

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



به نام خدا

معاونت پژوهش و فن آوری واحد مردشت

مشور اخلاق پژوهش

بیاری از خداوند سبحان و اعتقاد به این که عالم محضر خداست و همواره ناظر بر اعمال انسان و به منظور پاس داشت مقام بلند دانش و پژوهش و نظریه اهمیت جایگاه دانشگاه در اعتدای فرهنگ و تمدن بشری، مادران شویان و اعضاء هیات علمی واحد های دانشگاه آزاد اسلامی متعهد می گردیم اصول زیر را در انجام فعالیت های پژوهشی مد نظر قرار داده و از آن تعظی نکنیم:

- ۱- اصل حقیقت جویی: تلاش در راستای پی جویی حقیقت و وفاداری به آن و دوری از حرکت پنهان سازی حقیقت
- ۲- اصل رعایت حقوق: التزام به رعایت کامل حقوق پژوهشگران و پژوهشگران (انسان، حیوان و نبات) و سایر صاحبان حق.
- ۳- اصل مالکیت مادی و معنوی: تعهد به رعایت مصالح ملی و در نظر داشتن پیشبرد و توسعه کشور در کلیه مراحل پژوهش
- ۴- اصل منافع ملی: تعهد به رعایت مصالح ملی و در نظر داشتن پیشبرد و توسعه کشور در کلیه مراحل پژوهش
- ۵- اصل رعایت انصاف و امانت: تعهد به اجتناب از حرکت جانبداری غیر علمی و حفاظت از اموال، تجهیزات و منابع در اختیار
- ۶- اصل رازداری: تعهد به صیانت از اسرار و اطلاعات محرمانه افراد، سازمان ها و کشور و کلیه افراد و نهاد های مرتبط با تحقیق.
- ۷- اصل احترام: تعهد به رعایت حریم ها و حرمت ها در انجام تحقیقات و رعایت جانب تقد و خودداری از حرکت حرمت شکنی.
- ۸- اصل ترویج: تعهد به رواج دانش و اشناء نتایج تحقیقات و انتقال آن به بهکاران علمی و دانشجویان به غیر از مواردی که منع قانونی دارد.
- ۹- اصل برانیت: التزام به برانیت جویی از حرکت رفتار غیر حرفه ای و اعلام موضع نسبت به کسانی که حوزه علم و پژوهش را به شائبه های غیر علمی

می آلائند.



فرم تعهد نامه اصالت رساله یا پایان نامه

اینجانب افسانه ترفیعی دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته رشته مشاوره

گرایش خانواده که در تاریخ ۹۲/۱۱/۲۳ از پایان نامه خود با عنوان: اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه تلفیقی سایکودرام و تحلیل رفتار متقابل بر کنترل عواطف دانشجویان رشته مشاوره و روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت با نمره ۱۹/۵۰ و درجه عالی دفاع نموده ام، بدین وسیله متعهد می شوم:

۱. این پایان نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در مواردی که از دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب و مقاله) استفاده نموده ام، مطابق ضوابط و رویه موجود، نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آن را در فهرست مربوطه ذکر و درج کرده ام.
۲. این پایان نامه قبلاً برای دریافت هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین تر یا بالاتر) در سایر دانشگاهها و موسسات عالی ارائه نشده است.
۳. چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده یا هر گونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت و اختراع و... از این پایان نامه را داشته باشم، از حوزه معاونت پژوهشی واحد محلات مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم و در صورت ارائه مقاله در همایشها و مجلات با ذکر نام دانشگاه آزاد اسلامی واحد محلات در کنار نام نویسندگان به نحوی که تعلق اثر به دانشگاه آزاد اسلامی واحد محلات کامل مسجل باشد حقوق دانشگاه را رعایت نمایم.
۴. چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را می پذیرم و واحد دانشگاهی مجاز است با اینجانب مطابق با ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچگونه ادعایی نخواهم داشت.

تاریخ و امضاء:



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد مرودشت

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

پایان نامه برای دریافت درجه کارشناسی ارشد "M.A."

