

## اثربخشی روان‌نمایشگری در بهبود مهارت‌های اجتماعی و کاهش اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دختر

مریم کورکی<sup>1</sup>، دکتر فریبا یزدخواستی<sup>2</sup>، دکتر امرالله ابراهیمی<sup>3</sup>، دکتر حمیدرضا عریضی<sup>4</sup>

### Effectiveness of Psychodrama in Improving Social Skills and Reducing Internet Addiction in Female Students

Maryam Kooraki<sup>a</sup>, Fariba Yazdkhasti<sup>\*</sup>, Amrollah Ebrahimi<sup>b</sup>, Hamid Reza Oreizi<sup>c</sup>

#### Abstract

**Objectives:** This study examined the effectiveness of psychodrama in improving social skills and reducing internet addiction among female students with addiction to internet in Isfahan university. **Method:** In a semi-experimental study, 36 subjects were selected via convenient sampling which randomly assigned in two groups: 18 as the experimental group and 18 as the control group. The experimental group had received ten sessions of social skills training with psychodrama approach. The internet addiction and social skills were assessed via the Yong's Internet Addiction Test and Social Skills Inventory. The applied intervention was evaluated in three stages: pretest, post-test and a one month follow-up. Data were analyzed by correlation coefficient and analysis of covariance tests.

**Results:** The experimental group demonstrated a significant improvement in social skills ( $p < 0.001$ ) as well as a significant decrease in internet addiction ( $p < 0.001$ ) in comparison with the control group. **Conclusion:** The interactions between subjects in psychodrama's group, propound of problems in the presence of participants and discovering the ultimate solution with protagonist are critical factors of the mentioned intervention. The results also suggest that psychodrama interventions can be an effective intervention for improving social skills in persons with internet addiction.

**Key words:** internet addiction; social skills; psychodrama; students

[Received: 5 September 2010; Accepted: 23 October 2010]

#### چکیده

**هدف:** این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی روان‌نمایشگری بر بهبود مهارت‌های اجتماعی و کاهش اعتیاد به اینترنت در دانشجویان دختر معاد به اینترنت در دانشگاه اصفهان انجام شده است. **روش:** در یک طرح نیمه آزمایشی، 36 دانشجوی دختر که به صورت دردسترس نمونه‌گیری شده بودند به تصادف در دو گروه آزمایش و گواه جای داده شدند. برای گروه آزمایش ده جلسه آموزش مهارت‌های اجتماعی با رویکرد روان‌نمایشگری اجرا شد. برای ارزیابی اعتیاد به اینترنت و مهارت‌های اجتماعی به ترتیب از مقیاس اعتیاد به اینترنت یانگ و پرسش‌نامه مهارت‌های اجتماعی بهره گرفته شد. تأثیر مداخله انجام شده به کمک پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری یک‌ماهه ارزیابی شد. داده‌ها به کمک آزمون‌های آماری ضریب همبستگی و آزمون تحلیل کوواریانس تحلیل شدند. **یافته‌ها:** مهارت‌های اجتماعی گروه آزمایش نسبت به گروه گواه به طور معنی‌داری ( $p < 0/001$ ) افزایش و میانگین نمره‌های اعتیاد به اینترنت گروه آزمایش نسبت به گروه گواه به طور معنی‌داری ( $p < 0/001$ ) کاهش یافت. **نتیجه‌گیری:** تعامل‌های افراد در گروه‌های روان‌نمایشگری، مطرح کردن مسئله در گروه و دستیابی به راه حل نهایی توسط شخص از عوامل مؤثر در اثربخشی این مداخله است. همچنین می‌توان رویکرد روان‌نمایشگری را مداخله‌ای مؤثر برای افزایش مهارت‌های اجتماعی برای معنادان به اینترنت دانست.

**کلیدواژه:** اعتیاد به اینترنت؛ مهارت‌های اجتماعی؛ روان‌نمایشگری؛ پس‌گودراما؛ دانشجویان

[دریافت مقاله: 1389/6/14؛ پذیرش مقاله: 1389/8/1]

<sup>1</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه اصفهان؛ <sup>2</sup> دکترای روانشناسی بالینی، استادیار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان. اصفهان، دانشگاه اصفهان، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، گروه روانشناسی. دورنگار: 0311-6683107 (نویسنده مسئول) E-mail: faribayazdkhasti@yahoo.com؛ <sup>3</sup> دکترای تخصصی روانشناسی بالینی، استادیار مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان؛ <sup>4</sup> دکترای روانشناسی صنعتی، استادیار گروه روانشناسی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان.

\* Corresponding author: PhD. in Clinical Psychology, Assistant Prof. of Isfahan University, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Isfahan, Iran, IR. Fax: +98311-6683107, E-mail: faribayazdkhasti@yahoo.com; <sup>a</sup> MA. Student in Psychology, Isfahan University; <sup>b</sup> PhD. in Clinical Psychology, Assistant Prof. of Research Center for Behavioral Sciences, Isfahan University; <sup>c</sup> PhD. in Industrial Psychology, Assistant Prof. of Faculty of Educational Sciences and Psychology, Isfahan University.

## مقدمه

(هارجی،<sup>8</sup> ساندرز<sup>9</sup> و دیکسون<sup>10</sup>، 2007). مهارت‌های اجتماعی دربرگیرنده توانمندی‌های گوناگونی از جمله بیان هیجانی، خودتنظیمی، انعطاف‌پذیری اجتماعی، حساسیت اجتماعی و ابراز وجود است (سگرین<sup>11</sup> و تایلور<sup>12</sup>، 2007) که هر کدام از آنها دربرگیرنده زیرمجموعه‌های فرعی دیگری می‌باشند. بیان هیجانی به عنوان توانایی درک و بیان هیجانات در روابط میان فردی شامل مهارت‌هایی چون کنترل خشم، گشودن کشمکش‌ها و عذرخواهی می‌باشد. خودتنظیمی به عنوان یک فرآیند یکپارچه رفتاری متشکل از مجموعه‌ای از رفتارهای سودمند مؤثر بر یادگیری است که مهارت‌هایی چون تماس چشمی، کنترل اضطراب و پاداش به‌خود را در بر می‌گیرد. حساسیت اجتماعی به‌عنوان توانایی رمزگردانی نشانه‌های غیر کلامی دربردارنده مهارت‌های گوش دادن، پی‌بردن به احساس‌های دیگران و نشان دادن واکنش مناسب به آنها است. انعطاف‌پذیری اجتماعی به‌عنوان توانایی مهار احساس‌های خویشتن در رویارویی با شرایط تنیدگی‌زا مانند مهارت معرفی خود به دیگران و توانایی مهار موقعیت‌های نگران‌کننده می‌باشد. ابراز وجود، مؤلفه دیگر مهارت‌های اجتماعی است که به فرد این توانایی را می‌دهد که بدون زیر پا گذاردن حقوق دیگران، به سود خویش عمل کرده، احساسات خود را صادقانه ابراز کند و مهارت‌هایی هم‌چون درخواست کمک و کمک به دیگران، مهارت «نه گفتن» و سیاست‌گذاری از دیگران را در بر می‌گیرد (سگرین، هنزال<sup>13</sup>، دونر اشتین<sup>14</sup>، تایلور و دومشک<sup>15</sup>، 2007).

