



## اثر بخشی بازی درمانی گروهی به شیوهی شناختی- رفتاری بر سبک‌های مقابله کودکان

### چکیده

**زمینه:** این پژوهش با هدف اثربخشی بازی درمانی گروهی به شیوهی شناختی- رفتاری بر سبک‌های مقابله کودکان پسر دوره‌ی ابتدایی انجام شد.

**روش کار:** طرح پژوهش به روش نیمه آزمایشی و گروه کنترل با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون بود. برای نمونه‌گیری در مرحله‌ی اول از بین مناطق آموزشی شهر تهران منطقه‌ی ۶ آموزش و پرورش به شیوه‌ی تصادفی انتخاب شد. سپس با استفاده از روش خوشه‌ای ۴ مدرسه در این منطقه انتخاب شدند و از میان دانش‌آموزان پایه‌ی چهارم، پنجم و ششم این مدارس که از پرسشنامه رفتارهای کنار آمدن کودکان (CCBQ) نمره‌ی آنان یک انحراف معیار بالاتر از میانگین به دست آورده بودند، تعداد ۲۸ نفر بروش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. برای کودکان گروه آزمایش ۸ جلسه‌ی ۴۵ دقیقه‌ای بازی درمانی گروهی به شیوهی شناختی- رفتاری به صورت ۲ جلسه در هفته برگزار شد. در انتهای پژوهش مجدداً کودکان در هر دو گروه توسط پرسشنامه رفتارهای کنار آمدن کودکان ارزیابی شدند.

**یافته‌ها:** داده‌های پژوهش به کمک روش آماری تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفت. نتایج به دست آمده نشان داد که بازی درمانی شناختی- رفتاری اثری معنی‌دار بر سبک مقابله‌ی سازگاری در جهت بهبود دارد ( $P < 0/01$ ).

**نتیجه‌گیری:** همچنین نتایج بدست آمده نشان داد که بازی درمانی شناختی- رفتاری اثر معنی‌داری بر سبک مقابله‌ی انحراف از مشکل و نیز سبک مقابله‌ی ویرانگر دارد ( $P < 0/05$ ). بنابراین بازی درمانی گروهی به شیوهی شناختی- رفتاری بر سبک‌های مقابله کودکان تأثیرگذار است و می‌تواند موجب بهبود سبک‌های مقابله کودکان شود.

**واژگان کلیدی:** بازی درمانی، شناختی- رفتاری، سبک‌های مقابله، کودکان.

میرزاحسینی حسن ۱

میرباقری محبوبه ۲

کمالیان تهمنه ۳

قاسم‌زاده عزیزرضا ۴\*

۱- استاد یار و مدیر گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم

۲- دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم

۳- دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم

۴- مربی، دانشگاه علمی کاربردی سازمان بهزیستی تهران

\* نشانی نویسنده مسؤل: تهران، میدان تجریش، مقصود بیگ، جنب مدرسه همت، مرکز آموزش سازمان بهزیستی تهران، صندوق پستی:

۱۹۶۱۹۱۵۳۱۱

تلفن: ۰۹۳۳۱۳۳۲۸۵۳

نشانی الکترونیکی:

A.ghasemzadeh@irimc.org

## مقدمه

استرس و راهبردهای مواجهه با آن در گروه‌های مختلف موضوع بررسی فراوان پژوهشی در دهه‌های اخیر بوده است (جانپرو و همکاران، ۲۰۱۴). استرس یا فشار روانی وضعیتی است که در آن تعادل روانی- فیزیولوژیکی افراد در ابعاد مختلف بهم می‌خورد. سلیه<sup>۱</sup> استرس را مجموعه‌ای از پاسخ‌ها در برابر تقاضاها برای سازگاری می‌داند که هر جاننداری به صورتی غیراختصاصی ارائه می‌دهد (سلیه، ۱۹۷۶). علل زیادی موجب استرس و نوع ادراک آن می‌شوند با این حال بررسی‌های گسترده نشان دهنده‌ی راهبردهای ویژه‌ای در افراد به منظور مواجهه با استرس بوده است (کارور<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۹۸۹). این راهبردها یا سبک‌های مقابله‌ای به تلاش‌هایی اشاره دارند که افراد در موقعیت‌های استرس‌زا مورد استفاده قرار می‌دهند تا به پیشگیری، مدیریت و کاهش تنیدگی بپردازند. لازاروس<sup>۳</sup> و همکارانش (۱۹۸۴) دو سبک مقابله‌ای مسئله مدار و هیجان مدار را در افراد شناسایی کرده‌اند که در آن مقابله‌ی مسئله مدار شامل برنامه‌ریزی، بردباری و حل مسئله، فعال بودن و جستجو برای کسب حمایت می‌شود در حالی که در مقابله‌ی هیجان مدار از رفتارهای اجتنابی، درگیر شدن در هیجانان و اشتغال ذهنی منفی، پرداختن به احساسات ناراحت‌کننده و رفتارهای تکانشی و مخرب استفاده می‌شود. البته مطالعات انجام گرفته از سوی سایر پژوهشگران تفاوت‌هایی با نظریات لازاروس و همکارانش داشته است. اندلر و پارکر و برخی پژوهشگران به سه راهبرد مقابله‌ی اصلی شامل مسئله مدار، اجتنابی و هیجان مدار را مطرح ساخته‌اند که به لحاظ مفهوم‌سازی و اندازه‌گیری سبک‌های مقابله‌ای تاحدی متفاوت با نظریه‌های مبتنی بر دو راهبرد است (اندلر<sup>۴</sup> و پارکر<sup>۵</sup>، ۱۹۹۹، شوارتز<sup>۶</sup> و شوارتز، ۱۹۹۶؛ اسکینر<sup>۷</sup>، ۲۰۰۳). بنا به نظر اندلر و پارکر در سبک مقابله‌ی مسئله مدار افراد به محاسبه برای مقابله یا کاهش هامل سبک مقابله‌ی هیجان مدار افراد بر خود متمرکز

