



The Effectiveness of a psychodrama intervention on reducing depression and increasing emotional expressiveness among acting students

Sarina Mohammadi¹, Ahmad Borjali*², Mahdi Khanjani³

1. M.A Student of General Psychology, Department of Clinical and general Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: Sarina98.mhd@gmail.com

2. Professor, Department of Clinical and general Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: borjali@atu.ac.ir

3. Associate Professor, Department of Clinical and general Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: khanjani_m@atu.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received: 2 June 2025

Received in revised form:
8 July 2025

Accepted: 31 July 2025

Published online: 21 April
2026

Keywords:

Psychodrama,
Depression, Emotional
Expressiveness, Acting
Students, Group
Intervention.

ABSTRACT

Background: Depression is one of the most prevalent psychological problems among university students, particularly those in the arts. Furthermore, poor emotional expressiveness is considered a contributing factor to the persistence and exacerbation of this disorder. An intervention that utilizes these same tools for therapeutic purposes could be uniquely effective.

Aims: The present study aimed to investigate the effectiveness of a psychodrama intervention on reducing depression and increasing emotional expressiveness among acting students.

Methods: This study was a quasi-experimental research with a pre-test, post-test, and two-month follow-up design, including a control group. The statistical population consisted of acting students at the University of Art (N=500). From this population, 30 students who obtained the highest scores in depression and the lowest scores in emotional expressiveness were selected through purposive sampling and then randomly assigned to an experimental group (n=15) and a control group (n=15). The experimental group received the psychodrama intervention over eight 90-minute weekly sessions. Data were collected using the Beck Depression Inventory-II (BDI-II; Beck, Steer, & Brown, 1996) and the Emotional Expressiveness Questionnaire (EEQ; King & Emmons, 1990). The data were analyzed using mixed ANOVA with repeated measures in SPSS version 26.

Results: The results indicated that the psychodrama-based intervention led to a significant reduction in depression scores and a significant increase in emotional expressiveness scores in the experimental group compared to the control group ($p < 0.05$). The Bonferroni post-hoc test results also showed that this therapeutic effect was significant at both the post-test and follow-up stages compared to the pre-test. However, no significant difference was observed between the post-test and follow-up, indicating the stability of the intervention's effects over time.

Conclusion: The findings suggest the effectiveness of psychodrama in reducing depression and enhancing emotional expressiveness in acting students. Considering the action-oriented mechanisms of this intervention and its alignment with the nature of these students' profession, it is recommended that psychodrama be utilized as an effective therapeutic approach in university counseling centers and mental health support programs, especially for students in the arts.

Citation: Mohammadi, S., Borjali, A., & Khanjani, M. (2026). The Effectiveness of a psychodrama intervention on reducing depression and increasing emotional expressiveness among acting students. *Journal of Psychological Science*, 25(158), 1-15. [10.61186/jps.25.158.5](https://doi.org/10.61186/jps.25.158.5)

Journal of Psychological Science, Vol. 25, No. 158, 2026

© The Author(s). DOI: [10.61186/jps.25.158.5](https://doi.org/10.61186/jps.25.158.5)



✉ **Corresponding Author:** Ahmad Borjali. Professor, Department of Clinical and general Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: borjali@atu.ac.ir

Extended Abstract

Introduction

Mood disorders, particularly depression, are among the most pervasive mental health challenges globally (Spitska, 2024; Hwang et al., 2022). University students, and specifically those in the arts, demonstrate heightened vulnerability due to the nature of their profession, which necessitates continuous engagement with emotions and psychological conflicts (Rozewicz, 2024). Deficits in emotional expressiveness are recognized as a key factor in the persistence and exacerbation of depression (Li et al., 2024), a matter of particular importance for actors who face the risk of a blurred boundary between their “real self” and “performed self” (McAdams, 2013).

In response to this challenge, psychodrama, as an action-oriented and experiential therapeutic approach, holds unique potential (Wang et al., 2022). This group intervention utilizes dramatic techniques such as role-playing to provide participants with an opportunity to reconstruct and cathartically release suppressed emotions in a safe environment, thereby gaining new insights (López-González et al., 2023). The high degree of alignment between this approach and the nature of acting students’ activities makes it an ideal option for this population, as it can lead to a reduction in depressive symptoms and improved emotional self-regulation (Dadaz-Simon, 2025; Favero et al., 2024).

Despite evidence supporting the effectiveness of psychodrama in reducing depression and enhancing emotional expressiveness in various populations (Jamshidi Boroujeni et al., 2025; Wang et al., 2024), a literature review reveals a significant research gap concerning the specific investigation of this intervention among acting students. Therefore, the innovation of the present study lies in its targeted evaluation of psychodrama’s effectiveness in this specific, high-need population. Consequently, the primary research question is: Can a psychodrama intervention effectively reduce depression and increase emotional expressiveness in acting students?

Method

This study was conducted using a quasi-experimental design with a pre-test, post-test, and two-month follow-up, including a control group. The statistical population comprised acting students from the University of Art (approx. N=500). From this population, 30 students who obtained the highest scores in depression and the lowest scores in emotional expressiveness were selected through purposive sampling. After obtaining informed and voluntary consent, and based on inclusion criteria (being an acting student, aged 18-40, and specific questionnaire scores) and exclusion criteria (e.g., severe psychiatric disorders or non-cooperation), they were randomly assigned to an experimental group (n=15) and a control group (n=15). This sample size (n=15 per group) was deemed appropriate considering the nature of the group intervention, practical considerations in quasi-experimental and psychotherapy effectiveness research, and its consistency with sample sizes in similar studies in this field. The experimental group received the psychodrama intervention over eight 90-minute weekly sessions. Data were analyzed using mixed ANOVA with repeated measures in SPSS version 26. Data were collected using two primary instruments: the Beck Depression Inventory-II (BDI-II; Beck et al., 1996), a 21-item scale to measure the severity of depression, which demonstrated a Cronbach’s alpha of .84 in the present study; and the Emotional Expressiveness Questionnaire (EEQ; King & Emmons, 1990), a 16-item measure for assessing emotional expression, for which the total scale’s reliability was calculated at .83. The intervention consisted of a 12-session (90 minutes, twice weekly) psychodrama protocol, which was designed and implemented based on the model by Nayereh Mardi (2013) and utilized action-oriented techniques such as role-playing.

Results

The demographic findings of the participants indicated that the experimental group consisted of 60% female and 40% male students, whereas the control group was composed of 66.33% females and

33.66% males. The mean age was 23.50 years (SD = 1.94) for the experimental group and 23.67 years (SD = 1.89) for the control group. Furthermore, the majority of participants in both groups were enrolled in undergraduate programs. The results of the chi-square test for demographic variables (gender and level of education) and a t-test for age showed no significant differences between the two groups ($p > .05$), confirming their homogeneity prior to the

intervention. This baseline homogeneity allows for a valid and fair comparison of the effects of the psychodrama intervention on depression and emotional expressiveness.

Table 1. Tests of Within-Subjects and Between-Subjects Effects for Depression and Emotional Expressiveness

Variable	Effect	Sum of Squares	Error Sum of Squares	F	p	Partial η^2
Depression	Time	1292/800	646/400	288/547	0/001	0/630
	Group	811/733	405/867	956/343	0/001	0/586
	Time $\times$ Group Interaction	557/266	557/266	472/252	0/001	0/550
Emotional Expressiveness	Time	1780/900	890/450	583/785	0/001	0/652
	Group	1108/620	554/310	164/363	0/001	0/601
	Time $\times$ Group Interaction	613/333	613/333	401/910	0/001	0/572

The results presented in Table 1 show that the mixed ANOVA with repeated measures was significant for the variables of depression and emotional expressiveness. This indicates that a significant

difference exists between the mean scores of the experimental and control groups. To compare the measurement time points, a Bonferroni post-hoc test was conducted, the results of which are presented in Table 2.

