات در تلاش برای بیان احساسات ابرازنشده، کسب درک و بینش‌های جدید و تمرین رفتاری سالم‌تر و جدیدتر ترغیب می‌کند (گاتا^۷ و همکاران، ۲۰۱۰). روان‌نمایشگری یک رویکرد التقاطی است که با هدف بالا بردن سطح ارتباط میان افراد، رویارویی مستقیم با هیجان‌های طرف درگیر، نشان دادن کشمکش‌های هیجانی طرف‌های

-
- 1- Chipuer
 - 2- Asher & Paquette
 - 3- Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkley, & Thisted
 - 4- psychodrama
 - 5- Dogan
 - 6- Moreno
 - 7- Gatta

درگیر در زندگی روزمره، کاهش خودمحوری و خودیابی به کار برده می‌شود (بلاتنر^۱، ۲۰۰۷). با این حال عاملی در روان‌نمایشگری نهفته است که سبب شده این روش، از روش‌های معمول گروه درمانی فراتر رود و واقعیتی از نوع دیگر بیافریند. عاملی که موجب غنای روان‌نمایشگری شده و در نتیجه گسترش کارایی آن را فراهم آورده «هنر» است (فتحی، ۱۳۸۰). روان‌نمایشگری از نمایش، تخیل، تصویرسازی ذهنی، اعمال بدنی و پویایی گروه بهره می‌گیرد و ترکیبی از هنر، بازی، حساسیت هیجانی و تفکر روشن است. همچنین، نوعی تخلیه هیجانی است که به بازگشایی مشکل شخصیتی یک فرد مشخص و ارائه جنبه‌هایی از زندگی او می‌پردازد نقش او را در روابط بین فردی به حصار نشان می‌دهد (بلاتنر، ۲۰۰۷). در زمینه اثربخشی روان‌نمایشگری بر جنبه‌های مختلف سلامت روان، تاکنون پژوهش‌های بسیاری انجام شده است. به‌عنوان مثال کاراتاس^۲ (۲۰۱۴) به اثربخشی روان‌نمایشگری در افزایش تندرستی و بهزیستی فردی و کاهش ناامیدی پرداختند. آکینسولا و اودوکا^۳ (۲۰۱۳) تأثیر روان‌نمایشگری را در کاهش اضطراب اجتماعی و اضطراب عملکرد کودکان و نوجوانان ۷ تا ۱۶ ساله نشان دادند. دوگان (۲۰۱۰) در پژوهش خود نشان داد اجرای جلسات روان‌نمایشگری به‌طور معناداری منجر به بهبود سبک دلبستگی اضطرابی بزرگسالان جوان در روابط نزدیک خود می‌شود. جمشیدی نظر، زارع بهرام‌آبادی، دلاور و رجبی گیلان (۱۳۹۳)، اثربخشی فنون روان‌نمایشگری را بر کاهش نشانگان درونی‌سازی (اضطراب، افسردگی و شکایات جسمانی) دختران قربانی قلدری نشان دادند. کورکی، یزدخواستی، ابراهیمی و عریضی (۱۳۹۰) با اجرای جلسات روان‌نمایشگری باعث افزایش مهارت اجتماعی و کاهش اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دختر شدند. شفیع‌آبادی و زارع (۱۳۸۶) در پژوهش خود نشان دادند که روش روان‌نمایشگری باعث افزایش ابرازگری هیجانی و سلامت عمومی مراجعان زن می‌شود. با توجه به پیشینه پژوهشی و همچنین با توجه به این‌که همسران کارکنان اقماری به دلیل بر عهده داشتن مسئولیت‌های خانواده، نقش مادری، زن بودن، همسراری و تربیت فرزندان مشکلات فراوانی دارند و نیز به دلیل خلاء بزرگ که در این زمینه چه در تحقیقات داخلی و چه در

1- Blatner

2- Karatas

3- Akinsola & Udoka

تحقیقات خارجی به چشم می‌خورد، می‌توان پیش‌بینی کرد که از بین گروه از زنان آنان که از مهارت‌های اجتماعی پایین‌تری برخوردارند، احساس تنهایی و استرس بیشتری را تجربه می‌کنند. هدف پژوهش حاضر تعیین تأثیر روان‌نمایشگری بر پاسخ به استرس، احساس تنهایی و تعاملات اجتماعی همسران کارکنان اقماری در شهر اصفهان می‌باشد. فرضیه‌های مطرح در این پژوهش عبارتند از ۱- روان‌نمایشگری بر پاسخ به استرس (تنش، پرخاشگری، جسمانی‌سازی، خشم، افسردگی، خستگی و ناکامی) همسران کارکنان اقماری مؤثر است. ۲- روان‌نمایشگری بر احساس تنهایی (تنهایی اجتماعی و تنهایی عاطفی) همسران کارکنان اقماری مؤثر است. ۳- روان‌نمایشگری بر تعاملات اجتماعی (بیان هیجانی، خودتنظیمی هیجانی، حساسیت اجتماعی، انعطاف‌پذیری اجتماعی و ابراز وجود) همسران کارکنان اقماری مؤثر است.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری

