

The Effectiveness of Psychodrama on Improving Cognitive Flexibility, Communication Beliefs, and Rumination in Individuals with Marital Dissatisfaction

1. Ali Yahoui^{id}: PhD Student, Department of Psychology, Boj.C., Islamic Azad University, Bojnord, Iran

2. Masoumeh Eslami^{id*}: Assistant Professor, Department of Psychology, University of Bojnord, Bojnord, Iran

3. Mahmoud Azadi^{id}: Associate Professor, Department of Counselling, Hekmat Razavi Institute of Higher Education, Mashhad, Iran

*Corresponding Author's Email Address: eslami@ub.ac.ir



Received: 23 April 2025

Revised: 22 June 2025

Accepted: 30 June 2025

Published: 17 July 2025



Copyright: © 2025 by the authors.

Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

Abstract:

Objective: This study aimed to examine the effectiveness of psychodrama in enhancing cognitive flexibility, communication beliefs, and reducing rumination among individuals with marital dissatisfaction.

Methods and Materials: This quasi-experimental study employed a pretest-posttest design with a control group. The statistical population included individuals with marital dissatisfaction in Bojnourd in 2024 who were referred to welfare counseling centers. A total of 40 participants were selected through available sampling and randomly assigned to experimental and control groups (20 each). The experimental group underwent 10 sessions (90 minutes each, twice a week) of group psychodrama based on Navabinejad's protocol (2013), while the control group received no intervention. Measurement tools included the Cognitive Flexibility Questionnaire (Dennis & Vander Wal, 2010), the Communication Beliefs Inventory (Eidelson & Epstein, 1981), and the Rumination Questionnaire (Nolen-Hoeksema, 1991). Data were analyzed using repeated-measures ANCOVA with SPSS23.

Findings: The results demonstrated a statistically significant improvement in cognitive flexibility among participants in the experimental group compared to the control group ($F = 35.20$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.59$). Psychodrama also had a significant positive effect on communication beliefs ($F = 56.16$, $p = 0.027$, $\eta^2 = 0.29$), indicating a marked enhancement in participants' relational cognition. Additionally, rumination levels significantly decreased in the experimental group ($F = 33.85$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.64$). These results suggest that psychodrama not only facilitates cognitive restructuring and communication reappraisal but also helps in cognitive-emotional disengagement from negative repetitive thoughts.

Conclusion: Psychodrama proved to be an effective intervention in improving cognitive flexibility, enhancing constructive communication beliefs, and reducing rumination in individuals experiencing marital dissatisfaction. Its experiential and interactive nature allows individuals to reframe interpersonal conflicts and internal distress, making it a viable therapeutic option in couple-oriented interventions.

Keywords: psychodrama; cognitive flexibility; communication beliefs; rumination; marital dissatisfaction

How to Cite: Yahoui, A., Eslami, M., & Azadi, M. (2025). The Effectiveness of Psychodrama on Improving Cognitive Flexibility, Communication Beliefs, and Rumination in Individuals with Marital Dissatisfaction. *Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology*, 2(3), 1-17.

اثربخشی روان‌نمایشگری بر بهبود انعطاف‌پذیری شناختی، باورهای ارتباطی و نشخوار فکری افراد دارای نارضایتی زناشویی

۱. علی یاهونی^{ID}: دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی، واحد بجنورد، دانشگاه آزاد اسلامی، بجنورد، ایران

۲. معصومه اسلامی^{ID}: استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران، (نویسنده مسئول)

۳. نویسنده سوم^{ID}: استادیار، گروه مشاوره، مؤسسه آموزش عالی حکمت رضوی، مشهد، ایران

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: eslami@ub.ac.ir

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی طرحواره‌درمانی گروهی و برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر نشانگان روانشناختی، باورهای ارتباطی و تاب‌آوری در افراد متقاضی طلاق است. مواد و روش: این پژوهش به روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل و پیگیری سه‌ماهه اجرا شد. ۶۰ نفر از متقاضیان طلاق به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی در سه گروه (دو آزمایش و یک کنترل) جایگزین شدند. مداخلات شامل ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای طرحواره‌درمانی گروهی و برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بود. ابزارها شامل مقیاس‌های افسردگی، اضطراب، استرس، باورهای ارتباطی، و تاب‌آوری بودند. داده‌ها با تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد هر دو مداخله تأثیر معناداری بر کاهش نشانگان روانشناختی و باورهای ارتباطی ناکارآمد و افزایش تاب‌آوری داشتند. برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی در کاهش نشانگان روانشناختی مؤثرتر از طرحواره‌درمانی بود، در حالی‌که طرحواره‌درمانی در کاهش باورهای ارتباطی مؤثرتر بود. بین دو مداخله در افزایش تاب‌آوری تفاوت معناداری مشاهده نشد. اثرات مداخلات در پیگیری سه‌ماهه پایدار بود.

نتیجه‌گیری: هر دو مداخله می‌توانند به‌عنوان روش‌های مؤثر برای بهبود سلامت روان و روابط زوجین در معرض طلاق مورد استفاده قرار گیرند.

کلیدواژگان: طرحواره‌درمانی، کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، نشانگان روانشناختی، باورهای ارتباطی، تاب‌آوری، طلاق

نحوه استناددهی: یاهونی، علی، اسلامی، معصومه، و آزادی، محمود. (۱۴۰۴). اثربخشی روان‌نمایشگری بر بهبود انعطاف‌پذیری شناختی، باورهای ارتباطی و نشخوار فکری افراد دارای نارضایتی زناشویی. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۲(۳)، ۱۷-۱.



تاریخ دریافت: ۳ اردیبهشت ۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۱ تیر ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش: ۹ تیر ۱۴۰۴

تاریخ انتشار: ۲۶ تیر ۱۴۰۴



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Extended Abstract

Introduction

Marital dissatisfaction is one of the most pervasive challenges threatening the stability of family systems and individual psychological well-being. In contemporary societies, the rise in divorce rates, emotional detachment, and communication breakdown among couples necessitates urgent attention to effective therapeutic interventions. Central to many of these relational breakdowns are factors such as poor communication beliefs, cognitive rigidity, and persistent ruminative thinking. Individuals experiencing marital dissatisfaction often exhibit maladaptive cognitive patterns that obstruct effective conflict resolution, resulting in emotional exhaustion and diminished relationship satisfaction (Polat & Ceylan, 2023; Tahvilian, 2023).

Psychodrama, as a group therapeutic method that integrates role-play, imagination, and enactment, provides a unique platform for enhancing self-awareness, emotional processing, and interpersonal communication. Its experiential nature fosters emotional catharsis, cognitive restructuring, and the development of new relational scripts. Studies have demonstrated psychodrama's capacity to improve interpersonal relationships, reduce anxiety, and restructure maladaptive thought patterns in various populations (Jafari et al., 2023; Pedaran, 2021). In marital contexts, psychodrama helps individuals externalize their internal conflicts, perceive situations from their partner's perspective, and modify dysfunctional relational schemas (Saifulah et al., 2024; Yanli et al., 2023).

Cognitive flexibility—the ability to shift perspectives, generate alternative solutions, and adapt thinking in response to environmental demands—is a crucial skill in managing relational stressors. Psychodrama's focus on role reversal and spontaneous expression cultivates this flexibility, as individuals actively experiment with new modes of thinking and behaving (Norouzi Homayoun et al., 2023). Simultaneously, communication beliefs such as mind reading, demand for agreement, and assumptions of partner

immutability, often hinder healthy interaction. These beliefs, when left unchallenged, reinforce marital discord. Psychodrama's dramatization of relational dynamics facilitates the confrontation and transformation of these irrational assumptions (Farvardin et al., 2022; Tahvilian, 2023).