Table 2. Bonferroni Test Results for Pairwise Comparisons of Pre-test, Post-test, and Follow-up Scores for Depression and Emotional Expressiveness in the Experimental Group

Variable	Comparison	Mean Difference	SD	p
Depression	Pre-test -Post-test	3/33	1/19	0/010
	Pre-test -Follow-up	2/53	1/39	0/036
	Post-test -Follow-up	-0/300	1/38	0/110
Emotional Expressiveness	Pre-test-Post-test	4/70	1/93	0/014
	Pre-test - Follow-up	6/09	1/93	0/004
	Post-test -Follow-up	0/413	1/88	0/132

According to the data in Table 5, the results revealed a significant difference between the within-group pre-test and post-test scores (the effect of the intervention). However, no significant difference was found between the post-test and follow-up scores for

the variables of depression and emotional expressiveness. In other words, the intervention's effects in the experimental group remained stable over time from the post-test to the follow-up period.

Conclusion

The present study revealed that the psychodrama intervention effectively reduced depressive symptoms among acting students. This finding aligns with previous research (Dehnavi et al., 2015; Amini & Asghari, 2023; Fritsch et al., 2024) and addresses the need to tackle mental health challenges within this specific population (Rozewicz, 2024). This effectiveness can be attributed to the action-oriented and experiential nature of psychodrama, which utilizes techniques such as scene re-enactment, emotional catharsis, and cognitive restructuring to help reduce negative rumination (Hyung & Wang, 2024) and better manage the conflict between the “real self” and the “performed self” (McAdams, 2013), a core challenge for acting students.

Furthermore, the results indicated that psychodrama significantly improved emotional expressiveness in participants, a finding that corroborates the work of Jamshidi Boroujeni et al. (2025). This outcome is particularly significant as deficits in emotional expressiveness are a key factor in the exacerbation of depression (Li et al., 2024). By providing a safe environment to practice verbal and non-verbal emotional expression through techniques like “mirroring” and leveraging group support, psychodrama helps participants strengthen healthy expression skills and reduces fear of judgment, which is highly practical for acting students in differentiating professional from personal emotional expression.

Despite these positive outcomes, the study is subject to limitations, including its focus on a specific population (acting students) and its reliance on self-report measures. Therefore, it is recommended that future research employ multi-method assessment approaches (e.g., clinical interviews) and investigate more diverse populations. From a practical standpoint, the findings support the integration of psychodrama workshops into arts curricula and the development of specialized support protocols in university counseling centers to address the unique emotional challenges of these students, thereby enhancing their psychological resilience.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: This article is derived from the first author’s master’s thesis in General Psychology, successfully defended in the winter of 2025 at the Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba’i University. The research was approved by the Research Ethics Committee of Allameh Tabataba’i University (Ethics Code: IR.ATU.REC.1403.168). All ethical principles pertaining to human research were fully adhered to, including maintaining the confidentiality of participants’ identity, ensuring privacy, analyzing data in an aggregated format, and obtaining informed consent after providing a complete explanation of the research objectives, session procedures, and the right to withdraw freely at any stage.

Funding: This study was conducted as a M.A thesis with no financial support.

Authors’ contribution: This article is extracted from the M.A thesis of the first author, with the guidance of the second author and the advice of the third author.

Conflict of interest: The authors also declare that there are no conflicts of interest in the results of this research.

Acknowledgments: The authors would like to sincerely thank the acting students who participated in the research; their cooperation made this study possible.



اثربخشی مداخله‌ی سایکودرام بر کاهش افسردگی و افزایش ابرازگری هیجانی در میان دانشجویان رشته بازیگری سارینا محمدی^۱، احمد برجعلی^{۲*}، مهدی خانجانی^۳

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی بالینی و عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۲. استاد، گروه روانشناسی بالینی و عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

۳. دانشیار، گروه روانشناسی بالینی و عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۴/۰۳/۱۲

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۴/۱۷

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۵/۰۹

انتشار برخط: ۱۴۰۵/۰۲/۰۱

کلیدواژه‌ها:

سایکودرام، افسردگی، ابرازگری هیجانی، دانشجویان بازیگری، مداخله گروهی

زمینه: اختلال افسردگی از شایع‌ترین مشکلات روان‌شناختی در میان دانشجویان، به‌ویژه در رشته‌های هنری است. همچنین، ضعف در ابرازگری هیجانی یکی از عوامل مؤثر در تداوم و تشدید این اختلال محسوب می‌شود. به نظر می‌رسد مداخله‌ای که از همین ابزارها برای اهداف درمانی استفاده کند، می‌تواند اثربخشی ویژه‌ای داشته باشد.

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی مداخله‌ی سایکودرام بر کاهش افسردگی و افزایش ابرازگری هیجانی در میان دانشجویان رشته بازیگری بود.

روش: این پژوهش با روش شبه‌آزمایشی و طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه همراه با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان رشته بازیگری دانشگاه هنر (با تعداد تقریبی ۵۰۰ نفر) بود. از این جامعه، به روش نمونه‌گیری هدفمند، ۳۰ نفر از دانشجویانی که بر اساس ابزارهای پژوهش بالاترین نمره افسردگی و پایین‌ترین نمره ابرازگری هیجانی را کسب کرده بودند، انتخاب و سپس با گماشت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و گروه گواه (۱۵ نفر) جایگزین شدند. گروه آزمایش، مداخله سایکودرام را طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک‌بار) دریافت کرد. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه افسردگی بک-ویرایش دو (بک و همکاران، ۱۹۹۶) و پرسشنامه ابرازگری هیجانی (کینگ و امونز، ۱۹۹۰) بود. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل واریانس آمیخته با اندازه‌گیری مکرر در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد که مداخله مبتنی بر سایکودرام به‌طور معناداری باعث کاهش نمرات افسردگی و افزایش ابرازگری هیجانی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه گواه شد ($p < 0.05$). نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نیز حاکی از آن بود که این تأثیر درمانی هم در مرحله پس‌آزمون و هم در مرحله پیگیری نسبت به پیش‌آزمون معنادار بود، اما تفاوت معناداری بین مراحل پس‌آزمون و پیگیری مشاهده نشد، که نشان‌دهنده پایداری نتایج مداخله در طول زمان است.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها حاکی از اثربخشی سایکودرام در کاهش افسردگی و افزایش ابرازگری هیجانی در دانشجویان بازیگری است. با توجه به سازوکارهای کنش‌محور و همسویی این مداخله با ماهیت حرفه‌ای این دانشجویان، پیشنهاد می‌شود سایکودرام به عنوان یک رویکرد درمانی مؤثر در مراکز مشاوره دانشگاه‌ها و برنامه‌های حمایتی سلامت روان، به‌ویژه برای دانشجویان رشته‌های هنری، مورد استفاده قرار گیرد.

استناد: محمدی، سارینا؛ احمد؛ و خانجانی، مهدی (۱۴۰۵). اثربخشی مداخله‌ی سایکودرام بر کاهش افسردگی و افزایش ابرازگری هیجانی در میان دانشجویان رشته بازیگری. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۵، شماره ۱۵۸، ۱-۱۵.

DOI: [10.61186/jps.25.158.5](https://doi.org/10.61186/jps.25.158.5) مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۵، شماره ۱۵۸، ۱۴۰۵.



© نویسندگان.

✉ نویسنده مسئول: احمد برجعلی. گروه روانشناسی بالینی و عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

E-mail: borjali@atu.ac.ir

مقدمه

اختلالات خلقی^۱ یکی از فراگیرترین و چالش‌برانگیزترین مشکلات سلامت روان در جوامع معاصر به شمار می‌روند (اسپایتسکا، ۲۰۲۴). براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، افسردگی^۲ یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی در سراسر جهان است و حدود ۲۸۰ میلیون نفر را تحت تأثیر قرار داده است (هوانگ و همکاران، ۲۰۲۲). در ایران نیز، مطالعات مختلف شیوع قابل توجهی از این اختلال را گزارش کرده‌اند که نشان‌دهنده اهمیت پرداختن به آن است (میرقاندو همکاران، ۲۰۲۰). افسردگی، به‌ویژه در میان دانشجویان، به‌عنوان یکی از شایع‌ترین و در عین حال ناتوان‌کننده‌ترین وضعیت‌های روانی شناخته می‌شود (رولدان - اسپینولا و همکاران، ۲۰۲۴). این اختلال با نشانه‌هایی همچون خلق افسرده، کاهش لذت، خستگی مزمن، اختلال در خواب، احساس بی‌ارزشی و افکار مکرر منفی همراه است و در صورت عدم مداخله می‌تواند موجب اختلال جدی در عملکرد فردی، روابط اجتماعی، پیشرفت تحصیلی و حتی بروز اختلالات همایند از جمله اضطراب و گرایش به خودآسیب‌زنی شود (ماج و همکاران، ۲۰۲۰).

