

The Effectiveness of Psychodrama on Emotional Expression and Social Competence of Adolescents with Social Anxiety

ARTICLE INFO

Article Type

Research Article

Authors

Fatemeh Homaei¹

Shahnaz Khaleghipour^{2*}

Hasan Khoshakhlagh³

How to cite this article

Fatemeh Homaei, Shahnaz Khaleghipour, Hasan Khoshakhlagh, The Effectiveness of Psychodrama on Emotional Expression and Social Competence of Adolescents with Social Anxiety, *Journal of Islamic Life Style Centeredon Health*, 2022:6(3); 255-263

1. PhD Student, Department of Psychology, Naein Branch, Islamic Azad University, Naein, Iran.

2. Associate Professor, Department of Psychology, Naein Branch, Islamic Azad University, Naein, Iran (Corresponding Author).

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Naein Branch, Islamic Azad University, Naein, Iran.

* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: khaleghipour@naeiniau.ac.ir

Article History

Received: 2022/09/19

Accepted: 2022/12/04

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to determine the effectiveness of psychodrama on emotional expression and social competence in adolescents with social anxiety.

Materials and Methods: The present study was a semi-experimental method with a pretest-posttest design with a two-month follow-up. The study population includes all-female high school students in Isfahan with social anxiety. 30 adolescents with social anxiety were selected by the purposive sampling method. To collect data from adolescent social anxiety questionnaires Lajerka's Emotional expression of King and Emmons and Social Competence Zhu and Ji were used. The treatment was Psychodrama with 10 sessions of treatment and each session.

Findings: Repeated measure analysis of variance was used to analyze the obtained data. The results showed that psychodrama is effective on the components of emotional expression. Also, psychodrama treatment is effective on all components of social competence and this result was confirmed. This effect on positive and sincere emotional expression and social competence has been stable in the follow-up period.

Conclusion: Psychodrama should be considered as one of the appropriate psychotherapies for expressing emotion and promoting social competence of socially anxious students with adequate time setting by educational and psychological administrators and agents.

Keywords: Psychodrama, Emotional Expression, Social Competence

اثربخشی فنون سایکودراما بر ابرازگری هیجانی و

شایستگی اجتماعی در نوجوانان مبتلا به اضطراب

اجتماعی

فاطمه همایی^۱

دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد نایین، دانشگاه آزاد اسلامی، نایین، ایران.

شهناز خالقی پور^۲*

دانشیار، گروه روانشناسی، واحد نایین، دانشگاه آزاد اسلامی، نایین، ایران (نویسنده مسئول).

حسن خوش اخلاق^۳

استادیار، گروه روانشناسی، واحد نایین، دانشگاه آزاد اسلامی، نایین، ایران.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی فنون سایکودراما بر ابرازگری هیجانی و شایستگی اجتماعی در نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی انجام گرفت.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با پیگیری دوماهه همراه با یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل بود. جامعه مورد مطالعه شامل دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر اصفهان مبتلا به اضطراب اجتماعی در سال ۱۴۰۰ بود که ۳۰ نفر از آن‌ها با روش نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در ۲ گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های اضطراب اجتماعی نوجوانان لاجرکا (۱۹۹۹)، ابرازگری هیجانی کینگ و امونز (۱۹۹۰) و پرسشنامه شایستگی اجتماعی زو و جی (۲۰۱۲) استفاده شد. گروه آزمایش مداخله سایکودراما را در ۱۰ جلسه به مدت ۹۰ دقیقه دریافت کردند.

یافته‌ها: داده‌ها با آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر انجام شد. یافته‌ها نشان داد فنون سایکودراما بر ابرازگری هیجانی مثبت، منفی و صمیمانه و شایستگی اجتماعی اثربخش است و این تاثیر در ابرازگری هیجانی مثبت و صمیمانه و شایستگی اجتماعی در دوره پیگیری ثابت داشته است.

نتیجه‌گیری: بنابراین فنون سایکودراما می‌تواند برای ابراز هیجان و ارتقای شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان دارای اضطراب اجتماعی از طرف روان‌درمانگران مورد استفاده قرار گیرد.

واژگان کلیدی: اضطراب اجتماعی، سایکودراما، ابرازگری هیجانی، شایستگی اجتماعی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۲۸