Furthermore, ruminative thinking—defined as the repetitive and passive focus on distress and its potential causes or consequences—has been identified as a cognitive vulnerability factor associated with anxiety and depressive symptoms, especially in strained relationships (Örnek & Şimşek, 2023). The immersive, embodied experiences in psychodrama allow individuals to reprocess emotionally charged memories, thereby interrupting the cycle of rumination and promoting psychological flexibility (Kabusi et al., 2023; Nazemi et al., 2023). Research has confirmed the efficacy of psychodrama in reducing ruminative thought patterns and improving psychological well-being in clinical and non-clinical populations (Abolghasemi, 2014; Afrini & Hosseini, 2018; Braithel & Allaouna, 2025).

Although the benefits of psychodrama have been documented across diverse contexts—including adolescents, students, and clinical populations (Karimi et al., 2023; Pylypenko et al., 2023; Ulusoy et al., 2023)—its potential impact on cognitive and emotional factors in marital dissatisfaction remains an under-explored domain. To address this gap, the present study aimed to examine the effectiveness of group-based psychodrama in improving cognitive flexibility, transforming dysfunctional communication beliefs, and reducing rumination among individuals experiencing marital dissatisfaction. Drawing upon the theoretical and empirical support for psychodrama, this study posits that such experiential interventions can empower individuals to reconstruct their relational realities and enhance their emotional resilience (Dehnavi et al., 2015).

Methods and Materials

The current study employed a quasi-experimental design using pre-test and post-test with a control group. The population consisted of individuals with self-reported marital dissatisfaction who referred to welfare counseling centers in Bojnourd in 2024. From this population, 40 individuals were selected through convenience sampling and randomly assigned to an experimental group ($n=20$) and a control group ($n=20$). The experimental group participated in ten 90-minute psychodrama sessions, conducted twice a week, based on Navabinejad's protocol. The control group received no intervention. Measurement tools included the Cognitive Flexibility Inventory (CFI), the Relationship Belief Inventory (RBI), and the Ruminative Response Scale (RRS). Data were analyzed using ANCOVA via SPSS-23 software.

Findings

Descriptive statistics showed a notable improvement in the post-test scores of the experimental group across all three variables. For cognitive flexibility, the ANCOVA revealed a statistically significant between-group effect ($F = 35.20$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.59$), indicating that psychodrama significantly enhanced participants' ability to shift cognitive perspectives and generate alternative solutions. The adjusted mean post-test score for cognitive flexibility in the experimental group was higher than in the control group ($M = 106.19$ vs. $M = 82.90$).

Regarding communication beliefs, the results also demonstrated a significant effect of the intervention ($F = 56.16$, $p = 0.027$, $\eta^2 = 0.29$), suggesting that participants who underwent psychodrama experienced meaningful changes in their relational cognition. The adjusted post-test mean for communication beliefs improved markedly in the experimental group compared to the control ($M = 153.84$ vs. $M = 113.73$), reflecting reductions in maladaptive assumptions.

In terms of rumination, psychodrama yielded a significant reduction in repetitive negative thinking ($F = 33.85$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.64$). The experimental group had a notably lower mean score on the rumination scale at post-test than

the control group ($M = 37.80$ vs. $M = 58.79$), confirming the intervention's efficacy in disrupting maladaptive cognitive cycles.

Discussion and Conclusion

The results of this study provide compelling evidence for the efficacy of group-based psychodrama in enhancing cognitive flexibility, transforming dysfunctional communication beliefs, and reducing rumination in individuals struggling with marital dissatisfaction. These findings align with a growing body of literature that highlights the therapeutic benefits of psychodrama in both cognitive and emotional domains. By engaging participants in active role-play, reflection, and dramatization of personal and relational conflicts, psychodrama fosters deeper insight, empathy, and the exploration of alternative behavioral scripts.

The observed increase in cognitive flexibility among participants supports theoretical assertions that psychodrama promotes mental adaptability through experiential learning. By rehearsing multiple perspectives and enacting future-oriented scenarios, individuals gain the capacity to transcend rigid cognitive patterns. This process is crucial in the context of marital discord, where entrenched thought patterns often exacerbate conflicts.

The significant improvement in communication beliefs among the experimental group underscores psychodrama's utility in challenging irrational assumptions and enhancing relational intelligence. Through vicarious learning and feedback in a group setting, participants re-evaluate their expectations, enhance emotional literacy, and learn to interpret interpersonal cues more constructively. Such transformations contribute to healthier, more resilient partnerships.

Furthermore, the substantial reduction in rumination highlights psychodrama's potential to alleviate internal distress by facilitating emotional expression and resolution. By externalizing and reprocessing painful experiences within a supportive group context, individuals disrupt

maladaptive cycles of negative self-focus and create space for healing and psychological integration.

In sum, psychodrama emerges from this study as a promising integrative intervention capable of addressing the complex interplay between cognition, emotion, and interpersonal functioning in marital contexts. Its structured yet creative format enables participants to gain awareness,

confront internalized schemas, and adopt more adaptive roles both within themselves and in their relationships.

These findings advocate for the wider implementation of psychodrama in clinical and community settings, particularly as part of couple therapy and marital counseling programs.

افکار منفی و نشخوار فکری در زوجین مؤثر واقع شود (Braithel & Norouzi Homayoun et al., 2023; Allaouna, 2025).

انعطاف‌پذیری شناختی، توانایی فرد در بازنگری افکار خود، ارزیابی موقعیت‌های چالش‌برانگیز از منظرهای گوناگون و یافتن راه‌حل‌های جایگزین برای حل مسائل است. این توانایی نقش تعیین‌کننده‌ای در مدیریت تعارضات زناشویی دارد و به زوجین کمک می‌کند تا با درک متقابل و پذیرش تفاوت‌ها، به جای واکنش‌های هیجانی یا گریز، به تعامل مؤثر روی آورند (Saifulah et al., 2023; Yanli et al., 2024). روان‌نمایشگری با بهره‌گیری از فنون چون ایفای نقش معکوس، آینه و بازسازی صحنه‌های تعارض‌آمیز، زمینه‌ای برای پرورش این مهارت شناختی را فراهم می‌سازد (Pylypenko et al., 2023). از سوی دیگر، باورهای ارتباطی ناکارآمد، مانند ذهن‌خوانی، تغییرناپذیری شریک زندگی و مخالفت‌هراسی، از عوامل مخرب در روابط زناشویی به شمار می‌روند که موجب سوءتفاهم، بروز تنش و احساس ناکامی می‌شوند (Örnek & Şimşek, 2023; Pedaran, 2021). روان‌نمایشگری می‌تواند با فعال‌سازی ذهن و احساس، زمینه شناخت و اصلاح این باورهای مخرب را فراهم کند.

از دیگر شاخصه‌های مهم که در بروز و تداوم ناراضی زناشویی مؤثر است، نشخوار فکری است. نشخوار فکری، نوعی الگوی منفی و تکراری تفکر درباره اتفاقات ناخوشایند و شکست‌های گذشته است که با کاهش انرژی روانی، افزایش علائم افسردگی و کاهش کارآمدی ارتباطی همراه است (Nazemi et al., 2023; Örnek & Şimşek, 2023). شواهد تجربی حاکی از آن است که روان‌نمایشگری می‌تواند از طریق تمرکز فعال بر تجربه‌های هیجانی در قالب نقش‌آفرینی، الگوی نشخوار ذهنی را به چالش کشیده و به اصلاح آن کمک کند (Tahvilian, 2023). تجربه زیسته افراد از جلسات روان‌نمایشگری نشان می‌دهد که ورود به نقش‌های جایگزین و

در دهه‌های اخیر، ناراضی زناشویی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تهدیدکننده سلامت روان و ثبات خانواده شناخته شده است. روابط زناشویی ناپایدار می‌تواند به کاهش کیفیت زندگی، افزایش خطر طلاق، بروز مشکلات روان‌شناختی در فرزندان و افزایش آسیب‌های اجتماعی منجر شود. عوامل متعددی همچون ضعف در مهارت‌های ارتباطی، نشخوار فکری مداوم و انعطاف‌ناپذیری شناختی در بروز ناراضی زناشویی نقش مؤثری ایفا می‌کنند (Afrini & Hosseini, 2018; Dehnavi et al., 2015). پژوهش‌های متعدد حاکی از آن است که زوج‌هایی که در مواجهه با چالش‌های ارتباطی و تعارضات زناشویی از راهبردهای ناکارآمدی مانند اجتناب، نشخوار ذهنی و تفکر خشک استفاده می‌کنند، بیشتر در معرض ناراضی زناشویی و فروپاشی رابطه قرار دارند (Farvardin et al., 2022; Ulusoy et al., 2023). در این راستا، شناسایی و به‌کارگیری مداخلاتی که بتواند موجب بهبود سازوکارهای شناختی، هیجانی و رفتاری در بستر زناشویی شود، از اولویت‌های پژوهش‌های درمانی محسوب می‌شود.

