



تأثیر بازی درمانی بر اضطراب کودکان تک والدی

رویا سادات مقدسی^۱

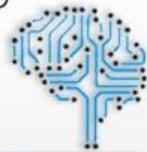
چکیده

در جامعه کنونی پدیده ای به نام خانواده تک والدی بیش از گذشته دیده می شود و به دلایلی همچون فوت، زندانی شدن، مفقود الاثر شدن یکی از والدین و یا طلاق و جدایی بین والدین رخ می دهد. کودکانی که با یکی از والدین خود زندگی می کنند با کمبود والد دیگر روبرو هستند و همین مساله می تواند مشکلاتی را برای آنان به وجود آورد که اضطراب تنها نمونه ای کوچک از آن هستند. اضطراب احساس ناخوشایندی است که معمولاً بدلیل تکرار مجدد موقعیت‌های استرس زای گذشته، رخ می دهد. در پژوهش حاضر، اثربخشی بازی درمانی بر اضطراب کودکان تک والدی مورد بررسی قرار گرفته است. با استفاده از روش آزمایشی، از بین افراد مورد مطالعه، ۴۰ نفر به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند. جهت جمع آوری و صحت سنجی داده ها از پرسشنامه اضطراب اسپینس استفاده شده و پس از نمره گذاری پرسشنامه و استخراج داده ها، با استفاده از نرم افزار SPSS-V21 و کمک گرفتن از آزمون آماری تحلیل کوواریانس یک عاملی و چند عاملی به تجزیه و تحلیل داده ها پرداخته شده است.

یافته ها نشان داد: بازی درمانی بر کاهش اضطراب و مولفه های آن (ناکامی، پرخاشگری بدنی، روابط با مراجع قدرت و روابط با همسالان) موثر است.

واژه های کلیدی: بازی درمانی، اضطراب، کودکان تک والدی.

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه راهیان نوین دانش، ساری، ایران (r.moghada30@gmail.com)

**مقدمه**

در سالهای اخیر بر تعداد بچه هایی که با هر دو والد خود زندگی نمی کنند افزوده شده است. تغییرات ساختاری خانواده، سبب شده است تغییراتی در سایر بخش‌های جامعه ایجاد شود. در سالهای ۱۹۹۴-۱۹۹۵ حدود ۲۲ درصد از کودکان انگلیسی خانواده تک والد داشته اند ولی در سال ۱۹۷۲ این شاخص حدود ۷ درصد بوده است. در سال ۱۹۷۰ تعداد خانواده های تک والد که فرزندان زیر ۱۸ سال داشته اند ۳/۸ میلیون خانواده بود اما در سال ۱۹۹۰ تعداد به ۹/۷ میلیون خانواده رسید که رشدی دو برابری داشت. در این سال بود که تعداد خانواده های تک والدی که ناشی از فوت یکی از دو والد بود کمتر و تعداد کودکان تک والد بدلیل طلاق والدین بیشتر شد.[\(www.hec.ohio-state.edu\)](http://www.hec.ohio-state.edu)

اثرات جسمی و روانی تک والدی بر کودکان

پژوهشها نشان داده است که فرزندانی که با والدین خود زندگی می کنند از نظر رفتارهای اجتماعی و هویت جنسی با کودکانی که تنها با یکی از والدین خود زندگی می کنند تفاوت دارند. در سنین رشد دختران، ارتباط پدر با دختر بسیار بیشتر از ارتباط دختر با مادر خود تاثیرگذار است. دخترانی که طی ۵ سال اول زندگی خود، رابطه تنگاتنگ و مثبتی را با والدین خود داشتند، نسبت به دخترانی که روابط سرد با والدین خود داشتند، دیرتر به بلوغ می‌رسند. طلاق والدین می‌تواند یکی از عوامل مهم و تاثیرگذار در ایجاد اختلالات رفتاری در کودکان باشد. زمانی که کودک دچار استرس طلاق می‌شود مستعد احساس نگرانی می‌گردد. در این میان تفاوتی بین فرزندی که پس از طلاق با پدر و یا مادر خود زندگی می‌کند وجود ندارد (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۰).

اما برخی از محققان نیز معتقدند پسرانی که در خانواده‌ای بدون حضور پدر زندگی می‌کنند، حالت مردانه کمتر و حالت زنانه بیشتر دارند (بختیاری و حسینی، ۱۳۸۳).

مفاهیم مربوط به بازی**بازی و نقش تربیتی آن****تعريف بازی**

هیچ تعريف جامع و فراگیری از بازی که همه نظریه پردازان روان‌شناسی آن را تایید کنند، وجود ندارد. هر صاحب نظری، بر اساس تجارت، مشاهدات، اعتقادات و دیدگاه خود، تعريفی از بازی ارائه نموده است و هر یک از این تعريفات، تنها با برگسته نمودن جنبه‌ای از بازی، نگرشی خاصی را بیان نموده است. در میان تعريفی که از بازی ارائه شده است وجوه اشتراک و تشابه بسیاری وجود دارد (جهانیان، ۱۳۹۲).



هارلوک^۱ بازی را اینگونه تعریف نموده است: بازی عبارت است از هر گونه فعالیتی که برای تفریح و خوشی، و بدون توجه به نتیجه نهایی، صورت می‌گیرد. انسان به طور داوطلبانه به این فعالیت می‌پردازد و هیچ نیروی خارجی یا اجباری در آن دخیل نیست.

کار نوعی فعالیت برای رسیدن به هدف است. آنچه برای شخص اهمیت دارد نتیجه نهایی آن است و نه لذتی که از انجام آن می‌برد. کار به دو صورت انجام می‌پذیرد: داوطلبانه یا غیر داوطلبانه.

پیازه^۲، روان‌شناس معروف سویسی، پنج معیار را برای تمیز و تشخیص بازی از کار، به عنوان شاخص‌های بازی معرفی می‌کند:

۱. بازی در خود هدف دارد.
۲. بازی اختیاری است، نه اجباری.
۳. بازی دلپذیر و خوشایند است.
۴. بازی ترتیب و سازمانی ندارد.
۵. بازی از قید و بند، پرخاش و کشاکش آزاد است.

میشل و می سن^۳ تعاریف متعدد بازی را گردآوری نموده اند که در ذیل آورده می‌شود: لازاروس^۴: فعالیتی فی نفسه آزاد، بی هدف، سرگرم کننده یا تفریحی.

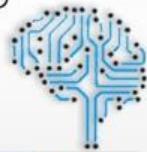
گروس^۵: تمرین غریزی و بی هدف کارهایی که در زندگی آینده نقش اساسی دارند. سی شور^۶: آزادانه ابراز وجود کردن برای کسب لذت مترتب بر آن.

شانر^۷: فعالیتی در جهت تداوم شادمانی.

نیومن^۸: معیارهای بازی از کنترل درونی، واقعیت درونی و انگیزه باطنی تشکیل می‌شوند.

به طور کلی، هیچ فعالیتی به طور مطلق بازی یا کار نیست. این که هر فعالیت در کدام یک از این دو دسته قرار می‌گیرد، صرفاً به فعالیت وابسته نیست، بلکه به انگیزه و برداشت شخصی هر فرد از انجام آن فعالیت بستگی دارد. برای مثال، نقاشی می‌تواند عنوان فعالیتی دلپذیر و لذت بخش (بازی) در نظر گرفته شود که سبب می‌شود فرد از انجام آن لذت ببرد. اما

-
1. Harluk
 - 2.Piaget
 1. Michel, Mee Seen
 2. Lasarose
 3. Groos
 4. Sey sho
 5. Shateer
 6. Nioman



وقتی انگیزه فرد از کشیدن نقاشی این باشد که از این راه درآمدی کسب کند نوعی کار به شمار می آید و نه بازی. در مجموع می توان این گونه نتیجه گرفت هر نوع فعالیتی که به لذت بردن صرف به سوی هدفی هدایت شود را دیگر نمی توان بازی نامید (جهانیان، ۱۳۹۲).

بازی ها و ورزش ها برای خردسالان بازی به حساب می آید، چون هدف از انجام آن تنها لذت بردن است و به فکر برنده شدن و رقابت با دیگران نیستند. به تدریج که کودکان بزرگ تر می شوند، موضوع رقابت و برنده شدن بیش از بازی برایشان لذت آفرین است. به همین دلیل این فعالیت ها بیشتر کار محسوب می شود تا بازی (داورپناه، ۱۳۹۳).

عوامل موثر در بازی کودکان

عوامل متعددی می توانند در بازی کودکان تاثیر گذار باشند ولی مهمترین آنها سن، جنس، هوش و محیط می باشند.

تاثیر سن

کودک در هر رده سنی، بازی ویژه ای را می پسندد. مثلا در روزهای نخست تولد، به تکان دادن دست و پا علاقه دارد. این که از حنجره و دهان صدا خارج کند و لب ها به حرکت در آورد، لذت می برد. کمی که بزرگتر می شود، اطرافیان با او بازی می کنند. مثلا صورت خود را با پارچه و یا با دست هایشان می پوشانند و سپس آنها را بر می دارند و با گفتن «دالی» سبب شادمانی و لذت کودک می شوند. آنچه از الگوی بازی کودکان در سال های اولیه کودکی دیده می شود، تغییر رشدی است. کودک خردسال بیشتر به بازی انفرادی علاقه نشان می دهد کمی که بزرگتر می شود می تواند در کنار همسالان خود به بازی بپردازد ولی هر کودک جداگانه بازی می کند. آنان می توانند از یک وسیله استفاده کنند، ولی از یکدیگر مستقل هستند و بدون اینکه با هم زیاد ارتباط داشته باشند به کار و بازی بپردازنند.

الف - بازی های تمرینی^۱

(بعد تولد تا ۲ سالگی) پیازه بازی های تمرینی را وسیله ای برای لذت بردن از حواس می داند، چرا که کودک از طریق لمس کردن، چشیدن، گوش کردن، حرکت اعضای بدن و احساس کیفیت مختلف اشیاء، می تواند حواس خود را به کار گیرد و این امر باعث می شود از انجام بازی لذت برد. کودک، با استفاده از حواس، از تقلید پا را فراتر گذاشته، به تکرار می پردازد و حرکاتش از شکل ابتدایی که آزمایش و خطاب بود، به مهارت تغییر می یابد. این حرکات تقلیدی مقدمه ای برای انجام کارهایی پیچیده تر توسط کودک است.