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۹/۱۳

* نویسنده مسئول: khaleghipour@naeiniau.ac.ir

مقدمه

اضطراب اجتماعی^۱ یک اختلال روان‌پزشکی ناتوان‌کننده و اغلب مزمن است که معمولاً در اوایل نوجوانی که یک دوره حساس رشدی است و در گروه همسالان اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند، شروع می‌شود (۱-۳). لذا اضطراب اجتماعی در نوجوانی با آسیب قابل توجهی همراه است که تا بزرگسالی ادامه دارد (۳). مبتلایان به اختلال اضطراب اجتماعی هنگامی که وارد اجتماع افراد غریبه می‌شوند، علائمی مانند دلهره، دلشوره، بی‌قراری، تپش قلب، احساس تنگی نفس و مشکلات گوارشی در آنها بروز پیدا می‌کند (۴). نوجوانی دوران گذار از کودکی به بزرگسالی است که در طی آن تغییرات قابل توجهی در حوزه‌های مختلف از جمله تجربه هیجانی رخ می‌دهد (۵). برخی روانشناسان اضطراب را هیجان درونی تعریف می‌کنند که باعث احساس دردی عمیق و ناشناخته می‌شود که حاصل آن ایجاد هیجانی شدید در افراد و بهم خوردن تعادل است. افراد مضطرب در مرحله پردازش اطلاعات هیجانی نقص دارند و هنگام مواجهه با مسائل عاطفی در ابراز هیجانات دچار مشکل هستند. لذا آن‌چه که مهم به نظر می‌رسد، ابراز و بیان هیجانات و احساسات درونی است، از این رو اهمیت ابرازگری هیجانی^۲ در دوران نوجوانی مشهود است (۶). به نظر کینگ و ایمونز (۷) ابرازگری احساس زیربنایی شخص درباره ابرازگری خویش است که می‌تواند سودمندی یا زیان‌آوری آن را مشخص کند و از سه بعد ابراز هیجان مثبت مانند شادی و خوشحالی، ابراز صمیمیت مانند محبت و ابراز هیجان منفی مانند خشم تشکیل شده است. ابراز هیجان‌ها یکی از موضوعاتی است که به طور گسترده در علوم اعصاب، هم از منظر بالینی و هم از منظر غیر بالینی مورد مطالعه قرار گرفته است. هیجان‌ها را می‌توان در صورت، ژست، حالت، صدا و رفتار ابراز کرد که بر پارامترهای فیزیولوژیکی مانند ضربان قلب یا دمای بدن تأثیر می‌گذارد (۶). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی در ابراز و تنظیم هیجانات خود دچار مشکل هستند (۸). علی‌رغم آن که نوجوانان اضطراب اجتماعی را تجربه می‌کنند، اما همواره به یک شایستگی و برجسته بودن در اجتماع و به ویژه در بین همسالان نیازمند هستند. لذا یکی از مسائلی که در دوران نوجوانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، شایستگی اجتماعی^۳ است. شایستگی اجتماعی با توجه به انگیزش خودمختار، شایستگی و ارتباط در رفتار نمایان می‌شود. مؤلفه‌های شایستگی هیجانی اجتماعی شامل خودآگاهی یعنی مهارت‌های شناختی و درک ضعف‌ها و قوت‌هایی که بر روی عملکرد تأثیر گذار است؛ آگاهی اجتماعی به معنای توانایی درک و خواندن احساسات دیگران و پاسخ متناسب به آنها؛ خودمدیریتی یعنی قابلیت اداره احساسات و انگیزه‌های فردی؛ مدیریت رابطه به معنای اداره و کنترل تعامل و برقراری رابطه با دیگران و تصمیم‌گیری مسئولانه به معنای قابلیت اتخاذ تصمیم از روی عقل، خرد و اخلاق است (۹). شایستگی اجتماعی با توجه به ارتباط تثبیت شده آن با پیامدهای مثبت کوتاه مدت و بلندمدت، یک هدف مهم و ارزشمند

³. Social competence

¹. Social Anxiety

². Emotional Expression

به مشکل منجر می شود و فعالیت این سیستم موجب فراخوانی حالت اضطراب و برانگیختگی و اجتناب فعل پذیر می شود، ضمن آن که مهارت های اجتماعی پایین به دلیل اضطراب اجتماعی با اختلال روانی مرتبط است و نقص در شایستگی اجتماعی نیز بر اختلال اضطرابی نقش دارد. لذا آگاهی از تاثیر فنون سایکودراما برای تقویت شایستگی های اجتماعی و ابراز هیجانات در نوجوانان با اختلال اضطراب اجتماعی نوجوانان مورد مطالعه در پژوهش حاضر و همچنین ارائه پیشنهاد های کاربردی بر اساس نتایج به دست آمده از ضرورت های انجام این پژوهش است. بنابراین این پژوهش با هدف اثربخشی فنون سایکودراما بر ابرازگری هیجانی و شایستگی اجتماعی نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی انجام گرفت.

مواد و روش ها

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با پیگیری دو ماهه همراه با یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل بود. جامعه آماری دانش آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر اصفهان مبتلا به اضطراب اجتماعی در سه ماهه دوم سال ۱۴۰۰ بودند که با روش نمونه گیری هدفمند ۳۰ نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی در گروه آزمایش به تعداد ۱۵ نفر و گروه کنترل به تعداد ۱۵ جایگزین شدند. معیار های ورودی مطالعه شامل تشخیص اختلال اضطراب اجتماعی، عدم شرکت همزمان در هرگونه مداخله درمانی دیگر، تکمیل فرم رضایت نامه توسط دانش آموز و والدین، آمادگی روانی برای شرکت در جلسات مداخله بود. همچنین معیار های خروجی نیز شامل عدم آمادگی لازم برای اجرای فنون درمان، غیبت بیش از دو جلسه و عدم تمایل به ادامه درمان بود. در طی اجرای این پژوهش، کلیه اصول اخلاقی از جمله محرمانه نگاه داشتن اطلاعات به دست آمده و اجرایی کردن قوانین پژوهش مورد توجه قرار گرفت.

ابزار

۱) پرسشنامه اضطراب اجتماعی نوجوانان لاجرکا^۱ (۱۹۹۹) پرسشنامه اضطراب اجتماعی نوجوانان توسط لاجرکا (۱۹۹۹) (۲۵) تهیه و تدوین شده است. این پرسشنامه شامل ۱۶ سؤال و شامل مولفه های ترس از ارزیابی منفی (سوالات ۱ تا ۷)، اجتناب اجتماعی و اندوه در موقعیت های جدید (سوالات ۸ تا ۱۲)، اجتناب اجتماعی و اندوه عمومی (سوالات ۱۳ تا ۱۶)، است. نمره گذاری پرسشنامه براساس طیف لیکرت ۵ درجه ای و از ۵ = کاملاً شبیه من، ۴ = تا حدودی شبیه من، ۳ = نظری ندارم، ۲ = متفاوت از من، ۱ = کاملاً متفاوت از من است. در این پرسشنامه، حداقل امتیاز ممکن ۱۶ و حداکثر ۸۰ است. در پژوهش استوار و رضویه (۲۶)، روایی این پرسشنامه با استناد به نظر متخصصان و پایایی آن نیز با استناد به روش آلفای کرونباخ مورد تأیید قرار گرفت.