در این میان، دانشجویان رشته‌های هنری، به دلیل ماهیت خاص فعالیت‌های آموزشی و حرفه‌ای خود، به طور فزاینده‌ای در معرض آسیب‌های روان‌شناختی از جمله اختلالات خلقی و اضطرابی قرار دارند (روزونسکی، ۲۰۲۴). مسیر آموزشی این دانشجویان مستلزم درگیری مستمر با هیجانات درونی، تجربه نقش‌های متضاد و مواجهه با تعارض‌های روانی شخصیت‌های نمایشی است (آریاس، ۲۰۱۹). آن‌ها برای ایفای مؤثر نقش، ناگزیرند به لایه‌های عمیق ناخودآگاه خود نفوذ کنند و تجربه‌های شخصی، ترس‌ها و خاطرات عاطفی خود را به صحنه بیاورند (برات و همکاران، ۲۰۲۵). این تعامل مستمر با هیجان و روان، در کنار فشارهای تحصیلی، رقابت‌طلبی و ارزیابی‌های مستمر، دانشجویان بازیگری را در معرض فرسودگی هیجانی و کاهش سلامت روان قرار می‌دهد (آکتر، ۲۰۲۴).

افسردگی در این پژوهش، به عنوان یک اختلال خلقی با مجموعه‌ای از نشانه‌های شناختی، هیجانی، جسمانی و رفتاری تعریف می‌شود که منجر به افت عملکرد فردی و اجتماعی می‌گردد (رتناکی و همکاران، ۲۰۲۵، ۲۰۲۰). از سوی دیگر، ابرازگری هیجانی^۳ به عنوان توانایی فرد در بیان آشکار و مناسب هیجان‌های خود به شیوه‌های کلامی و غیرکلامی تعریف می‌شود (هام و همکاران، ۲۰۲۴). ضعف در ابرازگری هیجانی، به‌ویژه سرکوب یا اجتناب هیجانی، یکی از عوامل کلیدی و مؤثر در تداوم و تشدید اختلال افسردگی محسوب می‌شود (لی و همکاران، ۲۰۲۴). این سبک‌های ناسالم ابرازگری می‌توانند منجر به شکل‌گیری الگوهای شناختی ناکارآمد، نشخوار ذهنی و افزایش آسیب‌پذیری نسبت به افسردگی شوند (هیونگ و وانگ، ۲۰۲۴). مطالعات نورویولوژیکی نیز حاکی از آنند که عملکرد ناکارآمد در نواحی مغزی مسئول پردازش و تنظیم هیجانات (مانند آمیگدال و قشر پیش‌پیشانی) می‌تواند توانایی فرد در تشخیص، پردازش و ابراز هیجانات را کاهش داده و به اختلالات هیجانی منجر شود (روچاناوایاتا و ماریان، ۲۰۲۳). از منظر روان‌تحلیل‌گری نیز، مواجهه مکرر بازیگران با نقش‌های هیجانی و مخدوش شدن مرز میان «خود واقعی»^۴ و «خود نمایشی»^۵ می‌تواند به سردرگمی هویتی و بروز اضطراب و افسردگی منجر شود، که این امر بر اهمیت ابرازگری هیجانی سالم تأکید می‌کند (مک آدامز، ۲۰۱۳).

در این زمینه، سایکودرام^۶ (نمایش‌درمانی) به‌مثابه یک رویکرد مؤثر روان‌درمانی مبتنی بر تجربه و کنش، پتانسیل منحصربه‌فردی در کمک به افراد دارد (وانگ و همکاران، ۲۰۲۲). سایکودرام یک درمان گروهی پویایی و نقش‌محور است که با بهره‌گیری از نمایش، ایفای نقش، و تکنیک‌هایی همچون «آینه» و «دوگانه‌سازی»، فرصت بازسازی تجربه‌های هیجانی را در محیطی امن و هدایت شده فراهم می‌سازد (لوپز-گونزالس و همکاران، ۲۰۲۳). انتخاب سایکودرام برای این پژوهش، به دلیل همسویی و انطباق بالای آن با ماهیت فعالیت‌های حرفه‌ای و آموزشی دانشجویان بازیگری است (داداز-سیمون، ۲۰۲۵). این رویکرد با فعال‌سازی مجدد حافظه هیجانی در بستر نقش‌آفرینی، به شرکت‌کنندگان امکان می‌دهد

هیجان‌ات سرکوب شده را تخلیه کنند، به افکار و رفتارهایشان بینشی تازه پیدا کنند و راهبردهای جدیدی برای مقابله با تنش‌ها بیاموزند (آلتنی، ۲۰۲۵). سایکودراما با فراهم ساختن زمینه‌ای برای تجربه‌ی رهایی هیجانی، می‌تواند منجر به کاهش علائم افسردگی، افزایش احساس توانمندی و بهبود خودتنظیمی هیجانی شود (فاورو و همکاران، ۲۰۲۴).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مشارکت در سایکودرام منجر به افزایش ابرازگری هیجانی، کاهش نشخوار فکری، افزایش همدلی و ارتقاء انعطاف‌پذیری روان‌شناختی می‌شود (جمشیدی بورخانی و همکاران، ۲۰۲۵). همچنین، اثربخشی سایکودرام در کاهش علائم افسردگی در جمعیت‌های بالینی مختلف به اثبات رسیده است (وانگ و همکاران، ۲۰۲۴). با این حال، مرور پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهد که علیرغم اثربخشی بالقوه سایکودرام در جمعیت‌های عمومی و بالینی، مطالعات بسیار اندکی به‌طور اختصاصی به بررسی کاربست این مداخله در دانشجویان رشته بازیگری پرداخته‌اند. بیشتر مطالعات بر بیماران مبتلا به اختلالات خلقی یا جمعیت عمومی متمرکز بوده و جامعه هدفی با ویژگی‌های خاص همچون دانشجویان بازیگری کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است.

از این رو، نوآوری پژوهش حاضر در بررسی هدفمند اثربخشی مداخله سایکودرام بر کاهش افسردگی و افزایش ابرازگری هیجانی در یک جامعه هدف خاص و نیازمند به این مداخله، یعنی دانشجویان رشته بازیگری، است. این مطالعه تلاش می‌کند تا با ارائه شواهد تجربی دقیق، به توسعه پروتکل‌های درمانی متناسب با نیازهای روان‌شناختی این گروه کمک کند. با توجه به این موارد، پرسش اصلی پژوهش حاضر آن است که: آیا مداخله سایکودرام می‌تواند موجب کاهش افسردگی و افزایش ابرازگری هیجانی در دانشجویان بازیگری شود؟

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان:

این پژوهش به‌صورت شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان رشته بازیگری دانشگاه هنر (با تعداد تقریبی ۵۰۰ نفر) بود. از این جامعه، به روش نمونه‌گیری هدفمند، ۳۰ نفر از دانشجویانی که بر اساس

ابزارهای پژوهش بالاترین نمره افسردگی و پایین‌ترین نمره ابرازگری هیجانی را کسب کرده بودند، انتخاب و پس از اخذ رضایت آگاهانه و داوطلبانه، بر اساس ملاک‌های ورود (شامل دانشجوی بازیگری بودن، سن ۱۸-۴۰ سال، و نمرات مشخص در پرسشنامه‌ها) و خروج (مانند ابتلا به اختلالات روان‌پزشکی شدید یا عدم همکاری)، به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه جای‌گذاری شدند. این حجم نمونه (۱۵ نفر در هر گروه) با توجه به ماهیت مداخله گروهی و ملاحظات عملی در پژوهش‌های شبه‌آزمایشی و اثربخشی مداخلات روان‌درمانی، و همچنین همخوانی با حجم نمونه مطالعات مشابه در این حوزه، مناسب در نظر گرفته شد. گروه آزمایش، مداخله سایکودرام را طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای (هفته‌ای یک‌بار) دریافت کرد. داده‌ها با استفاده از روش آماری تحلیل واریانس آمیخته با اندازه‌گیری مکرر در نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شدند.