ب - بازی های نمادی^۲

1.practive games

2.a symbol games



(۲ تا ۵ سالگی) در این بازه سنی، عناصری جدید در بازی کودکان وارد می‌شوند. واقعیت‌ها تغییر شکل می‌یابند. کودک از اشیایی که دارد به خلق اشیایی دیگرمی پردازد. مثلاً از تکه چوبی بعنوان اسب استفاده می‌کند و یا با قرار دادن چند بالش و یا پشتی در کنار هم خانه یا باعچه‌ای می‌سازد. در این مرحله کودک در حال تمرین تجربیات زندگی است و آنها را به شکل‌های مختلف تجربه و آزمایش می‌کند.

ج- بازی‌های با قاعده^۱

(۷ تا ۱۱ سالگی) بازی‌هایی که در این سنین انجام می‌شود می‌تواند آثاری برای همه عمر باقی بگذارد. همزمان با رشد کودک، بازی‌ها به صورتی کامل‌تر انجام می‌شود. کودکان قواعد بازی را از بزرگترها می‌آموزنند و این قوانین می‌تواند از نسلی به نسل دیگر منتقل شود. در بازی‌های با قاعده، رقابت وجود دارد و در هر بازی قراردادهایی است که شکل نمادین دارد و امکان دارد همیشگی باشد و یا بر اساس توافق موقت خود بازیکنان اجرا شود. کودک در هر سنی، به بازی‌های خاصی علاقه نشان می‌دهد و برخی از آنها را رها می‌کند. برای مثال، بچه‌های کودکستانی ترجیح می‌دهند بجای بازی با مکعب‌های چوبی به بازی با اشیایی از قبیل رنگ، گل رس، مداد رنگی و بپردازند که فعالیت‌های جالب تر و متنوع تری است.

کودک کم کم از اسباب بازی‌های قدیم خود دست می‌کشد چرا که مثلاً نمی‌تواند عروسک‌های خود را جاندار فرض کند، در این حال او کم کم به سوی بازی‌هایی مانند فوتیبال، بسکتبال، شطرنج و بازی‌های فکری پیچیده می‌رود که نیازهای فکری، جسمی، روانی و اجتماعی او را بهتر برآورده می‌کند (داورپناه، ۱۳۹۳).

تأثیر جنس

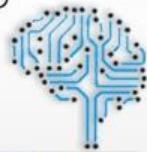
یکی از عوامل موثر در بازی جنسیت است. از این رو دیده می‌شود که بازی‌پسرها با دخترها تفاوت دارد. عمدۀ ترین تفاوت میان بازی دختران و پسران عبارت است از:

الف- طبیعت و فطرت کودک. بعضی از دختران به طور غریزی به برخی از بازی‌ها علاقه بیشتری نشان می‌دهند و برخی از پسران به بازی‌های دیگر.

ب- انتظارات و توقعاتی که والدین و جامعه از دختر و پسر دارند سبب می‌شود آنان نیز کم کم به سوی بازی‌های متفاوت دخترانه و پسرانه سوق داده شوند.

ترمن فهرستی از بازیهایی که دختران و پسران علاقه ای چشمگیر به آنها از خود نشان می‌دهند را تنظیم و عرضه کرده است. بازیهایی که بیشتر پسران انتخاب می‌کنند و به آن علاقه دارند، عبارت است از: تیله بازی، کشتی، استفاده از ابزارها،

¹ with the rule games



تیراندازی، بادبادک بازی، دوچرخه سواری، مشت زنی، فوتbal، فرفه بازی، کامیون و ماشین بازی، دویدن و..... بازی های مورد علاقه دختران عبارت است از: عروسک بازی، طناب بازی، مهمان بازی، پذیرایی، خیاطی، تشکیل کلاس درس، بافندگی، رقص، فروشندگی، معما بازی و..... البته بازی هایی وجود دارد که هر دو جنس به آن علاقه مندند.

لمان و ویتی^۱ با استفاده از پرسشنامه و در ضمن تحقیقی گستردگی، دریافته اند که پسران بازی هایی را ترجیح می دهند که توام با فعالیت و پر تحرکی باشد چرا که در این نوع بازیها انرژی زیادی صرف می شود و نیاز به نیروی بدنی دارد. چابکی، مسابقه و رقابت و در واقع حس برتری طلبی سبب می شود که این نوع بازیها را به انواع دیگر بازی ترجیح دهند، در حالی که دختران معمولاً به بازی های ساکن تر علاقه دارند که در آن تحرک کمتر است و آرام تر انجام می شود. این مطلب را تحقیقات دیگری نیز تایید کرده است.

مارژوری هونزیک و اریکسون^۲ بازی ساختمان سازی کودکان یازده تا سیزده ساله را مورد بررسی قرار دادند. پسران، بیشتر اوقات با استفاده از مکعب ها، ماشین، آدمک های یک شکل با لباس های همسالان، ساختمان، جاده، کوچه و فروشگاه درست می کردند. دختران بیشتر به نظافت داخلی خانه می پرداختند و صحنه های خانوادگی را نشان می دادند. در سالین قبل از دبستان، میان بازی دختران و پسران تفاوت چندانی مشاهده نمی شود ولی همین که کودکان به سن ورود به دبستان می رسند، اختلافات در نوع بازیها آشکارتر می شود و در اینجا می توان ارزش هایی که جامعه برای هر جنس قائل است را در بازی های کودکان به طور واضح مشاهده نمود. در حدود هفت یا هشت سالگی، تفاوت های جنسی آشکارتر می شود. پسران بیشتر تمایل دارند با همدیگر بازی کنند و این امر در دختران نیز به چشم می خورد. پسران، به جای بازی با دختران، آنان را آزار می دهند و مسخره می کنند. اگر پسری با گروهی از دختران بازی کند، دیگر پسران او را مسخره می کنند (داورپناه، ۱۳۹۳).

تأثیر محیط

تأثیر محیط بر بازی کودک را از دو دیدگاه می توان بررسی کرد:

۱. غنا بخشیدن به محركاتی که کودک با آنها بازی می کند.

۲. تفاوت بازی های کودک در محیط های مختلف از نظر جغرافیایی.

بازی هادر کشورهای مختلف یکسان نیست. این تفاوت را می توان در بازی های شمال و جنوب یک کشور و حتی محله های یک شهر نیز یافت. فرهنگ هر جامعه در نوع و نحوه هر بازی تاثیر می گذارد و می توان گفت که بازی کودکان، می تواند نماد فرهنگ آن جامعه باشد.

1. Leeman , Withy

2. Marzhory honsyc, Erikson



وضعیت اقتصادی نیز در انتخاب اسباب بازی و نوع بازی‌ها نیز تاثیرگذار است. در جوامعی که دچار فقر اقتصادی هستند طبیعتاً توانایی خرید و تهیه وسایل بازی برای کودکان خود را ندارند در نتیجه پدر و مادر و بزرگسالان جامعه آن دسته از بازی‌های سنتی را که آلات و اسباب ساده‌ای دارد را به کودکان خود می‌آموزند. در این جوامع، کودکان یاد می‌گیرند که برای خود اسباب بازی بسازند. این تولید و سازندگی نیز گونه‌ای بازی و فعالیت دلچسب برای این قبیل کودکان به شمار می‌آیند (داورپناه، ۱۳۹۳).

تاثیر هوش

یکی دیگر از عواملی که می‌تواند بر نحوه بازی و نوع آن، انتخاب اسباب بازی و استفاده از آن تاثیر بگذارد هوش^۱ است. نحوه برخورد کودکان باهوش و کودکان کم هوش نسبت به بازی و اسباب بازی متفاوت است. کودکان تیزهوش با انتخاب وسایل و اسباب بازی‌هایی که بتوانند با آنها به نوآوری، ابتکار و ابداع دست بزنند سعی می‌کنند تا قوای ذهنی خود را به کار گیرند. کودکانی که از هوش بالاتری برخوردار هستند مدت کمتری به یک نوع بازی مشغول می‌شوند؛ آنان خواهان تنوع هستند و از گوناگونی بازیها لذت می‌برند. هم‌زمان با رشد جسمی کودکان باهوش علاقمندی آنان به بازی‌هایی که مستلزم فعالیت‌های ذهنی و جسمی است بیشتر می‌شود؛ مثلاً جمع آوری اشیاء از یک گروه (کلکسیون) برای آنان جذاب تر و لذت‌بخش تر است.

تفاوت در انتخاب بازیهای انفرادی و گروهی مبین این است که کودکان تیزهوش معمولاً به دلیل توانایی‌های بیشتر، معمولاً انرژی بدنش زیادی مصرف نمی‌کنند. و کودکان عقب مانده نیز تمايل چندانی به انجام بازیهای پرتحرک ندارند. تحقیقات نشان داده است کودکان تیز هوش، به علت توانایی زیاد، و کودکان کم هوش، به سبب توانایی کم، معمولاً در گروه همسالان به خوبی پذیرفته نمی‌شوند.

اگر یک ماشین اسباب بازی در اختیار کودک عقب مانده گذاشته شود، ممکن است آن را به اطراف بکوبد یا آن را متلاشی کند، ولی کودک تیزهوش سعی می‌کند با آن بازی رمزی انجام دهد و حتی ممکن است به بررسی کنجدکاوانه ماشین اسباب بازی بپردازد و آن را باز کند تا از محتویاتش آگاهی یابد (احمدوند، ۱۴۰۰).

