

## اثربخشی آموزش سایکودراما بر راهبردهای مقابله و نشخوار فکری زوجین درگیر کرونا

راهله فروردین<sup>۱</sup>، پریناز بنیسی<sup>۲</sup>، حمید رضا وطن خواه<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران

<sup>۳</sup> استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران غرب، تهران، ایران

### چکیده

سایکودراما روشی در روان‌درمانی با یک شکل نمایشی است که در آن، مشکلات عاطفی یا رفتاری بیماران و درمانجویان با استفاده از فنون تئاتری، ریشه‌یابی و حل و رفع می‌گردد. هدف از انجام پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش سایکودراما بر راهبردهای مقابله و نشخوار فکری زوجین درگیر کرونا بود. طرح پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زوجین مبتلا به کرونا مراجعه‌کننده به خانه‌های بهداشت شهر تهران بود که نمونه‌ی آماری شامل ۳۰ بیمار مراجعه‌کننده به خانه‌های بهداشت بود که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به طور جایگزینی تصادفی به دو گروه کنترل و آزمایش‌انتساب گردید و سپس گروه آزمایش در طول سه هفته آموزش دید. ابزار گردآوری اطلاعات در پژوهش حاضر پرسشنامه راهبردهای مقابله بیلینگز و موس (COPE) (۱۹۸۱) بود. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش سایکودراما بر راهبردهای مقابله‌ای و نشخوار فکری زوجین درگیر کرونا اثر دارد ( $p < 0/05$ ). نتایج نشان داد که آموزش سایکودراما نقش تعیین‌کننده‌ای در بهبود راهبردهای مقابله و نشخوار فکری زوجین درگیر کرونا دارد لذا بدلیل نقش آموزش سایکودراما در بهبود راهبردهای مقابله و نشخوار فکری زوجین درگیری کرونا اجرای آموزش این تکنیک توصیه می‌گردد.

**واژه‌های کلیدی:** سایکودراما، راهبردهای مقابله، زوجین درگیر کرونا