

Comparing the Effectiveness of Mindfulness Training and Art-Play Therapy on the Self-Esteem of Elementary School Boys

Article Info

Authors:

Loghman Salehi¹
Rahim Badri Gargari^{2*}
Ali Naghi Aghdasi³

Keywords:

Self-Esteem, Art-Play Therapy,
Mindfulness Training,
Elementary Students

Article History:

Received: 2022-07-09
Accepted: 2022-10-03
Published: 2022-12-01

Correspondence:

Email: badri_rahim@yahoo.com

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to compare the effectiveness of art-play therapy and mindfulness training on the self-esteem of male students of the sixth year of elementary school.

Methodology: This research was conducted with a semi-experimental method with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of the research included male students of the sixth year of elementary school in Bukan city in the academic year of 2019-2019. The sampling method in the present study was a multi-stage random method. First, three elementary schools in Bukan city were selected by random sampling method, and one class was randomly selected from the sixth classes of each school. Then, 45 students were selected and randomly assigned to two experimental groups and one control group (15 people in each group). The experimental groups were trained in two different intervention programs, art-play therapy and mindfulness training. Self-Esteem Questionnaire (SEI) was used as a research tool for pre-test and post-test. For data analysis, statistical methods of multivariate covariance analysis and Benferroni's pairwise comparisons test were used.

Findings: The results of data analysis showed that there is a significant difference between the experimental groups and the control group in terms of the self-esteem variable in the post-test stage ($P \leq .05$). Other results of the research showed that there is no significant difference between mindfulness training and art-play therapy between the two groups, and the effectiveness of both interventions was the same.

Conclusion: Based on the findings, mindfulness training and play therapy as effective intervention methods in the growth and improvement of the self-esteem of elementary school children can be used by teachers and educators.

-
1. PhD student, Department of Educational Psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.
 2. Professor, Department of Psychology, University of Tabriz, Iran (Corresponding Author).
 3. Assistant Professor, Department of Psychology, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.
-

مقایسه اثربخشی آموزش ذهن آگاهی و هنر-بازی درمانی بر عزت نفس دانش آموزان پسر دوره ابتدایی

لقمان صالحی^۱، رحیم بدری گرگری^{۲*}، علی نقی اقدسی^۳

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر، مقایسه اثربخشی هنر-بازی درمانی و آموزش ذهن آگاهی بر عزت نفس دانش آموزان پسر سال ششم ابتدایی بود.

روش: این پژوهش با روش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه گواه انجام گرفت. جامعه آماری پژوهش شامل دانش آموزان پسر سال ششم ابتدایی شهر بوکان در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود. روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر، به شیوه تصادفی چندمرحله‌ای بود. ابتدا با روش نمونه‌گیری تصادفی سه مدرسه ابتدایی شهر بوکان انتخاب شدند و از بین کلاس‌های ششم هر مدرسه، یک کلاس به صورت تصادفی برگزیده شد. سپس، تعداد ۴۵ دانش آموز انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه گواه (هر گروه ۱۵ نفر) گمارش شدند. گروه‌های آزمایش تحت آموزش دو برنامه مداخله متفاوت هنر-بازی درمانی و آموزش ذهن آگاهی قرار گرفتند. پرسشنامه عزت نفس (SEI) به عنوان ابزار پژوهش برای اجرای پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شد. برای تحلیل داده‌ها، از روش‌های آماری تحلیل کوواریانس چندمتغیری و آزمون مقایسه‌های زوجی بنفرونی استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج حاصل از تحلیل داده‌ها نشان داد بین گروه‌های آزمایشی و گروه گواه از لحاظ متغیر عزت نفس در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P \leq 0.05$). نتایج دیگر پژوهش نشان داد که بین آموزش ذهن آگاهی با هنر-بازی درمانی تفاوت معنی‌داری بین دو گروه وجود ندارد و اثربخشی هر دو مداخله به یک میزان بوده است.

نتیجه‌گیری: براساس یافته‌ها، آموزش ذهن آگاهی و هنر-بازی درمانی به عنوان روش‌های مداخله‌ای مؤثر در رشد و بهبود عزت نفس کودکان دبستانی می‌تواند مورد استفاده مربیان و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت قرار گیرد.

کلید واژه‌ها: عزت نفس، هنر-بازی درمانی، آموزش ذهن آگاهی، دانش آموزان ابتدایی

^۱ دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.

^۲ استاد، گروه روانشناسی، دانشگاه تبریز، ایران (نویسنده مسئول). badri_rahim@yahoo.com

^۳ استادیار، گروه روانشناسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.

مقدمه

بررسی‌های موجود در رابطه با کودکان و نوجوانان و مسائل آن‌ها نشان می‌دهد که یکی از علل بروز مشکلات در رفتار کودکان و نوجوانان و مسائل آن‌ها، کمبود عزت نفس^۱ در آن‌ها است (هریس، وتزل، رابینز، دانلان و ترزنسیفسکی^۲، ۲۰۱۸). تغییرات گسترده در دوره کودکی و نوجوانی می‌تواند بر عزت نفس افراد تأثیر بگذارد (بری، مک دوگال، اندرسون و بیندون^۳، ۲۰۱۸). عزت نفس جزئی از خودپنداره فرد است که شامل جنبه‌های شناختی، رفتاری و عاطفی می‌باشد (کوپراسمیت^۴، ۱۹۶۷). حس خودارزشی یا عزت نفس فرد می‌تواند تأثیری قوی بر رفتار، شایستگی و گسترش کلی اجتماعی-عاطفی و سازگاری روانی او داشته باشد. کودکانی که عزت نفس بالایی دارند، این ویژگی‌ها را از خود بروز می‌دهند (آموندسون^۵، ۱۹۹۱). مطالعات مختلف نشان داده شده که عزت نفس می‌تواند باعث ارتقای سلامت روانی^۶ و در نهایت پیشرفت تحصیلی شود (مون و کیم^۷، ۲۰۲۱؛ خسروپور و نیکویی، ۱۳۹۳). با بالا رفتن عزت نفس، فرد احساس توانمندی و ارزشمندی پیدا خواهد کرد و همین امر منجر به تغییرات مثبتی از جمله اعتماد به نفس بالا، تلاش برای کسب موفقیت، افزایش اراده و گرایش به سمت زندگی سالم در فرد خواهد شد (علیزاده، نمازی و کوچک‌زاده طالعی، ۱۳۹۳).

