



Comparing the Effectiveness of Mindful Emotion Focused Psychodrama Training, Psychodrama and Emotion Focused Training on Defense Mechanism of Divorced Women

Zahra Jafari¹, Mohsen Golparvar^{2*}, Hamid Atashpour³

1- Ph.D. Student, Department of Counseling, School of Educational Sciences and Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

2- Associate Professor, Department of Psychology, School of Educational Sciences and Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

3- Associate Professor, Department of Psychology, School of Educational Sciences and Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

Corresponding Author: Golparvar M, Department of Psychology, School of Educational Sciences and Psychology, Isfahan (Khorasgan) Branch, Islamic Azad University, Isfahan, Iran.

E-mail: drmgolparvar@gmail.com

Received: 22 Dec 2022

Accepted: 19 Feb 2023

Abstract

Introduction: Defense mechanisms play a very important role in the ability to cope with stress and adaptability of divorced women. Therefore, the aim of this study was to compare the effectiveness of mindful emotion-focused psychodrama training, psychodrama, and emotion-focused training on the defense mechanism of divorced women.

Methods: This research was a semi-experimental study with the design of three experimental groups and one control group with pre-test, post-test, and follow-up. The statistical population was divorced women in the spring of 2022 in Isfahan, Iran. From them, 64 divorced women were selected by purposive sampling method and randomly assigned to three experimental groups and a control group (15 people for each group). The defense mechanism questionnaire of Andrews et al (1993) was used to assess dependent variables in three stages. The three training groups were each trained for 12 sessions of 90 minutes and the control group did not receive any training. The data were analyzed by repeated measure analysis of variance and post-hoc Bonferroni test by SPSS version 26.

Results: The finding of the research showed that three methods of mindful emotion-focused psychodrama training, psychodrama training, and emotion-focused training were effective in reducing immature and neurotic defense mechanisms ($p < 0.01$). In increasing the mature defense mechanisms, only psychodrama training with the highest effectiveness and then emotion-focused training were effective ($p < 0.01$).

Conclusions: Considering the equal effectiveness of mindful emotion-focused psychodrama training, psychodrama and emotion-focused training on reducing the neurotic and immature defense mechanisms, as well as psychodrama training as the most effective method and then emotion-focused training on the promotion of mature defense mechanisms, it is suggested that these training be used for divorced women in counseling and psychotherapy centers.

Keywords: Mindful emotion focused psychodrama training, Psychodrama, Emotion focused, Defense mechanism, Divorced women.



مقایسه اثربخشی آموزش سایکودرام هیجان مدار ذهن آگاهانه با سایکودرام و هیجان مدار بر مکانیزمهای دفاعی زنان مطلقه

زهرا جعفری^۱، محسن گل پرور^{۲*}، حمید آتش پور^۳

- ۱- دانشجوی دکتری، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.
 ۲- دانشیار، گروه روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.
 ۳- دانشیار، گروه روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران.

نویسنده مسئول: محسن گل پرور، گروه روان شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران
 ایمیل: drmgolparvar@gmail.com

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۳۰

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۰/۱

چکیده

مقدمه: مکانیسم های دفاعی نقش بسیار مهمی در توانایی مقابله با استرس و سازگاری زنان مطلقه دارند. بر همین اساس، این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی آموزش سایکو درام هیجان مدار ذهن آگاهانه با سایکودرام و هیجان مدار بر مکانیزم های دفاعی زنان مطلقه اجرا شد.

روش کار: این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح سه گروه آزمایش و یک گروه کنترل در سه مرحله پیش آزمون، پس-آزمون و پیگیری بود. جامعه آماری زنان مطلقه در شهر اصفهان در پائیز ۱۴۰۰ بودند، که از میان آنها ۶۴ نفر به صورت هدفمند انتخاب و در چهار گروه (هر گروه ۱۶ نفر) گمارده شدند. پرسشنامه مکانیسم های دفاعی اندروز و همکاران (۱۹۹۳) برای سنجش متغیر وابسته در سه مرحله استفاده شد. سه گروه آموزشی، هر یک طی ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت آموزش قرار گرفتند و گروه کنترل هیچگونه آموزشی دریافت نمود. داده ها با استفاده از تحلیل واریانس اندازه های مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل گردید.

یافته ها: یافته ها نشان داد هر سه آموزش سایکو درام هیجان مدار ذهن آگاهانه، سایکودرام و هیجان مدار به یک اندازه در کاهش مکانیسم های دفاعی رشدنا یافته و روان آزرده اثربخش هستند ($p < 0/01$). در افزایش مکانیسم های دفاعی رشد یافته نیز فقط آموزش سایکودرام با بالاترین اثربخشی و پس از آن آموزش هیجان مدار دارای اثربخشی بودند ($p < 0/01$).
نتیجه گیری: با توجه به اثربخشی همسان آموزش سایکودرام هیجان مدار ذهن آگاهانه، سایکودرام و هیجان مدار بر کاهش مکانیسم های دفاعی رشد نایافته و روان آزرده و همچنین آموزش سایکودرام به عنوان اثربخش ترین روش و سپس آموزش هیجان مدار بر ارتقاء مکانیسم های دفاعی رشد یافته، پیشنهاد می شود در مراکز مشاوره و روان درمانی، این آموزش ها برای زنان مطلقه استفاده شوند.

کلیدواژه ها: آموزش سایکودرام هیجان مدار ذهن آگاهانه، سایکودرام، هیجان مدار، مکانیسم های دفاعی، زنان مطلقه.

زنان مطلقه در بسیاری از نقاط دنیا، از جمله در ایران، اغلب پس از طلاق با مشکلات عدیده روانی و اجتماعی نظیر احساس داغ و ننگ اجتماعی، احساس شکست، افسردگی، اضطراب، احساس درماندگی دست و پنجه نرم می کنند (۲،۱). تشدید مشکلات مورد اشاره برای زنان مطلقه به دلایل متعددی از جمله عدم کسب مهارت و آمادگی لازم برای زندگی پس از طلاق، استفاده از راهبردها و سازوکارهای ناکارآمد نظیر روش های مقابله و مکانیسم های دفاعی ناکارآمد و مشکل آفرین، درگیر شدن در محدودیت های مالی، اجتماعی و شغلی در کنار برخی عوامل دیگر رخ می دهد (۳). از میان طیف عوامل مورد اشاره، استفاده از مکانیسم های دفاعی ((Defense Mechanism)) به عنوان راهبردهای فردی برای مقابله با فشارها، تهدیدها، باورهای آزردهنده و خلاصه راهبردهایی برای مدیریت فضای درون روانی فرد و رفتارها از اهمیت زیادی برخوردار است (۵،۴). در تقسیم بندی های امروزی، طیف مکانیسم های دفاعی در سه دسته رشد نیافته شامل دلیل تراشی، انکار، همه کار توانی، فرافکنی و بی ارزش سازی، روان آزاده شامل ابطال، دیگر دوستی کاذب، عقلانی سازی و واکنش سازی و رشد یافته شامل فرونشانی، والایش یا تلطیف، شوخ طبعی و پیشاپیش نگری تقسیم شده اند (۶). مکانیسم های دفاعی روان آزاده و رشد نیافته به این دلیل که مبتنی بر راه حل های آنی و فوری و یا در عمل مبتنی بر پاک کردن صورت مسئله هستند، اغلب به مرور زمان منجر به وخامت اوضاع افراد می شوند. در مقابل مکانیسم های رشد یافته، به دلیل این که پاسخ هایی سنجیده تر و سازگارانه تر را در بر می گیرند، نتایج مطلوب تری را برای افراد به ارمغان می آورند (۵). برخی شواهد گویای آن است که از طریق آموزش استفاده مناسب تر از مکانیسم های دفاعی رشد یافته، افراد مطلقه از جمله زنان مطلقه می توانند، با سلامت و بهزیستی روانی بالاتری با شرایط بعد از طلاق خود را سازگار کنند (۵). در عین حال بسیاری از زنان مطلقه در مواجهه با مشکلات خود پس از طلاق با طیفی از مشکلات و نیازهای اجتماعی، روانی و هیجانی مواجه هستند، که آنها را نیازمند یاری و کمک حرفه ای و تخصصی می کند (۷). بر همین اساس، در مطالعه حاضر به دلیل تناسب قابل توجه محتوایی و آموزشی با نیازهای اجتماعی، هیجانی و شناختی افراد مطلقه (۲)، بر سه رویکرد آموزش