می‌شوند و تلاش می‌کنند با مدیریت و یا کاهش احساسات خود به مواجهه با تنیدگی به وجود آمده بپردازند. در این رابطه رفتارهایی مانند ناراحت و خشمگین شدن، گریه کردن، خیال‌پردازی یا اشتغال ذهنی و سرزنش کردن دیگران مورد نظر هستند. در سبک مقابله اجتنابی افراد تلاش می‌کنند که به کمک اجتناب با موقعیت استرس‌زا مواجه شوند. مشغول شدن به یک فعالیت یا بودن در جمع یا روی آوردن به دیگر افراد در این سبک قرار دارند (هالامان- دریس<sup>۸</sup> و پاور<sup>۹</sup>، ۱۹۹۹). از سوی دیگر مطالعاتی که به راهبردهای کودکان و نوجوانان در مقابله با استرس پرداخته‌اند بر افزایش مهارت‌های کنار آمدن با افزایش سن اشاره دارند که ممکن است باعث نوسان در رفتارهای انتخابی آنان بشود. با این حال برخی راهبردهای مقابله با استرس در کودکان و نوجوانان مطرح شده است. هراندز (۲۰۰۸) سه سبک مقابله‌ی انحراف از مشکل و برگرداندن توجه از مسأله‌ی موجود (شامل خیال‌پردازی و تفکر مثبت، حمایت‌ها و رویه‌های موجود در خانواده، برگرداندن توجه و فعالیت‌های معنوی مثل دعا، ورزش یا بازی به منظور فراموشی)، سبک مقابله‌ی در جهت بهبود مشکل به کمک تلاش برای حل مسأله و یا بیان کردن احساسات و سبک مقابله‌ی مخرب یا ویرانگر که پاسخ‌های ناسازگارانه در مواجهه با عامل استرس‌زا است. این موارد شامل رفتارها خودتخریبی و یا تخریب اشیا می‌شود.

رویکرد دیدگاه شناختی به استرس افکار، باورها و نیز نگرش‌های مختل و ناکارآمد را زمینه‌ساز بروز مشکلات و عدم سازگاری روانشناختی در افراد می‌داند. در این رویکرد سبک‌های مقابله متغیری رفتاری- شناختی هستند که در ارتباط با سایر متغیرهای شناختی مانند نگرش‌ها یا منبع کنترل منجر به سازگاری کارآمد و یا مشکلات سلامت عمومی و روانی می‌شود (پیکو<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۱). برای مثال باورهای کودکان در مورد منبع کنترل منجر به بهره‌گیری از سبک‌های مقابله‌ای و در نتیجه علائم روانشناختی متفاوتی می‌شود (کیم<sup>۱۱</sup>، سندلر<sup>۱۲</sup> و تین<sup>۱۳</sup>، ۱۹۹۷). دینگ و همکاران (۲۰۱۴) نیز رابطه‌ی میان عملکرد اجتماعی و هیجانی

Halamandaris -۸

Power -۹

Piko -۱۰

Kim -۱۱

Sandler -۱۲

Tein -۱۳

Selye -۱

Carver -۲

Lazarus -۳

Endler -۴

Parker -۵

Schwarzer -۶

Skinner -۷



سازگاری آنان مؤثر است (ویلارئال<sup>۲۲</sup>، ۲۰۰۷). با توجه به ویژگی‌های بازی درمانی مانند جذابیت و راحتی، درگیر شدن حسی و تخیلی کودکان و مناسب بودن برای کودکان، از این تکنیک برای ارائه‌ی آموزش‌های شناختی و رفتاری به کودکان و بررسی تأثیر آن بر سبک‌های مقابله‌ی کودکان استفاده شد. بنابراین پژوهش حاضر درصدد پاسخ برای این پرسش است که آیا بازی درمانی گروهی به شیوهی شناختی- رفتاری بر استفاده کودکان از سبک‌های مقابله تأثیرگذار است؟

