



Research Article

Comparison of the Effectiveness of Mindfulness Intervention and Cognitive-Behavioral Game Therapy on the Psychological Capital of Female

Mahnaz Shokri¹ , Nabiollah Akbar Nataj Shub^{2,*} , Jamal Sadeghi² ,
Arslan Khanmohammadi Otaghsara³ 

¹ Faculty of humanities, Babol Branch, Islamic Azad University, Babol, Iran

² Department of Psychology, Faculty of Humanities, Babol Branch, Islamic Azad University, Babol, Iran

³ Department of Psychology, Faculty of Humanities, Ayat A. Amoli Unit, Islamic Azad University, Amol, Iran

* **Corresponding author:** Nabiollah Akbar Nataj Shub, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Babol Branch, Islamic Azad University, Babol, Iran. Email: akbarnataj@baboliu.ac.ir

DOI: [10.21859/JArakUniMedSci.27.1.31](https://doi.org/10.21859/JArakUniMedSci.27.1.31)

How to Cite this Article:

Shokri M, Akbar Nataj Shub N, Sadeghi J, Khanmohammadi Otaghsara A. Comparison of the Effectiveness of Mindfulness Intervention and Cognitive-Behavioral Game Therapy on the Psychological Capital of Female. *J Arak Uni Med Sci.* 2024;27(1): 31-8. DOI: [10.21859/JArakUniMedSci.27.1.31](https://doi.org/10.21859/JArakUniMedSci.27.1.31)

Received: 16.12.2023

Accepted: 09.03.2024

Keywords:

Mindfulness,
Cognitive-behavioral play
Therapy;
Psychological capital;
Teenagers

© 2024 Arak University of Medical Sciences

Abstract

Introduction: Several factors influence students' behaviors and develop motivation. Meanwhile, cognitive factors such as psychological capital play a more prominent role than others, and it is crucial to understand the factors that affect them. The current research purpose was to compare the effectiveness of mindfulness intervention and cognitive-behavioral game therapy on the psychological capital of female first-secondary school students in Amol City.

Methods: The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population included all the female students of the first secondary school of the seventh grade of the public schools of Amol City in the academic year of 2023. Among them, 45 people were selected by the available sampling method and were replaced randomly and by lottery in two experimental and control groups (30 individuals in the experimental group and 15 people in the control group). The people attending the first experimental group received mindfulness intervention (8 sessions) and two sessions per week for 60 minutes, and the second experimental group received cognitive-behavioral game therapy intervention (10 sessions) and two sessions per week for 30 minutes. The questionnaire used in this research included psychological capital. The study data was analyzed using the repeated measures analysis of variance (ANOVA) method.

Results: The findings showed that mindfulness and cognitive-behavioral game therapy affected the psychological capital of female students of the first secondary school in Amol City ($P < 0.01$). Also, mindfulness training on psychological capital was more effective than cognitive-behavioral game therapy ($P < 0.01$).

Conclusions: Although both methods of mindfulness training and play therapy improved students' psychological capital, the approach and method used in each are different. Mindfulness training focuses more on awareness and the presence of the mind in the present moment. At the same time, play therapy focuses more on strengthening psychological skills and abilities through interactive activities and games, which can better capitalize on increased psychological.

مقایسه اثربخشی مداخله ذهن آگاهی و بازی درمانی شناختی - رفتاری بر سرمایه‌های روان‌شناختی دختران نوجوان

مهناز شکری^۱، نبی‌اله اکبر نتاج شوب^{۲*}، جمال صادقی^۳، ارسلان خانمحمدی اطاقسرا^۳

^۱ دانشکده علوم انسانی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران

^۲ گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران

^۳ گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد آیت اله آملی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران

* نویسنده مسئول: نبی‌اله اکبر نتاج شوب، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران.

ایمیل: akbarnataj@baboliau.ac.ir

DOI: 10.21859/JArakUniMedSci.27.1.31

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۹/۲۵	چکیده
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۱۹	مقدمه: عوامل متعددی در شکل‌دهی به رفتارها و رشد انگیزه در دانش‌آموزان مؤثر است. در این بین نقش عامل شناختی مانند سرمایه‌های روان‌شناختی پررنگ‌تر از بقیه می‌باشد و شناخت عوامل اثرگذار بر آن‌ها ضروری است. هدف از انجام پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی مداخله ذهن آگاهی و بازی درمانی شناختی - رفتاری بر سرمایه‌های روان‌شناختی دختران نوجوان شهرستان آمل بود.
واژگان کلیدی: ذهن آگاهی؛ بازی درمانی شناختی - رفتاری، سرمایه‌های روان‌شناختی؛ نوجوانان	روش کار: پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر متوسطه اول پایه هفتم مدارس دولتی شهرستان آمل در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود. از بین آن‌ها تعداد ۴۵ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی و با روش قرعه‌کشی در دو گروه آزمایش و کنترل (۳۰ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) جایگزین شدند. افراد حاضر در گروه آزمایش اول مداخله مداخله ذهن آگاهی (۸ جلسه) و هر هفته دو جلسه و به مدت ۶۰ دقیقه و گروه آزمایش دوم مداخله بازی درمانی شناختی - رفتاری (۱۰ جلسه) و هر هفته دو جلسه و به مدت ۳۰ دقیقه دریافت نمودند. پرسش‌نامه مورد استفاده در این پژوهش شامل سرمایه‌های روان‌شناختی (Lutans و همکاران، ۲۰۰۷)، بود. داده‌های پژوهش با روش تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر ANOVA تجزیه و تحلیل شد.
تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی اراک محفوظ است.	یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که مداخله ذهن آگاهی و بازی درمانی شناختی - رفتاری بر سرمایه‌های روان‌شناختی، دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان آمل اثر داشت ($P < 0/01$). همچنین آموزش ذهن آگاهی بر سرمایه‌های روان‌شناختی اثربخش‌تر از بازی درمانی شناختی - رفتاری بود ($P < 0/01$).