ترکیبی سایکودرام هیجان مدار ذهن آگاهانه (Mindful Emotion Focused Psychodrama Training)، آموزش سایکو درام (Psychodrama Training) و آموزش هیجان مدار (Emotion Focused Training) تمرکز شده است. رویکرد سایکودرام رویکردی مبتنی بر ایفای نقش های نمایشی در متن درامهای برگرفته از لحظات واقعی زندگی و البته تلطیف یافته بر مبنای تدابیر درمانی و آموزشی است (۸). این رویکرد درمانجو را از متن زندگی پر تنش خود به متن یک صحنه اجرای نمایشی رفتارها و مهارتهایی وارد می کند تا وی بتواند هم نگاه، باور و شناخت خود را نسبت به مشکلات تعمیق بخشد و هم فرصت تجاربی تلطیف یافته که منجر به تغییر سطح فشارهای فردی می شوند را فراهم سازد (۹-۱۲). جستجوهای انجام شده مطالعه ای را در دسترس قرار نداد که اثربخشی آموزش سایکودرام را بر مکانیسم های دفاعی مورد بررسی قرار داده باشد. ولی در برخی مطالعات اثربخشی این رویکرد بر متغیرهایی که به نوعی با مکانیسم های دفاعی در ارتباط هستند، نظیر اضطراب و افسردگی (۱۰)، علایم خلقی و هدف گذاری در زندگی (۸) و خلق و منش (۹) نشان داده شده است. در کنار رویکرد سایکودرام، آموزش های معطوف به مدیریت، تنظیم و کنترل هیجان ها، به این دلیل که پدیده طلاق یک پدیده در آمیخته با هیجان های مختلف است، تناسب قابل توجهی برای استفاده در میان زنان مطلقه دارد (۱۳). در این رویکرد نیز کسب بینش و آگاهی از هیجان ها و سپس مواجهه بی پرده برای تعدیل نقش و نیروی هیجان های مشکل آفرین برای فرد از جایگاه بسیار مهمی برخوردار است (۱۴). واقعیت امر آن است که هیجان های نهفته، انکار شده و در مواردی مورد مقاومت و سانسور قرار گرفته، نیروی زیادی برای برآشتن فضای درون روانی انسانها دارند (۱۵). به همین جهت مواجهه بی پرده و سپس ریشه یابی و کسب بینش و آگاهی در این موارد بسیار می تواند به تضعیف نقش این هیجان ها کمک کند (۱۷،۱۶). جستجوهای انجام شده مطالعه ای را در دسترس قرار نداد که اثربخشی آموزش هیجان مدار را بر مکانیسم های دفاعی مورد بررسی قرار داده باشد. با این حال اثربخشی آموزش هیجان مدار در مطالعات چندی بر روی متغیرهایی که با مکانیسم های دفاعی رابطه دارند، نظیر افسردگی و اضطراب (۱۴)، انعطاف پذیری شناختی (۱۶)، و انعطاف پذیری روان شناختی (۱۷) نشان داده شده است. فراتر از نقش های

درمانی و آموزشی اشاره شده برای سایکودرام و درمان هیجان مدار، روابط زوجی در مواردی درگیر قضاوت های منفی در باب خود و شرایط، ماندن در خاطرات و یادمانه های گذشته و به طور خلاصه درگیری با باورها، افکار، نگرشها و شناخت های معیوبی است که زندگی آنها در اینجا و اکنون را دچار اختلال می کند (۱۹، ۱۸). به همین جهت نیز در مواردی زنان مطلقه به آموزش و درمان ذهن آگاهی برای تمرکززدایی ذهن آگاهانه از باورها، افکار و نگرشهای منفی معطوف به گذشته و سپس تمرکز بر زندگی در زمان حال بدون قضاوت های مخرب و حل تعارض های درونی خود از طریق مهارت های ذهن آگاهی نیاز دارند (۲۰-۲۳). جستجوهای انجام شده مطالعه ای را در دسترس قرار نداد که اثربخشی آموزش ذهن آگاهی را بر مکانیسم های دفاعی مورد بررسی قرار داده باشد. آموزش ها و درمان ذهن آگاهانه نیز در طیف مطالعات مختلف با متغیرهای مرتبط با برخی مکانیسم های دفاعی، نظیر اجتناب تجربه ای (۱۹)، اضطراب، افسردگی و انعطاف پذیری شناختی (۲۳، ۲۰) تایید شده است.

در جمع بندی پیشینه نظری و پژوهشی مرور شده، اشاره به این نکته ضروری است که رویکرد سایکودرام هیجان مدار ذهن آگاهانه برای اولین بار از طریق ترکیب فنون درمانی سه رویکرد در قالب ترکیبی برای اولین بار در این مطالعه تدوین و معرفی شده است. این بسته آموزشی، در راستای استفاده از تمامی ظرفیت های درمانی سه رویکرد تدوین شده تا طیف درمان های منفرد و ترکیبی در کنار هم مورد مقایسه قرار گیرند. نکته بسیار مهم بعدی دلیل انتخاب سه رویکرد سایکو درام، هیجان مدار و ذهن آگاهی برای ترکیب و تدوین یک مدل آموزشی و درمانی مرکب برای زنان مطلقه در مطالعه حاضر بوده است. چنانکه قبلا نیز اشاره شد، زنان مطلقه بر اساس مطالعات انجام شده با طیفی از مسائل اجتماعی، روانی، هیجانی، خانوادگی و حتی قانونی و اقتصادی مواجه هستند (۲). از میان طیف نیازهای مورد اشاره، بر اساس مصاحبه های انجام شده با مشاوران درگیر در حوزه طلاق پیش از صورت بندی موضوع پژوهش حاضر، آموزش سایکودرام رویکردی سودمند برای یاری زنان مطلقه در حوزه مسائل و نیازهای اجتماعی و روانی آنها، آموزش هیجان مدار رویکردی مفید و ارزشمند برای یاری آنها در حوزه مسائل هیجانی و عاطفی آنها و آموزش ذهن آگاهی رویکردی مورد نیاز برای یاری

شناختی و ذهن آگاهانه در میان زنان مطلقه معرفی شد. بر همین اساس نیز تدوین بسته آموزش ترکیبی سایکودرام هیجان مدار ذهن آگاهانه محور اصلی انجام مطالعه حاضر قرار گرفت. از طرف دیگر، برای بسط و گسترش شواهد علمی، برای مقایسه اثربخشی این رویکرد آموزشی مرکب، از میان سه آموزش پایه مورد استفاده، دو آموزش منفرد سایکودرام و هیجان مدار انتخاب و مقایسه با رویکرد منفرد ذهن آگاهی به دلیل دشواری اجرای مطالعه در قالب پنج گروه و عدم دسترسی به نمونه مکفی در این مورد، به مطالعات بعدی موکول گردید. تفاوت بارز مطالعه حاضر با مطالعات قبلی چنانکه در بخش شواهد پژوهشی نیز اشاره شد، تدوین و معرفی یک رویکرد آموزشی مرکب و مقایسه اثربخشی آن به طور همزمان با رویکرد سایکودرام و هیجان مدار بر مکانیسم های دفاعی در زنان مطلقه است. با توجه به توضیحات ارائه شده، مطالعه حاضر با تمرکز بر این سوال که آیا اثربخشی آموزش سایکودرام هیجان مدار ذهن آگاهانه با آموزش سایکودرام و هیجان مدار بر مکانیسم های دفاعی زنان مطلقه متفاوت است؟ اجرا گردید.