به‌دلیل این‌که در ارتباط‌های اینترنتی برخلاف ارتباط‌های رو در رو انعطاف‌پذیری بیش‌تری وجود دارد و افراد می‌توانند اطلاعات منفی را درباره خود حذف یا ویرایش کنند، این روابط ادامه می‌یابد و در نتیجه به کاستی‌هایی در مهارت‌های اجتماعی می‌انجامد (شاو<sup>16</sup> و بلاک<sup>17</sup>، 2008). زمانی که فرد به اینترنت معتاد شد، انگیزه‌اش برای تعامل با دیگران کم می‌شود که خود اثرات منفی بر ارتباط شخص و تعاملات اجتماعی وی دارد (صادقیان، 2008). تا کنون بررسی‌های

اینترنت در سال 1373 به ایران وارد شد و از آن پس آمار کاربران اینترنت افزایش روزافزون یافت؛ به‌طوری‌که برپایه گزارش وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، تنها در چند سال اخیر شمار کاربران اینترنت در کشور بیست و پنج برابر شده است (شفیعی، 2008). بررسی‌ها نشان داده‌اند که ایران از نظر بهره‌مندی از اینترنت در میان 178 کشور جهان رتبه 87 را دارد، که برپایه طبقه‌بندی اتحادیه جهانی مخابرات، از کشورهای متوسط به‌شمار می‌رود و 35% این کاربران را جوانان تشکیل می‌دهند. میانگین زمان صرف‌شده برای اینترنت 52 دقیقه در هفته برآورد شده است (همان‌جا).

هم‌زمان با دسترسی روزافزون و گسترده به اینترنت، شاهد گونه‌ای از وابستگی به‌نام «اعتیاد اینترنتی»<sup>1</sup> هستیم که موضوع رو به رشد عصر فناوری اطلاعات است. اعتیاد به معنای پدید آمدن شرایطی است که در آن افراد به‌صورت جسمی و روانی به یک ماده خاص، به‌ویژه مواد مخدر وابستگی پیدا می‌کنند. بسیاری از پژوهشگران، مفهوم اعتیاد را برای توجیه گونه ویژه‌ای از رفتارهای مشکوک به‌کار می‌برند، زیرا یافته‌ها و نشانه‌های اعتیاد در این حالت نیز دیده می‌شود. انواع وابستگی‌های غیرماده‌ای به‌عنوان اعتیادهای رفتارمحور طبقه‌بندی می‌شوند. اعتیاد به اینترنت در این‌گونه از اعتیادها طبقه‌بندی می‌شود (لی<sup>2</sup>، 1996؛ یانگ<sup>3</sup>، 1999). این اختلال با اشتغال‌های ذهنی، میل یا رفتارهای کنترل‌نشده توجه به کامپیوتر یا استفاده از اینترنت شناخته می‌شود که در نهایت به اختلال یا فشار روانی می‌انجامد (وینشتاین<sup>4</sup> و لژویکس<sup>5</sup>، 2010). همانند سایر گونه‌های اعتیاد، وابستگی به اینترنت نیز با علائمی هم‌چون اضطراب، افسردگی، کج خلقی، تفکرهای وسواسی، کناره‌گیری و ازهم‌گسیختگی روابط اجتماعی همراه است. از سوی دیگر با آن‌که روابط افراد در جهان مجازی افزایش می‌یابد، از روابط آنان در جهان واقعی کاسته می‌شود و احتمال افت عملکرد آموزشی آنان نیز بالا می‌رود (سامسون<sup>6</sup> و کین<sup>7</sup>، 2005).

گرچه اینترنت به عنوان یک فناوری شگفت‌آور به‌شمار می‌رود، بر مهارت‌های اجتماعی افراد تأثیر می‌گذارد. مهارت‌های اجتماعی به‌عنوان فرآیند مرکی دانسته شده که به فرد این توانایی را می‌دهد تا وی به گونه‌ای رفتار کند که دیگران او را با کفایت بدانند و هم‌چنین توانمندی‌های لازم برای انجام رفتارهای هدفمند و موفقیت‌آمیز را داشته باشد

1- internet addiction  
3- Yong  
5- Lejoyeux  
7- Keen  
9- Sanders  
11- Segrin  
13- Hanzal  
15- Domschke  
17- Black

2- Lee  
4- Weinstein  
6- Samson  
8- Harji  
10- Dickson  
12- Taylor  
14- Donnerstein  
16- Shaw

اجتماعی که در نتیجه نداشتن مهارت‌هایی مانند مهارت‌های گفت‌وگو، حل مسائل میان شخصی و آگاهی از خود پدید می‌آیند، حل می‌شود (فوگلر<sup>16</sup> و بلانک<sup>17</sup>، 1995).

پژوهشی که اثربخشی روان‌نمایشگری را در بهبود مهارت‌های اجتماعی با دانشجویان نشان دهد، در ایران یافت نشد؛ اما پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه اثربخشی روان‌نمایشگری در بهبود مهارت‌های اجتماعی، با جمعیت‌های گوناگون (طاهر<sup>18</sup> و کلرمن<sup>19</sup>، 1996؛ کاربونل<sup>20</sup>، 1999؛ کی‌پر<sup>21</sup> و هندل<sup>22</sup>، 2003؛ مایکل<sup>23</sup>، 2000؛ هامامسی<sup>24</sup>، 2002؛ جرشونی<sup>25</sup>، 2003؛ اسکلاف<sup>26</sup>، 2006؛ کاراتز<sup>27</sup> و جوساکان<sup>28</sup>، 2009؛ واقف، 2004؛ زابلی، 2004؛ اسکیان، سنایی ذاکر و نوایی‌نژاد، 2008) به بررسی کارایی این روش پرداخته‌اند. از جمله پژوهش‌هایی که در ایران با بهره‌گیری از رویکردی مشابه روان‌نمایشگری، به بهبود مهارت‌های اجتماعی پرداخته‌اند، می‌توان به پژوهش نریمانی، بیایانگرد و رجبی (2007) اشاره کرد که با هدف بررسی اثربخشی روان‌نمایشگری بر مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان نارساخوان در چارچوب ده جلسه آموزشی اجرا گردیده است و هم‌چنین از پژوهش واقف (2004) که از رویکردی مشابه برای آموزش مهارت‌های اجتماعی به دانش‌آموزان عقب‌مانده ذهنی بهره‌گرفته بود، یاد نمود.

