



Journal Website

## Article history:

Received 29 May 2024

Revised 30 June 2024

Accepted 04 August 2024

Published online 10 August 2024

## Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 3, Issue 2, pp 86-96



E-ISSN: 2981-1759

# The Effectiveness of Group Psychodrama on Life Satisfaction, Self-Compassion, and Positive Emotions in Depressed Patients

Mandana Bagherian<sup>1</sup>, Mehran Azadi<sup>2\*</sup>, Mohammad Azad Abdullahpour<sup>3</sup><sup>1</sup> PhD Student, Department of General Psychology, Kish International Branch, Islamic Azad University, Kish Island, Iran.<sup>2</sup> Assistant Professor, Department of Educational Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.<sup>3</sup> Assistant Professor, Department of Educational Psychology, Mahabad Branch, Islamic Azad University, Mahabad, Iran.

\* Corresponding author email address: mehranazadi@gmail.com

## Article Info

## A B S T R A C T

## Article type:

Original Research

## How to cite this article:

Bagherian, M., Azadi, M., Abdullahpour, M.A. (2024). The Effectiveness of Group Psychodrama on Life Satisfaction, Self-Compassion, and Positive Emotions in Depressed Patients. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(2), 86-96.



© 2024 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

**Background and Objective:** The objective of this study was to investigate the effectiveness of group psychodrama on improving life satisfaction, self-compassion, and positive affects in depressed patients. Given the complexity of depression and the need for multifaceted treatment approaches, this research aimed to provide empirical evidence on the efficacy of psychodrama as a therapeutic intervention.

**Methods and Materials:** This study employed a randomized controlled trial design. The sample consisted of 30 depressed patients selected from a clinic in Tehran and randomly assigned to either the experimental group (n=15) receiving group psychodrama therapy or the control group (n=15) receiving no intervention. The intervention comprised ten 75-minute sessions conducted over five months. Data were collected using standardized tools: the Satisfaction with Life Scale (SWLS), Self-Compassion Scale (SCS), and Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Data analysis was performed using repeated measures ANOVA and Bonferroni post-hoc tests, with the software SPSS-27.

**Findings:** The results indicated a significant improvement in life satisfaction, self-compassion, and positive affects among participants in the experimental group compared to the control group. Specifically, life satisfaction scores increased from a mean of 19.43 (SD=3.67) at pre-test to 26.89 (SD=3.21) at post-test and 25.73 (SD=3.45) at follow-up. Self-compassion scores rose from 18.24 (SD=2.98) to 24.13 (SD=2.67) at post-test and 23.35 (SD=2.89) at follow-up. Positive affect scores also showed a significant increase from 21.57 (SD=3.11) to 28.74 (SD=3.01) at post-test and 27.89 (SD=3.19) at follow-up. The ANOVA results confirmed significant effects for group, time, and the interaction between group and time ( $p < 0.001$ ).

**Conclusion:** The findings support the efficacy of group psychodrama in enhancing life satisfaction, self-compassion, and positive affects in depressed patients. These improvements were sustained over a five-month follow-up period, suggesting that psychodrama can be a valuable therapeutic approach for depression. Future research should explore long-term effects and compare psychodrama with other therapeutic modalities.

**Keywords:** Group psychodrama, life satisfaction, self-compassion, positive affects, depression, randomized controlled trial, therapeutic intervention.



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۹ خرداد ۱۴۰۳

اصلاح شده در تاریخ ۱۰ تیر ۱۴۰۳

پذیرفته شده در تاریخ ۱۴ مرداد ۱۴۰۳

منتشر شده در تاریخ ۲۰ مرداد ۱۴۰۳

## پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی

دوره ۳، شماره ۲، صفحه ۹۶-۸۶



شاپای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

# اثربخشی سایکودرامای گروهی بر رضایت از زندگی، شفقت به خود و هیجانات مثبت در بیماران افسرده

ماندانا باقریان<sup>۱</sup>، مهرازان آزادی<sup>۲\*</sup>، محمد آزاد عبدالله پور<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی عمومی، واحد بین المللی کیش، دانشگاه آزاد اسلامی، جزیره کیش، ایران.

۲. استادیار، گروه روانشناسی تربیتی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران.

۳. استادیار، گروه روانشناسی تربیتی، واحد مهاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، مهاباد، ایران.

\* ایمیل نویسنده مسئول: mehrazadi@gmail.com

### چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله

پژوهشی اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

باقریان، م.، آزادی، م.، عبدالله پور، م.آ. (۱۴۰۳).

اثربخشی سایکودرامای گروهی بر رضایت از زندگی، شفقت به خود و هیجانات مثبت در بیماران افسرده. *پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی*، ۳(۲)، ۹۶-۸۶.



© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

**زمینه و هدف:** هدف این مطالعه بررسی اثربخشی سایکودرامای گروهی بر بهبود رضایت از زندگی، شفقت به خود و هیجانات مثبت در بیماران افسرده بود. با توجه به پیچیدگی افسردگی و نیاز به رویکردهای درمانی چندگانه، این پژوهش تلاش داشت شواهد تجربی در مورد اثربخشی سایکودراما به عنوان یک مداخله درمانی ارائه دهد. **روش و مواد:** این مطالعه از طرح کارآزمایی تصادفی کنترل شده استفاده کرد. نمونه شامل ۳۰ بیمار افسرده بود که از یک کلینیک در تهران انتخاب و به صورت تصادفی به گروه آزمایش (n=15) که تحت درمان سایکودرامای گروهی قرار گرفتند و گروه کنترل (n=15) که هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند، تقسیم شدند. مداخله شامل ده جلسه ۷۵ دقیقه‌ای بود که طی پنج ماه برگزار شد. داده‌ها با استفاده از ابزارهای استاندارد شامل مقیاس رضایت از زندگی (SWLS)، مقیاس شفقت به خود (SCS) و مقیاس هیجانات مثبت و منفی (PANAS) جمع‌آوری شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر و آزمون پس‌آزمون بنفرونی انجام شد و از نرم‌افزار SPSS-27 استفاده گردید. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که در گروه آزمایش، رضایت از زندگی، شفقت به خود و هیجانات مثبت به طور معناداری بهبود یافته است. به طور مشخص، امتیاز رضایت از زندگی از میانگین ۱۹،۴۳ (انحراف معیار = ۳،۶۷) در پیش‌آزمون به ۲۶،۸۹ (انحراف معیار = ۳،۲۱) در پس‌آزمون و ۲۵،۷۳ (انحراف معیار = ۳،۴۵) در پیگیری افزایش یافت. امتیاز شفقت به خود از ۱۸،۲۴ (انحراف معیار = ۲،۹۸) به ۲۴،۱۳ (انحراف معیار = ۲،۶۷) در پس‌آزمون و ۲۳،۳۵ (انحراف معیار = ۲،۸۹) در پیگیری افزایش یافت. همچنین، امتیاز هیجانات مثبت از ۲۱،۵۷ (انحراف معیار = ۳،۱۱) به ۲۸،۷۴ (انحراف معیار = ۳،۰۱) در پس‌آزمون و ۲۷،۸۹ (انحراف معیار = ۳،۱۹) در پیگیری افزایش یافت. نتایج ANOVA تأثیرات معناداری برای گروه، زمان و تعامل بین گروه و زمان را تأیید کرد ( $p < 0.001$ ). **نتیجه‌گیری:** یافته‌ها اثربخشی سایکودرامای گروهی در افزایش رضایت از زندگی، شفقت به خود و هیجانات مثبت در بیماران افسرده را تأیید می‌کند. این بهبودها در طول دوره پنج ماهه پیگیری حفظ شد، که نشان می‌دهد سایکودراما می‌تواند یک رویکرد درمانی ارزشمند برای افسردگی باشد. پژوهش‌های آینده باید اثرات بلندمدت را بررسی کرده و سایکودراما را با روش‌های درمانی دیگر مقایسه کنند.

**کلیدواژگان:** سایکودرامای گروهی، رضایت از زندگی، شفقت به خود، هیجانات مثبت، افسردگی، کارآزمایی تصادفی کنترل شده، مداخله درمانی.



## مقدمه

افسردگی یکی از شایع‌ترین و ناتوان‌کننده‌ترین اختلالات روانی است که تأثیرات منفی گسترده‌ای بر کیفیت زندگی افراد دارد. این اختلال با علائمی چون افت خلق، فقدان علاقه یا لذت، اختلالات خواب، تغییرات وزنی، خستگی مفرط و کاهش تمرکز شناخته می‌شود (González et al., 2010). برای مقابله با این اختلال، درمان‌های مختلفی مورد استفاده قرار می‌گیرند که یکی از آن‌ها، درمان سایکودراما است. سایکودراما یک روش درمانی است که از تکنیک‌های تئاتر برای بررسی و بهبود مشکلات روانی و اجتماعی استفاده می‌کند و به عنوان یک ابزار مفید در درمان افسردگی مورد توجه قرار گرفته است (Borhani et al., 2021).

یکی از جنبه‌های مهم در درمان افسردگی، افزایش رضایت از زندگی است. رضایت از زندگی به عنوان یک شاخص کلیدی در ارزیابی کیفیت زندگی و بهزیستی ذهنی شناخته می‌شود و مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که از زندگی خود راضی هستند، کمتر دچار افسردگی می‌شوند (Fredrickson, 1998). تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که تکنیک‌های مختلفی مانند درمان شناختی-رفتاری، یوگا و ماساژ درمانی می‌توانند به بهبود رضایت از زندگی و کاهش علائم افسردگی کمک کنند (Field et al., 2009; Field et al., 2012; Nabian, 2023).

شفقت به خود نیز به عنوان یک مفهوم مهم در سلامت روانی مطرح است. شفقت به خود به معنای پذیرش و مهربانی با خود در مواجهه با ناکامی‌ها و مشکلات زندگی است. این مفهوم توسط کریستین نف معرفی شده و شامل سه بعد اصلی است: مهربانی به خود، اشتراک انسانی و ذهن‌آگاهی (Tiwari et al., 2018). تحقیقات نشان داده‌اند که شفقت به خود می‌تواند به کاهش علائم افسردگی و افزایش رضایت از زندگی کمک کند (González et al., 2010).

هیجانات مثبت نیز نقش مهمی در بهبود سلامت روانی و کاهش افسردگی ایفا می‌کنند. نظریه گسترش و ساخت هیجانات مثبت توسط باربارا فردریکسون پیشنهاد شده و بیان می‌کند که هیجانات مثبت می‌توانند به گسترش دامنه اندیشه و عمل افراد کمک کرده و منابع روانی و اجتماعی آن‌ها را تقویت کنند (Fredrickson, 1998). مطالعات متعدد نشان داده‌اند که افزایش هیجانات مثبت می‌تواند به بهبود سلامت روانی و کاهش علائم افسردگی منجر شود (Galanakis et al., 2011; Gloria & Steinhardt, 2014).

با توجه به اهمیت رضایت از زندگی، شفقت به خود و هیجانات مثبت در بهبود وضعیت روانی افراد افسرده، هدف این مطالعه بررسی اثربخشی سایکودرامای گروهی بر این متغیرها در بیماران افسرده است. سایکودراما یک روش درمانی تجربی است که از تکنیک‌های تئاتری برای کمک به افراد در بررسی و حل مشکلات روانی و اجتماعی استفاده می‌کند (Husaini et al., 2004). این روش می‌تواند با ایجاد فضایی ایمن و حمایتی، به افراد کمک کند تا احساسات و تجربیات خود را به شکل ملموسی بیان کنند و به درک و پذیرش بیشتری از خود برسند (Söchting et al., 2013).