## روش کار

**طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان:** این تحقیق با استفاده از روش نیمه آزمایشی و گروه کنترل با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان پسر دوره‌ی ابتدایی شهر تهران در پایه‌ی چهارم، پنجم و ششم بودند که در سال تحصیلی ۱۳۹۴-۹۵ مشغول به تحصیل بودند. برای نمونه‌گیری در مرحله‌ی اول منطقه‌ی ۶ آموزش و پرورش شهر تهران به شیوه‌ی تصادفی انتخاب شد. در مرحله‌ی بعدی از میان مدارس ابتدایی این منطقه با استفاده از روش خوشه‌ای ۴ مدرسه انتخاب شدند. سپس از میان دانش‌آموزان پایه‌ی چهارم، پنجم و ششم این مدارس که نمره‌ی آنان از پرسشنامه رفتارهای کنار آمدن کودکان یک انحراف معیار بالاتر از میانگین بود، با توجه به روش پژوهش نیمه آزمایشی تعداد ۲۸ نفر به روش تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۴ نفر) و کنترل (۱۴ نفر) گمارده شدند.

## ابزار

**پرسشنامه رفتارهای کنار آمدن کودکان (CCBQ):** این پرسشنامه در سال ۲۰۰۸ توسط هرناندز و برای ارزیابی سبک‌های کنار آمدن کودکان با مشکلات در محدوده‌ی سنی ۱۰ تا ۱۶ سال طراحی و ساخته شده است. پرسشنامه ۵۷ گویه دارد و به صورت لیکرتی در یک طیف ۴ گزینه‌ای پاسخ‌دهی و نمره‌گذاری می‌شود. دارای سه زیر مقیاس است که عبارتند از: انحراف از مشکل، کنار آمدن ویرانگر و یک عامل ترکیبی که کنار آمدن در جهت بهبود مشکل است. عامل اول یا انحراف از مشکل در برگیرنده‌ی حواس‌پرتی، عادت‌ها، حمایت خانواده و

کودکان با سبک مقابله‌ی آنان را نشان دادند.

کودکانی که در مقابله با استرس به طور ناکارآمد برهیجانان خود متمرکز می‌شدند، عملکرد و سازگاری پایین‌تری داشتند. بنابراین آموزش‌های رفتاری و شناختی می‌تواند بر سبک مقابله‌ی آنان تأثیر بگذارد و به حفظ سلامت و بهداشت روان آنها و افرادی که با کودکان در ارتباط هستند کمک کند. اسمیت<sup>۱۴</sup> و همکاران (۲۰۰۶) نشان دادند میان آموزش‌های دریافتی از سوی کودکان و سبک مقابله‌ی آنان رابطه وجود دارد. کودکانی که در معرض رفتارهای اجتماعی‌تر، سبک‌های مقابله مؤثر، جستجوگری برای حمایت و سبک رفتاری فعال‌تر بودند، مشکلات سازگاری کمتری داشتند و موفق می‌شدند با مشکلات درونی و بیرونی مقابله‌ی بهتری داشته باشند. همچنین شناخت و تشخیص هیجان‌ها در خود و دیگران و آگاهی از شرایطی که موجب استرس می‌شوند می‌تواند در مهار مدیریت هیجان و استرس به کودکان کمک کند (یوسفی، ۲۰۰۶؛ دادستان، ۲۰۱۰). از سوی دیگر آموزش‌های شناختی و رفتاری می‌تواند در شناسایی رفتارهای مقابله‌ای فعال و کارآمد و به دست آوردن نگرش درست به سبک‌های مقابله به کودکان کمک کند و موجب استفاده بیشتر از سبک‌های مقابله کارآمد و سازگاری روانشناختی آنان بشود (جونز<sup>۱۵</sup> و اولندیک<sup>۱۶</sup>، ۲۰۰۵). در پژوهش زاهدیان و همکاران (۱۳۹۴) نیز آموزش تنظیم هیجانی موجب شد کودکان از سبک‌های مقابله‌ی انحراف و سازگاری در جهت بهبود بیشتر استفاده کنند.