برای رشد نوجوانان است (۱۰). درمان های روانشناختی جهت بهبودی و سلامت روان افراد، سال ها است که مورد استفاده گرفته است، سایکودراما^۱ (روان نمایشگری) از روش های مهم تجربی (۱۱) و مبتنی بر عمل است که در آن افراد با نمایش وقایع گذشته خود به بررسی مسائل می پردازند. روش سایکودراما در سال ۱۹۵۸ میلادی توسط مورنو^۲ گزارش شد (۱۲)، که شامل جنبه هایی از نقش آفرینی و پویایی گروهی است جهت کمک به افراد تا درک و بینش بیشتری نسبت به زندگی و تجربیات خود به دست آورند (۱۳). از آن جایی که هدف و رسالت اصلی روش سایکودراما، بهبودی فرد مورد نظر است؛ لذا کارگردان در طول اجرای روش سایکودراما از فنون متعددی هم چون فن دو برابر کردن^۳، آینه سازی^۴، ایفای نقش^۵؛ معکوس کردن نقش^۶ و تک گویی^۷ استفاده می کند (۱۴). فرضیه بنیادی فنون سایکودراما آن است که بازیگری به فرد اجازه می دهد تا به بیان مشکلات خود بپردازد، هیجاناتش را عرضه کند، تعارضات عمیق خود را به سطح بکشاند و سرانجام با آن ها و محیط خود مواجه شود (۱۵). بنابراین در روش سایکودراما، نقش گذاری روانی مهم است و باعث شفاف شدن احساسات و افکار و همچنین ایجاد فضای امن و انگیزه در فرد می شود. مطالعه های متعددی در خصوص روش سایکودراما، اضطراب اجتماعی و هیجانات فردی انجام شده است؛ بر این اساس، در پژوهش های سیمسک و همکاران (۱۶) و کاتمر و همکاران (۱۷) نشان داده شد که سایکودراما بر اضطراب اثربخش است. احمدی و همکاران (۱۸) دریافتند که مداخله سایکودراما بر تنظیم شناختی هیجان تأثیر دارد. علی مرادی و همکاران (۱۹) اثربخشی سایکودراما بر خودتوانمند سازی اجتماعی و ناگویی هیجانی دانش آموزان را تأیید کردند. اعتمادی، بیگدلی و کیمیایی (۲۰) به این نتیجه رسیدند که گروه درمانی سایکودراما بر بهبود ابرازگری هیجانی مؤثر است. شریفی جندانی، میریاری و عباسی (۲۱) تأثیر تئاتر درمانی بر بهبود شایستگی اجتماعی دانش آموزان با اختلال خاص یادگیری در ریاضی را دریافتند. پوررضائیان (۲۲) نیز نشان داد که سایکودراما می تواند بر اضطراب اجتماعی مؤثر باشد. با توجه به مطالعه های موجود، آمارها حاکی از این است که نرخ اضطراب اجتماعی در نوجوانان در نقاط مختلف دنیا سیر صعودی یافته است. در پژوهش حیدری زاده، فرج الهی و اسماعیل زاده (۲۳) نشان داده شد که اضطراب اجتماعی در بین نوجوانان شایع و رو به رشد است. سالم (۲۴) نیز اضطراب اجتماعی و خود شفقتی پایین در نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ سال تهران را گزارش کرده است. نظر به این که شیوع بالای اضطراب اجتماعی تهدیدی جدی در بین نوجوانان به وجود آورده است؛ نتایج تحقیقات مذکور نیز حاکی از آن است که افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی تفسیرهای تهدیدآمیز از اطلاعات دارند و در رویدادهای مختلف به علت اضطراب و نگرانی قادر به تصمیم گیری برای مدیریت زندگی خود نیستند و این نگرانی به اجتناب شناختی و جهت گیری منفی نسبت

۵ . Role-playing

۶ . Role reversal

۷ . Soliloquy

۸. Lajerka

۱. Psychodrama

۲. Moreno

۳ . Doubling

۴ . Mirroring

شد. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده نیز برای زیر مقیاس های این پرسشنامه بین ۰/۷۷ تا ۰/۸۰ گزارش شده است.

روش اجرا

شیوه اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از اخذ مجوزهای لازم برای ورود به آموزش و پرورش شهر اصفهان، ابتدا محقق با همکاری مربیان آموزشی، دانش آموزانی که احتمال می رفت مبتلا به اضطراب اجتماعی باشند را انتخاب سپس ۳۰ نفر از دانش آموزانی که در آزمون اضطراب اجتماعی نمره معیار را کسب کردند را تعیین و در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند. در ادامه پرسشنامه های ابراز گری هیجانی و شایستگی اجتماعی در دو گروه ذکر شده اجرا و داده های به دست آمده به عنوان پیش آزمون جمع آوری شد. بعد از این دوره، اجرای مداخله سایکودراما براساس رویکرد مورنو (۱۹۸۲) (۳۰) طی ۱۰ جلسه درمانی و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه در ۵ هفته (هر هفته ۲ روز) برای گروه آزمایش در یکی از مدارس منتخب دخترانه متوسطه دوم شهر اصفهان اجرا شد. پس از دو هفته از اجرای مداخله مجدداً پرسشنامه های ابراز گری هیجانی و شایستگی اجتماعی برای گروه آزمایش و گروه کنترل اجرا شد و داده های به دست آمده به عنوان پس آزمون گردآوری شد. بعد از دوماه هر دو گروه در مرحله پیگیری مورد سنجش قرار گرفتند. خلاصه جلسات درمانی در جدول ۱ مطرح شده است.