تحقیقات پیشین نشان داده‌اند که ترکیب درمان‌های مختلف می‌تواند به بهبود علائم افسردگی کمک کند. برای مثال، یک مطالعه نشان داد که ترکیب ماساژ درمانی با روان‌درمانی بین‌فردی می‌تواند به بهبود افسردگی پرناتال در زنان کمک کند (Field et al., 2009). همچنین، یوگا و ماساژ درمانی نیز به کاهش افسردگی پرناتال و کاهش نرخ زایمان پیش‌رس کمک کرده‌اند (Field et al., 2012). این نتایج نشان می‌دهند که ترکیب روش‌های درمانی مختلف می‌تواند به بهبود مؤثرتر علائم افسردگی منجر شود.

در پژوهش حاضر، ما از سایکودرامای گروهی به عنوان یک روش ترکیبی برای بهبود علائم افسردگی و افزایش رضایت از زندگی، شفقت به خود و هیجانات مثبت استفاده کردیم. سایکودراما با فراهم کردن یک فضای حمایتی و ایمن، به بیماران کمک می‌کند تا احساسات



و تجربیات خود را به صورت ملموس بیان کنند و به درک و پذیرش بیشتری از خود برسند (Söchting et al., 2013). این روش می‌تواند با افزایش شفقت به خود و هیجانان مثبت، به بهبود وضعیت روانی بیماران افسرده کمک کند (Tiwari et al., 2018). با توجه به نتایج پژوهش‌های قبلی و اهمیت ترکیب روش‌های درمانی مختلف، هدف این مطالعه بررسی اثربخشی سایکودرامای گروهی بر رضایت از زندگی، شفقت به خود و هیجانان مثبت در بیماران افسرده است. این مطالعه می‌تواند به درک بهتری از اثربخشی سایکودراما در بهبود وضعیت روانی بیماران افسرده کمک کند و نشان دهد که چگونه ترکیب روش‌های درمانی مختلف می‌تواند به بهبود مؤثرتر علائم افسردگی منجر شود.

## مواد و روش پژوهش

این مطالعه به صورت کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده طراحی شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل مراجعه‌کنندگان به یک کلینیک در تهران می‌باشد. از میان این جامعه، ۳۰ نفر به صورت تصادفی انتخاب و به دو گروه تقسیم شدند: گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر). گروه آزمایش تحت مداخلات سایکودرامای گروهی قرار گرفتند، در حالی که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکردند. هر دو گروه به مدت پنج ماه پیگیری شدند تا اثرات مداخله بررسی شود.

برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ استفاده شد. تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر برای مقایسه تغییرات در طول زمان و بین گروه‌ها به کار گرفته شد. همچنین، برای بررسی دقیق‌تر تفاوت‌ها بین گروه‌ها در زمان‌های مختلف، از آزمون پس‌آزمون بنفرونی استفاده شد. این تحلیل‌ها به منظور تعیین اثربخشی سایکودرامای گروهی بر رضایت از زندگی، شفقت به خود و هیجانان مثبت در بیماران افسرده انجام شدند.

ابزار سنجش رضایت از زندگی (Satisfaction with Life Scale - SWLS): مقیاس رضایت از زندگی توسط دینر و همکاران در سال ۱۹۸۵ طراحی شده است. این ابزار شامل ۵ سوال است که به صورت لیکرت ۷ درجه‌ای از "کاملاً مخالفم" تا "کاملاً موافقم" پاسخ داده می‌شود. زیرمقیاسی ندارد و کل نمره به عنوان شاخص رضایت از زندگی فرد محسوب می‌شود. نمره‌گذاری آن به این صورت است که نمرات بالاتر نشان‌دهنده رضایت بیشتر از زندگی است. اعتبار و روایی این مقیاس در مطالعات مختلف تایید شده و به عنوان یکی از ابزارهای استاندارد و معتبر در این حوزه شناخته می‌شود (Poursardar N et al., 2013; Sadeghi & Taher, 2019).

ابزار سنجش شفقت به خود (Self-Compassion Scale - SCS): مقیاس شفقت به خود توسط نف در سال ۲۰۰۳ طراحی شده است. این ابزار شامل ۲۶ سوال است که دارای ۶ زیرمقیاس می‌باشد: مهربانی به خود، قضاوت به خود، اشتراک انسانی، انزوا، ذهن‌آگاهی و فاجعه‌پنداری. پاسخ‌ها بر اساس یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از "بسیار نادرست" تا "بسیار درست" درجه‌بندی می‌شوند. نمرات بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتری از شفقت به خود است. این ابزار نیز در مطالعات مختلف مورد استفاده قرار گرفته و اعتبار و روایی آن تایید شده است (Manookian et al., 2020; Mansouri et al., 2021; Masoumi et al., 2022).

ابزار سنجش هیجانان مثبت (Positive and Negative Affect Schedule - PANAS): مقیاس هیجانان مثبت و منفی توسط واتسون و همکاران در سال ۱۹۸۸ طراحی شده است. این ابزار شامل ۲۰ سوال است که ۱۰ سوال مربوط به هیجانان مثبت و ۱۰ سوال مربوط به هیجانان منفی می‌باشد. پاسخ‌ها بر اساس یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از "خیلی کم" تا "خیلی زیاد" درجه‌بندی می‌شوند. نمرات بالاتر در بخش هیجانان مثبت نشان‌دهنده تجربه بیشتر هیجانان مثبت است. اعتبار و روایی این مقیاس در مطالعات متعدد تایید شده و به عنوان یک ابزار معتبر در سنجش هیجانان شناخته می‌شود (Rajaeinia, 2022).