طرح پژوهش حاضر با توجه به ماهیت داده‌ها و اهداف مورد بررسی، از نوع نیمه‌تجربی با گروه پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه همسران کارکنان متأهل شرکت فلات قاره ساکن اصفهان، زمستان ۹۳ و بهار ۹۴ تشکیل دادند. در این پژوهش انتخاب نمونه با توجه به امکان‌ناپذیر بودن انتخاب تصادفی، روش نمونه‌گیری از نوع در دسترس و انتصاب تصادفی آن‌ها به گروه‌های آزمایش و گواه بود. به‌منظور اجرای پرسشنامه، محقق ابتدا غربالگری مقیاس‌های پاسخ به استرس، احساس تنهایی اجتماعی-عاطفی بزرگسالان و مهارت‌های اجتماعی را بر روی جامعه آماری اجرا کرده، سپس از بین زنانی که دارای تعامل اجتماعی پایین، استرس و احساس تنهایی بالا بودند، ۲۴ نفر را انتخاب نمود و در دو گروه ۱۲ نفری گواه و آزمایش به صورت تصادفی گمارده شدند. پرسشنامه‌هایی که هر یک از اعضا دریافت و تکمیل کردند به منزله پیش‌آزمون تلقی گردید. سپس مداخله (روان‌نمایشگری) در ۱۰ (۹۰-۱۲۰ دقیقه‌ای) انجام شد و پس از اتمام مداخلات یک پس‌آزمون اجرا گردید. پس از اجرای مداخلات گروه کنترل نیز به لحاظ اخلاقی برای بهبود احساس تنهایی و استرس و تعاملات اجتماعی تحت مداخله مناسبی (نه لزوماً مداخله پژوهش حاضر) قرار گرفت. میانگین سن افراد در گروه‌های

آزمایش و گواه هر یک ۳۱ سال بود.

ابزار پژوهش

پرسشنامه پاسخ به استرس^۱ (SRI). پرسشنامه پاسخ به استرس (SRI)، توسط کوه، پارک، کیم و چو^۲ (۲۰۰۱) به منظور اندازه‌گیری جنبه‌های هیجانی، جسمانی، شناختی و رفتاری پاسخ به استرس ساخته شده است. این آزمون یک ابزار خودگزارشی است و فرد باید در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (از صفر = به هیچ‌وجه تا ۴ = کاملاً) مشخص سازد که تا چه حد هر یک از علائم ذکر شده را تجربه می‌کند. پرسشنامه پاسخ به استرس (SRI) دارای ۳۹ عبارت بوده و ۷ خرده‌مقیاس تنش (۶ عبارت)، پرخاشگری (۴ عبارت)، جسمانی‌سازی (۳ عبارت)، خشم (۶ عبارت)، افسردگی (۸ عبارت)، خستگی (۵ عبارت) و ناکامی (۷ عبارت) را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. به‌منظور بررسی افتراقی این آزمون میزان حساسیت، اختصاصی بودن و ارزش پیش‌بینی مثبت با استفاده از نقطه برش (میانگین نمره = ۸۲) محاسبه شد. میزان حساسیت ۰/۵۷، اختصاصی بودن ۰/۷۴ و ارزش پیش‌بینی مثبت ۰/۷۱ بود. همچنین مقایسه نمره گروه نمونه نرمال با گروه گواه بیمار نشان داد که نمرات گروه بیمار به‌طور معناداری بالاتر از گروه بهنجار است (کوه و همکاران، ۲۰۰۱). در پژوهش حاضر پایایی مقیاس ذکر شده به روش همسانی درونی (آلفای کرونباخ) محاسبه گردید که نتایج آن به‌ترتیب، تنش ۰/۹۴، پرخاشگری ۰/۶۰، جسمانی کردن ۰/۷۱، خشم ۰/۷۶، افسردگی ۰/۸۱، خستگی ۰/۷۱ و ناکامی ۰/۹۰ بود.