با پیدایش رویکرد روانی-اجتماعی، پژوهشگرانی مانند هورنای، فروم و سالیوان به بررسی نظامداری درباره عزت نفس پرداختند. اما اوج مطالعات و واری‌ها درباره عزت نفس و این که عزت نفس به عنوان یک سازه شخصیتی قلمداد شود، در آثار انسان‌گرایایی مانند راجرز و مازلو مشاهده می‌شود و در سال‌های ۱۹۶۵-۱۹۵۰ فشرده‌ترین مطالعات درباره عزت نفس صورت گرفته است (ناکاشیما، یانایساوا و یورا^۸، ۲۰۱۳). عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن. این حس از مجموع افکار، احساسات، عواطف و تجربیات در طول زندگی ناشی می‌شود (اسوالدی، زیمرمن و نومان^۹، ۲۰۱۲). عزت نفس از تفاوت بین خود ادراک شده (یک تصویر عینی از خود) و خود ایده‌آل (آن چه که شخص با ارزش می‌داند یا می‌خواهد دوست داشته باشد) نشأت می‌گیرد، به طوری که تفاوت و فاصله زیاد این دو منجر به عزت نفس پایین و تفاوت و فاصله کم، حاکی از عزت نفس بالاست (توماس، پورتیوس و نلمانس^{۱۰}، ۲۰۱۱).

یکی از روش‌هایی که می‌تواند بر رشد عزت نفس تأثیر داشته باشد، آموزش ذهن‌آگاهی^{۱۱} می‌باشد. داشتن ذهن‌آگاهی در موقعیت‌های آموزشی سبب تغییرات مثبت در آموزش و محیط‌های آموزشی در سطح بهینه می‌شود (درتاج، توحیدی و تجربه کار، ۱۳۹۹). به نظر می‌رسد، آموزش ذهن‌آگاهی همان‌گونه که روی بزرگسالان تأثیر مثبت دارد، می‌تواند به صورت مستقیم و غیرمستقیم روی دانش‌آموزان نیز اثربخش باشد (بریتون^{۱۲}، ۲۰۱۵). در سال‌های اخیر، استفاده از برنامه‌های آموزشی ذهن‌آگاهی برای دانش‌آموزان رو به افزایش است و توسط والدین و معلمان ارائه می‌شوند. این برنامه‌ها با طیف وسیعی از نتایج شناختی، عاطفی و سلامتی ارتباط دارد (براون، کرسول و ریان^{۱۳}، ۲۰۱۵). این آموزش، تأکید زیادی روی یادگیری از راه تجربه مستقیم دارد (لو، هانگ و ریوز^{۱۴}، ۲۰۱۷) و به دنبال تحقق سه هدف اساسی تنظیم نمودن توجه، ایجاد آگاهی و دانش فراشناختی و زدودن تمرکز و به وجود آوردن پذیرش نسبت به حالات و محتوای ذهنی است (ریمان، هرتنستین و شرام^{۱۵}، ۲۰۱۶). آموزش ذهن‌آگاهی مستلزم به کار گرفتن راهبردهای شناختی، فراشناختی و رفتاری ویژه‌ای برای متمرکز نمودن فرایند توجه است که

1. self-esteem

2. Harris, Wetzell, Robins, Donnell, & Trzesniewski

3. Barry, McDougall, Anderson, & Bindon

4. Coppersmith

5. Amundson

6. mental health

7. Moon & Kim

8. Nakashima, Yanagisawa, & Ura

9. Svaldi, Zimmermann, & Naumann

10. Thomaes, Poorthuis, & Nelemans

11. mindfulness

12. Britton

13. Brown, Creswell, & Ryan

14. Lu, Huang, & Rios

15. Riemann, Hertenstein, & Schramm

به سهم خود مانع از عوامل به وجود آورنده خلق و خوی منفی، فکر منفی، گرایش به سوی پاسخ‌های نگران‌کننده، رشد و بهبود دیدگاه تازه و به وجود آمدن افکار و هیجان‌های خوشایند می‌گردد (اسپینهوون، هاجبرز، ارمیل و اسپیکنز^۱، ۲۰۱۷).

کانگ و جانگ^۲ (۲۰۲۱) در پژوهش خود دریافتند که تمرینات یوگای ذهن‌آگاهی بر عزت نفس میانسال تأثیر مثبتی داشته است. ساراف، تیواری و رشیپال^۳ (۲۰۲۰) در پژوهشی نشان دادند که تمرینات ذهن‌آگاهی اثربخشی قابل توجهی بر بهبودی خودپنداره، عزت نفس و رشد ذهنی دانشجویان دارد. مورلی و فولتون^۴ (۲۰۱۹) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که دریافت‌کنندگان تمرینات ذهن‌آگاهی در گروه آزمایش عزت نفس بالاتری گزارش نمودند. فورد^۵ (۲۰۱۹) آموزش ذهن‌آگاهی را روی عزت نفس دانشجویان مورد بررسی قرار داد و به این نتیجه رسید که آموزش ذهن‌آگاهی باعث پایداری عزت نفس در دانشجویان شده است. خفتان، بهرامی و اقلیما (۱۴۰۰) نشان دادند که آموزش گروهی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی موجب بهبود عزت نفس در زنان مبتلا به اختلال مصرف مواد شد. ابوالفضلی، طهماسبی پور و نصری (۱۳۹۹) دریافتند که برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر عزت نفس و مؤلفه‌هایش تأثیر مثبتی داشت. شویچی (۱۳۹۸) دریافت، برنامه مداخله آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش عزت نفس دانش‌آموزان دارای ناتوانی یادگیری تأثیرگذار است. نتایج پژوهش درخشان و نظری (۱۳۹۸) نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش میزان عزت نفس در گروه آزمایش تأثیر داشته است.

هنر-بازی درمانی شناختی-رفتاری^۶ یکی دیگر از رویکردهایی است که می‌تواند برای رشد مهارت‌های تفکر، مهارت‌های هیجانی مثبت و بهبود عزت نفس دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد. در هنر-بازی درمانی از ویژگی‌های درمانی هنر و بازی بهره گرفته می‌شود. بخش نخست آن بازی درمانی است که در آن فرصتی برای ارتباط امن بین کودک و درمانگر ایجاد می‌شود تا کودک به طور کامل خود را بیان کند (پالمر^۷ و همکاران، ۲۰۱۷). در این بخش درمانگر با توجه به نوع مشکل کودک، اسباب‌بازی‌ها و ابزار خاصی را برگزیده، موضوع یا داستان بازی را با توجه به نیازهای هیجانی و نقص‌های شناختی یا رفتاری کودک انتخاب می‌کند و با مشارکت فعال ضمن بازی، الگوهای جدید مورد نیاز شناختی و رفتاری کودک را اجرا می‌کند و امکان یادگیری و تمرین این الگوها را به وسیله بازی برای کودک فراهم می‌نماید (احمدوند، ۱۳۹۳).