پروتکل اجرایی سایکودراما شامل سه مرحله گرم کردن، عمل و ادغام است. سایکودرامای گروهی نوعی گروه‌درمانی محسوب می‌شود که اعضای آن را پروتاگونیست، کارگردان (دستیار کارگردان)، شرکت‌کنندگان (تماشاچی، من‌های یاور، آنتاگونیست) تشکیل می‌دهند. در هر جلسه، مراحل گرم کردن برای آماده‌سازی افراد و یخ‌شکنی آغاز می‌شود و در نهایت با بازخورد و به اشتراک‌گذاری تجربیات پایان می‌یابد (Baim, 2021; Bartolomeo, 2021; Biolcati et al., 2023; Esnaasharan et al., 2018; Giacomucci & Marquit, 2020; Giacomucci et al., 2022; Gonzalez et al., 2018; Parlak & Oksuz Gul, 2021).

#### جلسه اول: آشنایی

در این جلسه، اعضای گروه با یکدیگر و کارگردان آشنا می‌شوند. معرفی اعضا، بیان قوانین و ساختار جلسات و تعیین اهداف از جمله فعالیت‌های این جلسه است. هدف این است که اعضا بتوانند به راحتی با هم تعامل کنند و با ساختار جلسات آشنا شوند.

#### جلسه دوم: اعتمادسازی

تمریناتی برای تقویت توجه و افزایش دقت حسی و حرکتی اعضا انجام می‌شود. بازی‌های مختلف مانند بازی توپ و حرکات ریتمیک و هماهنگ و تمرین تنفس به افزایش صمیمیت و اعتماد بین اعضا کمک می‌کند.

#### جلسه سوم: اعتمادسازی

در این جلسه، تمرینات خلاقانه‌ای برای افزایش خلاقیت گروه انجام می‌شود. اعضا داستان‌هایی را نوشته و به صورت تصادفی خوانده می‌شوند. این تمرین به افزایش تخیل و واگرایی اعضا کمک می‌کند.

#### جلسه چهارم: نشانه‌شناسی جسمانی

آگاهی بر تنفس و تک‌تک اعضای بدن، نوشتن با دست غیر مسلط و تمرینات تعادلی انجام می‌شود. تقویت حواس پنجگانه و آرام‌سازی نیز بخشی از این جلسه است.

#### جلسه پنجم: نشانه‌شناسی جسمی-عاطفی

اعضا بدون استفاده از کلام و تنها با استفاده از چهره و بدن خود، احساسات و عواطفشان را بیان می‌کنند. این تمرین به تقویت توانایی بیان عواطف غیرکلامی کمک می‌کند.

#### جلسه ششم: ارتباط

اعضا با ورود به فضای روانی و شناختی خود، نقش‌هایی مانند خریدار و فروشنده را ایفا می‌کنند و به تمرین جابه‌جایی نقش می‌پردازند. این تمرین به بهبود مهارت‌های ارتباطی کمک می‌کند.

#### جلسه هفتم: تقویت خود

اعضا بر آرزوها و تخیلات هدایت شده تمرکز می‌کنند. کارگردان موضوعی را مطرح کرده و اعضا به بررسی جزئیات آن می‌پردازند. این جلسه به تقویت خودآگاهی و تخیل کمک می‌کند.

#### جلسه هشتم: تقویت خود

اعضا بر ترس‌های خود تمرکز کرده و از تکنیک پشت به جمع استفاده می‌کنند. در این تکنیک، پروتاگونیست نقش خود را به پشت به جمع ایفا می‌کند که به کاهش تنش و اضطراب کمک می‌کند.

#### جلسه نهم: تقویت خود



تمرکز بر ایجاد احساس امنیت و شیوه های برخورد با مسائل هیجانی است. تکنیک فرافکنی آینده و تجسم مشکلات احتمالی و حل آنها با استفاده از تنظیم هیجانی اجرا می شود.

جلسه دهم: زمینه سازی برای مواجهه

تلاش برای یادآوری خاطرات متعارض و افزایش جرأت مندی اعضا انجام می شود. از تکنیک های دوتایی و صندلی خالی در این جلسه استفاده می شود تا اعضا با تنش ها و خشونت های خود روبرو شوند.

جلسه یازدهم: مواجهه، پالایش و ایجاد احساس امنیت

فضایی امن برای مواجهه ایجاد می شود. تکنیک دالان تاریک به کار گرفته می شود تا اعضا احساس امنیت بیشتری داشته باشند و بتوانند صحنه های شرم یا ترس خود را به راحتی ایفا کنند.

جلسه دوازدهم: مواجهه، ارزیابی، پالایش و ایجاد نگرش تازه

تکنیک های دوتایی و جابه جایی نقش برای پالایش و گرفتن بازخورد اجرا می شود. اعضا عواطف و هیجانات خود را به اشتراک گذاشته و نگرش های تازه ای شکل می گیرد. بازخوردهای همدلانه نیز در این جلسه اهمیت زیادی دارد.

## یافته ها

در این مطالعه، ۳۰ شرکت کننده به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. در گروه آزمایش، ۸ نفر (۵۳،۳۳٪) زن و ۷ نفر (۴۶،۶۷٪) مرد بودند. در گروه کنترل، ۹ نفر (۶۰٪) زن و ۶ نفر (۴۰٪) مرد بودند. از نظر سن، میانگین سن شرکت کنندگان در گروه آزمایش ۳۵،۴ سال (انحراف معیار = ۶،۲) و در گروه کنترل ۳۴،۷ سال (انحراف معیار = ۵،۹) بود. در گروه آزمایش، ۶ نفر (۴۰٪) دارای تحصیلات دانشگاهی و ۹ نفر (۶۰٪) دارای تحصیلات غیر دانشگاهی بودند. در گروه کنترل، ۷ نفر (۴۶،۶۷٪) دارای تحصیلات دانشگاهی و ۸ نفر (۵۳،۳۳٪) دارای تحصیلات غیر دانشگاهی بودند.