فرم کوتاه مقیاس احساس تنهایی اجتماعی - عاطفی بزرگسالان^۳ (SELSA): این پرسشنامه توسط دی توماسو و اسپینر^۴ (۱۹۹۳، ۱۹۹۷) بر اساس نظریه وایس^۵ (۱۹۷۳) ساخته شد. نسخه کامل این پرسشنامه دارای ۳۷ گویه است که در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای (۱ = بسیار موافق تا ۷ = بسیار مخالف) تنظیم شده است. این مقیاس بین دو حیطه تنهایی اجتماعی و تنهایی هیجانی تمایز قائل می‌شود. تنهایی عاطفی توسط دو خرده‌مقیاس تنهایی رماتیک و تنهایی

1- Stress Responses Inventory (SRI)

2- KOH, Park, Kim, & Cho

3- Social and Emotional Scale for Adult (SELSA)

4- Di Tommaso & Spinner

5- Wiess

خانوادگی سنجیده می‌شود، در حالی که تنهایی اجتماعی به وسیله خرده‌مقیاس اجتماعی ارزیابی می‌گردد. نسخه کوتاه دارای ۱۴ گویه می‌باشد که از خرده‌آزمون‌های نسخه اصلی انتخاب شده‌اند. این پرسشنامه توسط حقیقت، پاتو و حسن‌آبادی (۱۳۹۱)، مورد بررسی قرار گرفت. همبستگی معنادار بین SELSA-S و سایر مقیاس‌ها نیز نشان می‌دهد که این مقیاس از روایی همزمان و افتراقی برخوردار است. نتایج ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس تنهایی اجتماعی ۰/۶۶، تنهایی خانوادگی ۰/۷۵، تنهایی رمانتیک ۰/۷۳ و کل پرسشنامه نیز ۰/۷۷ به‌دست آمد.

پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی^۱ (SSI): این مقیاس را کورکی و همکاران (۱۳۹۰)، با بهره‌گیری از ماده‌های موجود در پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی (ریجیو و کاناری^۲، ۲۰۰۳) و چک‌لیست مهارت‌های ارتباطی گلدشتاین^۳ (۱۹۹۷) ساخته و هنجاریابی نموده‌اند. این پرسشنامه دارای ۲۰ ماده پنج‌گزینه‌ای «اصلاً»، «خیلی کم»، «تا حدودی»، «غالباً» و «خیلی زیاد» است که از یک تا پنج نمره‌گذاری می‌شود. تحلیل داده‌های حاصل از تحلیل عاملی، این مقیاس‌ها را دارای پنج خرده‌مقیاس نشان داد که با عنوان‌های بیان هیجانی، خودتنظیمی هیجانی، حساسیت اجتماعی، انعطاف‌پذیری اجتماعی و ابراز وجود نامگذاری شدند. میزان پایایی این زیرمقیاس‌ها به‌ترتیب ۰/۷۵، ۰/۶۹، ۰/۷۴، ۰/۷۲ و ۰/۶۸ و همسانی درونی کلی این ابزار نیز ۰/۸۸ به‌دست آمد.

یافته‌ها

فرضیه اول پژوهش به دنبال بررسی تأثیر روان‌نمایشگری بر پاسخ به استرس (تنش، پرخاشگری، جسمی ساختن، خشم، افسردگی، خستگی و ناکامی) همسران کارکنان اقماری در شهر اصفهان بود. قبل از انجام تحلیل کوواریانس پیش‌فرض‌های فرضیه مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آزمون لوین نشان داد که میزان سطح معناداری در متغیر تنش ۰/۹۰۳، پرخاشگری ۰/۳۵۵، جسمانی‌سازی ۰/۷۰۷، خشم ۰/۰۸۸، افسردگی ۰/۲۴۳، خستگی ۰/۱۸۵ و ناکامی ۰/۳۴۰ می‌باشد که همگی مورد تأیید قرار گرفتند. یعنی این پیش‌فرض رعایت‌شده است و انجام آزمون پارامتریک کوواریانس بلا مانع می‌باشد. نتایج حاصل از بررسی فرضیه اول

1- Social Skills Inventory (SSI)

2- Riggio & Canary

3- Goldstein

در جدول ۱ آمده است.

جدول ۱. نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر روان‌نمایشگری بر پاسخ به استرس (تنش، پرخاشگری، جسمی ساختن، خشم، افسردگی، خستگی و ناکامی) همسران کارکنان اقماری