رشته مشاوره

گرایش خانواده

عنوان:

**اثر بخشی مشاوره گروهی به شیوه تلفیقی سایکودرام و تحلیل رفتار متقابل بر
کنترل عواطف دانشجویان رشته مشاوره و روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد
مرودشت.**

استاد راهنما: دکتر نازنین هنرپروران

استاد مشاور: دکتر عباس قلتاش

نگارش:

افسانه ترفیعی

زمستان ۱۳۹۲

صور تجلسه دفاع

با تأییدات خداوند متعال جلسہ دفاع از پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد. افسانه ترفیعی رشته مشاوره خانواده با شماره دانشجویی ۹۰۰۷۸۱۷۵۰ تحت عنوان. اثربخشی مشاور گروهی به شیوه تلفیقی سایکودرام و تحلیل رفتار متقابل بر کنترل عواطف دانشجویان رشته های مشاوره و روانشناسی دانشگاه آزاد مرودشت با حضور استاد راهنما، استاد (استادان) مشاور و هیأت داوران در دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت در تاریخ ۹۲/۱۱/۲۳ تشکیل گردید. در این جلسه، پایان‌نامه با موفقیت مورد دفاع قرار گرفت.

نامبرده نمره ۱۹/۵۰ (بدون ارائه مقاله).

نمره مقاله ----- + نمره پایان‌نامه ----- = نمره نهایی

با امتیاز ----- (جهت ثبت در کارنامه تحصیلی دانشجو)

استاد راهنما:

امضاء

دکتر نازنین هنرپروران

استاد مشاور:

امضاء

دکتر عباس قلتاش

استاد داور:

امضاء

دکتر لادن معین

مدیر گروه:

امضاء

دکتر لادن معین

نماینده تحصیلات تکمیلی:

امضاء

سرپرست تحصیلات تکمیلی:

امضاء

معاون پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت:

امضاء

سپاسگزاری

سپاس از همه آنانی که مرا در مسیر این پژوهش یاری دارند

- سرکارخانم دکتر هنرپروران
- سرکارخانم دکتر معین
- جناب آقای دکتر قلتاش
- سرکار خانم دکتر جابری

تقدیم به

- تقدیم به همه درمانگرانی که مهمترین رسالتشان را شناخت و رهایی خویش میپندارند.
- تقدیم به همسر من که دلیل شادمانیش بود و شادیش بستر رشد من
- تقدیم به فرزندانم که در هرچه منقص داشتم آنان به کمال رساندند.
- تقدیم به مادرم که بذر عشق به علم را در روحم آبیاری کرد..

فهرست

چکیده ۱

فصل اول: کلیات تحقیق

مقدمه ۳

بیان مسئله ۵

اهمیت و ضرورت پژوهش ۱۰

اهداف پژوهش ۱۳

هدف کلی ۱۳

اهداف فرعی ۱۳

فرضیه های پژوهش ۱۳

فرضیه کلی ۱۳

فرضیه های جزئی ۱۳

تعاریف نظری و عملیاتی متغیرهای پژوهش ۱۴

فصل دوم: مروری بر ادبیات و پیشینه تحقیق

مقدمه ۱۸

تاریخچه ۱۸

تعریف گروه درمانی ۱۹

مزایای گروه درمانی ۲۰

سایکودارم ۲۲

تاریخچه روان نمایشگری ۲۳

تعریف سایکودرام ۲۴

تفاوت سایکودارم با تئاتر درمانی ۲۵

بنیان های نظری سایکودارم ۲۵

عناصر سایکودرام ۲۶

کارگردان ۲۷

۲۸.....	پروتاگونیست
۲۸.....	من (های) یاور
۲۹.....	تماشاگران
۲۹.....	صحنه و ملحقات آن
۳۰.....	اصول روش سایکودرام
۳۰.....	پالایش
۳۰.....	خودانگیختگی و خلاقیت
۳۲.....	آمادگی
۳۲.....	درون پردازی
۳۳.....	رویاریبی
۳۳.....	انتقال و تله
۳۴.....	هشیاری مشترک و ناهشیاری مشترک
۳۴.....	عمل و اجرا
۳۴.....	نقش به جای "من"
۳۵.....	موضع، ماتریکس، لحظه بروز
۳۵.....	واقعیت مضاعف، زمان مضاعف، مکان مضاعف
۳۵.....	فنون سایکودرام
۳۶.....	فن جفت
۳۶.....	فن وارونگی نقش
۳۷.....	فن آینه
۳۷.....	فن تک گویی
۳۸.....	فن فرافکنی در آینده
۳۸.....	فن خود-بازنمایی
۳۸.....	فن خود-محقق سازی
۳۸.....	فن توهم نمایی
۳۸.....	مراحل سایکودرام
۳۹.....	مرحله گرم کردن