ارجاج: شکری مهناز، اکبر نتاج شوب نبی‌اله، صادقی جمال، خانمحمدی اطاقسرا ارسلان. مقایسه اثربخشی مداخله ذهن آگاهی و بازی درمانی شناختی - رفتاری بر سرمایه‌های روان‌شناختی دختران نوجوان. مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک ۱۴۰۳؛ ۲۷ (۱): ۳۱-۳۸.

مقدمه

سرمایه‌های روان‌شناختی پررنگ‌تر از دیگر عوامل می‌باشد (۳). از طرف دیگر، از جمله رویکردهای نوین آموزشی - درمانی که در رشد این عامل شناختی و رفتاری اثرگذار هستند می‌توان به مداخله ذهن آگاهی و بازی درمانی شناختی - رفتاری اشاره نمود که به طور گسترده می‌تواند این عوامل را تحت تأثیر قرار دهند (۴). در حیطه تحصیلی از عوامل شناختی بسیار مؤثر می‌توان به

عملکرد مناسب در حیطه تحصیلی، تحت تأثیر عوامل گسترده شناختی، رفتاری، هیجانی و حتی اجتماعی است (۱). عوامل رفتاری مانند سازگاری در حیطه ارتباطی و حتی تعاملات هیجانی با همکلاسی‌ها و حتی آموزگاران نقش دارند و عوامل هیجانی در شکل‌دهی به رفتارها و رشد انگیزه در فراگیران مؤثر است (۲). در این بین، نقش عامل شناختی مانند

روان‌شناختی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان آمل انجام نگرفته است، بنابراین این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی مداخله ذهن‌آگاهی و بازی‌درمانی شناختی- رفتاری بر سرمایه‌های روان‌شناختی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان آمل انجام شد.

روش کار

روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش را تمامی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول پایه هفتم مدارس دولتی شهرستان آمل (۶ مدرسه) در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ تشکیل داده‌اند. تعداد ۴۵ نفر به صورت در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ نفره) و یک گروه کنترل (۱۵ نفره) جایگزین شدند. تعداد نمونه لازم با در نظر گرفتن اندازه اثر ۰/۴۰، سطح اطمینان ۰/۹۵، توان آزمون ۰/۸۰ و میزان ریزش ۱۰ درصد، برای گروه آزمایش (۱۵ نفر) و برای گروه کنترل (۱۵ نفر) محاسبه شد.

ملاک‌های ورود به پژوهش شامل دانش‌آموز دختر پایه هفتم مشغول به تحصیل و ساکن شهر آمل، عدم همراهی اختلال‌های روانی و جسمانی به تشخیص روان‌شناس یا مشاور مدارس که در شرکت در جلسات درمانی مداخله ایجاد نماید، عدم مصرف داروهای تجویز شده به تشخیص پزشک و موافقت‌نامه والدین دانش‌آموزان در خصوص شرکت افراد در طرح پژوهش بود. ملاک‌های خروج از پژوهش شامل داشتن بیش از دو جلسه غیبت، عدم همکاری و انجام ندادن تکالیف مشخص شده در کلاس و عدم تمایل به ادامه حضور در فرایند انجام پژوهش بود. ملاحظات اخلاقی این پژوهش شامل موارد ذیل بود: الف) کلیه شرکت‌کنندگان در پژوهش با اختیار و تمایل خود شرکت کردند؛ ب) درباره اصول رازداری و محرمانه بودن هویت شرکت‌کنندگان به آنان اطمینان داده شد که کلیه اطلاعات به صورت محرمانه باقی خواهد ماند؛ ج) در پایان از شرکت‌کنندگان در پژوهش تقدیر و تشکر به عمل آمد و د) شرکت‌کنندگان در صورت تمایل می‌توانستند هر زمانی که می‌خواستند از ادامه مشارکت انصراف دهند. ابزار پژوهش شامل پرسش‌نامه سرمایه‌های روان‌شناختی بود.

پرسش‌نامه سرمایه‌های روان‌شناختی: پرسش‌نامه سرمایه‌های روان‌شناختی توسط Luthans و همکاران در سال ۲۰۰۷ با ۲۴ سؤال ساخته شد. دارای ۴ خرده مقیاس خودکارآمدی (۱ تا ۶)، امیدواری (۷ تا ۱)، تاب‌آوری (۱۳ تا ۱۸)، خوش‌بینی (۱۹ تا ۲۴) است. آزمودنی به هر گویه در مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم = ۱، مخالفم = ۲، تا حدودی مخالفم = ۳، تا حدودی موافقم = ۴، موافقم = ۵، کاملاً موافقم = ۶) را پاسخ می‌دهد. هر چه امتیاز حاصل شده از این پرسش‌نامه بیشتر باشد، نشان‌دهنده میزان بیشتر سرمایه‌های روان‌شناختی خواهد بود و بالعکس. روایی سازه و محتوا توسط سازندگان تأیید شد و پایایی به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۵ تا ۰/۹۱ به‌دست آمد (۲۰). در ایران روایی سازه و محتوا توسط محسن‌آبادی و همکاران، تأیید شد و پایایی به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۳ تا ۰/۸۷ به‌دست آوردند (۲۱). در پژوهش حاضر پایایی به روش آلفای کرونباخ بین ۰/۸۳ به‌دست آمد.