بخش دوم هنر-بازی درمانی بهره‌گیری از هنر برای آموزش و درمان کودکان است. هنردرمانی یکی از روش‌های روان‌درمانگری است که در آن درمانجویان با کمک هنردرمانگر و استفاده از ابزار هنری و فرایندهای خلاق در جهت احساس بهروزی شخصی و بازیابی یا بهبود کارکردشان گام برمی‌دارند. اجرای هنردرمانی نیازمند دانش در زمینه هنر (هنرهای بصری، موسیقی، تئاتر و ...) و فرایندهای خلاقانه مانند نظریه‌ها و تکنیک‌های مشاوره، روانشناختی و بالندگی انسان است (انجمن هنردرمانی آمریکا^۸، ۲۰۱۸). هنردرمانی استفاده از ساخت هنر است که به بهبود رشد عاطفی و فیزیکی افراد، حل مسئله، رشد مهارت‌های فردی، افزایش عزت نفس و کاهش استرس کمک می‌کند (هلمکوئیست، راکس برگ، لارسون و لاندکوئیست-پرسون^۹، ۲۰۱۷).

رویکرد هنر - بازی درمانی از تلفیق بازی درمانی و هنر درمانی شکل می‌گیرد. در این روش از طریق رسم نقاشی و درگیر شدن در دیگر فعالیت‌های هنری کودکان، با توجه به تناسبی که با دوران کودکی دارند، از طریق درگیر کردن کودکان و حتی بزرگسالان در فعالیت‌های مفرح، سرگرم‌کننده و شادی‌بخش به خوبی می‌توانند کمک کنند تا کودکان شناخت بیشتری از خود به دست آورند. این رویکرد به کودکان این اجازه را می‌دهد تا از کودکی خود لذت بیشتری ببرند (صدرالدین و حامد-او-رحمان^{۱۰}، ۲۰۱۳) همانطور که بیان شد هنر بازی درمانی از دو سمت هنردرمانی و بازی درمانی و ترکیب آن‌ها صورت می‌پذیرد. افزوده شدن تکنیک‌های هنردرمانی در کنار تکنیک‌های بازی درمانی، این بستر و امکان را فراهم می‌سازد تا بتوان به طور همزمان از نقاط قوت و تکنیک‌های درمانی بازی درمانی و هنردرمانی در کنار هم برای هر چه بیشتر کودکان استفاده نمود (شجاعی،

1. Spinhoven, Huijbers, Ormel, & Speckens

2. Kang & Jang

3. Saraff, Tiwari, & Rishipal

4. Morley & Fulton

5. Ford

6. cognitive-behavior art-play therapy

7. Palmer

8. American Art Therapy Association (AATA)

9. Holmqvist, Roxberg, Larsson, & Lundqvist-Persson

10. Sadruddin & Hameed-Ur-Rehman

گل‌پرور، آقایی و بردبار، ۱۳۹۹). شجاعی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش خود نشان دادند که هنر‌بازی درمانی، کیفیت زندگی کودکان سرطانی را بهبود بخشیده است. صالحی، بدری گرگری و اقدسی (۱۴۰۰) نشان دادند که هنر-بازی درمانی در مقایسه با ذهن‌آگاهی تأثیر بیشتری بر خلاقیت دانش‌آموزان داشت. نتایج پژوهش‌های مختلف دیگر تأثیر بازی درمانی بصورت جداگانه را بر عزت نفس (آرن و دومیت^۱، ۲۰۲۰؛ آسروی، گانارهادی و حنیف^۲، ۲۰۱۹؛ عباسلو، ۱۳۹۹؛ میرشجاع، حکماتی و اذانی، ۱۳۹۷) و اضطراب (دانش، بهنام، حکماتی، اذانی و میرشجاع، ۱۳۹۹) مورد تأیید قرار دادند. و از طرف دیگر تأثیر هنر درمانی به تنهایی بر عزت نفس، اضطراب و خودپنداره (مولا^۳، ۲۰۲۰؛ سكات^۴، ۲۰۲۰؛ چینگ-تنگ، یا-پینگ و یو-چیا^۵، ۲۰۱۹؛ حسینی و زاده محمدی، ۱۴۰۰) نیز مورد تأیید قرار گرفته است. بهبود عزت نفس، می‌تواند کودکان و نوجوانان را مجهز به قابلیت‌های درونی برای برخورد مؤثر و مناسب با شرایط زندگی و تحصیلی کند. با توجه به این که بسیاری از نوجوانان به دلیل عدم بهره‌مندی از پرورش و امکانات مناسب در کودکی از عزت نفس رشدیافته‌ای برخوردار نشده‌اند. توانایی‌های شناختی و رفتاری دانش‌آموزان در درجه اول محصول جانبی آموزش است؛ لذا، پژوهشگر در این پژوهش به این مسئله پرداخت تا بدین گونه بتواند برای حل مشکلی از مشکلات شناختی و رفتاری دانش‌آموزان گامی برداشته شود و راه را برای پژوهشگران بعدی هموار نماید. بنابراین، بر پایه آن چه گفته شد، پژوهشگر در پژوهش حاضر در پی بررسی آن بود تا دریابد که آیا آموزش ذهن‌آگاهی و هنر-بازی درمانی شناختی رفتاری بر عزت نفس دانش‌آموزان پسر دوره ابتدایی مؤثر است؟ و از طرف دیگر آیا بین تأثیر این دو روش بر عزت نفس دانش‌آموزان تفاوت وجود دارد؟

روش

پژوهش حاضر از نظر روش نیمه آزمایشی و نوع طرح پژوهش، طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل تمامی دانش‌آموزان سال ششم ابتدایی پسر شهر بوکان در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ بود. روش نمونه‌گیری در پژوهش حاضر، به شیوه تصادفی چندمرحله‌ای بود. ابتدا با روش نمونه‌گیری تصادفی سه مدرسه ابتدایی شهر بوکان انتخاب شدند و از بین کلاس‌های ششم هر مدرسه، یک کلاس به صورت تصادفی برگزیده شد. بر اساس نظر دلاور (۱۳۹۶) برای انجام پژوهش‌های آزمایشی، به ازای هر گروه حداقل ۱۵ نفر در نظر گرفته می‌شود. در نتیجه، برای انتخاب نمونه از میان اعضای جامعه ۴۵ دانش‌آموز سال ششم ابتدایی انتخاب شدند. ابتدا با روش نمونه‌گیری تصادفی سه مدرسه ابتدایی شهر بوکان انتخاب و از بین کلاس‌های ششم هر مدرسه، یک کلاس به صورت تصادفی برگزیده شد. سپس، از بین دانش‌آموزان آن کلاس‌ها، تعداد ۱۵ نفر از هر کلاس به صورت تصادفی انتخاب و افراد برگزیده که در مجموع ۴۵ نفر هستند، به طور تصادفی در سه گروه مساوی (۱۵ نفر گروه آموزش ذهن‌آگاهی، ۱۵ نفر گروه هنر بازی درمانی شناختی-رفتاری و ۱۵ نفر گروه گواه) قرار گرفتند. هم‌چنین، مراحل انجام پژوهش در برنامه شاد اجرا شد، زیرا به علت شیوع کرونا امکان برگزاری جلسات به صورت حضوری امکان‌پذیر نبود. نحوه اجرا نیز بدین صورت بود که مداخله‌گر با توضیح تمرینات در برنامه برای والدین، از آن‌ها می‌خواست تا تمرینات را در خانه با فرزندان خود اجرا نمایند. معیارهای ورود در پژوهش حاضر شامل عدم شرکت در هر گونه مداخله آموزشی یا درمانی، رضایت والدین و آزمودنی برای شرکت در جلسات مداخله و نداشتن بیماری‌های جسمی و روانشناختی و معیارهای خروج شامل غیبت بیش از دو بار در جلسات، عدم تمایل برای ادامه در جلسات و ابتلا به اختلالات جسمی و روانی بود.

