

# اثربخشی بازی درمانی بر کاهش اضطراب دختران دارای اضطراب مقطع ابتدایی شهر بندرعباس

زینب ضیاالدینی<sup>۱\*</sup>، مهین عسگری<sup>۲</sup>

۱- کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران.

۲- استادیار روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران.

• پست الکترونیکی نویسنده مسئول: ziaaddini.86@gmail.com

• شماره تماس نویسنده مسئول: +۹۸۹۱۷۷۶۳۴۳۷۹

## چکیده

**هدف:** اضطراب از شایع‌ترین مشکلات روان‌شناختی کودکان بشمار می‌رود که همواره مورد توجه پژوهشگران بوده است. از این رو این پژوهش باهدف بررسی اثربخشی بازی‌درمانی بر کاهش اضطراب دختران دارای اضطراب مقطع ابتدایی شهر بندرعباس انجام شد. **روش:** طرح پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و به صورت پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع ابتدایی مدارس شهر بندرعباس در سال ۹۳ بودند. نمونه مورد مطالعه شامل ۳۰ نفر از دانش‌آموزان مضطرب بودند که به صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. از مقیاس تجدیدنظر شده اضطراب آشکار کودکان (RCMAS) برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. داده‌ها از طریق تحلیل کوواریانس تک‌متغیره و نرم‌افزار SPSS-22 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که بین گروه کنترل و آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد و بازی‌درمانی اثر معناداری را در بهبود اضطراب ( $F=36/78$  و  $p < 0/001$ ) در گروه آزمایش نشان داد. **نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌های این پژوهش، می‌توان بازی‌درمانی را به عنوان یک روش مؤثر در بهبود اضطراب کودکان و به عنوان یک مداخله بالینی ثمربخش پیشنهاد داد.

**کلمات کلیدی:** بازی‌درمانی، اضطراب، دختران، بندرعباس.