۳۹مرحله اجرا.
۳۹مرحله مشارکت و پردازش
۴۰تحلیل رفتار متقابل
۴۱الگوی حالات نفسانی
۴۳الف - رابطه متمم یا مکمل
۴۴ب - رابطه متقاطع
۴۴آسیب شناسی روانی
۴۴طرد
۴۵نوازش
۴۵انواع نوازش
۴۶اقتصاد نوازش
۴۶چهار وضعیت زندگی
۴۸سازمان دهی زمان
۴۸انزوا
۴۸مراسم و مناسک
۴۸وقت گذرانی
۴۹فعالیت ها
۴۹بازیهای روانی
۴۹صمیمیت
۴۹پیش نویس
۵۰بازدارنده ها
۵۱سوق دهنده ها
۵۲کنترل عواطف
۵۲کنترل هیجانات و عواطف
۵۴تاریخچه
۵۴ویژگی های نظریات هیجان و عواطف
۵۵انواع نظریه های معاصر

۵۵	نظریه جیمز_ لانگه
۵۵	نظریه کانن - بارد
۵۵	نظریه شاختر - سینگر
۵۶	نظریه سولومون: نظریه فرایند متضاد
۵۶	نظریه آرنولد: نظریه شناختی - ارزیابی
۵۶	نظریه لازاروس: نظری شناختی - انگیزشی - رابطه ای
۵۶	نظریه پارکینسون: نظریه چهارعاملی هیجان
۵۷	نظریه واینر: نظری انتساب یا سبک اسنادی
۵۷	نظریه پلاچیک: نظریه تکاملی و ترکیب میان هیجان ها
۵۷	نظریه اشلوزبرگ: نظریه فعال سازی
۵۷	نظریه لپر: نظریه انگیزشی
۵۸	نظریه بازخورد چهره
۵۸	نظریه روانکاوی
۵۸	نظریه های رفتاری
۵۸	وجه تفاوت بین نظریه های هیجان
۵۸	چهار هیجان مورد بررسی در این پژوهش
۵۸	اضطراب
۵۹	ترس و اضطراب
۵۹	انواع اضطراب
۶۰	اضطراب منتشر
۶۰	اختلال یا حمله هراس
۶۰	اختلال وسواسی - اجباری
۶۰	افسردگی
۶۱	نشانه های هیجانی افسردگی
۶۱	نشانه های شناختی افسردگی
۶۱	نشانه های انگیزشی افسردگی
۶۲	نشانه های فیزیولوژیکی

۶۲	انواع افسردگی
۶۲	اختلال افسردگی اساسی (افسردگی یک قطبی)
۶۲	اختلال افسرده خویی
۶۳	افسردگی مضاعف
۶۳	افسردگی درون زاد و افسردگی برون زاد
۶۳	درمان افسردگی
۶۴	مقایسه شیوه های درمانی افسردگی
۶۴	خشم
۶۵	عوارض عدم ابراز خشم
۶۶	فیزیولوژی خشم
۶۶	روش های ابراز خشم
۶۷	راه های کنترل خشم
۶۷	عاطفه مثبت
۶۸	ابعاد عاطفه مثبت
۶۸	شادی
۶۸	خوش بینی و امید
۶۹	علاقه
۷۰	پژوهش های خارج کشور
۷۷	پژوهش های داخل کشور
۸۱	جمع بندی

فصل سوم: روش شناسی پژوهش

۸۳	روش تحقیق و طرح اجرایی
۸۳	جامعه آماری
۸۴	نمونه و روش نمونه گیری
۸۵	ابزار پژوهش

۸۶.....	برآورد مجدد پایایی مقیاس کنترل عواطف.....
۸۷.....	روایی زیرمقیاس ها با مقیاس کل.....
۸۷.....	روش اجرای پژوهش.....
۸۹.....	روش تجزیه و تحلیل آماری.....
۸۹.....	ملاحظات اخلاقی.....

