

## اثر بخشی نمایش درمانی خانواده بر بهبود رضایت از زندگی و کارکرد خانواده نوجوانان

آسیه اناری<sup>۱\*</sup>؛ دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی

دکتر محمدعلی مظاهری؛ استاد دانشگاه شهید بهشتی

دکتر کارینه طهماسیان؛ استادیار دانشگاه شهید بهشتی

دکتر هی سو چون؛ دانشگاه سیاتل آمریکا

مریم جمشیدی سیانکی؛ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان دانشگاه شهید بهشتی

**مقدمه:** رضایت از زندگی به ارزیابی شناختی هر فرد از کل زندگی خود و یا یک حیطه‌ی خاص زندگی اطلاق می‌شود (برای مثال؛ هیوبنر و همکاران، ۲۰۰۵؛ میرز و دینر، ۱۹۹۶). سطوح بالای رضایت از زندگی در نوجوانی می‌تواند به عنوان یک عامل حفاظتی در مقابل مشکلات درونی‌سازی شده و برونی‌سازی شده، مشکلات تحصیلی، مشکلات رفتاری و هیجانی و روابط بین فردی مشکل‌دار عمل کند (سالدو و هیوبنر، ۲۰۰۶؛ پارک و پترسون، ۲۰۰۶). صاحب‌نظران بسیاری (جیانگ و همکاران، ۲۰۱۳؛ سنکسون-آندر، ۲۰۱۲؛ لوین و کاری، ۲۰۱۰) بر این نظرند که علی‌رغم اهمیت عوامل فردی و اجتماعی در سطح رضایت از زندگی نوجوانان؛ خانواده، والدین و ویژگی‌های آن‌ها بیشترین نقش و اهمیت را در تعیین میزان رضایت از زندگی در این دورهٔ تحولی بر عهده دارند. از این رو، لزوم مداخلاتی در سطح خانوادگی، برای افزایش میزان رضایت از زندگی غیرقابل انکار است. از آنجایی که روش‌های سنتی خانواده‌درمانی چندان قادر به جذب نوجوانان در فرایند درمان خانوادگی نیستند، استفاده از روش‌های درمانی خلاقانه می‌تواند تمایل و انگیزه بیشتری برای شرکت نوجوانان در جلسات خانواده‌درمانی ایجاد کند (تامپسون و همکاران، ۲۰۱۱؛ بری و همکاران، ۲۰۰۳). با توجه به ماهیت وجودی نمایش و تئاتر، یکی از انواع خلاقانه‌ی خانواده‌درمانی مناسب برای نوجوانان می‌تواند پیوند نمایش‌درمانگری و خانواده‌درمانی باشد. این شیوه‌ی درمانی با استفاده از نمایشنامه، بازی نقش، ماسک و موسیقی و در فضایی استعاری، به افراد خانواده این فرصت را می‌دهد که مشکلات و تعارض‌های خود را با

احساس امنیت کامل ابراز کنند و در درازمدت با پرورش انعطاف‌پذیری، تاب‌آوری، بیانگری و خودانگیزگی این مشکلات کاهش یابد (مک فاروی، ۲۰۰۶؛ جنینگز، ۲۰۰۹). به نظر می‌رسد این مطالعه یکی از اولین مطالعات در زمینه‌ی تدوین برنامه مداخله‌ای نمایش‌درمانگری خانواده به صورت پژوهشی می‌باشد و می‌تواند دریچه‌های نوینی را در پیوند خانواده‌درمانی و نمایش‌درمانی بگشاید. همچنین در زمینه‌ی افزایش میزان رضایت از زندگی در نوجوانی نیز ادبیات پژوهشی چندانی یافت نشد و تدوین این برنامه مداخله‌ای گامی قابل توجه در این زمینه محسوب می‌شود. بر این اساس هدف اصلی این پژوهش تعیین اثربخشی نمایش‌درمانگری خانواده بر بهبود کارکرد خانواده و سطح رضایت از زندگی نوجوانان می‌باشد.