روش کار

پژوهش کنونی یک مطالعه نیمه آزمایشی چهار گروهی شامل یک گروه آموزش سایکودرام هیجان مدار ذهن آگاهانه، یک گروه آموزش سایکودرام، یک گروه آموزش هیجان مدار و یک گروه کنترل با سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بود. چون تامین حجم نمونه و اجرای مطالعه با افزوده شدن یک گروه آزمایشی برای آموزش ذهن آگاهی، بسیار دشوار می شد، تصمیم بر این گردید که مقایسه رویکرد ترکیبی سایکودرام هیجان مدار ذهن آگاهانه با رویکرد ذهن آگاهی به مطالعات بعدی موکول شود. جامعه آماری زنان مطلقه مراجعه کننده به سه مرکز مشاوره و روان درمانی مربوط به طلاق در شهر اصفهان برای غلبه بر مشکلات روانی و اجتماعی خود در پائیز ۱۴۰۰ بودند. حجم جامعه آماری با احتساب ۳ نفر برای مراجعات روزانه و ۲۵ روز کاری در یک ماه، برای سه ماه ۲۲۵ نفر بود. نمونه مطالعه شامل ۶۴ زن مطلقه (برای هر گروه ۱۶ نفر) بودند که بر پایه ملاک های ورود به صورت هدفمند انتخاب و سپس به روش تصادفی ساده (قرعه کشی) در چهار گروه قرار داده شدند. معیارهای ورود شامل اعلام تمایل به شرکت در پژوهش،

زهرا جعفری و همکاران

(۲۶). آلفای کرونیخ برای سه خرده مقیاس رشد یافته، روان آزرده و رشد نیافته به ترتیب در مطالعه حاضر برابر با ۰/۸۵، ۰/۸۲ و ۰/۸۹ به دست آمد.

روند اجرای پژوهش به این صورت بود که پس از انتخاب ۶۴ شرکت کننده بر مبنای ملاک های ورود، به شیوه تصادفی ساده (قرعه کشی) نمونه انتخاب شده به چهار گروه شامل سه گروه آزمایش و یک گروه کنترل به تعداد مساوی (هر گروه ۱۶ نفر) گمارده شدند. سپس پیش از شروع آموزش ها، در مرحله پیش آزمون شرکت کنندگان به پرسشنامه مکانیسم های دفاعی پاسخ دادند. به دنبال آن هر یک از سه گروه آموزشی (گروه اول از طریق آموزش سایکودرام هیجان مدار ذهن آگاهانه، گروه دوم از طریق آموزش سایکودرام و گروه سوم از طریق آموزش هیجان مدار)، هر یک به صورت جداگانه طی ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه ای، هر هفته یک جلسه و در مجموع طی ۱۲ هفته متوالی به صورت گروهی توسط مشاوران دارای درجه دکتری تخصصی مشاوره با بیش از ۱۰ سال و بیشتر سابقه آموزش، در دوره آموزشی مربوط به خود در یک مرکز مشاوره و روان درمانی تحت آموزش قرار گرفتند. پس از پایان جلسات آموزش، هر چهار گروه در مرحله پس آزمون و سپس با فاصله دو ماه بعد در مرحله پیگیری مجدد به پرسشنامه مکانیسم های دفاعی پاسخ دادند. گروه کنترل تا اتمام آموزش سه گروه آزمایش، آموزشی دریافت نمود. در رعایت اصول و قواعد اخلاقی، علاوه بر اخذ کد اخلاق، اصول اخلاقی رازداری، کسب رضایت نامه کتبی از شرکت کنندگان، استفاده از داده ها فقط در راستای اهداف پژوهش، آزادی و اختیار کامل شرکت کنندگان برای ادامه مشارکت در پژوهش و اطلاع رسانی دقیق در صورت درخواست نتایج همراه با آموزش گروه کنترل پس از اتمام آموزش سه گروه آزمایش در مطالعه رعایت شده است.

بسته آموزشی سایکودرام توسط کلرمن (Kellermann) طراحی و ارایه شده و در مطالعه مترقب جعفرپور و همکاران در ایران از نظر اثربخشی بر تنظیم هیجان و بهزیستی روان شناختی اعتبار آن تایید شده است (۱۱). بسته آموزشی هیجان مدار نیز توسط جانسون (Johnson) طراحی و ارایه شده و در مطالعه ذریعه و همکاران در ایران از نظر اثربخشی بر انعطاف پذیری روان شناختی اعتبار آن تایید شده است (۱۷). بسته آموزش سایکودرام هیجان مدار ذهن آگاهانه برای اولین بار در این مطالعه از طریق رویکرد تحلیل شبکه

پذیرش و تعهد نسبت به اصول و قواعد گروهی آموزش، عدم ابتلا به اختلالات روان شناختی نظیر افسردگی و اضطراب و مواردی از این دست و یا اختلالات مزمن جسمی، قرار نداشتن تحت درمان های روانپزشکی (دارو درمانی) و گذشت ۳ سال و بیشتر از زمان طلاق (این زمان در راستای تثبیت و سازگاری نسبی اولیه با شرایط طلاق در نظر گرفته شده است) و معیارهای خروج نیز شامل عدم همکاری یا عدم تمایل به ادامه شرکت در جلسات آموزش، عدم انجام تکالیف و غیبت ۲ جلسه و بیشتر در جلسات آموزشی بودند. از ابزار زیر در پژوهش استفاده شد.

پرسشنامه سبک های دفاعی (DSQ40)؛ برای سنجش مکانیسم های دفاعی از پرسشنامه ساخت و اعتبار سنجی شده توسط آندریوز (Andrews) و همکاران در سال ۱۹۹۳ که دارای ۴۰ سوال است، استفاده شد (۲۵،۲۴). این پرسشنامه بیست سبک دفاعی را در سه سطح رشد یافته (۸ سوال)، روان آزرده (۸ سوال) و رشد نیافته (۲۴ سوال) سنجش می کند. مقیاس پاسخگویی این پرسشنامه، ۹ درجه ای لیکرت (از کاملاً موافق = ۹ تا کاملاً مخالف = ۱) و دامنه نوسان امتیازات برای سه سطح رشد یافته، روان آزرده و رشد نیافته به ترتیب ۸ تا ۷۲، ۷۲ تا ۲۴ و ۲۴ تا ۲۱۶ است. افزایش امتیازات در هر سطح به معنای افزایش نوع سبک دفاعی مربوطه است. روایی سازه این پرسشنامه از طریق تحلیل عامل اکتشافی مستند شده و روایی تمیزی آن نیز از طریق مقایسه امتیازات مکانیسم های دفاعی افراد دارای سبک دفاعی رشد نیافته، روان آزرده و رشد یافته تمایز تایید شده است. آلفای کرونیخ ابعاد مطرح در سه سطح مورد اشاره بین ۰/۳۲ تا ۰/۸۰ و ضریب پایایی از نوع بازآزمایی بین ۰/۳۸ تا ۰/۸۵ گزارش شده است (۲۴). در ایران حیدری نسب و همکاران این پرسشنامه را بر روی گروهی از دانش آموزان و دانشجویان ایرانی (بالغ بر ۱۰۰۰ نفر) ترجمه و اعتبارسنجی نموده اند (۲۶). روایی محتوایی این پرسشنامه با نظر سنجی از متخصصین و روایی سازه از نوع همگرا و واگرایی این پرسشنامه از طریق بررسی همبستگی بین امتیازات حاصل از سه سبک رشد نیافته، روان آزرده و رشد یافته با پنج عامل بزرگ شخصیت (روان رنجورخویی، برونگرایی، باز بودن به تجربه، توافق جویی و مسئولیت شناسی) مطلوب گزارش نموده اند. آلفای کرونیخ برای ابعاد سه گانه به ترتیب برای روان آزرده برابر با ۰/۵۰، برای رشد نیافته برابر با ۰/۷۲ و برای رشد یافته برابر با ۰/۵۵ گزارش شده است

مضامین آتراید استرلینگ (Attride-Stirling) (۲۷) تدوین و پس از اعتبارسنجی اولیه محتوایی، علمی و تخصصی (با ضریب توافق حاصل از نظر متخصصان برابر با ۰/۸۵ و انجام مطالعه پایلوت بر روی ۸ زن مطلقه به صورت فشرده طی یک ماه هر هفته سه جلسه) مورد استفاده قرار گرفته است. خلاصه جلسات آموزش سایکودرام هیجان مدار ذهن آگاهانه، آموزش سایکودرام و آموزش هیجان مدار در جداول ۱، ۲ و ۳ ارائه شده است.