روش اجرای پژوهش بدین صورت بود که در ابتدای فرایند میدانی، بررسی و مطالعه مقدماتی از طریق گفتگو با کارشناسان و اساتید

سرمایه‌های روان‌شناختی و پردازش اطلاعات اشاره نمود (۵). سرمایه‌های روان‌شناختی یک حالت روان‌شناختی مثبت و رویکرد واقع‌گرا و انعطاف‌پذیر نسبت به زندگی است که از چهار سازه امید، خوشبینی، تاب‌آوری، و خودکارآمدی تشکیل می‌شود و هر کدام از آن‌ها به‌عنوان یک ظرفیت روان‌شناختی مثبت در جهت کسب عملکرد شناختی و رفتاری سازگارانه در نظر گرفته می‌شوند (۶).

سرمایه‌های روان‌شناختی به‌طور چشم‌گیری با پیامدهای عملکردی ارتباط دارد (۷). سرمایه روان‌شناختی، جنبه‌های مثبت زندگی زوجین در محیط خانواده را در برمی‌گیرد و شامل درک شخص از خودش، داشتن هدف برای رسیدن به موفقیت و پایداری در برابر مشکلات در حفظ خانواده خواهد بود (۸). این متغیر روان‌شناختی ترکیبی و به هم پیوسته است که مؤلفه‌های ادراکی- شناختی تأثیرگذار بر رفتار را در بر دارد. این مؤلفه‌ها در یک فرایند تعاملی و ارزشیابانه، به زندگی فرد معنا بخشیده و تلاش فرد برای تغییر موقعیت‌های فشارزا را تداوم داده، او را برای ورود به صحنه عمل آماده کرده، مقاومت و سرسختی وی در تحقق اهداف را تضمین می‌کند (۹). در سطح کارکردهای رفتاری نیز سرمایه روان‌شناختی از لحاظ رفتاری آمادگی‌هایی را برای انسان فراهم می‌سازد تا در مسیر اهداف زندگی به‌ویژه اهداف تحصیلی و شغلی هدمند، با اطمینان، امیدوارانه، انعطاف‌پذیر و خلاقانه در حوزه‌های شناختی و هیجانی عمل کنند (۱۰).

مداخله ذهن‌آگاهی و بازی‌درمانی شناختی- رفتاری، از روش‌های نوینی می‌باشند که با در برداشتن بسیاری از مهارت‌ها در حیطه‌هایی چون شناختی، رفتاری، هیجانی، و اجتماعی، به‌طور فعالانه و چشمگیری به کودکان کمک می‌کنند (۱۱). تأکید بر روی مداخله ذهن‌آگاهی به منزله یکی از روش‌های مؤثر آموزش شناختی است. در مداخله ذهن‌آگاهی می‌توانیم اندیشه، هیجان و رفتار را در هم تنیده و به ارتباط و تناقض آن‌ها پی ببریم. هدف این درمان کمک به افراد است تا دیدگاهی خوش‌بینانه و واقع‌بینانه از مقابله اتخاذ کرده، نقش احساسات را به‌طور مؤثرتر درک کنند (۱۲).

از طرفی بازی‌درمانی شناختی- رفتاری با تمرکز بر فعالیت دو جانبه درمان‌گر و مراجع، سبب بهبود حس شایستگی و توانمندی در مراجع می‌گردد (۱۳). همچنین، این رویکرد با تمرکز بر فعالیت می‌تواند جنبه‌های مشکل‌ساز شناخت‌ها، رفتار، هیجان‌ها و حتی دیدگاه‌های ارتباطی افراد را استخراج نماید (۱۴). در این روش، به مرور به مراجع می‌آموزند که او با کارکرد و سازگاری بیشتر می‌تواند سبب بروز باورهای مناسب‌تر در خود شده، باعث افزایش توانمندی خویش در انجام امور گردد (۱۵).

مطالعات مختلف نشان دادند که ذهن‌آگاهی بر سرمایه‌های روان‌شناختی (۱۶، ۱۷) و بازی‌درمانی شناختی- رفتاری بر سرمایه روان‌شناختی (۱۸، ۱۹) تأثیر دارد. اما مقایسه تأثیر این روش‌های درمانی بر سرمایه‌های روان‌شناختی به‌ویژه در جوانان دختر با یکدیگر انجام نشده است.

عوامل متعددی در شکل‌دهی به رفتارها و رشد انگیزه در دانش‌آموزان مؤثر است که در این بین نقش عامل شناختی مانند سرمایه‌های روان‌شناختی پررنگ‌تر از بقیه می‌باشد و شناخت عوامل اثرگذار بر آن‌ها ضروری است. بر اساس آن‌چه که بیان شد و همچنین با توجه به این که پژوهشی در داخل کشور به‌طور هم‌زمان به بررسی تفاوت اثربخشی مداخله ذهن‌آگاهی و بازی‌درمانی شناختی- رفتاری بر سرمایه‌های

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزش ذهن آگاهی

جلسه	هدف	محتوای جلسه
۱	معرفه و آشناسازی اهداف جلسات و دریافت پیش‌آزمون	اول اجرای پیش‌آزمون، معرفی ذهن آگاهی و نقش آن در شفقت به خود و مدیریت خشم، مروری بر ساختار و اهداف جلسات و قوانین اصلی، دعوت شرکت‌کنندگان به معرفی خود، آشنایی اعضا با یکدیگر
۲	آموزش تن آرامی	مفهوم‌سازی و برنامه‌ریزی آموزش تن آرامی
۳	مرور تن آرامی	ادامه تمرین مراقبه و تنفس و کسب آگاهی از افکار و احساسات و مرور تن آرامی
۴	توجه به شرایط	آموزش توجه به تنفس، آموزش فنون دم و بازدم همراه آرامش و بدون تفکر در مورد چیز دیگر و تماشای تنفس با چشمان بسته
۵	آموزش تکنیک پویا	آموزش تکنیک پویا بدن و سبک‌های مختلف ارتباطات همراه با تشویق و ذهن آگاهی از توانمندی‌ها
۶	توجه به احساسات و افکار و تعامل دوجانبه این عوامل	ذهن آگاهی افکار، متمرکز کردن توجه به ذهن بدون تفکر در مورد چیز دیگر، القای افکار منفی به فرد، پذیرش افکار منفی و توجه به آن‌ها، ایجاد افکار مثبت
۷	بررسی چرخه افکار منفی و جایگزین کردن افکار	ادامه تمرین و مراقبه و تنفس، بررسی چرخه افکار منفی و جایگزین کردن افکار مثبت، تمرین سبک ارتباطی، تمرکز بر احساسات بدن، تمرکز بر موفقیت در زندگی و کاری
۸	استفاده از تمرینات ذهن آگاهی و آرایه مهارت‌های مناسب، خلاصه جلسات و دریافت پس‌آزمون	ادامه تمرین و مراقبه و تنفس و ذهن آگاهی، استفاده از تمرینات ذهن آگاهی، استراتژی‌های مقابله‌ای، تجسم عمل، اهمیت رژیم غذایی و مرور جلسات و پس‌آزمون

