

## اثربخشی سایکودرام (روان نمایش‌گری) بر افزایش شادکامی و ابراز وجود دانش‌آموزان دختر

زهره صادق زاده\*

دکتر شکوه نوابی نژاد\*\*

دکتر مهدی زارع\*\*\*

### چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر سایکودرام (روان نمایش‌گری) بر افزایش میزان شادکامی و ابراز وجود در دانش‌آموزان دختر پایه سوم مقطع راهنمایی انجام شد. در این پژوهش از راه نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای مدرسه، پایه تحصیلی و کلاس انتخاب شد. سپس در دو کلاس آزمون‌های شادکامی اکسفورد و ابراز وجود گمبریل و ریچی به عنوان پیش‌آزمون اجرا شد که ۲۰ نفر از دانش‌آموزان به عنوان نمونه انتخاب شدند و در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در جلسات سایکودرام (روان نمایش‌گری) که با فاصله دو بار در هفته اجرا می‌شد، شرکت کردند ولی گروه گواه هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. پس از پایان جلسات روان‌نمایش‌گری، به عنوان پس‌آزمون پرسشنامه‌های مذکور در هر دو گروه اجرا شد. نتایج حاصل از پرسشنامه‌ها از طریق آزمون آماری کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج پژوهش بیانگر آن بود که روش روان‌نمایش‌گری بر افزایش میزان شادکامی و ابراز وجود دانش‌آموزان دختر اثربخش است.

**کلید واژه‌ها:** سایکودرام<sup>۱</sup> (روان نمایش‌گری)، شادکامی، ابراز وجود

دریافت: ۸۹/۱۲/۲۰ پذیرش: ۹۰/۳/۲۶

مقدمه و بیان مسأله

برای سالیان متمادی مفهومی شادکامی از سوی فیلسوفان مورد بحث و مناقشه بوده است، بدون این‌که، بحث‌های مورد نظر به ارائه یک تعریف واحد از شادکامی منتهی شود. مفهوم شادکامی گاهی تعاریف کاملاً متضادی داشته است. بر اساس تئوری‌های معاصر، شادکامی در موقعیت‌های خاص مانند پذیرفته شدن فرد، تسلط داشتن بر محیط، رشد شخصی و تجربه رابطه بهینه حاصل می‌شود (Ryan, Deci, ۲۰۰۱). هم‌چنین شادکامی به معنای موفقیت است، در حالی که شادکامی نداشتن به معنای شکست نیست. از این رو منطقی به نظر می‌رسد که چرا افراد این-

\* کارشناس ارشد مشاوره [zsadeghzadeh.co@gmail.com](mailto:zsadeghzadeh.co@gmail.com)

\*\* استاد دانشگاه تربیت معلم [navabinejad@yahoo.com](mailto:navabinejad@yahoo.com)

\*\*\* عضو هیات علمی مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی (سازمان سمت) [mz-bahramabadi@yahoo.com](mailto:mz-bahramabadi@yahoo.com)

قدر تمایل به شادکام شدن دارند. به طور خلاصه می‌توان گفت که شادکامی با به دست آوردن نتایج خوشایند در زندگی ارتباط دارد (Oishi, Diener, Lucas, ۲۰۰۷).

مفهوم «سلامت»، بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی<sup>۱</sup>، وجود جنبه‌هایی از بهزیستی روانی<sup>۲</sup> و اجتماعی است. مفهوم بهزیستی روانی در اغلب اوقات مترادف با مفهوم شادکامی به کار می‌رود و مولفه‌های شناختی و هیجانی مختلفی را شامل می‌شود (Natvig, Albrektsen, Qvarnstrøm, ۲۰۰۳).

Diener (۲۰۰۰) در الگویی که به نام الگوی بهزیستی ذهنی مطرح شده است، یکی از پرکاربردترین تعاریف را در خصوص شادکامی مطرح می‌کند. بر اساس این الگو شادکامی شامل ارزیابی شناختی از زندگی (خشنودی از زندگی) و همین‌طور عواطف مثبت و منفی (مانند هیجان‌ها) می‌باشد. ترکیب این سه مولفه، تصویری کلی در خصوص تجربه شادکامی ارائه می‌دهد. مفهوم جدیدتری از سوی Seligman (۲۰۰۰) در خصوص شادکامی مطرح شده است که شامل سه مولفه است: تجربه هیجان‌های مثبت (لذت زندگی)، درگیر شدن در فعالیت‌های زندگی (درگیری زندگی) و درک هدف یا معنا (معنای زندگی) (به نقل از Nelson, Schiffrin, ۲۰۰۸).

از طرفی دیگر شادکامی از نظر Ahn و همکاران (۲۰۰۴) و Schyns و همکاران (۱۹۹۸) به عوامل مختلفی وابسته است، از جمله؛ میزان درآمد، وضعیت شغلی، مشخصه‌های شغلی، سلامت، خانواده، روابط اجتماعی، امنیت، آزادی، ارزش‌های اخلاقی، قدرت اقتصادی کشور، شرایط فرهنگی جامعه و بسیاری از موارد دیگر. در همین رابطه، کوشا و محسنی (۲۰۰۰) میزان شادکامی در جمعیت ایرانی را با توجه به متغیرهای جنسیت، سن، درآمد و سطوح تحصیلی مورد بررسی قرار داده‌اند. مطالعه آن‌ها براساس پژوهش زمینه‌یابی بین سال‌های ۱۹۹۵ تا ۱۹۹۷ در تهران بوده است (به نقل از Selim, ۲۰۰۸).

Steiner و Denny (۲۰۰۹) در مطالعه خود نشان دادند که فاکتورهای درونی مانند: منبع کنترل، خود کنترلی و اعتماد به نفس، به مراتب بیش‌تر از عوامل بیرونی با میزان شادکامی رابطه دارند. در همین راستا، Tamir (۲۰۰۹) گزارش کرده است افرادی که برون‌گرایی بالایی دارند، تمایل بیشتری به فعالیت‌هایی دارند که برای آن‌ها توام با شادکامی است ولی درون‌گراها به چنین فعالیت‌هایی تمایل کم‌تری نشان می‌دهند. Nelson و Schiffrin (۲۰۰۸) در بررسی رابطه میان استرس و میزان شادکامی بر روی ۱۰۰ دانشجوی نشان دادند، آزمودنی‌هایی که استرس بالایی را تجربه می‌کنند شادکامی کم‌تری را گزارش می‌کنند. نتیجه این پژوهش نیز از رابطه معکوس حاکم در رابطه شادکامی و استرس حمایت می‌کند. هم‌خوان با این مطالعات Natvig, Albrektsen, Qvarnstrøm (۲۰۰۳) گزارش کرده‌اند که بین علائم روان‌تنی با شادکامی روابطی دیده می‌شود. دانش‌آموزانی که علائم روان‌تنی را گزارش کردند، از شادکامی کم‌تری برخوردار بودند. عده‌ای از محققان احساس بهزیستی ذهنی و شادکامی را در بافت‌های فرهنگی مختلف بررسی کرده‌اند و این دو مولفه را مختص به فرهنگ می‌دانند (Sin, Lyubomirsky, ۲۰۰۹).