۲) پرسشنامه ابرازگری هیجانی کینگ و امونز^۱ (۱۹۹۰) کینگ و امونز (۷) پرسشنامه ابرازگری هیجانی را در سال ۱۹۹۰ تهیه کرده اند. این پرسشنامه شامل ۱۶ گویه است و سه مؤلفه دارد که عبارت است از: ابراز هیجان مثبت با سؤال های ۱ تا ۷، ابراز صمیمیت با سؤال های ۸ تا ۱۲، ابراز هیجان منفی با سؤال های ۱۳ تا ۱۶. نمره گذاری پرسشنامه هم براساس طیف لیکرت ۵ درجه ای = ۵ کاملاً موافقم، = ۴ تا حدودی موافقم، = ۳ نه موافقم نه مخالف، = ۲ تا حدودی مخالف، = ۱ کاملاً مخالف است. در این پرسشنامه حداقل امتیاز ممکن ۱۶ و حداکثر ۸۰ خواهد بود. روایی محتوایی و صوری این پرسشنامه در پژوهش های ایرانی مورد تأیید قرار گرفت. همچنین پایایی این مقیاس با استفاده از روش همسانی درونی و محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۸ به دست آمد (۰/۲۷).

۳) پرسشنامه شایستگی اجتماعی زو و جی^۲ (۲۰۱۲)

پرسشنامه شایستگی اجتماعی توسط زو و جی (۲۰۱۲) (۲۸) برای نوجوان طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۲۵ سوال و شامل ۵ مؤلفه خودآگاهی با سؤال های ۱ تا ۵، آگاهی اجتماعی با سؤال های ۶ تا ۱۰، خود مدیریتی با سؤال های ۱۱ تا ۱۵، مدیریت رابطه با سؤال های ۱۶ تا ۲۰ و تصمیم گیری مسئولانه با سؤال های ۲۱ تا ۲۵ می باشد و براساس طیف شش گزینه ای لیکرت = ۶ کاملاً موافقم، = ۵ موافقم، = ۴ تا حدودی موافقم، = ۳ مخالفم، = ۲ تا حدودی مخالفم، = ۱ کاملاً مخالفم سنجش می شود. در این پرسشنامه، حد پایین نمرات برابر با ۲۵، حد متوسط نمرات برابر با ۷۵ و حد بالای نمرات برابر با ۱۵۰ است. در پژوهش امام قلی وند، کدیور و پاشا شریفی (۲۹)، روایی محتوایی و صوری این پرسشنامه مناسب ارزیابی

جدول ۱. خلاصه جلسات مداخله فنون سایکودراما

جلسه	شرح جلسات
اول	معارفه، پذیرش و تشخیص مشکل
دوم	ایجاد جوی صمیمانه و به دور از نگرانی برای مشارکت کنندگان دانش آموز و اجرای بازی های نمایشی استفاده از تکنیک های آینه و معرفی کردن خود.
سوم	مشاهده رویدادها و مکالمات دیگران در حین اجرای رویدادها در صحنه جهت دستیابی به دیدگاه مفید و یا نیاز به فاصله عاطفی برای درک بهتر احساسات خود
چهارم	استفاده از روش تعویض نقش بازی نقش شخص قهرمان و درمانگر توسط درمانجو و ارائه نقش فرد مضطرب اجتماعی (درمانجو) توسط شخص دیگر یا درمانگر و راهنمایی فرد مضطرب اجتماعی که در نقش جدید است برای مدیریت نگرانی و رفتارهای مضطربانه
پنجم	استفاده از تکنیک ایفای نقش مواجه سازی نمادین درمانجو با موقعیت ها و یا شخص یا شی خاصی که منبع اضطراب یا درگیری در زندگی فرد است و تجسم سازی آن ها و ایفای نقش همان موقعیت ها توسط درمانجو و درمانگر
ششم	استفاده از تکنیک صندلی خالی درمیان گذاشتن احساسات خود و برقراری ارتباط و تمایل به دوستی با فردی دیگر که غایب است و ابراز نگرانی خود از فرد موردنظر با گفتگو با صندلی خالی که نمادی از یک فرد است
هفتم	ایجاد یک موقعیت واقعی برای آزمون میزان اضطراب و ابراز هیجان ایجاد یک موقعیت تنش برای فرد مضطرب و ارزیابی واکنش و میزان نگرانی و ثبت

². Zhu & Ji's

¹. King & Emmons

سطح ابراز احساسات آنها

هشتم	استفاده از تکنیک فروشگاه جادویی و تمرین موقعیت اجتماعی دوست شدن با همسالان، برانگیختن اهداف و خواسته های فرد مضطرب اجتماعی و پیدا کردن شهادت در رابطه با تعارض ها و آرام سازی
نهم	ایجاد موقعیت واقعی برای دوست یابی، برقراری ارتباط و ابراز هیجان فرد به طور واقعی در وضعیتی قرار می گیرد که بتواند با دیگران تعامل داشته باشد و احساسات خود را بیان نماید.
دهم	مرور جلسات گذشته، ترغیب فرد مضطرب اجتماعی به مواجهه واقعی و شرکت در جلساتی که احساس کمرویی یا اضطراب دارد.

آزمودنی های پژوهش از نظر پراکندگی سنی در گروه آزمایش و کنترل تعداد ۹ نفر ۱۴ سال، تعداد ۷ نفر ۱۵ سال، تعداد ۸ نفر ۱۶ سال و تعداد ۶ نفر ۱۷ سال بودند. از نظر پایه تحصیلی تعداد ۹ نفر پایه دهم، ۱۳ نفر پایه یازدهم و ۸ نفر پایه دوازدهم بوده اند. میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون و پس آزمون هریک از متغیرها در جدول ۲ ارائه شده است.

داده های به دست آمده از پیش آزمون و پس آزمون و پیگیری با استفاده از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر مورد تحلیل قرار گرفت.