با توجه به اثربخش بودن آموزش بر سازگاری کودکان، بازی درمانی بستری مناسب برای ارائه‌ی این آموزش‌هاست. پژوهش‌های بسیاری بر استفاده از تکنیک بازی درمانی برای کاهش مشکلات ارتباطی، هیجانی و سازگاری کودکان تأکید کرده‌اند (براتون<sup>۱۷</sup>، ری<sup>۱۸</sup> و رهین<sup>۱۹</sup>، ۲۰۰۵؛ جوزفی<sup>۲۰</sup> و ریان<sup>۲۱</sup>، ۲۰۰۴). بازی درمانی در کاهش مشکلات درونی‌سازی شده کودکان، بهبود روابط آنان با همسالان و والدین و افزایش

Smith -۱۴

Jones -۱۵

Ollendick -۱۶

Bratton -۱۷

Ray -۱۸

Rhine -۱۹

Josefi -۲۰

Ryan -۲۱

Villarreal -۲۲

### روش اجرا:

برنامه آموزشی بازی درمانی شناختی- رفتاری با استفاده از برخی اطلاعات طراحی شد و برای ۸ جلسه‌ی ۴۵ دقیقه‌ای تنظیم گردید. ابتدا یک جلسه توجیهی برای همکاری و هماهنگی اولیاء دانش‌آموزان برگزار شد. سپس پیش‌آزمون اجرا شد و متعاقب آن جلسات آموزشی به صورت ۲ جلسه در هفته برگزار شدند. در پایان جلسات نیز پس از آزمون اجرا شد. شرح جلسات و محتوای آنها در جدول ۲ آمده است.

### یافته‌ها

برای بررسی نرمال بودن توزیع نمره‌ها در دو گروه آزمایش و کنترل از آزمون کالموگروف- اسمیرنوف استفاده شد. نتایج نشان داد که آماره Z در هر دو گروه معنی‌دار نیست که نشان دهنده نرمال بودن توزیع نمره‌های هر دو گروه است. همچنین نتایج بررسی میانگین و انحراف استاندارد سبک‌های سه گانه مقابله کودکان در جدول ۲ آمده است. همانطور که مشاهده

تفکر مثبت است. عامل دوم کنار آمدن در جهت بهبود مشکل رفتارهای تمرکز بر موضوع و سعی در یافتن راه حل یا کوشش برای نشان دادن هیجانات فرد نسبت به آن را ارزیابی می‌کند و عامل سوم یا ویرانگر شامل خود تخریبی، و رفتارهای خود آسیب‌رسان می‌شود. در بررسی که هرناوندز (۲۰۰۸) جهت بررسی نمونه‌ی اصلی پرسشنامه انجام داد آلفای کربناخ برای عامل اول ۰/۹۳، عامل دوم ۰/۸۸ و عامل سوم ۰/۸۷ به دست آمد. برای به دست آوردن اعتبار سازه، همبستگی سه عامل پرسشنامه با عوامل پنج‌گانه‌ی مقیاس ارزیابی رفتاری کودکان (۲-BASC) (رینولدز و کامفوس، ۲۰۰۴) بررسی شد که در تمامی عوامل معنی‌دار بود و در دامنه‌ی ۰/۲۹ تا ۰/۶۳ قرار داشت. نتایج تحلیل عوامل پرسشنامه نیز رضایت بخش بود. بررسی اعتبار همگرایی پرسشنامه در ایران نشان داد که ارتباط بین نمره کل عامل‌ها با هر عامل مطلوب است. ضریب آلفای کربناخ به دست آمده ۰/۷۴ و پایایی به روش آزمون- بازآزمون ۰/۹۱ بود (زاهدیان، کافی ماسوله، خسرو جاوید و فلاحی، ۱۳۹۴).

### جدول ۱. شرح برنامه‌ی درمان و محتوای جلسات

جلسه	موضوع	محتوا و تکنیک
اول	آشنایی و ترغیب همکاری	آشنایی و برقراری ارتباط، مفهوم سازی از قانون‌ها و فعالیت‌ها، تسهیل ابراز ناراحتی‌ها توسط کودکان، پرداختن به ابعاد نشانه‌های رفتاری و جسمانی و شناختی کودکان
دوم	افزایش مهارت‌های ارتباط بین فردی و گروهی	پیدا کردن فواید ارتباط با دیگران و انجام کار گروهی، آموزش و تمرین مهارت‌های ارتباط کلامی و غیر کلامی مثل گوش دادن و نحوه‌ی گفتگوی صحیح، تمرین نحوه‌ی درخواست محترمانه از دیگران
سوم	مهارت خود آگاهی (بخش اول)	شناخت ویژگی‌های جسمانی و عقلانی هر فرد، بررسی تفاوت‌های ظاهری کودکان از نظر ویژگی‌های ظاهری از قبیل رنگ مو، چشم، رنگ پوست و... (در جهت تقویت باور بی نظیر بودن افراد و افزایش اعتماد به نفس)
چهارم	مهارت خود آگاهی (بخش دوم)	بررسی نقاط قوت هر کودک و تقویت احساس ارزشمندی او، پرهیز از خود گویی‌های منفی در برخورد با مشکلات و آموزش خود گویی‌های مثبت و اثر آن در احساس کودک، ABC آموزش روش بازسازی شناختی
پنجم	مدیریت هیجان‌های منفی (بخش اول)	آموزش هیجان‌های مثبت و منفی و حالت‌های چهره‌ای و غیر کلامی آنها، بازی کلمات احساسی، تکلیف خانگی نظارت بر هیجان‌ها.
ششم	مدیریت هیجان‌های منفی (بخش دوم)	قوطلی نگرانی، بررسی نشانه‌ها و علل در تشخیص باورهای اشتباه و موثر در انتخاب سبک‌های ناکارآمد مقابله‌ای
هفتم	مهارت مقابله کارآمد	بازی حباب‌سازی، استفاده از ABC در تشخیص علل ناتوانی در بروز رفتار مقابله‌ی کارآمد، تمرین خود گویی‌های مثبت، ABC در هنگام روبرو شدن با مشکل
هشتم	مهارت حل مساله	انتخاب راهبردهای صحیح کنار آمدن با مشکلات شامل آشنایی کودکان با مسائل روزانه در طول زندگی، داستان؛ مشورت با افراد قابل اعتماد