هم‌چنین Gilman (۲۰۰۱) بیان می‌کند افرادی که شادکامی بالایی دارند از سطح بالای علایق اجتماعی برخوردارند. افرادی که علاقه اجتماعی پایینی دارند در شغل، روابط دوستانه و خانواده دچار مسأله هستند، از این رو

<sup>۱</sup> World Health organization  
<sup>۲</sup> Well-being

در سازگاری نسبت به رویکردهای استرس‌زا بامشکل روبه‌رو می‌شوند. از طرفی یکی از جنبه‌های روابط اجتماعی، ابراز وجود است. به اعتقاد Çaglar, Dinçyurek و Silman (۲۰۰۹) مفهوم ابراز وجود به معنای اطمینان به خود، خود را به شیوه مؤثری نشان‌دادن، عملکرد اثربخشانه، رفتار بی‌پروا و پرتکاپو است. ابراز وجود به عنوان الگوی رفتاری از ارتباطات و وابستگی‌های مشکل‌دار جلوگیری می‌کند. همچنین، براساس تعریف Koparan و همکاران (۲۰۰۹) ابراز وجود به عنوان شکلی از ارتباط است که از حقوق فرد، بدون آن‌که به دیگران آسیب برساند، حفاظت می‌کند. همچنان که به بیان افکار، هیجانات، اعتقادات به طور مناسب، مستقیم و صادقانه تلقی می‌شود، نوعی مهارت اجتماعی است که نقش مهمی در روابط بین فردی بازی می‌کند. Ames (۲۰۰۹) ابراز وجود را دارای یک طیف رفتاری می‌داند که در یک انتهای طیف، تسلیم و در انتهای دیگر آن ویژگی‌های پرخاشگری قرار دارد. در میانه طیف نیز، همکاری و مقاومت وجود دارد.

باین حال این حق وجود دارد تا نیازها، خواسته‌ها و احساسات به دیگران ابراز شود، ولی به‌رغم موفقیت‌های فراوان هنوز جامعه به ابراز وجود کردن پاداش چندانی نمی‌دهد. دنیای خانواده، مدرسه، کار و کلیسا ابراز وجود کردن مؤثر را دشوار کرده‌اند (Linden Field, ۲۰۰۱). ترجمه بهفر و نو فرستی، (۱۳۸۵). ابراز وجود کردن اغلب با پویایی تمام و به راه‌های مختلف مورد حمله قرار می‌گیرد. گاهی ممکن است ناراحتی‌هایی از نوع سردرد، خستگی عمومی و اختلالات گوارش، تحریک‌های پوستی و تنگی نفس ناشی از ناتوانی در ابراز وجود کردن باشد و این در حالی است که بررسی‌های به عمل آمده نشان می‌دهد که ابراز وجود کردن از اضطراب احتمالی برخوردار با دیگران می‌کاهد (Alberti & Emmons, ترجمه قراچه داغی، ۱۳۸۵). بنابراین فراگیری جرات‌مندی نشان‌های مثبت در مورد توانایی کودک در تعامل با هم‌سالان می‌باشد. آلبرتی و امونز، ۱۹۹۴ معتقدند ابراز وجود با اعتماد به نفس<sup>۱</sup> و عزت نفس<sup>۲</sup> ارتباط دارد؛ زیرا افرادی که احساس کفایت و خودکفایی می‌کنند، بسیار صادقانه و طبیعی ارتباط خود با دیگران را پیش می‌برند (Lizarraga & et al, ۲۰۰۳).

Silman, Çaglar, Dinçyurek (۲۰۰۹) گزارش کرده‌اند که بین ابراز وجود و نوع جنسیت تفاوت وجود دارد. آن‌ها نشان داده‌اند که زنان، بی‌پروا تر و بی‌باک‌تر از مردان هستند. هرچند که ارتباط جنسیت با جرات‌مندی تحت تأثیر عوامل اجتماعی و فرهنگی است. Koparan و همکاران (۲۰۰۹) نیز هیچ تفاوت معناداری بین نمرات ابراز وجود با نوع جنسیت گزارش نکردند. این پژوهشگران بیان کردند که میان سطح درآمد خانواده و جرات‌مندی و نمرات خودکارآمدی<sup>۳</sup> ارتباط وجود دارد.

با توجه به این‌که Ciao (۱۹۹۲) (نقل از Lin و همکاران، ۲۰۰۴) بیان می‌کند که میزان ابتلا دانش‌آموزان به مشکلات روانی در مقاطع بالا افزایش پیدا می‌کند، اصلی‌ترین مشکل آن‌ها مسأله هویت نقش<sup>۴</sup> و انتظارات آن‌ها از روابط بین فردی می‌باشد Lee (۱۹۹۳) هم نیاز مبرم به آموزش مهارت‌های ارتباطی و کلامی در دانش‌آموزان را مطرح کرده است. همچنین میدانیم محیطی که کودکان و نوجوانان بیش‌تر زمان خود را در آن‌جا می‌گذرانند، محیط مدرسه است. بنابراین نوع آموزشی که در مدرسه ارائه می‌شود، سطح ارتباط معلم - دانش‌آموز و دانش - آموز - دانش‌آموز، خدمات و امکانات مدرسه در سطح ابراز وجود و خودکارآمدی اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر

