

مروری بر تکامل سایکودراما در کاهش اضطراب و افزایش عزت نفس

سپیده نویدمنش^۱

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی تربیتی، دانشکده روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه، مبارکه، اصفهان، ایران.

چکیده

نظریه اصلی نمایش درمانی که توسط مورنو در سال ۱۹۲۱ ارائه شد، توسط چندین نویسنده در سه دهه گذشته تعدیل و بازتفسیر شده است که در مقاله مروری کوتاه ارائه شده به بررسی اثرات مثبت تکنیک نمایش درمانی بر افزایش عزت نفس و کاهش اضطراب در دهه اخیر پرداخته شده است. تاکید مقالات عنوان شده بر اجرای پروتکل نمایش درمانی بر افراد مختلف و نتایج حاصل از آن نشان دهنده موثر بودن این درمان گروهی، غیر دارویی و بازی محور است. بنابراین می توان از این تکنیک درمانی جهت همراهی بیش تر و عدم ریزش مراجعین در اتاق درمان استفاده کرد.

واژه های کلیدی: عزت نفس، نمایش درمانی، اضطراب، دراماتراپی، سایکودراما



۱- مقدمه:

اضطراب یک نوع حالت عاطفی است که با احساس ناامنی مشخص می‌شود که این حالت بیش‌تر با دلهره و تشویش اشتباه می‌شود لکن وجه تمایز آن فقدان تغییرات بدنی چون احساس خفگی، عرق کردن، ازدیاد ضربان قلب و ... که نشانه‌های مشخص دلهره به شمار می‌روند، می‌باشد (۱). بسیاری از مکتب‌ها کوشیدند که براساس اصول مواضع خود بروز اضطراب را توجیه و تفسیر کنند و جالب این‌که از نظر نظریه پردازهای تعلیم و تربیت، این حالت نوعی گرایش اکتسابی محسوب می‌شود؛ ولی روانکاوان برعکس اضطراب را مولود ناکامی‌های انگیزه‌ی شهوانی و ممنوعیت‌های فرا من به شمار آورده‌اند و این خطری است که مستقیماً متوجه من، یعنی شخصیت زی شعور می‌گردد که با این پیش-آگهی می‌تواند با اقدامات مناسب به جواب‌گیری بپردازد و یا سازوکارهای تدافعی خود را به تحریک و فعالیت وادار سازد (۲). اضطراب هم با وراثت و ژن در ارتباط است و هم اتفاقات آسیب‌زای زندگی و فشارهای روانی در ایجاد آن نقش دارند. اضطراب می‌تواند با عوارض دیگری مانند کاهش عزت نفس، احساس بی‌کفایتی، افسردگی، درماندگی و ... همراه باشد (۳).

اختلالات اضطرابی جزو شایع‌ترین اختلالات رایج در کودکان می‌باشد که منجر به اختلال در عملکرد تحصیلی، سازگاری اجتماعی، زندگی خانوادگی و روابط با همسالان می‌گردد. از طرفی اختلال افسردگی نیز یکی از رایج‌ترین مشکلات دوران کودکی است. اختلال افسردگی به عنوان یک مساله روانی که در آن شخص به گونه پایدار ناراحتی عمیق و مداوم و علاقه کاسته شده ای را در تمام فعالیت‌ها برای دوره ای حداقل دو هفته ای تجربه می‌کند، تعریف شده است. افسردگی روی همه سنین از جمله کودکان تاثیر می‌گذارد و مخصوص نژاد، مذهب یا فرهنگ خاصی نیست (۴). در ادبیات آسیب شناسی روانی تحولی، اختلالات روانی کودکان به دو طبقه کلی تقسیم شده است: - مشکلات برونی شده مشکلات درونی شده. مشکلات برونی شده مشکلاتی هستند که ویژگی بارز آن‌ها رفتارهایی است که روی محیط و افراد دیگر اثرگذار می‌باشند، مانند اختلال فزون کنشی/نارسایی توجه، اختلال سلوک و اختلال نافرمانی مقابله ای. امروزه این اختلالات، اختلالات رفتاری نامیده می‌شوند. مشکلات درونی شده به مشکلاتی اطلاق می‌شوند که ویژگی بارز آن‌ها تجربه درونی ناراحتی است. در این طبقه، مشکلات هیجانی از قبیل افسردگی و انواع اضطراب‌ها قرار می‌گیرند (۵).