ابزار پژوهش: پرسشنامه عزت نفس^۶ (SEI): برای ارزیابی عزت نفس دانش‌آموزان از پرسشنامه عزت نفس کوپراسمیت (۱۹۶۷) استفاده شد. این پرسشنامه برای کودکان و نوجوانان سنین ۸ تا ۱۹ ساله و به منظور سنجش بازخورد نسبت به خود در قلمروهای اجتماعی، خانوادگی، آموزشی و شخصی طراحی شده که یک مقیاس دروغ‌سنج به آن افزوده شده است. پرسشنامه شامل ۵۸ ماده است که احساسات، عقاید یا واکنش‌های فرد را توصیف می‌کند و پاسخ‌دهنده به آن پاسخ دهد. مواد هر یک از

1. Aren & Duamit

2. Asrowi, Gunarhadi, & Hanif

3. Moula

4. Schott

5. Ching-Teng, Ya-Ping, & Yu-Chia

6. Self-Esteem Inventory (SEI)

خرده‌مقیاس‌ها عبارت‌اند از: عزت نفس عمومی با ۲۶ ماده، عزت نفس اجتماعی با ۸ ماده، عزت نفس خانوادگی با ۸ ماده، عزت نفس آموزشگاهی با ۸ ماده و خرده‌مقیاس دروغ‌سنج با ۸ ماده. نمرات خرده‌مقیاس‌ها و هم‌چنین نمره کلی امکان مشخص کردن زمینه‌ای را که در آن افراد واجد تصویر مثبتی از خود هستند، فراهم می‌سازد (کوپراسمیت، ۱۹۶۷). این پرسشنامه را می‌توان به صورت فردی یا گروهی اجرا کرد. شکل آموزشگاهی در مورد کودکان و نوجوانان مدرسه‌ای از هشت سال به بالا به کار می‌رود. شکل بزرگسال مربوط به اشخاصی است که تحصیلات عمومی خود را به پایان رسانده‌اند. شیوه نمره‌گذاری این آزمون به صورت صفر و یک است. دامنه نمرات فرد بین ۰ تا ۵۰ قرار می‌گیرد. نمره ۲۶ و کمتر عزت نفس ضعیف، نمره ۴۳-۲۷ عزت نفس متوسط و نمره ۴۴ و بالاتر عزت نفس قوی است. پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت از بهترین وسایل سنجش عزت نفس است که به صورت گسترده مورد استفاده قرار گرفته است. افرادی که نمره بالاتری به دست آورند، عزت نفس بیشتری دارند. کوپر اسمیت (۱۹۶۷)، ضریب بازآزمایی این ابزار را بعد از پنج هفته ۰/۸۸ و بعد از سه سال ۰/۷۰ گزارش کرده است. این پرسشنامه توسط شهنی بیلاق، میکائیلی، شکرکن و حقیقی مبارکه (۱۳۸۶) در مورد دانش‌آموزان اجرا شد و اعتبار آن با دو روش تنصیف و آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۳ تا ۰/۹۳ و به دست آمد. آفاداداشی (۱۳۸۴) در بررسی روایی این ابزار، ضریب همبستگی نمره‌های دو مقیاس عزت نفس کوپراسمیت و آیزنک محاسبه شد که مقدار آن ۰/۷۹ به دست آمد و می‌توان گفت که بین نمره‌های خام این دو مقیاس در حدود ۰/۶۲ واریانس مشترک وجود دارد. در پژوهش حاضر، برای بررسی پایایی این ابزار از آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار آن ۰/۸۰ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مطلوب این ابزار در نمونه پژوهشی است.

روش اجرا: در این پژوهش برای گروه آزمایشی هنر-بازی درمانی از برنامه مداخله هنر-بازی درمانی شناختی رفتاری شجاعی، گل‌پرور، آقایی و بردبار (۱۳۹۹، ب) استفاده شد. این برنامه شامل ۱۲ جلسه آموزشی (۲ روز در هفته) بوده و در جلسات ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد (جدول ۱).

جدول ۱. خلاصه جلسات دوازده‌گانه هنر-بازی درمانی (شجاعی و همکاران، ۱۳۹۹، ب)

جلسات	اهداف، محتوا، فعالیت‌های یادگیری و تکالیف
اول	اجرای پیش‌آزمون، آشنایی و معارفه گروهی، استفاده از تکنیک‌های روان‌نمایشگری گرم کردن همراه با تکنیک‌های بازی درمانی مانند نمایش خلاق و نقاشی گروهی
دوم	کشیدن نقاشی درهم و برهم، گل بازی درمانی، تکنیک روان‌نمایشگری صندلی خالی و کشیدن نقاشی از سه وضعیت (مشکل کنونی، برطرف شدن مشکل و آن چه کمک می‌کند تصویر اول به تصویر دوم تبدیل شود)، داستان‌گویی و اجرای نمایش متناسب با نقاشی‌ها یا صحنه‌های ایجاد شده در صفحه شنی
سوم	اجرای تکنیک‌های نمایش احساسات، دیکشنری احساسات، بازی‌های کلمات احساسی، تکنیک بدل، تکنیک سؤالات، تکنیک نقاشی بدن و تکنیک‌های آرام‌سازی
چهارم	اجرای تکنیک حباب فکر، تکنیک حدس بزن به چی فکر می‌کنم، تکنیک روان‌نمایشگری خودگویی، بازی راه رفتن با چشم‌بند و تکنیک باغ فکر
پنجم	اجرای بازی افکار آزردهنده متوقف شوید برای مبارزه با افکار اضطراب‌آور، مواجهه با ترس‌ها با بازی کلاه مهمانی روی هیولا، اجرای بازی‌های ساده مانند انجام اقدامات درمانی روی عروسک و ترسیم نقاشی با ابزار پزشکی، بازی آیا می‌توانیم صحبت کنیم؟ برای غلبه بر ترس اجتماعی و مداخله مکان راحت، نردبان اضطراب
ششم	آموزش روانشناختی، آموزش استفاده از کارت‌های فهرست، برنامه‌ریزی فعالیت‌های خوشایند/برانگیختگی رفتاری، بازسازی شناختی با تکنیک دومینوهای چیده شده به صورت یک دایره
هفتم	ادامه بازسازی شناختی با تکنیک‌های استعاره مربی خوب/مربی بد، بازی صندلی داغ، ساعت فکر و احساس، تکنیک روان‌نمایشگری فروشگاه سحرآمیز (مجازی) و برگه پذیرش خطا یا سرزنش خود برای تمرکز روی احساس گناه و تکنیک ثبت افکار به شکل پروانه‌ای