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها

۹۱.....	تجزیه و تحلیل داده‌ها.....
۹۲.....	آمار توصیفی.....
۹۳.....	تجزیه و تحلیل فرضیه های پژوهش.....
۱۰۸.....	تجزیه و تحلیل فرضیات پس از ۴ هفته از پایان گروه درمانی.....

فصل پنجم: تجزیه و تحلیل داده ها

۱۲۰.....	خلاصه پژوهش.....
۱۲۱.....	بحث و نتیجه گیری.....
۱۲۱.....	فرضیه کلی.....
۱۲۲.....	فرضیه فرعی ۱.....
۱۲۳.....	فرضیه فرعی ۲.....
۱۲۵.....	فرضیه فرعی ۳.....
۱۲۶.....	فرضیه فرعی ۴.....
۱۲۷.....	دستاورد اصلی.....
۱۲۷.....	محدودیت های پژوهش.....
۱۲۸.....	پیشنهادها.....
۱۲۸.....	پیشنهادهای کاربردی.....
۱۲۸.....	پیشنهادهای پژوهشی.....

فهرست جداول

- جدول ۱-۳ دیاگرام طرح پژوهش..... ۸۳
- جدول ۲-۳ فراوانی، درصد فراوانی و درصد فراوانی تجمعی و تفکیک گروهها..... ۸۴
- جدول ۳-۳ فراوانی، درصد فراوانی و درصد فراوانی تجمعی بر حسب جنس..... ۸۴
- جدول ۴-۳ فراوانی، درصد فراوانی و درصد فراوانی تجمعی بر حسب سن..... ۸۵
- جدول ۵-۳ شماره ی گویه های خرده مقیاس ها..... ۸۵
- جدول ۶-۳ برآورد پایایی به روش همسانی درونی بر مقیاس کل و خرده مقیاس ها..... ۸۷
- جدول ۷-۳ آزمون همبستگی زیر مقیاس ها با مقیاس کل..... ۸۷
- جدول ۸-۳ سرفصل جلسات مشاوره گروهی تلفیقی تحلیل رفتار متقابل و سایکودرام..... ۸۸
- جدول ۱-۴ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای موجود در پژوهش..... ۹۲
- جدول ۲-۴ آزمون لوین برای تساوی واریانس ها..... ۹۳
- جدول ۳-۴ بررسی همگنی شیب خط رگرسیون نمرات کنترل عواطف پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل و آزمایش..... ۹۴
- جدول ۴-۴ جدول اثرات بین گروه ها در نمره کنترل عواطف در پیش آزمون و پس آزمون..... ۹۴
- جدول ۵-۴ برآورد میانگین نمرات کنترل عواطف در دو گروه..... ۹۵
- جدول ۶-۴ آزمون لوین برای تساوی واریانس ها در فرضیه فرعی ۱..... ۹۶
- جدول ۷-۴ بررسی همگنی شیب خط رگرسیون نمرات خشم پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل و آزمایش..... ۹۷
- جدول ۸-۴ اثرات بین گروه ها در نمره خشم در پیش آزمون و پس آزمون..... ۹۷
- جدول ۹-۴ برآورد میانگین نمرات خشم در دو گروه..... ۹۸
- جدول ۱۰-۴ آزمون لوین برای تساوی واریانس ها در فرضیه فرعی ۲..... ۱۰۰
- جدول ۱۱-۴ بررسی همگنی شیب خط رگرسیون نمرات افسردگی پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل و آزمایش..... ۱۰۰
- جدول ۱۲-۴ اثرات بین گروه ها در نمره افسردگی در پیش آزمون و پس آزمون..... ۱۰۱
- جدول ۱۳-۴ برآورد میانگین نمرات افسردگی در دو گروه..... ۱۰۱
- جدول ۱۴-۴ آزمون لوین برای تساوی واریانس ها..... ۱۰۳
- جدول ۱۵-۴ بررسی همگنی شیب خط رگرسیون نمرات اضطراب پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل و آزمایش..... ۱۰۳
- جدول ۱۶-۴ اثرات بین گروه ها در نمره اضطراب در پیش آزمون و پس آزمون..... ۱۰۴