<sup>۱</sup> Self confidence

<sup>۲</sup> Self esteem

<sup>۳</sup> Self efficacy

<sup>۴</sup> Role identity

دارند (به نقل از Koparan & et al, ۲۰۰۹). هم‌چنین تحقیقات اشاره میکنند که شیوع رفتارهای خطرناک مانند سوء مصرف مواد، خشونت، حاملگی پیش از ازدواج و... و عوامل استرس‌زای منفی (مانند تعارضات همسالان، جدایی از والدین و...) ممکن است در کاهش سطح کیفیت زندگی بسیاری از نوجوانان نقش داشته باشد. از طرفی انواع نارضایتی از زندگی با انواعی از مسائل هیجانی - اجتماعی مانند افسردگی، اضطراب، تعاملات ضعیف با همسالان و سوء مصرف مواد ارتباط دارد. در حالی که سطح شادکامی بالا و رضایت از زندگی بهینه با انواعی از نتایج مثبت مانند عزت‌نفس، خودپنداره<sup>۱</sup> و خودکارآمدی بالا<sup>۲</sup> ارتباط دارد. نوجوانانی که سطح بالایی از شادکامی را گزارش می‌کنند، به مراتب تجربیات خود را از تکالیف مدرسه خوشایندتر تجربه میکنند و روابط آیدئال‌تری با دوستان خود دارند (Gilman, ۲۰۰۱). پس با توجه به این که دنیای امروز، دنیای حیرت‌ها و به هم‌ریختگی‌هاست و این سرگردانی و به هم‌ریختگی، روح و روان افراد جامعه را تحت تأثیر قرار داده، ویژگی‌های شخصی بعضی افراد در این شرایط گاه دچار دگرگونی شده و به اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، احساس گناه، دلمردگی، چندگانگی و واکنش‌های عصبی در مقابل مشکلات و مسائل محیطی تبدیل می‌شوند. شاید بتوان از راه ابزارهای نمایشی و ایجاد فضایی امن برای رسیدن به آرامش به افراد جامعه کمک کرد (محامدی، ۱۳۸۶).

مفاهیم روان‌نمایشگری اولین بار به وسیله مورنو نشان داده شد. نظریه مورنو بر اساس توانایی بدون مقدمه و خلاقیت بنا شده است. مورنو ارتباط از طریق زبان را تنها ارتباط جهانی نمی‌داند بلکه صحنه تاتر را به عنوان یک راه کامل و تمام‌عیار برای ایجاد ارتباط و از بین بردن نگرانی‌ها قلمداد می‌کند (Sokoloff, ۲۰۰۷). سایکودرام (روان‌نمایش‌گری) ترکیب شده از دو واژه «psycho» به معنای روان و «drama» به معنای نمایش است. سایکودرام لفظ انگلیسی و سایکودرام لفظ فرانسوی آن است و در زبان فارسی مناسب‌ترین معادل آن روان‌نمایش‌گری است. سایکودرام (روان‌نمایش‌گری) عبارت است از روش‌های گوناگون روان‌درمانی که در آن افراد مشکلات شخصی خود را در یک گروه به نمایش در می‌آورند (Stewart, ۲۰۰۱، به نقل از زارع، ۱۳۸۵).

روان‌نمایش‌گری فن درمان‌گری بر اساس بدیهه‌سازی صحنه‌های نمایشی در یک موضوع معین به وسیله گروهی از افراد است که مشکلات مشابه دارند (عنصری، ۱۳۸۰). رهبر معمولاً در بازی نمایشی مشارکت دارد و با این وجه به تحلیل و جهت‌دادن به آن می‌پردازد. بنابراین روان‌نمایش‌گری محیطی را فراهم می‌کند که در آن اعضا بتوانند خود را کشف کنند و این به همه اعضا یک فرصت استثنایی می‌دهد که وضعیت و عادات خود را امتحان کنند (Sokoloff, ۲۰۰۷).

سایکودرام (روان‌نمایش‌گری) یک رویکرد گروه‌درمانی است که از روش‌های عملی مانند نقش‌بازی کردن به منظور تسهیل در ایجاد تغییرات سازنده در زندگی مراجعان استفاده می‌کند (نوابی نژاد، ۱۳۸۳). به عقیده Ohlson (۱۹۷۰) در مورد کسانی که رابطه کلامی خوبی ندارند، میتوان از تکنیک ایفای نقش در روان‌نمایش‌گری استفاده نمود. ایفای نقش به مراجع کمک می‌کند تا احساسات خود را بشناسد، اطلاعات گوناگونی به دست آورد و از مقاومت رفتارش کاسته شود (شفیع‌آبادی، ۱۳۸۸).

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که افراد با دامنه‌های سنی متفاوت از مزایای روان‌نمایش‌گری می‌توانند بهره ببرند ولی Dayton, ۱۹۹۰ (به نقل از Fong, ۲۰۰۷) اثربخشی این شیوه درمانی در رابطه با نوجوانان بسیار بالا

<sup>۱</sup> self-concept  
<sup>۲</sup> self-mastery

گزارش کرده است چرا که این شیوه درمانی فرصتی را برای آن‌ها فراهم می‌کند تا بتوانند هیجانات خود را در مسیری صحیح تخلیه کنند. پژوهش‌های انجام شده به وسیله Karatas و Gokcakan (۲۰۰۹)، Smokowski (۲۰۰۹)، اسکیان (۱۳۸۲)، زارع (۱۳۸۶) و کیانی نژاد (۱۳۸۸) مؤثر بودن روش روان‌نمایش‌گری را به ترتیب بر میزان پرخاشگری، اضطراب و افسردگی، تمایز یافتگی، تغییر سبک‌های ابراز هیجان، خودگردانی هیجانی و سلامت روان نشان داده است. Fong (۲۰۰۷) با بررسی نوجوانان دختر استنباط کرد که روان‌نمایش‌گری باعث می‌شود تا آن‌ها از خشم خود آگاهی بیشتری پیدا کنند و عنصری فعال در آن‌ها ایجاد می‌کند تا در موقعیت‌های مختلف مانع بروز خشونت شود.

با بررسی پژوهش‌های انجام شده و پیشینه نظری در مورد شادکامی و ابراز وجود می‌توان این‌گونه نتیجه گرفت که هرچند مطالعات متعددی پیرامون این دو متغیر صورت گرفته ولی بیش‌تر آن‌ها جنبه رابطه‌ای داشته و در حوزه مداخلات مشاوره‌ای و درمانی به‌خصوص در زمینه شادکامی پژوهش کم‌تری یافت شده است. از طرفی مرور بر پژوهش‌ها در زمینه نشان می‌دهد که این شیوه بیش‌تر در حوزه اختلالات از جمله افسردگی، اضطراب به کار برده شده و پژوهشی که در مورد متغیرهای پژوهش خصوصاً شادکامی باشد وجود ندارد. در این صورت با توجه به این که شادکامی می‌تواند بر حیطه گسترده روابط و سلامت روان تأثیر داشته و ابراز وجود کردن نیز عامل بهبود روابط و احساس ارزش‌مندی می‌شود و از طرف دیگر سایکودرام یا روان‌نمایش‌گری نیز به فرد کمک می‌کند تا به بازنگری مسائل پرداخته و با استفاده از خلاقیت راه‌حلهای مناسبی برای مشکلات خود پیدا کند، پژوهش حاضر به این مسأله می‌پردازد که آیا می‌توان با روان‌نمایش‌گری تغییراتی در شادکامی و ابراز وجود دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی فراهم آورد؟