با توجه به این که پژوهش‌های انجام‌شده، اثربخشی مداخله با رویکرد روان‌نمایشگری را در بهبود مهارت‌های اجتماعی نشان داده‌اند و هم‌چنین بررسی‌های چندی نیز به‌طور ضمنی بیانگر اثر اعتیاد به اینترنت بر مهارت‌های اجتماعی و گوشه‌گیری کاربران معتاد به اینترنت بوده‌اند، در پژوهش حاضر فرضیه‌های زیر بررسی شدند: 1) بین اعتیاد به اینترنت و مهارت‌های اجتماعی دانشجویان رابطه وجود دارد، 2) رویکرد روان‌نمایشگری در افزایش میانگین نمرات

چندی انجام شده است که نشان‌دهنده اثرات وابستگی به اینترنت در افت مهارت‌های اجتماعی و کناره‌گیری اجتماعی در معنادان به اینترنت می‌باشند (ویزشفر، 2006؛ قاسم زاده، شهرآرای و مرادی، 2008a؛ درگاهی و رضوی، 2008؛ صدقیان، 2008؛ مودی<sup>1</sup>، 2004؛ کامینگر<sup>2</sup>، باتلر<sup>3</sup> و کرات<sup>4</sup>، 2002؛ اینگلبرگ<sup>5</sup> و سویرگ<sup>6</sup>، 2004؛ ویتی<sup>7</sup> و مک لافلین<sup>8</sup>، 2007).

برای آموزش مهارت‌های اجتماعی به افراد روش‌های گوناگونی وجود دارد؛ یکی از این روش‌ها آموزش این مهارت‌ها با بهره‌گیری از رویکرد روان‌نمایشگری<sup>9</sup> (پسیکودراما) است. روان‌نمایشگری و بخش‌های وابسته به آن هم‌چون نمایش گروهی<sup>10</sup>، اجرای نقش<sup>11</sup> و گروه‌سنجی<sup>12</sup> که توسط مورنو<sup>13</sup> در سال 1930 پایه‌گذاری شد (بلاتنر<sup>14</sup>، 2005) یک رویکرد پربار در روان‌درمانی است که از نمایش، تخیل، تصویرسازی ذهنی، اعمال بدنی و پویایی گروه بهره می‌گیرد و ترکیبی از هنر، بازی، حساسیت هیجانی و تفکر روشن است. پسیکودراما یک رویکرد التقاطی است که با هدف بالابردن سطح ارتباط میان افراد، رویارویی مستقیم با هیجان‌های طرف‌های درگیر، نشان‌دادن کشمکش‌های هیجانی طرف‌های درگیر در زندگی روزمره، کاهش خودمحوری و خودیابی به کار برده می‌شود (بلاتنر، 2007a). پسیکودراما روشی است که به شخص کمک می‌کند تا ابعاد روان‌شناختی مشکل خود را کشف کند؛ به این ترتیب فرد با به‌نمایش درآوردن آنها و نه تنها از راه گفت‌وگو به بازنگری مشکل خود می‌پردازد (بلاتنر، 2005). روان‌نمایشگری روش گروهی اصلاح رفتار و رویکردی رابطه‌محور است؛ در شرایط درمان، ادراک‌های مخدوش، نارسایی ارتباطی، پاسخ‌های هیجانی نارسا، رفتارهای کلیشه‌ای، رفتارهای تکانشی و از خودبیگانگی کاربرد دارد (کوری<sup>15</sup>، 1993). روان‌نمایشگری یکی از روش‌های گروه‌درمانی است؛ با این حال عاملی در آن نهفته است که سبب شده این روش، از روش‌های معمول گروه‌درمانی فراتر رود. این عامل که گسترش کارایی آن را در پی داشته، «هنر» است. در این رویکرد به بیمارانی که مهارت‌های اجتماعی را نیاموخته‌اند کمک می‌شود تا توانایی‌های اجتماعی خود را بهبود بخشند (فتحی، 2001). مهم‌ترین ارزش روان‌نمایشگری این است که می‌تواند مهارت‌هایی را که فراتر از روش حل مسئله است، آموزش دهد. به کمک این روش بسیاری از مشکلات روانی -

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1- Moody         | 2- Cummings    |
| 3- Butler        | 4- Kraut       |
| 5- Engelberg     | 6- Sjoberg     |
| 7- Whitty        | 8- Mclaughlin  |
| 9- psychodrama   | 10- sociodrama |
| 11- role playing | 12- sociometry |
| 13- Moreno       | 14- Blatner    |
| 15- Corey        | 16- Fogler     |
| 17- LeBlanc      | 18- Tahar      |
| 19- Kellermann   | 20- Carbonell  |
| 21- Kipper       | 22- Hundel     |
| 23- Micheal      | 24- Hamamci    |
| 25- Gershoni     | 26- Escloff    |
| 27- Karatas      | 28- Gokcakan   |

توضیح در زمینه هدف‌ها و روش مداخله داده شد. گروه گواه در فهرست انتظار قرار گرفتند و برای آنها یک جلسه بحث‌های کلی روانشناسی مقابله با استرس برگزار گردید و قرار شد در زمان خاصی (در پایان مداخله) فراخوانده شوند و در صورت تمایل برای آنها جلسات آموزشی روانشناختی مشابهی ارائه گردد. برای گردآوری داده‌ها ابزارهای زیر به کار برده شد.

1- **آزمون اعتیاد به اینترنت<sup>1</sup> (IAT)** (یانگ، 2007): این آزمون دارای 20 پرسش است که برای سنجش میزان و شدت اعتیاد به اینترنت برپایه تجارب بالینی ساخته شده است. هر پرسش آزمون با پنج گزینه «بندرت» (1)، «گاهگاهی» (2)، «مکرر» (3)، «اغلب اوقات» (4) و «همیشه» (5) پاسخ داده شده و دامنه نمرات از 20 تا 100 نوسان دارد.

نمره‌گذاری آزمون اعتیاد به اینترنت با جمع کردن کل پاسخ پرسش‌ها به دست می‌آید. در این پژوهش اگر فرد در آزمون اعتیاد به اینترنت نمره مساوی یا پایین‌تر از 49 را به دست آورد، در گروه کاربران عادی اینترنت و اگر نمره بالاتر از آن را به دست آورد در گروه کاربران معتاد به اینترنت جای می‌گیرد (ناستی زایی، 2009). در ایران نیز در پژوهش قاسم‌زاده، شهرآرای و مرادی (2008b) آلفای کرونباخ این ابزار 0/88 و در پژوهش ناستی‌زایی (2009) آلفای کرونباخ 0/81 گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز آلفای کرونباخ این آزمون 0/84 محاسبه شد. پایایی خارجی این آزمون نیز بین 0/54 تا 0/82 نوسان دارد. این آزمون دارای روایی هم‌زمان خوبی است (ویدایانتو<sup>2</sup> و مک‌موران<sup>3</sup>، 2004).