ب) ابزار

پرسشنامه افسردگی بک (BDI-II): پرسشنامه افسردگی بک توسط آرون تی. بک و همکارانش در سال ۱۹۶۱ میلادی برای اولین بار معرفی شد. نسخه بازنگری شده و رایج‌تر آن، BDI-II، در سال ۱۹۹۶ منتشر گردید. BDI-II برای همخوانی بیشتر با معیارهای تشخیصی اختلال افسردگی اساسی در DSM-IV (و همچنان مرتبط با DSM-5) طراحی شده است. این پرسشنامه شامل ۲۱ سوال یا گویه است. هر گویه شامل چهار گزینه (عبارت) است که شدت علائم افسردگی را در یک طیف مشخص می‌کند. BDI-II به طور کلی به عنوان یک ابزار تک‌عاملی برای سنجش شدت کلی افسردگی در نظر گرفته می‌شود و نمره‌ای واحد برای شدت افسردگی ارائه می‌دهد. هر یک از ۲۱ گویه دارای چهار گزینه است که از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شوند. گزینه اول (۰) نشان‌دهنده عدم وجود علامت یا حداقل آن است، در حالی که گزینه آخر (۳) بیانگر شدیدترین حالت آن علامت است. نمره کل پرسشنامه با جمع نمرات تمامی ۲۱ گویه به دست می‌آید (بک و همکاران، ۱۹۹۶). BDI-II از روایی محتوای بالایی برخوردار است، زیرا گویه‌های آن به طور جامع علائم اصلی اختلال افسردگی اساسی را بر اساس معیارهای DSM-IV (و DSM-5) پوشش می‌دهند. BDI-II از پایایی همسانی درونی بسیار خوبی

برخوردار است. ضرایب آلفای کرونباخ گزارش شده برای این پرسشنامه در جمعیت‌های مختلف (بالینی و غیربالینی) معمولاً در محدوده ۰/۸۵ تا ۰/۹۲ قرار دارد که نشان‌دهنده همبستگی بالای گویه‌ها با یکدیگر و سنجش یک سازه واحد است. این پرسشنامه از ثبات خوبی در طول زمان برخوردار است. ضرایب همبستگی بازآزمایی گزارش شده برای BDI-II معمولاً در محدوده ۰/۷۰ تا ۰/۸۵ قرار دارد که نشان می‌دهد نمرات افراد در بازه‌های زمانی مختلف (در صورت عدم تغییر در وضعیت افسردگی) نسبتاً پایدار باقی می‌مانند (بک و همکاران، ۱۹۹۶). این پرسشنامه در ایران توسط حمیدی و همکاران (۱۳۹۴) هنجاریابی شد. ضرایب همبستگی درون طبقه‌ای ۰/۸۱، محاسبه شد. ثبات داخلی آزمون نیز از روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۹۳ و ۰/۶۴ به دست آمد. در بررسی روایی همگرا، پرسشنامه بک نیز از طریق سنجش همبستگی آن با نمره کل GHQ-28 و نیز با چهار سازه آن تعیین شد که همبستگی پرسشنامه بک با کل نمره GHQ-28، ۰/۸ بدست آمد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۸۴ بدست آمد که نشان‌دهنده همسانی درونی بالای این ابزار است.

پرسشنامه ابرازگری هیجانی (EEQ): این پرسشنامه در سال ۱۹۹۰، توسط کینگ و امونز طراحی و تدوین شد. این پرسشنامه شامل ۱۶ سوال است که در قالب سه زیرمقیاس ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی است. گویه‌های این پرسشنامه معمولاً بر روی یک مقیاس لیکرت ۶ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند، از ۱ (هرگز) تا ۶ (بسیار زیاد). نمره کل با جمع نمرات تمامی گویه‌ها به دست می‌آید. نمره کل هر فرد از ۱۶ تا ۸۰ متغیر است. نمره بالاتر بیانگر ابرازگری هیجانی بالاتر است. در پژوهش کینگ و آمونز (۱۹۹۰) ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۷۰ و برای زیرمقیاس‌های ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی به ترتیب ۰/۶۵، ۰/۶۸ و ۰/۶۸ محاسبه شد. همچنین به

منظور بررسی روایی همگرا، بین نمرات پرسشنامه ابرازگری هیجانی و پرسشنامه شخصیت چندبعدی و مقیاس عاطفه مثبت برو دبرن همبستگی مثبت یافتند. این پرسشنامه در ایران توسط علوی و همکاران (۱۳۹۶) بر روی ۵۲۱ نفر از دانشجویان سه دانشگاه در تهران مورد هنجاریابی قرار گرفت. در پژوهش علوی و همکاران (۱۳۹۶) ضرایب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه و عامل‌های تشکیل دهنده آن در دامنه ۰/۷۷ تا ۰/۸۶ و ضرایب اسپیرمن بروان در دامنه ۰/۷۷ تا ۰/۸۸ بود. همچنین ضرایب پایایی بازآزمایی در دامنه زمانی ۴ هفته بین ۰/۷۲ تا ۰/۷۹ بدست آمد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل ۰/۸۳ بدست آمد. همچنین آلفای کرونباخ برای ابعاد مختلف این پرسشنامه به شرح ۰/۷۶ برای ابراز هیجان مثبت، ۰/۷۴ برای ابراز صمیمیت و ۰/۷۲ برای ابراز هیجان منفی محاسبه شد.

پروتکل مداخله: در این پژوهش، مداخله‌ی سایکودرام در قالب برنامه‌ای ۱۲ جلسه‌ای (دو جلسه در هفته، هر جلسه ۹۰ دقیقه) برای گروه آزمایش اجرا شد. هدف از اجرای این برنامه، بهبود سلامت روان و ارتقای ابرازگری هیجانی در دانشجویان بازیگری بود. سایکودرام بر پایه نظریه‌هایی چون گشتالت‌درمانی، خانواده‌درمانی، تحلیل تبادلی و روان‌شناسی اجتماعی طراحی شده و با بهره‌گیری از تکنیک‌هایی مانند ایفای نقش، تعامل گروهی و آموزش نقش عمل می‌کند. چارچوب نظری این درمان بر پنج اصل استوار است: رویارویی درمانی، خودجوشی، تخلیه روانی، آزمون واقعیت و تمرین نقش. پروتکل جلسات، بر اساس الگوی مردی (۱۳۹۲) تنظیم گردید.

جدول ۱. پروتکل مداخله سایکودرام بر اساس الگوی ساختاریافته (مردی، ۱۳۹۲)

