

The effectiveness of an intervention based on conscious family games on increasing family vitality and flexibility

Azam. Moghadamfar¹, Mozghan. Heibati², Samaneh. Houshyar³, Fatemeh. Bozorgi^{4*}, Shohrehalsadat. Filsouf⁵

¹ Department of Educational Sciences and Curriculum Planning, CT.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

² Department of Clinical Psychology, Kho.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran

³ Department of Clinical Psychology, Toj.C., Islamic Azad University, Torbat Jam, Iran

⁴ Department of Educational Psychology, EI.C., Islamic Azad University, Tehran, Iran

⁵ Department of Nursing, Isf.C., Islamic Azad University, Isfahan, Iran

* Corresponding author email address: mehrdanabozorgi@gmail.com

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Moghadamfar, A., Heibati, M., Houshyar, S., Bozorgi, F., & Filsouf, S. (2026). The effectiveness of an intervention based on conscious family games on increasing family vitality and flexibility. *Longevity*, 4(4), 1-18. <https://doi.org/10.61838/kman.longevity.100>



© 2026 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

The present study aimed to investigate the effectiveness of an intervention based on conscious family games on increasing family vitality and flexibility. The research method was a quasi-experimental, pre-test, post-test design with a control group. The statistical population of this study included all families covered by welfare referring to family counseling centers in Tehran. The sampling method was simple random. 40 people were selected from the statistical population and randomly assigned to two control and experimental groups. The experimental group participated in 10 90-minute sessions of an intervention based on conscious family games. The control group did not receive training. The subjects answered the Oxford Happiness Questionnaire and the Shakeri Family Flexibility Scale (2003) before and after the intervention. The data were analyzed using the covariance method. The results showed that an intervention based on conscious family games can increase family vitality and flexibility. According to the findings, it can be concluded that conscious family games, as a low-cost, attractive, and practical solution, have high potential for intervention at preventive and therapeutic levels in vulnerable families.

Keywords: *Conscious family games, family vitality, family resilience, happiness.*

Introduction

The family is the most fundamental social institution and plays a decisive role in the formation of individual identity, psychological health, emotional development, and the social adjustment of its members. The quality of parent–child relationships and interactions among family members can substantially influence children’s cognitive, emotional, and behavioral development ([Lanjekar et al., 2022](#)). Contemporary families, particularly those experiencing economic hardship and social vulnerability, face numerous cultural, interpersonal, and psychological pressures that may disrupt their emotional balance and weaken their ability to respond effectively to change. Within this context, family vitality and family flexibility are regarded as two central indicators of healthy family functioning.

Family vitality is not limited to temporary pleasure or momentary positive emotion. It represents a relatively stable condition characterized by happiness, hope, emotional energy, satisfaction with life, and enjoyment of interpersonal relationships. Vitality is strengthened when family members communicate positively, support one another, participate in shared activities, and experience meaningful moments together ([Teichert & Chan, 2025](#)). A vital family is therefore one in which positive emotions, intimacy, mutual encouragement, and a sense of belonging are sufficiently strong to protect members against daily stressors.

Family flexibility refers to the capacity of the family system to modify its roles, rules, relationships, and problem-solving strategies in response to developmental changes, crises, and environmental pressures. Flexible families can maintain a degree of stability while simultaneously adapting to new circumstances. They are able to revise ineffective interaction patterns, redistribute responsibilities, negotiate disagreements, and generate alternative solutions without losing their fundamental identity or emotional cohesion ([Mengxia, 2024](#); [Yang et al., 2025](#)). Vitality and flexibility are closely related because positive emotional energy can motivate family members to manage difficulties, whereas flexible structures create a safer environment in which positive emotions can emerge and be sustained.

In recent family psychology literature, play-based and interactional interventions have received increasing attention. Play provides a natural language through which children and adults can express emotions, communicate unmet needs, and experience relationships in a less threatening manner ([Musick et al., 2021](#)). Mindful family games extend beyond recreation by combining the natural mechanisms of play with present-moment awareness. Such games create a safe and nonjudgmental space in which family members can interact with reduced defensiveness, experience emotional closeness, and reconstruct disrupted relational bonds ([Khazaeili et al., 2023](#)). Mindfulness within these activities refers to attending fully to the present interaction without excessive judgment, preoccupation with past conflicts, or anxiety about future events. This awareness may reduce automatic emotional reactions and facilitate more empathic and constructive responses ([İçen & Çelik, 2026](#)).

Mindful play may also provide families with an accessible method of improving communication, regulating emotion, solving problems, and creating shared positive experiences. Through symbolic and nonverbal activities, family members may express feelings and conflicts that are difficult to discuss directly. Furthermore, the emphasis on participation rather than competition enables members to focus on the quality of their interactions rather than winning or achieving a predetermined result ([Higgins-Klein, 2013](#); [Wonders, 2025](#)). These characteristics are particularly valuable for socially vulnerable families who

may have limited access to specialized psychological services or may demonstrate resistance toward formal, discussion-centered interventions.

Previous studies have separately demonstrated associations between play, happiness, self-regulation, parent–child relationships, and cognitive flexibility. Group games have been associated with improved school happiness and psychological well-being (Safarian et al., 2025; Valizadeh & Jangi, 2021). Positive parental attitudes toward outdoor play have also been linked to greater cognitive flexibility among children (Dodangeh et al., 2021). Moreover, parental participation in play may indirectly improve children's happiness through playfulness and self-regulation (Choi & Lim, 2021). Nevertheless, limited research has simultaneously examined the effects of a unified mindful family-game intervention on both the emotional dimension of family functioning, represented by vitality, and the structural-behavioral dimension, represented by flexibility. Therefore, the present study investigated whether an intervention based on mindful family games could significantly increase family vitality and flexibility among families receiving welfare services.

Methods and Materials

The study was applied in purpose and used a quasi-experimental pretest–posttest design with an experimental group and a control group. The statistical population consisted of families covered by welfare services who attended family counseling centers in Tehran. Based on the minimum sample requirements for experimental and causal-comparative studies and the sample sizes employed in similar research, 40 eligible participants were selected through random sampling. They were then assigned to an experimental group and a control group, with 20 participants in each group.

Eligible participants were parents or guardians from families receiving services from welfare counseling centers in Tehran. They were required to have at least one child of an appropriate age to participate in family games, possess adequate general psychological health, and have no acute psychological disorder or substance-use problem that could interfere with participation. Written informed consent, willingness of family members to cooperate, and a commitment to attend all intervention and assessment sessions were also required. Participants were excluded if they had more than one unexcused absence, initiated another psychological or pharmacological treatment during the study, experienced a severe independent life crisis, failed to complete the questionnaires, or requested withdrawal.

The Oxford Happiness Questionnaire was used to assess vitality and happiness. The questionnaire contains 29 items and yields a total score ranging from 0 to 87, with higher scores indicating greater happiness. Family flexibility was evaluated using the 16-item Family Flexibility Scale developed on the basis of Olson's circumplex model. Responses are rated on a five-point scale, and higher total scores represent greater flexibility in family roles, rules, relationships, and adaptation.

After the pretest, the experimental group participated in ten 90-minute sessions of mindful family-game intervention, while the control group received no training. The sessions addressed relationship building, active listening, empathy, emotional expression, creativity, collaborative problem solving, negotiation, healthy boundaries, mutual respect, anger and stress management, gratitude, appreciation, role flexibility, emotional memory, and maintenance of intervention gains. Activities included emotion-based introductory games, cooperative drawing, shared storytelling, role reversal, crisis simulations, relaxation games, gratitude exercises, family memory activities, and planning for continued play at home.

Following the intervention, both groups completed the posttest measures. Data were analyzed in SPSS version 24 using descriptive statistics, analysis of covariance, and multivariate analysis of covariance.

Findings

Descriptive results indicated a substantial improvement in the experimental group's vitality scores after the intervention. The experimental group's mean vitality score increased from 22.76 with a standard deviation of 3.06 at pretest to 30.25 with a standard deviation of 3.20 at posttest. In contrast, the control group's mean score changed only slightly, from 26.17 with a standard deviation of 3.10 to 26.54 with a standard deviation of 3.12.