منبع	مجموع میانگین	درجه آزادی	F	سطح معناداری	Eta واریانس مشترک	اندازه اثر کوهن	توان آماری
تنش	۱۲۰/۴۲۶	۱	۳۹/۰۶۳	۰/۰۰۱	۰/۶۵۰		۱/۰۰۰
عضویت گروه	۵۸/۰۹۱	۱	۱۸/۸۴۳	۰/۰۰۱	۰/۴۷۳	۱/۸۹	۰/۹۸۵
پرخاشگری	۵۱/۰۹۴	۱	۴۱/۱۵۳	۰/۰۰۱	۰/۶۶۲		۱/۰۰۰
عضویت گروه	۴/۳۱۶	۱	۳/۴۷۶	۰/۰۷۶	۰/۱۴۲	۰/۸۱	۰/۴۲۸
جسمانی سازی	۹۷/۰۶۵	۱	۵۸/۶۲۸	۰/۰۰۱	۰/۷۳۶		۱/۰۰۰
عضویت گروه	۸/۴۳۶	۱	۵/۰۹۵	۰/۰۳۵	۰/۱۹۵	۰/۹۸	۰/۵۷۷
خشم	۹۷/۹۹۰	۱	۱۳/۶۶۵	۰/۰۰۱	۰/۳۹۴		۰/۹۴۱
عضویت گروه	۹۸/۹۰۴	۱	۱۳/۷۹۲	۰/۰۰۱	۰/۳۹۶	۱/۶۲	۰/۹۴۳
افسردگی	۱۳۴/۸۲۱	۱	۲۱/۰۰۹	۰/۰۰۱	۰/۵۰۰		۰/۹۹۲
عضویت گروه	۹۸/۶۹۴	۱	۱۵/۳۷۹	۰/۰۰۱	۰/۴۲۳	۱/۷۱	۰/۹۶۲
خستگی	۸۴/۹۲۹	۱	۱۶/۹۳۴	۰/۰۰۱	۰/۴۴۶		۰/۹۷۵
عضویت گروه	۶۶/۶۷۲	۱	۱۳/۲۹۴	۰/۰۰۲	۰/۳۸۸	۱/۵۹	۰/۹۳۵
ناکامی	۳۹۶/۹۱۶	۱	۶۹/۶۰۵	۰/۰۰۱	۰/۷۶۸		۱/۰۰۰
عضویت گروه	۱۳۳/۸۹۸	۱	۲۳/۴۸۱	۰/۰۰۱	۰/۵۲۸	۲/۱۱۵	۰/۹۹۶

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود روان‌نمایشگری بر پاسخ به استرس در خرده‌مقیاس‌های تنش ($p < ۰/۰۰۱$)، جسمانی کردن ($p < ۰/۰۳$)، خشم ($p < ۰/۰۰۱$)، افسردگی ($p < ۰/۰۰۱$)، خستگی ($p < ۰/۰۰۲$) و ناکامی ($p < ۰/۰۰۱$) معنادار است، اما در متغیر پرخاشگری ($p < ۰/۰۷$) تفاوت معناداری مشاهده نشد. میزان توان آماری و واریانس مشترک و اندازه اثر هر متغیر در جدول ۱ در مورد هر متغیر قابل مشاهده است. نتایج حاصل از بررسی فرضیه دوم در جدول ۲ و نتایج حاصل از بررسی فرضیه سوم در جدول ۳ آمده‌اند.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر روان‌نمایشگری بر احساس تنهایی (تنهایی اجتماعی و تنهایی عاطفی) همسران کارکنان اقماری

منبع	مجموع میانگین	درجه آزادی	F	سطح معناداری	Eta واریانس مشترک	اندازه اثر کوهن	توان آماری
تنهایی اجتماعی	۴۷۰/۸۴۹	۱	۱۱۵/۳۳۰	۰/۰۰۱	۰/۸۴۶		۱/۰۰۰
عضویت گروه	۷۴/۵۰۸	۱	۱۸/۲۵۰	۰/۰۰۱	۰/۴۶۵	۱/۸۶	۰/۹۸۳
تنهایی عاطفی	۱۵۴۳/۶۹۰	۱	۲۷۶/۵۳۷	۰/۰۰۱	۰/۹۲۹		۱/۰۰۰
ضویت گروه	۱۰۸/۴۸۴	۱	۱۹/۴۳۴	۰/۰۰۱	۰/۴۸۱	۱/۹۲	۰/۹۸۷

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود روان‌نمایشگری بر احساس تنهایی اجتماعی و احساس تنهایی عاطفی معنادار است و میزان توان آماری و واریانس مشترک و اندازه اثر هر متغیر در جدول ۲ درمورد هر متغیر قابل مشاهده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر روان‌نمایشگری بر تعاملات اجتماعی همسران کارکنان اقماری

منبع	مجموع میانگین	درجه آزادی	F	سطح معناداری	Eta واریانس مشترک	اندازه اثر کوهن	توان آماری
بیان هیجانی	۱۴۲/۴۷۸	۱	۴۹/۷۷۹	۰/۰۰۱	۰/۷۰۳		۱/۰۰۰
عضویت گروه	۶۵/۲۶۴	۱	۲۲/۸۰۲	۰/۰۰۱	۰/۵۲۱	۲/۰۸	۰/۹۹۵
خودتنظیمی	۱۳۷/۵۵۲	۱	۳۱/۸۴۸	۰/۰۰۱	۰/۶۰۳		۱/۰۰۰
عضویت گروه	۴۷/۵۷۹	۱	۱۱/۰۱۶	۰/۰۰۳	۰/۳۴۴	۱/۴۴	۰/۸۸۶
حساسیت اجتماعی	۳۵۷/۰۱۴	۱	۳/۲۰۶	۰/۰۸۸	۰/۱۳۲		۰/۴۰۱
عضویت گروه	۱۰/۸۳۶	۱	۰/۰۹۷	۰/۷۵۸	۰/۰۰۵	۰/۱۳	۰/۰۶۰
انعطاف‌پذیری اجتماعی	۱۰۵/۱۱۳	۱	۴۱/۰۲۶	۰/۰۰۱	۰/۶۶۱		۱/۰۰۰
عضویت گروه	۵۴/۶۸۴	۱	۲۱/۳۴۳	۰/۰۰۱	۰/۵۰۴	۲/۰۱	۰/۹۹۳
ابراز وجود	۱۶۲/۹۵۵	۱	۶۹/۸۹۳	۰/۰۰۱	۰/۷۶۹		۱/۰۰۰
عضویت گروه	۴۶/۴۲۹	۱	۱۹/۹۱۴	۰/۰۰۱	۰/۴۸۷	۱/۹۴	۰/۹۸۹