شناختی- رفتاری در جدول ۲ ارائه شده است.

داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آزمون تحلیل اندازه‌گیری مکرر ANOVA جهت مقایسه نتایج گروه‌بندی، مراحل درمانی و تعامل متقابل و آزمون تعقیبی Bonferroni جهت تعیین تفاوت پیش‌آزمون و پس‌آزمون و Tukey جهت مقایسه نتایج دو گروه آزمایش در نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۸ (version 18, SPSS Inc., Chicago, IL) تحلیل شدند. این مقاله دارای کد اخلاق IR.IAU.BABOL.REC.1402.154 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل است.

یافته‌ها

در این پژوهش ۴۵ نفر از دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه اول شهر امل شرکت کردند و به دو گروه آزمایش ۱۵ نفر و یک گروه کنترل ۱۵ نفر تقسیم شدند. تا آخر پژوهش نیز هیچ ریزشی مشاهده نشد و داده‌های تمام نمونه‌های وارد شده به مطالعه تحلیل شدند.

دانشگاهی جهت دریافت نظرات و دیدگاه‌های آنان در هر یک از مراحل کار پژوهشی انجام شد و پس از اخذ مجوزهای سازمانی از معاونت پژوهشی دانشگاه و آموزش و پرورش و درمان با توجه به روش نمونه‌گیری با مراجعه به مدرسه، جلسات دو روش مداخله‌ای به ترتیب هفتگی دو جلسه‌ای (در روزهای زوج و فرد برای هر گروه آزمایش در هفته) فقط بر روی دو گروه آزمایشی برگزار شد. با توجه به بسته مداخله ذهن آگاهی بر گرفته از Kabat-Zinn (۲۲) در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای و برنامه بازی‌درمانی شناختی- رفتاری بر گرفته از Springer و همکاران (به نقل از Ray و همکاران، در ۱۰ جلسه ۳۰ دقیقه‌ای در محل کلینیک و پس از توافق برای شرکت در پژوهش، رضایت‌نامه آگاهانه از والدین به‌عنوان تعهد شرکت در جلسات نوشته شد و استانداردهای اخلاقی از جمله مسئولیت‌پذیری حرفه‌ای، علمی و آموزشی، احترام، رازداری رعایت گردیده شد (۲۳). همچنین قبل از شروع جلسات پیش‌آزمون، از دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل و پس از اتمام جلسات مداخله پس‌آزمون از دو گروه آزمایش و کنترل با استفاده از ابزار پرسش‌نامه (سرمایه‌های روان‌شناختی) دریافت شد، در حالی که گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. خلاصه جلسات آموزش ذهن آگاهی در جدول ۱ و خلاصه جلسات بازی‌درمانی

جدول ۲. خلاصه جلسات بازی‌درمانی شناختی- رفتاری

جلسه	هدف	محتوا
۱	آشنایی، دریافت پیش‌آزمون	افراد به یکدیگر معرفی می‌شوند. در این جلسه به‌منظور ایجاد رابطه دوستانه و احساس امنیت بازی‌های پیشنهادی افراد اجرا می‌شود.
۲	خلق سازه‌های ذهنی مشترک	استفاده از لوگوهای اسباب بازی به‌منظور ایجاد حس همکاری گروهی در افراد و از بین بردن رفتارهای غیراجتماعی. افراد به کمک درمانگر، خانه بزرگ با لوگوها درست می‌کنند و هر یک از افراد در مورد رنگ و طرح خانه پیشنهاد می‌دهند.
۳	مشارکت و برجسته کردن موقعیت‌ها	افراد با استفاده از خمیر بازی تشویق به درست کردن اشکال مورد علاقه خود می‌شوند و در انتها در مورد اشکال ساخته شده‌شان توضیح داده و مورد تشویق سایر افراد قرار می‌گیرند.
۴	پیدا کردن راه حل	بازی موزیکال روی افراد اجرا می‌شود چرخیدن با موزیک به دور صندلی و نشستن به روی صندلی به محض قطع صدای موزیک
۵	خلاقیت	با استفاده از کاردستی (کاغذ رنگی، قیچی، مقوا و چسب) بین آن‌ها مسابقه‌ای اجرا می‌شود.
۶	نقش‌پذیری	با استفاده از عروسک‌های خیمه‌شب بازی رفتار پسندیده اجتماعی به افراد آموزش داده می‌شود.
۷	تصویرسازی	بازی گروهی ساختمان‌سازی با الگو و با تصویرسازی ذهنی، اجرای حرکات پانتومیم به منظور همکاری بیشتر.
۸	نمایش	با استفاده از بازی ایفای نقش همانند تأثیر افراد رفتارهای اجتماعی مطلوب را یاد می‌گیرند. همچنین، کودکان نقش‌های مورد علاقه خود را ایفا می‌کنند و آرزوها و ایده‌های خود را در قالب نقش‌های بر عهده گرفته ابراز می‌نمایند.
۹	ارتقاء توانمندی	افزایش مهارت خودآگاهی شامل بررسی و تقویت توانایی‌ها و نقاط قوت هر فرد در مقایسه با گذشته خود
۱۰	اختتام و دریافت پس‌آزمون	مروری بر بازی‌های جلسات قبل، سپس اجرای پس‌آزمون و نیز به تمام افراد هدیه‌هایی اهدا می‌گردد.