ارزش درمانی بازی

امروزه، برای حل مشکلات رفتاری کودکان، به کمک بازی درمانی، درمانگران اسباب بازی‌هایی را در اختیار کودکان قرار می‌دهند و در هنگام بازی کودکان، رفتارهای آنان را زیر نظر می‌گیرند. آنان پس از کشف ریشه‌های مشکلات کودکان، به درمان آنان می‌پردازند. بازی نقش تخلیه هیجانی، برای از میان بردن انرژی سرکوب شده را ایفا می‌کند. کودکی که

1. intelligence



در معرض تنشهای محیطی قرار دارد، بعلت محدودیت محیطی تحمیل شده به او، نیاز است از فشاری که به او وارد می‌شود رهایی یابد.

بازی به کودک فرصت می‌دهد تا احساسات نهفته خود را به شیوه‌ای قابل پذیرش در جامعه بیان کند و به وی اجازه می‌دهد انرژی تحت فشار خود را به گونه‌ای بیرون ببریزد که از نظر اطرافیان، معنایی نداشته باشد. بازی واسباب بازی‌ها بهترین ابزار جهت شناختن تمایلات و احساسات کودکان به شمار می‌آیند؛ زیرا کودک، به هنگام بازی خواسته‌ها و تمایلات خویش را بیان می‌کند. بطور غیر مستقیم نشان می‌دهد که از چه چیزی محروم شده است، به چه چیزهایی بیشتر علاقه و تمایل دارد و از چه چیزهایی در رنج است. مثلاً بچه‌ای که می‌خواهد نقش یک رهبر را بازی کند و دیگران از دستوراتش اطاعت کنند، چون در زندگی واقعی برآوردن چنین خواسته‌ای ممکن است مقدور نباشد، در بازی می‌تواند نقش پدر، معلم یا ژنرال سرباز عروسکی خود را داشته باشد. به گفته روانشناسان، بازی وسیله طبیعی کودک برای بیان خود واقعیشان است. در بازی موقعیتی ایجاد می‌شود که کودک می‌تواند احساسات و مشکلات خود را بروز دهد؛ همان‌طور که بزرگسالان مشکلات خود را با گفت و گو عنوان و مطرح می‌کنند. زمانی که کودک با عروسک‌هایی که معرف اعضای خانواده او هستند بازی می‌کند، امکان دارد با رفتاری که با هر عروسک انجام می‌دهد درمانگر را متوجه مشکلات خویش نماید و درمانگر بتواند از احساسات کودک نسبت به اعضای خانواده اش آگاه شود. اگر کودک، عروسکی را که به جای نوزاد یا خواهر و برادر کوچکترش است کتک بزند، یا عروسک مادر به عروسک خواهر و برادر بزرگ‌تر سیلی بزند، می‌توان دریافت که او نسبت به اعضای خانواده اش چه احساسی دارد (جهانیان، ۱۳۹۲).

کودکان در هنگام بازی، خود واقعی را با صداقت، صراحت، روشن و زنده بیان می‌کنند. نگرش، احساسات و افکار متلاطم آنان بخوبی نشان داده می‌شود. یک ناظر (درمانگر) دقیق می‌تواند از ورای این رفتارها، مشکلات کودک را درک کند. خود کودک نیز به مرور نسبت به مشکلات خود آگاه شده و روش روبه رو شدن با آنان را فرا می‌گیرد.

انواع بازی کودکان

بازی‌ها، بر توجه به محتوا و گرایشاتی که کودکان نسبت به انجام آن از خود نشان می‌دهند (که معمولاً نشات گرفته از اوضاع و احوال درونی کودک است) و بر اساس نگرش و دیدگاهی که نظریه پردازان روان‌شناسی نسبت به کودکان و بازیها دارند، به انواع گوناگونی تقسیم می‌شوند.

در میان بازی‌ها، بازی‌های نمایشی، تقلیدی، نمادی و تخیلی به دلیل اهمیتی که در شناخت و بررسی وضعیت روحی، روانی و درمانی کودک دارند، و با توجه به این که کودکان هم بیشتر تمایل دارند به این بازی‌ها بپردازند، مورد توجه



روانشناسان و درمانگران قرار گرفته است. وجود اشتراک این بازی‌ها که تشخیص آنها را قادری مشکل می‌سازد، سبب می‌شود که با دقت بیشتری این بازی‌ها را واکاوی نماییم.

بازی‌های تقلیدی

تقلید یکی از نیرومندترین غرایز ریشه دار در انسان است. کودک بسیاری از رسوم زندگی، آداب معاشرت، غذاخوردن، لباس پوشیدن، طرز سخن گفتن، ادای کلمات و جمله‌ها را بدون هیچگونه آموزش خاصی و تنها بر اثر نیروی غریزه از پدر، مادر و دیگر افرادی که با آنان بطور مستمر معاشرت دارد، فرا می‌گیرد و به کار می‌بندد. انسان در سراسر طول عمر، کم و بیش، از دیگران تقلید می‌کند؛ اما در فاصله یک تا پنج سالگی از این قوه بهره بیشتری می‌گیرد.

اولین افرادی که کودکان از آنان تقلید می‌کنند پدر و مادرشان هستند. آنان از اکثر فعالیت‌های پدر و مادر خود در خانه تقلید می‌کنند. پسران کارها و مشاغلی را تقلید می‌کنند که بیشتر مربوط به مردان است و دختران علاقه مندند که فعالیت‌های مربوط به مادران را تکرار کنند. مثلاً پسرها در نقش بنا، دستفروش، مغازه دار، راننده، پزشک، خلبان، پلیس و... را بازی می‌کنند، در حالی که دخترها در نقش مادر و پرستار ظاهر می‌شوند و کارهایی از قبیل تمیز کردن خانه، آشپزی، شستشو، نگهداری از کودکان دیگر، اتو زدن لباس‌ها وغیره را در قالب بازی انجام می‌دهند (زمان، ۱۳۹۳).

بازی‌های نمایشی

دیدن دخترهای کوچکی که کفش‌های پاشنه‌دار مادر را پوشیده و در حالی که عروسک خود را در آغوش کشیده‌اند در خانه حرکت می‌کنند، و یا پسرهایی که روزنامه بدست به یک مکالمه فرضی با مخاطب پنهان خود می‌پردازد، نشان از این دارد که کودکان دوست دارند به تقلید فعالیت‌های بزرگسالان بپردازند. این نخستین بازی نمایشی کودکان به حساب می‌آید. بازی‌های تقلیدی و نمایشی نقاط اشتراک زیادی دارند و در حقیقت، بازی نمایشی خود نوعی از بازی تقلیدی است، اما چیزی که آنها را از هم متمایز می‌سازد این است که در بازی تقلیدی کودک سعی می‌کند صرفاً از یک نقش تقلید کند، در حالی که در بازی نمایشی، کودک علاوه بر تقلید نقش، انتظار خود از آن نقش را بیان می‌دارد. مثلاً اگر کودک پدری مستبد و سخت گیر و خشن داشته باشد، کودک در بازی تقلیدی خود خشن و مستبد ظاهر می‌شود، اما در بازی نمایشی محبت و همدردی پدر با فرزند را اجرا می‌کند. (زمان، ۱۳۹۳).

بازی‌های نمادین

بازی‌های نمادی که نقطه اوج بازی‌های کودکانه است، از حدود یک و نیم یا دو سالگی آغاز می‌شود و در پنج و شش سالگی به کمال خود می‌رسد، و تا هشت و نه سالگی نیز ادامه می‌یابد. در واقع، بازی نمادی زمانی آغاز می‌شود که کودک به تدریج زبان می‌گشاید و توانایی کاربرد علائم و نمادهای زبان را دارد.



بازی های نمادی، از نظر اجرا و مفهوم با بازی های تقليیدی و نمایشی تفاوت دارد. در بازی های تقليیدی و نمایشی، کودک از وسائل واقعی و موجود پیرامون خود استفاده می کند و به برون فکنی یا درون فکنی امیال و خواسته های خود می پردازد و از این طریق به لذتی درونی و برونوی دست می یابد و خود را از قید تنشهای رها می سازد.

در بازی های تقليیدی و نمایشی کودک از ابزار واقعی استفاده می کند و مشغول بازی می شود، اما در بسیاری از اوقات، کودک به دلایلی نمی تواند به ابزار مورد نیاز برای بازی کردن دست یابد. این جاست که کودک، برای حل مشکل خود، به بازی های نمادین روی می آورد و عناصری تازه وارد بازی کودکان می شوند. واقعیت ها تغییر شکل می یابند. اشیایی که وجود ندارند به وسیله اشیای دیگر به نمایش در می آیند (داورپناه، ۱۳۹۳).

مثلاً کودک تکه چوبی را اسب فرض کرده و سعی می کند اسب سواری را با آن نمایش دهد یا مثلاً یک مکعب چوبی را ماشین خود می پندارد و آنرا به جلو و عقب هل می دهد استارت می زند، بوق می زند، ماشین خیالی را در حین حرکت نگه می دارد و ترمز زدن را با صدا نشان می دهد و یا آن را در گوشه ای پارک می کند، یا چوب بستنی را با چسب چسبانده و به شکل هواپیما در آورده سپس آن را در فضا حرکت می دهد و سپس در فرودگاه بر زمین می نشاند. در این بازی ها کودک از یک شیء استفاده نمادین کرده است و آن را شیء واقعی فرض نموده است. در چنین اوقاتی، کودک به کمک تخیل از اشیاء و وسائلی که می شناسد یا از آنها دانش مختصراً دارد نشانه ها را می سازد، نشانه هایی که جانشین اشیاء، حیوانات و اشخاص واقعی می شوند (داورپناه، ۱۳۹۳).

پیازه معتقد است که توجه به نشانه ها در بازی کودکان در واقع رمزگشایی از زبان فردی کودک است که وی می تواند با نوع بازی کردن، احساسات درونی خود را آشکار سازد. مثلاً اگر کودکی تنبیه شده باشد، ممکن است عروسک خود را کتف بزنند یا با خرس کوچولوی خود اوقات تلخی کند، یا کودکی که دارویی را به اکراه نوشیده و به این دلیل کارش به مشاجره با مادرش کشیده باشد، به طور نمادین دارو به عروسکش می خوراند و درباره مزایای دارو با عروسک سخن می گوید. این گونه بازی ها را پیازه (بازی جبرانی) می نامد (داورپناه، ۱۳۹۳).