- جدول ۴-۱۷ برآورد میانگین نمرات اضطراب در دو گروه..... ۱۰۴
- جدول ۴-۱۸ آزمون لوین برای تساوی واریانس ها..... ۱۰۶
- جدول ۴-۱۹ بررسی همگنی شیب خط رگرسیون نمرات عاطفه مثبت پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل و آزمایش..... ۱۰۶
- جدول ۴-۲۰ اثرات بین گروه ها در نمره عاطفه مثبت در پیش آزمون و پس آزمون..... ۱۰۶
- جدول ۴-۲۱ برآورد میانگین نمرات عاطفه مثبت در دو گروه..... ۱۰۷
- جدول ۴-۲۲ آزمون لوین برای تساوی واریانس ها..... ۱۰۹
- جدول ۴-۲۳ بررسی همگنی شیب خط رگرسیون نمرات کنترل عواطف پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل و آزمایش..... ۱۰۹
- جدول ۴-۲۴ تحلیل کواریانس تاثیر گروه درمانی بر کنترل عواطف..... ۱۱۰
- جدول ۴-۲۵ جدول برآورد میانگین تعدیل شده و انحراف استاندارد نمرات کنترل عواطف در دو گروه..... ۱۱۰
- جدول ۴-۲۶ آزمون لوین برای تساوی واریانس ها..... ۱۱۱
- جدول ۴-۲۷ بررسی همگنی شیب خط رگرسیون نمرات خشم پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل و آزمایش..... ۱۱۱
- جدول ۴-۲۸ تحلیل کواریانس تاثیر گروه درمانی بر خشم..... ۱۱۲
- جدول ۴-۲۹ جدول برآورد میانگین تعدیل شده و انحراف استاندارد نمرات خشم در دو گروه..... ۱۱۲
- جدول ۴-۳۰ آزمون لوین برای تساوی واریانس ها..... ۱۱۳
- جدول ۴-۳۱ بررسی همگنی شیب خط رگرسیون نمرات افسردگی پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل و آزمایش..... ۱۱۳
- جدول ۴-۳۲ تحلیل کواریانس تاثیر گروه درمانی بر افسردگی..... ۱۱۴
- جدول ۴-۳۳ جدول برآورد میانگین تعدیل شده و انحراف استاندارد نمرات افسردگی در دو گروه..... ۱۱۴
- جدول ۴-۳۴ آزمون لوین برای تساوی واریانس ها..... ۱۱۵
- جدول ۴-۳۵ بررسی همگنی شیب خط رگرسیون نمرات اضطراب پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل و آزمایش..... ۱۱۵
- جدول ۴-۳۶ تحلیل کواریانس تاثیر گروه درمانی بر اضطراب..... ۱۱۶
- جدول ۴-۳۷ جدول برآورد میانگین تعدیل شده و انحراف استاندارد نمرات اضطراب در دو گروه..... ۱۱۶
- جدول ۴-۳۸ آزمون لوین برای تساوی واریانس ها..... ۱۱۷
- جدول ۴-۳۹ بررسی همگنی شیب خط رگرسیون نمرات عاطفه مثبت پیش آزمون و پس آزمون گروه کنترل و آزمایش..... ۱۱۸
- جدول ۴-۴۰ تحلیل کواریانس تاثیر گروه درمانی بر نمره عاطفه مثبت..... ۱۱۸
- جدول ۴-۴۱ جدول برآورد میانگین تعدیل شده و انحراف استاندارد نمرات عاطفه مثبت در دو گروه..... ۱۱۸

نمودارها

- نمودار ۴-۱ میانگین نمره کنترل عواطف را در دو گروه و در دو آزمون..... ۹۶
- نمودار ۴-۲ میانگین نمره خشم در دو گروه در دو آزمون..... ۹۹
- نمودار ۴-۳ میانگین نمره افسردگی را در دو گروه و در دو آزمون..... ۱۰۲
- نمودار ۴-۴ میانگین نمره اضطراب را در دو گروه و در دو آزمون..... ۱۰۵
- نمودار ۴-۵ میانگین نمره کنترل عواطف در دو گروه در دو آزمون..... ۱۰۸