هشتم	اجرای نقاشی گروهی یا کار گروهی دو نفره، استفاده از عروسک‌های خیمه شب بازی، بازی ماهی سازشگر، مهارت‌هایی برای کنترل عصبانیت، مداخله کیسه پاره و ایفای نقش اجتماعی و خانوادگی
نهم	اجرای تکنیک حل مسئله از طریق نقاب ساختن، تکنیک ایجاد هویت یا مفهوم فردی، تکنیک بیسکویت‌شناسی، تکنیک‌های روان‌نمایشگری اتاق تاریک و استفاده از جملات تأکیدی مثبت
دهم	اجرای آموزش تکنیک اکنون متوقف شو و تأمل کن، نقاشی ده مورد از شادترین رخدادهای زندگی، آموزش تکنیک آن را پاک کن، یک سرپوش روی آن بگذار، من توی چارچوب گذاشته شدم و من همسایه‌ای را دوست دارم که ...
یازدهم	اجرای خواندن واقعه‌ای مربوط به اخبار روز در روزنامه و اجرای روان‌نمایشگری بداهه‌سازی شده با تمرکز بر مرگ، تفکر و تأمل درباره اعتماد و توکل به خدا
دوازدهم	اجرای نقاشی از طبیعت (با استفاده از گواش و رنگ روی پارچه)، انجام کاردستی با استفاده از سنگ، برگ درختان، چوب و ...، اجرای جشن پایانی درمان و اجرای پس‌آزمون

برای گروه آزمایشی آموزش ذهن‌آگاهی نیز از برنامه آموزش عمومی ذهن‌آگاهی الیدینا^۱ (۲۰۱۰) بهره گرفته شد. این برنامه براساس درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی نسخه کودکان ساخته بایر^۲ (۲۰۰۶) مدل‌سازی شده است (پورمحمدی و باقری، ۱۳۹۴) و در ۱۲ جلسه آموزشی (۲ روز در هفته) ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد (جدول ۲).

جدول ۲. خلاصه جلسات دوازده‌گانه آموزش ذهن‌آگاهی (بایر، ۲۰۰۶)

جلسات	اهداف، محتوا، فعالیت‌های یادگیری و تکالیف
اول	معرفی مختصر آموزش ذهن‌آگاهی، بررسی عملکرد خلبان خودکار و تفاوت آن با عملکرد ذهن‌آگاهانه، آموزش تنفس ذهن‌آگاهانه به دو روش خرس عروسکی و تنفس با فرفره، اجرای بازی ابر و باد و اجرای پیش‌آزمون
دوم	تنفس ذهن‌آگاهانه با فرفره، تمرکز توجه بر حس چشایی، تمرین خوردن ذهن‌آگاهانه، اشاره به تفاوت بین توصیف کردن و قضاوت کردن و اجرای بازی دانه و پروانه
سوم	بازی با خرس، آموزش سه مفهوم احساسات، حس‌های بدنی و افکار
چهارم	آموزش تنفس ۳ دقیقه‌ای، تمرین لیوان آب، اجرای بازی توپ نامرئی و آموزش مراقبه حباب
پنجم	بازی با خرس، تمرکز توجه بر حس شنوایی، آموزش شنیدن ذهن‌آگاهانه (صدای پذیرنده) و اجرای بازی گربه و گاو (آینه‌سازی)
ششم	آموزش تنفس ذهن‌آگاهانه با گل و شمع، تمرکز توجه به حس شنوایی، آموزش شنیدن ذهن‌آگاهانه، آموزش اسکن بدنی و اجرای بازی پرش
هفتم	تنفس ذهن‌آگاهانه (تنفس ۳ دقیقه‌ای)، تمرکز توجه بر حس بینایی، آموزش دیدن ذهن‌آگاهانه، بخش اول (کشیدن نقاشی)، تمرین تمایز قضاوت از توصیف با بررسی یک شی از زوایای مختلف و اجرای بازی ذهن کنجکاو
هشتم	تنفس آگاهانه با خرس عروسکی، تمرکز و توجه بر حس بینایی، آموزش دیدن ذهن‌آگاهانه، بخش دوم (کشیدن نقاشی)، بررسی خطاهای ادراکی، انجام مراقبه مهربانی عاشقانه و اجرای بازی حافظه
نهم	تنفس ذهن‌آگاهانه (تنفس ۳ دقیقه‌ای)، تمرکز توجه بر حس لامسه، آموزش لمس ذهن‌آگاهانه، تمرین تمایز قضاوت از توصیف با بررسی چند شی با زبری و نرمی متفاوت و اجرای بازی خورشید و بستنی

^۱. Alidina

^۲. Baer

دهم	تنفس ذهن آگاهانه (تنفس ۳ دقیقه‌ای)، تمرکز توجه بر حس بویایی، آموزش بوییدن ذهن آگاهانه، انجام تمرین مراقبه حباب و اجرای دو تمرین وضعیت کوهستان و وضعیت کودک
یازدهم	تنفس ذهن آگاهانه (تنفس ۳ دقیقه‌ای)، تجربه آگاهی از بدن در حال حرکت، گام برداشتن ذهن آگاهانه و اجرای تمرین حرکت پاندولی
دوازدهم	تنفس ذهن آگاهانه (تنفس ۳ دقیقه‌ای)، مروری بر کل تمرینات ذهن آگاهی آموزش داده شده، بررسی کاربردی ذهن آگاهی در زندگی روزمره و اجرای پس آزمون

یافته‌ها

جدول شماره ۳، میانگین و انحراف معیار نمره‌های شرکت‌کنندگان را در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار نمره‌های شرکت‌کنندگان در عزت نفس در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	SD	میانگین	SD
آموزش ذهن آگاهی	۱۳.۳۳	۲.۹۶	۱۶.۲۶	۲.۷۱
هنر بازی درمانی	۱۳.۹۳	۳.۵۱	۱۶.۸۰	۳.۲۵
گواه	۱۳.۵۳	۲.۷۷	۱۳.۷۳	۲.۷۶