بازی های تخیلی

تخیل فعالیت عالی ذهنی است که فرد می تواند اشیاء یا حوادثی را در ذهن خلق کند، بدون این که مستقیماً از داده های حسی بهره بگیرد. به عبارت دیگر ذهن هنگام تخیل، روابط تازه ای بین اجسام ایجاد می کند و یا چیزهایی را تصور می کند که پیشتر هرگز با آنها برخورد نداشته است.

ذهن خلاقانه کودک و تخیل او آن چنان قوی است که می تواند جریان باریک آب را همچون رودخانه ای خروشان و پهناور در خیال تجسم نماید و تل کوچک خاک را تپه و یا کوهی تصور کند. کودک می تواند خود را به شکل خودرو تصور کند



و همانند یک ماشین واقعی دور بزنده یا حرکت کند. در تصوراتش می‌تواند همچون راننده‌ای باشد که با دیدن مانعی فرضی به ناگهان ترمز کند. تخیل کودک می‌تواند اسباب بازی‌های کوچک را بزرگ کند و مواد بازی را تغییر دهد تا به این ترتیب، کودک بتواند در عالم خیال، موجودات خیالی را واقعی فرض کند و از تصورات و بازی خود لذت ببرد (داورپناه، ۱۳۹۳).

رونده این مراحل، فاصله گرفتن تدریجی کودک از اشیایی که واقعی و در دور و بر او موجود هستند و افزایش مهارت کودک در استفاده از نماد غیر واقعی را نشان می‌دهند. تفاوت این نوع از بازی‌ها با بازی‌های نمادی آن است که در بازی‌های نمایشی، تقلیدی و حتی نمادی، کودک از آنچه که خود دیده و تجربه نموده است الگو برداری می‌کند، در حالی که در بازی‌های تخیلی، کودک با استفاده از تجربه‌های گذشته خود، رویدادی جدید که در سابق برخورد چندانی با آن نداشته است، به وجود می‌آورد. کودک در بازی‌های نمادی، در ذهن خود تصویر سازی می‌کند و با نیروی تخیل خود آنچه را که دوست دارد (از انسانها و یا موجودات زنده و غیر زنده) در برابر خویش حاضر می‌کند و گاه تغییراتی در آنها می‌دهد تا مناسب بازی او شوند. کودک با نیروی تخیل خویش، موجودات یا اشیایی را که سبب آزار و ناراحتی اش شده‌اند، بدون آنکه ترس و واهمه‌ای از گزند آنها داشته باشد، حاضر می‌کند و آن گاه با استفاده از اسباب بازی‌های نمادی خود، آنها را تنبیه نموده یا هلاک می‌کند و بدین گونه از آنها انتقام می‌گیرد. هدف اصلی آموزش و پرورش کودک، رشد قوه تخیل اوست. اگر با دقت به زندگی نامه مخترعان، نویسندهایان، نقاشان و موسیقیدانان توجه کنیم بی‌تردید در می‌یابیم که آنان قوه تخیلی قوی داشته‌اند. بازی کودکان می‌تواند قوه خلاقانه آنان را رشد دهد و تخیل نیز فرصت‌های مفید و مشمر ثمری را برای یادگیری و شناسایی کودکان از جهان پیرامونشان فراهم می‌کند.

وسایل کمکی در بازی‌های تخیلی کودکان

متداول‌ترین فعالیتهای بازی‌های تخیلی خانه بازی، خرید و فروش، آشپزی، بازی در نقش پدر و مادر و شکار است. برای انجام این بازی‌ها، هر چه تعداد وسایل بازی بیشتر باشد، بهتر است زیرا کودکان بیشتر از قوه تخیل استفاده می‌کنند و بازی از حالت نمادین بیشتر خارج می‌شود.

وسایلی که برای این منظور به کار می‌رود، لازم نیست نو و یا دقیق درست شده باشد. اگر این وسایل ناقص باشند، کودک با کمک تخیل خویش، آنها را تکمیل می‌کند (ریاحی، ۱۳۹۴)

بازی و شناخت

گسترش رشد شناختی کودک یکی از امتیازهای بازی است. بازی‌های حسی - حرکتی، سبب می‌شود درک کودک از دنیای اطرافش افزایش یابد و بازی‌های جسمی ناتوانی‌های کودک را به او می‌شناساند و کودک یاد می‌گیرد چگونه آنها



را برطرف سازد. بازی های نمادین نیز اجازه تغییر واقعیات را به او می دهد. در بازی نمادین ذهن کودک واقعیات را می تواند تغییر دهد مثلا عروسک او می تواند مانند کودکی کوچک زنده شود و با او حرف بزند. همراه با قوی تر شدن قوه درک کودک، او با استفاده از تخیلاتش بهتر می تواند به خیالپردازی بپردازد. زمانی می رسد که او قادر است مانند بزرگترها تفکر انتزاعی داشته باشد. در طی بازی، کودک مفاهیم بزرگ و کوچک، بالا و پایین، پر یا خالی آشنا می شود و آنها را با وضوح بیشتری درک می کند. در بازی تخیلی کودک کم کم درک می کند چه چیزی واقعی و کدام غیر واقعیست، چه چیزی را می تواند با تخیل تغییر دهد و چه چیز قابل تغییر نیست.

بازی کردن، کودک را قادر می سازد بر بعضی از امور پیرامونش تسلط پیدا کند، و دریابد که نمی تواند کاملا همه امور را تغییر دهد و همه چیز را دست کاری کند. پس او این درس را یاد می گیرد که دنیای واقعی را نمی توان کاملا تغییر داد (ریاحی، ۱۳۹۴).

بازی و گویش

کودک از یک سالگی کلمات جدید را تجربه می کند و به تدریج ذخایر لغوی اش را غنی تر می سازد و حتی با درک مطلب مهارت‌های خود افزایش می دهد. در این سن کودکان با کلماتی که بر زبان می آورند، بزرگسالان اطراف را سرگرم می کنند. آنها با هم بازی های خیالی خود صحبت می کنند و در حین بازی زبان شناختی کودکان گسترشده تر شده و او سعی می کند کلمات جدیدتری را یاد بگیرد. اگر کودک در محیطی آرام رشد کند، می تواند به آزمایش و اکتشاف دست بزند. بازی کردن قابلیت تسلط به اطرافش را پیدا می کند.

به تدریج که بزرگتر می شود، از طریق بازی های مهارت‌های حل مسئله و خلاقیت را نیز فرا می گیرد و از طریق بازی های نمادین می تواند مشکلاتش را در فضایی امن تر تصور کند و راه حلها متفاوت آن را با هم مقایسه کند (داورپناه، ۱۳۹۳). کودکی که تخیل انعطاف پذیر دارد می تواند با استفاده از اشیاء اطراف خود، به خلاقیت بپردازد. مثلا می تواند شاخه ای کوچک را هواپیمایی تصور کند و آن را در فضا به حرکت در آورد و یا با استفاده از یک جعبه کوچک کفش برای عروسکش تختخواب بسازد و یک برگ پهنه را مانند قایقی بداند که می توان آن را در دریا به حرکت در آورد. کودکانی با قوه تخیل بالا، زمان انتظار در مکانهایی چون مطب دکتر و یا سالن انتظار فرودگاه را بهتر تاب می آورد. چرا که در هر مکانی می تواند قوه تخیل خود را به کار اندازد و گذشت زمان را کمتر حس کند در نتیجه از حالت بی حوصلگی و کسالت بیرون می آید. اما کودکی که خیالپرداز نیست، زمان انتظار برایش طولانی و خسته کننده بنظر می رسد.



بازی کردن بر قدرت تمرکز حواس کودک نیز تاثیرگذار بوده و باعث پرورش آن می شود. تحقیقات نشان داده است که بین خیالپردازی و آستانه دقیق کودک ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. کمی خیالپردازی به کودک کمک می کند تا بتواند حسابی خود را سرگرم کند.

پژوهشی در مورد کودکان پیش دبستانی ثابت کرده است بچه هایی که قادر نیستند خیالپردازی کنند، از دقیق کمتری برخوردار هستند و تمایل بیشتری به رفتار مخرب (شیطنت) دارند (داورپناه، ۱۳۹۳).

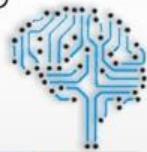
بازی و نظم

بازی فواید دیگری نیز دارد: درک نظم، ترتیب و توالی مشارکت . نحوه شروع بازی، قوانین بازی، چگونگی انجام آن و زمان خاتمه بازی، فرصت مناسبی است تا کودک نکات بیشتری درباره نظم بیاموزد. بازی های نمایشی نیز همین فواید را دارند، مثلا فرزند شما هنگام خاله بازی، ابتدا به میهمان هایش که ممکن است چند حیوان عروسکی باشد، خوش آمد می گوید و آنها را روی صندلی شان می نشاند و با چای و کیک از آنها پذیرایی می کند. سپس ظرف ها را تمیز می کند و در آخر به بدرقه شان می رود و با آنها خداحافظی می کند. تمام این مراحل بیانگر آن است که رشد درک کودک از ترتیب و توالی به شکل مناسبی صورت گرفته است (قاضی و کدیور، ۱۳۹۳).

رابطه بین بازی و بلوغ اجتماعی کودکان

کارشناسان و پژوهشگران به این نتیجه رسیده اند که بازی نیاز اولیه و ضروری کودکان است و هر چه امکان بازیهای سالم و سازنده برای کودکان بیشتر فراهم باشد، فکر و ذهن آنان بهتر پرورش یافته و خصوصیات اجتماعی آنان بهبود می یابد. هنگامی که کودکان توانستند کنترلی روی عضلات خود داشته باشند ، شروع به تعامل با محیط می کنند. آنان با کنجدکاوی در محیط تمایل دارند از مسائلی که در پیرامون آنها رخ می دهد آگاه شوند و این مستلزم خارج شدن از دنیای فردی و ورود به اجتماع بیرونی و برقراری تقابل با محیط پیرامون آنان می باشد. در بازی های گروهی که افراد هر تیم برای یک هدف مشترک تلاش می کنند، نیاز است تا افراد با هم هماهنگ شوند. در این هنگام کودک ناگزیر است حرکات و فعالیتهای خویش را با دیگر اعضای تیم هماهنگ سازد. در نتیجه الزام به تعامل و ارتباط اجتماعی با دیگر افراد گروه می باشد.