## جدول ۱

آمار توصیفی متغیرها (میانگین و انحراف معیار)

متغیر	گروه	پیش آزمون (M± SD)	پس آزمون (M± SD)	پیگیری (M± SD)
رضایت از زندگی	آزمایش	۱۹،۴۳ ± ۳،۶۷	۲۶،۸۹ ± ۳،۲۱	۲۵،۷۳ ± ۳،۴۵
	کنترل	۲۰،۱۱ ± ۳،۵۲	۲۰،۶۷ ± ۳،۳۷	۲۰،۴۲ ± ۳،۲۸
شفقت به خود	آزمایش	۱۸،۲۴ ± ۲،۹۸	۲۴،۱۳ ± ۲،۶۷	۲۳،۳۵ ± ۲،۸۹
	کنترل	۱۹،۰۱ ± ۳،۱۲	۱۹،۵۷ ± ۲،۹۴	۱۹،۲۱ ± ۲،۸۷
هیجانات مثبت	آزمایش	۲۱،۵۷ ± ۳،۱۱	۲۸،۷۴ ± ۳،۰۱	۲۷،۸۹ ± ۳،۱۹
	کنترل	۲۲،۱۳ ± ۳،۲۴	۲۲،۷۳ ± ۳،۱۱	۲۲،۴۱ ± ۳،۰۵

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرهای رضایت از زندگی، شفقت به خود و هیجانات مثبت را در سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری برای دو گروه آزمایش و کنترل نشان می دهد. نتایج نشان می دهد که در گروه آزمایش، میانگین رضایت از زندگی از ۱۹،۴۳ در پیش آزمون به ۲۶،۸۹ در پس آزمون و به ۲۵،۷۳ در پیگیری افزایش یافته است. همچنین، میانگین شفقت به خود از ۱۸،۲۴ به ۲۴،۱۳ و سپس



به ۲۳,۳۵ و میانگین هیجانات مثبت از ۲۱,۵۷ به ۲۸,۷۴ و سپس به ۲۷,۸۹ افزایش یافته است. در حالی که در گروه کنترل تغییرات قابل توجهی مشاهده نمی‌شود.

برای بررسی مفروضات تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر، ابتدا نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک بررسی شد که نشان داد تمامی متغیرها به طور معناداری نرمال بودند ( $P > 0.05$ ). همچنین، آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس‌ها نشان داد که واریانس‌های دو گروه به طور معناداری همگن هستند ( $P > 0.05$ ). مفروضات همگنی کواریانس‌ها نیز با استفاده از آزمون باکس بررسی شد و نتایج نشان داد که این مفروضه نیز رعایت شده است ( $Box' s M = 5.32, P = 0.22$ ). بنابراین، مفروضات لازم برای اجرای تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر تأیید شد و می‌توان به نتایج این تحلیل اعتماد کرد.

## جدول ۲

نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر

منبع تغییرات	مجموع مربعات	df	میانگین مربعات	F	سطح معناداری (P)
بین گروه‌ها	۱۱۲۳.۴۵	۱	۱۱۲۳.۴۵	۵۴.۱۲	۰.۰۰۰
درون گروه‌ها	۸۳۲.۵۶	۲۸	۲۹.۷۳		
زمان	۱۴۵۶.۷۸	۲	۷۲۸.۳۹	۶۵.۴۵	۰.۰۰۰
تعامل گروه * زمان	۹۸۲.۳۴	۲	۴۹۱.۱۷	۴۵.۷۸	۰.۰۰۰
خطا	۶۲۶.۴۵	۵۶	۱۱.۱۸		

جدول ۲ نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر را برای بررسی تفاوت‌های میانگین متغیرها در گروه‌ها و زمان‌های مختلف نشان می‌دهد. نتایج نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین گروه‌ها ( $F = 54.12, P < 0.001$ )، زمان‌ها ( $F = 65.45, P < 0.001$ ) و تعامل بین گروه و زمان ( $F = 45.78, P < 0.001$ ) وجود دارد. این نتایج نشان می‌دهد که مداخلات سایکودرامای گروهی تأثیر معناداری بر متغیرهای مورد بررسی دارد.

## جدول ۳

جدول آزمون پس‌آزمون بنفرونی

مقایسه	تفاوت میانگین (M)	خطای استاندارد (SE)	سطح معناداری (P)
پیش‌آزمون-پس‌آزمون	۶.۴۵	۰.۸۹	۰.۰۰۰
پیش‌آزمون-پیگیری	۵.۲۷	۰.۹۴	۰.۰۰۰
پس‌آزمون-پیگیری	-۱.۱۸	۰.۷۳	۰.۱۲۰

جدول ۳ نتایج آزمون پس‌آزمون بنفرونی را برای مقایسه‌های زوجی میانگین‌های متغیرهای مورد بررسی نشان می‌دهد. تفاوت میانگین بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون ( $M = 6.45, P < 0.001$ ) و پیش‌آزمون و پیگیری ( $M = 5.27, P < 0.001$ ) معنادار است، اما تفاوت میانگین بین پس‌آزمون و پیگیری ( $M = -1.18, P = 0.120$ ) معنادار نمی‌باشد. این نتایج نشان می‌دهد که تأثیر مداخلات سایکودراما تا زمان پیگیری حفظ شده است.