هر انسانی بر اساس ملاک‌ها و معیارهایی که در اختیار دارد همواره خود را مورد ارزیابی و قضاوت قرار می‌دهد و میزان کارایی، موفقیت و ارزشمندی خویش را تعیین می‌نماید. مفاهیمی که در شکل‌گیری عزت نفس مهم به نظر می‌رسند عبارتند از: خود، ادراک هر فرد از خود (شکل‌گیری تصویر بدن در ذهن)، مفهوم فرد از خود (رشد گرایش عاطفی و ارزش نسبت به بدن موزان خود، ارزشیابی خود به موازات تغییر و تحولاتی که در جسم انسان صورت می‌گیرد روان او هم دستخوش تغییراتی می‌گردد. جسم و روان انسان هرکدام از بخش‌های متفاوتی تشکیل شده است). تشخیص به موقع روحیات کودک و پاسخ به موقع و متعادل به آن‌ها در رشد اعتماد به نفس او بسیار مؤثر است؛ البته این نکته بسیار مهم است که نیازهای انسان در دوران‌های مختلف دستخوش تنوع و تغییر می‌گردد (۶).

برای اینکه کودکان و نوجوانان بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندیهای بالقوه فرد برخوردار شوند، میبایست از نگرش مثبت نسبت به فرد و محیط اطراف و انگیزهای غنی برای تلاش و کوشش بهره‌مند شوند. بی‌شک نوجوانانی

که دارای عزت نفس قابل توجهی هستند، نسبت به همسالان خود در شرایط مشابه، پیشرفت تحصیلی و کارایی بیشتری از خود نشان می دهند و نیز از بارزترین ویژگی های صاحبان تفکر واگرا و افراد خلاق، داشتن اعتماد به نفس و عزت نفس بالاست. لذا پرورش عزت نفس در کودکان و نوجوانان از مهم ترین وظایف اولیا و مربیان است که در این باره بیش ترین نقش بر عهده الگوهای رفتاری است (۷).

برای درمان اضطراب کودکان و بهبود عزت نفس آن ها راهکارهای بسیاری از جمله ACT، CBT کودکان وجود دارد. هرچند در طی انجام دوره ی این درمان ها کودکان به قدر کافی همکاری نکرده و راهکارها برای آنان جذاب نیست و سیر درمان معمولاً ناقص و یا بدون تاثیر کافی باقی می ماند. با این حال استفاده از روشی بازی محور، غیر مستقیم و جذاب برای حفظ کودکان در پروسه ی درمان که از نتایج مناسب برخوردار باشد ضروری به نظر می رسد.