Levene's test supported the assumption of homogeneity of error variances for vitality. Analysis of covariance subsequently revealed a statistically significant difference between the experimental and control groups in posttest vitality scores after controlling for pretest scores. The reported between-group effect was $F = 20.02$, $p = .003$, with an eta-squared value of .38. Thus, approximately 38% of the variance in posttest vitality was attributed to the intervention.

Family flexibility scores showed a similar pattern. The experimental group's mean flexibility score increased from 12.20 with a standard deviation of 1.67 at pretest to 18.37 with a standard deviation of 1.44 at posttest. The control group demonstrated only a limited change, from a pretest mean of 11.64 with a standard deviation of 1.95 to a posttest mean of 12.20 with a standard deviation of 1.52.

The homogeneity of variance assumption was also confirmed for family flexibility. Analysis of covariance showed a statistically significant difference between the two groups after adjustment for pretest scores. The between-group effect was reported as $F = 24.11$, $p = .008$, with an eta-squared value of .35. Accordingly, 35% of the variance in posttest family flexibility was explained by participation in the mindful family-game intervention.

The multivariate analysis further indicated an overall difference between the intervention and control groups across the combined dependent variables. Therefore, the main hypothesis was supported: the mindful family-game intervention was effective in simultaneously increasing family vitality and improving family flexibility.

Discussion and Conclusion

The findings demonstrated that mindful family games produced meaningful improvements in both emotional and structural aspects of family functioning. The increase in vitality may be explained by the intervention's ability to create a safe, enjoyable, and nonjudgmental environment. Shared play reduced the formality and defensiveness often present in distressed family interactions and provided opportunities for laughter, creativity, positive attention, and mutual appreciation. These experiences may have interrupted negative communication cycles and helped family members associate their relationships with positive emotions rather than conflict, criticism, or stress.

Mindful participation also required family members to attend to one another in the present moment. Instead of responding automatically on the basis of previous disagreements, participants practiced listening, recognizing emotions, and selecting more empathic responses. Repeated positive interactions may therefore have increased emotional closeness, hope, satisfaction, and a shared sense of belonging. The substantial effect size for vitality suggests that the intervention did more than create temporary enjoyment; it contributed to a broader change in the emotional atmosphere of the family.

The improvement in family flexibility can be understood through the cooperative and problem-solving structure of the games. Participants practiced changing roles, negotiating rules, tolerating

mistakes, considering alternative viewpoints, and responding to simulated challenges. These activities weakened rigid and controlling patterns and encouraged family members to regard change as manageable rather than threatening. Role-reversal exercises also enabled parents and children to understand one another's experiences, while collaborative tasks demonstrated that difficulties could be resolved through communication and shared decision-making.

The simultaneous improvement in vitality and flexibility indicates that the intervention influenced the family as an integrated system. Greater vitality provided emotional energy for adaptation, while greater flexibility created conditions in which positive emotions could be maintained. The intervention therefore addressed both how family members felt and how they organized their interactions. This combination may be particularly important for families experiencing social and economic pressure because such families need both emotional support and practical adaptive skills.

In conclusion, mindful family games appear to constitute an effective, attractive, and relatively low-cost intervention for families receiving welfare services. The intervention can strengthen positive emotional experiences, communication, empathy, problem solving, healthy boundaries, and adaptive role functioning. Welfare organizations and counseling centers may incorporate structured family-game programs into preventive and therapeutic services and train parents to continue the activities at home. Although larger samples and long-term follow-up assessments are needed to establish the durability and generalizability of the findings, the present results suggest that restoring mindful play to everyday family life can contribute meaningfully to the development of happier, more flexible, and more resilient families.

Conflict of Interest

There is no conflict of interest in conducting the present study.

Acknowledgments

We sincerely thank all participants who, despite the numerous challenges we faced, supported us in completing this research.

Authors' Contributions

All authors contributed equally to the conception and design of the study, data collection, analysis and interpretation of the findings, drafting the manuscript, critical revision for important intellectual content, and approval of the final version. All authors take responsibility for the integrity of the work.

Ethical Considerations

This study was conducted in compliance with all ethical principles in human research.

Data Transparency

The data and sources used in this study will be made available upon request from the corresponding author, in compliance with copyright regulations.

Funding

The authors declare that no financial support was received for the research and/or publication of this article.

اثربخشی مداخله مبتنی بر بازی‌های خانوادگی آگاهانه بر افزایش نشاط و انعطاف پذیری خانواده

اعظم مقدم فر^۱، مژگان هییتی^۲، سمانه هوشیار^۳، فاطمه بزرگی^{۴*}، شهره سادات فیلسوف^۵

۱. گروه علوم تربیتی و برنامه ریزی درسی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۲. گروه روانشناسی بالینی، واحد خمینی شهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

۳. گروه روانشناسی بالینی، واحد تربت جام، دانشگاه آزاد اسلامی، تربت جام، ایران

۴. گروه روانشناسی تربیتی، واحد الکترونیک، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

۵. گروه پرستاری، واحد خوراسگان، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: mehrdanabozorgi@gmail.com

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله

پژوهشی/اصلی

نحوه استناد به این مقاله:

مقدم فر، اعظم، هییتی، مژگان،، هوشیار، سمانه، بزرگی، فاطمه، و سادات فیلسوف، شهره. (۱۴۰۵). اثربخشی مداخله مبتنی بر بازی‌های خانوادگی آگاهانه بر افزایش نشاط و انعطاف پذیری خانواده. *طول عمر*، ۴(۴)، ۱۸-۱.



© ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر بازی‌های خانوادگی آگاهانه بر افزایش نشاط و انعطاف پذیری خانواده انجام شد. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی و پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه خانواده‌های تحت پوشش بهزیستی مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده در شهر تهران می‌باشد. روش نمونه گیری تصادفی ساده بود. از جامعه آماری ۴۰ نفر انتخاب و به طور تصادفی نسبی در دو گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. گروه آزمایش در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای مداخله مبتنی بر بازی‌های خانوادگی آگاهانه شرکت کردند. گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. آزمودنی‌ها قبل و بعد از مداخله به پرسشنامه شادکامی آکسفورد و مقیاس انعطاف‌پذیری خانواده شاکری (۱۳۸۲) پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از روش کوواریانس تحلیل شد. نتایج نشان داد که مداخله مبتنی بر بازی‌های خانوادگی آگاهانه می‌تواند نشاط و انعطاف پذیری خانواده را افزایش دهد. با توجه به یافته ها، می‌توان نتیجه گرفت که بازی‌های خانوادگی آگاهانه به عنوان یک راهکار کم هزینه، جذاب و کاربردی، پتانسیل بالایی برای مداخله در سطوح پیشگیرانه و درمانی در خانواده‌های آسیب پذیر دارد.

کلیدواژگان: بازی‌های خانوادگی آگاهانه، نشاط خانواده، انعطاف پذیری خانواده، شادکامی.

مقدمه

خانواده به عنوان بنیادی ترین نهاد اجتماعی، نقش محوری و حیاتی در شکل گیری هویت فردی، سلامت روان و سازگاری اجتماعی اعضا ایفا می کند (Lanjekar et al., 2022). در دنیای پیچیده و پرشتاب معاصر، خانواده‌ها با چالش‌های متعدد اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی روبرو هستند که تعادل سنتی آنها را برهم زده است. در این میان، مفاهیمی همچون نشاط و انعطاف پذیری به عنوان دو ستون اصلی سلامت روان خانوادگی شناخته می‌شوند. نشاط صرفاً به معنای لذت لحظه‌ای نیست، بلکه حالتی پایدار از شادکامی، امیدواری و رضایت عمیق از زندگی است که ریشه در کیفیت روابط بین افراد دارد (Teichert & Chan, 2025). از سوی دیگر، انعطاف پذیری خانواده به توانایی سیستم خانوادگی برای سازگاری با تغییرات ناگهانی، مدیریت بحران‌ها و حفظ ساختار در عین پذیرش تنوع اشاره دارد. ترکیب این دو ویژگی، خانواده‌ای را می‌سازد که نه تنها در برابر طوفان‌های زندگی مقاوم است، بلکه از دل چالش‌ها نیز فرصتی برای رشد و شکوفایی عاطفی خلق می‌کند.