جدول ۱: خلاصه جلسات آموزش سایکودرام هیجان مدار ذهن آگاهانه (تدوین شده برای مطالعه حاضر)

جلسه	شرح جلسات
جلسه اول	آشنا سازی اعضا با یکدیگر، توضیحاتی درباره سایکودرام، فنون آن، قوانین و ساختار جلسات
جلسه دوم	اعتماد سازی و انجام تمرینات پرورش بیان، تلاش شد گروه در مسیر برقراری گفتگو و طرح مسأله قرار گیرد.
جلسات سوم و چهارم	تاکید بر روی تمرینات تمرکزی، استفاده از شیوه غیر کلامی برای آگاهی از احساسات، آشنایی با زبان تن، تلاش برای بروز توانایی های ذهنی به روش خلاقانه و آگاهی نسبت به هیجانات خود و دیگران، تقویت احساس های چون شادی، غم و... تمرینات گفتاری و رفتاری قرار داشت.
جلسه پنجم	تمرکز روی ترغیب اعضا به بازگویی مشکلات خود در قالب ایفای نقش و به کارگیری فنون سایکودرام و مشارکت اعضا به عنوان یاور کمکی در فرآیند اجرا و تمرینات رفتاری بود. در طی این جلسات از فنون مضاعف، وارونگی نقش، فن آیین، تکنیک فرافکنی در آینده، تک گویی و فن خودشکوفایی استفاده شد و هم چنین با توجه به خصوصیات اعضا و گروه، مهارت در برقراری رابطه، مهارت در بروز دادن هیجانات به صورت کلامی و غیر کلامی و شناخت احساسات و کنترل آنها تمرین شد.
جلسه ششم	مرور و جمع بندی جلسات و در میان گذاشتن دستاوردهای اعضا از گروه، اعضا با مطرح نمودن برنامه های خود برای ادامه زندگی به جلسه پایان دادند.
جلسه هفتم	بررسی انگیزه شرکت، ارزیابی مشکل استفاده از تکنیک انعکاس، باز تعریف کردن روابط: درمانگران هیجان مدار وقایع الفت ساز و پیوند جویانه ای را در جلسات طراحی و اجرا می کند که به شکل موثری قابلیت باز تعریف کردن رابطه را با خود به همراه دارند. اجرای فن وارونگی: در این فن پروتاگونیست و یاریگر مقابلش نقشهایشان را با هم تعویض می کنند. به این صورت که شخص الف (پروتاگونیست) نقش شخص ب (خود یاریگر) و شخص ب نیز نقش شخص الف را می پذیرد.
جلسه هشتم	و شناسایی چرخه تعاملات منفی و تعیین اهداف کلی کشف تعاملات مشکل دار و تشخیص چرخه تعاملات منفی، ارزیابی مشکل و موانع دلستگی
جلسه نهم	تکنیک اعتبار بخشی: اعتبار بخشی به ویژه در جلسات نخست حائز اهمیت است. درمانگر به انتقال این پیام می پردازد که هیجان و پاسخ های افراد مشروع و قابل فهم بوده و پاسخ های آن ها بهترین پاسخ به مشکلات در سایه ی تجربیات فردیشان است.
جلسه دهم	تقویت پیوستگی و تحلیل و تعبیر هیجانات باز کردن تجربه های برجسته مربوط به دلستگی، پذیرش احساسات تصدیق نشده بنیادی، روشن کردن پاسخ های هیجانی کلیدی، پذیرش چرخه تعامل
جلسه یازدهم	تکنیک تشدید تجربه هیجانی ابراز هیجانات، پذیرش هیجانات، عمق بخشیدن به درگیری با تجربه هیجانی
جلسه دوازدهم	پذیرش احساسات و شناسایی نیازهای دلستگی، تقویت تعامل اعضای گروه بازسازی تعاملات و تغییر رویدادها
جلسه دوازدهم	ایجاد الگوهای تعاملی جدید، پذیرش وضعیت های جدید، ساختن داستانی شاد از رابطه کشف عواطف اصلی خود، کامل کردن جدول چگونگی تاثیر گذاری هیجانات و رفتارها

جدول ۲: خلاصه جلسات آموزش سایکودرام (۱۱)

جلسه	شرح جلسات
جلسه اول	برقراری رابطه درمانی، بستن قرارداد درمانی، توضیح مراحل گرم کردن و اجرا
جلسه دوم	آشنایی اعضا گروه با استفاده از تکنیک پرتاب توپ، بررسی انگیزه شرکت
جلسات سوم و چهارم	افزایش تحرک جسمی، تغییر محل صندلی ها، گفتگو با گروه درباره موضوعات متعدد و متفرقه و دادن اطلاعات اولیه درباره نقش درمانگر. ایجاد و توسعه انسجام و هویت گروهی
جلسه پنجم	انتخاب پروتاگونیست، ارائه نمونه مشخص و بازسازی صحنه پروتاگونیست در ابتدای مرحله اجرا، ضمن صحبت با کارگردان، زمان، مکان، صحنه و خودهای یاریگر را برای بازی نقشهای مقابلش انتخاب می کند.
جلسه ششم	کارگردان باید پروتاگونیست را به انجام رفتارهای خود انگیزه ترغیب و تشویق نماید و از او بخواهد که با اشخاص مهمی که در گذشته او وجود داشته اند طوری رفتار کند که گویی در زمان حال وجود دارند. پروتاگونیست می تواند با خیال پردازی به ایفای نقش آینده نیز بپردازد
جلسه هفتم	اجرای نقش مفاهیمی که پروتاگونیست مطرح می کند. بررسی تعامل متقابل بین پروتاگونیست و نقش هایش. تفسیر رابطه و تعامل. کمک به پروتاگونیست در جهت برقراری رابطه خوب و مناسب
جلسه هشتم	فن وارونگی نقش (نقش معکوس): در این فن پروتاگونیست و یاریگر مقابلش نقشهایشان را با هم تعویض می کنند.

زهرا جعفری و همکاران

اجرای فن بدل-خود یاریگر بعنوان بخشی از شخصیت (موجودیت) درونی پروتاگونیست به ایفای نقش می پردازد. بدل، پشت سر یا در کنار پروتاگونیست می ایستد و به دنبال او حرکت می کند و به بیان احساسات و عواطفی از شخص اول می پردازد که او از وجود آنها آگاه نیست و یا از بیانشان امتناع می کند	جلسه نهم
اجرای فن آینه از این فن هنگامی استفاده می شود که پروتاگونیست قادر به بیان مساله خود نیست، و یک یاریگر به جای او ایفای نقش می کند. در فن آینه پروتاگونیست از صحنه بیرون می رود و یاریگر در نقش او، رفتارها و عواطفش را بازی می کند	جلسه دهم
اجرای فن خود گویی. پروتاگونیست افکار و احساساتش را با صدای بلند بیان می کند، با این فرض ضمنی که دیگران آنها را نمی شنوند.	جلسه یازدهم
درون پردازی یا مشارکت. در این مرحله مرکزیت توجه از پروتاگونیست به سوی بقیه گروه تغییر می کند. از اعضای گروه دعوت می شود که احساسات و تجربیاتشان را در پاسخ به کار پروتاگونیست ارائه دهند	جلسه دوازدهم

جدول ۳: خلاصه جلسات درمانی هیجان مدار (۱۷)