جلسه	عنوان جلسه	اهداف اولیه	اهداف ثانویه	تمرینات کلیدی
اول	آشنایی با سایکودرام و اعضای گروه	ایجاد فضای امن و صمیمی، شکل‌گیری هویت گروهی، معرفی قوانین گروه	کاهش اضطراب ابتدایی، افزایش حس تعلق گروهی	معرفی اعضا، تمرینات اعتمادسازی، بحث درباره رازداری، تمرینات ساده‌ی ارتباطی کلامی و غیر کلامی
دوم	پرورش بدن و بیان	تقویت آگاهی بدنی و مهارت‌های بیان هیجانی	افزایش ظرفیت ارتباطی و آزادی ابراز احساسات	تمرینات حرکتی و بیانی، کار با ریتم و صدا، تنفس عمیق و گرم کردن بدن، بیان هیجان در قالب حرکت
سوم	تکنیک‌های پایه سایکودرام	معرفی تکنیک‌هایی مانند صندلی خالی، آینه، وارونگی نقش	ارتقاء خودآگاهی و بینش نسبت به حالات درونی	اجرای تکنیک صندلی خالی، نقش‌پذیری دوگانه، بازسازی گفتگوهای درونی یا بیرونی در فضای نمایشی
چهارم	تمرکز بر هیجانات و ابراز آن‌ها	مواجهه با هیجانات سرکوب‌شده و بیان آن‌ها در فضای گروه	کاهش تنش‌های هیجانی، افزایش ظرفیت تخلیه روانی	تمرینات بیان کلامی و غیر کلامی هیجان، استفاده از موسیقی، حرکات هماهنگ گروهی، داستان‌سازی احساسی
پنجم	تقویت ابراز هیجانات اصلی (شادی، غم، ترس، خشم، نفرت)	شناخت و تفکیک هیجانات پایه	افزایش انعطاف هیجانی و کاهش اجتناب هیجانی	ایفای نقش‌های احساسی با تمرکز بر چهره، بدن و صدا؛ تمرین‌های جفتی برای بازتاب هیجان‌ها
ششم	بیدارسازی حواس و واکنش هیجانی بدنی	فعال‌سازی حواس پنج‌گانه به‌عنوان دروازه هیجانات	ارتقاء حساسیت بدنی نسبت به تجربه‌های درونی	تمرین‌های شنیداری، دیداری، لامسه، استفاده از اشیاء یا صداها برای تحریک پاسخ هیجانی بدنی
هفتم	خاطره‌پردازی و نقش‌آفرینی در گذشته و آینده	بازیابی خاطرات معنادار و ایفای آن‌ها در صحنه سایکودرام	انسجام روایی و ارتقاء درک از پیوستار زمان-هویت	اجرای تکنیک "پنج سال بعد"، بازسازی خاطرات کودکی یا نوجوانی، تجسم آینده آرمانی
هشتم	نمایش خشم و یادگیری کنترل آن	شناسایی منشأ خشم و بیان ایمن آن	افزایش خودتنظیمی هیجانی در شرایط تحریک‌زا	اجرای صحنه‌های خشم در محیط امن، ایفای نقش در شرایط تنش‌زا، یادگیری بازدارندگی خشم با تکنیک «زمان مکث»
نهم	تخیل، بیان آرزوها و محدودیت‌ها	فعال‌سازی قوه تخیل و بازنمایی خواسته‌های سرکوب‌شده	ارتقاء آگاهی از حقوق خود و مرزهای فردی	تجسم ذهنی «زندگی ایده‌آل»، تکنیک فروشگاه آرزو، ایفای نقش در قالب فردی جسور یا آسیب‌پذیر
دهم	بازسازی تجربه‌های ناکام	پردازش تجارب هیجانی حل‌نشده از طریق اجرای نمایشی	ترمیم عاطفی و بازنگری در دیدگاه نسبت به گذشته	اجرای «اتاق تاریک»، بازآفرینی موقعیت‌های آزاردهنده با پایان‌بندی جدید، تمرین پذیرش هیجان
یازدهم	بداهه‌پردازی و همدلی نمایشی	پرورش توان پاسخ‌دهی هیجانی در موقعیت‌های پیش‌بینی‌نشده	تقویت خلاقیت، خودافشایی و انعطاف‌پذیری ذهنی	اجرای بداهه‌نمایشی، تکنیک آینه برای همدلی، تمرین «گل سرخ» برای بیان قدردانی از اعضای گروه
دوازدهم		بازنگری فرآیند گروهی و تثبیت آموخته‌ها	آماده‌سازی برای پایان مداخله و انتقال یادگیری‌ها به زندگی واقعی	اجرای تکنیک «پری جادویی»، مرور روند رشد شخصی، بازی نمادین اختتام گروه

یافته‌ها

مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل بودند. علاوه بر این، نتایج آزمون خی‌دو برای متغیرهای جمعیت‌شناختی (سن، جنسیت و سطح تحصیلات) تفاوت معناداری بین دو گروه نشان نداد ($p < 0/05$)، که بیانگر همگنی گروه‌ها پیش از مداخله است. این همگنی، امکان مقایسه معتبر و منصفانه تأثیر مداخله سایکودرام بر افسردگی و ابرازگری هیجانی را فراهم می‌سازد.

در مطالعه حاضر، یافته‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان نشان داد که در گروه آزمایش، ۶۰ درصد از دانشجویان زن و ۴۰ درصد مرد بودند، در حالی که در گروه گواه، ۳۳/۶۶ درصد زن و ۶۶/۳۳ درصد مرد بودند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش ۵۰/۲۳ سال با انحراف معیار ۱/۹۴ و در گروه گواه ۶۷/۲۳ سال با انحراف معیار ۱/۸۹ بود که تفاوت معناداری از نظر سن میان دو گروه مشاهده نشد. همچنین، بررسی وضعیت تحصیلی نشان داد که اکثریت شرکت‌کنندگان در هر دو گروه در

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد افسردگی و ابرازگری هیجان در سه موقعیت پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری در گروه آزمایش و گواه

متغیر	گروه آزمایش				گروه گواه			
	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
پیش آزمون افسردگی	۴۳/۲۸	۶/۲۲	۰/۳۱۳	-۰/۶۱۷	۴۴/۱۳	۶/۲۳	-۱/۱۱	۰/۷۱۸
پس آزمون افسردگی	۲۸/۲۱	۳/۲۹	۰/۱۵۶	۰/۴۲۲	۴۳/۷۸	۷/۵۵	۰/۸۸۹	-۰/۳۱۰
پیگیری افسردگی	۳۰/۲۰	۳/۱۱	۰/۳۳۵	۰/۷۲۴	۴۴/۲۲	۶/۰۸	-۰/۱۳۸	۰/۷۴۹
پیش آزمون ابرازگری هیجان	۶۸/۲۰	۱۰/۹۵	۱/۰۳	۰/۴۹۶	۶۷/۱۹	۹/۱۹	۰/۲۸۵	-۰/۵۰۷
پس آزمون ابرازگری هیجان	۸۲/۲۴	۱۲/۲۳	۰/۴۷۸	-۰/۹۲۲	۶۶/۰۸	۱۰/۷۸	۰/۶۱۳	-۰/۲۴۶
پیگیری ابرازگری هیجان	۸۰/۲۵	۱۲/۵۸	۰/۶۲۲	-۰/۳۰۱	۶۶/۳۶	۱۰/۳۹	۱/۱۹	۰/۵۳۷

داشت. بررسی داده‌های پرت با استفاده از نمودار جعبه‌ای صورت گرفت که داده پرتی بین داده‌ها وجود نداشت. همچنین مفروضه کرویت از طریق آزمون موچلی بررسی و برای افسردگی، نتایج آزمون موچلی ($P=0/061$; $X^2(2)=2/12$)، برابر با $0/322$ و برای ابرازگری هیجان ($P<0/001$; $X^2(2)=1/56$) برابر با $0/414$ بدست آمد که نتایج حاکی از عدم برقراری این مفروضه برای متغیر ابرازگری هیجان بود و لذا بجای مقدار گرین هاوس گیسر، نتیجه آزمون هوین فلت گزارش خواهد شد. اثرات درون گروهی یافته‌های پژوهش در جدول زیر نشان داده شده است.

آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر دارای پیش‌فرض‌هایی است لذا پیش از انجام تحلیل، مفروضات آزمون بررسی شد. برای بررسی پیش فرض نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که عدم معناداری این آزمون برای متغیرهای افسردگی ($Z=0/189$) و ابرازگری هیجان ($Z=0/145$) (حاکی از رعایت این پیش‌فرض داشت ($P<0/05$)). جهت بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد، که نمره F متغیرهای افسردگی ($0/665$) و ابرازگری هیجانی ($0/718$) بدست آمد که عدم معناداری ($P<0/05$) آن نشان از برقراری این پیش‌فرض

جدول ۳. یافته‌های مربوط به آزمون اثرات درون گروهی چندمتغیره افسردگی و ابرازگری هیجان

اثرات درون گروهی	اثرات	مقدار	F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	P	مجذور اتا
زمان	اثر پیلایی	۰/۸۱۶	۵۹/۶۷	۵	۲۴	۰/۰۰۱	۰/۸۱۶
	لامبدای ویلکز	۰/۰۳۱	۵۹/۶۷	۵	۲۴	۰/۰۰۱	۰/۸۱۶
	اثر هتلینگ	۸/۱۲	۵۹/۶۷	۵	۲۴	۰/۰۰۱	۰/۸۱۶
	بزرگترین ریشه روی	۸/۱۲	۵۹/۶۷	۵	۲۴	۰/۰۰۱	۰/۸۱۶
زمان×گروه	اثر پیلایی	۰/۸۷۷	۶۶/۱۹	۵	۲۴	۰/۰۰۱	۰/۸۷۷
	لامبدای ویلکز	۰/۰۶۲	۶۶/۱۹	۵	۲۴	۰/۰۰۱	۰/۸۷۷
	اثر هتلینگ	۱۱/۰۷	۶۶/۱۹	۵	۲۴	۰/۰۰۱	۰/۸۷۷
	بزرگترین ریشه روی	۱۱/۰۷	۶۶/۱۹	۵	۲۴	۰/۰۰۱	۰/۸۷۷

بین میانگین نمره یکی از متغیرها در پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری اختلاف معنی داری وجود دارد.