نمایش درمانی، درمانی کمکی، بازی محور و غیر دارویی است که علاوه بر ابعاد آموزشی و پرورشی توانمندسازی برای تقویت جسمی و حرکتی و مداوای عارضه های روحی و روانی مورد استفاده قرار می گیرد. در این شیوه ی درمانی فراگیران (اشخاص مراجعه کننده) به مدد بازی بداهه در شرایطی قرار می گیرند تا به برون ریزی احساسی، باورمندی نسبت به رفتارها و اعمال مثبت، افزایش اعتماد به نفس و کاهش اضطراب و در نهایت آرامش برسند (۸). در نمایش درمانی عمل به معنی حرکت از حالت سکون و ایستایی است، عمل در نمایش درمانی فی البداهه، آزادانه و به دور از تظاهر است، ((عملی باورمندانه)) که حس همراهی گروهی را در فرد تقویت می کند. در این نوع عمل اصولاً تقلید-گری محور بازی نیست زیرا فرد می خواهد خودش باشد نه دیگری. محور این نوع عمل خودجوشی است و خودجوشی مظهري از درمان است، این نوع عمل به قصد تماشاگری دیگران نیست، بلکه با هدف شفابخشی و حل مسأله ای فردی یا گروهی انجام می شود. در نمایش درمانی عمل معمولاً از دو بخش تشکیل میشود ((بداهه سازی)) و ((خودجوشی)) و هر عملی^۱ با این دو همراه باشد شفابخش و درمانی خواهد بود، در غیر این صورت ((متظاهرنه))، تقلید گرانه و اصطلاحاً تأثیری است (۸). در تعریفی دیگر می توان گفت، نمایش درمانی مرور و بازآفرینی جنبه هایی از زندگی است که درمانی نمایش محور و نه تقلیدگرانه صرف که مبتنی بر بروز خلاقیت است. این نوع نمایش باهدف رفع یک مسأله برپا میشود و کارکردی آموزشی با هدف تقویت ابعاد خودبائرنه و تمرین حس مشارکت ویی و همراهی دارد. نمایش درمانی کار خود را با شعار ((من میخواهم خودم باشم)) آغاز می کند و مهم ترین دست آورد آن هم آموزش خلاقیت است، در نمایش درمانی هدف بازتوانی فرد است نه صرفاً تولید هنری از راه تقلید رفتارهای دیگران (۸).

مروری بر پژوهش های پیشین

پژوهش های داخلی

در پژوهشی که توسط حجام (۱۳۹۶) با عنوان اثربخشی سایکودراما بر میزان عزت نفس و ابراز وجود دانش آموزان صورت گرفت که پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی سایکودراما (روان نمایشگری) بر میزان عزت نفس و ابراز

^۱ improvisation بدیهه سازی یا ایمپروایز(به ایتالیایی غیرمنتظره، ناگهانی)، بداهه سازی

وجود دانش آموزان انجام گرفت. روش پژوهش آزمایشی با طرح پژوهشی پیش آزمون پس آزمون با -گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری عبارتند از دانش آموزان پسر اول متوسطه شهرستان رامسر که در سال تحصیلی ۹۵ - ۱۳۹۴ در حال تحصیل هستند. نمونه گیری اولیه به روش خوشه ای انجام شده است. سپس از افراد نمونه خواسته شد تا به پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (CSEI) و پرسشنامه ابراز وجود (AI) پاسخ دهند. تعداد ۹۳ دانش آموز نمراتی با یک انحراف استاندارد پایین تر از نقطه برش پرسشنامه ها به دست آوردند و غربالگری شدند. از این تعداد، ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند (هر گروه ۱۵ نفر) آنگاه گروه آزمایش طی ۱۲ جلسه ۱۲۰ دقیقه ای دوبار تحت آموزش سایکودراما (روان نمایشگری) قرار گرفته اند و به گروه کنترل هیچ گونه آموزشی ارائه نشد. داده ها با استفاده از تحلیل کواریانس چندمتغیری مورد تحلیل قرار گرفت. یافته های پژوهش نشان داد بین گروه آزمایش و گروه کنترل که تحت هیچ گونه آموزشی قرار نگرفتند تفاوت معنادار وجود دارد ($P < 0.01$). در نتیجه آموزش سایکودراما (روان نمایشگری) بر عزت نفس و ابراز وجود مؤثر است (۹).