## بحث و نتیجه گیری

این مطالعه با هدف بررسی اثربخشی سایکودرامای گروهی بر رضایت از زندگی، شفقت به خود و هیجانان مثبت در بیماران افسرده انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد که مداخلات سایکودرامای گروهی تأثیر معناداری بر بهبود این متغیرها دارد. این نتایج با یافته‌های مطالعات پیشین همخوانی دارد و تأیید می‌کند که روش‌های درمانی مبتنی بر تعاملات گروهی می‌توانند به بهبود وضعیت روانی افراد افسرده کمک کنند.

یکی از نتایج مهم این مطالعه، افزایش معنادار رضایت از زندگی در گروه آزمایش بود. این افزایش از میانگین ۱۹,۴۳ در پیش‌آزمون به ۲۶,۸۹ در پس‌آزمون و ۲۵,۷۳ در پیگیری رسید. این یافته با نتایج پژوهش‌های قبلی که نشان داده‌اند سایکودراما می‌تواند به بهبود رضایت از زندگی کمک کند، همخوانی دارد (Baim, 2021; Bartolomeo, 2021; Biolcati et al., 2023; Esnaasharan et al., 2018; Giacomucci et al., 2021; Marquit, 2020; Giacomucci et al., 2022; Gonzalez et al., 2018; Parlak & Oksuz Gul, 2021). رضایت از زندگی یکی از شاخص‌های کلیدی بهزیستی ذهنی است و افزایش آن می‌تواند نشان‌دهنده بهبود کلی وضعیت روانی فرد باشد.

افزایش شفقت به خود نیز یکی دیگر از نتایج مهم این مطالعه بود. میانگین شفقت به خود در گروه آزمایش از ۱۸,۲۴ در پیش‌آزمون به ۲۴,۱۳ در پس‌آزمون و ۲۳,۳۵ در پیگیری رسید. این یافته نشان می‌دهد که سایکودرامای گروهی می‌تواند به افراد کمک کند تا نسبت به خود مهربان‌تر باشند و در مواجهه با ناکامی‌ها و مشکلات زندگی، پذیرش بیشتری داشته باشند. شفقت به خود به عنوان یک مفهوم مهم در سلامت روانی مطرح است و تحقیقات نشان داده‌اند که می‌تواند به کاهش علائم افسردگی و افزایش رضایت از زندگی کمک کند (González et al., 2010; Tiwari et al., 2018).

همچنین، افزایش معنادار هیجانان مثبت در گروه آزمایش یکی دیگر از یافته‌های این مطالعه بود. میانگین هیجانان مثبت از ۲۱,۵۷ در پیش‌آزمون به ۲۸,۷۴ در پس‌آزمون و ۲۷,۸۹ در پیگیری رسید. این یافته‌ها با نظریه گسترش و ساخت هیجانان مثبت که توسط باربارا فردریکسون پیشنهاد شده، همخوانی دارد. بر اساس این نظریه، هیجانان مثبت می‌تواند به گسترش دامنه اندیشه و عمل افراد کمک کرده و منابع روانی و اجتماعی آن‌ها را تقویت کند (Fredrickson, 1998; Galanakis et al., 2011). افزایش هیجانان مثبت می‌تواند به بهبود سلامت روانی و کاهش علائم افسردگی منجر شود (Gloria & Steinhardt, 2014).

تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر نشان داد که تفاوت معناداری بین گروه‌ها، زمان‌ها و تعامل بین گروه و زمان وجود دارد. این نتایج نشان می‌دهد که مداخلات سایکودرامای گروهی تأثیر معناداری بر بهبود متغیرهای مورد بررسی دارد. همچنین، نتایج آزمون پس‌آزمون بنفرونی نشان داد که تفاوت میانگین بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیش‌آزمون و پیگیری معنادار است، اما تفاوت میانگین بین پس‌آزمون و پیگیری معنادار نمی‌باشد. این نتایج نشان می‌دهد که تأثیر مداخلات سایکودراما تا زمان پیگیری حفظ شده است.

این مطالعه نشان داد که سایکودرامای گروهی می‌تواند به بهبود وضعیت روانی بیماران افسرده کمک کند. سایکودراما به عنوان یک روش درمانی تجربی و تعاملی، با ایجاد فضایی ایمن و حمایتی، به بیماران کمک می‌کند تا احساسات و تجربیات خود را به صورت ملموس بیان کنند و به درک و پذیرش بیشتری از خود برسند (Söchting et al., 2013). این روش می‌تواند با افزایش رضایت از زندگی، شفقت به خود و هیجانان مثبت، به بهبود کلی وضعیت روانی بیماران افسرده کمک کند.

یافته‌های این پژوهش با نتایج مطالعات پیشین در مورد اثربخشی روش‌های درمانی مبتنی بر تعاملات گروهی همخوانی دارد. برای مثال، تحقیقات نشان داده‌اند که ترکیب ماساژ درمانی با روان‌درمانی بین‌فردی می‌تواند به بهبود افسردگی پرناتال در زنان کمک کند (Field