یکی از روش‌های نوین و مؤثر که در سال‌های اخیر مورد توجه پژوهشگران و درمانگران قرار گرفته، روان‌نمایشگری (Psychodrama) است. روان‌نمایشگری نوعی درمان گروهی خلاقانه است که از طریق ایفای نقش، تجسم و بازنمایی تجارب زیسته یا تخیلی، به مراجعان کمک می‌کند تا تعارضات درونی خود را شناسایی و اصلاح کنند (Jafari et al., 2023; Polat & Ceylan, 2023). روان‌نمایشگری از طریق فعال‌سازی هیجانات، بازسازی شناختی و تسهیل در بینش فردی و ارتباطی، به عنوان ابزار مؤثری برای مداخله در زمینه ناراضی زناشویی و مسائل مرتبط با آن معرفی شده است (Karimi et al., 2023). تحقیقات نشان داده‌اند که این رویکرد می‌تواند در بهبود مهارت‌های ارتباطی، افزایش انعطاف‌پذیری شناختی، کاهش

با توجه به ماهیت تعاملی و بین فردی روان‌نمایشگری، این روش می‌تواند به عنوان مکملی قدرتمند برای درمان‌های شناختی-رفتاری و هیجان‌مدار مورد استفاده قرار گیرد (Jafari et al., 2023). برخلاف بسیاری از درمان‌های گفتارمحور که بر تفسیر کلامی تمرکز دارند، روان‌نمایشگری از طریق تجسم، تصویرسازی ذهنی، تحریک بدن و نقش‌آفرینی، پردازش هیجانی عمیق‌تری را ممکن می‌سازد و در نتیجه تغییرات پایدارتری در شناخت، هیجان و رفتار ایجاد می‌کند (Pylypenko et al., 2023). به همین دلیل، این رویکرد به ویژه برای افرادی که در بیان احساسات خود ناتوان هستند یا به واسطه الگوهای دفاعی شناختی، دسترسی به هیجانات دشواری دارند، می‌تواند بسیار کارآمد باشد (Polat & Ceylan, 2023).

از منظر نظری نیز، روان‌نمایشگری با مفاهیمی چون ذهن‌آگاهی، بازسازی شناختی، همدلی، پذیرش هیجانی و نظریه ذهن پیوند خورده است. در واقع، این رویکرد با قرار دادن فرد در جایگاه دیگران و ایجاد فرصت تجربه‌گرایانه برای درک متقابل، می‌تواند زمینه‌ساز رشد عاطفی، کاهش تعارضات درونی و ارتقای عملکرد ارتباطی شود (Ulusoy et al., 2023). این فرایند باعث اصلاح ادراکات نادرست، افزایش پذیرش و درک متقابل و ارتقاء سطح تاب‌آوری شناختی-هیجانی فرد می‌شود (Yanli et al., 2023).

با توجه به آنچه بیان شد، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی روان‌نمایشگری بر بهبود انعطاف‌پذیری شناختی، باورهای ارتباطی و کاهش نشخوار فکری در افراد دارای نارضایتی زناشویی انجام شده است.

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف تحقیق کاربردی و از نظر روش تحقیق یک مطالعه نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه افراد دارای نارضایتی زناشویی شهر

مواجهه مستقیم با افکار و هیجانات درونی، نه تنها موجب بینش نسبت به خود و دیگری می‌شود، بلکه به کاهش شدت نشخوار فکری نیز کمک می‌کند (Kabusi et al., 2023).

مطالعات متعدد بین‌المللی نیز به بررسی اثرات روان‌نمایشگری بر شاخص‌های روان‌شناختی مختلف پرداخته‌اند. به عنوان مثال، پژوهش (Braithel & Allaouna, 2025) اثربخشی این رویکرد را در کاهش پرخاشگری نوجوانان تأیید کرده و (Saifulah et al., 2024) آن را در کاهش اضطراب سالمندان مؤثر دانسته است. همچنین در حوزه روابط زوجین، پژوهش (Farvardin et al., 2022) نشان داد که روان‌نمایشگری موجب بهبود راهبردهای مقابله‌ای و کاهش نشخوار ذهنی در زوجین آسیب‌دیده از بحران کرونا شده است. در ایران نیز پژوهش‌های متعدد، اثربخشی روان‌نمایشگری را در ارتقای ابعاد مختلف سلامت روان از جمله افسردگی، اضطراب، رضایت زناشویی، مهارت‌های اجتماعی و عملکرد اجرایی گزارش کرده‌اند (Abolghasemi, 2014; Afrini & Hosseini, 2018; Jafari et al., 2023).

در زمینه ارتقاء مهارت‌های شناختی و اجرایی، نتایج پژوهش (Norouzi, 2023) بیانگر آن است که روان‌نمایشگری در افزایش حافظه کاری، مهارت پاسخ و انعطاف‌پذیری شناختی دانش‌آموزان با اضطراب اجتماعی نقش مؤثری داشته است. همچنین (Karimi et al., 2023) در مطالعه‌ای بر روی دانشجویان دانشگاه‌های ایران، تأثیر روان‌نمایشگری را بر بهبود تصور بدنی مثبت تأیید کرد. در حوزه سلامت روان بیماران جسمانی نیز، (Nazemi et al., 2023) اثربخشی این مداخله را در افزایش تاب‌آوری بیماران مبتلا به سرطان پستان نشان داد. این یافته‌ها گویای ظرفیت روان‌نمایشگری در مداخلات فردی و گروهی در بسترهای مختلف فرهنگی و اجتماعی است.

بجنورد بود که در سال ۱۴۰۳ به مراکز مشاوره بهزیستی مراجعه کرده و در تست نارضایتی زناشویی اولسون نمره نارضایتی کسب کرده اند.

روش نمونه گیری مورد استفاده در این پژوهش از میان افراد دارای نارضایتی زناشویی شهرستان بجنورد در دسترس می باشد. حجم نمونه در این پژوهش شامل ۴۰ نفر می باشد که به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفره) و گروه کنترل (۲۰ نفره) تقسیم شد.

جهت گرد آوری داده ها از پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰)، پرسشنامه باورهای ارتباطی، آیدلسن و اپستین (۱۹۸۱) و پرسشنامه نشخوار فکری، نولن هوکسما (۱۹۹۱) استفاده شد. پس از انتخاب نمونه و جای دادن آن ها به صورت نمونه گیری هدفمند در گروه های آزمایش و کنترل، پرسشنامه ها در ۲ گروه اجرا شد و گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه ای (۲ جلسه در هفته) تحت آموزش روان نمایشگری نوایی نژاد (۱۳۹۲) به صورت گروهی قرار گرفت گروه کنترل هیچ آموزشی ندید.