2- **پرسش‌نامه مهارت‌های اجتماعی<sup>4</sup> (SSI)** این مقیاس را نگارندگان این نوشتار با توجه به محتوای مداخله و با بهره‌گیری از ماده‌های موجود در پرسش‌نامه مهارت‌های اجتماعی (ریجیو<sup>5</sup> و کاناری<sup>6</sup>، 2003) و چک‌لیست مهارت‌های ارتباطی گلدشتاین<sup>7</sup> (1997) ساخته و هنجاریابی نموده‌اند. این پرسش‌نامه دارای 20 پرسش پنج‌گزینه‌ای «اصلاً»، «خیلی کم»، «تا حدودی»، «غالباً» و «خیلی زیاد» است که از یک تا پنج نمره‌گذاری می‌شود. در مرحله نخست مقیاس‌ها به زبان فارسی برگردانده شده، سپس ترجمه فارسی

زیرمقیاس‌ها و مقیاس کلی مهارت‌های اجتماعی دانشجویان گروه آزمایش مؤثر است، (3) رویکرد روان‌نمایشگری در کاهش اعتیاد به اینترنت دانشجویان گروه آزمایش مؤثر است و (4) کاربرد روان‌نمایشگری با افزایش مهارت‌های اجتماعی، میزان اعتیاد به اینترنت دانشجویان را کاهش می‌دهد.

## روش

این پژوهش که با کد IRCT201008134544N1 در تارنمای کارآزمایی بالینی ایران ثبت شده، از نوع نیمه آزمایشی بوده و جامعه آماری آن، کلیه دانشجویان دختر ساکن خوابگاه و مشغول به تحصیل در سال 89-1388 در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان بودند. در نمونه‌گیری اولیه پرسش‌نامه‌های اعتیاد به اینترنت و مهارت‌های اجتماعی در میان 170 نفر از دانشجویان توزیع شد. پرسش‌نامه‌های تکمیل شده نمره‌گذاری گردیده و 65 نفر از دانشجویان شرایط ورود به پژوهش را داشتند که از میان آنها به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده 36 نفر انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایش و گواه جای داده شدند (18 نفر گروه آزمایش و 18 نفر گروه گواه). معیارهای پذیرش آزمودنی‌ها، جنس مؤنث، داشتن نمره 49 و بالاتر از آن در مقیاس اعتیاد به اینترنت، داشتن نمره‌های پایین‌تر در زیرمقیاس و مقیاس کلی مهارت‌های اجتماعی، داشتن رایانه شخصی یا استفاده افراطی از کافی‌نت خوابگاه و نارضایتی از ائتلاف وقت به خاطر استفاده افراطی از اینترنت، در نظر گرفته شد. برای گردآوری داده‌ها نخست پژوهشگر ابزارهای پژوهش را در دو گروه آزمایش و گواه به عنوان پیش‌آزمون اجرا نمود و سپس برنامه مداخله (آموزش مهارت‌های اجتماعی با رویکرد روان‌نمایشگری) به مدت ده جلسه برای گروه آزمایش اجرا گردید. در پایان مداخله، دوباره ابزارهای یادشده توسط پژوهشگر به عنوان پس‌آزمون در دو گروه به کار برده شد. هم‌چنین برای ارزیابی پایداری و ماندگاری اثرات مداخله، پی‌گیری یک‌ماهه انجام شد. محیط پژوهش دانشگاه اصفهان و زمان انجام پژوهش بهار 1389 بود. تحلیل داده‌های پژوهش نیز به کمک آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و تحلیل کوواریانس انجام شد.

برای رعایت اخلاق پژوهش، کسب موافقت از یکایک آزمودنی‌های گروه آزمایش برای شرکت در مداخله انجام و

1- Internet Addiction Test      2- Widyanto  
3- McMurrin                      4- Social Skills Inventory  
5- Riggio                          6- Canary  
7- Goldstein

روش‌های گوناگون روان‌نمایشگری مانند روش آینه، مضاعف، نقش معکوس (جابه‌جایی نقش)، فاصله‌نمادین، صندلی خالی، حل مسئله، تعمیق هیجان‌ها و کلامی کردن پیام‌های غیرکلامی در صحنه، راه حل مشکل را پیدا کرده و سپس در جمع حاضران (آزمودنی‌ها) راه حل اکتشافی را به صورت عملی ایفا می‌کرد. آن‌گاه با ورود به مرحله مشارکت و خاتمه، همه حاضران درباره تجربه‌ها و احساسات مشترک خود با شخص اول گفتگو می‌کردند. در مرحله پایانی بیشتر اعضاء گروه، بینش‌ها و تفسیرهای با ارزشی از روابط با دیگران به دست می‌آوردند. برای نمونه شرح یکی از جلسات در این بخش آورده می‌شود: موضوع این جلسه آموزش مهارت گشودن کشمکش‌ها و درگیری‌ها بود و آماده‌سازی این جلسه با بهره‌گیری از روش‌های فشرده دست (در این روش اعضای گروه از جای خود برخاسته و ضمن قدم‌زدن در جلسه دست نزدیک‌ترین فرد به خود را فشرده و متناسب با احساسات خود چند جمله‌ای را با او رد و بدل می‌کنند) و سخن گفتن با مکانی که فرد در آن است (در این روش آزمودنی‌ها ضمن تصور اینکه فردی که با او کشمکش دارند، روبه‌روی آنها ایستاده در مکان روان‌نمایشگری احساسات خود را با او در میان می‌گذارند) انجام شد. سپس حاضران مواردی مانند کشمکش با استاد بر سر بی‌انگیزگی دانشجویان و درگیری با یک همکلاسی قدیمی بر سر مرتبه علمی دانشگاه‌ها را مطرح کردند که در این موارد توانایی حل مسئله را نداشتند. سپس با رأی حاضران این موارد به ترتیب در صحنه شبیه‌سازی شد و درمانگر به شیوه‌های آینه، نقش معکوس (بازی کردن نقش یک رقیب، آشکارسازی دیدگاه‌ها و احساسات طرف مقابل) و حل مسئله به منظور مدیریت اختلاف‌ها و الگودهی به شخص اول‌ها در حل مشکلشان کمک کرد. سپس شخص اول‌ها به کمک ایفای نقش به تمرین مهارت حل کشمکش‌ها در گروه پرداختند و از سایر حاضران و درمانگر پسخوراند دریافت کردند.

فشرده‌ای از برنامه جلسات و روش‌های به کاررفته در هر یک از مراحل سه‌گانه روان‌نمایشگری در **جدول 1** ارائه شده است.