در ادبیات روانشناسی خانواده، تأکید بر رویکردهای تعاملی و بازی محور روزبه روز بیش تر شده است، زیرا بازی زبان طبیعی کودکان و حتی بزرگسالان در بیان احساسات و نیازهای سرکوب شده است (Musick et al., 2021). بازی‌های خانوادگی آگاهانه فراتر از یک فعالیت تفریحی ساده، ابزاری قدرتمند برای بازسازی پیوندهای عاطفی گسسته و اصلاح الگوهای ارتباطی ناکارآمد هستند. وقتی اعضای خانواده در فضایی امن و غیرقضاوت گر وارد بازی می‌شوند، لایه‌های دفاعی و رسمی بودن روابط کاسته شده و صمیمیت واقعی جایگزین آن می‌شود (Khazaeili et al., 2023). آگاهی در این مداخله به معنای حضور ذهن در لحظه تعامل است، جاییکه اعضا بدون قضاوت گذشته یا نگرانی برای آینده، کاملاً در تجربه مشترک غرق می‌شوند. این حضور ذهنی باعث می‌شود تا واکنش‌های هیجانی خودکار کاهش یافته و پاسخ‌های همدلانه و منطقی جایگزین آنها شود (İçen & Çelik, 2026). این امر مستقیماً بر افزایش سطح نشاط و بهبود انعطاف پذیری در نظام خانواده تأثیرگذار است.

با وجود اهمیت نظری بازی درمانی و مداخلات مبتنی بر نشاط، بسیاری از خانواده‌های آسیب پذیر از دسترسی به چنین خدمات تخصصی و لذت بخشی محروم مانده اند. این خانواده‌ها اغلب با سطوح بالای استرس، فقر عاطفی و اختلالات ارتباطی دست و پنجه نرم می‌کنند و روش‌های درمانی خشک و گفتگو محور سنتی ممکن است برای آنها خسته کننده یا حتی تهدیدآمیز باشد. بنابراین، نیاز به راهکارهایی احساس می‌شود که ضمن کاهش مقاومت، پتانسیل‌های بالقوه آنها را برای تغییر فعال کند. بازی‌های خانوادگی آگاهانه با بهره گیری از مکانیسم‌های طبیعی یادگیری و هیجان، می‌توانند به عنوان یک پل ارتباطی عمل کنند که پلی میان درد و رنج موجود و ظرفیت‌های پنهان برای شادی و سازگاری بسازند (Sun et al., 2025). این رویکرد نه تنها بار درمانی را سبک می‌کند، بلکه به خانواده‌ها یادآوری می‌کند که قدرت حل مسئله و ایجاد تغییر در دستان خودشان و در قالب تعاملات روزمره شان نهفته است (Kerr, 2025).

علیرغم مطالعات متعددی که به بررسی جداگانه تأثیر بازی بر کودک یا والدین پرداخته اند (Amodia-Bidakowska et al., 2020; Colston, 2023; Teufel & Ahnert, 2022)، پژوهش‌های کمی به بررسی همزمان و اثرگذاری ترکیبی این مداخله بر متغیرهای کلیدی نشاط و انعطاف پذیری در بستر خانواده‌های تحت فشار اجتماعی تمرکز کرده اند. بسیاری از پژوهش‌های پیشین بیشتر بر جنبه‌های تک بعدی مداخلات درمانی متمرکز بوده اند و کمتر به این نکته پرداخته اند که چگونه یک مداخله واحد می‌تواند همزمان ابعاد هیجانی (نشاط) و ساختاری-رفتاری (انعطاف پذیری) را در یک سیستم پیچیده مانند خانواده تقویت کند. خلأ موجود در ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که هنوز به طور دقیق مشخص نیست که آیا بازی‌های خانوادگی آگاهانه می‌توانند به عنوان یک مداخله جامع، تعادل لازم بین شادی و تاب آوری را در خانواده‌های ایرانی و به ویژه گروه‌های هدف بهزیستی ایجاد کنند یا خیر. این شکاف دانشی، ضرورت انجام پژوهشی نظام مند را برای واکاوی

دقیق این رابطه دوسویه و مکانیسم های اثرگذاری آن آشکار میسازد. بنابراین، مسئله اصلی این پژوهش آن است که آیا مداخله مبتنی بر بازی های خانوادگی آگاهانه می تواند به طور معناداری نشاط و انعطاف پذیری خانواده ها را ارتقا دهد؟

مبانی نظری

بازی های خانوادگی آگاهانه

بازی های خانوادگی آگاهانه به عنوان یک رویکرد درمانی-تربیتی نوین، فراتر از سرگرمی های صرفاً تفریحی تعریف میشود و بر پایه تلفیق اصول ذهن آگاهی با مکانیسم های طبیعی بازی استوار است. در این چارچوب، بازی فضایی امن و غیرقضاوت گر را فراهم می کند که در آن اعضای خانواده با حضور کامل در لحظه حال، بدون اتکا به قضاوت های گذشته یا نگرانی های آینده، با یکدیگر تعامل می کنند (Khazaeili et al., 2023). این مفهوم بر دو رکن اساسی استوار است: اول، استفاده از زبان نمادین و غیرکلامی بازی برای بیان احساسات، نیازها و تعارضات پنهان که اغلب در گفتار عادی قابل دسترسی نیستند و دوم، تقویت حضور ذهن در میان اعضا تا بتوانند واکنش های هیجانی خودکار را متوقف کرده و پاسخ های همدلانه و آگاهانه انتخاب کنند (Higgins-Klein, 2013). از دیدگاه ادبیات روانشناسی خانواده، این نوع بازی ها ابزاری برای بازسازی پیوندهای عاطفی گسسته، اصلاح الگوهای ارتباطی ناکارآمد و ایجاد تجربه های مشترک مثبت هستند که در آنها تمرکز اصلی بر فرآیند تعامل و کیفیت لحظه های زیسته است، نه نتیجه یا برنده شدن در بازی (Wonders, 2025).

نشاط خانواده

نشاط خانواده مفهومی چندبعدی و فراتر از شادی های لحظه ای یا هیجان های موقتی تعریف می شود و به عنوان کیفیت کلی جریان زندگی در نظام خانوادگی شناخته می شود. نشاط خانواده نشان دهنده سطح بالایی از انرژی زنده، اشتیاق به زندگی و رضایت عمیق از روابط بین افراد است که با حس معناداری و هدفمندی در کنار هم بودن گره خورده است (Fortune, 2022). این مفهوم براساس مدل های سلامت روان مثبت، شامل ابعاد شناختی (رضایت از زندگی)، هیجانی (غلبه هیجانات مثبت بر منفی) و رفتاری (درگیری فعال و سازنده در فعالیت های مشترک) است (Teichert & Chan, 2025). نشاط خانواده بر این اصل استوار است که اعضا نه تنها غیبت درد و رنج را تجربه نمی کنند، بلکه وجود یک جریان پویا و رو به رشد از صمیمیت، حمایت متقابل و لذت بردن از حضور یکدیگر را حس می کنند. در نتیجه، این مفهوم شاخصی از سلامت عملکردی است که در آن اعضا احساس می کنند زندگی مشترکشان پرشور، معنادار و سرشار از امیدواری است و این حالت پایدار، بستر لازم برای تاب آوری در برابر استرس ها را فراهم می آورد (Fortune, 2022).

انعطاف پذیری خانواده

انعطاف پذیری خانواده یکی از سازه های کلیدی در مدل های سیستمی و بالینی خانواده، به ویژه در چارچوب مدل مدور ترکیبی السون، تعریف می شود که به توانایی نظام خانوادگی برای تغییر و سازگاری با شرایط متغیر محیطی و درونی اشاره دارد. انعطاف پذیری به معنای وجود طیف وسیعی از رفتارها، نقش ها و قوانین است که خانواده می تواند بسته به نیازهای اعضا و شرایط بحران، از آنها استفاده کند (Mengxia, 2024). این مفهوم شامل دو بعد اصلی است: اول، ثبات نسبی در ساختار و هویت خانواده که حس امنیت و پیش بینی پذیری را حفظ می کند و دوم، قابلیت تغییرپذیری در پاسخ به فشارها که اجازه میدهد خانواده از خشکی و جمود خارج شود. تعریف ادبیاتی انعطاف پذیری بر این باور استوار است که خانواده های سالم آنهایی نیستند که هرگز دچار تغییر یا بحران نمی شوند، بلکه چنین خانواده هایی می توانند بدون فروپاشی ساختار خود، نقش ها را جابجا کرده، قوانین را بازتعریف نمایند و راه حل های جدیدی برای حل تعارضات بیابند (Yang et al., 2025). بنابراین، انعطاف پذیری شاخصی از پویایی و تاب آوری سیستم است که امکان تطبیق مؤثر با چالش های زندگی را فراهم می سازد.