جدول ۳. میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون، و پس‌آزمون خرده مقیاس‌های سرمایه‌های روان‌شناختی در گروه آزمایش و کنترل

متغیر وابسته	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
خودکارآمدی	آزمایش (ذهن‌آگاهی)	۹/۱۳	۱/۵۵	۱۳	۳/۵۶
	آزمایش (بازی‌درمانی شناختی- رفتاری)	۹/۴۷	۱/۵۵	۱۵/۸۷	۴/۰۶
	کنترل	۹/۲۰	۱/۷۴	۹/۵۳	۱/۴۰
امیدواری	آزمایش (ذهن‌آگاهی)	۱۵/۷۳	۳/۲۱	۲۱/۰۷	۴/۷۷
	آزمایش (بازی‌درمانی شناختی- رفتاری)	۱۵/۸۷	۲/۲۳	۲۴/۲۷	۴/۲۶
	کنترل	۱۵/۳۳	۲/۷۹	۱۵/۴۰	۲/۷۹
تاب‌آوری	آزمایش (ذهن‌آگاهی)	۹/۸۸	۱/۴۳	۱۴/۲۰	۷/۱۸
	آزمایش (بازی‌درمانی شناختی- رفتاری)	۹/۸۵	۱/۷۲	۱۸/۵۲	۵/۵۵
	کنترل	۹/۶۸	۱/۲۶	۹/۷۳	۱/۷۴
خوش‌بینی	آزمایش (ذهن‌آگاهی)	۹/۱۰	۱/۱۳	۱۲/۹۲	۲/۹۶
	آزمایش (بازی‌درمانی شناختی- رفتاری)	۹/۶۰	۰/۸۳	۱۵/۴۴	۲/۴۸
	کنترل	۹/۲۵	۰/۸۰	۹/۴۹	۱/۱۱
سرمایه‌های روان‌شناختی	آزمایش (ذهن‌آگاهی)	۴۳/۸۴	۵/۱۹	۶۱/۱۸	۱۵/۱۶
	آزمایش (بازی‌درمانی شناختی- رفتاری)	۴۴/۷۸	۴/۱۴	۷۴/۰۹	۱۲/۴۱
کنترل	۴۳/۴۷	۳/۵۶	۴۴/۱۶	۴/۶۲	

بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین به‌طور کلی، می‌توان گفت پیش‌فرض همگونی واریانس در گروه‌ها از تجانس برخوردار است. به‌طور کلی پیش‌فرض‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر مورد تأیید واقع شد. خلاصه نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر با گروه‌بندی، مراحل درمانی و تعامل متقابل در جدول ۴ ارائه شده است.

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، مقدار F محاسبه شده برای اثر مراحل (پیش‌آزمون و پس‌آزمون) در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است. به‌طور مشخص در تعامل گروه و مراحل درمان تفاوت به‌دست آمده است. در نتیجه بین میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمرات دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان آمل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون درمانی تفاوت معنی‌دار وجود دارد. نتایج آزمون تعقیبی Bonferroni به منظور بررسی تفاوت بین میانگین‌ها در مراحل درمانی محاسبه شد.

چنان که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات پیش‌آزمون سرمایه‌های روان‌شناختی در دو گروه آزمایش و کنترل تقریباً باهم برابر بوده اما، در پس‌آزمون میانگین نمرات سرمایه‌های روان‌شناختی گروه‌های آزمایش به مراتب متفاوت از میانگین نمرات گروه کنترل بود.

قبل از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، پیش‌فرض‌های آن بررسی شد. در بررسی پیش‌فرض‌ها مقادیر آزمون Shapiro-Wilk در نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون، سرمایه‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان آمل به تفکیک دو گروه آزمایش و کنترل در متغیرها معنی‌دار می‌باشد که بیانگر نرمال بودن توزیع متغیرها است. با توجه به نتایج تحلیل واریانس آزمون Leven و کرویت ماچلی (Mauchly's test of sphericity)، سطح معناداری به‌دست آمده

جدول ۴. خلاصه نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر با گروه‌بندی، مراحل درمانی و تعامل متقابل