توسط یکی از استادان گروه زبان انگلیسی به زبان انگلیسی ترجمه شد و با اصل پرسش‌نامه مطابقت داده شد. برای بررسی اعتبار صوری آن، مقیاس‌ها در اختیار گروهی از روانشناسان گذاشته شد. پس از اصلاحات لازم برای ارزیابی میزان فهم پرسش‌ها، پرسش‌نامه در یک نمونه محدود بررسی گردید تا اشکالات احتمالی مشخص گردد. پس از رفع اشکالات، فرم نهایی تهیه و در اختیار 200 دانشجو قرار گرفت. تحلیل داده‌های به دست آمده به کمک تحلیل عاملی، این مقیاس را دارای پنج خرده‌مقیاس نشان داد که با عنوان‌های بیان هیجانی، خودتنظیمی هیجانی، حساسیت اجتماعی، انعطاف‌پذیری اجتماعی و ابراز وجود نام‌گذاری شدند. میزان پایایی این زیرمقیاس‌ها به ترتیب 0/75، 0/69، 0/74، 0/72 و 0/68 و همسانی درونی کلی این ابزار نیز 0/88 به دست آمد.

برنامه مداخله شامل آموزش یک رشته مهارت‌ها در چارچوب ده نشست دوساعته با رویکرد روان‌نمایشگری بود. هر نشست دربرگیرنده سه مرحله روان‌نمایشگری شامل گرم کردن<sup>1</sup> (آماده‌سازی)، اجرا<sup>2</sup>، مشارکت<sup>3</sup> و خاتمه بود. در هر مرحله پس از مشخص شدن موضوع جلسه، نخست آماده‌سازی متناسب با موضوع جلسه انجام می‌شد. آماده‌سازی فعالیت است که ماهیت نمایشی دارد و باعث خودجوشی، تمرکز، آشکارشدن مسئله یا مشکل، ایجاد یک محیط حمایت‌گر همراه با اطمینان و همبستگی گروه و ایجاد احساس امنیت که برای به دست آوردن تجربه بیشتر ضروری است، می‌گردد. در آماده‌سازی افزایش فعالیت‌های جسمی برای پرهیز از راکد ماندن شخص، مسئله‌ای بسیار جدی است. در مرحله اجرا یکی از حضار<sup>4</sup> (شخص اول<sup>5</sup>) مشکلی را متناسب با موضوع جلسه مطرح و با به کارگرفتن یاورانی از حضار در حضور کارگردان (درمانگر) آن را در گروه به صورت عملی به نمایش می‌گذاشت و از این راه با افکار، هیجان‌ها و واکنش‌های خود در زمان و خود مشکل دوباره روبه‌رو می‌شد. بازیکنان یک نمایش صحنه‌های سخت زندگی و تجربه نمودن دوباره احساس‌های مرتبط با آن صحنه، آرامش می‌یافتند. این آرامش نه تنها ناشی از تخلیه هیجانی (کاتارسیس) بود، بلکه بیشتر از آن، تحت تأثیر اتحاد دوباره بخش‌هایی از روان که یکپارچگی خود را از دست داده بودند، بود. در این مرحله درمانگر با به کارگرفتن

1- warm-up  
3- sharing  
5- protagonist

2- action  
4- participant

جدول 1- فشرده‌ای از برنامه جلسات و تکنیک‌های به کار رفته در هر یک از مراحل پس‌کودراما

| جلسه  | موضوع جلسه                                                                  | تکنیک‌های گرم کردن                                            | تکنیک‌های مورد استفاده در اجرا                                               |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | مهارت نه گفتن                                                               | پاس دادن یک توپ خیالی <sup>1</sup>                            | آینه <sup>2</sup> ، جابه‌جایی نقش <sup>3</sup> و حل مسئله <sup>4</sup>       |
| 2     | مهارت شروع مکالمه                                                           | پیاده‌روی با چشمان بسته <sup>5</sup> و فشردن دست <sup>6</sup> | آینه و نقش معکوس                                                             |
| 3     | مهارت بیان احساسات                                                          | درجه بندی احساسات                                             | مضاعف <sup>7</sup> و تعمیق هیجانات                                           |
| 4     | مهارت کنترل خشم                                                             | پایکوبی <sup>8</sup> متناسب با شدت هیجانات                    | مضاعف، کلامی کردن پیام‌های غیر کلامی، خودگویی مثبت <sup>9</sup> و صندلی خالی |
| 5     | مهارت گشودن تعارضات                                                         | فشردن دست و صحبت با مکان                                      | آینه، نقش معکوس و حل مسئله                                                   |
| 6 و 7 | تشکر و قدردانی کردن                                                         | کادو دادن غیر کلامی                                           | نقش معکوس، مضاعف و فاصله نمادین                                              |
| 8     | مهارت کمک گرفتن از دیگران                                                   | مغازه جادویی <sup>10</sup>                                    | آینه و حل مسئله به منظور الگودهی                                             |
| 9     | مهارت برقراری تماس چشمی                                                     | مکالمات غیر کلامی                                             | آینه و مضاعف*                                                                |
| 10    | ارزیابی تکالیف و خلاصه کردن نشست پیشین، ارزیابی نشست‌ها و اجرای پس‌آزمون‌ها |                                                               |                                                                              |

\* برگرفته از کتاب راهنمای متخصصان بالینی برای پس‌کودراما (لوتون<sup>11</sup>، 2009)

1- ball-toss; 2- mirror technics; 3- role reversal; 4- problem solving; 5- the blind walk; 6- hand squeeze; 7- dubling; 8- stomping; 9- soliloquy 10- magic shop; 11- Leveton

## یافته‌ها

شد. نتایج تحلیل کوواریانس (جدول 3) و میانگین نمرات اعتیاد به اینترنت و زیرمقیاس‌ها و مقیاس کل مهارت‌های اجتماعی در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون (جدول 2) نشان‌دهنده تأثیر متغیر مستقل آموزش مهارت‌های اجتماعی با رویکرد روان‌نمایشگری بر کاهش اعتیاد به اینترنت دانشجویان در گروه آزمایش و هم‌چنین بیانگر تأثیر رویکرد روان‌نمایشگری بر افزایش میانگین خرده‌مقیاس‌ها و مقیاس کل مهارت‌های اجتماعی دانشجویان گروه آزمایش می‌باشد. به طور کلی روش روان‌نمایشگری توانسته است در گروه آزمایش اعتیاد به اینترنت را کاهش و مهارت‌های اجتماعی را افزایش دهد.

تحلیل داده‌ها در زمینه رابطه اعتیاد به اینترنت با مهارت‌های اجتماعی در مرحله پس‌آزمون به کمک ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که کاهش اعتیاد به اینترنت در مرحله پس‌آزمون با افزایش نمرات زیرمقیاس‌های بیان هیجانی ( $p < 0/001$ ,  $r = 637/0$ )، خودتنظیمی ( $p < 0/001$ ,  $r = 604/0$ )، انعطاف‌پذیری اجتماعی ( $p < 0/001$ ,  $r = 777/0$ )، حساسیت اجتماعی ( $p < 0/001$ ,  $r = 651/0$ )، ابراز وجود ( $p < 0/001$ ,  $r = 652/0$ )، و مقیاس کلی مهارت‌های اجتماعی ( $p < 0/001$ ,  $r = 761/0$ ) همراه بوده است.