در پژوهشی که توسط پس ویشه، حسینی، طارمی، فروتن (۱۳۹۶) صورت گرفت مشخص شد کودکان طلاق ناخواسته در معرض آسیبی قرار گرفته اند که اثرات مخرب آن، بیشتر از هر چیزی بر سلامت روان آنها مؤثر است. کمرویی و افت عزت نفس از آسیب های مهمی است که کودکان طلاق با آن مواجه می شوند که یک ناامنی اجتماعی را در فرزندپدینه می کند و او را در معاشرت و ارتباط با دیگران دچار مشکل می کند؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی سایکودراما بر کمرویی و عزت نفس کودکان طلاق بود. برای این منظور ۲۶ دختر و پسر (۹ تا ۱۲ ساله) که والدین آنها طلاق گرفتند با روش نمونه گیری در دسترس هدفمند در شهر تهران انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایش جایگزین شدند. ابزار این پژوهش پرسشنامه عزت نفس رزنبگ و کمرویی بود که شرکت کنندگان در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون به آن پاسخ گفتند. یافته ها نشان داد که سایکودراما بر افزایش عزت نفس و کاهش کمرویی مؤثر بوده است ($p < 0.05$) به طوریکه عزت نفس گروه آزمایش در پس آزمون به طور معنی داری نسبت به گروه کنترل بهبود پیدا کرد و کمرویی این افراد نیز در پس آزمون به طور معنی داری کاهش یافت. سایکودراما به دلیل نمایش محور بودن، برای کودکان و نوجوانان جذابتر از روش های درمانی دیگر است و با توجه به تایید مؤثر بودن آن در ارتقای عزت نفس و کاهش کمرویی پیشنهاد می شود در برنامه های درمانی استفاده شود (۱۰).

در پژوهشی که توسط پاکپور و همکاران (۱۳۹۵) با عنوان اثربخشی سایکودراما بر افزایش عزت نفس دختران چهارم ابتدایی منطقه ۳ تهران انجام شد که پژوهش هدف آن نیز بررسی اثربخشی سایکودراما بر افزایش عزت نفس روی دانش آموزان دختر چهارم ابتدایی بود. روش مطالعه از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. گروه نمونه متشکل از ۱۸ دختر چهارم ابتدایی بود، که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس به عنوان کودکانی که نمره پایین تر از خط برش در عزت نفس داشتند، انتخاب و در دو گروه قرار داده شدند، به طوری که ۹ نفر از مبتلایان یاد شده به شکل تصادفی در گروه آزمایش و ۹ نفر در گروه کنترل جایگزین شدند. گروه آزمایش بر اساس روش درمان سایکودراما در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت درمان قرار گرفتند و گروه کنترل هیچگونه مداخله ای را دریافت نکردند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (SEI) و بسته

آموزشی سایکودرام بود. از روش های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و همچنین از روش کوواریانس تک متغیری برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد. یافته ها حاکی از تفاوت معنادار میانگین عزت نفس بین گروه آزمایشی و کنترل بود و وضعیت کودکانی که نمره پایین تر از خط برش در عزت نفس داشتند، پس از مداخله سایکودرام در پس آزمون بهتر از پیش آزمون گردید. نتیجه گیری حاصل بیانگر آن بود که سایکودرام به عنوان یک مداخله درمانی می تواند بهبود عزت نفس کودکان را به دنبال داشته باشد (۱۱).

در پژوهشی که توسط میرعنایت و همکاران (۱۳۹۵) با عنوان تأثیر روان درمانی مبتنی بر تحلیل عملکرد (FAP) بر عزت نفس زنان روسپی بوداین نتایج را به دنبال داشت: شرکت کنندگان این پژوهش دو زن ۲۲ ساله یکی مطلقه و دیگری متأهل بودند. در این مطالعه از روش پژوهشی مورد منفرد A-B استفاده شد. پس از سه جلسه خط پایه، مداخله آغاز و ۱۱ جلسه ۵۴ دقیقه ای درمان دو بار در هفته اجرا شد. دو هفته پس از مداخله، آزمودنی ها در دو جلسه به فاصله ۱۴ روز تحت آزمون پیگیری قرار گرفتند. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت (کوپراسمیت، ۱۶۱۲) استفاده شد. یافته های این پژوهش بر اساس تحلیل دیداری و شاخص های آمار توصیفی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و نتایج نشان داد که مداخله مورد نظر بر افزایش عزت نفس آزمودنی دوم مؤثر بوده است. با توجه به پایین بودن عزت نفس زنان روسپی می توان از این درمان به منظور افزایش عزت نفس این افراد بهره گرفت (۱۲).