پیشینه پژوهش

صفریان و همکاران (۱۴۰۴) در پژوهشی تأثیر بازی‌های گروهی را بر شادکامی مدرسه‌ای دانش‌آموزان پسر پایه سوم مورد بررسی قرار دادند (Safarian et al., 2025). یافته‌ها نشان داد گروه‌ها قبل از اعمال متغیر مستقل، تقریباً همسان هستند، اما بعد از طی دوره آزمایش، بین نمراتشان تفاوت معنادار دیده شد. با توجه به ملاک کوهن و اندازه اثر ۰/۹۳۲، اثربخشی بازی‌های گروهی بر رشد شادکامی مدرسه‌ای در حد بالایی قرار گرفت. براساس نتایج، بازی‌های گروهی به بهبود شادکامی تحصیلی دانش‌آموزان کمک می‌کند. این تحقیق بر ظرفیت استفاده از بازی‌های گروهی برای ارتقای زندگی تحصیلی و اجتماعی دانش‌آموزان تأکید دارد. با گنجاندن این فعالیت‌ها در محیط‌های آموزشی می‌توان فضایی مثبت در مدارس ایجاد کرد که به پرورش تاب‌آوری عاطفی و مهارت‌های بین‌فردی کمک کند. درنهایت، این یافته‌ها نشان داد بازی‌های گروهی نه تنها بهزیستی روانی و شادکامی را ارتقا می‌بخشند، بلکه پایه‌گذار یادگیری مادام‌العمر و توسعه شخصی نیز هستند.

ولی زاده و جنگی (۱۴۰۰) در پژوهش خود به بررسی اثربخشی بازی و آموزش گروهی بر روی نشاط و شادابی و سلامتی دانش‌آموزان پرداختند (Valizadeh & Jangi, 2021). نتایج این پژوهش نشان داد بازی‌های فردی و گروهی راهی طبیعی برای عقاید و احساسات و نیز کشف و شناخت دنیای پیرامون کودکان محسوب می‌گردد، بازی همچنین به ایجاد روابط اجتماعی بین فردی کودکان کمک می‌کند بدین ترتیب در حمایت از رشد همه جانبه کودکان نقش موثر و ارزشمندی دارد سلامت روان و شادکامی از موارد بسیار مهم و اساسی و ضروری در برنامه‌های تعلیم و تربیت است.

دودانگه و همکاران (۱۴۰۰) طی پژوهشی تأثیر نوع نگرش والدین به بازی در فضای سبز را بر انعطاف پذیری شناختی کودکان در دوران قرنطینی خانگی بررسی نمودند (Dodangeh et al., 2021). نتایج تحلیل واریانس نشان داد، بین میانگین انعطاف پذیری شناختی کودکانی که والدین آنها نگرش مثبت نسبت به بازی در طبیعت دارند، در مقایسه با نگرش منفی نسبت به بازی در طبیعت تفاوت معنادار وجود دارد و انعطاف پذیری شناختی در کودکانی که والدین آنها نگرش مثبت نسبت به بازی در طبیعت دارند بهتر از کودکانی است که والدین آنها نگرش منفی دارند. درنتیجه، نوع نگرش مثبت یا منفی والدین به بازی در فضای باز بر انعطاف پذیری شناختی کودکان در دوران قرنطینی خانگی اثر دارد.

چوی و لیم^۱ (۲۰۲۱) پژوهشی با عنوان "رابطه ساختاری میان مشارکت والدین در بازی، بازیگوشی کودکان خردسال، خودتنظیمی و شادی" ارائه نمودند (Choi & Lim, 2021). نتایج اصلی این مطالعه به شرح زیر بود: (۱) مشارکت والدین در بازی بر بازیگوشی و خودتنظیمی کودکان تأثیر داشت. (۲) بازیگوشی کودکان بر خودتنظیمی و شادی کودکان تأثیر داشت. (۳) خودتنظیمی کودکان بر شادی کودکان تأثیر داشت. (۴) بین مشارکت والدین در بازی و شادی کودکان، توسط بازیگوشی و خودتنظیمی کودکان واسطه‌گری شد. این مطالعه نشان داد که برای توضیح سطح شادی کودکان، باید مشارکت والدین در بازی، بازیگوشی کودکان و خودتنظیمی همزمان در نظر گرفته شوند. نتایج، روابط ساختاری میان مشارکت والدین در بازی، بازیگوشی کودکان، خودتنظیمی و شادی را برجسته می‌کند.

لین و لی^۲ (۲۰۲۰) در پژوهشی تحت عنوان "باورهای والدین درباره بازی و مشارکت در بازی کودکان خردسال در خانه" بیان می‌کنند که بازی یک مفهوم بنیادی در توسعه و آموزش دوران کودکی است (Lin & Li, 2020). والدین به عنوان شرکای یادگیری کودک، نقشی حیاتی در نحوه تعریف، ارزش‌گذاری و اجرای بازی ایفا می‌کنند. تحلیل‌های عاملی دو عامل را در CPPBS تأیید کرد: «بازی برای یادگیری» (PL) و «بازی برای سرگرمی» (PF). مدل‌های واسطه‌گری دو الگوی مشارکت والدین در بازی کودکان را نشان دادند: مشارکت

¹ Choi & Lim

² Lin & Li

والدین رابطه بین باورهای PL آن‌ها و مشارکت کودکان در بازی‌های مرتبط با (پیش-)آموزش را واسطه‌گری کرد، اما رابطه بین باورهای PF آن‌ها و مشارکت کودکان در بازی‌های سرگرمی و فانتزی را واسطه‌گری نکرد. این یافته نشان می‌دهد که والدین چینی ممکن است از بازی کودکان خردسال بیشتر به عنوان معلم حمایت کنند تا به عنوان همراه بازی.

العبدالکریم و جامجون^۱ (۲۰۲۰) نشان دادند مداخلاتی که به صورت بازی‌های شبیه سازی شده رایانه‌ای درآمد بودند، توانستند به واسطه افزایش خودآگاهی و به تبع آن ایجاد انگیزش و بهبود مهارت‌های شناختی، عملکرد تحصیلی کودکان را بهبود بخشند (Alabdulkareem & Jamjoom, 2020).

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف یک پژوهش کاربردی بوده و از نظر روش، پژوهش حاضر از نوع پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه خانواده‌های تحت پوشش بهزیستی مراجعه کننده به مراکز مشاوره خانواده در شهر تهران می‌باشد. از برخی مطالعات و بررسی‌ها چنین بر می‌آید که در تحقیقات و مطالعات همبستگی و همخوانی، حداقل با نمونه‌ای با ۳۰ نفر نیاز داریم در حالی که حجم نمونه تحقیقات از نوع بررسی روابط علت و معلولی، تجربه وجود حداقل ۱۵ تا ۵۰ نفر در هر گروه برای مقایسه لازم است. به عبارت دیگر، حجم نمونه براساس مطالعات مشابه و حداقل حجم لازم در طرح‌های آزمایشی تعیین شد. بنابراین تعداد ۴۰ نفر در دو گروه آزمایش و کنترل (در هر گروه تعداد ۲۰ نفر) براساس ملاک‌های ورود مورد مطالعه قرار داده شد. روش نمونه گیری پژوهش تصادفی بوده است. ابزار گردآوری داده‌های پژوهش به شرح زیر ارائه می‌شود:

– پرسشنامه شادکامی آکسفورد: دارای ۲۹ ماده است و میزان شادکامی فردی را می‌سنجد. این آزمون در سال ۱۹۸۹ توسط مایکل آرگایل و براساس پرسشنامه افسردگی بک (۱۹۷۶) ساخته شده است. بالاترین نمره‌ای که آزمودنی می‌تواند در این مقیاس کسب کند، ۸۷ است که بیانگر بالاترین حد شادکامی بوده و کمترین نمره این مقیاس ۰ است که موید ناراضی بودن آزمودنی از زندگی است. نمره بهنجار این آزمون بین ۴۰ تا ۴۲ است. پایایی و روایی این پرسشنامه به زبان فارسی توسط هادی نژاد و زارعی (۱۳۸۸) سنجیده شده است. میزان ضریب همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامه آزمون پنج شخصیتی NEO استفاده شد و نتایج نشان دهنده همبستگی معنی‌دار با ابعاد پرسشنامه شادکامی آکسفورد (در محدوده ۰/۵۲ تا ۰/۷۶) بود. پایایی این پرسشنامه به روش بازآزمایی در فاصله ۴ هفته ضریب همبستگی ۰/۷۸ را نشان داد. آلفای کرونباخ برای شاخص کل پرسشنامه افسردگی شادکامی در مرحله آزمون برابر با ۰/۸۴ و در مرحله بازآزمون ۰/۸۷ بود.