فهرست منابع و مآخذ

- منابع فارسی..... ۱۲۹
- منابع انگلیسی..... ۱۳۴

پیوست ها

- پیوست ۱: پروتکل درمانی..... ۱۴۱
- پیوست ۲: پرسشنامه کنترل عواطف..... ۱۴۷
- چکیده انگلیسی..... ۱۵۰

چکیده:

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه تلفیقی سایکودرام و تحلیل رفتار متقابل بر کنترل عواطف دانشجویان رشته مشاوره و روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت انجام شده است. روش تحقیق به صورت نیمه تجربی با پیش آزمون، پس آزمون و گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان رشته های روانشناسی و مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت بودند که بر اساس نمونه گیری در دسترس ۲۵ نفر انتخاب و در دو گروه آزمایش (۱۲ نفر) و گواه (۱۳ نفر) تقسیم شدند با این تفاوت که گروه آزمایش در ۱۰ جلسه مشاوره گروهی به شیوه تلفیقی سایکودرام و تحلیل رفتار متقابل و یک جلسه پیگیری شرکت کردند. ابزار اندازه گیری در این پژوهش پرسشنامه کنترل عواطف بود که چهار مولفه خشم، افسردگی، اضطراب و عاطفه مثبت را می سنجد. اطلاعات تحقیق با استفاده از نرم افزار spss و با روش تحلیل کوواریانس داده ها تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها نشان داد که بر اساس پس آزمون جلسه دهم مشاوره گروهی به شیوه تلفیقی سایکودرام و تحلیل رفتار متقابل بر مقیاس کلی کنترل عواطف و خرده مقیاس های خشم، افسردگی و عاطفه مثبت تأثیر معنادار داشته است، اما بر خرده مقیاس اضطراب تأثیر معنادار نداشته است. اما نتایج پس آزمون جلسه پیگیری نشان داد که نه تنها خرده مقیاس اضطراب تغییر معناداری کرده است بلکه سایر خرده مقیاسها نیز نسبت به پس آزمون جلسه دهم تغییر معنادار بیشتری را نشان میدهد که خود بیانگر پایداری و روند رو به افزایش تغییرات در طول زمان میباشد.

کلید واژه ها: سایکودرام، تحلیل رفتار متقابل، کنترل عواطف، مشاوره گروهی.

فصل اول:

کلیات تحقیق

مقدمه

شناخت روان انسان در طول تاریخ از مشغله های ذهنی فلاسفه و علما بوده است. اهمیت این شناخت از آن روست که می تواند روند زندگی انسان را تحت تأثیر قرار دهد؛ حتی شناخت جهان بیرون نیز به چگونگی حیات درونی وابسته است تا جایی که در مذاهب و عرفان اعتقاد بر آن است که شناخت جهان درون، تنها راهکار شناخت عالم بیرون است.

سفر به قصد شناخت در عالم درونی انسان در طول تاریخ از دوره های مختلفی گذشته است. (جوانمرد، ۱۳۷۸) این عرصه محل ظهور فلاسفه، عالمان، هنرمندان، اولیا و انبیا بوده است. شاید مهمترین انگیزه برای این شناخت، وجود ناهماهنگی های روانی در انسان بوده، به عبارتی این سفر به قصد درک علل بیماری های روانی بشر و کشف چگونگی درمان آن صورت پذیرفته است. از آنجائی که نابسامانی های روان انسان عمدتاً در اثر فقدان شناخت احساسات و عواطف و در نتیجه عدم بروز مناسب آن ها پدید می آید، شناخت و تبیین مناسب عواطف و احساسات عمده ترین راهکار درمانی محسوب می شود. در مسیر تاریخ، هنر یکی از متداول ترین ابزارهای تجلی احساسات و تجربه حقیقت درونی انسان بوده به همین دلیل بشر از دیرباز هنر را به منزله ابزاری جهت تجربه خود حقیقی و شکوفایی آن به کار گرفته، به عبارتی هنر بستر درمانگری گردیده و انسان آگاهانه یا ناآگاهانه آن را ابزار درمان خویش قرار داده است.