یافته ها

جدول ۲. آمار توصیفی متغیرهای پژوهش

مولفه	آزمایش		کنترل		
	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	
ابراز هیجان مثبت	± ۲/۲۵۷	۲۲ ± ۲/۶۷۳	± ۲/۲۸۹	۱۶/۳۳ ± ۱/۵۸۹	± ۱/۹۷۱ ۱۷/۲۰
ابراز صمیمیت	± ۲/۶۶۴	۱۷/۲۷ ± ۲/۸۹۰	± ۲/۷۲۲	۱۲/۲۷ ± ۲/۷۳۸	± ۳/۱۵۸ ۱۲/۳۲
ابراز هیجان منفی	۱۲ ± ۲/۴۴۹	۱۸ ± ۱/۷۳۲	± ۳/۳۰۵	۱۲/۲۰ ± ۲/۷۳۱	± ۲/۶۲۴ ۱۲/۲۱
ابراز گری هیجانی	۴۰ ± ۲/۵۶۸	۵۶/۲۷ ± ۲/۴۱	± ۲/۶۴۸	۴۰/۸۰ ± ۲/۵۷۰	± ۲/۵۸۰ ۴۱/۷۳
خودآگاهی	± ۳/۷۷۷	۲۰/۷۳ ± ۲/۹۸۷	± ۴/۰۰۸	۱۳/۷۳ ± ۳/۵۹۵	۱۳ ± ۳/۶۴۵ ۱۳/۴۷
آگاهی اجتماعی	± ۳/۹۵۵	۲۱/۵۳ ± ۴/۴۷۰	± ۳/۳۱۴	۱۱/۰۷ ± ۳/۶۷۴	± ۳/۴۴۱ ۱۱/۸۷
خود مدیریتی	± ۲/۸۴۹	۱۸/۰۷ ± ۳/۵۳۵	± ۲/۶۳۷	۱۰/۰۷ ± ۲/۱۸۷	± ۲/۱۳۴ ۱۰/۴۷
مدیریت رابطه	± ۵/۱۱۶	۲۲/۲۰ ± ۳/۳۲۱	± ۴/۲۶۷	۱۳/۲۷ ± ۵/۶۸۸	± ۴/۸۴۸ ۱۳/۵۲
تصمیم گیری مسئولانه	± ۳/۹۴۴	۲۰/۲۷ ± ۳/۵۹۵	± ۴/۹۴۱	۱۱/۷۳ ± ۴/۹۹۲	± ۴/۱۶۱ ۱۱/۲۰
شایستگی اجتماعی	± ۳/۱۳۹	۱۰۲/۸۰ ± ۳/۵۸	± ۳/۴۳۷	۵۹/۸۰ ± ۳/۷۰	± ۳/۶۴۵ ۶۰/۰۷

در گروهها و در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست. این یافته نشان می دهد که مفروضه همگنی واریانس های خطا در بین داده های مربوط به مولفه های ابراز گری هیجانی و شایستگی اجتماعی برقرار است. همچنین نتایج تحلیل واریانس چند متغیری نشان داد که پیش از اجرای متغیر مستقل بین گروهها به لحاظ مولفه های ابرازگری هیجانی و

آزمون پیش فرض داده ها نشان داد که شاخص شاپیرو ویلک متغیرهای ابراز گری هیجانی و شایستگی اجتماعی در هر سه مرحله در سطح ۰/۰۵ غیرمعنادار است. این موضوع بیانگر توزیع نرمال آن مولفه ها در گروهها و مراحل پژوهش است ($P \geq 0/05$). نتیجه آزمون لون نیز نشان داد که تفاوت خطای واریانس نمرات مربوط به هیچ یک از مولفه های ابراز گری هیجانی و شایستگی اجتماعی

شایستگی اجتماعی تفاوت معناداری وجود ندارد. بنابراین می توان گفت مفروضه استقلال پیش آزمون از عضویت گروهی برای داده ها برقرار بود. در ادامه جدول ۴ نتایج آزمون مفروضه برابری ماتریس های کواریانس و تحلیل چند متغیری در مقایسه اثر متغیرهای مستقل بر مولفه های ابرازگری هیجانی ($p=0/219$).

شایستگی اجتماعی تفاوت معناداری وجود ندارد. بنابراین می توان گفت مفروضه استقلال پیش آزمون از عضویت گروهی برای داده ها برقرار بود. در ادامه جدول ۴ نتایج آزمون مفروضه برابری ماتریس های کواریانس و تحلیل چند متغیری در مقایسه اثر متغیرهای مستقل بر مولفه های ابرازگری هیجانی ($p=0/219$).

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس چند متغیری با اندازه گیری مکرر برای بررسی تفاوت معناداری مولفه های ابرازگری هیجانی و شایستگی اجتماعی

مولفه	منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری	مجزور اتا
ابراز هیجان مثبت	مراحل	۴۰/۴۶	۲	۲۰/۲۳	۳/۶۰	۰/۰۳۴	۰/۱۱۴
	گروه	۴۴/۱۰	۱	۴۴/۱۰	۱۰/۵۱	۰/۰۰۳	۰/۲۷۳
	تعامل گروه و مراحل	۸۴/۲۰	۱	۸۴/۲۰	۷/۵۰	۰/۰۱۱	۰/۲۱۱
ابراز صمیمیت	مراحل	۳۹/۸۰	۲	۱۹/۹۰	۳/۳۱	۰/۰۳۸	۰/۱۷۶
	گروه	۸۲/۱۷	۱	۸۲/۱۷۸	۱۰/۵۱	۰/۰۰۳	۰/۲۸۶
	تعامل گروه و مراحل	۱۸/۱۵	۱	۱۸/۱۵۶	۳/۰۵	۰/۰۰۱	۰/۱۰۶
ابراز هیجان منفی	مراحل	۳۷/۴۸	۲	۱۸/۹۲۰	۱/۹۹۱	۰/۰۹۱	۰/۰۵۶
	گروه	۲۵/۶۰	۱	۲۵/۶۰	۳/۳۰۳	۰/۰۴۰	۰/۱۹۶
	تعامل گروه و مراحل	۲۰/۰۶	۱	۲۰/۰۶۷	۱/۸۹۵	۰/۱۰۳	۰/۰۱۳
شایستگی اجتماعی	مراحل	۱۶۷۱/۳۹	۲	۸۳۵/۵۰	۲۷/۳۴۰	۰/۰۰۱	۰/۳۹۱
	گروه	۱۸۵۲/۱۹	۱	۱۸۵۲/۱۹	۲۹/۶۵۱	۰/۰۰۱	۰/۳۵۵
	تعامل گروه و مراحل	۷۸۹/۳۶	۱	۷۸۹/۳۶۱	۱۴/۴۸۰	۰/۰۰۱	۰/۴۲۹