– مقیاس انعطاف‌پذیری خانواده^۲: این پرسشنامه خودسنجشی توسط شاکری (۱۳۸۲) و بر پایه الگوی مدور ترکیبی السون (۲۰۰۰) تدوین گردیده است (Shakeri, 2003). این ابزار شامل ۱۶ گویه است که میزان توافق یا عدم توافق شرکت‌کنندگان را در یک طیف پنج‌گزینه‌ای (از «کاملاً مخالفم» با نمره ۱ تا «کاملاً موافقم» با نمره ۵) می‌سنجد. دامنه نمرات کل در این مقیاس بین ۱۶ (حداقل) تا ۸۰ (حداکثر) متغیر است و صرفاً یک نمره کلی ارائه می‌دهد؛ به طوری که هرچه نمره کسب‌شده بالاتر باشد، نشان‌دهنده سطح انعطاف‌پذیری خانوادگی بیشتر است. از نظر روایی و پایایی، یافته‌های شاکری (۱۳۸۲) مبنی بر آزمون روی ۴۸ نفر، صحت این ابزار را تأیید کرده‌اند. ضریب آلفای کرونباخ برای سنجش پایایی در آن پژوهش برابر با ۰/۸۹ گزارش شد و تحلیل عاملی نیز وجود یک

¹ Alabdulkareem & Jamjoom

² Family Flexibility Questionnaire

عامل واحد تحت عنوان «انعطاف‌پذیری» را نشان داد (Shakeri, 2003). همچنین، زارع و سامانی (۱۳۸۷) در مطالعه‌ای با نمونه‌ای ۳۰ نفره و فاصله زمانی یک هفته‌ای (روش بازآزمایی)، پایداری را معادل ۰/۷۶ محاسبه کردند (Zare & Samani, 2008). آن‌ها برای بررسی روایی همسانی درونی از روش آلفای کرونباخ استفاده نمودند که ضریب به دست آمده ۰/۸۶ بود و تمامی ضرایب همسانی درونی دارای معناداری بودند (Soltani Banavandi et al., 2019).

ملاک‌های ورود: شرکت کنندگان باید والدین یا سرپرستان خانواده‌های تحت پوشش مراکز مشاوره بهزیستی تهران باشند که حداقل یک فرزند در سنی مناسب برای مشارکت در بازی‌ها دارند، از سلامت روان عمومی برخوردارند و فاقد هرگونه سوءمصرف مواد یا اختلالات حاد هستند که مانع همکاری شود. همچنین شرط اصلی، رضایت آگاهانه کلیه اعضا و تعهد قطعی به حضور منظم در تمام ده جلسه مداخله و مراحل پیش آزمون و پس آزمون است.

ملاک‌های خروج: شرکت کنندگان در صورت غیبت غیرموجه بیش از یک جلسه، شروع همزمان درمان‌های دارویی یا روانشناختی موازی که بر متغیرها اثر بگذارد، یا وقوع رویدادهای بحرانی شدید زندگی (مانند فوت یا طلاق) که تأثیر مستقل داشته باشد، از پژوهش کنار گذاشته می‌شوند. همچنین تکمیل نکردن پرسشنامه‌ها و یا درخواست انصراف صریح هر عضو از ادامه همکاری، دلیل کافی برای خروج از مطالعه محسوب می‌شود.

پرسشنامه‌های مربوطه برای پاسخگویی در اختیار هر دو گروه قرار داده شد و پس از آن گروه آزمایش را تحت مداخله مبتنی بر بازی‌های خانوادگی آگاهانه در طی ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای قرار داده شد (گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکرد)، سپس پرسشنامه‌ها را در اختیار هر دو گروه قرار داده و داده‌های گروه‌های آزمایش و کنترل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. محتوای کلی این جلسات در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱

خلاصه محتوای جلسات مداخله‌ای مبتنی بر بازی‌های خانوادگی آگاهانه

شماره جلسه	موضوع اصلی	فعالیت‌های کلیدی (بازی محور)	اهداف آموزشی/ درمانی
جلسه ۱	معرفی و ایجاد پیوند	بازی «اسم من و حس من» بازی «شبکه عنکبوتی» (پرتاب توپ پشم) تعیین قوانین گروه و توافق نامه رازداری	ایجاد فضای امن و اعتماد شکستن یخ بین اعضا تعریف انتظارات از مداخله
جلسه ۲	شنیدن فعال و همدلی	بازی «مجسمه‌های احساسی» تمرین «تکرار پیام» (والد کودک را تکرار می‌کند و برعکس) بازی «گوش‌های شنوا»	تقویت مهارت گوش دادن بدون قضاوت درک احساسات طرف مقابل کاهش بدفهمی‌های کلامی
جلسه ۳	بیان احساسات و خلاقیت	نقاشی گروهی مشترک (روی یک بوم بزرگ) بازی «ماسک‌های احساس» داستان سرایی نوبتی	یادگیری نام گذاری احساسات خروج احساسات سرکوب شده افزایش نشاط از طریق خلق اثر هنری
جلسه ۴	حل مسئله و مذاکره	بازی «ماجرای گم شده» (حل معمای گروهی) شبیه سازی بحران کوچک و یافتن راه حل بازی «تعادل روی طناب»	تمرین همکاری برای رسیدن به هدف یادگیری چانه زنی و مصالحه افزایش انعطاف پذیری در تصمیم گیری
جلسه ۵	مرزهای سالم و احترام متقابل	بازی «منطقه ممنوعه» (احترام به حریم شخصی) تمرین «نه گفتن محترمانه» بازی «آینه‌های واقعی»	شناخت مرزهای فردی و خانوادگی احترام به تفاوت‌ها جلوگیری از کنترل گری افراطی
جلسه ۶	مدیریت خشم و استرس	بازی «بادکنک انفجاری» (تخلیه انرژی)	شناسایی محرک‌های خشم

تکنیک‌های تنفسی همراه با بازی حرکتی	یادگیری روش‌های فیزیولوژیک آرام سازی
ساخت «جعبه آرامش» خانوادگی	تبدیل خشم به انرژی سازنده
جلسه ۷	قدردانی و تحسین (افزایش نشاط)
بازی «دیوار سپاسگزاری»	تغییر تمرکز از نقص‌ها به نقاط قوت
اهدای «نشان‌های افتخار» به اعضای خانواده	تقویت عزت نفس جمعی
بازی «بالون شادی» (پر کردن بالون با آرزوها)	ایجاد خاطرات مثبت مشترک
جلسه ۸	نقش‌های خانوادگی و انعطاف پذیری
بازی «جایجایی نقش‌ها» (کودک والد میشود)	درک دیدگاه دیگران
سناریوهای «چه می‌شد اگر...»	پذیرش تغییر نقش‌ها در دوران بلوغ یا بحران
بازی «پازل تغییر»	افزایش تاب آوری در برابر تغییرات
جلسه ۹	تقویت حافظه عاطفی
ساخت «کتاب خاطرات خوش»	بازخوانی لحظات شاد گذشته
بازی «حدس زدن خاطره»	تقویت هویت مشترک خانوادگی
عکاسی گروهی خلاقانه	تثبیت نشاط کسب شده
جلسه ۱۰	جمع بندی و خداحافظی
بازی «حلقه حمایت»	مرور دستاوردها
ارائه گواهی‌های نمادین شرکت	برنامه ریزی برای تداوم مداخله در زندگی روزمره
برنامه ریزی برای حفظ بازی‌ها در خانه	پایان بندی عاطفی مناسب

برای تجزیه و تحلیل آماری از روش‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (MANCOVA) استفاده شد و داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS24 مورد تجزیه و تحلیل قرار داده شد.