هم اکنون رشته روان شناسی همراه با شاخه ها و رشته های نزدیک به آن به قصد بهروزی انسان، سعی در شناخت پیچیدگی و عظمت حیات درونی یا همان روان را دارد. در این راه روانشناسی معاصر از رویکردها و شیوه های متفاوتی برای شناخت و درمان انسان استفاده کرده است یکی از این شیوه ها، درمان با هنرهای آفرینشی است. درمان با هنرهای آفرینشی شامل هنر درمانی، نمایش درمانی، رقص درمانی و موسیقی درمانی می شود. (شارف^۱ ۱۹۹۷، ترجمه فیروز بخت، ۱۳۹۲). سایکودرام^۲ یا روان نمایشگری از شیوه های هنر درمانی است که توسط مورو^۳ در اوایل قرن بیستم به جهان ارائه گردید. مورو نخست در دانشگاه وین به

1 - Sharf

2 - psychoderama

3 - Moreno

تحصیل فلسفه پرداخت و شاید به همین دلیل آثار (۳۰۰ مقاله، کتاب و مطلب) و نظریه او همواره شعر گونه و فلسفی نگارش شده اند. وی در سال ۱۹۱۷ موفق به اخذ درجه دکترای حرفه ای پزشکی از دانشگاه وین شد. سالهای ۱۹۲۱-۱۹۲۳ سالهای شروع "تئاتر خود انگیخته" بود. این نامی بود که مورنو برای شیوه درمانی خود انتخاب کرده بود. او این شیوه را "علم کشف حقیقت" نیز می نامید. وی در سال ۱۹۲۴ به آمریکا مهاجرت کرد و سایکودرام را به صورت گسترده ای در آنجا بسط و توسعه داد.

این شیوه به دلیل قدرت بسیار زیاد برای ایجاد فضای شناخت احساسات و ابراز آن ها، از فنون بسیار قوی درمانی به حساب می آید. سایکودرام در ایران برای اولین بار در سال ۱۳۵۶ توسط انستیتو روان پزشکی دانشگاه شیراز در کنار سایر برنامه های درمانی بکار گرفته شد. (شجاعت، ۱۳۸۹) بیماران در طول ایام هفته در گروه درمانی های منظم این بیمارستان شرکت می کردند و سایکودرام در کنار سایر تکنیک های گروهی چون کار درمانی، هنردرمانی، آموزش مهارت های اجتماعی و... ارائه می شد. اما امروزه این شیوه درمانی در کشور ما متداول نیست. در خصوص اهمیت ترویج این رویکرد، یثربی (۱۳۸۳) می گوید: سایکودرام اگر ضرورت زندگی اجتماعی امروز نباشد، دست کم به قول فیل جونز^۲ نیاز "دن کیشوت" و ارما به ترکیب خیال و واقعیت برای سازگاری با زندگی است؛ نیازی که ما را به یک زندگی یگانه، منحصر به فرد و متفاوت و می دارد. نیازی که در آشفته بازار عصر ارتباطات، تنها در صحنه مقدس هنر و دانش، پاسخ خویش را جستجو می کند. این پژوهش تلاشی هرچند کوچک برای معرفی و نشان دادن قدرت عمیقی درمانی این رویکرد در امر کنترل عواطف^۳ به جامعه روانشناسان کشور است.

یکی از مهمترین مولفه های یک پروسه درمانی موفق انتخاب زبان درمانگری مناسب است. چنانچه درمانگر به گونه ای مباحث را مطرح کند که درمانجو قادر به درک آنها شود روند درمان سرعت گرفته و تغییرات کارآمد به زودی ظاهر میگردند. یکی از رویکردهای روان درمانی که در به کارگیری زبان درمانگری مناسب، موفق بوده است رویکرد تحلیل رفتار متقابل است که توسط اریک برن^۴ در نیمه قرن بیستم به جهان ارائه شد. از مزایای این شیوه درمانی، کوتاه بودن زمان درمان بدلیل زبان قابل فهم درمانگری آن است. در این رویکرد سلامت روان در سلامت ارتباطات جستجو میشود، به عبارتی درمانگر مراجع را به شناخت کیفیت ارتباطات درونی و بیرونی خود هدایت کرده و به او می آموزد که چگونه ارتباطات خود را ارتقا بخشد. این ارتباطات در قالب رابطه سه حالت نفسانی کودک^۵، والد^۶ و بالغ^۱ در شخصیت دو سوی یک رابطه مورد بررسی

1- theater of spontaneity

2- Phil Jones

۳ - emotion control

۴ - Eric Bern

۵ - child

۶ - parent