می‌شود در مرحله‌ی پس‌آزمون در گروه آزمایش میانگین نمره‌ی سبک سازگاری در جهت بهبود افزایش داشته است و میانگین نمره‌های سبک مقابله‌ی ویرانگر و همچنین انحراف از مشکل کاهش داشته است.

جدول ۲- آماره‌های توصیفی نمرات گروه‌های کنترل و آزمایش در پیش‌آزمون و پس‌آزمون بر اساس سبک‌های مقابله				
متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار
عامل اول (انحراف از مشکل)	پیش آزمون	آزمایش	۶۴/۵۴	۵/۱۵
	پیش آزمون	کنترل	۶۱/۲۹	۵/۸۹
	پس آزمون	آزمایش	۶۰/۶۲	۶/۴۲
	پس آزمون	کنترل	۶۲/۵۹	۶/۳۹
عامل دوم (سازگاری در جهت بهبود)	پیش آزمون	آزمایش	۳۲/۷۴	۴/۹۴
	پیش آزمون	کنترل	۳۳/۵۹	۵/۲۴
	پس آزمون	آزمایش	۳۷/۶۸	۵/۷۸
	پس آزمون	کنترل	۳۲/۸۹	۵/۳۸
عامل سوم (مقابله‌ی ویرانگر)	پیش آزمون	آزمایش	۷/۵۱	۲/۶۸
	پیش آزمون	کنترل	۷/۶۳	۲/۸۹
	پس آزمون	آزمایش	۶/۸۷	۳/۱۲
	پس آزمون	کنترل	۷/۲۴	۲/۲۶

که تفاوت میانگین‌ها بین دو گروه در تمامی آزمون‌ها معنی‌دار است. به عبارت دیگر نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که بازی‌درمانی شناختی- رفتاری یک تاثیر چند متغیری معنی‌دار بر سه سبک مقابله‌ی انحراف از مشکل، سازگاری در جهت بهبود و ویرانگر دارد (Pillai's  $F = ۴/۷۵$ ,  $Partial \eta^2 = ۰/۸۳$  و  $P < ۰/۰۰۱$ ). جهت بررسی تاثیر مداخله بر هر یک از سه متغیر وابسته تحلیل کوواریانس یک متغیره انجام شد.

برای استفاده از تحلیل کوواریانس ابتدا مفروضه‌ی یکسانی شیب رگرسیون مورد آزمون قرار گرفت. باتوجه به معنی‌دار نبودن تعامل میان شرایط آزمایش و متغیر همپراش، شیب خط رگرسیون سبک‌های مقابله در دو گروه آزمایش و کنترل یکسان است ( $F = ۲/۶۸$  و  $P = ۰/۱۷۷$ ). بنابراین مفروضه‌ی یکسانی شیب رگرسیون برقرار است. سپس برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری جهت بررسی تفاوت بین دو گروه استفاده کردیم. نتایج مندرج در جدول ۳ نشان می‌دهد

جدول ۳- خلاصه تحلیل کوواریانس چندمتغیری بر سبک‌های مقابله در دو گروه آزمایش و کنترل					
آزمون	مقدار	F	Df	p-value	Partial $\eta^2$
اثر پیلابی	۰/۴۵	۴/۷۵	۳	۰/۰۰۱ >	۰/۳۸
اثر هوتلینگ	۰/۸۱	۵/۱۸	۳	۰/۰۰۱ >	۰/۳۷
بزرگترین ریشه روی	۰/۷۹	۶/۶۷	۳	۰/۰۰۱ >	۰/۴۱
لامبدای ویلکز	۰/۵۶	۴/۵۴	۳	۰/۰۰۱ >	۰/۲۹

(Pillai's  $F = ۱۰/۴۲$ ,  $P = ۰/۰۳۲$  و  $Partial \eta^2 = ۰/۳۲۷$ ) و بازی‌درمانی منجر به کاهش معنی‌دار در سبک مقابله‌ی انحراف از مشکل در کودکان شده است. همچنین نتایج نشان داد که