بر اساس یافته های بدست آمده در جدول ۳ اثر تفاوت بین نمرات ابرازگری هیجان مثبت، و صمیمیت و شایستگی اجتماعی در گروه آزمایش و گروه کنترل و در مرحله زمان معنادار است ولی این تفاوت در مرحله زمان بر ابرازگری هیجان منفی معنادار نبود. همچنین تعامل زمان و گروه نیز معنی دار است همچنین تعامل اثر زمان و عضویت گروه و آزمون نیز در متغیر ابراز هیجان مثبت و صمیمیت و شایستگی اجتماعی معنادار است. به عبارت دیگر تفاوت نمرات بین متغیرها در مراحل پس آزمون و پیگیری نسبت به پیش آزمون در کل نمونه معنادار بود ($P \leq 0/05$). ولی اثر مراحل و تعامل اثر زمان و گروه برای متغیر ابراز هیجان منفی معنادار نشد. نتایج نشان می دهد ۲۷/۳ درصد از تفاوت مربوط به دو گروه در

ابراز هیجان مثبت مربوط به اثر سایکودراما است. همچنین ۲۸/۶ درصد از تفاوت مربوط به دو گروه آزمایش و کنترل در ابراز هیجان صمیمیت مربوط به اثر سایکودراما می باشد و ۱۹/۶ درصد از تفاوت در دو گروه آزمایش و کنترل در ابراز هیجان منفی مربوط به تاثیر سایکودراما می باشد. در مورد متغیر شایستگی اجتماعی نتایج نشان داد ۳۵/۵ درصد از تفاوت مربوط به دو گروه آزمایش و کنترل مربوط به اثر سایکودراما می باشد. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه گروه آزمایش و کنترل در مراحل پژوهش در متغیرهای پژوهش در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج آزمون بونفرونی جهت بررسی پایداری اثر سایکودراما بر متغیرهای وابسته در نوجوانان با اضطراب اجتماعی در مرحله پس آزمون و پیگیری

متغیرهای وابسته	گروه (I)	گروه (J)	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	معناداری
ابراز هیجان مثبت	پیش آزمون	پس آزمون	- ۵/۶۷	۰/۴۶	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیگیری	- ۴/۷۴	۰/۷۶	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیگیری	- ۰/۸۷	۰/۴۹	۰/۲۱۰
ابراز صمیمیت	پیش آزمون	پس آزمون	- ۵/۶۰	۰/۲۱	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیگیری	- ۴/۸۶	۰/۲۳	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیگیری	- ۰/۷۴	۰/۴۵	۰/۱۹۱
ابراز هیجان منفی	پیش آزمون	پس آزمون	۶	۰/۹۸	۰/۰۰۱

پیگیری	۰/۸۷ -	۰/۷۸	۰/۲۷۸
پس آزمون	۵/۱۳	۰/۳۶	۰/۰۰۱
پس آزمون	- ۴۲/۷۹	۰/۶۴	۰/۰۰۱
پیش آزمون	- ۴۱/۰۶	۰/۷۳	۰/۰۰۱
پیگیری	- ۱/۷۳	۰/۸۱	۰/۱۷۳

شایستگی اجتماعی

فن‌صندلی خالی و ایفای نقش فرد یاد می‌گیرد نگرانی‌های درون خود را ابراز کند. سایکودراما با خلق موقعیت‌های نمایشی به افراد کمک می‌کند تا گره‌های روانی خود را شناخته و باز کنند، از حالت سکون خارج شوند و با بیان هیجانات خود حالت تعادل در رفتار را یاد بگیرند. در این پژوهش تاثیر سایکودراما بر ابراز هیجان منفی در دوره پیگیری دوماهه اثربخش نبود و به مرحله قبل بازگشت، در مورد ابراز هیجان منفی اینگونه تبیین می‌شود که سایکودراما تعارض‌های عاطفی فرد را که متوجه بخش‌های عمیق عواطف فردی است را برطرف کرده و در گذشته، حال و آینده افراد حرکت می‌کند. با توجه به برانگیختگی مغزی براساس نظام فعال سازی و بازداری رفتار در افراد دارای اضطراب اجتماعی به جهت ثبات نداشتن سایکودراما بکارگیری سایر درمان‌ها در مقایسه با درمان مذکور قابل توجه است.

نتایج دیگر پژوهش نشان داد سایکودراما بر شایستگی اجتماعی نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی تاثیرگذار است که نتایج آن با یافته‌های علی‌مرادی و همکاران (۱۹) که سایکودراما بر خودتوانمندسازی اجتماعی دانش‌آموزان تأثیر دارد و یافته شریفی جندانی، میریاری و عباسی (۲۱) که سایکودراما شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد همسویی نشان می‌دهد.