کودکان نوع خاصی از بازی را انتخاب می کنند و شرایط بازی را با هم در میان می گذارند و هر کس خود را مقید به رعایت اصول و اطاعت از قوانین بازی می داند. این شروع نوع خاصی از زندگی گروهی و اجتماعی است که برای سازمان دادن به این زندگی اجتماعی، هر فرد از گروه این باور را در خود پرورش می دهد که اگر بخواهد از سوی همسالان و دیگر بازیکنان پذیرفته شود باید قوانین بازی احترام بگذارد. کودک بدون بازی، به ویژه بازیهایی که به صورت گروهی اجرا می شوند، فردی خودخواه و بدون توانایی لازم برای ایجاد ارتباط با دیگران بار می آید. ولی از طریق بازی، چگونگی همکاری و راه



نفوذ در گروه همسالان، رعایت حقوق دیگران، زندگی گروهی، جلب توجه دیگران و بسیاری از امور اجتماعی دیگر را یاد می‌گیرد. بازی به کودک یاد می‌دهد چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند و در عین حال امکان کنترل خود در مقابل دیگران را به خوبی به وی یاد می‌دهد. کودکان به واسطه شرکت در بازی، نیروهای درونی خود را تقویت کرده و توسعه می‌دهند و می‌آموزند چگونه خویشتندار باشند. بدیهی است برنامه ریزی و طراحی بازیهای مناسب برای کودکان سبب می‌شود آنان به بلوغ اجتماعی رسیده، بدانند در جامعه چه نقشی باید ایفا نمایند و آمادگی مقدماتی را برای پذیرش را برای نقش‌های آینده به دست می‌آورند (قاضی و کدیور، ۱۳۹۳).

نقش بازی و اسباب بازی در شخصیت^۱ کودکان

همان گونه که گفته شد کودکان معمولاً بخشی از شبانه روز خود را برای بازی کردن صرف می‌کنند و از طریق آن حواس خود را تقویت می‌کنند، توانایی‌هاشان را محک زده و نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی می‌کنند. هدف آنها از بازی، سرگرم شدن و تفریح کردن، گذران وقت، شناخت جهان پیرامون و گریز از غم‌ها و ناراحتی هاست. البته شناخت آنها در سه مورد آخر بصورت غیر مستقیم است.

بازی برای شناخت کودک

والدین و یا روان درمانگرها از طریق بازی با کودک به راحتی می‌توانند به خلقیات وی پی ببرند. توانایی وضعف، فرماندهی یا فرمان پذیری، شلوغ بودن یا آرامش داشتن کودک با نحوه بازی کردن وی رابطه‌ای مستقیم دارد. چنانچه به نحوه بازی کودک با اسباب بازی‌ها دقیق شود به راحتی می‌توان دریافت وی احساسات خصم‌انه دارد یا دوستانه. گله مندی از دیگران، مساله‌ای که او را رنج می‌دهد، آرزوهایی که دارد، ترس و شجاعت، ابداع و ابتکار، انزوا طلبی یا زندگی جمعی، مهرbanی و خشم از روی نحوه بازی کردن کودک با اسباب بازی و یا با همسالان و دیگر کودکان مشخص می‌گردد. بازی باعث آرامش، تسکین، آموزش راه زندگی و ایجاد راهی برای رسیدن به انس و الفت در کودک می‌شود (قاضی و کدیور، ۱۳۹۳).

بازی و نقش آن در رشد فکری کودک

محققان و روانشناسان حوزه کودک به نقش و اهمیت بازی در رشد ذهنی و فکری کودک توجه خاصی دارند. ویگوتسکی و پیازه از جمله روانشناسانی هستند که مطالعات وسیعی در حوزه بازی کودکان و نقش آن در رشد ذهنی و فکری و زندگی اجتماعی کودکان پرداخته‌اند. محققان عقیده دارند، کودک در حین بازی وارد دنیایی مجازی می‌شود که قوانین خاص نانوشته‌ای دارد. لی برگ و بی‌یر^۱ می‌گویند: "بازی آینه فرهنگ و راهی برای زنده ماندن در فرهنگ است". این محققان برای توضیح نظرشان می‌گویند: "هنگام بازی، کودک با زبان سر و کار دارد. به عبارت دیگر بازی، یعنی وجود دو زبان در

1. personality



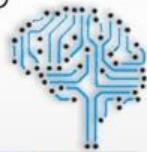
یک و همان لحظه. کودک می‌آموزد چه بگوید و چه نگوید، چگونه و کی بگوید و این پروسه‌ای است که به خود آگاهی زبانی می‌انجامد" (زمان، ۱۳۹۳).

زبان ابزار اولیه بازی هاست و از نظر ویگوتسکی و پیازه، مهمترین عامل چگونگی شکل گیری توانایی‌های ذهنی کودک به شمار می‌رود. تفاوت دیدگاه ویگوتسکی (۱۹۶۲/۱۹۳۴) و پیازه در این است که ویگوتسکی عقیده داشت، پایان بازی‌هایی که سمت و سوی اجتماعی کردن دارند در هفت - هشت سالگی نبوده و تا سنین ده - یازده سالگی ادامه دارند. اما پس از گذشت این دوره، بازی‌ها تغییر ماهیت داده و بصورت فعالیت‌های گروهی - اغلب با رهبری یک یا چند نفره - در می‌آیند (زمان، ۱۳۹۳).

ویگوتسکی بازی‌ها را به دو دسته (بازی‌هایی با قوانین نانوشته و بازی‌هایی با قوانین معین) تقسیم بندی می‌کند. به عقیده ویگوتسکی رهبری بازی‌هایی که قوانین خاص و نانوشته دارند را خود کودکان و بدون نیاز بزرگترها به عهده می‌گیرند، در حالیکه بازی‌هایی با قوانین معین را بزرگترها رهبری می‌کنند و به همین سبب سمت و سوی بازی‌ها درجهت تأمین خواسته بزرگترها است. قوانین و مقررات بازی توسط بزرگترها وضع می‌شود و کودکان ملزم به تابعیت از آن قانون می‌کنند. به نظر ویگوتسکی بازی‌ها به رشد ذهنی و فکری، احساسی و اجتماعی کودک کمک می‌کنند. در واقع بازی‌ها ابزار تنظیم و کنترل رفتار کودک هستند. او هنگام بازی نقش‌های مختلفی را ایفا می‌کند دکتر می‌شود، معلم می‌شود، راننده می‌شود و و بدین ترتیب مشاغل گوناگون در را در حین بازی تجربه می‌کند. هر بازی قوانین خود را دارد. سناریوهای متفاوتی می‌تواند برای یک نوع بازی داشته باشد و قوانین و مقررات خاصی را در آن رعایت کند. نقشه‌ها می‌توانند بسته به تعداد و نانوایی‌های بازیگران تغییر و تحول یابد.

بازی‌هایی که از قوانین درونی و نانوشته تبعیت می‌کنند - بازی‌های دسته اول - در طی بازی و به مقتضای زمان و شرایط و اعضای شرکت کننده تغییر می‌کنند. اشیاء در این بازی‌ها نقش مهمی دارند. ابزه‌ها کودک را رهبری می‌کنند. کودک هنگام بازی قوه تخیل خود را به کار می‌اندازد. به همین جهت خلاقیت و آفرینش و نیز موقعیتی را که باید خصوصیت رفتاری و اخلاقی خاصی را بروز دهد، می‌سنجد. کودکان معمولاً - تا حوالی سن چهار سالگی - به اختلافات رفتاری و کرداری توجهی ندارند، اما در طی بازی بر هم تاثیر می‌گذارند (فاضی و کدیور، ۱۳۹۳).

رهبری ابزه‌ها به مرور زمان رنگ می‌بازد و اشیاء تنها وسیله‌ای برای فهم و درک یکدیگر بکار گرفته می‌شود. در این مرحله یک قطعه پازل، فقط یک قطعه پازل نیست، بلکه وسیله‌ای برای حل مشکلی است. بدین سبب کنترل خود ۳ جزء لاینفک قوانین بازی می‌شود. به اعتقاد ویگوتسکی کنترل خود زمینه ساز پیشرفت‌های بعدی است. از این روی مسئولان مهد کودک و دبستان بایستی به بازی‌ها و نقش آنها در سواد اموزی توجه فراوان به خرج دهند. از نظر ویگوتسکی کتاب خواندن یک بازی سازنده است. به نظر او کتاب خواندن در چشم کودک نوعی سرگرمی و بازی است، زیرا که دنیای خیالی



کتاب ها به دنیای کودکان نزدیک می باشد. گفتگو درباره کتاب ها – یعنی این دنیای خیالی – ذهن کودک را تحلیلی می سازد. وقتی کودک همراه با بزرگسالی کتاب امکان بحث و مراوده فراهم می آید. اساس مراوده ها اغلب بر سوال و جواب ریخته می شود که به نظر لی برگ و بی بی پرسش ها همیشه بر محور "کجا و کی" می چرخد. اینجا لی برگ و بی بی از نفوذ بیش از حد بزرگترها اخطرار می دهند و می گویند "گاهی بزرگترها فضای بسیار زیادی را اشغال می کنند و امکان اندیشیدن را از کودک می گیرند" (قاضی و کدیور، ۱۳۹۳).