**روش:** روش پژوهش این مطالعه شبه‌آزمایشی با ساختار طرح تک آزمودنی است. جامعه آماری این پژوهش عبارت است از کلیه دانش‌آموزان پایه‌های هفتم، هشتم و نهم (۱۲-۱۴ سال) که در دو مدرسه راهنمایی دخترانه و پسرانه در منطقه یک شهر تهران در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ مشغول به تحصیل بودند. روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر دردسترس بوده است. دانش‌آموزانی که در این مدارس پایین‌ترین نمره‌ها را در مقیاس رضایت از زندگی دینر به دست آوردند از نظر ملاکهای ورود و خروج مورد بررسی قرار گرفتند. در این مرحله بعد از صحبت و هماهنگی با خانواده‌ها و در نظر گرفتن شرایط خانوادگی و ملاکهای ورود و خروج، در نهایت ۴ نوجوان (دو دختر و دو پسر) جهت شرکت در جلسات نمایش‌درمانگری خانواده با هدف ارتقای سطح رضایت از زندگی انتخاب شدند. پرسشنامه رضایت از زندگی دینر و مقیاس سنجش خانواده (FAD) سه مرتبه پیش از اجرای مداخله (خط پایه) و در جلسات سوم، پنجم و هفتم نمایش‌درمانی توسط آزمودنی‌ها تکمیل گردید. علاوه بر این به منظور پیگیری روند تغییرات پس از مداخله نتایج پژوهش دو مرتبه (دو هفته و چهار هفته پس از مداخله) به وسیله‌ی پرسشنامه‌های مذکور پیگیری شد. یافته‌های پژوهش با استفاده از روش‌های تحلیل چشمی نمودار، محاسبه اندازه اثر و درصد تغییرات تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج این پژوهش افزایش نمره‌ی کارکرد خانواده و خرده‌مقیاس‌های آن -تقش‌ها، حل مساله و ابراز عواطف- در همه‌ی آزمونی‌ها در طی مداخله و پس از آن در مرحله‌ی پیگیری نشان داد. علاوه بر این یافته‌های پژوهش حاکی از اثربخشی نمایش‌درمانگری در افزایش سطح رضایت از زندگی هر چهار آزمودنی می‌باشد. لازم به ذکر است که نتایج پیگیری نیز نشان‌دهنده‌ی افزایش معنادار نمره‌ی رضایت از زندگی نسبت به خط پایه بود.

**بحث و نتیجه‌گیری:** در راستای نتایج بدست آمده، پژوهش‌های بسیاری (از جمله بارکلی و رابین، ۲۰۰۸) نشان داده‌اند آموزش‌هایی با محتوای افزایش تعامل مثبت بین اعضای خانواده، فنون حل مساله و مذاکره و قانونگذاری در خانواده‌هایی که فرزندان نوجوان دارند به افزایش سلامت روانشناختی و جسمانی در نوجوانان منجر می‌شود. بی‌تردید در پژوهش حاضر آموزش این مهارت‌ها موجب افزایش کارکرد خانواده و کاهش تعارضات والد-نوجوان و از این طریق موجب بالارفتن سطح رضایت از زندگی در نمونه‌ی پژوهش شده است. علاوه بر این نمایش به عنوان یک وسیله‌ی بیانی

و ارتباطی نه تنها به بازآفرینی حالت‌های عاطفی انسان و شرکت دادن تماشاگران در عواطف گوناگون می‌پردازد بلکه گسترش تجربه‌های انسانی و ظرفیت شرکت‌کنندگان برای درک عواطف غنی‌تر، ظریف‌تر و رفیع‌تر را در پی دارد (اسلین، ۱۳۸۲). در نمایش‌درمانی افزایش عمق و وسعت تجربه‌ی درونی می‌تواند مهارت‌های ارتباطی بین‌فردی را به نحو چشمگیری افزایش دهد (NADT، ۲۰۰۵). خانواده‌هایی که نوجوانان با سطح رضایت از زندگی پایینی دارند؛ بدون شک در مهارت‌های ارتباط میان‌فردی مشکلاتی دارند. نمایش‌درمانگری خانواده با آموزش مستقیم و غیر مستقیم این مهارت‌ها به افزایش میزان رضایت از زندگی در نوجوانان گروه نمونه در مرحله‌ی مداخله و پیگیری منتهی شد. اعضای خانواده با شرکت در فرایند نمایش‌درمانی به درک عمیق‌تری از یکدیگر دست یافته و در نهایت تعاملات بین‌فردی مثبت‌تر موجب پدید آمدن فضای خانوادگی آرام‌تر و بالاخره سطح رضایت از زندگی افزایش یافته در نوجوانان می‌شود.

**واژه‌های کلیدی:** نمایش‌درمانی خانواده، رضایت از زندگی، کارکرد خانواده.