شایستگی اجتماعی مولفه مهمی است که با وجود آن افراد می‌توانند از شرایط محیطی و قابلیت‌های آن استفاده مثبت داشته باشند و توانایی خود را افزایش دهند و بر دیگران اثربخش باشند. فنون سایکودراما با فراهم کردن فرصت‌ها و تجربه‌هایی که تعاملات اجتماعی را در افراد مضطرب اجتماعی افزایش می‌دهد موجب می‌شود نوجوانان بتوانند نقش مهارت‌های اجتماعی در تنظیم هیجان را فرابگیرند و با تغییر نگرش به خود و خودپنداشت مثبت توانایی خود را ارتقا داده و به سازگاری بالاتری دست یابند. سایکودراما با حل تعارض‌های عمیق و ارزیابی منفی که افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی دارند یاد می‌گیرند که این ترس از قضاوت دیگران را بی‌توجه باشند و یاد بگیرند که با رفتارهایی در موقعیت تعویض نقش و ایفای نقش مهارت‌های ابراز هیجان و ارتباط با دیگران را فرا بگیرند و با رفتارهای جرات‌مندانه بدون ترس از قضاوت‌های دیگران توانمندی‌های اجتماعی خود را افزایش دهند و با مدیریت رابطه خود در تعامل با دیگران رفتار مسئولانه‌تری داشته باشند. همچنین سایکودراما افراد دارای اضطراب اجتماعی را قادر به رها سازی عاطفی و مدیریت اضطراب ناشی از موقعیت‌های نگران‌کننده مشابه کرده و با ایجاد راه‌های جدید برای واکنش مثبت به نگرانی‌های به وجود آمده، نسبت به وضعیت خود و محیط اجتماعی موجود آگاه شده و سطح مقاومت خود را با مدیریتی مناسب بالا ببرند. فرد از هیجان‌های خود و دیگران بیشتر اطلاع پیدا کرده و

یافته‌ها در جدول ۴ نشان می‌دهد بین پیش‌آزمون - پس‌آزمون در متغیر ابراز هیجان مثبت، منفی و صمیمیت و شایستگی اجتماعی تفاوت معنادار وجود دارد و اثر مداخله تأیید می‌گردد. همچنین بین پیش‌آزمون و پیگیری و بین پس‌آزمون و پیگیری در متغیرهای ابراز هیجان مثبت و صمیمیت و شایستگی تفاوت مشاهده می‌شود که نشان می‌دهد اثر مداخله مثبت داشته است و ماندگاری مداخله تأیید می‌شود و این بدان معنی بوده است که اثربخشی سایکودراما بر متغیرهای وابسته به جز ابراز هیجان منفی در دو زمان پس‌آزمون و پیگیری یکسان بوده و تفاوت معناداری وجود نداشته است. ($P \leq 0/05$). ثبات مداخله برای ابراز هیجان منفی تأیید نشد. ($P \leq 0/05$).

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی فنون سایکودراما بر ابرازگری هیجانی و شایستگی اجتماعی در نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی انجام شد. بر این اساس، یکی از یافته‌های به دست آمده حاکی از آن شد که سایکودراما بر ابرازگری هیجان نوجوانان مبتلا به اضطراب اجتماعی تاثیرگذار است. ضمن آن که این نتیجه به دست آمده در دوره پیگیری برای ابراز هیجان مثبت و صمیمیت نیز ثابت داشته است که با یافته‌های پژوهش احمدی و همکاران (۱۸) از این جهت که مداخله سایکودراما بر تنظیم شناختی هیجانات مثبت تأثیر دارد و در همین راستا، علی‌مرادی و همکاران (۱۹) که مطرح کردند ناگویی هیجانی دانش‌آموزان تحت اثربخشی سایکودراما تغییر داشته است همسو می‌باشد. در تبیین یافته‌های به دست آمده می‌توان مطرح کرد ابرازگری هیجانی که از سازه‌های مهم روانشناختی است در دوره نوجوانی که سرشار از انرژی، نشاط، شور و یا حتی تنش و عصبانیت است قابل توجه است. هیجان‌های دوران نوجوانی تحت تأثیر رشد لازم است که به صورت مناسب بیان شود تا تنش‌های مخرب درون فرد مدیریت شود (۵-۶). نوجوانان مضطرب از موقعیت‌های اجتماعی در راهبردهای مقابله با شرایط اجتماع جرات‌آبراز هیجان را ندارند و همواره در صدد مخفی نگاه داشتن هیجان‌های مثبت و منفی خود هستند که علاوه بر شرایط منفی از نظر روانی آن‌ها را آماده می‌کند که نتوانند با اجتماع تعامل مثبت برقرار کنند و از نظر اجتماعی زمینه آسیب برای آن‌ها فراهم می‌شود. بنابراین سایکودراما که برای رشد و شکوفایی توانایی به کار می‌رود فرد را قادر می‌سازد احساس‌های خود را به دیگران منتقل کند، چگونگی پاسخ‌دهی دیگران به فرد را تنظیم کند و تعامل اجتماعی را آسان سازد و رفتار اجتماعی را ترغیب کند. آن‌ها یاد می‌گیرند احساسات خوب و هیجان‌های خوشایند خود را بدون هیچ نگرانی ابراز کنند. همچنین با استفاده از

clinicians. Retrieved from at: <https://onlinelibrary.wiley.com/2018>

7. King LA, Emmons RA. Conflict over Emotional Expression: Psychological and Physical Correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990 ; 58(5): 864.

8. Goodman F, Kashdan TB, Imamoglu A. Valuing emotional control in social anxiety disorder: A multimethod study of emotion beliefs and emotion regulation. Retrieved from at: <https://www.researchgate.net/2020>.

9. Mantz LS, Bear GG, Yang C, Harris A. The Delaware social-emotional competency scale (DSECS-S): evidence of validity and Reliability. *Child Indicators Research*. 2018 ; 11(1): 137-157.

10. Collie RJ. The development of social and emotional competence at school: An integrated model. *International Journal of Behavioral Development*. 2020 ; 44(1): 76–87.

11. Giacomucic S. Essentials of Psychodrama Practice. *Social Work, Sociometry, and Psychodrama*. 202 ; 253–275.

12. Nolte J, Moreno JL. *The Psychodramatic Method: On the Practice of Psychodrama*. New York: Routledge; 2020.

13. Cherry K. What Is Psychodrama? Retrieved from at: <https://www.verywellmind.com/2021>.

14. Cruz A, Sales CMD, Alves P, Moita G. The core techniques of Morenian psychodrama: a systematic review of literature. *Frontiers in Psychology*. 2018 ; 9, 1263.

15. Holmes P. *The inner world outside (object relations theory and psychodrama)*. London and New York, Routledge; 2014.

16. Şimşek C, Yalçınkaya EY, Ardiç E, Yıldırım EA. The Effect of Psychodrama on the Empathy and Social Anxiety Level in Adolescents. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*. 2020 ; 27(2): 96-101.