در پژوهش حاضر، برای بررسی فرض پژوهشی از آزمون تحلیل کواریانس یک راه استفاده شد که قبل از انجام، پیش‌فرض‌های مربوط به آن بررسی و مورد تأیید قرار گرفت. از جمله این پیش‌فرض‌ها می‌توان به نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نرمال بودن داده‌ها و آزمون همگنی واریانس‌های لوین همگنی واریانس‌ها، عامل پیش‌آزمون متغیر پژوهش با مرحله پس‌آزمون همگنی شیب‌های خط رگرسیون مفروضه‌های تحلیل کواریانس یک راه اشاره نمود که نتایج به دست آمده دال بر رعایت مفروضه‌ها بود. جهت بررسی همگنی کواریانس از آزمون لوین استفاده شد که برای عزت نفس ($F=0/37, p \geq 0/687$) به دست آمد که نشان می‌دهد این مفروضه نیز رعایت شده است. در ادامه، نتایج تحلیل کواریانس جهت بررسی تأثیرات آموزش ذهن آگاهی و هنر بازی درمانی بر عزت نفس در مرحله پس‌آزمون در جدول شماره ۴ ارائه شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کواریانس یک‌راهه در متن مانکوا برای مقایسه پس‌آزمون متغیرهای پژوهش گروه‌های آزمایش و گواه

متغیرهای وابسته	SS	Df	MS	F	P	اندازه اثر	توان آزمون
پیش‌آزمون	۳۳۶.۳۰	۱	۳۳۶.۳۰	۶۲۷.۷۴	۰.۰۰۱	۰.۹۳	۱
گروه	۷۳.۳۵	۲	۳۶.۶۷	۶۸.۴۶	۰.۰۰۱	۰.۷۷	۱
خطا	۲۱.۹۶	۴۱	۰.۵۳				
مجموع	۱۱۳۹۰	۴۵					

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که میانگین عزت نفس در مرحله پس‌آزمون با کنترل پیش‌آزمون معنی‌دار است. بنابراین، بین مداخله‌ها در برای مقایسه زوجی گروه‌ها از آزمون بنفرونی استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۶ ارائه شده است.

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی برای مقایسه دو گروه هنر بازی درمانی و آموزش ذهن‌آگاهی در میانگین‌های تعدیل-یافته متغیرهای پژوهش

متغیر وابسته	گروه‌ها	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف استاندارد	P
عزت نفس عمومی	آموزش ذهن‌آگاهی	۰.۰۳	۰.۲۸	۱
	هنر بازی درمانی	۲.۵۹	۰.۲۹	۰.۰۰۱
	گواه	۲.۵۵	۰.۲۸	۰.۰۰۱

نتایج جدول شماره ۶ نشان می‌دهد که در متغیر عزت نفس در مرحله پس‌آزمون بین روش‌های مداخله آموزش ذهن‌آگاهی و هنر بازی درمانی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد ($P \leq 0/001$). با توجه به نتایج می‌توان عنوان داشت که بین میزان میانگین تعدیل شده گروه آموزش ذهن‌آگاهی و گروه هنر بازی درمانی تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. بنابراین، تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی و هنر بازی درمانی در افزایش عزت نفس دانش‌آموزان یکسان بوده است.

نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر، تعیین تأثیر هنر-بازی درمانی و ذهن‌آگاهی بر عزت نفس دانش‌آموزان و مقایسه این دو روش بود. یافته‌های نشان می‌دهد که آموزش ذهن‌آگاهی بر عزت نفس اثرگذار بوده و آن را بهبود بخشیده است که این یافته با نتایج به دست آمده از پژوهش‌های کانگ و جانگ (۲۰۲۱)، ساراف و همکاران (۲۰۲۰)، مورلی و فولتون (۲۰۱۹)، فورد (۲۰۱۹)، خفتان و همکاران (۱۴۰۰)، ابوالفضلی و همکاران (۱۳۹۹)، شویچی (۱۳۹۸) و درخشان و نظری (۱۳۹۸) همخوان است. عزت نفس برداشت شخصی فرد درباره ارزش و اهمیت خویش است. به طور یقین، هر چه افراد در امور خود، کارآمدتر ظاهر شوند، به توانایی‌های خود اعتماد کرده و برای خویش حرمت بیشتری قائل می‌شوند. در تمرینات ذهن‌آگاهی تأکید زیادی بر وارسی بدنی و ذهنی انجام می‌شود، به حدی که فرد به یکپارچگی ذهن و بدن دست می‌یابد و می‌تواند تجربیات شخصی خود را ثبت و آن‌ها را به طور منطقی مورد ارزیابی قرار دهد و در نتیجه در موقعیت‌های مختلف براساس دانایی خود انتخاب کند، نه صرفاً هدایت خودکار رفتارها که گاه منجر به پیامد ناکامی در امور می‌شود. چنین فردی توانمندی‌های خود را درست ارزیابی نموده و تکالیفی را انتخاب می‌کند که با وجود ایجاد چالش احتمال دستیابی به نتایج مثبت بالایی داشته باشد و در نتیجه رضایت خاطر فردی و آرامش و نیاز فرد به پیشرفت و تکاپو را افزایش دهد. این خودارزیابی‌های مثبت که ناشی از شناسایی افکار و هیجانات و تعبیر و تفسیر وقایع و کنترل و هدایت نشخوارهای فکری فرد می‌باشند، از تمرینات اساسی آموزش ذهن‌آگاهی هستند که می‌توانند به ارزشمندی درونی فرد منجر شوند و به عنوان محافظی دارای اهمیت است که با آموزش‌های مناسب ذهن‌آگاهی احساس ارزشمندی و عزت نفس آزمودنی‌ها را با شناسایی ارزش‌های شخصی خود و توانمند شدن در غلبه کردن بر مشکلات و سازگاری با وقایع روزمره و تصمیم‌گیری‌های عاقلانه و به موقع افزایش داد (درخشان و نظری، ۱۳۹۸). فورد (۲۰۱۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسید که آموزش ذهن‌آگاهی باعث پایداری عزت نفس در دانشجویان شده است. آقاسی، فرهادی و آقایی (۱۳۹۸) دریافته‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی بر افزایش میزان عزت نفس دانش‌آموزان اثرگذار است. طبق نظر آن‌ها، زمانی که دانش‌آموزان نسبت به زمان حال آگاه می‌شوند، دیگر توجه خود را روی گذشته یا آینده معطوف نمی‌کنند. بیشتر مشکلات معمولاً با حوادثی که در گذشته روی داده یا در آینده اتفاق خواهد افتاد، مربوط است. بنابراین، آموزش ذهن‌آگاهی به شکل دقیق با تمرکز بر همین فرایند از میزان بروز افکار اضطرابی، ناراحت و مایوس‌کننده می‌کاهد؛ چرا که وقتی دانش‌آموز با رویدادهای آسیب‌رسان تحصیلی گذشته درگیر می‌شود، به مرور دچار یأس و افت عزت نفس می‌شود. بنابراین، ذهن‌آگاهی با کنار زدن این روند باعث می‌شود تا آن‌ها بر زمان حال متمرکز شوند. علاوه بر این، ذهن‌آگاهی می‌تواند با تغییر الگوهای معیوب تفکر و آموزش مهارت کنترل توجه سبب شود تا چرخه شناختی و پردازش آسیب‌رسان متوقف شود. توقف پردازش فکری مایوس‌کننده نیز با افزایش عزت نفس همراه است.