متغیر	منابع تغییر	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	معنی داری	اندازه اثر	توان آزمون
سرمایه‌های روان‌شناختی	گروه	۹۵۰۳/۳۲۸	۲	۹۵۰۳/۳۲۸	۳۲/۲۸۴	۰/۰۱	۰/۶۰۶	۱
	مراحل درمان	۶۲۰۳/۴۲۰	۱	۶۲۰۳/۴۲۰	۱۲۷/۵۷۰	۰/۰۱	۰/۷۵۲	۱
خودکارآمدی	تعامل گروه و مراحل درمان	۳۱۶۸/۸۶۵	۲	۱۵۸۴/۴۳۲	۳۲/۵۸۳	۰/۰۱	۰/۶۰۸	۱
	گروه	۴۱۹/۶۵۹	۲	۴۱۹/۶۵۹	۲۶/۵۷۳	۰/۰۱	۰/۵۵۹	۱
	مراحل درمان	۳۲۸/۷۱۱	۱	۳۲۸/۷۱۱	۱۵۶/۲۹۳	۰/۰۱	۰/۷۸۸	۱
امیدواری	تعامل گروه و مراحل درمان	۱۴۰/۹۵۶	۲	۷۰/۴۷۸	۳۳/۵۱۰	۰/۰۱	۰/۶۱۵	۱
	گروه	۸۷۸/۹۹۳	۲	۸۷۸/۹۹۳	۱۷/۳۵۲	۰/۰۱	۰/۴۵۲	۱
	مراحل درمان	۵۲۳/۳۱۱	۱	۵۲۳/۳۱۱	۸۲/۲۲۱	۰/۰۱	۰/۶۶۲	۱
تاب‌آوری	تعامل گروه و مراحل درمان	۲۸۲/۰۲۲	۲	۱۴۱/۰۱۱	۲۲/۱۵۹	۰/۰۱	۰/۵۱۳	۱
	گروه	۷۹۰/۴۳۴	۲	۷۹۰/۴۳۴	۱۱/۷۱۴	۰/۰۲	۰/۳۵۸	۰/۹۹۱
	مراحل درمان	۴۶۲/۴۰۰	۱	۴۶۲/۴۰۰	۲۷/۰۴۹	۰/۰۱	۰/۳۹۲	۰/۹۹۹
خوش‌بینی	تعامل گروه و مراحل درمان	۲۸۰/۰۶۴	۲	۱۴۰/۰۳۲	۸/۱۹۲	۰/۰۲	۰/۲۸۱	۰/۹۴۷
	گروه	۳۷۴/۶۹۶	۲	۳۷۴/۶۹۶	۳۶/۱۷۶	۰/۰۱	۰/۶۳۳	۱
	مراحل درمان	۲۶۴/۱۹۶	۱	۲۶۴/۱۹۶	۱۲۶/۹۱۹	۰/۰۱	۰/۷۵۱	۱
تعامل گروه و مراحل درمان	۱۲۰/۸۵۴	۲	۶۰/۴۲۷	۲۹/۰۲۹	۰/۰۱	۰/۵۸۰	۱	

جدول ۵. خلاصه نتایج آزمون تعقیبی Bonferroni جهت تعیین تفاوت پیش‌آزمون و پس‌آزمون

معنی‌داری	خطای استاندارد	تفاوت میانگین‌ها	مرحله ۲	مرحله ۱	پیش‌آزمون
۰/۰۰۱	۰/۵۴۶	۱۵/۷۷۸	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	سرمایه‌های روان‌شناختی
۰/۰۰۱	۰/۵۲۲	۳/۵۳۳	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	خودکارآمدی
۰/۰۰۱	۰/۴۷۴	۴/۶۰۰	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	امیدواری
۰/۰۰۱	۰/۸۸۶	۴/۳۴۷	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	تاب‌آوری
۰/۰۰۱	۰/۳۳۹	۳/۲۹۸	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	خوش‌بینی

بیشتر می‌تواند آن را بهبود دهد. این روش آموزشی به فرد کمک می‌کند تا با آگاهی از تجربه‌های خود و تمرکز بر لحظه حال، سرمایه روان‌شناختی خود را تقویت نماید (۱۱). این شامل مهارت‌هایی مانند تمرکز، توجه، پذیرش، تمرکز بر تنفس و تمرینات مراقبه است. آموزش ذهن‌آگاهی به فرد کمک می‌کند تا با مواجهه با استرس‌ها و نگرانی‌ها، به طور آگاهانه و با حضور ذهن در لحظه حال، با آن‌ها برخورد نماید و سرمایه روان‌شناختی خود را بهبود بخشد (۱۳).

از طرفی، بازی‌درمانی، یک روش درمانی است که بر اساس فعالیت‌های خلاقانه و بازی‌های تعاملی برای تقویت سرمایه روان‌شناختی فرد استفاده می‌شود. در بازی‌درمانی، فرد از طریق فعالیت‌های خلاقانه و تعاملی، انواع مهارت‌ها و توانایی‌های روان‌شناختی مانند تخیل، تفکر خلاق، حل‌مسأله، تعامل اجتماعی را تجربه می‌نماید. تفاوت اصلی بین اثر آموزش ذهن‌آگاهی و بازی‌درمانی بر سرمایه روان‌شناختی در رویکرد و روش استفاده شده در هر کدام است.

آموزش ذهن‌آگاهی، بیشتر بر روی آموزش حضور آگاه در لحظه حال، تمرینات مراقبه و تمرکز بر آگاهی از تجربه‌های خود تمرکز دارد (۴). در این رویکرد، هدف اصلی آموزش ذهن‌آگاهی، تقویت آگاهی و توانایی مدیریت روان‌شناختی در مواجهه با استرس و نگرانی‌ها است. در آموزش ذهن‌آگاهی، از تمرینات مراقبه، تمرکز بر تنفس و تمریناتی مشابه استفاده می‌شود. آموزش ذهن‌آگاهی معمولاً به عنوان یک تمرین روان‌شناختی است که به افزایش آگاهی و تمرکز ذهنی کمک می‌کند. این تمرین به دانش‌آموزان در مقایسه با بازی‌درمانی شناختی- رفتاری کمک می‌کند تا به شکلی بی‌انحراف و بی‌ارزش‌گذاری به تجربه‌های ذهنی خود نگاه کنند و از آن‌ها دوری نمایند (۱۶).

آموزش ذهن‌آگاهی در مقایسه با بازی‌درمانی شناختی- رفتاری می‌تواند بیشتر به بهبود سرمایه‌های روان‌شناختی منتج شود و به دانش‌آموزان کمک کند تا به شکل بهتری با استرس، تمرکز، خود‌شناسی، روابط خود مروده کنند. با تمرین ذهن‌آگاهی، دانش‌آموزان می‌توانند به شکلی آگاهانه و ارزش‌گذاری به هیجان‌های خود نگاه کنند و به جای واکنش‌های ناپسند و افزایش تنش، واکنش‌های مثبت‌تر و سازنده‌تری را نشان دهند (۱۲).