شاگرد در کلاسی که تنها معلم سخن می گوید چیزی برای آموختن پایه ای نخواهد یافت. معلم باید قبل از هر چیزیاد بگیرد که باید به حرف دانش آموزانش گوش دهد و بداند که زبان – به عنوان پیش فرضیه بازی ها و بازی ها به عنوان پیش فرضیه سواد آموزی – زمانی می تواند به خلاقیت و آفرینندگی کودک منجر شود که کودک از آن عنوان ابزاری برای ارائه اندیشه ها و افکارش استفاده نماید. اینجاست که اجتماعی کردن زبان در غالب بازی ها در نگاه ویگوتسکی امری ریشه ای و حیاتی می شود. "احساس شریک و همراه بودن" – که نقطه عطف زندگی کودک است و به رشد و تعالی او می انجامد – به نظر ویگوتسکی باید هسته مرکزی فعالیت های مدرسه شود. او می گوید "قوه تخیل کودک بی حد و مرز است. لیوان خالی در چشم کودک می تواند از شیر پر باشد. هنگام بازی بک تکه کاغذ سفید شاید بتواند جای کیک یا شیرینی بگیرد". بازی های کودکانه مثلاً دکتر بازی، معلم بازی، قطار بازی، مسافر کشی، هوایپیما بازی و پرواز کردن، علاوه بر تخیل کودکانه به زبان نیاز دارد. تخیل – به مثابه تقليدی از واقعیت های موجود پیرامون کودک – بازی را پر محتوا می کند و به کودک امکان آزمایش و تجربه می دهد. در این عالم مجازی است که کودک می اموزد از ابزه ها و واژگان و رفتارها و اعمال انسانها بهره ببرد. در عالم تخیل او هر چیزی می تواند چیز دیگر باشد. به عبارت دیگر اشیاء خاصیت نمادی پیدا می کنند. مثلاً باز و بسته کردن بازوها نماد پرواز و چوب جارو نماد هوایپیما یا چیزی از این قبیل می شود. بدین ترتیب کودک تولد، زندگی، مرگ، درد، رنج و شادی را به صورت نمادین هنگام بازی و در ذهن تجربه می کند. این تجارب مقدمات بعدی زندگی کودک آموزی را فراهم می آورد (قاضی و کدیور، ۱۳۹۳).

همانطور که گفته شد مراوده ها جزء جدایی ناپذیر بازی هستند. اما نباید فراموش شود که برداشت کودکان از کلمات و مفاهیم متفاوت از برداشت افراد بزرگسال است. مرجانه سه ساله هنگام دعوا – که اغلب جزئی از بازی است – با صدای حق به جانبی به دختر خاله اش که همبازی اوست، می گوید: "برو، برو، تو کی هستی که با تو دعوا کنم. دماغ مامان من اینقدر، قد یه هندونه. دماغ مامان توجی؟ اینقدر، قد یه نخود". این دعوا کودکانه از کاربرد متفاوت زبان حکایت می کند. در نگاه مرجانه معنای بزرگی با مفهوم خوبی و معنای کوچکی با بدی متراff و آمیخته است. به نظر ویگوتسکی کودک بطور روزمره با مراوده های پیچیده و بغرنجی روبروست. او نام این نوع مراوده های پیوسته و هر روزه را مفاهیم روزمره می گذارد. به عقیده او مفاهیم روزمره ۵ می گذرد. به عقیده او مفاهیم روزمره درونی عمل می کنند. در ذهن کودک جائی



برای دسته بندی های زبانی وجود ندارد. "ماهی حیوانی است که در آب زندگی می کند و با قلاب یا تور ماهیگیری گرفته می شود. تصور آبزی بودن ماهی و رده بندی های زیست شناسانه - در مخیله کودک نمی گنجد".

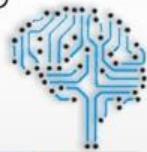
در خاتمه نباید فراموش کرد که رشد ذهنی کودک مرحله به مرحله صورت می گیرد. ما نمی توانیم این رشد را به جلو بیندازیم ، اما می توانیم آن را متوقف کنیم (قاضی و کدیور، ۱۳۹۳).

بازی کودکان و سلامت روانی^۱ آنها

کودکانی که بازی را بصورت خودجوش و آزاد انجام می دهند لذت بیشتری از انجام آن می برند چرا که خود را مقید به رعایت نکات از پیش تعیین شده نمی بینند. بازی هر چقدر بیشتر آزاد برگزار شود برای آنان لذت بخش تر است. کودکانی که از بازی بازداشتہ می شوند دچار اندوه، افسردگی، لجبازی و انواع مشکلات جسمی و روحی می شوند.

حفظ سلامت روانی کودکان بسیار مهم است. رشد شناختی و مهارت‌های اجتماعی کودک که در اثر بازی رخ می دهد کمک می کند تا روان کودکان از عواطف نامطبوع و محتويات نابهنجار ضمیر ناخودآگاه تخلیه گردد. بازی نوعی روان درمانگری جهت حل و فصل مشکلات روحی و روانی کودکان است. کودکانی که بنا به دلایلی دچار ترس های مرضی اجتماعی شده اند باید انرژی منفی نهفته شده در آنها تخلیه شود. این کار را می توان با انجام بازی های گروهی، به شکلی ساده و لذت بخش انجام داد این روش ساده ترین راه درمان چنین کودکانی است. با انجام بازی می توان برای بچه ها راهی ورود به دنیای بیرون یافت و آنان را با درونشان سازگار نمود. کودکان به هنگام بازی ، با انجام حرکات مختلف، قابلیت ها و توانایی هایی را در خود کشف می کنند و آنها را پرورش می دهند. هر پیروزی، شوقی را در ایجاد می کند که سبب می شود آن را بارها و بارها تکرار کنند و با ادامه موفقیت، اعتماد به نفس در آنان تقویت می شود و باعث می شود احساس مثبت و مطبوغی نسبت به خود پیدا کنند. این احساس عزت نفس آنان را تقویت می کند و کودکان نسبت به انجام فعالیت پیچیده تر شور و شوق بیشتری از خود نشان می دهند. نهایتی برای رشد انسان نمی توان متصور شد اما شالوده این زیر بنا فعالیت لذت بخشی است به نام بازی. به اعتقاد شاملو سلامت روان عبارت است از رفتار موزون وهمانگ با جامعه، شناخت و پذیرش واقعیت های اجتماعی و قدرت سازگاری با آنها، ارضای نیازهای خویشتن به طور متعادل و شکوفایی استعدادهای فطری خویش. برای کودکان تازه متولد شده، پدیده های جهان، بسیار درهم و برهم است که هیچ ارتباطی با یکدیگر ندارند. نوزادان با دست و پا زدن بسیار ساده، ابتدا به شناسایی اعضای بدن خود می پردازند و بتدریج اعضای دیگر بدن را به کار می گیرند، حرکاتی را انجام می دهند، پیامد انجام کارشان را می سنجند و با شناخت پیرامون خود، ارتباط بین آنها را درک می کنند. کودکان از طریق بازی واقعیت های ساده اجتماعی را درک می کنند و از طریق بازی خود را با

1. mental health



قوانين و مقررات اجتماعی سازگار می‌کنند. کودک از راه بازی با گروه همسالان در می‌یابد باید با دیگران همکاری کند، با اشتراک اسباب بازی و وسایل خود داد و ستد را یاد می‌گیرد و راه ورود به گروه را می‌آموزد. رفتار اجتماعی کودک در برخورد با دیگردانش آموزان در محیط مدرسه شکل می‌گیرد، ولی بازی‌های مفید در مدرسه در مقایسه با بازی‌های آزاد خارج از مدرسه فرصت کمی برای ارتباط برقرار نمودن با گروه همسالان را برای آنان ایجاد می‌نماید و آنان نمی‌توانند به راحتی از پس رفع مشکلات روابط اجتماعی برآیند. بازی وسیله مهمی برای خودکنترلی کودک است قبل از آنکه از طرف بزرگسالان کنترل شود. کودک در حین بازی درک ارزش‌های حاکم بر جامعه و سازگاری و انطباق رفتارهای خود با ارزش‌ها را یاد می‌گیرد. در بازی‌های گروهی، کودکان خودخواه پذیرفته نمی‌شوند. بر عکس کودکان که به همکاری و تشریک مساعی با اعضای گروه می‌پردازنند مورد تایید و تقویت واقع می‌شوند. این تقویت‌ها زمینه ساز پذیرش قوانین و قواعد پیچیده‌تر اجتماعی در بزرگسالی خواهد شد (ریاحی، ۱۳۹۴).

مفاهیم مربوط به اضطراب^۱

اضطراب تاریخچه طولانی دارد، انسان‌ها از زمان خلقت با اضطراب دست به گریبان بوده‌اند. واژه اضطراب برگرفته از یک واژه آلمانی به معنای ترس می‌باشد. اصطلاح اضطراب از کلمه‌ی لاتین anxious آمده است این اصطلاح به معنی برانگیختگی می‌باشد و از واژه لاتین anger به معنی مسدود کردن یا خف کردن می‌آید.

کلمه‌ی anxious یا برانگیختگی احتمالاً اشاره به احساس خفگی که مکرراً به وسیله‌ی افراد مضطرب تجربه می‌شود اشاره دارد. اضطراب در افراد مختلف به گونه‌های متفاوت بیان می‌شود. به عنوان مثال، پارهای از بیماران مضطرب، علائم آشکار فیزیولوژیکی را نشان می‌دهند بی‌آنکه از حالات هیجانی شاکی باشند و بالعکس، پاره‌ای دیگر به برانگیختگی‌های هیجانی اشاره دارد. اضطراب خواه به تنها بی به صورت عالمی باز و خواه همراه با سایر اختلالات، حالتی است که هسته مرکزی شخص، تعادل روانی را در هم می‌ریزد (رضاعی، ۱۳۹۲).

انواع اضطراب

اسپیل برگر (۱۹۷۵) بیان داشته است که برخی از افراد تنها در برخی مواقع اضطراب دارند، اما در مقابل افرادی وجود دارند که در بیشتر مواقع اضطراب دارند. به همین دلیل روانشناسان بین این دو دسته تفاوت و تمایز قائل شده‌اند.