با توجه به مطالب بیان شده اهداف کلی این پژوهش عبارت است از تعیین اثربخشی سایکودرام (روان‌نمایش‌گری) بر افزایش میزان شادکامی و ابراز وجود دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی سال تحصیلی ۸۹-۸۸ که به صورت دو هدف ویژه مطرح می‌شود:

۱- تعیین اثربخشی سایکودرام (روان‌نمایش‌گری) بر افزایش میزان شادکامی دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی

۲- تعیین اثربخشی سایکودرام (روان‌نمایش‌گری) بر افزایش میزان ابراز وجود دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی

که بر اساس آن پژوهشگر به بررسی دو فرضیه زیر می‌پردازد:

فرضیه اول: روان‌نمایش‌گری بر افزایش میزان شادکامی دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی مؤثر است.

فرضیه دوم: روان‌نمایش‌گری بر افزایش میزان ابراز وجود دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی مؤثر است.

### روش‌شناسی

طرح استفاده شده در این پژوهش از گروه طرح‌های نیمه‌تجربی، از نوع طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و با استفاده از گزینش تصادفی بود. به این ترتیب که از دو گروه آزمایش و کنترل پیش‌آزمون گرفته شد؛ سپس گروه آزمایش تحت تأثیر متغیر مستقل که در این پژوهش شیوه مشاوره روان‌نمایش‌گری است قرار گرفت و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکرد. بعد از اتمام جلسه‌های مشاوره گروهی، از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد.

جامعه آماری کلیه دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهرستان شهریار در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ بودند که بر اساس نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای از بین مدارس، یک مدرسه و از بین کلاس‌های سوم دو کلاس که در مجموع ۸۵ نفر بودند، انتخاب شدند و پس از اجرای پیش‌آزمون ۲۰ نفر که حداقل نمرات را در هر دو آزمون کسب کرده بودند، انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. اعضای گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در جلسه‌های روان‌نمایش‌گری شرکت کردند.

## ابزار پژوهش

### پرسشنامه شادکامی آکسفورد<sup>۱</sup>

در سال ۱۹۸۹ به‌وسیله آرجیل<sup>۲</sup> و لو<sup>۳</sup> تهیه شد. چون آزمون بک یکی از موفق‌ترین مقیاس‌های افسردگی بوده است، آرجیل پس از رایزنی با بک بر آن شد تا جملات مقیاس افسردگی بک را معکوس کند. برای نمونه نخستین ماده مقیاس بک پس از معکوس شدن شامل ۲۱ ماده شد. سپس ۱۱ ماده به آن‌ها اضافه شد تا سایر جنبه‌های شادکامی را در برگیرند. اما پس از اجرای آزمون آن‌ها روی دانشجویان برخی مواد آن تأیید و سه ماده نیز حذف شد. بنابراین فرم نهایی پرسشنامه ۲۹ ماده چهار گزینه‌ای دارد که گزینه‌های آن به ترتیب از صفر تا سه نمره گذاری می‌شود. گزینه "الف"، نمره صفر و گزینه "د"، نمره سه دارد. جمع نمرات مواد ۲۹ گانه نمره کل مقیاس را تشکیل می‌دهد. نمره کل آزمودنی‌ها از ۸۷ (۲۹ × ۳) در نوسان است. در بررسی مقدماتی میانگین نمرات آزمودنی‌ها ۴۵/۸ بوده است. آرجیل و همکاران ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۳۴۷ آزمودنی، فارنهام و برونیک (۱۹۹۰) آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی ونور (۱۹۹۳) با فرم کوتاه‌تری از آن آلفای ۰/۸۴ را با ۱۸۰ آزمودنی گزارش کرده‌اند. روایی پرسشنامه شادکامی آکسفورد پس از ترجمه به‌وسیله علی‌پور و نوربالا (۱۳۷۸) به‌وسیله متخصصان مختلف تأیید شد.

### پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریچی<sup>۴</sup>

پرسشنامه ابراز وجود گمبریل و ریچی به‌وسیله بهرامی (۱۳۷۵) ترجمه شده و مورد استفاده قرار گرفته است و برای سنجش ابراز وجود به کار می‌رود. این پرسشنامه دارای ۴۰ سؤال است که برخی از موارد آن به دلیل عدم تطبیق با فرهنگ ایران تغییراتی در آن داده شده است. در این پرسشنامه از آزمودنی خواسته می‌شود که میزان شدت ناراحتی خود را زمان مواجهه شدن با موقعیت‌هایی که مستلزم ابراز وجود است برحسب یک مقیاس درجه‌بندی ۵ گزینه‌ای (اصلاً ناراحت نمی‌شوم=۱؛ کمی ناراحت می‌شوم=۲؛ به طور مبه و وسیله ناراحت می‌شوم=۳؛ زیاد ناراحت می‌شوم=۴؛ بسیار زیاد ناراحت می‌شوم=۵) بیان می‌کند. گمبریل و ریچی معتقدند از نظر میزان اعتبار، همبستگی زیادی بین ماده‌های این آزمون با یکدیگر وجود دارد. اعتبار عاملی ماده‌های مختلف آزمون اصلی به وسیله آن‌ها بین ۰/۳۹ تا ۰/۷۰ و ضریب پایایی این آزمون ۰/۸۱ گزارش شده است. روایی این آزمون را متخصصان دانشگاه علوم تربیتی و روان‌شناسی علامه طباطبایی و دانشگاه اصفهان در سال ۷۴-۷۵ بررسی و روایی محتوایی آن را تأیید کردند.

<sup>۱</sup> Oxford happiness questionnaire

<sup>۲</sup> Argyle

<sup>۳</sup> Lu

<sup>۴</sup> Gambriel I & Richey

## روش مشاوره روان نمایش‌گری

جلسه اول: آشنایی اعضای گروه با یکدیگر و مشاور، بیان اهداف گروه و مسؤولیت‌های رهبر و اعضای گروه، بیان قوانین و ساختار جلسه‌ها، بررسی مفهوم ابراز وجود و اهمیت آن در روابط و نیز تعریف شادکامی و اهمیت آن در زندگی.