آن‌ها را بیشتر درک می‌کند که به جهت رشد مهارت‌های اجتماعی بر شایستگی اجتماعی فرد تأثیر می‌گذارد.

از محدودیت‌های این مطالعه این است که جامعه آماری دانش‌آموزان دختر دارای اضطراب اجتماعی در شهر اصفهان بوده‌اند که در تعمیم آن به دانش‌آموزان پسر توجه شود. همچنین استفاده از ابزارهای خودگزارشی می‌تواند بر نتایج تأثیرگذار باشد که پیشنهاد می‌شود تحقیقات آتی به ارزیابی دانش‌آموزان پسر و بررسی اثر جنسیت پرداخته شود. همچنین از روش‌های مشاهده و مصاحبه جهت کاهش سوگیری استفاده شود. با توجه به ماندگار نبودن اثر مداخله سایکودرام بر ابراز هیجان منفی این روش در کنار سایر درمان‌های دیگر مورد بررسی قرار گیرد. بنابراین با توجه به اینکه سایکودرام با برخورداری از تکنیک‌های خلاقانه نمایش محور با فراهم‌سازی امکان بازسازی موقعیت‌های هیجانی منفی و اضطراب آور کمک می‌کند تا با بهره‌گیری از اثرات مثبت آن هیجان‌ات منفی مدیریت شود و هیجان‌ات مثبت و شایستگی اجتماعی دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب اجتماعی را ارتقا دهد، پیشنهادات می‌شود از فنون سایکودرام برای نوجوانان مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی در مدارس و مراکز مشاوره استفاده شود.

References

1. Carlton CN, Sullivan-Toole H, Stregge MV, Ollendick TH, Richey JA. Mindfulness-Based Interventions for Adolescent Social Anxiety: A Unique Convergence of Factors. *Frontiers in Psychology*. 2020; 1-7.
2. Farrell LJ, Ollendick TH, Muris P. Innovations in CBT for childhood anxiety, OCD, and PTSD: Improving access and outcomes. Cambridge: Cambridge University Press; 2019.
3. Legg T G. Social Anxiety Disorder. Retrieved from at: <https://www.healthline.com/2018>
4. Khodai M R. Adolescents, the main victims of social anxiety disorder. Tehran: University of Rehabilitation; 2019. [Persian]
5. Bailen NH, Green IM, Thompson R J. Understanding Emotion in Adolescents: A Review of Emotional Frequency, Intensity, Instability, and Clarity. *Emotion Review*. 2018 ; 11, 1 63–73.
6. Grabowski k, Agnieszka R, Amandine L, et al. Emotional expression in psychiatric conditions: New technology for

24. Salem H R. Social anxiety and self-compassion in adolescents. Presented at the First International Conference on Psychology, Social Sciences and Humanities Sciences ; 2020. [Persian]
25. La Greca A M. The social anxiety scales for children and adolescents. *The Behavior Therapy*. 1999 ; 22, 133-136.
26. Ostevar S, Razaviyeh A. The Study of Psychometric Properties of Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) for Use in Iran. *Psychological methods and models*. 2013 ; 3(12): 69-78. [Persian]
27. Keshavarz-Afshar H, Abdini F, Ghahvehchi F, Asadi M, jahanbakhshi Z. The role emotional expressiveness and demographic factors in predicting marital satisfaction among women. *fpcej*. 2015; 1 (1) :59-66.
28. Zhou M, Ee J. Development and validation of the social emotional competence questionnaire (SECQ). *The International Journal of Emotional Education*. 2012 ; 4(2): 27-42.
29. Imamgholivand F, kadivar P, Sharifi H. The prediction of happiness and creativity based on the school climate by mediating the Educational Engagement and the emotional-social competence of high school female students. *educational psychology*. 2019 ; 15(52): 155-181. [Persian]
30. Moreno Z. Psychodramatic rules, techniques and adjunctive methods, psychodrama and group psychotherapy monograph. Beacon, Beacon House; 1982.
17. Katmer NA, Demir R, Çekiç A, Hamamci Z. The Effect of Psychodrama on Subjective Well-Being and Trait Anxiety. *Journal of Educational Issues*. 2020 ; 6(2): 269-286.
18. Ahmadi A, Saeidmanesh M, Kazemi F, Demehri F. The Effect of Psychodrama intervention Cognitive regulation of positive and negative emotions in Panic Disorder. *Qom University of Medical Sciences Journal*. 2020 ; 14 (4): 48-56. [Persian]
19. Ali Moradi M, Ghorban Shiroodi S, Khalatbari J, Rahmani M A. Comparison of the effectiveness of narrative therapy and psychodrama in the social self empowerment and alexithymia of female students with specific learning disorders. *Journal of exceptional children*. 2019 ; 19(1): 27-38. [Persian]
20. Etemadi M, Bigdeli I, Kimiai A. The effectiveness of psychodrama (emotional drama) on emotional expression, interpersonal relationships and quality of life of married women. Presented at the National Conference on Psychology and Health with a focus on family and healthy living. 2018. [Persian]
21. Sharifi H, Miryari S, Abbasi B . Investigating the Effectiveness of Psychodrama Therapy on the Social Competency Improvement in Students with Mathematical Disorder. *Journal of learning disabilities*. 2018 ; 7(4):87-04. [Persian]
22. Pourrezaian M. The Clinical Evaluation of Psychodrama's Effectiveness in Treatment of Social Anxiety: A Case Study. *Clinical psychology studies*. 2016 ; 6(24): 29-46. [Persian]
23. Heydarizadeh N, Farajollahi M, Esmaeili Z. EpidemiologyClinical Characteristics of Social Anxiety Disorder in Students in Kermanshah. *Iranian Journal of Epidemiology*. 2017 ; 13 (10): 52-59.)Persian)