اضطراب صفت

افراد در مقابل فراوانی و میزان شدت رخداد هیجانی به یک میزان واکنش نشان نمی‌دهند. اضطراب صفت ویژگی شخصیتی است که عکس العمل شخص را نسبت به رویداد پیش آمده می‌سنجد. بین مردم در میزان اضطراب صفتی تفاوت آشکاری

^۱ anxiety



وجود دارد. اضطراب صفت در واقع ضمیمه شخصی است نه ویژگی موقعیت که با آن روبرو است. اضطراب صفت گاهی به عنوان صفت یا ویژگی A نامیده می‌شود که به عنوان خصوصیات پایه‌ای فرد خوانده می‌شود که مانند بقیه صفات شخصیت از فردی به فرد دیگر متفاوت است. بعضی از افراد دارای اضطراب در سطح پایین و بعضی دارای اضطراب در سطح بالا هستند. همچنین اسپیل برگر اظهار می‌دارد که در افرادی که دارای اضطراب صفت هستند لازم است که تاریخچه دوران کودکی آن‌ها مورد بررسی قرار گیرد که احتمالاً رابطه بین والدین و کودک بر موقعیت‌های تنبیه کردن متمرکز بوده است. اسپیل برگر انگیزه ترس از شکست را که توسط اتکینسون (۱۹۶۴) پیشنهاد شده بود در این امر دخیل می‌داند و معتقد است که افراد با اضطراب صفت ممکن است درگیر چنین انگیزه‌ای شوند. به نظر او افراد دارای اضطراب صفت در سطح بالا، اغلب اوقات در حالت اضطراب به سر می‌برند.

اضطراب حالت

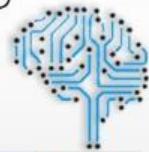
اضطراب حالت، هیجان نامطلوبی است که بطور معمول همراه با احساس دردناک، ممتد و ادامه دار همراه با بیم و نگرانی است. باید مذکور شد که اضطراب تنها برای رویارویی با خطر نیست بلکه برای هوشیار بودن در هنگام امتحان، مطالعه کردن، برنامه‌ریزی کردن و احتیاط به هنگام رانندگی و مسائلی از این دست ضروری به شمار می‌رود. وجود ترس و اضطراب به صورت محدود، می‌تواند بسیار مفید و حتی لذت‌بخش باشد. سطح معینی از اضطراب لازم است اما بیشتر از آن عامل تخربی موقعیت‌ها یا ایجاد حرکات و رفتارهای غیرانطباقی و همراه با رنجی است که به زحمت می‌توان آن را تحمل کرد (بیانگرد، ۱۳۹۲). اسپیل برگر و همکاران (۱۹۷۶) معتقدند که اضطراب امتحان شکلی از اضطراب موقعیتی است. در این مدل افراد دارای اضطراب امتحان بالا در موقعیت‌های امتحان به طور هیجانی پاسخ می‌دهند و نگرانی آنها با آشکاردهندهای موقعیت ظاهر می‌شود که این واکنش گرایش فرد امتحان‌دهنده را به خطای غیرعمدی یا تصادفی فعال می‌سازد (پاین، ۲۰۰۵، به نقل از جهانی‌پور، ۱۳۹۳).

علائم و نشانه‌ها در اضطراب

علائم اضطراب به چهار گروه فیزیکی، روانی، رفتاری و شناختی تقسیم بندی می‌شوند که مستقل از هم نبوده، بلکه عملکرد آنها با کل ارگانیزم هماهنگ است. عملکرد اصلی این علایم به وجود آوردن پاسخهای انطباقی در موقعیت‌های خطرزاست. این علایم به این شرح است:

فیزیکی: خستگی، فرسودگی، رخوت و بی‌حالی، فشار عضلانی، سردرد، تپش قلب، تنفس سطحی، اختلالات روده‌ای، سوء هاضمه، مشکلات خواب، میل جنسی پایین، پرخوری و بی‌اشتهاای.

روانی: تحریک‌پذیری، نگرانی، استرس بیم، دوری بودن، احساس فشار زیاد، خصومت و ناراحتی.



رفتاری: گوشه‌گیری، تغییرات ظاهری، تغییر در عادات، تغییر در ارتباطات، انزوا و ترک دیگران.

شناختی: تصمیم‌گیری ضعیف، افکار رقبتی، مشکل در تمرکز، عدم توانایی در الوبندی، اختلال در حافظه کوتاه‌مدت و گیجی (جهانی پور، ۱۳۹۳).

روش (روش نمونه گیری، حجم نمونه)

در این تحقیق آزمایشی با طرح پیش آزمون – پس آزمون همراه با گروه آزمایش و کنترل اجرا شده است. روش پژوهش شبه آزمایشی است. برای تحلیل آماری پژوهش حاضر نیز از تحلیل کوواریانس بهره گرفته شده است. جامعه آماری مورد مطالعه را تمامی کودکان تک والدی ساکن منطقه یک شهر ساری تشکیل می‌دهند که حدود ۵۲ نفر بوده است.

نمونه آماری مورد مطالعه ۴۰ نفر (۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه کنترل) می‌باشد که بر اساس فرمول کرجسی مورگان و با روش نمونه گیری هدفمند بعنوان نمونه انتخاب می‌شوند و به روش نمونه گیری تصادفی ساده در گروه آزمایش و کنترل قرار می‌گیرند.

$$n = \frac{N t^2 S^2}{Nd^2 + t^2 S^2}$$

یافته‌ها

همانطور که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود ضمن کنترل تأثیر متغیر پیش آزمون، بین نمرات اضطراب در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۱- نتایج تحلیل کوواریانس بین گروه‌های کنترل و آزمایش و پیش آزمون

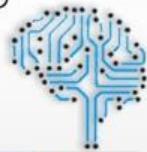
منبع واریانس	سطح	F	میانگین	مجموع	درجہ	ضریب اتا
معناداری			مجذورات	مجذورات	آزادی	
نمره پیش آزمون	-	۰/۵۳۶	۰/۳۹۰	۹۸/۰۲	۹۸/۰۲	۱
(متغیر همپراش)						
گروه		۰/۰۱۰				
خطا		۰/۸۲	۰/۰۰۰۱	۱۷۷/۰۷	۱۹۸۰۲/۵۰	۱۹۸۰۲/۵۰
کل				۱۱۱/۸۲	۴۲۴۹/۵۰	۳۸
					۴۸۲۰۱۲	۴۰



به طوری که در اضطراب ($F = 177/0.7$ و $p < 0.000$ و $df = 1, 38$) گزارش شده است. در پس آزمون ۸۲ درصد تفاوت بین نمرات گروه آزمایش و کنترل وجود دارد که نشان دهنده تأثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است. در نتیجه فرضیه پژوهش «اثربخشی بازی درمانی بر کاهش اضطراب کودکان» تأیید می‌گردد. این یافته با نتایج پژوهش یوسفی (۱۳۹۹)، رضایی (۱۳۹۸)، مریدیان (۱۳۹۸)، باگرلی (۲۰۱۸) همسو می‌باشد ولی با نتایج توکلی و کلانتری (۱۳۹۶) ناهمسو است.

نتیجه گیری

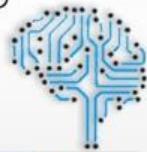
کودکان بدون اینکه خود خواسته باشند گاه مجبورند بدلاطیل متفاوت همچون مرگ یکی از والدین و یا طلاق پدر و مادر خود و ... ناگزیر از زندگی با تنها یکی از والدین خود باشد. وجود کمبودهای عاطفی و یا مشکلات اقتصادی که منجر به حضور کمرنگ والد در محیط خانه می‌شود می‌تواند لطمات جبران ناپذیری بر روی روند رشد طبیعی کودک داشته باشد و او را از داشتن یک زندگی طبیعی و نرمال محروم سازد. خشمehای فروخورده و ناکامیها و اضطرابهایی که گاه از جانب همسالان و گاه از جانب جامعه ای که در آن زندگی می‌کند، سبب می‌شود کودک دچار اضطراب شده، بی خوابی، پرخوابی و یا احساس سردرگمی و پوچی داشته باشد. از این رو اینگونه مسائل می‌تواند وی را به سمت پرخاشگری سوق دهد و موجب ضرر رساندن به خود و یا دیگران شود. در این میان وجود یک روان درمانگر که بتواند روحیات و خلقيات کودک را بشناسد و خلاها و مشکلات زندگی وی را تشخيص دهد، بیش از پیش نمود می‌یابد. یکی از روش‌های به کار گرفته شده در واکاوی این گونه از کودکان، استفاده از شیوه بازی درمانی است. روان درمانگر با طراحی و اجرای بازی‌های مختلف سعی می‌کند شرایطی ایجاد نماید تا کودک بتواند ترس و تنفس خود را بیرون ببریزد، در واقع «خود درونی اش» را نشان دهد. درین اجرای بازی درمانی کودک ممکن است احساساتی را از خود بروز دهد که برای روان درمانگر و یا حتی والد نیز تعجب آور باشد، احساساتی چون تنفس، ترس، احساس شکست، بی کفايتی تنها یی، ناامنی و احساس ناخواسته بودن. غالباً این احساسات باعث محرومیت از پذیرش وی در جمع همسالان می‌شود و انحراف شخصیت کودک را در پی خواهد داشت. در بازی درمانی به کودک وسایل بازی داده می‌شود و بدون اینکه به بازی او جهت خاصی داده شود کودک شروع به بازی می‌کند، همزمان درمانگر با دقت اعمال، رفتار و گفتار او را تحت نظر می‌گیرد و با مشاهده کنش‌های او در حین بازی به نگرانی‌ها و دلمنشغولی‌های او پی می‌برد. او این رفتارها را ارزیابی کرده و پس از تفسیر و نتیجه گیری از عملکردهای کودک، راه حل‌هایی که مناسب رفع مشکل است را به کودک ارائه می‌کند. چنانچه کودک تمایل به بازی نداشته باشد، درمانگر باید او را تشویق کند، اگر کودک ساکت بماند و بازی نکند، درمانگر خود شروع به بازی با اسباب



بازی‌ها می‌کند و بتدريج از کودک می‌خواهد که به بازی بپيوندد. بازی درمانی مداخله‌ای مستقیم است که به دليل ماهيت درون سازانه اضطراب منجر به عيني سازي اضطراب و در نتيجه افزايش اثربخشي مداخله می‌شود. درمانگر در حين اجرای بازی درمانی به کودک کمک می‌کند تا با بيان احساسات، افکار و باورهای متضاد و معکوس خود، زوایای پنهان شده در وجود خود را نشان دهد. ازانجا که تعداد زیادی اسباب بازیهای مختلف در اختیار کودک قرار می‌گیرد کودک می‌تواند آزادانه با هر کدام از این وسائل که تمایل داشت بازی کند.