با توجه به جدول ۴ تحلیل کوواریانس تک‌متغیری نشان داد که بازی‌درمانی شناختی- رفتاری پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون همچنان اثری معنی‌دار بر سبک مقابله‌ی انحراف از مشکل دارد

شده است. میزان مجذور اتای بدست آمده نشان دهنده‌ی توانایی تبیین ۶۳ درصد از تغییرات متغیر وابسته است. همچنین در مورد سبک مقابله‌ی ویرانگر نیز تفاوت معنی‌دار بین دو گروه مشاهده شد (Partial  $\eta^2 = 0/193$  و  $P = 0/048$ , Pillai's  $F = 3/64$ ).

بازی‌درمانی با تعدیل شرایط پیش آزمون اثری معنی‌دار بر سبک مقابله‌ی سازگاری در جهت بهبود دارد (Pillai's  $F = 16/29$ ،  $P < 0/01$  و  $\text{Partial } \eta^2 = 0/625$ ) و بازی‌درمانی منجر به کاهش معنی‌دار در سبک مقابله‌ی انحراف از مشکل در کودکان

**جدول ۴- خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری بر سبک‌های مقابله در دو گروه آزمایش و کنترل**

متغیر	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	F	p-value	Partial $\eta^2$
انحراف از مشکل	۴۲۳/۲۱	۳۱/۴۷	۱۰/۴۲	۰/۰۳۲	۰/۳۲۷
سازگاری در جهت بهبود	۳۱۴/۵۴	۱۹/۸۱	۱۶/۲۹	۰/۰۱	۰/۶۲۵
ویرانگر	۷/۵۷	۳/۲۱	۳/۶۴	۰/۰۴۸	۰/۱۹۳

زاهدیان و همکاران انجام گرفت، مداخله در تنظیم هیجان‌ها با افزایش در سبک مقابله‌ی انحراف از مشکل همراه بود. استفاده از سبک مقابله‌ی انحراف از مشکل می‌تواند به صورت سالم یا ناسالم انجام شود. این سبب دربرگیرنده‌ی عواملی از دو گروه مقابله‌ی اجتنابی و هیجان مدار است. بهره‌گیری زیاد از این عوامل می‌تواند به اجتناب عملی و روانشناختی منجر شود. می‌توان گفت تمرکز مداخله‌ی شناختی- رفتاری بر مقابله‌ی مسأله مدار، منجر به کاهش استفاده از مقابله‌ی انحراف از مشکل شده است. در مورد تأثیر بازی‌درمانی شناختی- رفتاری در کاهش سبک مقابله‌ی ویرانگر بررسی داده‌های آماری نشان می‌دهد این تأثیر محدود و کمتر از سبک‌های مقابله بوده است. با توجه به تکانشی و هیجانی بودن رفتارهای سبک مقابله‌ی ویرانگر این موضوع قابل تبیین است با این حال این یافته همسو با مطالعات هرناندز (۲۰۰۸) و اسپیری‌تو است.

در تبیین نتایج به دست آمده باید مبانی نظری و نتایج عملی درمان شناختی- رفتاری و را مورد توجه قرار داد که بر خودآگاهی، مهارت‌های ارتباطی و هیجانی و حل مسأله تأکید دارد و به طور مستقیم بر زمینه‌های رفتارهای مقابله‌ای تمرکز دارد. بازی‌درمانی با عینی کردن این اهداف و بررسی نمادین مشکلات و تجربه‌های کودکان، در بررسی انتخاب‌ها و امکانات موجود و بکارگیری روش‌های جایگزین، راهی مناسب برای چالش با این موضوعات و تغییر در رفتارهای مقابله‌ای کودکان است. کودکان در طول رشد برخی از راهبردها را برای مقابله با شرایط استرس‌زا فرا گرفته‌اند. در مدرسه و با افزایش تعامل و مشاهده‌ی رفتارهای افراد و به خصوص همسالان، این فرایند ادامه پیدا می‌کند. کودکان بر اساس این یادگیری‌ها و تجربه‌های مکرر به تدریج سبک مقابله‌ی مشخص و تثبیت شده‌ای پیدا می‌کنند که ممکن است فعال یا