جلسه	شرح جلسات
جلسه اول	پیگیری و انعکاس همدلانه: درمانگر ضمن گوش دادن حرفهای مراجع و ادراکات او وانعکاس آنها سعی دارد با مراجع به درون تجربه شفاف شده او برود و آنها را گسترش دهد.
جلسه دوم	اعتبار بخشیدن به تجربه مراجع شامل: تایید صریح و آشکار درمانگر برای تشویق مراجع که واکنش های هیجانی خود را بپذیرد و در واقع راه حلی برای خود افزایشی افرادی که ترس از قضاوت و انتقاد دارند.
جلسه سوم	گسترش پاسخدهی روشی برای عمق بخشیدن به واقیبت های هیجانی با پرسیدن سوال های باز در باره تردیدها و ترسهای مراجع.
جلسه چهارم	بسط و تفسیر کردن: شامل تکرار کردن، به نمایش در آوردن مجدد تجربه، استفاده از تصاویر و استعاره و تفسیر یعنی تجربه را روشن و به آن رنگ و شکل و در چهار چوب خاص قرار دادن.
جلسه پنجم	دنبال کردن و پیگیری تعاملات درمانگر الگوهای تعاملی منفی که افراد در روابط بین فردی بیان می کند را منعکس میکند تا فرد بفهمد که چگونه پاسخهای او حلقه هایی از تعاملات منفی را ایجاد کرده و رابطه را ناامن می کند.
جلسه ششم	بازسازی تعاملات درمانگر تلاش می کند هیجانهای اصلی مراجع را در ارتباط ساختار مجدد بخشد.
جلسه هفتم	ارزیابی مشکل و موانع دلبستگی، ایجاد توافق درمانی شناسایی چرخه تعامل های خود در موقعیت های مختلف
جلسه هشتم	تقویت پیوستگی و تحلیل و تعبیر هیجانهای باز کردن تجربه های برجسته مربوط به دلبستگی، پذیرش احساسات تصدیق نشده بنیادی، روشن کردن پاسخ های هیجانی کلیدی
جلسه نهم	پذیرش چرخه تعامل توسط مراجعان شناسایی ترس های خود، انجام تمرین در زمینه تکیه گاه ایمن و توسعه پیوند ایمن، ابراز هیجانهای و احساسات خاص، تجربه دوباره تعاملات و همراه با بیان احساسات خالص
جلسه دهم	تشدید تجربه هیجانی ابراز هیجانها، پذیرش هیجانها، عمق بخشیدن به درگیری با تجربه هیجانی، ارتقای روش های تعامل
جلسه یازدهم	ایجاد درگیری های هیجانی افزایش شناسایی نیاز های دلبستگی تسهیل بیان نیازها و خواسته ها در روابط جنسی تاکید بر اهمیت بیان خواسته ها و نیاز جنسی استفاده از تکنیک ردیابی و انعکاس مواجهه اعضا با سبک های دلبستگی شان تشویق به تغییر الگوهای تعاملی
جلسه دوازدهم	تحکیم وضعیت و پاسخ های جدید، حمایت از الگوهای تعاملی سازنده، اختتامیه جلسات خلاصه و مرور مطالب جلسات توسط اعضا برقراری گفتگوهای تعاملی، صمیمی و سازنده، باز گرداندن تغییرات به اعضا بحث درباره نقاط قوت و ضعف درمان

نفر (۲۵٪) در گروه سنی ۳۱ سال و بالاتر، در گروه هیجان مدار، ۱۲ نفر (۷۵٪) در گروه سنی تا ۳۰ سال و ۴ نفر (۲۵٪) در گروه سنی ۳۱ سال و بالاتر، در گروه سایکودرام، ۱۰ نفر (۶۲/۵٪) در گروه سنی تا ۳۰ سال و ۶ نفر (۳۷/۵٪) در گروه سنی ۳۱ سال و بالاتر و در گروه آموزش ترکیبی، ۱۰ نفر (۶۲/۵٪) در گروه سنی تا ۳۰ سال و ۶ نفر (۳۷/۵٪) در گروه سنی ۳۱ سال و بالاتر بودند. از نظر تحصیلات، در گروه کنترل، ۵ نفر (۳۱/۲۵٪) در گروه تحصیلی تا دیپلم و ۱۱ نفر (۶۸/۷۵٪) در گروه تحصیلی فوق دیپلم و لیسانس، در گروه هیجان مدار، ۷ نفر (۴۳/۷۵٪) در گروه تحصیلی تا دیپلم و ۹ نفر (۵۶/۲۵٪) در گروه تحصیلی فوق دیپلم و لیسانس، در گروه سایکودرام، ۷ نفر (۴۳/۷۵٪) در گروه تحصیلی تا دیپلم

در تحلیل آماری داده ها، علاوه بر استفاده از تحلیل پیش فرض های لازم نظیر پیش فرض نرمالیتی از طریق آزمون شاپیرو-ویلک، پیش فرض برابری واریانس خطا از طریق آزمون لون، پیش فرض استقلال از طریق آزمون ماکلی (ماچلی) و پیش فرض برابری ماتریس واریانس-کوواریانس از طریق آزمون ام باکس، از میانگین و انحراف معیار و سپس از تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. داده ها در نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شد.

یافته ها

در گروه کنترل، ۱۲ نفر (۷۵٪) در گروه سنی تا ۳۰ سال و ۴

طبقه دولتی، آزاد و خانه دار) و سال های گذشته از طلاق (در دو گروه تا ۵ سال و ۶ سال و بیشتر) با یکدیگر تفاوت معناداری ندارند. در جدول ۴ میانگین و انحراف معیار ابعاد مکانیسم های دفاعی به تفکیک چهار گروه پژوهش و سه مرحله پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری ارائه شده است.

و ۹ نفر (۵۶/۲۵٪) در گروه تحصیلی فوق دیپلم و لیسانس، و در گروه آموزش ترکیبی، ۷ نفر (۴۳/۷۵٪) در گروه تحصیلی تا دیپلم و ۹ نفر (۵۶/۲۵٪) در گروه تحصیلی فوق دیپلم و لیسانس بودند. نتایج آزمون کای دو نشان داد که گروه های پژوهش از نظر توزیع فراوانی سن، تحصیلات، شغل (در سه

جدول ۴: میانگین و انحراف معیار ابعاد مکانیسم های دفاعی در سه مرحله زمانی

متغیر	گروه کنترل		گروه هیجان مدار		گروه سایکودرام		گروه ترکیبی	
	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean
پیش آزمون	۲۴/۲۳	۱۲۵/۷۵	۱۶/۳۰	۱۰۲/۴۴	۳۸/۸۲	۱۱۲/۳۷	۱۲۸/۷۱	۸/۹۰
پس آزمون	۱۱/۵۵	۱۱۴/۰۶	۷/۹۹	۱۱۵	۱۳/۸۲	۹۵/۲۵	۷۴/۲۸	۲/۶۹
پیگیری	۱۳/۳۲	۱۱۸/۰۸	۸/۰۱	۹۸/۶۹	۱۰/۵۵	۸۷/۹۴	۷۷/۵۷	۶/۲۹
پیش آزمون	۶/۹۶	۲۷	۷/۶۱	۳۷	۶/۶۷	۳۵/۹۳	۳۳	۵/۳۲
پس آزمون	۴/۲۹	۲۸/۱۴	۳/۹۰	۳۸/۴۴	۴/۶۴	۳۶/۵۵	۳۰/۸۶	۴/۶۰
پیگیری	۴/۲۹	۳۰/۸۱	۲/۸۲	۳۹/۳۵	۴/۲۱	۳۹/۸۵	۳۰/۹۲	۲/۸۷
پیش آزمون	۶/۸۵	۳۵	۸/۳۴	۳۹/۴۴	۱۱/۱۶	۳۷/۱۲	۳۴/۸۶	۳/۵۳
پس آزمون	۴/۹۰	۳۸/۵۰	۳/۷۴	۳۹/۵۰	۳/۳۴	۳۶/۶۲	۳۰/۱۴	۴/۴۹
پیگیری	۵/۶۶	۳۹/۵۰	۲/۵۹	۳۱/۹۴	۳/۲۴	۳۵/۵۰	۳۱/۱۹	۵/۵۰

پیش فرض کرویت از طریق آزمون ماکنلی (ماچلی) حاکی از عدم رعایت این پیش فرض بود ($p < 0.05$). بر همین اساس نتایج بر حسب تصحیح درجه آزادی برحسب اسپیلون و بر مبنای آزمون گرین هاوس گیزر مدنظر قرار گرفت. نتایج تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر در جدول ۵ ارائه شده است.

پیش از اجرای تحلیل واریانس اندازه گیری مکرر، نتایج آزمون شاپیرو-ویلک در مکانیسم های دفاعی رشد نیافته، رشد یافته و روان آزرده حاکی از نرمال بودن توزیع ابعاد مورد اشاره ($p \geq 0.05$) و نتایج آزمون لون نیز حاکی از برابری واریانس گروه های مطالعه بود ($p \geq 0.05$). آزمون ام باکس نیز برای مکانیسم های دفاعی رشد نیافته، رشد یافته و روان آزرده حاکی از برابری ماتریس واریانس-کوواریانس بود ($p \geq 0.05$).