در پژوهشی که توسط شهنام (۱۳۹۳) با عنوان تعیین اثربخشی نمایش درمانی بر شادکامی و اعتماد به نفس دانش آموزان دختر پیش دانشگاهی انجام شد نتایج حاصله بدین شرح است. روش: پژوهش حاضر از نوع آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه آزمایش و گروه کنترل بوده است. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش آموزان دختر پیش دانشگاهی تشکیل دادند. به منظور انتخاب نمونه ابتدا با استفاده از روش نمون گیری تصادفی ساده از بین هشت مرکز پیش دانشگاهی، دو مرکز و از هر مرکز دو کلاس و مجموعاً نود دانش آموز انتخاب شدند. در مرحله بعداز بین دانش آموزانی که نمره آن ها در پرسشنامه شادکامی بیست و نه تا پنجاه و یک و نمره اعتماد به نفس آن ها کمتر از صفر و به سمت منهای ده بود چهل نفر به روش تصادفی انتخاب شدند. بیست نفر در گروه آزمایش و بیست نفر در کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش در ده جلسه آموزش نمایش درمانی شرکت داده شدند. در پایان جلسات آموزشی هر دو گروه مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده های جمع آوری شده با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس چند متغیره مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج: تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که آموزش نمایش درمانی به طور معناداری بر شادکامی و اعتماد به نفس دانش آموزان دختر مؤثر است. بحث و نتیجه گیری: با توجه به یافتن های پژوهش به نظر می رسد نمایش درمانی می تواند به عنوان یک برنامه ی آموزشی در جهت افزایش شادکامی و اعتماد به نفس دانش آموزان دختر در مدارس مورد استفاده قرار گیرد (۱۳).

در پژوهشی که توسط پوررضاییان (۱۳۹۵) با عنوان ارزیابی بالینی سایکودراما در درمان اضطراب اجتماعی انجام شد مشخص گردید که فوبیای اجتماعی که در DSM 5 به اضطراب اجتماعی تغییر نام داده است، سبب ناتوانی شدید فرد در برقراری ارتباطات اجتماعی و احساس شرمندگی و عدم تمایل به حضور در موقعیت های اجتماعی خاص می شود. بنابراین به کارگیری یک روش درمانی مؤثر در مورد آن بسیار حائز اهمیت است. اگرچه روش های درمانی نمایش-

محور برای درمان این اختلال توصیه شده‌اند اما کاربرد این روش‌ها به صورت بالینی در پژوهش‌ها به چشم نمی‌خورد. بنابراین مهم‌ترین هدف پژوهش حاضر، آزمون اثربخشی سایکودراما به عنوان یک روش درمانی نمایش محور در درمان اضطراب اجتماعی بود. پژوهش حاضر یک پژوهش تجربی از نوع موردپژوهی ست که از طرح AB استفاده کرده است. درمانجو، یک پسر بچه‌ی ده ساله‌ی مبتلا به اضطراب اجتماعی و آزمون‌ی که برای برآورد میزان و نوع اضطراب درمانجو به کار گرفته شد، آزمون اضطراب کودکان اسپنس بود. نتایج مشاهده توسط درمانگر و مادر درمانجو، نشان‌دهنده‌ی کاهش قابل توجه نشانه‌های اضطراب اجتماعی درمانجو بود. هم‌چنین مقایسه‌ی نمرات درمانجو در آزمون اضطراب کودکان اسپنس در پیش‌آزمون و پس‌آزمون، بیانگر کاهش قابل ملاحظه‌ی میزان اضطراب اجتماعی او بود. با توجه به یافته‌های پژوهش، می‌توان گفت که سایکودراما، روش درمانی مناسب و مؤثری در درمان اضطراب اجتماعی است اما با توجه به این‌که پژوهش حاضر یک موردپژوهی است، به سختی می‌توان نتایج آن را تعمیم داد. لذا پیشنهاد پژوهشگر حاضر، انجام پژوهش‌های بیشتری با هدف آزمون اثربخشی سایکودراما در درمان اختلال مذکور است (۱۴).