یافته‌ها

فرضیه‌های تحقیق با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس مورد بررسی قرار گرفته است. فرضیه فرعی اول: مداخله مبتنی بر بازی‌های خانوادگی آگاهانه بر افزایش نشاط در خانواده تاثیر دارد.

جدول ۲

نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشاط گروه‌های آزمایشی و کنترل

شاخص گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۲۲/۷۶	۳/۰۶	۳۰/۲۵	۳/۲۰
کنترل	۲۶/۱۷	۳/۱۰	۲۶/۵۴	۳/۱۲

جدول ۲ میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه را نشان می‌دهد، نمرات پس‌آزمون دو گروه اختلاف چشمگیری را نشان می‌دهد. ابتدا برای بررسی پیش‌فرض کوواریانس از آزمون لوین استفاده شد که نتایج در جدول ۳ نشان داده شده است.

جدول ۳

آزمون لوین برای بررسی یکسانی خطای واریانس‌ها (نشاط)

سطح معنی‌داری	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۱	F
۰/۸۶	۳۸	۱	۲/۷۶

جدول ۳ نتایج آزمون لوین برای تساوی خطای واریانس‌ها را نشان می‌دهد، از آنجا که f محاسبه شده معادل ۲/۷۶ با سطح معناداری ۰/۸۶ بیشتر از مقدار ۰/۰۵ می‌باشد در نتیجه پیش‌فرض برابری واریانس‌ها تأیید می‌گردد. به منظور بررسی تفاوت از تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج در جدول ۴ ملاحظه می‌شود.

جدول ۴

نتایج تحلیل کوواریانس نمرات آزمون نشاط

منابع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
پیش‌آزمون	۲۰۸/۵۴	۱	۲۰۸/۵۴	۷/۴۲	۰/۰۹	۰/۱۱
بین گروه‌ها	۳۸۵/۲۳	۱	۳۸۵/۲۳	۲۰/۰۲	۰/۰۰۳	۰/۳۸
خطا	۲۰/۰۱	۳۸	۰/۵۰	-	-	-

همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، سطح معنی‌داری بین گروه‌ها محاسبه شده (۰/۰۰۳) کمتر از ۰/۰۵ است، در نتیجه فرضیه تحقیق مبنی بر اینکه مداخله مبتنی بر بازی‌های خانوادگی آگاهانه بر افزایش نشاط در خانواده تأثیر دارد، تأیید می‌شود. مجذور اتا، نشان می‌دهد که میزان تأثیر آموزش ۰/۳۸ است.

فرضیه فرعی دوم: مداخله مبتنی بر بازی‌های خانوادگی آگاهانه بر بهبود انعطاف‌پذیری خانواده تأثیر دارد.

جدول ۵

نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون انعطاف‌پذیری خانواده گروه‌های آزمایشی و کنترل

شاخص گروه	پیش‌آزمون میانگین	انحراف معیار	پس‌آزمون میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۱۲/۲۰	۱/۶۷	۱۸/۳۷	۱/۴۴
کنترل	۱۱/۶۴	۱/۹۵	۱۲/۲۰	۱/۵۲

جدول ۵ میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه را نمایش می‌دهد، نمرات پس‌آزمون دو گروه اختلاف چشمگیری را نشان می‌دهد. ابتدا برای بررسی پیش‌فرض کوواریانس از آزمون لوین استفاده شد که نتایج در جدول ۶ نشان داده شده است.

جدول ۶

آزمون لوین برای بررسی یکسانی خطای واریانس‌ها (انعطاف پذیری)

سطح معنی‌داری	درجه آزادی ۲	درجه آزادی ۱	F
۰/۷۲	۳۸	۱	۲/۰۱

جدول ۶ نتایج آزمون لوین برای تساوی خطای واریانس‌ها را نشان می‌دهد، از آنجاکه f محاسبه شده معادل ۲/۰۱ با سطح معناداری ۰/۷۲ بیشتر از مقدار ۰/۰۵ می‌باشد در نتیجه پیش فرض برابری واریانس‌ها تأیید می‌گردد. به منظور بررسی تفاوت از تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج در جدول ۷ ملاحظه می‌شود.

جدول ۷

نتایج تحلیل کوواریانس نمرات آزمون انعطاف پذیری خانواده

منابع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
پیش‌آزمون	۱۶۵/۰۳	۱	۱۶۵/۰۳	۹/۱۲	۰/۱۲	۰/۱۲
بین گروه‌ها	۲۳۵/۱۲	۱	۲۳۵/۱۲	۲۴/۱۱	۰/۰۰۸	۰/۳۵
خطا	۱۶/۶۵	۳۸	۰/۴۴	-	-	-

همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، سطح معنی‌داری بین گروه‌ها محاسبه شده (۰/۰۰۸) کمتر از ۰/۰۵ است، در نتیجه فرضیه تحقیق مبنی بر اینکه مداخله مبتنی بر بازی‌های خانوادگی آگاهانه بر بهبود انعطاف پذیری خانواده تأثیر دارد، تأیید می‌شود. میزان تأثیر آموزش ۰/۳۵ است.

فرضیه اصلی: مداخله مبتنی بر بازی‌های خانوادگی آگاهانه بر افزایش نشاط و بهبود انعطاف پذیری خانواده تأثیر دارد.

جدول ۸

خلاصه نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای مقایسه میانگین پس آزمون‌های نشاط و انعطاف پذیری خانواده در مقایسه پیش آزمون‌ها

اثر	-	مقدار	آماره F	سطح معناداری
آزمون اثر پیلای	۰/۸۶۱	۱/۲۳۱	۰/۳۲۲	
گروه‌ها و پیش آزمون متغیرها	۰/۱۳۷	۱/۲۳۱	۰/۳۲۲	
آزمون لامبدای ویلکز	۶/۱۰۲	۱/۲۳۱	۰/۳۲۲	
اثر هتلینگ	۶/۱۰۲	۱/۲۳۱	۰/۳۲۲	
آزمون بزرگترین ریشه روی				

جدول ۸ نشان می‌دهد که بین گروه‌های مداخله و مقایسه از لحاظ متغیرهای وابسته تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر می‌توان گفت که بر اساس نتایج جدول فوق مداخله مبتنی بر بازی‌های خانوادگی آگاهانه بر افزایش نشاط و بهبود انعطاف پذیری خانواده تأثیر دارد، لذا فرضیه اصلی تأیید می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مداخله مبتنی بر بازی‌های خانوادگی آگاهانه بر افزایش نشاط و انعطاف پذیری خانواده انجام شد. یافته‌های پژوهش به شرح زیر ارائه می‌گردد:

فرضیه فرعی اول: مداخله مبتنی بر بازی‌های خانوادگی آگاهانه بر افزایش نشاط در خانواده تاثیر دارد.