جدول ۵: نتایج تحلیل واریانس اندازه گیری تکرار شده (مکرر) برای ابعاد مکانیسم های دفاعی

متغیر	منبع اثر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F	معناداری	مجزور سهمی اتا	توان آزمون
رشد نیافته	زمان	۱۳۸۱۶/۷۶	۱/۳۳	۱۰۴۰۳/۹۱	۲۶/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۳۴	۱
	تعامل زمان×گروه	۱۲۶۰۱/۶۸	۳/۹۸	۳۱۶۲/۹۹	۸/۱۳	۰/۰۰۱	۰/۳۲	۰/۹۹
	خطا (زمان)	۲۶۳۵۱/۴۶	۶۷/۷۳	۳۸۹/۰۷	-	-	-	-
بین گروهی	گروه	۱۲۸۰۰/۶۸	۳	۴۲۶۶/۸۹	۱۰/۷۳	۰/۰۰۱	۰/۳۹	۰/۹۹
	خطا	۲۰۲۷۵/۰۵	۵۱	۳۹۷/۵۵	-	-	-	-
	زمان	۳۱۰/۲۳	۱/۵۷	۱۹۸/۰۸	۵/۶۲	۰/۰۰۹	۰/۱	۰/۷۸
رشد یافته	تعامل زمان×گروه	۸۲۳/۹۳	۴/۷۰	۱۷۵/۳۶	۴/۹۸	۰/۰۰۱	۰/۲۳	۰/۹۷
	خطا (زمان)	۲۸۱۳/۸۴	۷۹/۸۸	۳۵/۲۳	-	-	-	-
	گروه	۵۱۳/۵۴	۳	۱۷۱/۱۸	۷/۷۹	۰/۰۰۱	۰/۳۱	۰/۹۸
بین گروهی	خطا	۱۱۲۰/۰۷	۵۱	۲۱/۹۶	-	-	-	-

زهرا جعفری و همکاران

۰/۵۵	۰/۷	۰/۰۴۷	۳/۶۴	۱۶۶/۵۴	۱/۴۰	۲۳۲/۷۷	زمان	درون گروهی	روان آزرده
۰/۹۹	۰/۳۴	۰/۰۰۱	۸/۵۹	۳۹۳/۱۴	۴/۱۹	۱۶۴۸/۴۰	تعامل زمان×گروه		
-	-	-	-	۷۱/۲۸	۷۱/۲۸	۳۲۶۲/۷۹	خطا (زمان)	بین گروهی	
۰/۹۶	۰/۲۸	۰/۰۰۱	۶/۷۱	۳۴۷/۳۹	۳	۸۲۳/۱۸	خطا		
-	-	-	-	۴۰/۹۲	۵۱	۲۰۸۶/۷۳	زمان		

گروه آموزشی دارای اثربخشی یکسانی هستند. در مکانیسم های دفاعی رشد یافته آموزش سایکو درام دارای بیشترین اثربخشی و سپس آموزش هیجان مدار بود، و آموزش ترکیبی سایکودرام هیجان مدار ذهن آگاهانه بر این مکانیسم های دفاعی دارای اثربخشی معناداری نبود. در جستجوهای مکرر مطالعه ای که اثربخشی هر یک از سه رویکرد سایکودرام، هیجان مدار و ذهن آگاهی را بر مکانیسم های دفاعی در زنان مطلقه چه به صورت منفرد و چه به صورت مقایسه ای مورد بررسی قرار داده باشد، در دسترس قرار نگرفت. به همین دلیل در ادامه مطالعاتی که متغیرهای آنها به نوعی با مکانیسم های دفاعی ارتباط دارند مطرح شده اند.

اثربخشی رویکرد سایکودرام هیجان مدار ذهن آگاهانه بر کاهش مکانیسم های دفاعی رشد نیافته و روان آزرده در مطالعه حاضر با نتایج مطالعات معطوف به اثربخشی رویکرد سایکودرام بر افسردگی و اضطراب که پیوندی تایید شده با استفاده از مکانیسم های رشد نیافته و روان آزرده دارند (۸-۱۰): اثربخشی رویکرد هیجان مدار بر افسردگی، اضطراب، انعطاف پذیری شناختی و روان-شناختی (۱۴، ۱۶، ۱۷) و با مطالعات قبلی در باره اثربخشی رویکرد ذهن آگاهی بر اضطراب، افسردگی، اجتناب تجربه ای و انعطاف پذیری شناختی (۲۳، ۲۰، ۱۹) همسویی دارد. در تبیین اثربخشی آموزش ترکیبی سایکودرام هیجان مدار ذهن آگاهانه بر مکانیسم های دفاعی رشد نیافته و روان آزرده لازم است به این نکته توجه شود که ترکیب فنون ذهن آگاهی شامل پذیرش و آرامش، دوری از قضاوت و ارزیابی و زندگی در اینجا و اکنون با فنون سایکودرام نظیر تمرین پایکوبی و آمادگی کلامی، تکنیک نوشتن با دست غیر مسلط و فن خودگویی و فنون هیجان مدار نظیر شناسایی چرخه تعاملات منفی و تعیین اهداف کلی کشف تعاملات مشکل دار و تشخیص چرخه تعاملات منفی و موانع دلبستگی، ارتقاء همزمان ظرفیت های شناختی، هیجانی و اجتماعی زنان مطلقه را برای مقابله موثر با مشکلات، نگرانی ها و رنجش های آنها فراهم نموده و از

چنان که در جدول ۵ مشاهده می شود، نتایج تحلیل واریانس اندازه های مکرر نشان می دهد که در مکانیسم های دفاعی رشد نیافته در اثر درون گروهی، عامل زمان ($F=۲۶/۷۴$ ، $df=۱/۳۳$ و $p<۰/۰۱$)، تعامل زمان و گروه ($F=۸/۱۳$ ، $df=۳/۹۸$ و $p<۰/۰۱$) و در اثر بین گروهی عامل گروه ($p>۰/۰۵$)، معنادار است. در مکانیسم های دفاعی رشد یافته نیز در اثر درون گروهی، عامل زمان ($F=۵/۶۲$ ، $df=۱/۵۷$ و $p<۰/۰۱$) و تعامل زمان و گروه ($F=۴/۹۸$ ، $df=۴/۷۰$ و $p<۰/۰۱$) و در اثر بین گروهی نیز عامل گروه معنادار است. در مکانیسم های دفاعی روان آزرده در اثر درون گروهی، عامل زمان ($F=۳/۶۴$ ، $df=۱/۴۰$ و $p<۰/۰۱$) و تعامل زمان و گروه ($F=۴/۱۹$ ، $df=۴/۱۹$ و $p<۰/۰۱$) و در اثر بین گروهی نیز عامل گروه معنادار است. این نتایج حاکی از آن است که حداقل بین یکی از گروه های آزمایش (سه گروه آموزش) و گروه کنترل در مکانیسم های دفاعی رشد نیافته، رشد نیافته و رشد روان آزرده تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد در مکانیسم های دفاعی رشد نیافته و روان آزرده بین سه گروه آموزش با یکدیگر تفاوت معناداری وجود ندارد ($p>۰/۰۵$)، یعنی سه گروه آموزشی دارای اثربخشی یکسانی در تاثیر بر مکانیسم های دفاعی رشد نیافته و روان آزرده بودند ($p<۰/۰۱$). در مکانیسم های دفاعی رشد یافته در مقایسه گروه ها آموزش سایکودرام به عنوان اثربخش ترین روش و پس از آن آموزش هیجان مدار بود ($p<۰/۰۱$). آموزش ترکیبی بر مکانیسم های دفاعی رشد یافته دارای اثربخشی معناداری نبود ($p>۰/۰۵$).