بازی و بازی درمانی از زمرة روشهایی است که نتایج مفید و قابل توجهی به بار می‌آورد و به شیوه مثبتی به رفتارهای هیجانی و تکانشی تعادل می‌بخشد (بارتون و دائم، ۲۰۱۶). پرخاشگری، واکنشی نسبت به ناکامی و سرکوب امیال است. کودکان چون نمی‌توانند تمامی نیازهای خود را برآورده سازند، دچار ناکامی می‌شوند. در این حالات نمی‌توانند با شرایط محیطی، مقررات و محدودیتهای جامعه، آداب و رسوم، ارزشها و امر و نهی‌ها خود را تطبیق دهند. بنابراین با استفاده از تکنیک بازی درمانی برای کودکانی که تمایل به بازیهای انفرادی و تکروی دارند سعی در ایجاد محیطی دارند که مهارت‌های اجتماعی کودکان رشد کرده و باعث شود تا برای شرکت در فعالیتهای گروهی بدون ارزیابیهای منفی از خود تشویق شوند. برخی از بازیهای طراحی شده دارای تحرک زیاد می‌باشند که این بازیها سبب می‌شود انرژی کودکان تخلیه شده و از طریق کلمات و جملاتی که در حين بازی می‌گویند و یا حرکات و ارتباطهایی که در هنگام بازی با دیگران از خود نشان می‌دهند درمانگر را متوجه اشتباهات رفتارهای خود کرده و درمانگر با بیان جملات و قرار دادن کودک در موقعیت صحیح و درست به اصلاح رفتار کودک بپردازد. استفاده از تکنیک‌های مختلف بازی درمانی سبب خود آگاهی کودک به صورت ذهنی بر بدن خود می‌شود و در می‌یابد در موقع عصبانیت و اضطراب با استفاده از تکنیک‌های آموزش دیده چگونه می‌تواند خشم و اضطراب خودرا کنترل نموده و آرامش را به خود بازگرداند. استفاده از تکنیک بادکنک خشم، به کودک راههای ابراز خشم و عصبانیت به شیوه درست را می‌آموزد و کودک با تأثیر خشم بر کارکردهای بدن بیشتر آشنا می‌شود. استفاده از تکنیک‌هایی مثل رنگ آمیزی موجب می‌شود تا کودک ابراز درست هیجانات خود را یاد بگیرد و احساس شکست خود را از طریق رنگها ابراز کند و بهتر بتواند هیجانات خود را کنترل کند.

بازی درمانی می‌تواند در برونو فکنی هیجانات منفی که بخاطر شرایط محیطی بر کودک تحمیل شده است، به ویژه زمانی که مادر نیز نقش فعالی در آن بازی دارد، هیجانهای منفی کودک را ببرون می‌ریزد و آنها در شرایطی امن و بدون ارزیابی نقش مؤثری خواهد داشت. کودک نیز در جریان بازی تجربه‌های سخت و آسیب‌زای گذشته را دویاره به نمایش می‌گذارد تا درک درست تری از آنها به دست آورد و تسلط بیشتری بر آینده داشته باشد. بازی درمانی در مقایسه با سایر روشهای درمانی که برای کودکان به کار برده می‌شود، از امتیاز عمدی برخوردار است و آن امتیاز، جذابیت بازی درمانی است (گالاگر، ۲۰۰۳).



بازی درمانی در قالب انواع بازیها به کودک فرصت می‌دهد تا از خود شناخت بیشتری پیدا کند و محركهای محیطی را بهتر بشناسد و در نتیجه احساس کنترل بالاتر داشته باشد. در ابتدا در قالب بازیهایی چون پانتومیم احساسات، قصه‌گویی دو طرفه و نمایش عروسکی به آزادسازی هیجانات و احساسات و نیز شناخت علائم چهره‌ای و بدنی آنها کمک می‌شود. هم‌دلی و همراهی با احساسات کودک در طی این فرایند انجام می‌گردد. در این روش چون اضطراب و ترس کودک با کاهش احساسات خاص همراه است، زمینه ورود به مرحله مداخله فراهم می‌شود. در حین بازی درمانگر از کودک راجع به شرایط بوجود آمده سوال می‌پرسد و به شکل نامحسوس او را راهنمایی می‌کند تا بهترین تصمیم را بگیرد. نتایج این پژوهش نشان داد با استفاده از بازی درمانی اضطراب کودکانی که تک والدی بودند به میزان قابل توجهی کاهش پیدا کرد لذا پیشنهاد می‌شود با توجه به نیاز امروز جامعه سایر روش‌های کاهش دهنده اضطراب و پرخاشگری نظیر قصه‌گویی، داستان نویسی، نقاشی، تئاتر و... بر روی کودکان صورت گیرد؛ و نتایج با هم مقایسه گردد.

منابع

احمدوند، محمدعلی، (۱۴۰۰). روانشناسی بازی . ناشر دانشگاه پیام نور
بارتل، آليسون. (۱۳۹۲). ۱۰ بازی برای آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان ۹ تا ۱۵ سال. (متترجم امیر جهانیان). تهران: آشیانه
برتر.

بختیاری، فاطمه؛ حسینی، هاجر، (۱۳۸۳) . غرب و پدیده خانواده‌های تک والدی . مطالعات راهبردی زنان، شماره ۲۴
بیابانگرد، اسماعیل. (۱۳۹۲). اندازه گیری اضطراب امتحان و مقایسه اثر بخشی سه روش درمانی خودآموزش دهی و حساسیت زدایی
منظم در کاهش آن. پایان نامه دکترا روانشناسی دانشگاه علامه طباطبائی.

ریاحی، غلامحسین. (۱۳۹۴). رمز و راز دنیای کودک . نشر اشرفیه.
زیبایی، اعظم؛ غلامی، حسن؛ زارع، مسعود؛ مهدیان، حسین؛ یاوری، مهری؛ حارت آبادی، مهدی. (۱۳۹۲). تأثیر آموزش آفلاین بر
کنترل خشم نوجوانان در مدارس راهنمایی دخترانه مشهد. مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، ۵، (۲)، ۳۷۵-۳۸۵.
شارپ، جین. (۱۳۹۲). اولین بازی تفکر کودک است (راهنمایی یادگیری بازیهای آموزشی برای کودکان قبل از مدرسه). (ترجمه
دکتر قاسم قاضی و نعمت کدیور). تهران: روان.



قاضی، قاسم؛ کدیور، نعمت؛ (۱۳۹۲). تفکر، بازی کودک است: راهنمای یادگیری بازی های آموزشی برای کودکان قبل از دبستان.

تهران، نشر آینده درخشنان

کاپلان هارولد؛ سادوک بنیامین. (۱۳۹۳). روانشناسی بالینی. (ترجمه فرزین رضایی). تهران: شهرآب.

میدیام، داوید، (۱۳۹۳). زندگی عاطفی کودک از صفر تا ۲ سالگی. (ترجمه ساعد زمان)، تهران، نشر مرکز کتاب ماد.

الیسون، شیلا، آن گری، جودیت. (۱۳۹۳). بازی های خلاق، (متجم فروزنده داورپناه)، تهران، جوانه رشد.

يعقوبی، کژال؛ سهرابی، فرامرز، مفیدی، فرخنده، (۱۳۹۰). بررسی و مقایسه میزان پرخاشگری کودکان طلاق و عادی . مجله مطالعات

روان شناختی، دوره ۷، شماره ۱

یوسفی شهری، نعیمه؛ آزموده، معصومه؛ واحدی، شهرام؛ لیورجانی، شعله، (۱۳۹۹). اثربخشی بازی درمانی والد - کودک بر پرخاشگری، اضطراب، و ترس اجتماعی کودکان دچار اختلال نافرمانی مقابله‌ای. روانشناسی فرهنگی، سال چهارم، شماره ۱، صص ۱۵۶-۱۳۹.

Baggerly, J., & Parker, M. (2005). Child-centered group PLAY therapy with African American boys at the elementary school level. *Journal of counseling & Development*, 83(4), 387-396.

Gallagher, N. (2003). Effects of parent-child interaction therapy on young children with disruptive behavior disorders. *Bridges: Practice-Based Research Syntheses*, 1(4), 1-17.

McDiarmid, M. D., & Bagner, D. M. (2005). Parent child interaction therapy for children with disruptive behavior and developmental disabilities. *Education and Treatment of Children*, 130-141.



The effect of play therapy on single-parent children

Royasadat Moghaddasi¹

Abstract

In today's society, a phenomenon called single-parent family is seen more than in the past and it occurs for reasons such as death, imprisonment, disappearance of one of the parents, or divorce and separation between parents. Children who live with one of their parents face the lack of the other parent, and this problem can create problems for them, of which anxiety is only a small example. Anxiety is an unpleasant feeling that usually occurs due to the repetition of past stressful situations. In this study, the effectiveness of play therapy on the anxiety of single-parent children has been investigated. Using the experimental method, 40 people were selected from among the studied subjects by purposive sampling method. In order to collect and validate the data, Spence's anxiety questionnaire was used, and after scoring the questionnaire and extracting the data, using SPSS-V21 software and taking the help of the one-factor and multi-factor covariance analysis statistical test to analyze and Data analysis has been done.

The findings showed that play therapy is effective in reducing anxiety and its components (failure, physical aggression, relationships with authority figures and relationships with peers).

Keywords: play therapy, anxiety, single parent children.

¹ Master of General Psychology, Rahian Novin Danesh University, Sari, Iran (r.moghada30@gmail.com)