در خصوص گردآوری اطلاعات مربوط به ادبیات موضوع و پیشینه پژوهش از روش های کتابخانه ای و جهت جمع آوری اطلاعات برای تایید یا رد فرضیه های پژوهش از روش میدانی (پرسشنامه ها) استفاده می شود ابزار پژوهش شامل ۴ پرسشنامه بوده است:

پرسشنامه نارضایتی زناشویی: پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ که فرم ۴۷ سؤالی آن توسط اولسون (۱۹۹۸)، تهیه شد شامل ۱۲ مقیاس است که عبارتند از: پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، مسایل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل تعارض، نظارت مالی، فعالیت های مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، بستگان ودوستان، نقش های مساوات طلبی و جهت گیری عقیدتی ساخته شده است. این ابزار به صورت پنج گزینه ای (که در اصل یک نگرش سنج از نوع لیکرت است) در نظر گرفته شده است (کاملا موافق، موافق، نه موافق و نه مخالف، مخالف، کاملاً مخالف)، که به

هریک از یک تا پنج امتیاز داده می شود. نمره گذاری مقیاس به دو روش انجام می شود: ۱- نمره رضایت کلی از روابط زناشویی: برای این منظور نمرات فرد در تمامی ۴۷ ماده مطابق امتیازات در داخل پرسش نامه یعنی سؤالات ۹، ۷، ۵، ۳، ۲، ۱، ۲۹، ۲۸، ۲۷، ۲۶، ۲۵، ۱۷، ۱۰، ۳۳، ۳۴، ۳۶، ۴۴، به این شیوه (کاملاً موافقم نمره ۵ و کاملاً مخالفم نمره ۱) داده می شود و سؤالات ۱۵، ۱۴، ۱۳، ۱۲، ۱۱، ۸، ۶، ۴، ۴۲، ۴۱، ۴۰، ۳۹، ۳۸، ۳۷، ۳۵، ۳۲، ۳۱، ۳۰، ۲۴، ۲۳، ۲۲، ۲۱، ۲۰، ۱۹، ۱۸، ۱۶، ۴۷، ۴۶، ۴۵، به این شیوه یعنی (به گزینه کاملاً موافقم نمره ۱ و کاملاً مخالفم نمره ۵) داده می شود و نمره ۴۷ سؤال را با هم جمع می کنیم و یک نمره خام به دست می آید و برای تبدیل آن به نمره استاندارد و تفسیر وضعیت رضایت زناشویی کافی است. در این مقیاس تجزیه و تحلیل براساس نمرات خام انجام می گیرد و نمره بالا نشان دهنده رضایت بالاتر است. ضریب آلفای «پرسش نامه انریچ» در گزارش اولسون، فورینرو دراکمن (۱۹۸۹)، برای خرده مقیاس های تحریف آرمانی، رضایت زناشویی، مسایل شخصیتی، ارتباط، حل تعارض، مدیریت مالی، فعالیت های اوقات فراغت، رابطه جنسی، فرزندان و فرزندپروری، خانواده ودوستان، نقش های مساوات طلبی به ترتیب از این قرار است: ۰/۹۱، ۰/۷۳، ۰/۶۸، ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۷۶، ۰/۴۸، ۰/۷۷، ۰/۷۲، ۰/۷۱. ضریب آلفای خرده مقیاس های انریچ در چندین تحقیق متفاوت از ۰/۶۸ (برای نقش های مساوات طلبی) تا ۰/۸۶ (برای رضایت زناشویی) با میانگین ۰/۷۹ بوده است. اعتبار بازآزمایی پرسش نامه در فاصله ۴ هفته بین ۰/۷۷ (برای فعالیت های اوقات فراغت) تا ۰/۹۲ (برای روابط جنسی و تحریف آرمانی) با میانگین ۰/۸۶ بوده است. در کشورما اولین بار سلیمانیان (۱۳۷۳)، همبستگی درونی آزمون رابرای فرم بلند ۰/۹۳ و برای فرم کوتاه ۰/۹۵ محاسبه و گزارش کرده است. در این پژوهش نمره آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمده است.

پرسشنامه باورهای ارتباطی: پرسشنامه باورهای ارتباطی آیدلسن و اپستین (RBI) به منظور اندازه گیری باورهای غیرمنطقی در زندگی زناشویی توسط آیدلسن و اپستین در سال ۱۹۸۱ ساخته شده است. این پرسشنامه شامل ۴۰ سوال است که پنج خرده آزمون به نامهای باور به مخرب بودن مخالفت، باور به تغییر ناپذیری همسر، ذهن خوانی، کمال گرایی جنسی، باور به تفاوت‌های جنسی دارد. پنج باور ارتباطی ناکارآمد را می‌سنجد. تخریب کنندگی مخالفت یا عدم توافق برای یک رابطه تخریب گر است، توقع ذهن خوانی یا همسران باید بتوانند ذهن یا احساسات همدیگر را بدون بیان شفاهی بخوانند، باور به تغییر ناپذیری همسر یا همسر نمی‌تواند خودش و رابطه مان را تغییر دهد، کمال گرایی جنسی، باور به تفاوت‌های جنسی یا مردان و زنان، شخصیتها و نیازهای ارتباطی متفاوتی دارند. شیوه نمره گذاری آن بدین صورت است که هر سوال در مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت شامل کاملاً غلط تا کاملاً نادرست نمره گذاری می‌شود. این پرسشنامه دارای نمره کل است و نمره این پرسشنامه از ۴۰ تا ۲۴۰ خواهد بود. و نمره کل بالای ۱۵۰ نشان دهنده باورهای ارتباطی مناسب است. آیدلسون و اپشتاین (۱۹۸۲) در تحقیق خود نشان دادند که پایایی این آزمون با آلفای کرنباخ برای خرده مقیاسها از دامنه ۷۲ تا ۸۱ درصد است و هر ۵ خرده مقیاس رابطه معناداری با سازگاری زناشویی دارند. (مظاهری، ۱۳۸۱) و پایایی باز آزمایی ۷۶ درصد بود (بوشمن ۱۹۹۸ به نقل از عبدالمحمدی، ۳۸۵). نسخه فارسی این ابزار را مظاهری و پور اعتماد ترجمه کرده اند. در پژوهشی که مظاهری استفاده کرده آلفای کرنباخ محاسبه شده ۷۵٪ بود. در این پژوهش نمره آلفای کرونباخ ۰/۷۸ به دست آمده است.

پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی: این پرسش نامه که توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) ساخته شده است. یک ابزار خودگزارشی کوتاه ۲۰ سوالی است و برای سنجش نوعی از انعطاف پذیری شناختی که در موقعیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، به کار

می‌رود این پرسشنامه برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف پذیر در درمان شناختی رفتار افسردگی و سایر بیماری‌های روانی به کار می‌رود و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف پذیری شناختی را بسنجد: الف) میل به درک موقعیت‌های سخت به عنوان موقعیت‌های قابل کنترل، ب) توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها و ج) توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت. این پرسشنامه در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف پذیر در درمان شناختی رفتاری بیماری‌های روانی به کار می‌رود (دنیس و وندروال، ۲۰۱۰) این پرسشنامه دارای سه زیر مؤلفه عامل ادراک گزینه‌های مختلف (گویه‌های شماره ۳، ۵، ۶، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۰)، عامل ادراک کنترل پذیری (گویه‌های شماره ۱، ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱، ۱۵، ۱۷) و عامل ادراک توجیه رفتار (گویه‌های شماره ۸، ۱۰) می‌باشد. شیوه نمره گذاری آن به صورت مقیاس ۷ گزینه‌ای می‌باشد و از بسیار مخالفم (نمره ۱)، مخالفم (نمره ۲)، تاحدودی مخالفم (نمره ۳) نظری ندارم (نمره ۴)، تاحدودی موافقم (نمره ۵)، موافقم (نمره ۶) و بسیار موافقم (نمره ۷) نمره گذاری شده است. این پرسشنامه دارای نمره کل است و نمره آن از ۲۰ تا ۱۴۰ خواهد بود. و افرادی که نمره بالاتر از ۸۵ دریافت نمایند انعطاف پذیری بالاتری دارد. روایی همزمان این پرسشنامه با پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرای آن با مقیاس انعطاف پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بود. ضریب آلفای کرنباخ کل مقیاس ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۹، ۰/۵۵ گزارش نموده اند. همچنین CFI از روایی عاملی همگرا، و همزمان مطلوبی در ایران برخوردار است. در نسخه فارسی، برخلاف مقیاس اصلی که تنها دو عامل به دست آمد، پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی دارای سه عامل ادراک کنترل پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار

می‌باشد (شاره و همکاران، ۱۳۹۲). همچنین روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش رمضان و مقیمی (۱۳۸۵) با کسب نمره آلفای کرونباخ ۰/۷۹ مورد تأیید قرار گرفته است و همچنین روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش اسماعیلیان (۱۳۸۸) با کسب نمره آلفای کرونباخ ۰/۸۱ مورد تأیید قرار گرفته است. در این پژوهش نمره آلفای کرونباخ ۰/۸۲ به دست آمده است.