بحث

این پژوهش با هدف مقایسه اثربخشی آموزش سایکودرام هیجان مدار ذهن آگاهانه با آموزش سایکودرام و آموزش هیجان مدار بر ابعاد مکانیسم های دفاعی (رشد نیافته، رشد یافته و روان آزرده) در زنان مطلقه انجام شد. نتایج نشان داد که در مکانیسم های دفاعی رشد نیافته و روان آزرده سه

این طریق تضعیف مکانیسم های دفاعی رشد نیافته و روان آزرده که در بستر هیجان ها و شناخت های معیوب به خوبی فعال شده و عمل می کنند را فراهم می کند. از طرف دیگر توانمندی شناختی متکی بر مهارت های ذهن آگاهانه و مدیریت و ابراز هیجان های انباشته در زنان مطلقه از زمره مواردی است که در اثربخشی آموزش سایکودرام هیجان مدار ذهن آگاهانه بر تضعیف مکانیسم های دفاعی رشد نیافته و روان آزرده نمی توانند بدون تاثیر بوده باشند.

اثربخشی رویکرد سایکودرام بر کاهش مکانیسم های دفاعی رشد نیافته و روان آزرده و افزایش مکانیسم های دفاعی رشد یافته در مطالعه حاضر با نتایج مطالعات قبلی در حوزه اثربخشی رویکرد سایکودرام بر افسردگی و اضطراب که پیوندی تایید شده با استفاده از مکانیسم های رشد نیافته و روان آزرده دارند (۸-۱۰) همسویی دارد. در تبیین اثربخشی سایکودرام بر مکانیسم های دفاعی رشد نیافته و روان آزرده می توان گفت که این رویکرد با استفاده از رفتارهایی که بودن و زندگی ما را در قالب اجرا در متن یک نمایش یا درام بازسازی می کند (۹،۱۰)، فرصت فوق العاده ارزشمندی را برای مراجعانی نظیر زنان مطلقه که در اغلب موارد ممکن است اعتماد به خود و دیگران و برخی روابط اجتماعی آنها آسیب دیده و یا به طور جدی تضعیف شده، فراهم می کند تا تجربه بازسازی زندگی خود را از منظر و نمایی متفاوت تجربه کنند (۱۱). این تجربیات متفاوت در متن سایکودرام، سرشته تغییراتی از جمله تغییر در مکانیسم های دفاعی رشد نیافته و روان آزرده و حرکت به سوی استفاده بهینه تر از مکانیسم های رشد یافته تر را به این دلیل که در متن سایکودرام رفتارهای هدایت شده نمایشی و درام گونه بدون تجربه عمیق عواطف و هیجان های تجربه شده در متن زندگی اتفاق می افتد، تجربه و فرصت جدیدی است تا فرد به این حقیقت پی ببرد که زندگی نیز مانند یک نمایش، می تواند توسط خود انسان در بسیاری مواقع برنامه ریزی و اجرا شود. چنین بینشی، مهمترین بستر برای تضعیف مکانیسم های دفاعی رشد نیافته و روان آزرده و در مقابل رشد مکانیسم های دفاعی رشد یافته است.

اثربخشی رویکرد هیجان مدار بر کاهش مکانیسم های دفاعی رشد نیافته و روان آزرده و افزایش مکانیسم های دفاعی رشد یافته در مطالعه حاضر با نتایج مطالعات معطوف به اثربخشی رویکرد هیجان مدار بر افسردگی، اضطراب، انعطاف پذیری شناختی و روان شناختی (۱۴، ۱۶، ۱۷) دارای

همسویی است. در تبیین اثربخشی آموزش هیجان مدار بر مکانیسم های دفاعی رشد نیافته و روان آزرده نیز لازم است تا به نقش هیجان های منفی نظیر ترس، نگرانی، خشم و رنجش در تقویت مکانیسم های دفاعی رشد نیافته و روان آزرده و در مقابل تضعیف مکانیسم های دفاعی رشد یافته توجه جدی شود. زنان مطلقه در بسیاری موارد درگیر هیجان های منفی انباشته نسبت به خود و دیگران هستند (۲). این هیجان های منفی تجارب تلخ و ناگواری را برای افراد در لحظات مختلف رقم می زنند. با افزایش مهارت و توان مواجهه با این هیجان ها و ابراز و ریشه یابی آنها در رویکرد هیجان مدار، زنان مطلقه فرصت بیشتری برای استفاده از مکانیسم های دفاعی رشد یافته در برابر مکانیسم های دفاعی رشد نیافته و یا روان آزرده خواهند داشت. چنین افزایش توانی در زنان مطلقه به کاهش ترس ها و نگرانی ها که عاملی برای استفاده از مکانیسم های رشد نیافته و روان آزرده هستند منجر می شود.

بخش دیگری از نتایج مطالعه حاضر نشان داد که در مکانیسم های دفاعی رشد یافته فقط آموزش هیجان مدار و آموزش سایکودرام اثربخش هستند. این نتایج حاکی از آن است که به ترتیب رویکرد سایکودرام و سپس رویکرد هیجان مدار بر مکانیسم های دفاعی رشد یافته دارای اثربخشی هستند، و در مقابل رویکرد ترکیبی سایکودرام هیجان مدار ذهن آگاهانه بر این نوع مکانیسم ها اثربخش نیست. این نتیجه به لحاظ نظری و عملی نشان دهنده آن است که تقویت مکانیسم های دفاعی در بهترین حالت خود از طریق استفاده از فنونی نظیر پرورش بیان که امکان برون ریزی را فراهم می کند، همراه با فنونی نظیر وارونگی نقش، فن آیین، تکنیک فرافکنی در آینده، تک گویی و فن خودشکوفایی که امکان تقویت هر چه بیشتر ظرفیت های سازش یافته دفاعی را فراهم می کنند، بهتر از هر مسیر دیگری تقویت می شوند. در همین بستر نیز عدم اثربخشی رویکرد سایکودرام هیجان مدار ذهن آگاهانه بر مکانیسم های دفاعی رشد یافته، با احتمال زیاد به این مسئله بازمی گردد که فنون سایکودرام در شکلی خلاصه تر نسبت به خود رویکرد سایکودرام منفرد در جلسات آموزش ترکیبی استفاده شده است. از طرف دیگر رویکرد آموزشی هیجان مدار نیز همپای رویکرد سایکودرام با تمرکز بر استفاده از فنونی نظیر پذیرش هیجان های خود و خودافشایی آنها بدون ترس و نگرانی از قضاوت همراه با اعتباربخشی

مدار، آموزش‌هایی اثربخش در ارتقاء مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته در زنان مطلقه هستند. نتایج این پژوهش می‌تواند برای زنان مطلقه دارای سطح بالای استفاده از مکانیسم‌های دفاعی رشد نیافته و روان‌آزده، توسط مشاوران یا روان‌درمانگران با استفاده از یکی از سه رویکرد آموزشی سایکودرام هیجان‌مدار ذهن‌آگاهانه، سایکودرام و یا هیجان‌مدار، و برای زنان مطلقه دارای سطح پایین استفاده از مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته، از طریق آموزش سایکودرام و یا پس از آن از طریق آموزش هیجان‌مدار مورد استفاده قرار گیرد.

سیاسگزاری

این پژوهش بخشی از رساله دکتری تخصصی در رشته مشاوره و دارای کد اخلاق (IR.IAU.KHUISF. REC.1400.018) از کمیته اخلاق در پژوهش علمی دانشگاه است. پژوهشگران مطالعه حاضر بر خود وظیفه می‌دانند از کلیه زنان شرکت‌کننده در پژوهش، صمیمانه تشکر و قدردانی نمایند.

تضاد منافع

بنابر اعلام نویسندگان هیچ گونه تضاد منافی در این مطالعه وجود ندارد.