جلسه دوم: تشکر از حضور مجدد اعضا، آشنایی اعضا با روان نمایش‌گری انتخاب یک عضو به عنوان پروتاگونیست و بررسی مشکل او با استفاده از تکنیک ایفای نقش و آینه با کمک اعضا برای آمادگی و گرم کردن اعضا.

جلسه سوم، چهارم و پنجم: در این جلسه‌ها توضیحاتی درباره حقوق افراد و چگونگی مطالبه مناسب آن، چگونگی ابراز احساسات مثبت با توجه به تفاوت‌های فردی و موقعیتی، قاطعیت و چگونه نه گفتن ارائه شد. سپس تجارب اعضا در هر کدام از زمینه‌ها بررسی شد و با توجه به نوع مسائل مطرح شده از فنون مناسب روان نمایش‌گری برای تسهیل و ترغیب اعضا به ابراز وجود و مشارکت در گروه استفاده شد.

جلسه ششم، هفتم، هشتم و نهم: در این چند جلسه به عواطف و هیجان‌های مثبت چون شادی، صمیمیت و محبت و نیز عواطف منفی چون خشم، نگرانی، غم و مفاهیم اضطراب و استرس و افسردگی به طور خلاصه پرداخته شد. سپس با توجه به مشکل و تجربه پروتاگونیست در هر جلسه فنون مناسب روان نمایش‌گری (مثل فن آینه، جفت‌های متعدد، تک‌گویی) انتخاب و با مشارکت اعضا به عنوان یاور اجرا شد و در نهایت با ارائه بازخورد به وسیله گروه، رهبر به تجزیه و تحلیل مشکل می پرداخت.

جلسه دهم: بررسی گزارش عملکرد اعضای گروه در زمینه استفاده از تجارب آموخته شده در گروه، بیان احساسات و نظرات هر یک از اعضا در جلساتی که نقش پروتاگونیست داشتند، جمع‌بندی و نتیجه‌گیری، پایان دادن به گروه و تشکر از اعضا با پذیرایی مختصر.

## یافته‌ها

نخست یافته‌های توصیفی پژوهش در جدول‌های ۱ و ۲ ارائه می‌شود. در این جداول میانگین و انحراف معیار نمره‌های آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و کنترل در هر یک از متغیرهای وابسته و در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون به طور مجزا نشان داده شده است.

**جدول ۱: شاخص‌های آمار توصیفی نمره‌های شادکامی  
در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در بین دو گروه آزمایش و کنترل**

متغیرها	گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
پیش‌آزمون	آزمایش	۱۰	۳۳/۷	۳/۱۶
	کنترل	۱۰	۳۶/۵	۲/۹۵
پس‌آزمون	آزمایش	۱۰	۴۱	۳/۱۲
	کنترل	۱۰	۳۵/۸	۴/۲۸

با توجه به نتایج به‌دست آمده میانگین نمره‌های شادکامی گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون ۳۳/۷ با انحراف استاندارد ۳/۱۶ و در مرحله پس‌آزمون میانگین نمره شادکامی به ۴۱ با انحراف استاندارد ۳/۱۲ افزایش پیدا کرد. میانگین نمره‌های شادکامی گروه کنترل در مرحله پیش‌آزمون ۳۶/۵ با انحراف استاندارد ۲/۹۵ و در مرحله پس‌آزمون میانگین، ۳۵/۸ با انحراف استاندارد ۴/۲۸ گزارش شده است که در مقایسه با مرحله پیش‌آزمون تفاوت محسوسی صورت نگرفته است.

**جدول ۲: شاخص‌های آمار توصیفی نمره‌های ابراز وجود  
در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون در بین دو گروه آزمایش و کنترل**

متغیرها	گروه‌ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
پیش‌آزمون	آزمایش	۱۰	۹۲/۳	۴/۸۳
	کنترل	۱۰	۸۷/۷	۶/۷۸
پس‌آزمون	آزمایش	۱۰	۱۰۵/۶	۶/۰۲
	کنترل	۱۰	۸۸/۱	۶/۵۵

با توجه به نتایج به‌دست آمده میانگین نمره‌های ابراز وجود گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون ۹۲/۳ با انحراف استاندارد ۴/۸۳ و در مرحله پس‌آزمون میانگین نمره ابراز وجود به ۱۰۵/۶ با انحراف استاندارد ۶/۰۲ افزایش پیدا کرد. میانگین نمره‌های ابراز وجود گروه کنترل در مرحله پیش‌آزمون ۸۷/۷ با انحراف استاندارد ۶/۷۸ و در مرحله پس‌آزمون میانگین، ۸۸/۱ با انحراف استاندارد ۶/۵۵ گزارش شده است که در مقایسه با مرحله پیش‌آزمون تفاوت محسوسی صورت نگرفته است.

برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از روش آماری تحلیل کوواریانس استفاده شده است. پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس شامل برابری واریانس‌های متغیر وابسته در گروه‌ها از طریق آزمون F لوین آزمایش و تأیید شد.



همچنین میزان شاخص آزمون باکس معادل  $1/32$  محاسبه شده است که مناسب بودن مدل پیشنهاد شده را تأیید می‌کند. در جدول‌های ذیل نتایج حاصل از آزمون کوواریانس در پاسخ به فرضیه‌های پژوهش عنوان شده است.

**فرضیه اول: روان‌نمایش‌گری بر افزایش میزان شادکامی دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی مؤثر است.**

**جدول ۳: آزمون معناداری آثار بین آزمودنیها در متغیر وابسته شادکامی**

منبع	متغیر وابسته	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
گروه	شادکامی	۱	۱۵۵/۷۹	۲۵/۴۷	۰/۰۰۱	۰/۶۰	۰/۹۹
خطا	شادکامی	۱۶	۶/۱۱				

با توجه به جدول ۳ می‌توان نتیجه گرفت که تفاوت مشاهده شده در بین میانگین نمره باقیمانده شادکامی در دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ آماری معنادار است. همچنین با در نظر داشتن ( $F=25/47$ ) و میزان خطا (تفاوت-های فردی) در متغیر شادکامی سطح معناداری ( $P=0/001$ ) به دست آمده از خطای  $0/05$  کوچکتر است در نتیجه می‌توان گفت که روان‌نمایش‌گری بر شادکامی دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی مؤثر است و میزان این تأثیر  $0/60$  با توان آماری  $0/99$  می‌باشد، یعنی خطای نوع دوم در مورد فرضیه صفر،  $1$  درصد می‌باشد که بیانگر دقت آماری بالای این آزمون است.