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود روان‌نمایشگری بر تعاملات اجتماعی در خرده‌مقیاس‌های بیان هیجانی ($p < 0/001$)، خودتنظیمی ($p < 0/003$)، انعطاف‌پذیری اجتماعی ($p < 0/001$) و ابراز وجود ($p < 0/001$) معنادار بوده است اما در متغیر حساست اجتماعی ($p < 0/05$) تفاوت معناداری مشاهده نشد. میزان توان آماری و واریانس مشترک و اندازه اثر هر متغیر در جدول ۳ درمورد هر متغیر قابل مشاهده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش روان‌نمایشگری بر پاسخ به استرس، احساس تنهایی و تعاملات اجتماعی همسران کارکنان اقماری در شهر اصفهان بود. نتایج حاصل از فرضیه اول تأثیر روان‌نمایشگری را بر پاسخ به استرس مورد تأیید قرار داد. در پیشینه تحقیق، پژوهشی که اثر روان‌نمایشگری را بر پاسخ به استرس مورد بررسی قرار دهد، یافت نشد؛ اما می‌توان گفت که یافته‌های پژوهش به‌طور ضمنی با نتایج پژوهش‌های قبلی در زمینه سلامت روان و بهزیستی فردی از جمله قاسم‌پور و مهدوی^۱ (۲۰۱۰)، کاراتاس و گوکان^۲ (۲۰۰۹) و کیانی‌نژاد (۱۳۸۸) همخوانی دارد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که در این جلسات با استفاده از تمرین‌های خاص در زمینه ایجاد احساس مثبت، توانمندی‌های محیطی، تشویق و ایجاد احساس کنترل بیشتر در افراد، استفاده از الگوهای نقش و اجرای نقش، استفاده از خودجوشی و خلاقیت و به‌خصوص کمک به بیان احساسات بیان‌نشده، همگی توانسته‌اند تأثیر مثبت بر رفتار و عملکرد فرد در موقعیت‌های فشارزا داشته باشند (سومو^۳، ۲۰۰۸). با توجه به پژوهش‌های انجام‌شده، عوامل استرس‌زا می‌توانند در کاهش سطح کیفیت زندگی بسیاری از افراد نقش داشته باشند. از سوی دیگر انواع نارضایتی از زندگی با انواعی از مسائل هیجانی-اجتماعی مانند اضطراب، افسردگی و تعاملات ضعیف با دیگران ارتباط دارد (گیلمن^۴، ۲۰۰۱). فرد در صحنه روان‌نمایشگری نوعی تخلیه هیجانی را تجربه می‌کند که هرگز در جایی دیگر سراغ نداشته است. در این مدت

1- Ghasempoor & Mahdavi

2- Karatas & Gokcakan

3- Somov

4- Gilman

تماشاگر می‌تواند بررسی‌های روانکاوانه خود را جهت شناخت بیمار و ناخودآگاه او و خود به‌دست آورد (کاسن^۱، ۲۰۰۴). در نتایج حاصل از بررسی فرضیه اول در ارتباط با خرده‌مقیاس پرخاشگری تفاوت معناداری مشاهده نشد؛ بنابراین روان‌نمایشگری بر پرخاشگری همسران کارکنان اقماری تأثیر نداشته است. این نتیجه با نتایج پژوهش کاراتاس و گوکان (۲۰۰۹) و خوبانی، محمدی‌زاده و جراره (۱۳۹۲) که بر پرخاشگری نوجوانان پرخاشگر کار کرده‌اند همسو نیست. در توجیه این یافته می‌توان گفت که ممکن است در اعضای گروه همانندسازی با رهبر گروه و یا سایرین، تخلیه عاطفی، احساس همدلی و سبک شدن با توجه به شرایط فعلی‌شان در رفت و آمد همسرانشان به خوبی شکل نگرفته و نتوانسته‌اند خود را تخلیه نمایند.