مقیاس نشخوار فکری: این مقیاس توسط نولن هوکسما^۱ در سال ۱۹۹۱ تهیه شده و شامل ۲۲ ماده در ۳ خرده مقیاس نشخوار خودمحور، نشخوار نشانه محور، و نشخوار پیشاینده/پیامد محور می‌باشد که در یک طیف لیکرت ۴ درجه‌ای (هرگز=۱؛ گاهی اوقات=۲؛ اغلب اوقات=۳ و همیشه=۴) مرتب شده است. این پرسشنامه دارای نمره کل است و دامنه نمره‌های این ابزار از ۲۲ تا ۸۸ متغیر است. همچنین نمره بالای ۵۵ نشان دهنده نشخوارگری فکری بالا در آزمودنی‌ها است. در این ابزار هرچه نمره شرکت کننده بالاتر باشد نشان دهنده نشخوار فکری بالاتر است. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس پاسخ‌های نشخواری، خودمحور، نشخوار نشانه محور، و نشخوار پیشاینده/پیامد محور در پژوهش نولن هوکسما (۱۹۹۱)، به ترتیب برابر ۰/۸۸، ۰/۸۹ و ۰/۹۴ گزارش شده است. در پژوهش رجبی، گشتیل و امان الهی (۱۳۹۵)، ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۹۳ بدست آمد. هم چنین در پژوهش تقی پور به منظور تأیید روایی، از نظر خبرگان و تحلیل عاملی در این زمینه بهره گرفته شده و به منظور تأیید پایایی مقیاس از آزمون آلفای کرونباخ استفاده گردید که همگی متغیرها دارای ضریب بالای ۰/۸۵ / بودند که نشان دهنده پایایی بالا می‌باشد. همچنین روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش امینی و شریعتمدار (۱۳۹۷) با کسب نمره آلفای کرونباخ ۰/۸۱ مورد تأیید قرار گرفته است و همچنین روایی و پایایی این پرسشنامه در پژوهش محسنی و یزدخواستی (۱۳۹۶) با کسب نمره آلفای کرونباخ ۰/۷۸ مورد تأیید

قرار گرفته است. در این پژوهش نمره آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمده است.

پروتکل مداخله روان‌نمایشگری در این پژوهش شامل ده جلسه گروهی ۹۰ دقیقه‌ای بود که به صورت هدفمند طراحی و اجرا شد. در جلسه اول، اعضای گروه با استفاده از تکنیک «پرتاب توپ» به معرفی خود پرداختند و اهمیت اعتماد و رازداری در گروه مورد تأکید قرار گرفت. جلسه دوم با هدف شناسایی مشکل اصلی و فعال‌سازی گروه، از تکنیک «پایکوبی» در مرحله گرم کردن و فنون «ایفای نقش معکوس» و «آینه خاطرات» در مرحله اجرا بهره برد. در جلسه سوم با استفاده از تکنیک «نوشتن با دست غیرمسلط» به مسئله بروز هیجانات منفی خصوصاً خشم پرداخته شد و اعضا از طریق ایفای نقش والدین، نگرش جدیدی نسبت به تعارض‌های گذشته کسب کردند. جلسه چهارم با تکنیک «خوشبختانه-بدبختانه» و تمرکز بر عزت نفس و توانمندی‌ها برگزار شد و اعضا با استفاده از «فراکنی آینده» به تجسم موقعیت‌های مطلوب خود در آینده پرداختند. در جلسه پنجم، با تکنیک «مغازه جادویی»، اعضا درباره اعتماد به خدا و تجربه‌های شخصی خود صحبت کردند. جلسه ششم با تکنیک «داستان‌گویی» آغاز شد و موضوع مدیریت اضطراب و نشانه‌های آن بررسی گردید. در جلسه هفتم بر مهارت‌های حل مسئله و گفت‌وگو تمرکز شد و با معرفی نظریه اریک برن، اعضا در قالب نقش‌های والد، بالغ و کودک با تعارضات بین فردی خود مواجه شدند. جلسه هشتم به متغیر محوری مداخله اختصاص داشت که بیشترین تأثیر را در طول دوره بر اعضا گذاشته بود و ابعاد آن مورد بحث قرار گرفت. در جلسه نهم، یکی از اعضا تجربه خشونت توسط دوست جنس مخالف را بیان کرد که با حمایت گروه و تکنیک‌های نمایشی بررسی شد. نهایتاً، جلسه دهم با تکنیک «آگهی بازرگانی» و استفاده

¹ Hooksma

از «سندوقچه امید» پایان یافت، جایی که هر یک از اعضا اهداف آتی خود را یافته‌ها

به نمایش گذاشتند تا روند تغییر و تحول آن‌ها تثبیت شود.

به منظور ارزیابی اثربخشی روان‌نمایشگری در انعطاف‌پذیری شناختی،

باورهای ارتباطی و نشخوار فکری افراد دارای نارضایتی زناشویی و کنترل اثر

پیش‌آزمون از تحلیل کوواریانس استفاده شد. قبل از اینکه از آزمون تحلیل

کوواریانس استفاده شود باید پیش‌فرض‌های آن مورد بررسی قرار گیرند و

در صورتی که پیش‌فرض‌ها رعایت شده باشند. مجاز به استفاده از این آزمون

هستیم. در ادامه این پیش‌فرض‌ها بررسی می‌شوند.

جدول ۱. نتایج آزمون کولوموگروف-اسمیرنوف برای متغیرهای حاضر در پژوهش

متغیرهای وابسته	پیش‌آزمون	معنی داری	آماره Z	پس‌آزمون	معنی داری
انعطاف‌پذیری شناختی	۸۲/۶۶	۱/۵۸	۱۰۶/۵۹	۱/۵۸	معنی داری
باورهای ارتباطی	۱۱۳/۵۰	۱/۰۷	۱۵۵/۳۹	۱/۲۹	
نشخوار فکری	۶۷/۶۶	۱/۵۸	۴۱/۸۴	۱/۶۱	

با توجه به معنی دار نبودن مقدار F و نیز سطح معنی داری بالاتر از ۰/۰۵

داده‌های متغیرهای حاضر نرمال هستند و برای آزمون آن‌ها می‌توان از آزمون

رگرسیون استفاده کرد.

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود یکی از پیش‌فرض‌های

آزمون‌های تحلیل کوواریانس نرمال بودن مولفه‌های پژوهش است. برای

آزمون این پیش‌فرض از آزمون کولوموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که

جدول ۲. نتایج آزمون لوین برای فرض همگنی واریانس‌ها

متغیر	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معنی داری
انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۶۷	۱	۵۹	۰/۸۳
باورهای ارتباطی	۰/۶۹	۱	۵۹	۰/۸۶
نشخوار فکری	۰/۷۰	۱	۵۹	۰/۸۰

برقراری مفروضه‌ها، بنابراین مانعی برای انجام تحلیل رگرسیون فرضیه‌های

این پژوهش وجود ندارد.