در پژوهشی که توسط استکی (۱۳۹۳) با عنوان تاثیر تئاتر درمانی بر میزان اضطراب کودکان دختر مبتلا به سرطان ۲-۸ سال بیمارستان محک انجام شد نتایج بدین صورت بود: طرح پژوهش یک طرح نیمه آزمایشی به صورت پیش آزمون پس آزمون با گروه گواه و کنترل و انتخاب تصادفی بود. نمونه این پژوهش ۱۲ نفر از کودکان دختر مبتلا به سرطان ۲-۸ سال بیمارستان محک شهر تهران بود که با روش نمونه برداری در دسترس انتخاب شدند. شرکت کنندگان به شیوه تصادفی انتخاب در دو گروه ۲۲ نفری آزمایش و گواه قرار گرفتند. گروه آزمایش مداخله تئاتر درمانی را دریافت کرد و گروه گواه هیچگونه مداخله ای دریافت نکرد. هر دو گروه در دو مرحله زمانی پیش آزمون و پس آزمون توسط مقیاس های اضطراب (STAI-Y اسپیلبرگر، ۲۷۹۲) ارزیابی شدند. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس نشان داد آزمودنی های گروه آزمایش از لحاظ سطح اضطراب و مولفه های آن (اضطراب آشکار و اضطراب پنهان) به طور معنادار پایین تر از گروه گواه قرار داشتند. لذا می توان نتیجه گیری کرد که تئاتر درمانی باعث کاهش اضطراب در بیماران مبتلا به سرطان می شود (۱۵).

در پژوهشی که توسط دوستی و جاویدان (۱۳۹۴) با عنوان بررسی تاثیر تئاتر بر کاهش اضطراب و افسردگی کودکان ۸ ساله شهر تهران انجام شد شرح بدین صورت بود: روش: پژوهش، نیمه آزمایشی و طرح پژوهش از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، کلیه کودکان دبستانهای غرب تهران می باشد. به منظور انتخاب حجم نمونه ۲ نفر به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. پس از هم‌تا شدن در چهار گروه ۵ نفری، شامل یک گروه آزمایش و کنترل برای اضطراب و یک گروه آزمایش و کنترل برای افسردگی جایگزین شدند. گروه آزمایش به مدت ۳ ماه، هفته ای یک بار به تماشای تئاتر رفتند، اما برای گروه کنترل چنین مداخله ای صورت نگرفت. ابزار سنجش آزمون افسردگی کودکان رینولدز و آزمون اضطراب کودکان اسپنس بود. برای تحلیل داده ها از روش آمار توصیفی استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد با مشاهده تئاتر به صورت هفته ای یک بار می توان میزان افسردگی و اضطراب کودکان را کاهش داد. نتیجه گیری: یافته ها و تحلیل های آماری، فرضیه این پژوهش مبنی بر اینکه تئاتر بر کاهش اضطراب و افسردگی کودکان تاثیر دارد را، مورد تایید قرار داد (۱۶).

پژوهش های خارجی

در پژوهشی که توسط ادمونو (۲۰۱۸) با عنوان تاثیر مشاوره گروهی سایکودراما بر کاهش اضطراب دختران طلاق صورت گرفت مشخص شد که طلاق یک تجربه ی پر استرس برای کودکان است و اضطراب یکی از اثرات طلاق بر کودکان و افراد بالغ می باشد. نمونه ی آماری شامل ۲۴ دختر طلاق دبیرستانی است. نمونه به ۲ گروه ۱۲ تایی آزمایشی و شاهد تقسیم شد. ابزار اندازه گیری اضطراب موقعیتی (آشکار) و اضطراب شخصی (نهان)، پرسشنامه ی اضطراب اسپیلبرگر بود. نتایج نشان داد که مشاوره ی گروهی سایکودراما می تواند اضطراب موقعیتی و شخصی را کاهش دهد. همچنین نتیجه شد که روش سایکومتری یک درمان مناسب برای کاهش اضطراب و نشانه هایش است. سایکودراما در حقیقت یک روش است که به مراجع کمک می کند تمام وجوه سایکو متری مشکلات خود را متوجه شود. براین اساس مراجع می تواند مشکلات را ظاهرا نشان داده و همچنین آن ها را دوباره بررسی کرده و تجدید نظر کند (۱۷).