بررسی رابطه اعتیاد به اینترنت و مهارت‌های اجتماعی در مرحله پیش‌آزمون به کمک ضریب همبستگی پیرسون نشان‌دهنده همبستگی منفی معنی‌دار بین اعتیاد به اینترنت و زیرمقیاس‌های بیان هیجانی ( $p < 0/01$ ,  $r = 471/0$ )، خودتنظیمی ( $p < 0/01$ ,  $r = 532/0$ )، انعطاف‌پذیری اجتماعی ( $p < 0/01$ ,  $r = 763/0$ )، حساسیت اجتماعی ( $p < 0/01$ ,  $r = 601/0$ )، ابراز وجود ( $p < 0/05$ ,  $r = 340/0$ ) و هم‌چنین مقیاس کلی مهارت‌های اجتماعی ( $p < 0/01$ ,  $r = 793/0$ ) بود، به طوری که با افزایش اعتیاد به اینترنت مهارت‌های اجتماعی کاهش یافتند. جدول 2 میانگین و انحراف معیار نمرات اعتیاد به اینترنت و زیرمقیاس‌ها و مقیاس کلی مهارت‌های اجتماعی را در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه نشان می‌دهد.

پس از بررسی تحلیلی یافته‌های پژوهش در رابطه با فرضیه‌های پژوهش از برابری واریانس‌های متغیر وابسته در گروه‌های مورد بررسی (توسط آزمون لوین) به‌عنوان پیش‌فرض لازم برای بهره‌گیری از آزمون تحلیل کوواریانس اطمینان حاصل شد. برای مشخص کردن این که چگونه اعتیاد به اینترنت و مهارت‌های اجتماعی تحت تأثیر مداخله پس‌کودراما قرار می‌گیرد، در حالی که سطوح آنها پیش از مداخله کنترل شده است، از تحلیل کوواریانس بهره گرفته

جدول 2- میانگین و انحراف معیار نمرات اعتیاد به اینترنت و زیرمقیاس‌ها و مقیاس کلی مهارت‌های اجتماعی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های مورد بررسی

| متغیرها               | پیش‌آزمون گروه آزمایش<br>میانگین (انحراف معیار) | پس‌آزمون گروه آزمایش<br>میانگین (انحراف معیار) | پیش‌آزمون گروه گواه<br>میانگین (انحراف معیار) | پس‌آزمون گروه گواه<br>میانگین (انحراف معیار) |
|-----------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|
| اعتیاد به اینترنت     | 57/22 (7/17)                                    | 42/22 (8/69)                                   | 55/61 (6/19)                                  | 58/88 (10/63)                                |
| بیان هیجانی           | 11/61 (2/68)                                    | 15/16 (2/06)                                   | 10/5 (1/2)                                    | 10/88 (1/02)                                 |
| خودتنظیمی             | 11/44 (2/5)                                     | 14/61 (2/14)                                   | 9/88 (2/86)                                   | 10 (2/14)                                    |
| حساسیت اجتماعی        | 10/66 (2/11)                                    | 13/27 (2/02)                                   | 9/83 (2/06)                                   | 9/72 (1/7)                                   |
| انعطاف‌پذیری اجتماعی  | 7/22 (1/5)                                      | 11/88 (1/32)                                   | 7/11 (1/36)                                   | 7/44 (1/61)                                  |
| ابراز وجود            | 6/27 (1/12)                                     | 11/22 (1/8)                                    | 7/5 (1/33)                                    | 7/61 (1/24)                                  |
| مهارت‌های اجتماعی کلی | 47/22 (7/15)                                    | 66/16 (6/19)                                   | 44/83 (6/41)                                  | 45/66 (4/75)                                 |

جدول 3- نتایج آزمون تحلیل کوواریانس بر روی میانگین‌های نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش ( $n=18$ ) و گواه ( $n=18$ ) در متغیرهای اعتیاد به اینترنت و زیرمقیاس‌ها و مقیاس کلی مهارت‌های اجتماعی

| متغیرها               | منبع تغییرات   | درجه آزادی | شاخص F   | مجذور اتا |
|-----------------------|----------------|------------|----------|-----------|
| اعتیاد به اینترنت     | پیش‌آزمون گروه | 1          | 12/27*   | 0/27      |
|                       | خطا            | 33         | 40/01**  | 0/54      |
| بیان هیجانی           | پیش‌آزمون گروه | 1          | 36/03**  | 0/52      |
|                       | خطا            | 33         | 85/15**  | 0/72      |
| خودتنظیمی             | پیش‌آزمون گروه | 1          | 122/53** | 0/75      |
|                       | خطا            | 33         | 101/44** | 0/78      |
| حساسیت اجتماعی        | پیش‌آزمون گروه | 1          | 66/70**  | 0/66      |
|                       | خطا            | 33         | 62/63**  | 0/65      |
| انعطاف‌پذیری اجتماعی  | پیش‌آزمون گروه | 1          | 12/08*   | 0/26      |
|                       | خطا            | 33         | 104/98** | 0/76      |
| ابراز وجود            | پیش‌آزمون گروه | 1          | 10/84*   | 0/24      |
|                       | خطا            | 33         | 73/62**  | 0/69      |
| مهارت‌های اجتماعی کلی | پیش‌آزمون گروه | 1          | 130/58** | 0/79      |
|                       | خطا            | 33         | 484/42** | 0/93      |