همانطور که در جدول ۲ نشان داده شده است یکی دیگر از پیش‌فرض

همگنی واریانس‌ها است؛ بدین منظور از آزمون لوین استفاده شده است. فرض

همگنی واریانس‌ها با توجه به معنادار نبودن مقدار F برقرار است. با توجه به

جدول ۳. نتایج آزمون بررسی پیش‌فرض همگونی شیب رگرسیون

متغیر	منبع تغییرات	F	سطح معناداری
انعطاف‌پذیری شناختی	اثر تعامل گروه و پیش‌آزمون	۱/۲۰۲	۰/۳۱۸
باورهای ارتباطی	اثر تعامل گروه و پیش‌آزمون	۱/۱۶۹	۰/۲۶۸
نشخوار فکری	اثر تعامل گروه و پیش‌آزمون	۱/۲۹۸	۰/۲۶۵

دوره اول، شماره سوم

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود پیش فرض سوم تحلیل رگرسیون درون گروهی همگن است می‌توان از تحلیل کوواریانس استفاده کرد.

کوواریانس بررسی همگنی شیب‌های درون گروهی است که شیب هر یک از گروه‌ها به تفکیک نمایش داده شده است. با توجه یافته‌ها و این که شیب‌های فرضیه فرعی اول: روان نمایشگری در انعطاف پذیری شناختی افراد دارای نارضایتی زناشویی اثربخش است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس روان نمایشگری در انعطاف پذیری شناختی افراد دارای نارضایتی زناشویی در دو گروه کنترل و آزمایش

منبع	جمع مجزورات	درجه آزادی	F	سطح معنی داری	ضریب اتا	توان آماری
مدل تصحیح شده	۱۴/۲۰	۱	۳۲/۶۵	۰/۰۱۴	۰/۷۴	۰/۹۷
پیش آزمون	۴۷/۵۷	۱	۳۶/۵۹	۰/۰۰۳	۰/۶۹	۰/۹۷
گروه	۶۸/۸۶	۱	۳۵/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۵۹	۰/۹۵
خطا	۱۳۴۶/۹	۵۹	-	-	-	-
کل	۱۱۲۱۶۹	۶۰	-	-	-	-

یافته‌های جدول ۴ نشان می‌دهد جهت بررسی فرضیه پژوهش مبنی بر آموزش روان نمایشگری بر انعطاف پذیری شناختی در گروه آزمایش و کنترل از تحلیل کوواریانس استفاده شد در متغیر بین گروهی سطح معناداری ۰/۰۰۱ می‌باشد و این مقدار کوچکتر از سطح معناداری ملاک یعنی ($p < ۰/۰۰۱$) است می‌گیرد.

و نیز از آنجا که مقدار F به دست آمده ۳۵/۲۰ بیشتر از مقدار جدول با درجه آزادی (۳۹ و ۱) می‌باشد. بنابراین فرضیه پژوهش مبتنی بر روان نمایشگری در انعطاف پذیری شناختی افراد دارای نارضایتی زناشویی مورد تأیید قرار می‌گیرد.

جدول ۵. میانگین نمرات تعدیل شده انعطاف پذیری شناختی

متغیر	آزمایش	کنترل
میانگین	۸۲/۹۰	۱۰۶/۱۹
انحراف معیار	۲/۵۹۸	۴/۳۷۱
انعطاف پذیری شناختی		

مقایسه میانگین‌های تعدیل شده دو گروه نشان می‌دهد که میانگین نمرات انعطاف پذیری شناختی در گروه آزمایش بالاتر از گروه کنترل است به عبارت دیگر مداخلات روان نمایشگری موجب افزایش انعطاف پذیری شناختی گروه آزمایش شده است.

فرضیه فرعی دوم: روان نمایشگری در باورهای ارتباطی افراد دارای نارضایتی زناشویی اثربخش است.

جهت بررسی فرضیه پژوهش مبتنی بر اثربخشی روان نمایشگری بر باورهای ارتباطی بین گروه آزمایش و کنترل از تحلیل کوواریانس استفاده شد (جدول ۶).

جدول ۶. نتایج تحلیل کوواریانس مبتنی بر اثربخشی روان نمایشگری در باورهای ارتباطی افراد دارای ناراضایتی زناشویی بین گروه آزمایش و کنترل

منبع	جمع مجزورات	درجه آزادی	F	سطح معنی داری	ضریب اتا	توان آماری
مدل تصحیح شده	۷۱/۲۶	۲	۱/۰۵	۰/۰۰۹	۰/۰۹	۰/۶۷
پیش آزمون	۶/۱۸	۱	۳/۲۳۵	۰/۰۱۲	۰/۱۲	۰/۶۱
گروه	۶۰/۷۳	۱	۵۶/۱۶	۰/۰۲۷	۰/۲۹	۰/۵۹
خطا	۱۲۵۷/۶	۵۹	-	-	-	-
کل	۱۱۶۹۸۴	۶۰	-	-	-	-

بر اساس یافته‌های جدول ۶ در متغیر بین گروهی سطح معناداری ۰/۰۲۷ آزادی (۱ و ۳۹) می‌باشد. بنابراین فرضیه پژوهش مبتنی بر اثربخشی روان می‌باشد و این مقدار کوچکتر از سطح معناداری ملاک یعنی ($p < ۰/۰۰۱$) است و نیز از آنجا که مقدار F به دست آمده ۵۶/۱۶ بیشتر از مقدار جدول با درجه قرار می‌گیرد.

جدول ۷. میانگین نمرات تعدیل شده باورهای ارتباطی

متغیر	آزمایش	کنترل
میانگین	۱۱۳/۷۳	۱۵۳/۸۴
انحراف معیار	۲/۰۹	۵/۲۲
باورهای ارتباطی		

مقایسه میانگین‌های تعدیل شده دو گروه نشان می‌دهد که میانگین نمرات باورهای ارتباطی در گروه آزمایش بالاتر از گروه کنترل است به عبارت دیگر مداخلات روان نمایشگری بر باورهای ارتباطی موجب افزایش باورهای ارتباطی گروه آزمایش شده است. جهت بررسی فرضیه پژوهش مبتنی بر اثربخشی روان نمایشگری در نشخوار فکری افراد دارای ناراضایتی زناشویی اثربخش است. تحلیل کوواریانس استفاده شد (جدول ۸).

جدول ۸. نتایج تحلیل کوواریانس مبتنی بر اثربخشی روان نمایشگری در نشخوار فکری افراد دارای ناراضایتی زناشویی بین گروه آزمایش و کنترل

منبع	جمع مجزورات	درجه آزادی	F	سطح معنی داری	ضریب اتا	توان آماری
پیش آزمون	۹۸/۱۸	۱	۵۷/۸۶	۰/۰۰۱	۰/۵۴	۰/۹۱
گروه	۱۰۹/۴۷	۱	۳۳/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۶۴	۰/۹۷
	۲۰۴/۲۸	۱	۳۳/۸۵	۰/۰۰۱	۰/۵۹	۰/۹۰
خطا	۱۲۳۶/۵	۵۹	-	-	-	-
کل	۱۳۹۸۵۱	۶۰	-	-	-	-

بر اساس یافته‌های جدول ۸ در متغیر بین گروهی سطح معناداری ۰/۰۰۱ آزادی (۱ و ۵۹) می‌باشد. بنابراین فرضیه پژوهش مبتنی بر روان نمایشگری در نشخوار فکری افراد دارای ناراضایتی زناشویی مورد تأیید قرار می‌گیرد. و نیز از آنجا که مقدار F به دست آمده ۳۳/۸۵ بیشتر از مقدار جدول با درجه