نتایج نشان داد که مداخله مبتنی بر بازی‌های خانوادگی آگاهانه تأثیر معناداری بر افزایش سطح نشاط در اعضای خانواده‌های تحت پوشش بهزیستی دارد به طوری که میانگین نمرات پس از آزمون گروه آزمایش به طور چشمگیری بالاتر از گروه کنترل بود. همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد که حدود ۳۸ درصد از واریانس متغیر نشاط توسط این مداخله تبیین شده است که حجم اثری قابل توجه محسوب می‌شود. بازی‌های خانوادگی آگاهانه با ایجاد فضایی امن و غیرقضاوت گر، مکانیسم‌های دفاعی و اضطراب زای روزمره را کاهش داده و اجازه می‌دهند هیجانات مثبت مانند شادی، امیدواری و رضایت از زندگی بروز یابند. در خانواده‌های آسیب دیده یا تحت فشار اجتماعی که اغلب دچار چرخه‌های منفی ارتباطی هستند، لحظات مشترک بازی محور منجر به ترشح هورمون‌های پاداش دهنده (مانند دوپامین و اکسی توسین) شده و حالت‌های روحی را تعدیل می‌کنند. علاوه بر این، عنصر آگاهی در این مداخله باعث می‌شود مشارکت کنندگان نه تنها در لحظه بازی غرق شوند، بلکه نسبت به الگوهای رفتاری خود بینش پیدا کنند. این بینش همراه با تجربه مثبت هیجانی، منجر به تغییر نگرش نسبت به روابط خانوادگی و افزایش حس تعلق می‌شود. بنابراین، میتوان نتیجه گرفت که بازی‌های خانوادگی آگاهانه با ایجاد یک منبع تغذیه هیجانی مشترک، ظرفیت روانی خانواده‌ها را برای مقابله با تنش‌ها بالا برده و پایه‌های نشاط را از سطح فردی به سطح کلان سیستم خانوادگی تعمیم می‌دهد.

فرضیه فرعی دوم: مداخله مبتنی بر بازی‌های خانوادگی آگاهانه بر بهبود انعطاف پذیری خانواده تاثیر دارد.

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که مداخله مذکور تأثیر بسزایی بر ارتقای انعطاف پذیری خانواده دارد. بدین ترتیب که میانگین نمرات پس از آزمون گروه آزمایش نسبت به پیش از آزمون رشد معناداری داشته و این تفاوت نسبت به گروه کنترل بسیار مشهود است. علاوه بر این مطابق یافته‌ها، ۳۵ درصد از تغییرات متغیر انعطاف پذیری ناشی از مداخله بوده است. این نتایج بیانگر آن است که وقتی اعضای خانواده در بستر بازی، نقش‌های مختلف را تجربه می‌کنند و مرزهای شخصی را در تعامل با دیگران بازتعریف می‌کنند، مهارت‌های سازگاری و تاب آوری آنها تقویت می‌شود. انعطاف پذیری خانواده به معنای توانایی مدیریت بحران و حفظ تعادل در عین پذیرش تنوع است و بازی‌های آگاهانه با تشویق به مذاکره، همدلی و حل مسئله در محیطی کم تنش، اعضا را از رویکردهای خشک و کنترل گر فاصله داده و به سمت رویکردهای پویا سوق می‌دهند. در این فرآیند، یاد گرفته میشود که خطاکاری بخشی طبیعی از تعامل است و قضاوت گری جای خود را به حمایت می‌دهد. این تغییر پارادایم از سخت گیری به پذیرش، هسته اصلی انعطاف پذیری نظام خانواده است. لذا، استدلال میشود که مداخله بازی محور با تسهیل ارتباط مؤثر و بازسازی شبکه‌های حمایتی داخلی، ظرفیت سیستم خانوادگی را برای جذب شوک‌های خارجی و داخلی افزایش داده و آن را در برابر فشارهای روانی مقاوم تر ساخته است.

فرضیه اصلی: مداخله مبتنی بر بازی‌های خانوادگی آگاهانه بر افزایش نشاط و بهبود انعطاف پذیری خانواده تاثیر دارد.

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره همبستگی قوی و اثرگذاری کلی مداخله را تأیید می‌کند. این یافته نشان می‌دهد که مداخله مورد کاربرد صرفاً بر یک جنبه ایزوله تمرکز ندارد، بلکه با هدف قرار دادن سیستم تعاملی خانواده، باعث ایجاد تغییری هماهنگ در ابعاد هیجانی (نشاط) و ساختاری- رفتاری (انعطاف پذیری) میشود. وقتی نشاط در خانواده افزایش می‌یابد، انرژی لازم برای تلاش جهت سازگاری با تغییرات فراهم شده و وقتی انعطاف پذیری بهبود می‌یابد، فضای لازم برای بروز و حفظ نشاط ایمن می‌گردد. بنابراین، بازی‌های خانوادگی آگاهانه به

عنوان یک مداخله یکپارچه، با تقویت پیوندهای عاطفی و مهارت‌های تنظیم هیجان، سلامت روان خانواده‌های تحت پوشش بهزیستی را در دو بعد کلیدی ارتقا داده است.

براین اساس، نتایج حاصل از این پژوهش نشان می‌دهد که مداخله مبتنی بر بازی‌های خانوادگی آگاهانه به عنوان یک راهکار درمانی کارآمد و کم هزینه، تأثیر معناداری بر ارتقای سلامت روان خانواده‌های تحت پوشش بهزیستی دارد. یافته‌ها حاکی از آن است که این مداخله با ایجاد فضایی امن، غیرقضاوت گر و لذت بخش، نه تنها سطح نشاط هیجانی را به طور چشمگیری افزایش داده، بلکه با تقویت مهارت‌های ارتباطی و بازتعریف مرزهای سالم، انعطاف پذیری سیستم خانواده را نیز بهبود بخشیده است. درواقع، بازی در بستر آگاهی، فراتر از سرگرمی عمل کرده و به ابزاری برای بازسازی پیوندهای عاطفی گسسته تبدیل شده است، جایگاه خنده، شوخی و اشتراک لحظات شاد، ترشح هورمون‌های پاداش دهنده را تحریک و حالت‌های هیجانی منفی ناشی از استرس‌های اجتماعی-اقتصادی را تعدیل میکند. همزمان، تمرین نقش‌های مختلف و حل مسئله در محیط کنترل شده بازی، اعضای خانواده را از رویکردهای خشک و کنترل گر فاصله داده و به سمت پذیرش، همدلی و سازگاری با تغییرات سوق می‌دهد. بنابراین، این مداخله با تلفیق بُعد هیجانی (نشاط) و بُعد ساختاری-رفتاری (انعطاف پذیری)، چرخه‌های معیوب تعاملات خانوادگی را شکسته و پایه‌هایی مستحکم برای تاب آوری در برابر بحران‌ها فراهم می‌آورد.

نتایج پژوهش حاضر با پیشینه مطالعاتی داخلی و خارجی همسویی قابل توجهی دارد، به طوریکه یافته‌های صفریان و همکاران (۱۴۰۴) و ولی زاده و جنگی (۱۴۰۰) مبنی بر اثربخشی بازی‌ها بر شادکامی و نشاط، تاییدکننده نتیجه این پژوهش درباره افزایش نشاط در خانواده‌های تحت پوشش بهزیستی است (Safarian et al., 2025; Valizadeh & Jangi, 2021). همچنین، نتایج دودانگه و همکاران (۱۴۰۰) درباره نقش مثبت بازی در ارتقای انعطاف پذیری شناختی کودکان، با یافته‌های مطالعه حاضر مبنی بر بهبود انعطاف پذیری ساختاری-رفتاری خانواده از طریق بازی‌های آگاهانه همسو است (Dodangeh et al., 2021). علاوه براین، مدل واسطه گری چوی و لیم (۲۰۲۱) که مشارکت والدین و خودتنظیمی را پیش بین کننده شادی میداند، تفسیر پژوهش حاضر را تقویت می‌کند که در آن بازی‌های خانوادگی آگاهانه با ایجاد فضای امن و کاهش مکانیسم‌های دفاعی، منجر به ترشح هورمون‌های پاداش و افزایش نشاط مشترک شده است (Choi & Lim, 2021). بنابراین، پژوهش حاضر با تعمیم یافته‌های قبلی از سطح فردی و کودکان به سطح سیستمی خانواده، نشان می‌دهد که تلفیق بُعد هیجانی (نشاط) و سازگاری (انعطاف پذیری) در بستر بازی آگاهانه، راهکاری کارآمد برای تاب آوری خانواده‌های آسیب پذیر است.