نتیجه روش دیگر نشان می‌دهد که هنر-بازی درمانی بر عزت نفس اثرگذار بوده و آن را بهبود بخشیده است که این یافته با نتایج به دست آمده از پژوهش‌های آرن و دومیت (۲۰۲۰)، آسروی و همکاران (۲۰۱۹)، مولا (۲۰۲۰)، سکات (۲۰۲۰)، چینگ-

تنگ و همکاران (۲۰۱۹)، دانش و همکاران (۱۳۹۹)، عباسلو (۱۳۹۹)، میرشجاع و همکاران (۱۳۹۷) و حسینی و زاده محمدی (۱۴۰۰) همخوان است. نتایج پژوهش کیس و دالی^۱ (۲۰۰۶) نشان داد که وقتی کودک با نظر خودش یک راه حل برای مشکل پیدا می‌کند، احساس ارزش به خود بیشتری خواهد کرد. با استناد به نظریه طرحواره‌های ناسازگار اولیه، داستان‌ها و نمایش‌ها و در یک کلام هنر، ناخودآگاه کودک را مخاطب قرار می‌دهند و از رهگذر شناخت و تغییر طرحواره‌های ناسازگار با جایگزین کردن طرحواره‌های مثبت، وی را برای رویارویی با دنیای واقعی و ممکن آماده می‌سازند و کودک در خلال هنر بازی درمانی یاد می‌گیرد که ورای نحوه پاسخ به نیازها، با ویژگی‌های مثبت شخصیت‌ها در قصه، نمایش یا نقاشی همانندسازی کرده و احساس مثبت و عزت نفس مثبتی را در همه ابعاد ادراک کند. بر این اساس، میزان عزت نفس کودک افزایش می‌یابد (لویمی و صفرزاده، ۱۳۹۵). بازی درمانگران، اهداف بازی را به صورت رشد خود، پختگی و رشد ارتباط دسته‌بندی کرده‌اند. در زمینه رشد، خود کودکان از بازی برای بیان احساسات و افکار، کشف علایق و کسب احساس کنترل روی محیط استفاده می‌کنند. در مورد فرایند پختگی یا رسش، بازی می‌تواند به منظور رشد و توسعه مهارت‌های حرکتی، شناختی، زبانی و حل مسئله به کار برده شود که فرصت آگاهی یافتن از محیط خود را به کودک می‌دهد. سرانجام این که بازی با دیگران و بازی با وسایل بازی متنوع می‌تواند مهارت‌های اجتماعی کودکان و توانایی آن‌ها را در همکاری و همدلی کردن با دیگران افزایش دهد. لذا، نتیجه افزایش این توانایی‌ها، عزت نفس قوی است (شاهچراغ، ۱۳۹۵).

نتایج دیگر به دست آمده نشان داد که بین میزان میانگین تعدیل شده گروه آموزش ذهن‌آگاهی و گروه هنر بازی درمانی مشاهده نشد. بنابراین، تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی و هنر بازی درمانی در افزایش عزت نفس دانش‌آموزان یکسان بوده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های کانگ و جانگ (۲۰۲۱)، ساراف و همکاران (۲۰۲۰)، مورلی و فولتون (۲۰۱۹)، فورد (۲۰۱۹)، آرن و دومیت (۲۰۲۰)، آسروی و همکاران (۲۰۱۹)، مولا (۲۰۲۰)، سکات (۲۰۲۰)، چینگ-تنگ و همکاران (۲۰۱۹)، خفتان و همکاران (۱۴۰۰)، ابوالفضلی و همکاران (۱۳۹۹)، شویچی (۱۳۹۸)، درخشان و نظری (۱۳۹۸)، دانش و همکاران (۱۳۹۹)، عباسلو (۱۳۹۹)، میرشجاع و همکاران (۱۳۹۷) و حسینی و زاده محمدی (۱۴۰۰) همخوان است. در مورد یکسان بودن اثربخشی هر دو مداخله در افزایش عزت نفس می‌توان توجیه کرد که با توجه به این که عزت نفس جزء شناختی شخصیت انسان می‌باشد و دو درمان آموزش ذهن‌آگاهی و هنر بازی درمانی شناختی رفتاری در قسمت شناخت مشترک هستند، می‌توان گفت که اثربخشی مشابهی بر عزت نفس دارند. تغییر شناختی در آموزش ذهن‌آگاهی به این صورت ایجاد می‌شود که آزمودنی‌ها ترغیب می‌شوند به تنش به عنوان یک چالش و نه یک تهدید بنگرند و افکارشان را بدون قضاوت و داوری در مورد آن‌ها بپذیرند (هندلی، نیواستد و رایت^۲، ۲۰۰۰). مراقبه ذهن‌آگاهی به فعال شدن ناحیه‌ای از مغز منجر می‌شود که نقش مهمی در ایجاد عواطف مثبت و اثرهای سودمند در کارکرد ایمن‌سازی بدن ایفا می‌کند (دیویدسون^۳ و همکاران، ۲۰۰۳). هم‌چنین، به آزمودنی‌ها آموزش داده می‌شود تا هر گاه افکار یا احساس منفی در آن‌ها ایجاد شد، اجازه دهند که افکار به همان صورت در ذهن‌شان باقی بمانند. به علاوه الگوهایی برای آموزش مهارت‌های تمرکززدایی فراهم می‌کنند و از روش‌هایی برای پردازش اطلاعاتی که چرخه‌های فکر-خلق را تداوم می‌بخشد، استفاده می‌کنند (استراسل، مک کی و پلنت^۴، ۱۹۹۹). در حالی که تغییر در هنر بازی درمانی شناختی رفتاری رفتاری به این شیوه ایجاد می‌شود که به افراد مهارت‌های تفکر منطقی‌تر آموخته می‌شود و افراد می‌آموزند که آگاهانه با افکار منفی خود مخالفت کنند (پوسکار، سربیکا، لمب، توسی-مومفورد و مک گینس^۵، ۱۹۹۹). هنر بازی درمانی ارتباط همدلانه‌ای بین آزمودنی‌ها به وجود می‌آورد که در آن نگرانی‌ها، خیالبافی‌ها و نیازهای‌شان مورد بررسی قرار می‌گیرد. از آن جایی که ادراک هنری نسبت به ادراک معمولی به قدری کندتر است، توجه به آثار هنری همانند لنگری فرد را در زمان حال نگه می‌دارد (بومداهل، گانارسون، گورگارد و بجورکلوند^۶، ۲۰۱۳).