با توجه به نتایج جدول ۳، آماره لامبدای ویلکز نشان می‌دهد که اثر اصلی زمان در حالت چندمتغیره معنادار است بدین معنا که حداقل

جدول ۴. اثر درون و بین آزمودنی تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر افسردگی و ابرازگری هیجان

متغیر	اثرات	مجموع مجذورات	مجموع مجذورات خطا	F	P	مجذوراتا
افسردگی	اثر زمان	۱۲۹۲/۸۰۰	۶۴۶/۴۰۰	۲۸۸/۵۴۷	۰/۰۰۱	۰/۶۳۰
	اثر گروه	۸۱۱/۷۳۳	۴۰۵/۸۶۷	۹۵۶/۳۴۳	۰/۰۰۱	۰/۵۸۶
	اثر تعاملی گروه × زمان	۵۵۷/۲۶۶	۵۵۷/۲۶۶	۴۷۲/۲۵۲	۰/۰۰۱	۰/۵۵۰
ابرازگری هیجان	اثر زمان	۱۷۸۰/۹۰۰	۸۹۰/۴۵۰	۵۸۳/۷۸۵	۰/۰۰۱	۰/۶۵۲
	اثر گروه	۱۱۰۸/۶۲۰	۵۵۴/۳۱۰	۱۶۴/۳۶۳	۰/۰۰۱	۰/۶۰۱
	اثر تعاملی گروه × زمان	۶۱۳/۳۳۳	۶۱۳/۳۳۳	۴۰۱/۹۱۰	۰/۰۰۱	۰/۵۷۲

نتایج مندرج در جدول ۴ نشان می‌دهند که تحلیل واریانس‌های آمیخته با سنجش‌های تکراری در متغیر افسردگی و ابرازگری هیجان معنادار می‌باشند. بنابراین می‌توان بیان کرد که بین میانگین نمرات افسردگی

جدول ۵. نتایج آزمون بونفرونی برای مقایسه نمرات پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری متغیر افسردگی و ابرازگری هیجان در گروه آزمایش

متغیر	موقعیت	تفاوت میانگین‌ها	SD	P
افسردگی	پیش آزمون	۳/۳۳	۱/۱۹	۰/۰۱۰
	پیگیری	۲/۵۳	۱/۳۹	۰/۰۳۶
	پس آزمون	-۰/۳۰۰	۱/۳۸	۰/۱۱۰
ابرازگری هیجان	پیش آزمون	۴/۷۰	۱/۹۳	۰/۰۱۴
	پیگیری	۶/۰۹	۱/۹۳	۰/۰۰۴
	پس آزمون	۰/۴۱۳	۱/۸۸	۰/۱۳۲

و ابرازگری هیجان تفاوت وجود ندارد. به عبارت دیگر مداخله در گروه آزمایش در پس آزمون و پیگیری در طی زمان تاثیر ثابتی را داشته است.

است. همچنین، این نتیجه با ضرورت پرداختن به اختلال افسردگی به عنوان یکی از شایع‌ترین و ناتوان‌کننده‌ترین مشکلات روان‌شناختی در دانشجویان (رولدان - اسپینولا و همکاران، ۲۰۲۴) و به طور خاص در میان دانشجویان رشته‌های هنری (روزونسکی، ۲۰۲۴) مطرح شد، مطابقت دارد.

در تبیین این اثربخشی می‌توان ادعان داشت که سایکودرام، به عنوان یک رویکرد مبتنی بر تجربه زیسته و کشش، بستر مناسبی برای پردازش هیجانات سرکوب‌شده و بهبود تنظیم هیجان فراهم می‌کند. از منظر نظری، تکنیک‌های سایکودرام مانند بازآفرینی صحنه‌های زندگی

براساس داده‌های جدول ۵، نتایج نشان داد که بین نمرات درون گروهی پیش آزمون و پس آزمون (اثر مداخله) تفاوت وجود دارد. بین پس آزمون و پیگیری (اثر زمان) در نمرات متغیرهای افسردگی

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخله سایکودرام بر کاهش افسردگی و افزایش ابرازگری هیجانی در دانشجویان رشته بازیگری انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد که مداخله سایکودرام در کاهش علائم افسردگی دانشجویان بازیگری مؤثر بوده است. این یافته با پژوهش‌های پیشین (دهنوی و همکاران، ۱۳۹۴؛ امینی و اصغری، ۱۴۰۲ و فریتش و همکاران، ۲۰۲۴) که به نقش مثبت سایکودرام در بهبود سلامت روان و کاهش افسردگی در جمعیت‌های مختلف اشاره کرده‌اند، همسو

واقعی، استفاده از نقش‌های مکمل و مشاهده متقابل، این امکان را به فرد می‌دهد که با احساسات عمیق و گاه دردناک خود مواجه شود و از طریق تخلیه هیجانی، فشار روانی ناشی از هیجانات منفی را کاهش دهد. این فرآیند به کاهش نشخوار فکری منفی که در مقدمه به عنوان یکی از عوامل مرتبط با افسردگی اشاره شد (هیونگ و وانگ، ۲۰۲۴)، کمک می‌کند. علاوه بر این، سایکودرام با بازسازی شناختی و ایجاد بینش جدید نسبت به الگوهای فکری و رفتاری ناکارآمد، به افراد کمک می‌کند تا باورهای منفی مرتبط با افسردگی را به چالش بکشند و با واقعیت‌های زندگی به شیوه‌ای سازگارانه‌تر مواجه شوند.

برای دانشجویان بازیگری، ماهیت رشته تحصیلی آن‌ها که مستلزم درگیری مستمر با هیجانات و نقش‌های متضاد است (آریاس، ۲۰۱۹؛ برات و همکاران، ۲۰۲۵)، می‌تواند منجر به بار هیجانی بالا و آسیب‌پذیری بیشتر به افسردگی شود (آکتر، ۲۰۲۴). سایکودرام با فراهم کردن فضایی ایمن و خلاقانه، به این دانشجویان اجازه می‌دهد تا هیجانات خود را در قالب نقش و تعامل گروهی تجربه و بازنمایی کنند، بدون اینکه نگران پیامدهای واقعی باشند. این تمرین هیجانی در محیط کنترل‌شده، به آن‌ها کمک می‌کند تا مرز میان «خود واقعی» و «خود نمایشی» (مک آدامز، ۲۰۱۳) را بهتر درک کرده و از سردرگمی هویتی ناشی از نقش‌آفرینی‌های متعدد جلوگیری کنند، که خود عاملی مهم در کاهش اضطراب و افسردگی است.

همچنین، نتایج این پژوهش نشان داد که مداخله سایکودرام منجر به بهبود مؤلفه‌های ابرازگری هیجانی از جمله افزایش ابراز هیجان مثبت و ابراز صمیمیت، و کاهش ابراز هیجان منفی در دانشجویان بازیگری شد. این یافته با پژوهش‌های جمشیدی بورخانی و همکاران (۲۰۲۵) که به افزایش ابرازگری هیجانی پس از سایکودرام اشاره کرده‌اند، همخوانی دارد. اهمیت این یافته زمانی بیشتر آشکار می‌شود که ضعف در ابرازگری هیجانی، به‌ویژه سرکوب یا اجتناب هیجانی، به‌عنوان یکی از عوامل کلیدی و مؤثر در تداوم و تشدید اختلال افسردگی اشاره شد (لی و همکاران، ۲۰۲۴؛ هیونگ و وانگ، ۲۰۲۴).