نتایج حاصل از بررسی فرضیه دوم تأثیر روان‌نمایشگری را بر کاهش احساس تنهایی همسران کارکنان اقماری تأیید می‌کنند. قبلاً پژوهشی که ارتباط بین روان‌نمایشگری را با احساس تنهایی در همسران کارکنان اقماری مورد بررسی قرار دهد، انجام نگرفته است؛ اما می‌توان گفت که این یافته به‌طور ضمنی با پژوهش‌های شهرستانی و همکاران (۱۳۹۳) که بر اصلاح باورهای ارتباطی ناکارآمد زنان متأهل و سلیمان‌نژاد (۱۳۸۸) که بر افزایش تمایز یافتگی فرد کار کرده‌اند، همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان گفت در صحنه روان‌نمایشگری شخص اول همواره با «تو» مواجه است و در این نظریه است که سخن از «تو» است و توان روبرو شدن با دیگران، در لحظه حال بودن و تا حد امکان آگاه و بیدار بودن است. از طریق روان‌نمایشگری رویارویی نه تنها با دیگران، بلکه با خود نیز امکان‌پذیر می‌شود. رویارویی شامل درجه عمیق‌تری از صراحت ارتباطی است. فرد در فضایی قرار می‌گیرد که به راحتی می‌تواند رابطه «من-تو» برقرار کند. در رابطه «من-تو» همه چیز به اینجا و اکنون آورده می‌شود. در رابطه «من-تو» است که امکان تغییر به وجود می‌آید و احساس‌ها و افکار مشترک در میان انسان‌ها، پدیده هم‌ذات‌پنداری را ایجاد می‌کند و دیگران در غم و شادی پروتاگونیسست (شخص اول) شریک می‌شوند. به عبارت دیگر روان‌نمایشگری آموزش افزایش مهارت در تطبیق با شرایط و درک بیشتر احساسات طرف مقابل در روابط بین افراد را تسریع می‌نماید (فتحی، ۱۳۸۰).

نتایج حاصل از بررسی فرضیه سوم اثر روان‌نمایشگری را بر افزایش تعاملات اجتماعی همسران کارکنان اقماری در مرحله پس‌آزمون نشان می‌دهد. قبلاً پژوهشی که ارتباط بین روان‌نمایشگری را با تعاملات اجتماعی در همسران کارکنان اقماری مورد بررسی قرار دهد انجام نگرفته است؛ اما می‌توان گفت که این یافته با نتایج پژوهش‌های قبلی از جمله متعبد (۱۳۹۱)، کورکی و همکاران (۱۳۹۰) و واقف (۱۳۸۲) همخوانی دارد. در این پژوهش‌ها نیز با استفاده از روش روان‌نمایشگری به آموزش مهارت‌های اجتماعی در گروه‌های مختلف پرداخته شده بود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، از آنجاکه روان‌نمایشگری سمت و سوی اجتماعی دارد، در این رویکرد فرد مسئله‌اش را در صحنه مطرح می‌کند و خود در مورد راه‌حل‌های آن می‌اندیشد و با کشف راه‌حل نهایی به تمرین آن در صحنه می‌پردازد. همچنین با مدنظر داشتن این مسئله که مهم‌ترین وجه روان‌نمایشگری نسبت به سایر روش‌های درمانگری در عملی و اجرایی بودن آن است، در روان‌نمایشگری به فرد کمک می‌شود تا با تجسم و ایفای نقش یک مسئله به‌جای فقط صحبت کردن در مورد آن، مسئله را بازنگری کرده و برای آن راه‌حل مناسب پیدا کند. همچنین افراد یاد می‌گیرند که ابتکار عمل را به‌دست گرفته و به‌گونه‌ای برانگیخته با دیگران ارتباط برقرار کنند. روان‌نمایشگری به‌منظور بالا بردن سطح تعاملات بین افراد در مواجهه مستقیم‌تر با عواطف دیگر و برای نشان دادن تعارضات عاطفی‌شان در زندگی روزمره به کار گرفته می‌شود (اسکیان و چنگیزی، ۱۳۸۷). در نتایج حاصل از بررسی فرضیه سوم در ارتباط با خرده‌مقیاس حساسیت اجتماعی تفاوت معناداری مشاهده نشد؛ بنابراین روان‌نمایشگری بر حساسیت اجتماعی همسران کارکنان اقماری تأثیر نداشته است. این نتیجه با نتایج پژوهش کورکی و همکاران (۱۳۹۰) و متعبد (۱۳۹۱) همسو نیست. در توجیه این یافته می‌توان گفت که اعضای گروه به‌هنگام استفاده از تکنیک‌های مختلف از جمله نقش معکوس در مرحله اجرا و همچنین شنیدن اظهارات سایر حضار در مرحله مشارکت نتوانسته‌اند آن‌طور که انتظار می‌رفت پذیرای این نقش‌ها و اظهارات از طرف سایر اعضا باشند.