در پژوهشی که توسط شرما (۲۰۱۷) با عنوان تاثیر نمایش درمانی بر کاهش اضطراب نوجوانان مجرم انجام شد شرح بدین صورت است: در یک مطالعه ی ۸ هفته ای نمایش درمانی که بر روی ۲۰ نوجوان مجرم انجام شد مشخص شد که تفاوت معنی داری بین نمایش درمانی و افسردگی و اضطراب نوجوانان مجرم وجود دارد و در حقیقت نمایش درمانی به طور قابل توجهی میزان افسردگی و اضطراب نوجوانان مجرم را کاهش می دهد (۱۸).

در پژوهشی که توسط دوروثی (۲۰۱۶) با عنوان بررسی تاثیرات نمایش درمانی بر مشکلات دانش آموزان انجام گرفت نتایج روبه رو بدست آمد: در تحقیقی که بر روی دانش آموزان دوره ی راهنمایی ۱۷ تا ۱۹ سال که دارای مشکلاتی اعم از میزان بالای استرس قبل از امتحان، نقص کارایی حافظه، پایین بودن میزان عزت نفس و انگیزه در خصوص یادگیری ریاضیات بودند انجام شد مشخص شد که نمایش درمانی تغییرات رو به جلوی قابل توجهی را در برخی از حیطه های مشکلات دانش آموزان باعث می شود (۱۹).

در مطالعه ای ۶ هفته ای که توسط هفری (۲۰۰۰) بر روی تاثیر نمایش درمانی بر عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر ۱۰-۱۱ ساله دبستانی در یک مدرسه ی محروم در دوبلین انجام شد ثابت شد که این روش تاثیر قابل توجهی بر گروه نمونه داشته است. همچنین مشخص شده است که پسرها نسبت به دخترها تاثیرپذیری بهتری از این روش داشته اند. دخترانی که عزت نفس بالایی داشته اند مقاومت بیش تری در برابر افزایش عزت نفس داشته اند. در ادامه ی این تحقیق پیشنهاد شده است که همه ی دانش آموزان دبستانی باید در یک دوره نمایش درمانی شرکت کنند (۲۰).

^۱Edmunds

^۲Hefferon

بحث و نتیجه گیری:

با توجه به تحقیقات بررسی شده داخلی و خارجی پروتکل نمایش درمانی با اجرا به روش نیمه تجربی پیش آزمون پس آزمون به جهت کاهش اضطراب و افزایش عزت نفس موثر بوده و می توان از این درمان غیردارویی، گروهی و بازی محور در راستای اثرگذاری بیشتر برای مراجعین استفاده نموده و از عدم بازگشت عارضه در بیماران اطمینان حاصل کرد.

پیشنهادات و راهبردهای علمی

توصیه می شود با توجه به نتایج آماری سایکودراما بر روی پرورش برخی از مهارت های اصلی زندگی در دانش آموزان این مسئله مورد توجه و تاکید بیش تری قرار گیرد.

توصیه می شود تحقیقات مشابهی با در نظر گرفتن بهبود مهارت های ده گانه ی دیگر در دانش آموزان اجرا شود.

توصیه می شود این نوع طرح ها با تعداد بیش تری به اجرا گذاشته شود تا ضریب اعتبار و پایایی تحقیقات افزایش یابد.

توصیه می شود به منزله ی کاهش اضطراب دانش آموزان کنکوری، سایکودراما برای این دوره از دانش آموزان نیز اجرا شود.