سایکودرام با تأکید بر کنش و ایفای نقش، به شرکت‌کنندگان فرصت می‌دهد تا مهارت‌های خود را در بیان آشکار و مناسب هیجان‌های خود به شیوه‌های کلامی و غیرکلامی (هام و همکاران، ۲۰۲۴) تقویت کنند. تکنیک‌هایی مانند «آینه» و «دوگانه‌سازی» به افراد کمک می‌کنند تا ابرازگری هیجانی خود را از زاویه دید دیگران مشاهده کرده و بازخورد دریافت کنند. این فرآیند به افزایش آگاهی هیجانی و درک عمیق‌تر از چگونگی ابراز هیجانات کمک می‌کند. محیط گروهی سایکودرام نیز فرصت تعامل اجتماعی و حمایت همدلانه را فراهم می‌آورد که در کاهش احساس تنهایی، افزایش خودافشایی هیجانی و ارتقای عزت نفس نقش مهمی دارد. این حمایت گروهی، ترس از قضاوت شدن در هنگام ابراز هیجانات را کاهش داده و به افراد اجازه می‌دهد تا با ایمنی بیشتری به تمرین ابرازگری بپردازند.

برای دانشجویان بازیگری، که درگیر با چالش‌های ابراز هیجانات در نقش‌های مختلف هستند، سایکودرام ابزاری قدرتمند برای تمرین و درونی‌سازی ابرازگری هیجانی سالم فراهم می‌کند. این رویکرد به آن‌ها کمک می‌کند تا بین ابراز هیجان در یک نقش و ابراز هیجان در زندگی واقعی تمایز قائل شوند و مهارت‌های ابرازگری خود را به نحوی کاربردی و سازنده به کار گیرند.

پژوهش حاضر با محدودیت‌های روش‌شناختی مواجه است؛ از جمله تمرکز بر جامعه آماری خاص دانشجویان بازیگری که تعمیم‌پذیری یافته‌ها به سایر گروه‌های دانشجویی را با احتیاط همراه می‌سازد، و نیز اتکای انحصاری بر ابزارهای خودگزارشی که می‌تواند تحت تأثیر سوگیری‌های شناختی و تمایل به مطلوبیت اجتماعی قرار گیرد. بر این اساس، در راستای پژوهش‌های آتی، بررسی تطبیقی اثربخشی این مداخله در سایر رشته‌های هنری و غیرهنری و همچنین بهره‌گیری از رویکردهای ارزیابی چندوجهی شامل مصاحبه‌های بالینی ساختاریافته و مشاهدات رفتاری، جهت افزایش اعتبار درونی و بیرونی نتایج، پیشنهاد می‌گردد. از منظر کاربردی، یافته‌ها مؤید آن است که می‌توان نسبت به ادغام کارگاه‌های مبتنی بر سایکودرام در برنامه‌های درسی و فوق‌برنامه رشته‌های هنری به منظور ارتقاء تاب‌آوری روان‌شناختی اقدام نمود و علاوه بر آن، طراحی و اجرای پروتکل‌های حمایتی تخصصی در مراکز

مشاوره دانشگاهی، که به طور ویژه برای مواجهه با چالش‌های هیجانی منحصر به فرد دانشجویان بازیگری تدوین شده باشد، می‌تواند گامی مؤثر در جهت پیشگیری و مداخله به هنگام باشد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول در رشته روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی است که در زمستان ۱۴۰۳ با موفقیت دفاع شده است. این پژوهش دارای کد اخلاق IR.ATU.REC.1403.168 صادره از سوی کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه علامه طباطبائی بوده و تمامی اصول اخلاقی مربوط به پژوهش‌های انسانی، از جمله حفظ محرمانگی اطلاعات هویتی شرکت‌کنندگان، رعایت رازداری، تحلیل داده‌ها

منابع فارسی

امینی، سلماز، و اصغری، امیرعلی. (۱۴۰۲). اثربخشی سایکودرام بر خودتنظیمی هیجانی و بهزیستی روانشناختی در افراد دارای اختلال شخصیتی نمایشی. *رویکردی نو بر آموزش کودکان*، ۱۵(۱)، ۹۱-۱۰۰.
<https://doi.org/10.22034/naes.2022.365910.1280>

جمشیدی بورخانی، زهرا؛ ایمانی، سعید؛ جعفری، علیرضا و قمری، محمد (۱۴۰۴). اثربخشی درمان روان‌نمایشگری بر ترس از صمیمت، نشخوار فکری و علائم آسیب‌شناسی روانی زنان آسیب‌دیده از خیانت زناشویی. *مجله پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۲۰(۷۷)، ۲۲۳-
https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_19420.html?lang=fa

حمیدی، رزگار؛ فکری زاده، زهره؛ آزادبخت، مجتبی؛ گرمارودی، غلامرضا؛ طاهری تنجانی، پریسا و فتحی زاده، شادی (۱۳۹۴). بررسی روایی و پایایی نسخه‌ی دوم پرسشنامه‌ی افسردگی بک در سالمندان ایرانی. *مجله دانشگاه*

به‌صورت گروهی و کسب رضایت آگاهانه پس از ارائه توضیحات کامل درباره اهداف پژوهش، روند جلسات و حق انصراف آزادانه در هر مرحله، به‌طور کامل رعایت شده است..

حامی مالی: این پژوهش در قالب پایان‌نامه کارشناسی ارشد و بدون حمایت مالی انجام شده است.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسنده سوم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان اعلام می‌دارند که در انجام و گزارش نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین‌وسیله از دانشجویان بازیگری شرکت‌کننده در پژوهش که با همکاری خود انجام این مطالعه را ممکن ساختند، صمیمانه قدردانی می‌گردد.

علوم پزشکی سبزوار، ۲۲(۱)، ۱۸۹-
https://jsums.medsab.ac.ir/article_550.html. ۱۹۸

دهنوی، سعید، ایازی نفوتی، مریم، و باجلان، مهین. (۱۳۹۴). اثربخشی سایکودرام بر کاهش میزان افسردگی و پیشگیری از عود در مردان وابسته به مواد افیونی. *فصلنامه علمی/اعتیادپژوهی*، ۹(۳۴)، ۱۱۱-۱۲۱. URL: <http://etiadpajohi.ir/article-1-660-fa.html>

علوی، خدیجه؛ اصغری مقدم، محمد. علی؛ رحیمی نژاد، عباس و فراهانی، حجت اله (۱۳۹۶). ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه دوسوگرایی در ابراز هیجان. *پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۱۱(۱)، ۷۴-۹۱. URL: <http://rph.khu.ac.ir/article-1-2710-fa.html>

مردی، نیره. (۱۳۹۲). *اثربخشی سایکودرام بر افسردگی و ابرازگری هیجانی بیماران روانی مزمن مبتلا به اختلالات دوقطبی* (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشکده علوم اجتماعی، گروه روانشناسی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران.
<https://ganj.irandoc.ac.ir/#!/articles/a252f6a232a65342ce1a6b8f0579dc0e>

References

- Akter, S. (2024). Exploring Meta-Learning: Unveiling Progress and Obstacles-A Comprehensive Examination. *Journal of Artificial Intelligence General science (JAIGS)*, 4(1), 96-110. <https://doi.org/10.60087/jaigs.v4i1.83>
- Alavi K, Asghari Moghadam M A, Rahiminezhad A, Farahani H.(2017). Psychometric properties of

- Ambivalence over Emotional Expression Questionnaire. *Journal of Research in Psychological Health*; 11 (1): 74-91
URL: <http://rph.khu.ac.ir/article-1-2710-fa.html>
- Altınay, D. (2025). Psychodrama, Sociodrama, Sociometry and Spontaneity Theater in Education and Psychodrama in Actor's Education. In *Psychodrama in Education: Creativity and*