درنتیجه میتوان بیان کرد که مداخله مبتنی بر بازی‌های خانوادگی آگاهانه پتانسیل بالایی برای نهادینه شدن در نظام خدمات حمایتی و مشاوره‌ای کشور دارد، به ویژه برای قشر آسیب پذیری مانند خانواده‌های تحت پوشش بهزیستی که دسترسی به روش‌های درمانی رایج ممکن است برای آنها دشوار یا دارای مقاومت باشد. ماهیت غیرتهدیدآمیز و جذاب این مداخله، سد دفاعی مراجعان را کاهش داده و اجازه می‌دهد محتوای درمانی بدون فعالسازی مکانیسم‌های دفاعی شدید پذیرفته شود. پیشنهاد می‌شود مراکز بهزیستی و کلینیک‌های مشاوره، پروتکل‌های استاندارد شده‌ای برای آموزش این نوع بازی‌ها به والدین تدوین کنند تا به خانواده‌ها ابزاری خودکمک یار برای مدیریت روزمره بحران‌ها اعطا گردد. همچنین، سیاست گذاران رفاهی باید نگاه خود را از حمایت‌های صرفاً مالی به سمت سرمایه گذاری بر سرمایه عاطفی و اجتماعی خانواده‌ها تغییر دهند. اگرچه تعمیم نتایج با محدودیت روبه رو است و نیازمند پژوهش‌های آینده با نمونه‌های بزرگ تر و پیگیری‌های بلندمدت است، اما شواهد حاضر قویا نشان می‌دهد که بازگرداندن بازی آگاهانه به قلب زندگی خانواده‌ها، ضرورتی درمانی برای ساختن نسلی شاد، منعطف و تاب آور است که توانایی عبور از چالش‌های زندگی مدرن را داراست.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

محققان بر خود لازم می‌دانند از تمامی افرادی که با پژوهشگران همکاری صمیمانه‌ای داشتند، تشکر نمایند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

این پژوهش با رعایت تمامی اصول اخلاق در پژوهش‌های انسانی انجام شده است.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Alabdulkareem, E., & Jamjoom, M. (2020). Computer-assisted learning for improving ADHD individuals' executive functions through gamified interventions: A review. *Entertainment Computing*, 33, 100341. <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2020.100341>
- Amodia-Bidakowska, A., Lavery, C., & Ramchandani, P. G. (2020). Father-child play: A systematic review of its frequency, characteristics and potential impact on children's development. *Developmental Review*, 57, 100924. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2020.100924>
- Choi, Y., & Lim, J. (2021). Structural relationship among parent's play participation, young children's playfulness, self-regulation and happiness. *Human Ecology Research*, 59(1), 71-82. <https://doi.org/10.6115/fer.2021.006>
- Colston, R. (2023). *An exploration of the effects of adult play on happiness and well-Being* https://research.usc.edu.au/view/pdfCoverPage?instCode=61USC_INST&filePid=13178128060002621&download=true
- Dodangeh, Z., Malek Hosseini, E., & Shamsipour Dehkordi, P. (2021). The effect of parents' attitude toward play in green spaces on children's cognitive flexibility during home quarantine. *Journal of Psychology and Psychiatry of Cognition*, 8(2), 100-112. https://www.sid.ir/fa/VEWSSID/J_pdf/10005214000209.pdf
- Fortune, J. (2022). *Why We Play: How to find joy and meaning in everyday life*. Thread. [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=lwlxEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=Fortune,+J.+\(2022\).+Why+We+Play:+How+to+find+joy+and+meaning+in+everyday+life,+Thread.+%09&ots=Hz54bN4kmi&sig=dfcFVYQABbQUeW2zRXPKycJpTA](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=lwlxEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=Fortune,+J.+(2022).+Why+We+Play:+How+to+find+joy+and+meaning+in+everyday+life,+Thread.+%09&ots=Hz54bN4kmi&sig=dfcFVYQABbQUeW2zRXPKycJpTA)
- Higgins-Klein, D. (2013). *Mindfulness Based Play Family Therapy: Theory And Practice*. WW Norton & Company. [https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=dQ-aAAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR11&dq=Higgins-Klein,+D.+\(2013\).+Mindfulness+Based+Play+Family+Therapy:+Theory+And+Practice,+WW+Norton+%26+Company.+%09&ots=td14BpRm_6&sig=Kb6pVksU2yt86upn-73snlSBDro](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=dQ-aAAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR11&dq=Higgins-Klein,+D.+(2013).+Mindfulness+Based+Play+Family+Therapy:+Theory+And+Practice,+WW+Norton+%26+Company.+%09&ots=td14BpRm_6&sig=Kb6pVksU2yt86upn-73snlSBDro)

- İçen, B. K., & Çelik, O. T. (2026). Examination of the Effects of a Play-Based Mindfulness Training Program on Resilience, Emotion Regulation Skills, and Executive Functions of Preschool Children. *Children*, 13(1), 110. <https://doi.org/10.3390/children13010110>
- Kerr, B. (2025). Happy Families, Free Families. In *The Psychology of Liberty: Reclaiming Everyday Freedom* (pp. 125-140). Springer Nature Switzerland. https://doi.org/10.1007/978-3-031-84670-0_9
- Khazaeili, Z., Kashani-Vahid, L., Vakili, S., & Afrooz, G. A. (2023). Evaluating the Effectiveness of Mindfulness-Based Family-Centered Game Programs on Emotion Regulation and Instability/Negativity of Children with Behavioral Disorders. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 13, 141. <https://jdisabilstud.org/article-1-2970-en.html>
- Lanjekar, P. D., Joshi, S. H., Lanjekar, P. D., & Wagh, V. (2022). The effect of parenting and the parent-child relationship on a child's cognitive development: A literature review. *Cureus*, 14(10). <https://doi.org/10.7759/cureus.30574>
- Lin, X., & Li, H. (2020). Parents' play beliefs and engagement in young children's play at home. In *Working with Parents and Families in Early Childhood Education* (pp. 5-20). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429288876-2>
- Mengxia, L. (2024). Preschoolers' cognitive flexibility and emotion understanding: A developmental perspective. *Frontiers in Psychology*, 15, 1280739. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1280739>
- Musick, G., Freeman, G., & McNeese, N. J. (2021). Gaming as family time: Digital game co-play in modern parent-child relationships. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 5(CHI PLAY), 1-25. <https://doi.org/10.1145/3449123>
- Safarian, S., Salehi, K., Dehghani, M., & Karimian, Z. (2025). The effect of group games on school happiness of third-grade male students. *Journal of Applied Psychological Research*, 16(4), 103-118. https://japr.ut.ac.ir/article_103591.html
- Shakeri, S. (2003). *Investigating the effect of family flexibility on mental health of high school students in Shiraz*
- Soltani Banavandi, E., Khezri Moghadam, N., & Bani Asadi, H. (2019). The role of family cohesion and flexibility in predicting students' academic vitality with the mediation of meaning in life. *Positive Psychology Research Journal*, 5(3), 53-70. http://ppls.ui.ac.ir/article_24826.html
- Sun, M. X., Zhao, Z. F., & Liu, H. (2025). Fostering intergenerational communication through games: an exploratory study on metaphorical life games in family settings. *Frontiers in Public Health*, 13, 1532603. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1532603>
- Teichert, L., & Chan, V. (2025). Finding Joy in Communication with Families. *Language and Literacy*, 27(3), 62-86. <https://doi.org/10.20360/langandlit29756>
- Teufl, L., & Ahnert, L. (2022). Parent-child play and parent-child relationship: Are fathers special? *Journal of Family Psychology*, 36(3), 416. <https://doi.org/10.1037/fam0000933>
- Valizadeh, R., & Jangi, F. (2021). Investigating the effectiveness of play and group training on students' vitality, happiness and health. The First National Conference on Applied Ideas in Educational Sciences, Psychology and Cultural Studies, Bushehr.
- Wonders, L. L. (2025). *Mindfulness-based play therapy: A transtheoretical and neurobiological approach to psychotherapy with children and families*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003468585>
- Yang, Y., Bulut, S., Bukhori, B., Piskorz-Ryń, O., & Chikwe, C. (2025). The Role of Family Routines in Promoting Child Mental Health: A Qualitative Study. *Journal of Research & Health*, 15(2). <https://doi.org/10.32598/JRH.15.2.2474.1>
- Zare, M., & Samani, S. (2008). Investigating the role of family flexibility and cohesion in children's goal orientation. *Family Research Quarterly*, 14(13), 17-36. http://journals.sbu.ac.ir/article_95097_9cdea5460c5c8c49b4148a7ee612f33c.pdf