با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان گفت انجام پژوهش‌های مشابه می‌تواند در تحکیم و تأمین شرایط مناسب زندگی دوره‌ای شاغلین در زمان استراحت در خانه و ایجاد امنیت روحی و روانی فرد شاغل و خانواده مؤثر باشد. همچنین، تقویت واحدهای روابط کار و خدمات

مشاوره‌ای به ویژه در شرکت‌ها و مدیریت‌هایی که دارای کارکنان اقماری هستند می‌تواند در بهبود و ارتقای سلامت و نیز تحکیم خانواده بسیار مؤثر واقع شود.

منابع

فارسی

اسکیان، پرستو و چنگیزی، فرهاد (۱۳۸۷). بررسی رابطه بین تمایزیافتگی و سبک‌های هویت در دانشجویان کارشناسی دانشگاه تهران. چهارمین سمینار بهداشت روانی دانشجویان، شیراز، دانشگاه شیراز.

جمشیدی نظر، فاطمه؛ زارع بهرام‌آبادی، مهدی؛ دلاور، علی؛ و رجبی گیلان، نادر (۱۳۹۳). اثربخشی فنون روان‌نمایشگری بر نشانگان درونی‌سازی (اضطراب، افسردگی و شکایات جسمانی) دختران قربانی قلدری در شهر کرمانشاه. مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ۲۴(۱۱۵)، ۱۴۲-۱۴۸.

چوبینه، علیرضا؛ سلطان‌زاده، احمد؛ طباطبایی، سید حمیدرضا؛ و جهانگیری، مهدی (۱۳۹۰). مقایسه پیامدهای سلامتی مرتبط با نوبت‌کاری در دو نظام ۱۲ ساعته اقماری و ۸ ساعته غیراقماری در صنایع پتروشیمی ایران. مجله تحقیقات نظام سلامت، ۷(۶)، ۱۰۱۲-۱۰۰۳.

حسینی، داود (۱۳۸۹). کارکرد خانواده از دیدگاه روان‌شناسی با نگرش به منابع اسلامی. مجله معرفت، ۱۴۷، ۱۱۲-۱۰۱.

خوبانی، مریم؛ زاده‌محمدی، علی و جراره، جمشید (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش روان‌نمایشگری بر مهارت‌های ارتباطی و پرخاشگری دختران پرخاشگر. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۴(۲۸)، ۴۴-۲۷.

دیباچی، میثم. (۱۳۹۱). مقایسه نگرش‌های کارکنان نسبت به متغیرهای سازمانی، تعهد سازمانی و تعارض کار-خانواده در کارکنان اقماری، نوبت‌کار و عادی. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه اصفهان، اصفهان.

سلیمان‌نژاد، اکبر (۱۳۸۸). تأثیر روان‌نمایشگری بر افزایش تمایزیافتگی فرد از خانواده در دانشجویان پرستاری. مجله پزشکی ارومیه، ۲۱(۱)، ۵۲-۴۲.

شفیع‌آبادی، عبدالله و زارع، مهدی (۱۳۸۶). مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی عقلانی-عاطفی، رفتاری و روش مشاوره روان‌نمایشگری در افزایش سلامت عمومی و ابرازگری هیجانی مراجعان زن. *فصلنامه مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، ۱(۲)، ۵۲-۳.

شهرستانی، ملیحه؛ اعتمادی، احمد و سلیمی، محسن (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش رویکرد تلفیقی شناختی-روان‌نمایشگری بر اصلاح باورهای ارتباطی ناکارآمد زنان متأهل. *زن در فرهنگ و هنر*، ۶(۲)، ۲۹۶-۲۸۳.

عسکری، پرویز و موسوی، آزاده (۱۳۸۹). مقایسه کارکرد خانواده، کیفیت زندگی، خستگی روانی و نگرانی در میان همسران کارکنان مرد اقماری و روز کار شرکت نفت. *نشریه یافته‌های نو در روان‌شناسی (روان‌شناسی اجتماعی)*، ۵(۱۷)، ۹۷-۱۰۹.

غلامی ابراهیم‌آباد، هادی (۱۳۹۰). کار اقماری، زندگی دو زندگی، پایگاه مقالات علمی مدیریت. <http://system.parsiblog.com>

فتحی، طاهر (۱۳۸۰). *پسیکودرام*. تهران: انتشارات سپند هنر.

کورکی، مریم؛ یزدخواستی، فریبا؛ ابراهیمی، ام‌الله و عریضی، حمیدرضا (۱۳۹۰). اثربخشی نمایشگری در بهبود مهارت‌های اجتماعی و کاهش اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دختر. *مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۷(۴)، ۲۸۸-۲۷۹.

کیانی‌نژاد، عاطفه (۱۳۸۸). *اثربخشی روان‌نمایشگری بر خودگردانی هیجانی و سلامت روان دانش‌آموزان دختر دوره راهنمایی منطقه یک کرج*. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد منتشر نشده). دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران، تهران.