1. Case & Dalley

2. Handley, Newstead, & Wright

3. Davidson

4. Strassle, McKee, & Plant

5. Puskar, Sereika, Lamb, Tusaie-Mumford, & McGuinness

6. Blomdahl, Gunnarsson, Guregård, & Björklund

با توجه به نیمه آزمایشی بودن پژوهش و عدم کنترل متغیرهایی مانند هوش، وضعیت اقتصادی، سابقه خانوادگی، زمینه تحصیلاتی والدین در انتخاب آزمودنی‌ها، لذا روایی درونی پژوهش با محدودیت‌هایی مواجه هست. در تبیین یافته‌ها باید نقش این عوامل در نظر گرفته شود. با توجه به انتخاب آزمودنی‌های پژوهش از پسران سال ششم دوره ابتدایی در تعمیم یافته‌ها به جامعه دختران و سال مقاطع تحصیلی باید با احتیاط عمل شود. یافته‌های این پژوهش مبنی بر اثربخشی دو روش هنر بازی‌درمانی و آموزش ذهن‌آگاهی بر عزت نفس کودکان و نقش مؤثرتر هر دو روش بود. بنابراین، می‌توان در متون درسی مقطع ابتدایی و راهنمای تدریس و در دوره‌های توانمندسازی معلمان از این دو روش برای پرورش عزت نفس کودکان استفاده نمود.

References

- Abbaslou, Farzaneh (2019). The effect of play therapy based on cognitive behavioral approach on academic achievement and self-esteem of students with specific learning disorders. *Scientific journal of researchers*, 18(4), 1-8. [[Link](#)]
- Abolfadhli P, Tahmasabipour N & Nasri S. (2019). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction program on academic resilience and self-esteem of female secondary school students. *Educational Systems Research Quarterly*, 14, 397-383. [[Link](#)]
- Aghadadashi A. (2005). Normization of Coopersmith self-esteem test on middle school students of Abhar city. Master's thesis of Islamic Azad University, Tehran Branch. [[Link](#)]
- Aghasi F, Farhadi H & Aghaei A. (2018). The effectiveness of mindfulness training on self-esteem and academic procrastination of female students. *Research in Curriculum Planning*, 16(2), 152-162. [[Link](#)]
- Ahmadvand MA. (2013). *Game psychology*. Tehran: Payam Noor Publications. [[Link](#)]
- Alizadeh Sh, Namazi A & Kochzadeh Talami S. (2013). Correlation of self-esteem and emotional intelligence with academic progress of midwifery students. *Research in Medical Science Education*, 6(1), 1-9. [[Link](#)]
- Danesh F, Behnam B, Hekmati Z & et al. (2019). The effect of cognitive play therapy on self-esteem and anxiety of children with learning disorders. *New developments in psychology, educational sciences and education*. [[Link](#)]
- Dartaj A, Tohidi A & Sabeghekar M. (2019). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction training on academic hope, academic tenacity, academic adaptability and mindfulness. *Journal of Positive Psychology*, 6(3), 69-90. [[Link](#)]
- Derakhshan D & Nazari S. (2018). The effectiveness of mindfulness training on academic procrastination, self-esteem and academic progress of 9th grade female students in Isfahan city. *Recent Advances in Psychology*, 2(17), 76-96. [[Link](#)]
- Hosseini SJ & Zadeh Mohammadi A. (2021). The effect of music therapy on self-esteem and meaning of life in the elderly. *Applied Psychology Quarterly*, 3(59), 497-510. [[Link](#)]
- Khaftan P, Bahrami M & Iglima M. (2021). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction group training on the self-esteem of women with substance use disorder. *Addiction Studies Scientific Quarterly*, 15(61), 336-323. [[Link](#)]
- Khosropour F & Nikoyi M. (2013). The relationship between perfectionism, achievement motivation and self-esteem with the academic performance of nursing students. *Advances in Medical Education*, 11(4), 549-542. [[Link](#)]
- Loimi F & Safarzadeh S. (2015). The effectiveness of story therapy on shyness, depression and self-esteem of preschool children in Ahvaz city. *Journal of Clinical and Counseling Psychology Research*, 6(2), 32-47. [[Link](#)]
- Mirshjaa M, Hekmati Z & Azani Z. (2017). The effect of cognitive play therapy on anxiety, self-esteem, behavioral-social skills and academic self-efficacy of children with learning disorders. *The fifth annual research conference of Semnan University of Medical Sciences, Semnan*. [[Link](#)]
- Pourmohammadi S & Bagheri F. (2014). The effectiveness of mindfulness training on automatic cognitive processing. *Psychological Studies Quarterly*, 11(3), 141-160. [[Link](#)]
- Salehi L, Badri Gregari R & Aghdasi AN. (2021). Comparing the effectiveness of art-play therapy and mindfulness training on the creativity of elementary school students. *Teaching and Research*, 9(3), 1-22. [[Link](#)]
- Shahcharagh F. (2015). Investigating the effectiveness of play therapy on self-esteem and problem-solving skills of neglected and abused children. Master's thesis in clinical psychology, Shahrood Research Sciences Campus University. [[Link](#)]
- Yilaq S, Mikaili M, Shekarkan N & et al. (2006). Examining the prevalence of child abuse and predicting this variable through parents' general health, adaptation, self-esteem and

- academic performance of students and demographic variables in abused and normal middle school girls in Ahvaz. *Journal of Educational and Psychological Sciences of Shahid Chamran University of Ahvaz*, 14(1-2), 167-194. [[Link](#)]
- Shelani B (2014). The effectiveness of art therapy with drawing approach on social skills and impulsivity of children with attention deficit/hyperactivity disorder. Master's thesis in psychology, Razi University. [[Link](#)]
- Shuichi J. (2018). The effectiveness of mindfulness therapy on the level of social anxiety and self-esteem of students with learning disabilities in Shadegan city. *Journal of Disability Studies*, 30(9), 1-9. [[Link](#)]
- Shujaei Z, Golparvar M, Aghaei A & et al. (2019). Comparing the effectiveness of group story therapy and art-play therapy on anxiety and depression of children with cancer: relying on the framework, principles and rules of the cognitive-behavioral approach. *Journal of Rehabilitation Research in Nursing*, 6(1), 59-50. [[Link](#)]
- Shujaei Z, Golparvar M, Aghaei A & et al. (2019). Comparison of effectiveness on the health-related quality of life of children with cancer. *Komesh*, 22(2), 254-244. [[Link](#)]