\*  $p < 0/05$  و \*\*  $p < 0/001$

## بحث

این بررسی نشان داد که بین اعتیاد به اینترنت و همه زیرمقیاس‌ها و مقیاس کلی مهارت‌های اجتماعی ارتباط منفی معنی‌داری وجود دارد. این یافته با یافته‌های پژوهشی گزارش شده از سوی قاسم زاده و همکاران (2008a) برای بررسی رابطه میان اعتیاد به اینترنت با تنهایی و مهارت‌های اجتماعی در دختران دبیرستانی شهر تهران، هم‌سو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، هنگامی که فرد به اینترنت معتاد شد، انگیزه‌اش برای تعامل با دیگران کم می‌شود که این امر خود اثرات منفی بر ارتباط شخصی و تعامل‌های اجتماعی دارد؛ افزون بر آن بهره‌گیری از اینترنت سبب ایجاد احساس بدبختی، تنهایی و به طور کلی کاهش سلامت روانی می‌شود. اشخاصی که بیشتر از اینترنت استفاده می‌کنند، دوستی‌ها را کم‌تر حفظ کرده، مدت زمان کم‌تری را با بستگان خود می‌گذرانند، عوامل استرس‌زای بیش‌تری را تجربه می‌کنند و بیشتر احساس تنهایی و افسردگی می‌نمایند (صادقیان، 2008). یکی از آثار اعتیاد به اینترنت این است که افراد وابسته، زمان کم‌تری را با اطرافیان خود سپری می‌کنند که این امر گوشه‌گیری، اختلال در الگوی خواب، احساس نیاز به تنهابودن و فراموش کردن مسئولیت‌های فردی و خانوادگی را به دنبال دارد (موءیدفر، حبیب‌پورگنابی و گنجی، 2007). یافته دیگر این پژوهش این بود که دانشجویانی که مداخله روان‌نمایشگری را دریافت کرده‌اند، بهبود چشم‌گیری در میانگین نمرات زیرمقیاس‌ها و مقیاس کلی مهارت‌های اجتماعی خود نشان داده‌اند؛ در حالی که در مهارت‌های اجتماعی دانشجویان گروه گواه تغییری دیده نشد. در تبیین این یافته به نظر می‌رسد از آنجا که روان‌نمایشگری سمت و سوی اجتماعی دارد و با توجه به این که در این رویکرد فرد مسئله‌اش را در صحنه مطرح می‌کند، خود در باره راه‌حل‌های آن می‌اندیشد و با کشف راه‌حل‌هایی به تمرین آن در صحنه می‌پردازد. هم‌چنین از آنجا که مهم‌ترین وجه روان‌نمایشگری نسبت به سایر روش‌های درمانگری در عملی بودن آن است، در رویکرد روان‌نمایشگری به فرد کمک می‌شود تا با تجسم و بازی کردن یک مسئله به جای تنها گفتگو کردن در باره آن، مسئله را بازنگری کرده و برای آن راه‌حل مناسبی پیدا کند. روان‌نمایشگری برای بالابردن میزان تبادلات میان افراد در رویارویی مستقیم‌تر با هیجان‌های طرف‌های درگیر و برای نشان دادن کشمکش‌های هیجانی‌شان در زندگی روزمره به کار گرفته می‌شود (بلااتر، 2005). مورنو می‌گوید: «شخص

بیمار، انسانی است که روابط بیمارگونه دارد. بدین ترتیب آنچه باید تصحیح و درمان شود، رابطه او با دیگران است». روان‌نمایشگری روش گروهی اصلاح رفتار و رویکردی رابطه‌محور است. روان‌نمایشگری یکی از بهترین روش‌های درمان بیماری خودمحوری است (بلااتر، 2007b). در صحنه روان‌نمایشگری نخست بیماری خودمحوری تشخیص داده می‌شد و مراجعین داستان زندگی خود را برای خود بازگو می‌کردند تا وصف خود را از زبان خویش بشنوند. آنها در صحنه خود را دیده و سرانجام این خودفکری به خودیابی می‌انجامد. آنها در صحنه به کاستی‌های خود آگاهی یافته و پی‌بردند که اگر نتوانسته‌اند با دیگران روابط دوستانه برقرار کنند و تنها مانده‌اند به این علت بوده است که از مفهوم ارتباط بی‌خبر بوده‌اند و یا دچار خطای شناختی در مفهوم ارتباط شده‌اند. در جلسه روان‌نمایشگری افراد فراگرفتند که ابتکار عمل را به دست گرفته و به گونه‌ای برانگیخته با دیگران ارتباط برقرار کنند. به بیان دیگر روان‌نمایشگری، مهارت در هم‌سویی با شرایط و درک بیشتر احساسات طرف مقابل در روابط میان فردی را افزایش داد. یافته دیگر این بررسی این بود که روان‌نمایشگری با بهبود مهارت‌های اجتماعی، میزان اعتیاد به اینترنت دانشجویان را نیز کاهش داد. در تبیین این یافته به نظر می‌رسد از آنجا که مهارت‌های اجتماعی با اعتیاد به اینترنت ارتباط دارند، پس با افزایش این مهارت‌ها می‌توان میزان اعتیاد را کاهش داد. با آن که فرد معتاد انگیزه تعامل با دیگران را از دست داده، گوشه‌گیر شده و مهارت‌های اجتماعی او کاهش یافته است، با آموزش دوباره این مهارت‌ها و در ارتباط قراردادن فرد با دیگران در گروه و تقویت انگیزه او برای ارتباط با دیگران، به تدریج فرد روابط واقعی را جایگزین روابط مجازی کرده و در نهایت کمتر به سراغ رایانه و اینترنت می‌رود.

در دسترس نداشتن امکانات مورد نیاز برای اجرای بهتر جلسات روان‌نمایشگری مانند کمبود صحنه نمایش، صندلی‌های ویژه روان‌نمایشگری، نورپردازی مناسب و هم‌چنین کم‌بودن شمار جلسات درمانی و نبود امکان برگزاری نشست‌ها در فاصله زمانی پی‌گیری، از محدودیت‌های این پژوهش بودند. بنابراین برای بررسی بهتر اثربخشی روان‌نمایشگری بر بهبود مهارت‌های اجتماعی و کاهش اعتیاد به اینترنت، نیاز به طراحی نشست‌های بیشتر و هم‌چنین در نظر گرفتن مکانی مناسب برای اجرای آنها می‌باشد. از محدودیت‌های دیگر پژوهش این بود که برای



- Blatner, A. (2007b). Morenean Approaches: Recognizing psychodrama's many facet. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 59, 159-170.
- Carbonell, D.M. (1999). Psychodrama groups for girls coping with trauma. *International Journal of Group Psychotherapy*, 49, 285-306.
- Cummings, J., Butler, B., & Kraut, R. (2002). The quality of online social relationships. *Communications of the ACM*, 45, 103-108.
- Corey, G. (1993). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Wadsworth: Brooks Cole Publishing Company.
- Dargahi, H., & Razavi, S. M. (2008). Internet addiction and its related factors in habitants of Tehran west, district 2. *Payesh Journal*, 3, 265-272. (Persian)
- Engelberg, E., & Sjoberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *Cyber Psychology & Behavior*, 1, 41-47.
- Escloff, M. (2006). Using sociodrama to improve communication and understanding. *Electronic Theater Controls (ETC)*, 63, 259-269.
- Eskian, P., Sanai Zaker, B., & Navabi Nejad, S. (2008). Effectiveness of psychodram in increase self-differentiation of main family in highschool students of Tehran district 5. *Counseling Research and Development*, 7, 27- 42. (Persian)
- Fathi, T. (2001). Psychodrama. Tehran: Sepand Honar Publishers. (Persian)
- Fogler, H. S., LeBlanc, S. E. (1995). Strategies for creative problem-solving. Upper Saddle River, N. J.: Prentice Hall.
- Gershoni, J. (2003). *Psychodrama in 21 century, clinical and educational applications*. New York: Springer Publishing Company.
- Ghasemzadeh, L., Shahraray, M., & Moradi, A. (2008a). Assessment of prevalence of internet addiction and its relation with loneliness and self-esteem in highschool students of Tehran. *Education*, 1, 41-68. (Persian)
- Ghasemzadeh, L., Shahraray, M., & Moradi, A. (2008b). Assessment of prevalence of internet addiction in girls and comparing addicted girls and nonaddicted girls in loneliness, self-esteem and social skills. *Contemporary Psychology*, 2, 32-38. (Persian)
- Goldstein, A. P. (1997). *The skill streaming curriculum for adolescents: New strategies and perspective for*

گروه گواه مداخله خاصی انجام نشد. پیشنهاد می شود که در بررسی های آینده، اثربخشی روان‌نمایشگری بر بهبود مهارت های اجتماعی و کاهش اعتیاد به اینترنت با یک روش درمانی دیگر مقایسه شود.