جدول ۹. میانگین نمرات تعدیل شده نشخوار فکری

متغیر	آزمایش	کنترل	انحراف معیار	انحراف معیار
نشخوار فکری	۳۷/۸۰	۵۸/۷۹	۰/۹۰۸	۲/۱۴۷

مقایسه میانگین‌های تعدیل شده دو گروه نشان می‌دهد که میانگین نمرات نشخوار فکری در گروه آزمایش بالاتر از گروه کنترل است به عبارت دیگر مداخلات روان‌نمایشگری موجب کاهش نشخوار فکری گروه آزمایش شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف اصلی این پژوهش بررسی اثربخشی روان‌نمایشگری بر بهبود انعطاف‌پذیری شناختی، باورهای ارتباطی و کاهش نشخوار فکری در افراد دارای ناراضیاتی زناشویی بود. یافته‌های به‌دست‌آمده از تحلیل کوواریانس نشان داد که اجرای ده جلسه روان‌نمایشگری به شیوه گروهی، به طور معناداری منجر به بهبود انعطاف‌پذیری شناختی، ارتقاء باورهای ارتباطی و کاهش نشخوار فکری در گروه آزمایش شد. این نتایج همسو با بدنه وسیعی از پژوهش‌های پیشین است که نقش مؤثر روان‌نمایشگری را در ارتقاء شاخص‌های شناختی، هیجانی و رفتاری در زمینه روابط بین‌فردی و اختلالات روان‌شناختی گزارش کرده‌اند.

در خصوص متغیر انعطاف‌پذیری شناختی، نتایج این پژوهش نشان داد که روان‌نمایشگری به شکل معناداری توانست توانایی آزمودنی‌ها در درک موقعیت‌های چالش‌برانگیز، تولید راه‌حل‌های جایگزین و بازسازی افکار ناکارآمد را افزایش دهد. این یافته با مطالعات (Norouzi Homayoun et al., 2023) و (Yanli et al., 2023) همسو است که تأثیر روان‌نمایشگری را در ارتقاء عملکرد اجرایی، از جمله انعطاف‌پذیری شناختی، در دانش‌آموزان و دانشجویان تأیید کرده‌اند. از منظر نظری نیز، روان‌نمایشگری از طریق ایفای

نقش، تجسم و بازآفرینی ذهنی تجارب، سازوکاری فراهم می‌آورد که فرد به طور عملی افکار خودکار منفی را به چالش بکشد و به صورت تجربی به ادراک‌ها و تفسیرهای جایگزین دست یابد (Örnek & Şimşek, 2023; Polat & Ceylan, 2023). این فرایند موجب افزایش پذیرش شناختی، افزایش آگاهی هیجانی و توانمندی در بازنگری شناخت‌های قبلی می‌شود که همه این عناصر در سازه انعطاف‌پذیری شناختی جای دارند.

در تبیین اثر روان‌نمایشگری بر باورهای ارتباطی، نتایج نشان داد که باورهای ناکارآمد آزمودنی‌ها از قبیل ذهن‌خوانی، مخالفت‌هراسی و تغییرناپذیری همسر پس از مداخله کاهش یافته است. یافته حاضر با پژوهش (Jafari et al., 2023) مطابقت دارد که نشان داد روان‌نمایشگری می‌تواند در اصلاح الگوهای ارتباطی ناسازگار و افزایش خودتنظیمی هیجانی در زنان مطلقه مؤثر باشد. همچنین، مطالعه (Farvardin et al., 2022) اثبات کرد که اجرای روان‌نمایشگری در زوجین آسیب‌دیده از بحران کووید-۱۹ منجر به ارتقای راهبردهای ارتباطی و کاهش تعارض‌های مزمن شده است. با توجه به ماهیت تعامل‌محور روان‌نمایشگری که فرد را در موقعیت ایفای نقش و مشاهده دیگران قرار می‌دهد، شرکت‌کنندگان می‌آموزند که به جای فرض‌های نادرست درباره ذهن و نیت شریک زندگی خود، از روش‌های واقعی‌تر و آزموده‌تری برای درک و مواجهه با رفتارهای همسر خود استفاده کنند (Pedaran, 2021; Tahvilian, 2023). این فرایند نه تنها در کاهش تعارض‌های ارتباطی مؤثر است، بلکه موجب افزایش همدلی، درک متقابل و سازگاری شناختی می‌شود.

اشاره داشته است. در مجموع، شواهد حاصل از این تحقیق و مطالعات پیشین تأکید دارند که روان‌نمایشگری نه تنها برای حل تعارضات بین فردی بلکه برای توسعه توانایی‌های روان‌شناختی همچون شناخت خود، خودتنظیمی هیجانی و خودابرازی نیز کارآمد است (Afrini & Hosseini, 2018).

این پژوهش نیز همانند دیگر مطالعات از محدودیت‌هایی برخوردار بود که باید در تفسیر نتایج مد نظر قرار گیرد. نخست، نمونه‌گیری از میان افراد مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره در یک شهر خاص (بجنورد) و با روش در دسترس انجام شد که امکان تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌سازد. دوم، مداخله روان‌نمایشگری به شکل گروهی و در قالب ده جلسه اجرا شد، بنابراین نمی‌توان اثرات بلندمدت و پایداری آن را بدون پیگیری طولی ارزیابی کرد. سوم، با توجه به ماهیت نیمه‌تجربی طرح، امکان کنترل دقیق بر متغیرهای مزاحم بیرونی وجود نداشت. همچنین، متغیرهای پژوهش از طریق ابزارهای خودگزارشی سنجیده شد که می‌تواند تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهی و عوامل اجتماعی قرار گیرد.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود که مطالعات آتی با نمونه‌های بزرگ‌تر و از جوامع متنوع‌تر انجام گیرد تا قابلیت تعمیم نتایج افزایش یابد. همچنین استفاده از طرح‌های پژوهشی طولی و پیگیری‌های پس از مداخله می‌تواند به بررسی اثرات پایدار روان‌نمایشگری کمک کند. اجرای پژوهش‌های مقایسه‌ای میان روان‌نمایشگری و سایر رویکردهای روان‌درمانی نیز می‌تواند نقش تفکیکی این مداخله را بهتر روشن سازد. علاوه بر این، به‌کارگیری روش‌های سنجش عینی، مانند ارزیابی فیزیولوژیکی یا تحلیل عملکرد اجرایی، می‌تواند دقت یافته‌ها را افزایش دهد. مطالعه بر روی گروه‌های خاص مانند زوجین در معرض طلاق، نوجوانان یا سالمندان نیز حوزه‌های بالقوه دیگری برای تعمیم این مداخله فراهم می‌سازد.

درباره نشخوار فکری نیز نتایج حاکی از آن بود که اجرای روان‌نمایشگری باعث کاهش معنادار سطح نشخوار ذهنی شرکت‌کنندگان گردیده است. این یافته با پژوهش‌های (Örnek & Şimşek, 2023) و (Farvardin et al., 2022) هم‌راستا است که به اثربخشی روان‌نمایشگری در کاهش تفکر وسواسی و اشتغال ذهنی به رویدادهای منفی گذشته پرداخته‌اند. همچنین مطالعه (Kabusi et al., 2023) در میان پرستاران مبتلا به اضطراب اجتماعی نشان داد که روان‌نمایشگری موجب بهبود سازوکارهای شناختی و هیجانی از جمله کاهش نشخوار فکری شد. این مسئله را می‌توان از منظر فعال‌سازی رفتار-هیجان-شناخت در بستر ایمنی گروهی توضیح داد. روان‌نمایشگری با به صحنه آوردن تجربه‌های ذهنی منفی، این امکان را فراهم می‌سازد تا شرکت‌کنندگان به جای مرور ذهنی غیرسازنده و اجتناب‌گرایانه، در فضایی امن، با عواطف و افکار منفی خود مواجه شده و مسیرهای جدیدی برای مواجهه با آن‌ها بیاموزند (Abolghasemi, 2014; Nazemi et al., 2023).