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد، بین نمرات خرده مقیاس‌های سرمایه‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان آمل در مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون تفاوت معنی‌دار وجود دارد. مقایسه میانگین‌ها نشان می‌دهد که خرده مقیاس‌های سرمایه‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان آمل در مرحله پس‌آزمون نسبت به مرحله پیش‌آزمون به‌طور معنی‌دار متفاوت است. خلاصه نتایج آزمون تعقیبی Tukey برای دو گروه آزمایش در جدول ۶ ارائه شده است.

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد بین نمرات سرمایه‌های روان‌شناختی دختران نوجوان متوسطه اول شهرستان آمل در گروه آزمایشی بازی‌درمانی شناختی- رفتاری با گروه آزمایشی ذهن‌آگاهی تفاوت معنی‌دار وجود دارد و با توجه به شاخص‌های میانگین و اندازه اثر به‌دست آمده، درمان بازی‌درمانی شناختی- رفتاری سبب ایجاد تغییرات بیشتر در سرمایه‌های روان‌شناختی دختران نوجوان متوسطه اول شهرستان آمل شد و این درمان قوی‌تر از درمان ذهن‌آگاهی در این گروه از افراد است.

بحث

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی مداخله ذهن‌آگاهی و بازی‌درمانی شناختی- رفتاری بر سرمایه‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان آمل انجام شد. نتایج نشان داد که بین اثربخشی مداخله ذهن‌آگاهی و بازی‌درمانی شناختی- رفتاری بر سرمایه‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان دختر متوسطه اول شهرستان آمل تفاوت وجود دارد. همچنین مداخله ذهن‌آگاهی بر سرمایه‌های روان‌شناختی، اثربخش‌تر از بازی‌درمانی شناختی- رفتاری بود. این یافته‌ها همسو با برخی از پژوهش‌ها می‌باشد (۱۶، ۱۹).

در تبیین این یافته می‌توان بیان نمود که آموزش ذهن‌آگاهی و بازی‌درمانی شناختی- رفتاری دو روش متفاوت هستند و تأثیرات آن‌ها بر سرمایه روان‌شناختی نیز متفاوت است. آموزش ذهن‌آگاهی در مقایسه با بازی‌درمانی شناختی- رفتاری یک روش آموزشی است که بر اساس اصول و تمرینات مبتنی بر ذهن‌آگاهی و مراقبه برای تقویت آگاهی و حضور ذهن در لحظه حال تمرکز دارد که با توجه به رویکرد شناختی که مؤلفه‌های سرمایه‌های روان‌شناختی در پیش‌فرض آن نیازمند ذهنی آگاه هستند، آموزش ذهن‌آگاهی در مقایسه با بازی‌درمانی شناختی- رفتاری بهتر و

جدول ۶. خلاصه نتایج آزمون تعقیبی Tukey برای دو گروه آزمایش

معنی‌داری	خطای استاندارد	تفاوت میانگین‌ها	گروه‌ها	متغیر
۰/۰۱	۱/۱۶۸	۸/۸۲۱	گروه بازی‌درمانی شناختی- رفتاری گروه ذهن‌آگاهی	سرمایه‌های روان‌شناختی
۰/۰۱	۰/۵۹۰	۱/۹۲۳	گروه بازی‌درمانی شناختی- رفتاری گروه ذهن‌آگاهی	خودکارآمدی
۰/۰۱	۰/۶۳۴	۲/۲۶۷	گروه بازی‌درمانی شناختی- رفتاری گروه ذهن‌آگاهی	امیدواری
۰/۰۱	۰/۴۳۵	۲/۸۰۹	گروه بازی‌درمانی شناختی- رفتاری گروه ذهن‌آگاهی	تاب‌آوری
۰/۰۱	۰/۴۸۰	۱/۸۱۲	گروه بازی‌درمانی شناختی- رفتاری گروه ذهن‌آگاهی	خوش‌بینی

از دیگر محدودیت‌های این پژوهش بود. به دلیل این‌که پژوهش در شهر آمل صورت گرفت، ممکن است در تعمیم‌دهی نتایج آن به سایر مکان‌ها به دلیل بافت فرهنگی-اجتماعی خاص این شهر با محدودیت مواجه باشد. با توجه به نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌گردد، مداخله ذهن‌آگاهی از طریق استفاده از تمرینات و فعالیت‌های مستمر و هدفمند در طول زمان، می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا مهارت‌های سرمایه‌های روان‌شناختی خود را تقویت کرده و در موفقیت تحصیلی و زندگی روزمره بهتر عمل کنند. همچنین برگزاری کارگاه‌های آموزشی ذهن‌آگاهی و بازی‌درمانی شناختی-رفتاری برای معلمان توصیه می‌شود. پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌های آتی، بر روی دانش‌آموزان پسر اجرا گردد و نتایج آن با پژوهش حاضر مقایسه شود. همچنین وجود دوره پیگیری نیز پیشنهاد می‌شود.

ملاحظات اخلاقی

این مقاله برگرفته از رساله دکترای نویسنده اول با کد ۱۴۱۶۲۶۷۳۱۳۱/۱۵۶۴۴۸۹۵۶۸۹۸۸۱۱۱۲۹۰ از دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل است.

تشکر و قدردانی

نویسندگان از تمامی شرکت‌کنندگان بابت همکاری در این پژوهش تشکر می‌نمایند.

سهم نویسندگان

تمامی نویسندگان امور مربوط به مقاله و پیگیری‌های آن را بر عهده داشته‌اند.

تضاد منافع

بدین‌وسیله نویسندگان مقاله تصریح می‌نمایند که هیچ‌گونه تعارض منافی در قبال مطالعه حاضر وجود ندارد.