متعبد، ناهید (۱۳۹۱). *اثربخشی روان‌نمایشگری بر مهارت‌های اجتماعی نوجوانان دختر شهر اصفهان*. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه اصفهان، اصفهان.

قلی‌زاده، آذر و مرادیان‌زاده، محمد (۱۳۸۳). رابطه اشتغال در طرح اقماری صنعت نفت با مشکلات خانوادگی و اجتماعی از دیدگاه کارکنان این طرح و همسران. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، ۶(۲۰-۱۹)، ۱۵۹-۱۸۳.

نوابی‌نژاد، شکوه (۱۳۹۲). *راهنمایی و مشاوره گروهی*. تهران: انتشارات سمت.

واقف، علیرضا (۱۳۸۲). بررسی تأثیر برخی از فنون سایکودراما بر تعامل اجتماعی کودکان در یکی از مدارس استثنایی شهر مشهد. (پایان نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد.

لاتین

- Akinsola, E. F., & Udoka, P. A. (2013). Parental influence on social anxiety in children and adolescents: Its assessment and management using psychodrama. *Journal of Psychology*, 4(3), 246-253.
- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relation in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 75-78.
- Bandura, A. (2002). Growing primacy of human agency in adaptation and change in the electronic era. *European psychologist*, 7(1), 2-16.
- Blatner, A. (2007). The role of the meta-role: An integrative element in psychology. In C. Baim, J. Burmeister, & M. Maciel (Eds.), *Psychodrama: Advances in theory and practice*. London: Routledge.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140-151.
- Casson, J. (2004). *Drama, psychotherapy and psychosis*. New York: Brunner- Routledge.
- Chipuer, H. M. (2001). Dyadic attachments and community connectedness: Links with youths' loneliness experiences. *Journal of Community Psychology*, 29(4), 429-446.
- Crane, R. M. (2005). *Social distance and loneliness as they related to headphones used with portable audio technology*. (Master Dissertation Psychology). University of Humboldt, Arkata, California.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127-134.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A reexamination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417-427.
- Dogan, T. (2010). The effects of psychodrama on young adults, attachment styles. *The Arts in Psychotherapy*, 37(2), 112-119.

- Fontana, D. (1989). *Managing Stress*. London: British Psychological Society & Routledge.
- Gallagher, M., Nelson, R. J., & Weiner, I. B. (2003). *Handbook of psychology, biological psychology*, (Vol. 3). John Wiley & Sons, Inc.
- Gatta, M. Lara, D. Z. Lara, D. C. Andrea S. Costantino Paolo, T. Giovanni, C., Rosaria, S., Carolina, B., & PierAntonio, B. (2010). Analytical psychodrama with adolescents suffering from psycho-behavioral disorder: Short-term effects on psychiatric symptoms, *Journal of The Arts in Psychotherapy*, 37(3), 240-247.
- Ghasempoor, A., & Mahdavi, A. (2010). Survey effect of psychodrama on promoting public health. *Journal of Rahpooye of Art*, 3(9), 11-20.
- Gilman, R. (2001). The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(6), 56-68.
- Goldstein, A. P. (1997). *The skill streaming curriculum for adolescents: New strategies and perspective for teaching pro-social skills*. Champaign, ILL: Research Press.
- Karatas, Z., & Gokcakan, Z. A. (2009). Comparative investigation of the effects of cognitive- behavioral group practices and psychodrama on adolescent aggression. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 9(3), 1141-1452.
- Karatas, Z. (2014). Effects of psychodrama practice on university student's subjective well-being and hopelessness. *Egitim ve Bilim*, 39(173), 117-128.
- Koh, K., Park, K., Kim, C., & Cho, S. (2001). Development of the stress response inventory and its application in clinical practice. *Psychosomatic Medicine*, 63(4), 668-678.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Parkes, K. R. Carnell, S. C., & Farmer, E. L. (2007). Living two lives: Perceptions, attitudes and experiences of spouses of UK offshore workers. *Community Work & Family*, 8(4), 413-437.
- Riggio, R. E., & Canary, D. R. (2003). *Social skills inventory manual*. (2nd ed). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Senik, C. (2005). Income distribution and well-being: What can we learn from subjective data?. *Journal of Economic Surveys*, 19(1), 43-63.

- Somov, P. G. (2008). A psychodrama group for substance use relapse prevention training. *Journal of the Arts in Psychotherapy*, 35(2), 151-161.
- Theeke, L. A. (2009). Predictors of loneliness in U.S. adults over age sixty-five. *Archives of Psychiatric Nursing*, 23(5), 387-396.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Wolman, R. R. (2001). *Thinking with your soul: Spiritual intelligence and why it matters*. New York: Harmony Books.