از دیدگاه جامع‌تر، روان‌نمایشگری نوعی مداخله فراشناختی محسوب می‌شود که با فعال‌سازی چند سطح از آگاهی و تجربه، به بازسازی معانی درونی، تنظیم هیجانی و ادراک رفتاری افراد کمک می‌کند (Pylypenko et al., 2023; Ulusoy et al., 2023). این تأثیر چندگانه در قالب بهبود انعطاف‌پذیری شناختی، اصلاح باورهای ناکارآمد و کاهش نشخوار فکری در این مطالعه تأیید شده است. همچنین نتایج همراستایی روشنی با مطالعات (Saifulah et al., 2024) و (Karimi et al., 2023) دارد که تأثیر روان‌نمایشگری را بر ارتقاء سلامت روان، عزت نفس و کیفیت زندگی گروه‌های مختلفی چون سالمندان، دانشجویان و بیماران تأیید کرده‌اند. پژوهش (Braithel & Allaouna, 2025) نیز به کاهش پرخاشگری نوجوانان از طریق ایفای نقش و خودآگاهی هیجانی در فرآیند روان‌نمایشگری

- Abolghasemi, S. (2014). Determining the effectiveness of drama therapy (psychodrama) on the happiness and self-confidence of pre-university girls with low self-confidence in Babolsar city. *Social Work Quarterly*, 3(10), 22-39. <https://socialworkmag.ir/article-1-47-fa.html>
- Afrini, Y., & Hosseini, E. (2018). Investigating the effect of psychodrama on the treatment of depression in recovered substance abusers. *Horizon of Knowledge Quarterly*, 24(2), 96-102. <https://elmnet.ir/article>
- Braithel, D., & Allaoua, R. (2025). Employing Psychodrama as a therapeutic method to reduce aggressive behavior among adolescents (Experimental Study). *Lessons in Deviant Psychology*, 9(2), 262-2472. <https://asjp.cerist.dz/en/article/261252>
- Dehnavi, S., Ayazi Nafouti, M., & Bajalan, M. (2015). The effectiveness of psychodrama on reducing the level of depression and preventing recurrence in opioid-dependent men. *Addiction Research Quarterly*, 34, 111-121. https://etiadjohi.ir/browse.php?a_id=660&slc_lang=en&id=1&printcase=1&hbnr=1&hmb=1
- Farvardin, R., Benisi, P., & Vatankehah. (2022). Effectiveness of Psychodrama Training on Coping Strategies and Rumination in Couples Affected by COVID-19. *Studies and Research in Behavioral Sciences*, 11(4), 45-56. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.jobssar.ir/fa/downloadfilepdf-19fb65600f23f4d743f7ff36385c6fbc&ved=2ahUKEwjz27Kyts2JAxUrgf0HHRtJLvgQFnoECBUQAQ&usq=AOvVaw1AP-MRDSowV3FKVs6egjQ9>
- Jafari, Z., Golparvar, M., & Atashpour, H. (2023). Comparing the effectiveness of the psychodrama approach with the emotion-focused approach and the emotion-focused mindful psychodrama training on fear of intimacy and emotion self-regulation in divorced women. *Journal of Community HealthVL* - 17(3), 47-58. <https://www.sid.ir/paper/1360982/fa>
- Kabusi, M., Nasab, S. A. R., Saber, E., Ivanbagha, R., Khedri, B., Khezerlou, Z., Bardsiri, T. I., Shafiei, Z., Roodposhti, M. E., Zandi, A., Hoseyni, H., Torbati, A. G., Eshaghzadeh, M., & Eshaghzadeh, S. (2023). Assessing the Effects of Acceptance-Commitment and Psychodrama Therapies in Nurses With Social Anxiety Disorder. *Iranian Rehabilitation Journal*, 21(2), 223-230. <https://doi.org/10.32598/irj.21.1.763.3>
- Karimi, A., Karbalai, A., & Rohani, R. J. (2023). The Effect of Psychodrama Therapy on Body-Image Deficit Among Iranian University Students. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2911321/v1>
- Nazemi, M., Shah Nazari, M., Ranjbaripour, T., Moshayekh, M., & Yousefi Kashi, A. S. (2023). Effectiveness of Positive Psychotherapy and Psychodrama on Resilience in Breast Cancer Patients. *Mashhad University of Medical Sciences Journal*, 66(4). https://mjms.mums.ac.ir/article_23696.html?lang=en
- Norouzi Homayoun, M. R., Hatami Nejad, M., & Sadri Damirchi, E. (2023). The effectiveness of psychodrama group therapy and cognitive-behavioral play therapy on executive functions (working memory, response inhibition, cognitive flexibility, and emotional self-regulation) in male students with social anxiety disorder. *Neuropsychology*, 9(35). https://www.researchgate.net/publication/386321195_The_Effectiveness_of_Psychodrama_Group_Therapy_and_Cogn

با توجه به اثربخشی روان‌نمایشگری، پیشنهاد می‌شود این مداخله به عنوان یکی از گزینه‌های اصلی در مداخلات مشاوره خانواده، کلینیک‌های روان‌شناسی و مراکز توان‌بخشی روانی اجتماعی مورد استفاده قرار گیرد. برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای درمانگران در حوزه روان‌نمایشگری نیز می‌تواند کیفیت ارائه این خدمات را ارتقاء بخشد. همچنین، پیشنهاد می‌شود روان‌نمایشگری در قالب برنامه‌های آموزشی قبل از ازدواج، آموزش والدگری و برنامه‌های ارتقاء سلامت روان جامعه گنجانده شود. با بهره‌گیری از رسانه‌های جمعی و محتوای چندرسانه‌ای، می‌توان آگاهی عمومی را نسبت به مزایای این شیوه درمانی افزایش داد و دسترسی عمومی به آن را تسهیل کرد.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازن اخلاقی

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

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- itive_Behavioral_Play_Therapy_on_Executive_Functions_Working_Memory_Response_Inhibition_Cognitive_Flexibility_and_Emotional_Self-Regulation_in_B
- Örnek, B. Y., & Şimşek, B. K. (2023). The effects of group psychodrama on the ruminative thinking style, dysfunctional attitudes, anxiety and depressive symptoms: a quasi-experimental study. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 3, 84-93. <https://doi.org/10.12740/APP/166563>
- Pedaran, N. (2021). Evaluation of The Effectiveness of Psychodrama on Behavioral Improvement and Marital Relationship. *International Journal of Medical Investigation*, 10(3), 103-110. <http://intjmi.com/article-1-661-en.html>
- Polat, S., & Ceylan, B. (2023). Impact of Psychodrama on Emotional Awareness and Psychological Well-Being in University Students. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(3), 463-471. <https://doi.org/10.24938/kutfd.1356005>
- Pylypenko, N., Radchuk, H., Shevchenko, V., Horetska, O., Serdiuk, N., & Savytska, O. (2023). The psychodrama method of group psychotherapy. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 14(3), 134-149. <https://doi.org/10.18662/brain/14.3/466>
- Saifulah, D., Rellyta, N., & Saputro, H. (2024). Effectiveness of Psychodrama Model Group Activity Therapy on Anxiety Levels in The Elderly. *Open Access Health Scientific Journal*, 5(2), 29-37. <https://doi.org/10.55700/oahsj.v5i2.54>
- Tahvilian, M. (2023). Effects of Psychodrama and Cognitive Behavioral Therapy on Assertiveness Skills of Women With Marital Conflicts. *Journal of Multidisciplinary Care*, 12(2), 97-103. <https://doi.org/10.34172/jmdc.1172>
- Ulusoy, Y., Sumbas, E., & Sertkaya, B. (2023). Psychodrama as an intervention management instrument for internal/external adolescent problems: A systematic literature review. *The Arts in Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102000>
- Yanli, C., Wang, H., Li, J., & Yi, S. (2023). The Application of Psychodrama in Students' Mental Health Education. 1804-1810. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-092-3_231