**فرضیه دوم: روان‌نمایش‌گری بر افزایش میزان ابراز وجود دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی مؤثر است.**

**جدول ۴: آزمون معناداری آثار بین آزمودنیها در متغیر وابسته ابراز وجود**

منبع	متغیرهای وابسته	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
گروه	ابراز وجود	۱	۶۵۲/۱۶	۲۳/۹۷	۰/۰۰۱	۰/۶۱	۰/۹۹
خطا	ابراز وجود	۱۶	۲۷/۲۰				

با توجه به جدول ۴ می‌توان نتیجه گرفت که تفاوت مشاهده شده در بین میانگین نمره باقیمانده ابراز وجود در دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ آماری معنادار است. همچنین با در نظر داشتن ( $F=23/97$ ) و میزان خطا (تفاوت‌های فردی) در متغیر ابراز وجود سطح معناداری ( $P=0/001$ ) به دست آمده از خطای  $0/05$  کوچکتر است در نتیجه می‌توان گفت که روان‌نمایش‌گری بر میزان ابراز وجود دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی مؤثر است و میزان این تأثیر  $0/61$  با توان آماری  $0/99$  می‌باشد. یعنی خطای نوع دوم در مورد فرضیه صفر،  $1$  درصد می‌باشد که بیانگر دقت آماری بالای این آزمون است.

### جدول ۵: مقایسه جفتی گروه‌ها در متغیرهای وابسته

متغیرهای وابسته	گروه‌ها	میانگین	تفاوت میانگین گروه ۱ و گروه ۲	خطای انحراف استاندارد	سطح معناداری
شادکامی	آزمایش	۴۱	۵/۲	۱/۶۷	۰/۰۰۶
	کنترل	۳۵/۸			
ابراز وجود	آزمایش	۱۰۵/۶	۱۷/۵	۲/۸۱	۰/۰۰۱
	کنترل	۸۸/۱			

با توجه به نتایج جدول فوق پس از حذف آثار کوواریانس نتایج زیر به شرح ذیل است.

۱- در متغیر شادکامی تفاوت میانگین نمره‌ها بین گروه آزمایش و کنترل معنادار است ( $P=0/006 < 0/05$ ). همچنین با توجه به جدول ۱ می‌توان مشاهده کرد که با توجه به تفاوت میانگین نمرات در مرحله پس‌آزمون ۴۱ نسبت به پیش‌آزمون ۳۳/۷ می‌توان نتیجه گرفت که روش روان‌نمایش‌گری برافزایش شادکامی مؤثر است.

۲- در متغیر ابراز وجود تفاوت میانگین نمره‌ها بین گروه آزمایش و کنترل معنادار است ( $P=0/001 < 0/05$ ). همچنین با توجه به جدول ۲ می‌توان مشاهده کرد که با توجه به تفاوت میانگین نمرات در مرحله پس‌آزمون ۹۲/۳ نسبت به پیش‌آزمون ۱۰۵/۶ می‌توان نتیجه گرفت که روش روان‌نمایش‌گری برافزایش ابراز وجود مؤثر است.

### نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر سایکودرام (روان‌نمایش‌گری) بر افزایش میزان شادکامی و ابراز وجود، در دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی صورت گرفت که نتایج به دست آمده به شرح ذیل می‌باشد: با توجه به نتایج جدول، روش روان‌نمایش‌گری در افزایش میزان شادکامی دانش‌آموزان دختر مقطع راهنمایی مؤثر بوده است. مطالعات نشان می‌دهد که هرچند افراد با دامنه‌های سنی متفاوت از روان‌نمایش‌گری بهره می‌گیرند ولی این شیوه درمانی در رابطه با نوجوانان اثربخشی بیشتری دارد چرا که فرصتی مناسب برای تخلیه صحیح هیجان‌هاست (Fong, 2007). از طرفی Fredrickson (1998) ابراز هیجان‌ها مثبت را عاملی برای گسترش پتانسیل فکری و عملی و همچنین ایجاد منابع شخصی هم‌چون علم و دانش و روابط اجتماعی فرد و نیز بهبود کارکردهای فرد می‌داند. سلیگمن (2000) نیز یکی از مولفه‌های شادکامی را تجربه هیجان‌ها مثبت می‌داند. در نتیجه انتخاب سایکودرام به‌عنوان روشی مناسب برای تخلیه هیجان‌ها در کار با نوجوانان است (به نقل از Nelson, Schiffrin, 2008).

از طرف دیگر Nelson و Schiffrin (2008) بیان می‌کنند که یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در شادکامی میزان استرس فرد است که با کاهش سطح استرس فرد میزان شادکامی او افزایش پیدا می‌کند. Gilman (2001) نیز در پژوهش خود نشان داد که افسردگی، اضطراب و ارتباطات ضعیف با هم‌سالان می‌تواند منجر به عدم شادکامی افراد

شود و نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که شادکامی بالاتری دارند، تکالیف خود را بهتر انجام می‌دهند. بنابراین استفاده از روش‌های درمانی مناسب برای کاهش افسردگی و اضطراب می‌تواند در افزایش میزان شادکامی افراد مؤثر باشد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که سایکودرام فراتر از سایر روش‌های گروه درمانی است و می‌تواند مشکلات اجتماعی و روان‌شناختی را به خوبی به چالش کشیده و آثار مطلوبی را در پی داشته باشد. Ritchie و Kipper (۲۰۰۳) هم سایکودرام را نسبت به گروه درمانی مؤثرتر می‌دانند. از طرفی Gokcakan و Karatas (۲۰۰۹) اثربخشی این روش را در بهبود خودابرازگری هیجانی نشان دادند. علاوه بر آن این روش می‌تواند به حل مشکلات بلوغ نوجوانان کمک شایانی کند. براساس پژوهش Bacallao و Smokowski (۲۰۰۹)، نیز سایکودرام آثار مطلوبی را در کاهش افسردگی، اضطراب و استرس دارد. بنابراین برای تقویت شادکامی که یکی از اهداف روان‌شناسی مثبت است، باید مداخلات و روش‌هایی را به کار گرفت که منجر به تخلیه صحیح هیجان‌ها و نیز کاهش اضطراب، استرس و افسردگی شود. در این صورت با توجه به پژوهش‌های انجام شده، روان‌نمایش‌گری روش مناسبی برای کاهش این مؤلفه‌ها خواهد بود و استفاده بهینه از این روش در گروه‌های نوجوان، تأثیر مثبتی در افزایش شادکامی آنان دارد.