- Experiential Teaching Around the World* (pp. 5-39). Singapore: Springer Nature Singapore. DOI: [10.1007/978-981-97-8377-9_2](https://doi.org/10.1007/978-981-97-8377-9_2)
- Amini, S., & Asghari, A. A. (2023). The Effectiveness of Psychodrama on Emotional Self-Regulation and Psychological Well-Being in People with Dramatic Personality Disorder. *Journal of New Approach to Children's Education (JNACE) Original Article*, 5(1). <https://doi.org/10.22034/naes.2022.365910.1280>
- Arias, G. L. (2019). In the wings: Actors & mental health A critical review of the literature. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/109
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. (1996). Beck depression inventory-II. *Psychological assessment*. DOI: [10.1207/s15327752jpa6703_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6703_13)
- Berghs, M., Prick, A. E. J., Vissers, C., & van Hooren, S. (2022). Drama therapy for children and adolescents with psychosocial problems: A systemic review on effects, means, therapeutic attitude, and supposed mechanisms of change. *Children*, 9(9), 1358. DOI: [10.3390/children9091358](https://doi.org/10.3390/children9091358)
- Brott, G., Wilson, C., & Brooker, J. (2025). A qualitative study into the psychological effects of acting work among Australian-based actors. *Australian Journal of Psychology*, 77(1), 2486775. <https://doi.org/10.1080/00049530.2025.2486775>
- Dehnavi S, Ayazi Nofuti M, Bajelan M. (2015). The Effectiveness of Psychodrama in Relapse Prevention and Reducing Depression among Opiate-Dependent Men. *etiadpajohi*; 9 (34) :111-121 URL: <http://etiadpajohi.ir/article-1-660-fa.html>
- Dudás-Simó, E. (2025). The effects of the use of psychodrama tools and techniques in the actor's work. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 1-15. DOI: [10.1007/s11620-025-00867-y](https://doi.org/10.1007/s11620-025-00867-y)
- Fávero, M., Sousa, R., Budal-Oliveira, L., & Sousa-Gomes, V. (2024). Psychodrama: Comprehensive review of the effectiveness of psychodrama in sexual abuse trauma. *European Psychologist*, 29(1), 17. DOI: [10.1027/1016-9040/a000517](https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000517)
- Fritsch, J., Fiedler, J., Hatzigeorgiadis, A., & Jekauc, D. (2024). Examining the relation between emotional experiences and emotional expressions in competitive tennis matches. *Frontiers in Psychology*, 14, 1287316. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1287316>
- Ham, J., Li, S., Looi, J., & Eastin, M. S. (2024). Virtual humans as social actors: Investigating user perceptions of virtual humans' emotional expression on social media. *Computers in Human Behavior*, 155, 108161. DOI: [10.1016/j.chb.2024.108161](https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108161)
- Hamidi, R., Fekrizadeh, Z., Azadbakht, M., Garmaroudi, G., Taheri Tanjani, P., Fathizadeh, S., & Ghisvandi, E. (2015). Validity and reliability Beck Depression Inventory-II among the Iranian elderly population. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, 22(1), 189-198. https://jsums.medsab.ac.ir/article_550.html
- Hong, X., Li, Y., & Xue, Z. (2022, June). A Review of Studies on Major Depressive Disorder. In *2022 8th International Conference on Humanities and Social Science Research (ICHSSR 2022)* (pp. 2819-2824). Atlantis Press. DOI: [10.2991/assehr.k.220504.512](https://doi.org/10.2991/assehr.k.220504.512)
- Huang, T., & Wang, W. (2024). Relationship between fear of evaluation, ambivalence over emotional expression, and self-compassion among university students. *BMC psychology*, 12(1), 128. <http://dx.doi.org/10.1186/s40359-024-01629-5>
- Jamshidi Bourkhani, Z., Imani, S., Jafari, A., & Ghamari, M. (2025). Effectiveness of Psychodrama Therapy on Fear of Intimacy, Rumination and Psychological Symptoms of Women Affected by Marital Infidelity. *Journal of Modern Psychological Researches*, 20(77), 208-223. [doi:10.22034/jmpr.2024.63957.6470](https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.63957.6470)
- King, L.A, Emmons, R.A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical Correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), 864877. DOI: [10.1037//0022-3514.58.5.864](https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.5.864)
- Li, M., Lu, Z., Cao, Q., Gao, J., & Hu, B. (2024). Automatic assessment method and device for depression symptom severity based on emotional facial expression and pupil-wave. *IEEE Transactions on Instrumentation and Measurement*. DOI: [10.1109/TIM.2024.3415778](https://doi.org/10.1109/TIM.2024.3415778)
- López-González, M. A., Morales-Landazábal, P., & Topa, G. (2021). Psychodrama group therapy for social issues: A systematic review of controlled clinical trials. *International journal of environmental*

- research and public health*, 18(9), 4442. DOI: [10.3390/ijerph18094442](https://doi.org/10.3390/ijerph18094442)
- Maj, M., Stein, D. J., Parker, G., Zimmerman, M., Fava, G. A., De Hert, M., ... & Wittchen, H. U. (2020). The clinical characterization of the adult patient with depression aimed at personalization of management. *World Psychiatry*, 19(3), 269-293. DOI: [10.1002/wps.20771](https://doi.org/10.1002/wps.20771)
- McAdams, D. P. (2013). The psychological self as actor, agent, and author. *Perspectives on psychological science*, 8(3), 272-295. DOI: [10.1177/1745691612464657](https://doi.org/10.1177/1745691612464657)
- Mardi, N. (2013). *The effectiveness of psychodrama on depression and emotional expressiveness in chronic psychiatric patients with bipolar disorder* [Unpublished master's thesis]. Razi University, Kermanshah, Iran. <https://ganj.irandoc.ac.ir/#!/articles/a252f6a232a65342ce1a6b8f0579dc0e>
- Mirghaed, M. T., Gorji, H. A., & Panahi, S. (2020). Prevalence of psychiatric disorders in Iran: a systematic review and meta-analysis. *International journal of preventive medicine*, 11(1), 21. DOI: [10.4103/ijpvm.IJPVM_510_18](https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_510_18)
- Ratnayake, A., Cysique, L. A., & Rourke, S. B. (2025). Diagnosis of Learning Disabilities but not Academic Difficulties Alone is Associated with Neurocognitive Impairment in People Living with HIV: Evidence from Clinical Research to Support and Refine the Current HAND Diagnostic Guidelines. *AIDS and Behavior*, 1-10. DOI: [10.1007/s10461-025-04711-0](https://doi.org/10.1007/s10461-025-04711-0)
- Rochanavibhata, S., & Marian, V. (2023). Thai and American mothers socialize preschoolers' emotional development differently. *Scientific reports*, 13(1), 12719. DOI: [10.1038/s41598-023-39947-0](https://doi.org/10.1038/s41598-023-39947-0)
- Roldan-Espínola, L., Riera-Serra, P., Roca, M., García-Toro, M., Coronado-Simsic, V., Castro, A., ... & Gili, M. (2024). Depression and lifestyle among university students: A one-year follow-up study. *The European Journal of Psychiatry*, 38(3), 100250. DOI: [10.1016/j.ejpsy.2024.100250](https://doi.org/10.1016/j.ejpsy.2024.100250)
- Roznowski, R. (2024). Mental health & the acting studio. *Theatre, Dance and Performance Training*, 15(1), 76-78. DOI: [10.1080/19443927.2024.2310959](https://doi.org/10.1080/19443927.2024.2310959)
- Spytska, L. (2024). Anxiety and depressive personality disorders in the modern world. *Acta Psychologica*, 246, 104285. DOI: [10.1016/j.actpsy.2024.104285](https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104285)
- Wang, Q., Ding, F., Chen, D., Zhang, X., Shen, K., Fan, Y., & Li, L. (2020). Intervention effect of psychodrama on depression and anxiety: A meta-analysis based on Chinese samples. *The Arts in Psychotherapy*, 69, 101661. DOI: [10.1016/j.aip.2020.101661](https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101661)
- Wang, X., Ding, R., & Luo, R. (2024). Effectiveness of psychodrama on mental health outcomes based on Chinese samples: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled studies. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 11, e116. DOI: [10.1017/gmh.2024.89](https://doi.org/10.1017/gmh.2024.89)