از آنجاکه روان‌نمایشگری روش گروهی اصلاح رفتار و رویکردی رابطه محور است، در شرایط درمان، ادراک های مخدوش، نارسایی ارتباطی، پاسخ های هیجانی نارسا، رفتارهای کلیشه ای، رفتار تکانشی و از خودبیگانگی بررسی و تغییر داده شدند. روان‌نمایشگری در مقایسه با روش های دیگر روان‌درمانی که بر پایه گفت و گو استوار هستند، برای دستیابی به بینش و درک هیجانها و احساسات موجود در تجربه ها با ایفای نقش آنها، کاربرد بیشتری می تواند داشته باشد. یکی از جنبه هایی که با گسترش مجموعه محتوای نقش در این پژوهش ایجاد شد، افزایش مهارت های اجتماعی است. برای این که افراد احساس بهتری داشته باشند، باید مهارت های اجتماعی شان را افزایش دهند. چنین چیزی اغلب به معنای یافتن راه های گوناگون برای برقراری ارتباط با دیگران از راه ایفای نقش های گوناگون می باشد. به این ترتیب فرد می تواند دوست پیدا کند و نیازهایش را برآورده سازد و اعتماد به نفس لازم را به دست آورد و در نتیجه رابطه های مجازی مانند به کارگیری افراطی از اینترنت را به سود روابط در دنیای واقعی کاهش دهد.

## سپاسگزاری

در اینجا لازم می دانیم از دانشجویان ارجمندی که در انجام این پژوهش ما را یاری نمودند، سپاسگزاری نماییم. [این نوشتار برگرفته از پایان نامه دانشجویی نویسنده اول مقاله از دانشگاه اصفهان است].

[بنا به اظهار نویسنده مسئول مقاله، حمایت مالی از پژوهش و تعارض منافع وجود نداشته است].

## منابع

- Blatner, A. (2005). *Acting-in: Practical applications of psychodramatic methods*. Haghshenas, H., & Ashkani, H. (translators). Tehran: Roshd Publishers. (Persian)
- Blatner, A. (2007a). The role of the meta-role: An integrative element in psychology. In C. Baim, J. Burmeister, & M. Maciel (Eds.), *Psychodrama: Advances in theory and practice*. London: Routledge.

- teaching pro-social skills*. Champaign, ILL: Research Press.
- Hamamci, Z. (2002). The effects of integrating psychodrama and cognitive behavioral therapy on reducing cognitive distortions in interpersonal relationship. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, & Sociometry*, 28, 3-13.
- Harji, O., Sanders, C., & Dickson, D. (2007). *Social skills and interpersonal relationship*. Beigi,. Tehran: Roshd publication.
- Karatas, Z., & Gockaran, Z. (2009). A Comparative investigation of the effects of cognitive-behavioral group practices and psychodrama on adolescent aggression. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 9, 1441-1452.
- Kipper, D. A., & Hundel, J. (2003). A survey of clinical reports on the application of psychodrama. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama, & Sociometry*, 17, 141-157.
- Lee, W. (1999). *Medical terms dictionary*. Seoul: Academy Book.
- Leveton, L. (2009). *A clinical guide to psychodrama*. Yazdkhasti, F., Jokar, S. (translators). Isfahan: Payam Alavi Publishers. (Persian)
- Micheal, B. (2000). Drama, masculinity, and violence. *Research in Drama Education*, 5, 9-22.
- Moedifar, S., Hbibpour Gatabi, K., & Ganji, A. (2007). A Study of internet addictive behavior among teenagers and the youth (15 to 25 years old) in Tehran. *Global Media Journal*, 4, 1-24. (Persian)
- Moody, E. J. (2004). Internet use and its relationship to lineless. *Cyber Psychology & Behavior*, 4(3), 393-401.
- Nastizai, N. (2009). The relationship between general health and internet addiction. *Tabibeshargh*, 1, 57-63. (Persian)
- Narimani, M., Biabangard, I., & Rajabi, S. (2007). The impact of psychodrama on social skills and self-esteem of children with dyslexia. *Research on Exceptional Children*, 2, 623-638. (Persian)
- Riggio, R. E., & Canary, D. R. (2003). *Social skills inventory manual* (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Sadeghian, E. (2008). Effect of computer and internet on children and teenagers. *Iran doc Scientific Communication Monthly Journal*, 4 (4): 78-86. (Persian)
- Samson, J., & Keen, B. (2005). *Internet addiction*. available on: <http://www.notmykid.org/ParentArticles/internet>
- Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43, 637-646.
- Segrin, C., Hanzal, A., Donnerstein, C., Taylor, M., & Domschke, T. (2007). Social skills, psychological well-being and the mediating role of perceived stress. *Anxiety, Stress and Coping*, 20, 321-329.
- Shaw, S., & Black, D. W. (2008). Internet addiction, definition, epidemiology and clinical management. *Central Nervous System Drugs (CNS)*, 22, 353-365.
- Shafie, S. (2008). *Internet and its role in social life*. Available in: [http://www.aftabir.com/articles/view/computer\\_internet\\_information\\_technology/](http://www.aftabir.com/articles/view/computer_internet_information_technology/). (Persian)
- Vaghef, A. (2004). *Assessment effect of techniques of psychodrama in social interaction of children in an exceptional children school in Mashhad*. [Psychology Master's degree thesis]. Ferdowsi Uuniversity, Meshed, Iran, IR. (Persian)
- Vizeshfar, F. (2006). Assessment prevalence of internet addiction in users of coffeenets in Larcity. *The Quarterly Journal of Fundamentals of Mental Health*, 7, 27-33
- Tahar, E. K., & Kellermann, P. F. (1996). Psychodrama and drama therapy: A comparison. *The Arts in Psychotherapy*, 23, 27-36.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *American Journal of Drug & Alcohol Abuse*, 36, 277-283.
- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyber Psychology and Behavior*, 7(4), 443-450.
- Whitty, M. T., & McLaughlin, D. (2007). Online recreation: The relationship between loneliness, Internet self-efficacy and the use of the internet for entertainment purpose. *Computers in Human Behavior*, 23, 1435-1446.
- Yong, K. S. (1999). Cyber Disorders: The mental health concern for the new millennium. *Cyber Psychology and Behavior*, 2(5), 475-479.
- Yong, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyber Psychology & Behavior*, 10(5), 671-679.
- Zaboly, P. (2004). *Assessment of psychodram influence in improvement of conflict skills in girls with mothers in Tehran district 2*. [Psychology Master's degree thesis]. Tehran: Khatam University.