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش بررسی اثربخشی بازی‌درمانی شناختی- رفتاری بر سبک‌های مقابله‌ی کودکان بود. یافته‌های پژوهش تأثیر بازی‌درمانی بر سبک‌های مقابله‌ی انحراف از مشکل، سازگاری در جهت بهبود و ویرانگر را نشان داد. این یافته‌ها با برخی نتایج پژوهش‌های داگرتی<sup>۳۳</sup> (۲۰۰۶)، زارع و احمدی (۱۳۸۶)، جانسما<sup>۳۴</sup> و کامب<sup>۳۵</sup> (۲۰۰۹)، سپهریان (۱۳۸۶) اکوت فریدنبرگ<sup>۳۶</sup> (۲۰۰۹) و تالادو<sup>۳۷</sup> (۲۰۰۱) همخوانی دارد. بازی‌درمانی به عنوان روشی برای بهبود مهارت‌های سازگار اجتماعی و روانشناختی کودکان مطرح شده است. در پژوهش داگرتی (۲۰۰۶) بازی‌درمانی به کودکان کمک کرد که بهتر بتوانند با مشکلات خود مقابله کنند. استفاده از تکنیک‌های بازی‌درمانی برای شناسایی خطاهای شناختی خود، مدیریت هیجان‌های منفی، الگوسازی، تصویر سازی و استفاده از راهکارهای مقابله‌ای در سازگاری با محیط‌های مختلف، بهبود عملکرد بین‌فردی و اجتماعی و ارتباط بهتر با سایر کودکان همراه بوده است (باگرلی، ۲۰۰۹). همچنین استفاده از رویکرد شناختی- رفتاری با شیوه‌ی بازی‌درمانی در کاهش مقابله‌ی پرخاشگرانه، بی‌فعالی و نافرمانی کودکان مؤثر بوده است

در پژوهش حاضر بازی‌درمانی شناختی- رفتاری با کاهش در سبک‌های مقابله‌ی انحراف از مشکل و ویرانگر و افزایش در سبک مقابله‌ی سازگاری در جهت بهبود همراه بود. در پژوهشی که توسط

Dougherty -۲۳

Jansma -۲۴

Combs -۲۵

Baggerly -۲۶

Tellado -۲۷





رفتارهای مقابله‌ای کودکان و اهمیت فراوان این تغییرات در رشد کودکان و نیز قابلیت خوبی که برای اجرا دارد، پیشنهاد می‌شود در مراکز مشاوره از بازی درمانی گروهی استفاده بیشتری بشود. همچنین استفاده از این آموزش‌ها در مراکز آموزشی دبستانی و پیش‌دبستانی فواید ارزشمندی دارد ضمن اینکه حضور والدین و افرادی که دست‌اندرکار امور آموزشی هستند می‌تواند در انتقال مفاهیم و همکاری و نیز بکارگیری اصول این آموزش‌ها تأثیرگذار باشد.

### سپاسگزاری

این پژوهش با همکاری کادر آموزشی و اداری مدارس به خصوص مدرسه راه دانش، والدین و نیز دانش‌آموزان مقدور شد. مراتب سپاسگزاری خود را از آنان ابراز می‌کنیم.

منفعل و کارآمد یا ناکارآمد باشد. همچنین ارزیابی اولیه و ثانویه آنان از موقعیت استرس‌زا و امکانات و منابع مقابله، تحت تأثیر این شناخت‌ها قرار می‌گیرد. آموزش‌های شناختی و رفتاری با آگاهی از هیجانات خود و دیگران و ارائه راهکارهایی برای تأثیرگذاری بر آنها به کودکان فرصتی برای انتخاب راهبرد مناسب‌تر می‌دهد. از سوی دیگر استفاده از شیوهی بازی‌درمانی به بیان شدن و انتقال مفاهیم انتزاعی کمک می‌کند که کودکان به دلیل محدودیت رشد شناختی در ابراز و پردازش آنها ناتوان هستند. در نتیجه مشکلاتی که در طول رشد درونی شده‌اند به سطوحی می‌آیند که قابل مشاهده است و بسیاری از آسیب‌های رشدی قابل رصد کردن می‌شوند. طبعاً نتیجه‌ی چنین فرایندی این است که درمانگر امکان ترمیم مشکلات و سبک‌های واکنش‌دهی کودکان را پیدا می‌کند. بنابراین باتوجه به نقش تأثیرگذار بازی‌درمانی شناختی- رفتاری در