هم‌چنین روش روان‌نمایش‌گری در افزایش ابراز وجود دانش‌آموزان دختر راهنمایی مؤثر بوده است. در این راستا پژوهش Burger و Ball (۱۹۹۴) نشان داد جلسات روان‌نمایش‌گری می‌تواند سطح ابراز وجود زنانی را که مورد آزارگری جسمی قرار گرفته بودند به طور معناداری افزایش دهد. علاوه بر آن این روش توانست بر میزان افسردگی آن‌ها نیز تأثیر قابل ملاحظه‌ای داشته باشد. از جمله مواردی که به مفهوم ابراز وجود مربوط است، رفع کردن مشکلات رفتاری افرادی است که در ارتباطات خود با دیگران مشکل دارند. افراد گاهی در، درخواست‌های خود به جای داشتن رفتارهای ابرازگرانه با پرخاشگری احقاق حق می‌کنند و این عامل به روابط فردی آنان لطمه می‌زند. از طرفی افرادی هم دیده می‌شوند که به علت نداشتن مهارت ابراز وجود در ابراز احساسات خود دچار مشکل هستند. از جمله تکنیک‌هایی که در ایجاد ابراز وجود به کار می‌رود، «بازی نقش» است. این تکنیک به عنوان یکی از اصول مهم روان‌نمایش‌گری مورد توجه روان‌نمایش‌گراهاست. Bektas (۲۰۰۶) در پژوهش خود بر روی خانواده‌های دیابتی توانست با استفاده از روش روان‌نمایش‌گری روابط فردی آنان را بهبود بخشد؛ به علاوه نتایج پژوهش Karatas و Gokcakan (۲۰۰۹) نشان داد که روان‌نمایش‌گری می‌تواند رفتارهای پرخاشگرانه را کاهش دهد.

براساس مطالعات مشخص شده است که آموزش گروهی مؤثرتر از فردی است؛ چرا که اعضای گروه علاوه بر آموختن رفتارهای ابراز وجود، این رفتارها را در گروه به خوبی تمرین کرده و به علت جو حاکم در گروه پذیرش چنین رفتارهایی برای آنان میسرتر است. روان‌نمایش‌گری هم به عنوان یکی از گروه‌های اثربخش و هم به علت داشتن تکنیک‌های مفید، از جمله بازی نقش، بر افزایش ابراز وجود و بهبود روابط فردی تأثیر داشته است. بنابراین در یک نتیجه‌گیری کلی می‌توان گفت که شادکامی به عنوان یکی از مهم‌ترین اهداف زندگی بشر بوده و گاهی در معنای موفقیت نیز به کار برده شده است. برای رسیدن به شادکامی فرد باید بر محیط خویش تسلط داشته و بتواند رابطه بهینه را تجربه کند.

مطالعات نشان می‌دهد که اضطراب، استرس و افسردگی از جمله مؤلفه‌هایی است که می‌تواند شادکامی افراد را تهدید کند. به طوری که با افزایش استرس، افراد شادکامی کم‌تری را تجربه می‌کنند. این در حالی است که ابراز وجود هم به عنوان نوعی مهارت اجتماعی تحت تأثیر اضطراب و افسردگی واقع است. ابراز وجود مهارتی است که نقش مهمی در روابط بین فردی داشته و به عنوان یک الگوی رفتاری مانع بسیاری از وابستگی‌ها و ارتباط‌های

مشکل‌دار می‌شود، زیرا افرادی که توانایی ابراز وجود مؤثر ندارند همواره با اضطراب، ترس و در بعضی دیگر با پرخاشگری نقطه نظر خود را بیان می‌کنند. محققان دریافته‌اند که با افزایش مهارت ابراز وجود می‌توان اضطراب و افسردگی را کاهش داد و تعاملات فردی را بهبود بخشید. نکته قابل توجه دیگر این‌که شادکامی و ابراز وجود به بافت فرهنگی هر جامعه نیز مربوط است. بنابراین پژوهشگران همواره به دنبال به‌کارگیری روش‌های مناسب در این زمینه بوده‌اند. این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که روان‌نمایش‌گری به عنوان یکی از روش‌های مؤثر گروه درمانی به‌خصوص در مورد نوجوانان است که به علت داشتن جذابیت‌های نمایشی بویژه برای دانش‌آموزان دختر می‌تواند علاوه بر ایجاد مهارت‌های خود ابراز‌گری، بر کاهش پرخاشگری آنان نیز مؤثر باشد.

پژوهش حاضر نیز به این نتیجه دست پیدا کرد که روان‌نمایش‌گری، روش مناسبی برای افزایش میزان شادکامی و ابراز وجود دانش‌آموزان دختر راهنمایی است. نوجوانان در سنین بلوغ گاه به علت نداشتن مهارت‌های کافی در ایجاد ارتباط و ابراز وجود، رفتارهای پرخاشگرانه‌ای را از خود نشان می‌دهند که در تعاملات فردی آنان تأثیر به‌سزایی دارد. بنابراین به مشاوران مدارس پیشنهاد می‌شود که از روش‌های مناسب به‌خصوص روان‌نمایش‌گری در برای افزایش شادکامی و ابراز وجود دانش‌آموزان استفاده کنند.