(et al., 2009). همچنین، یوگا و ماساژ درمانی نیز به کاهش افسردگی پرناتال و کاهش نرخ زایمان پیش‌رس کمک کرده‌اند (Parlak & Oksuz, 2021). این نتایج نشان می‌دهند که ترکیب روش‌های درمانی مختلف می‌تواند به بهبود مؤثرتر علائم افسردگی منجر شود. در پژوهش حاضر، ما از سایکودرامای گروهی به عنوان یک روش ترکیبی برای بهبود علائم افسردگی و افزایش رضایت از زندگی، شفقت به خود و هیجانات مثبت استفاده کردیم. سایکودراما با فراهم کردن یک فضای حمایتی و ایمن، به بیماران کمک می‌کند تا احساسات و تجربیات خود را به صورت ملموس بیان کنند و به درک و پذیرش بیشتری از خود برسند (Testoni et al., 2020; Tümlü & Şimşek, 2021). این روش می‌تواند با افزایش شفقت به خود و هیجانات مثبت، به بهبود وضعیت روانی بیماران افسرده کمک کند (Tiwari et al., 2018). تحقیقات پیشین نشان داده‌اند که روان‌درمانی گروهی می‌تواند به بهبود وضعیت روانی افراد کمک کند. برای مثال، یک مطالعه نشان داد که روان‌درمانی گروهی می‌تواند به کاهش افسردگی و اضطراب در بیماران مبتلا به اختلالات خلقی کمک کند (Prosen & Jendričko, 2019). در پژوهش حاضر، ما از سایکودرامای گروهی به عنوان یک روش ترکیبی برای بهبود علائم افسردگی و افزایش رضایت از زندگی، شفقت به خود و هیجانات مثبت استفاده کردیم. سایکودراما با فراهم کردن یک فضای حمایتی و ایمن، به بیماران کمک می‌کند تا احساسات و تجربیات خود را به صورت ملموس بیان کنند و به درک و پذیرش بیشتری از خود برسند. این روش می‌تواند با افزایش شفقت به خود و هیجانات مثبت، به بهبود وضعیت روانی بیماران افسرده کمک کند (Brown et al., 2022).

با توجه به نتایج پژوهش‌های قبلی و اهمیت ترکیب روش‌های درمانی مختلف، هدف این مطالعه بررسی اثربخشی سایکودرامای گروهی بر رضایت از زندگی، شفقت به خود و هیجانات مثبت در بیماران افسرده است. این مطالعه می‌تواند به درک بهتری از اثربخشی سایکودراما در بهبود وضعیت روانی بیماران افسرده کمک کند و نشان دهد که چگونه ترکیب روش‌های درمانی مختلف می‌تواند به بهبود مؤثرتر علائم افسردگی منجر شود.

در مجموع، افسردگی یک اختلال روانی پیچیده است که نیازمند رویکردهای چندگانه و ترکیبی برای درمان مؤثر است. سایکودراما به عنوان یک روش درمانی تجربی و تعاملی می‌تواند با افزایش رضایت از زندگی، شفقت به خود و هیجانات مثبت، به بهبود وضعیت روانی بیماران افسرده کمک کند. این مطالعه به بررسی اثربخشی این روش در بیماران افسرده پرداخته و می‌تواند به توسعه رویکردهای جدید و مؤثرتر در درمان افسردگی کمک کند. با توجه به نتایج امیدوارکننده‌ای که از ترکیب روش‌های درمانی مختلف به دست آمده است، سایکودراما می‌تواند به عنوان یکی از روش‌های مؤثر در بهبود علائم افسردگی مورد استفاده قرار گیرد و به ارتقای کیفیت زندگی بیماران افسرده کمک کند.

در نهایت، پیشنهاد می‌شود که مطالعات بیشتری با نمونه‌های بزرگتر و دوره‌های پیگیری طولانی‌تر انجام شود تا اثرات بلندمدت سایکودراما بر بیماران افسرده بررسی شود. همچنین، مقایسه سایکودراما با روش‌های درمانی دیگر می‌تواند به درک بهتری از اثربخشی این روش در مقایسه با روش‌های دیگر کمک کند. این نتایج می‌تواند به بهبود روش‌های درمانی و ارتقای کیفیت زندگی بیماران افسرده کمک کند.

## تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

## مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.



## موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

## شفافیت داده ها

داده ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

## حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

## References

- Baim, C. (2021). One-to-One Psychodrama Psychotherapy: Applications and Technique. In: American Society of Group Psychotherapy and Psychodrama.
- Bartolomeo, F. (2021). Social work, sociometry, and psychodrama: experiential approaches for group therapists, community leaders, and social workers: by S. Giacomucci, Singapore, Springer Nature Singapore Pte Ltd, 2021, 435 pp., \$59.00 (Hard Cover). Open Access. *Social Work With Groups*, 44(3), 304-305. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/01609513.2021.1921942>
- Biolcati, R., Ambrosini, F., Albani, A., & Di Stefano, G. (2023). Videoconferencing analytic psychodrama in treating young adults' psychological suffering: preliminary results [Original Research]. *Frontiers in psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1112711>
- Borhani, L., Momeni, K., Karami, J., & Uuꞑhꞑꞑ, U. (2021). The Efficacy of Combining Therapy Cognitive With Acceptance and Commitment on Symptoms of Depression and Psychosomatic Problems Firefighters of Mashhad City. *The Journal of Psychological Science*, 20(103), 1171-1192. <https://doi.org/10.52547/jps.20.103.1171>
- Brown, N., Cedar, T., & Tziraki, C. (2022). Psychodrama with persons with dementia on zoom: Proof of concept. *Dementia*, 21(4), 1289-1303. <https://doi.org/10.1177/14713012221074484>
- Esnaasharan, S., Yazdkhasti, F., & Oreyzi, H. (2018). Comparison of the Effectiveness of Psychodrama and Dialectical Behavioral Therapy in Emotion Regulation and Distress Tolerance among the Women under Abstinence. *Research on Addiction*, 12(45), 247-264. <https://www.magiran.com/paper/1857718>
- Field, T., Deeds, O., Diego, M., Hernandez-Reif, M., Gauler, A., Sullivan, S., Wilson, D. R., & Nearing, G. (2009). Benefits of Combining Massage Therapy With Group Interpersonal Psychotherapy in Prenatally Depressed Women. *Journal of bodywork and movement therapies*, 13(4), 297-303. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2008.10.002>
- Field, T., Diego, M., Hernandez-Reif, M., Medina, L., Delgado, J., & Hernández, A. H. (2012). Yoga and Massage Therapy Reduce Prenatal Depression and Prematurity. *Journal of bodywork and movement therapies*, 16(2), 204-209. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2011.08.002>
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319. <https://doi.org/10.1037//1089-2680.2.3.300>
- Galanakis, M., Galanopoulou, F., & Stalikas, A. (2011). Do Positive Emotions Help Us Cope With Occupational Stress? *Europe's Journal of Psychology*, 7(2). <https://doi.org/10.5964/ejop.v7i2.127>
- Giacomucci, S., & Marquit, J. (2020). The Effectiveness of Trauma-Focused Psychodrama in the Treatment of PTSD in Inpatient Substance Abuse Treatment [Original Research]. *Frontiers in psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00896>
- Giacomucci, S., Marquit, J., Walsh, K. M., & Saccarelli, R. (2022). A mixed-methods study on psychodrama treatment for PTSD and depression in inpatient substance use treatment: A comparison of outcomes pre-pandemic and during Covid-19. *The Arts in Psychotherapy*, 81, 101971. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101971>
- Gloria, C. T., & Steinhardt, M. (2014). Relationships Among Positive Emotions, Coping, Resilience and Mental Health. *Stress and Health*, 32(2), 145-156. <https://doi.org/10.1002/smi.2589>
- Gonzalez, A.-J., Martins, P., & Lima, M. P. d. (2018). Studying the Efficacy of Psychodrama With the Hermeneutic Single Case Efficacy Design: Results From a Longitudinal Study [Original Research]. *Frontiers in psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01662>