### مراجع

- 1- Akbari, B. Rahmati, F. (2015). The effectiveness of play therapy based on cognitive behavior aggression preschool children with attention deficit / hyperactivity. *Journal of the psychological development of children*, 1(3):110-103(Persian).
- 2- Zahedian, S. Kafi Masooleh, S. Khosro Javid, M. Fallahi, M. (2015). Effectiveness, emotion regulation styles elementary female students. *Journal of the psychological development of children*, 2(1): 110-103(Persian).
- 3- Baggerly, J. The Effects of Child-Centered Group Play Therapy on Self-Concept, Depression, and Anxiety of Children who are Homeless. Ph.D. Dissertation. University of South Florida 2009.
- 4- Bratton, S.C. Ray, D, Rhine, T, Jones, L.. The efficacy of play therapy with children: A meta-analytic review of treatment outcomes. *Professional Psychology : Research and Practice*, 2005, 36, 376-390.
- 5- Brittany, C. H.. The children's coping behavior questionnaire: development and validation. Faculty of the Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College. The Department of Psychology. Master of Arts thesis. University New Orleans, 2008.
- 6- Carver, C.S., Scheier, M.F., Weintraub, J.K.. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol*, 1989, 56(2) 267-83.
- 7- Dadsetan, P, (2010). *Developmental Psychopathology from infancy through adulthood*. First edition. Tehran: Arasbaran(Persian).
- 8- Ecott frydenberg, E, Promoting positive coping skills for rural youth Benefits for at-risk young people. Interscience: Wiley. 2009.
- 9- Endler, N. S, Parker, J. D. A, Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual. Toronto: Multi-Health Systems 1999.
- 10- Glidin , L.M, Billings, F.J , jobe, M, Personality, coping style and well-being of parents rearing children with developmental disabilities. *Journal of intellectual disability research*, Dec 2006,50 (Pt 12):949-62.
- 11- Halamandaris, K. F, Power, K.G. Individual differences, Social support and coping with the examination stress: A study of the psychosocial and academic adjustment of first year home students 1999. 26. 665- 685.
- 12- Isabel, N.J., Selye, H.. Further thoughts on "stress

- without distress". *Medical Times*, 1976,104(11) 124-144.
- 13- Jansma , P, Combs, C. S. The effects of fitness training and reinforcement on maladaptive behaviors of institutionalized adults, classified as mentally retarded, emotionally disturbed. *Journal Developmental Neuropsychology*, 2009, 9, 207-224.
- 14- Josefi, O., & Ryan, Y, Non-directive play therapy for young children with autism: A cases study. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, . 2004, 9, 533-551.
- 15- Jones RT, Ollendick TH.. Risk factors for psychological adjustment following residential fire: The role of avoidant coping. *J Trauma Dissociation* 2005. 6(2) 85-99.
- 16- Kim, L.S, Sandler, I.N, Tein, J.Y, Locus of control as a stress moderator and mediator in children of divorce. *J Abnorm Child Psychol*, 1997, 25(2) 145-55.
- 17- La Greca, A.M, Silverman, W.K, Vernberg, E.M, Prinstein, M.J. Symptoms of posttraumatic stress in children after hurricane Andrew: A prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1996, 64,712-723.
- 18- Lazarus, R.S., Folkman, S, Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company 1984.
- 19- Luísa, P, Mota, A, Maria, R. Effects of two types of career interventions on students with different career coping styles. *Journal of Vocational Behavior* 2014, 85. (1) 115-124.
- 20- Piko, O. 2001). Gender differences and similarities in adolsents way of coping. *Journal of psychological Record*, 51, 223-236.
- 21- Sepehrian, F Study effect of EQ skills education on style of coping with stress in adolescents of Oromie city. Thesis for Master, Oromie University, 2007.
- 22- Schwarzer, R, Schwarzer, C, A critical survey of coping instruments. In Zeidner, M., & Endler, N.S. (Eds.), *Handbook of coping* (107–132). New York: John Wiley 1996.
- 23- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. 2003. Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129, 216–269.
- 24- Spirito, A. 1996. Commentary: Pitfalls in the use of brief screening measures of coping. *J Pediatr Psychol*, vol. 21, no, 4. PP.573-575.
- 25- Smith, S.L, Nancy, E, Tracy, S, Laurie, C, et al, Children's coping strategies and coping efficacy: Relations to parent socialization, child adjustment, and familial alcoholism. *Development and Psychopathology* 2006, 2. 445-469.
- 26- Tellado, G. S.. An Evaluation Case: The Implementation and Evaluation of a Problem-Solving-Training Program for Adolescents. *Eval program plan* 2001,7(2) 179-188.
- 27- Dougherty, J.L, Impact of child- Centered play therapy on children of different developmental stages Ph.D. Thesis. University of North Texas 2006.
- 28- Villarreal, C.E, Child parent relationship therapy (CPRT) with Hispanic parents. Doctoral dissertation. Regent University 2007.
- 29- Yosefi, F., study relationship of cognitive strategies emotion regulation with depression and anxiety in econdary students in Tehran. *Journal of Exceptional children* 2006, 6(3) 871 - 892(Persian).
- 30- Xuechen, D., Junsheng, L., Robert, J., Coplan, X. Ch., Dan, Li., Biao, S. Self-reported shyness in Chinese children: Validation of the Children's Shyness Questionnaire and exploration of its links with adjustment and the role of coping. *Personality and Individual Differences*, 68, October 2014, 183-188.
- 31- Zahedian, S., Kafi Masule, M., Khosrov Javid, M., Fallahi, M. (2016). The effects of emotion regulation in reducing stress and coping styles of elementary school girls. Master's thesis. Faculty of Literature and Humanities, University of Guilan(Persian).