## منابع فارسی

- آلبرتی، رابرت؛ آموزن، مایکل (۲۰۰۲) روان‌شناسی ابراز وجود. ترجمه: مهدی قراچه داغی. تهران: انتشارات علمی. چاپ چهارم ۱۳۸۵
- اسکیان، پرستو (۱۳۸۴) بررسی تاثیر سایکودرام (روان نمایش‌گری) بر افزایش تمایز یافتگی دانش آموزان دختر دبیرستانی منطقه ۵. پایان‌نامه کارشناسی ارشد منتشر نشده. دانشگاه تربیت معلم تهران.
- زارع، مهدی (۱۳۸۶) مقایسه اثربخشی روش‌های مشاوره گروهی به سبک روان‌نمایش‌گری و عقلانی-عاطفی-رفتاری در تغییر سبک‌های ابراز هیجان مراجعین مرکز بهزیستی شهر تهران ۸۶. رساله دکتری منتشر نشده. دانشگاه علوم و تحقیقات.
- زارع، مهدی (۱۳۸۶) "مقایسه اثربخشی روش‌های مشاوره گروهی عقلانی-عاطفی-رفتاری و روش روان‌نمایش‌گری در افزایش سلامت عمومی و ابرازگری هیجانی مراجعان زن"، مجله مطالعات زنان، ۱۳۸۶، اول، ۱۴۸-۱۸۱.
- شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۸۸) پویایی گروه و مشاوره گروهی. تهران: انتشارات رشد، چاپ یازدهم.
- عنصری، جابر (۱۳۸۰) مردم‌شناسی و روان‌شناسی هنری. تهران: انتشارات رشد.
- کیانی نژاد، عاطفه (۱۳۸۸) اثربخشی روان‌نمایش‌گری بر خودگردانی هیجانی و سلامت روان دانش‌آموزان دختر دوره راهنمایی منطقه یک کرج سال ۸۸. پایان‌نامه کارشناسی ارشد منتشر نشده. دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران.
- لیندن فیلد، گیل (۲۰۰۱) روابط موفق، راهنمای علمی ابراز وجود. ترجمه زهرا بهفر و اعظم نوفرستی (۱۳۸۸). تهران: انتشارات سنبله. ۱۳۸۵.
- محامدی، منیژه (۱۳۸۶) درام درمانی. تهران: انتشارات قطره.
- نوابی نژاد، شکوه (۱۳۸۳) نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی گروهی. تهران: انتشارات سمت

## منابع لاتین

Ames, D. (۲۰۰۹) Pushing up to a point: "Assertiveness and effectiveness in leadership and interpersonal dynamics, ۲-۲۳.

Bektas, B.(۲۰۰۶) **Psychodrama:"helping families to adapt to childhood diabetes"**, EDN Winter ۲۰۰۶ Vol. ۳, No. ۳, ۱۴۹-۱۵۳.

Burger, J. &Ball , E.D.(۱۹۹۴)" **The effects of Psychodrama treatment on levels of Assertiveness and locus of control in women who have experienced battering**", The colleg of william and Mary, ۱۱۳ Pages, aat ۹۴۲۹۹۷۱.

Denny,G.K. & Steiner, H.(۲۰۰۹)" **External and internal factors influencing happiness in elite collegiate athletes**", Child Psychiatry Hum Dev ۴۰:۵۵-۷۲

Dinçyurek,S. ,Çaglar,M. & Silman,F. (۲۰۰۹)" **Determination of the locus of control and level of assertiveness of the students studying in the TRNC in terms of different variables**",Procedia Social and Behavioral Sciences ۱.۱۲-۲۲.

Fong , J.(۲۰۰۷)" **Psychodrama as a preventive measure: Teenage girls confronting violence**", Heldref Publications,۲۰-۳۰.

Gilman, R.(۲۰۰۱) "**The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students**", Journal of Youth and Adolescence, Vol. ۳۰, No. ۶, ۵۶-۶۸.

Karagozogu, S. ,Kahve,E. ,Koc,O. & Adamisoglu, D. (۲۰۰۸)"**Self esteem and assertiveness of final year Turkish university students**", Nurse Education Today ۲۸, ۶۴۱-۶۴۹.

Karatas, Z. & Gokcakan, Z. (۲۰۰۹)" **A comparative investigation of the effects of cognitive-behavioral group practices and psychodrama on adolescent aggression**", Theory & Practice ۹ (۳), ۱۴۴۱-۱۴۵۲.

Kipper, A .D. & Ritchie , D.T. (۲۰۰۳) "**The effectiveness of psychodramatic techniques**": A meta-analysis group dynamics ۷, ۱۳-۲۵.

Koparan, S., Öztürk, F., Özkılıç, R. & Senisik, Y. (۲۰۰۹)" **An investigation of social self-efficacy expectations and assertiveness in multi-program high school students**", *Procedia Social and Behavioral Sciences* ۱, ۶۲۳-۶۲۹.

Lin, Y., Shiah, I., Chang, Y., Lai, T., Wange, K. & Chou, K. (۲۰۰۴) "**Evaluation of an assertiveness training program on nursing and medical students' assertiveness, self-esteem, and interpersonal communication satisfaction**", *Nurse Education Today* ۲۴, ۶۵۶-۶۶۵.

Lizarraga, M. L., Ugarte, D. M., Cardelle-Elawar, M., Iriarte, D. M. & Baquedano, M. T. (۲۰۰۳)" **Enhancement of self-regulation, assertiveness, and empathy**", *Learning and Instruction* ۱۳, ۴۲۳ - ۴۳۹.

Natvig, K. G., Albrektsen, G. & Qvarnstrøm, U. (۲۰۰۳) "**Associations between psychosocial factors and happiness among school adolescent**" *International Journal of Nursing Practice* ۹, ۱۶۶-۱۷۵.

Oishi, S., Diener, E. & Lucas, E. R. (۲۰۰۷)" **The optimum level of well-being can people be too happy?**", *Perspectives on Psychological Science*, Vol. ۲—No. ۴.

Ryan, M. R. & Deci, L. E. (۲۰۰۸)" **A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change**", Vol. ۴۹, No. ۳, ۱۸۶-۱۹۳.

Schiffirin, H. H. & Nelson, K. S. (۲۰۰۸)" **Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress**", *J Happiness Stud* DOI ۱۰.۱۰۰۷/s۱۰۹۰۲-۰۰۸-۹۱۰۴-۷

Selim, S. (۲۰۰۸)" **Life satisfaction and happiness in Turkey**", *Soc Indic Res* ۸۸:۵۳۱-۵۶۲

Sin, L. N. & Lyubomirsky, S. (۲۰۰۹)" **Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis**"; *Journal of Clinical Psychology: In Session*, Vol. ۶۵(۵), ۴۶۷-۴۸۷

Smokowski, R. P. & Bacallao, M. (۲۰۰۹)" **Entre dos mundos/between two worlds youth violence prevention: Comparing psychodramatic and support group delivery formats, small group research** ", *Thousand Oaks*: Vol. ۴۰, ۱,۳.

Sokoloff, M.(۲۰۰۷)"**The use of psychodrama in resolving multicultural parent-child conflict**".*ProQuest Information and Learning Company,UMI* Number :۳۲۵۰۹۲۰

Tamir, M. (۲۰۰۹)"**Differential preferences for happiness: Extraversion and trait-consistent emotion regulation**", *Journal of Personality* ۷۷:۲, ۷۷-۹۵.



پښتو ښکلا ښکلا ښکلا ښکلا ښکلا ښکلا ښکلا ښکلا ښکلا ښکلا  
پښتو ښکلا ښکلا ښکلا ښکلا ښکلا ښکلا ښکلا ښکلا ښکلا