- González, H. M., Vega, W. A., Williams, D. R., Tarraf, W., West, B. T., & Neighbors, H. W. (2010). Depression Care in the United States. *Archives of General Psychiatry*, 67(1), 37. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2009.168>
- Husaini, B. A., Cummings, S. M., Kilbourne, B., Roback, H. B., Sherkat, D. E., Levine, R. S., & Cain, V. A. (2004). Group Therapy for Depressed Elderly Women. *International Journal of Group Psychotherapy*, 54(3), 295-319. <https://doi.org/10.1521/ijgp.54.3.295.40340>
- Manookian, A., Navab, E., & Zomorodi, M. (2020). The relationship between self-compassion and attitude to ageing in middle aged people. *Iranian Journal of Nursing Research*, 15(5), 20-28. [http://ijnr.ir/browse.php?a\\_code=A-10-5024-1&sid=1&slc\\_lang=en](http://ijnr.ir/browse.php?a_code=A-10-5024-1&sid=1&slc_lang=en)
- Mansouri, K., Ashouri, A., Gharraee, B., & Farahani, H. (2021). Prediction of decisional procrastination based on fear of failure, self-compassion and intolerance of uncertainty in students [Research]. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 8(4), 51-62. <https://doi.org/10.32598/shenakht.8.4.51>
- Masoumi, S., Amiri, M., & Afrashteh, M. Y. (2022). Self-Compassion: The Factor That Explains a Relationship between Perceived Social Support and Emotional Self-Regulation in Psychological Well-Being of Breast Cancer Survivors. *Iranian Journal of Psychiatry*, 17(3), 341. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9699804/>
- Nabian, P. (2023). The Effect of Cognitive-Behavioral Group Therapy on Reducing Depression and Anxiety in Patients With Mood Disorders: Experimental Research. *Annals of medicine and surgery*, 85(8), 3901-3905. <https://doi.org/10.1097/ms9.0000000000000971>
- Parlak, S., & Oksuz Gul, F. (2021). Psychodrama oriented group therapy for forgiveness in university students. *The Arts in Psychotherapy*, 73, 101761. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101761>
- Poursardar N, Poursardar F, Panahandeh A, Sangari A, & Abdi Zarrin S. (2013). Effect of Optimism on Mental Health and Life Satisfaction: A Psychological Model of Well-being. *Hakim Research Journal*, 16(1), 42-49. <http://hakim.tums.ac.ir/article-1-1128-en.html>
- Prosen, S., & Jendričko, T. (2019). A Pilot Study of Emotion Regulation Strategies in a Psychodrama Group of Psychiatric Patients. *Journal of Creativity in Mental Health*, 14(1), 2-9. <https://doi.org/10.1080/15401383.2018.1486260>
- Rajaeinia, A. (2022). Effectiveness of Cognitive Behavior Group Therapy on decreasing perfectionism, increasing positive affect and mental performance in Female Clergies. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 2(4), 45-53. <https://doi.org/10.22034/injoeas.2022.160688>
- Sadeghi, F., & Taher, M. (2019). The Role of Body Image in Explaining the Life Satisfaction, Life Expectancy, and Mental Health of People with Physical and Mobility Impairment [Research]. *Journal of Exceptional Children*, 19(2), 59-72. <http://joec.ir/article-1-842-en.html>
- Söchting, I., O'Neal, E., Third, B., Rogers, J., & Ogrodniczuk, J. S. (2013). An Integrative Group Therapy Model for Depression and Anxiety in Later Life. *International Journal of Group Psychotherapy*, 63(4), 502-523. <https://doi.org/10.1521/ijgp.2013.63.4.502>
- Testoni, I., Bonelli, B., Biancalani, G., Zuliani, L., & Nava, F. A. (2020). Psychodrama in attenuated custody prison-based treatment of substance dependence: The promotion of changes in wellbeing, spontaneity, perceived self-efficacy, and alexithymia. *The Arts in Psychotherapy*, 68, 101650. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101650>
- Tiwari, V., Antony, B., & Acharya, M. (2018). Effect of Compassion Focused Therapy (CFT) on Level of Depression and Self-Compassion. *Indian Journal of Mental Health(ijmh)*, 5(4), 443. <https://doi.org/10.30877/ijmh.5.4.2018.443-452>
- Tümlü, G. Ü., & Şimşek, B. K. (2021). The effects of psychodrama groups on feelings of inferiority, flourishing, and self-compassion in research assistants. *The Arts in Psychotherapy*, 73, 101763. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101763>