References

1. Langeslag SJE, Surti K. Increasing love feelings, marital satisfaction, and motivated attention to the spouse. *J Psychophysiol.* 2022; 36(4):199-214. <https://doi.org/10.1027/0269-8803/a000294>
2. Mofradnejad N, Monadi M, Akhavan Tafti, M. Qualitative study of divorced women's experiences of the consequences of divorce (case study: divorced women in Behbahan). *JPS.* 2022; 21(116), 1539-1561. [Persian] <https://doi.org/10.52547/JPS.21.116.1539>
3. Cao H, Fine MA, Zhou N. The divorce process and child adaptation trajectory typology (DPCATT) model: The shaping role of predivorce and postdivorce interparental conflict. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2022; 25: 500-528. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00379-3>
4. Di Giuseppe M, Perry JC. The hierarchy of defense mechanisms: Assessing defensive functioning with the defense mechanisms rating scales Q-sort. *Front Psychol.* 2021;12:718440. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.718440>

به ترس‌ها و نگرانی‌های خود، ظرفیت‌های زنان مطلقه برای حرکت در مسیر استفاده بهینه‌تر از مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته را فراهم نموده است.

مطالعه حاضر نیز مانند هر مطالعه علمی دارای محدودیت‌هایی بوده است. از جمله این‌که، مطالعه بر روی زنان مطلقه جوان انجام شده است. لذا در تعمیم نتایج به زنان مطلقه میانسال و بالاتر و یا مردان مطلقه جوان لازم است احتیاط شود. سنجش‌ها در مطالعه حاضر از طریق پرسشنامه که ممکن است با مطلوب‌نمایی اجتماعی و اطلاعات نه چندان عمیق همراه باشد، انجام پذیرفته است. در سطح پژوهشی نیز پیشنهاد می‌شود پژوهشگران در مطالعات آینده آموزشی ترکیبی (سایکودرام هیجان‌مدار ذهن‌آگاهانه)، سایکودرام و هیجان‌مدار را از لحاظ اثربخشی بر روی مردان مطلقه و متغیرهایی نظیر سازگاری بعد از طلاق در کنار سنجش‌های عمیق‌تر از طریق مصاحبه در کنار پرسشنامه مورد مقایسه و مطالعه قرار دهند.

نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش سایکودرام هیجان‌مدار ذهن‌آگاهانه، آموزش سایکودرام و آموزش هیجان‌مدار، سه آموزش اثربخش همسان برای کاهش مکانیسم‌های دفاعی رشد نیافته و روان‌آزده، و به ترتیب آموزش سایکودرام به عنوان اثربخش‌ترین و سپس آموزش هیجان‌

5. Cohen O, Finzi-Dottan R. Defense mechanisms and negotiation as predictors of co-parenting among divorcing couples: A dyadic perspective. *J Soc Pers Relat.* 2013; 30(4): 430-456. <https://doi.org/10.1177/0265407512458657>
6. Gori A, Topino E, Musetti A, Giannini M, LauroGrotto R, Svicher A, Di Fabio A. The protective role of mature defense mechanisms on satisfaction with life in the COVID-19 era: A moderated mediation analysis. *Behav Sci.* 2022;12:290. <https://doi.org/10.3390/bs12080290>
7. Francia L, Millea P, Sharman R. Separated parents' adaptive responses and states within intractable parental disputes. *J Divorce Rema.* 2019; 60(7): 501-517. <https://doi.org/10.1080/10502556.2019.1586229>
8. Mondolfi Miguel ML, Pino-Juste M. Therapeutic achievements of a program based on drama therapy, the theater of the oppressed, and psychodrama with women victims of intimate partner violence. *Violence*

- Against Women, 27(9), 1273-1296. <https://doi.org/10.1177/1077801220920381>
9. Fahmi R, Barua M, Rizwan A, Rahman A, Aarafat E, Jabbar A, Rabbani A, Sarker, M. I left my old self in the training session and came back with a new one': Positive behavioral changes among young male participants of psychodrama intervention living in an urban Slum in Bangladesh. *J Mens Stud.* 2022; 0(0). <https://doi.org/10.1177/10608265221130510>
 10. Wang Q, Ding F, Chen D, Zhang X, Shen K, Fan Y, Li L. Intervention effect of psychodrama on depression and anxiety: A meta-analysis based on Chinese samples. *Arts Psychother.* 2020; 69:101661. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101661>
 11. Moteragheb Jafarpoure L, Tajeri B, Khalatbari J, Amraee M. Effectiveness of psychodrama on body image, emotional regulation and subjective well-being in women with breast cancer. *IJRN* 2021;7(4):18-27. [Persian]
 12. Nayeri A, Nooranipour R, Navabinejad S. Comparing the effectiveness of cognitive analytic and cognitive behavioral psychodrama group therapy on interpersonal problems and emotional regulation difficulties in divorced women. *Int J Appl Behav Sci.* 2021;8(3):38-51.
 13. Taghvaeinia A, Zarei F. The effectiveness of emotion regulation training on promoting mental health and rumination of divorce women. *SJPP.* 2022; 9(3): 44-56. [Persian] <https://doi.org/10.32598/shenakht.9.3.44>
 14. Khosravi Asl M, Nasirian M, Bakhshayesh A. The impact of emotion-focused therapy on anxiety and depression among female-headed households in Imam Khomeini relief committee. *JCHR.* 2018; 7(3) :173-182. [Persian]
 15. Behrang K , Koraei A, Shahbazi M , Abbaspour Z . Effects of emotionally-focused couples therapy on the marital intimacy and harmony of maladjusted couples in Behbahan, Iran. *J Health Rep Technol.* 2022;8(1):e118504. <https://doi.org/10.5812/jhrt.118504>
 16. Goudarzi A, Keykhosrovani M, Deyreh E, Ganji K. The effectiveness of emotion-oriented treatment on cognitive flexibility and social commitment in divorced couples. *RJMS* 2020; 27: 64-73. [Persian]
 17. Zariéh S, Naderi F, Asgari P, Bakhtiarpoor S. The effectiveness of emotion-focused therapy in psychological flexibility and internal cohesion among cardiovascular patients with obesity. *MJMUMS.* 2021; 64(3):3363-3374. [Persian]
 18. Zohrabniya E, Sanaei Zaker B, Kiyamanesh A, Zahrakar K. Comparison of the efficacy of emotion-focused therapy and cognitive-behavior therapy on post-divorce adjustment and self-esteem of divorced women. *PS.* 2022;21(109):207-227. [Persian] <https://doi.org/10.52547/JPS.21.109.207>
 19. Homayooni M, Keykhosrovani M, Pouladi Reishehri A. Evaluating the effectiveness and continuity of the effect of positive mindfulness therapy and compassion therapy on experiential avoidance and emotion dysregulation in women victims of domestic violence. *WFS.* 2022; in Press. [Persian]
 20. Sedighi K, Saffarian Toosi M, Khadivi G. Effectiveness of mindfulness based cognitive therapy on anxiety and depression of divorce women. *RBS.* 2021; 19 (1) :149-160. [Persian] <https://doi.org/10.52547/rbs.19.1.149>
 21. Heshmati R, Gharadaghi A, Jafari E, Gholizadehgan M. The prediction of marital burnout in couples seeking divorce with awareness of demographic features, mindfulness, and emotional resilience. *FCP.* 2022; 7(1): 1-22. [Persian]
 22. Gesell N, Niklas F, Schmiedeler S, Segerer R. Mindfulness and romantic relationship outcomes: the mediating role of conflict resolution styles and closeness. *Mindfulness.* 2022; 11:2314-2324. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01449-9>
 23. Azadegan Mehr M, Asgari Ebrahimabad MJ Moeenizadeh M. The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on anxiety, cognitive flexibility and resilience of divorced mothers. *QJWS.* 2021; 12(45): 69-57. [Persian]
 24. Andrews G, Singh M, Bond M. The defense style questionnaire. *J Nerv Ment Dis.* 1993;181(4):246-56. <https://doi.org/10.1097/00005053-199304000-00006>
 25. Saint-Martin C, Valls M, Rousseau A, Callahan S, Chabrol H. Psychometric evaluation of a shortened version of the 40-item defense style questionnaire. *Int J Psychol Psychol Ther.* 2013; 13: 215-224. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.076c>
 26. Heidari Nasab L, Mansouri M, Azadfallah P, Shaieeri MR. Validity and reliability of Defense Style Questionnaire (DSQ-40) in Iranian samples. *CPP.* 2007; 5(1):11-27. [Persian]
 27. Attride-Stirling J. Thematic networks: an analytic tool for qualitative research. *Qual Res.* 2001; 1(3): 385-405. <https://doi.org/10.1177/146879410100100307>