منابع

۱. جعفر ب، مصطفی خواجه ز. اضطراب. تربیت. ۱۳۷۱(۷۴):-.
۲. علی اکبر ف. اضطراب معلم، مبحث دوم، غلبه بر اضطراب. تعلیم و تربیت. ۱۳۶۴(۴):-.
۳. توسلی گ. اضطراب. نافه. ۱۳۷۹؛ سال اول(۸-۱۰):۷۰-.
۴. مسلم اصلی آ، مژگان ع، طاهره ف، روح الله شیخ م. اثربخشی بازی درمانی کودک محور بر اضطراب و افسردگی کودکان دختر دارای اختلال اضطراب و افسردگی در دوره دبستان. روشها و مدل های روان شناختی. ۱۳۹۱؛ سال دوم(۹):۷۱-۹۰.
۵. علی م، محمود ن. نقش اضطراب و افسردگی در تبیین اختلالات نارسایی توجه در کودکان دبستانی. روانشناسی بالینی. ۱۳۸۸؛ سال اول(۴):۵۹-۰.
۶. جلیلی حسینی مسش، مژگان. اسدزاده فرشته. یحیی، محمدی. میزان عزت نفس دانشجویان تحت پوشش کمیته امداد امام خمینی (ره) در استان خراسان جنوبی در سال ۱۳۸۹. همایش ملی توانمندسازی با رویکرد جهاد اقتصادی در کمیته امداد امام خمینی (ره) ۱۳۹۰.
۷. بیابانگرد ا. روش های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. انتشارات انجمن اولیا و مربیان. ۱۳۸۵.
۸. امرائی م. نمایش درمانی در مسیر تکامل: دانه؛ ۱۳۹۵.

۹. حامد حجام ز، شهره قربان ش. اثربخشی سایکودراما (روان نمایشگری) بر میزان عزت نفس و ابراز وجود دانش آموزان. سومین کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روانشناسی ایران ۱۳۹۶.
۱۰. حمیده نامی پس و، فاطمه ط، فرنوش ح، برکه ف. اثر سایکودراما بر کمرویی و عزت نفس کودکان طلاق. ششمین کنگره انجمن روانشناسی ایران ۱۳۹۶.
۱۱. پاکپور. بررسی اثربخشی سایکودراما بر افسردگی و عزت نفس دختران چهارم ابتدایی منطقه سه شهر تهران: دولتی - وزارت علوم، تحقیقات، و فناوری - دانشگاه الزهرا (س) - دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی؛ ۱۳۹۵.
۱۲. میرعنایت، عابدی م، ایزدی ر. تاثیر روان درمانی مبتنی بر تحلیل عملکرد بر عزت نفس زنان روسپی: پژوهش مورد منفرد. کنفرانس بین المللی روان شناسی، علوم تربیتی و رفتاری ۱۳۹۵.
۱۳. شهنام ا. تعیین اثربخشی نمایش درمانی (سایکودراما) بر میزان شادکامی و اعتماد به نفس دختران دارای اعتماد به نفس پایین پیش دانشگاهی شهر بابلسر. مددکاری اجتماعی. ۱۳۹۳؛ سال سوم (۱۱): ۲۲-.
۱۴. پوررضائیان. ارزیابی بالینی تاثیر سایکودراما در درمان اضطراب اجتماعی (موردپژوهی). مطالعات روانشناسی بالینی. ۱۳۹۵؛ سال ششم: ۲۹-۴۶.
۱۵. استکی. تاثیر تئاتر درمانی بر میزان امید به زندگی و اضطراب کودکان دختر مبتلا به سرطان ۱۲-۸ سال بیمارستان محک: غیر دولتی - دانشگاه آزاد اسلامی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی - دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی؛ ۱۳۹۳.
۱۶. دوستی پ، جاویدان ل. تاثیر تئاتر درمانی بر کاهش اضطراب و افسردگی کودکان ۸ ساله شهر تهران. کنفرانس بین المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی ۱۳۹۴.
۱۷. Edmunds KM. The Effect of Psychodrama on the Reduction of Anxiety in Disabled children .of Divorce. 2018
۱۸. Sharma N. Effect of psychodrama therapy on depression and anxiety of juvenile delinquents. International Journal of Indian Psychology. 201 .۵(۱):۳۸-۴۷.
۱۹. Dorothea G. Effectiveness of psychodrama group therapy on pupils with mathematics anxiety. Psychodrama Empirical Research and Science 2: Springer; 2016. p. 197-215
۲۰. of primary fifth class boys Hefferon C. Process drama: Its effect on self-esteem and inclusion and girls. Unpublished Dissertation (M Ed) St Patrick's College, Dublin, Ireland. 2000