References

- Hayward K, Raine J, Hendry C. Developing 'Negotiation capital': influence and imagination in three and four-year-old triadic collaborative play in nursery. *Eur Early Child Educ Res J*. 2019; 27(1):15-27. doi: 10.1080/1350293X.2019.1539432
- Chraghpoor R, Hasanzadeh R, Abbasi G. The effectiveness of cognitive therapy based on mindfulness on psychological disturbance and psychological capital of patients with dyspepsia without ulcers [in Persian]. *J Sabzevar Univ Med Sci*. 2024;30(6):691-703. doi: 10.30468/jsums.2024.1599
- [Esteki Azad N, Golparvar M, Sajjadian I. The effectiveness of play therapy based on child-parent relationships and cognitive-behavioral art-play therapy on mother's affective capital of single parents' children [in Persian]. *J Nurs Educ* 2022;10(6):53-64.
- Chen H, Liu C, Zhou F, Chiang CH, Chen YL, Wu K, et al. The effect of animation-guided mindfulness meditation on the promotion of creativity, flow and affect. *Front Psychol*. 2022;13:894337. PMID: 35719584 doi: 10.3389/fpsyg.2022.894337
- Sood S, Puri D. Psychological capital and positive mental health of student-athletes: Psychometric properties of the sport psychological capital questionnaire. *Current Psychology*. 2023;42(25):21759-74. doi: 10.1007/s12144-022-03272-y
- Chaffin TD, Luthans BC, Luthans KW. Integrity, positive psychological capital and academic performance. *J Manag Dev*. 2023;42(2):93-105. doi: org/10.1108/JMD-07-2022-0162
- Nambudiri R, Shaik R, Ghulyani S. Student personality and academic achievement: mediating role of psychological capital (PsyCap) [in Persian]. *Int J Educ Manag*. 2020;34(4):767-81. doi: org/10.1108/IJEM-12-2018-0385
- Mehdad A, Tahanian F. The mediating role of psychological capital in the effect of authentic leadership on job satisfaction and life satisfaction. *Positive Psychology Research*, 2018; 4(1): 79-92. doi: 10.22108/ppls.2018.111470.1448

9. Tehrani Azad L, Mogtabaei M. The structural relationships between marital satisfaction and conflict resolution based on the mediatory role of couples' psychological capital [in Persian]. *Applied Psychology* 2019;13(3):475-96.
10. Li R, Che Hassan N, Saharuddin N. Psychological capital related to academic outcomes among university students: a systematic literature review. *Psychol Res Behav Manag*. 2023;16:3739-63. [pmid: 37705849](#) [doi: 10.2147/PRBM.S421549](#)
11. Mohammadi Kashka S, Abolghasemi A, Kafi Masooleh SM. The effect of painting-based group play therapy on emotional skills of children with separation anxiety disorder. *Psychology of Exceptional Individuals*. 2023;13(49):233-59. doi: 10.22054/jpe.2022.64578.2391
12. Asvadi Ghoshe Gonbadi J, Bakhshipour A, Akbari Amarghan H. Comparison of the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy and behavioral activation therapy on cognitive avoidance and emotion regulation in people with generalized anxiety disorder [in Persian]. *J Sabzevar Univ Med Sci*. 2023;30(4):428-41.
13. Hensley N. Educating for sustainable development: Cultivating creativity through mindfulness. *J Clean Prod* 2020;243:118542. [doi: 10.1016/j.jclepro.2019.118542](#)
14. Tarkcin S, Saglam M. Game therapy studies: A review and meta-analysis sample. *Participatory Educational Research*. 2022;9(4):19-32. [doi: 10.17275/per.22.77.9.4](#)
15. Mahmoodi A, Mashayekh M, Zam F, Shahnazari M, Peymani J. The effectiveness of group play therapy with cognitive-behavioral approach on anxiety and self-esteem of deaf students [in Persian]. *J Sabzevar Univ Med Sci*. 2022;29(1):115-30.
16. Atashpour H, Abdian,T, Ghasemi H. Teaching the effectiveness of mindfulness on psychological capital, happiness and life satisfaction in housewives [in Persian]. *New Advances in Behavioral Sciences*. 2019;5(53):1-15.
17. Mehdi E, Mirmehrabi A, Shamir AS. Effectiveness of mindfulness training on the psychological well-being and components of psychological capital in mothers of children with educatable intellectual disability. *Journal of Consulting Excellence and Psychotherapy*. 2023;11(44):76-87. [doi: 20.1001.1.25382799.1401.11.44.7.0](#)
18. Kim GM, Jeong EJ, Lee JY, Yoo JH. Role of social capital in adolescents' online gaming: A longitudinal study focused on the moderating effect of social capital between gaming time and psychosocial factors. *Front Psychol*. 2022;13:931134. [doi:10.3389/fpsyg.2022.931134](#)
19. Esteki Azad N, Golparvar M, Sajjadian I. The effectiveness of play therapy based on child-parent relationships and cognitive-behavioral art-play therapy on mother's affective capital of single parents' children [in Persian]. *J Nurs Educ*. 2022;10(6):53-64.
20. Luthans F, Avolio BJ, Avey JB, Norman SM. Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*. 2007;60(3):541-72. [doi: 10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x](#)
21. Mohsen Abadi H, Fathi Ashtiani A, Ahmadizadeh MJ. Investigating the psychometric properties of the Persian version of the Psychological Capital Questionnaire-24 (PCQ-24) in a military unit [in Persian]. *J Milit Med* 2022;23(9):738-49. [doi: 10.30491/JMM.23.9.738](#)
22. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clin Psychol* 2003;10(2):144-56. [doi: 10.1093/clipsy.bpg016](#)
23. Ray DC, Stulmaker HL, Lee KR, Silverman WK. Child-centered play therapy and impairment: Exploring relationships and constructs. *Int J Play Ther*. 2013;22(1):13. [doi: 10.1037/a0030403](#)