

The Effect of Eight Weeks of Team-Building and Creativity-Based Games on Shyness, Anxiety, and Creativity of Preschool Children

Aysen Habibly¹ , Ali Mostafaloo² , Abedin Khosravi³ 

1. Department of Educational Sciences, Islamic Azad University, Gonbad Kavous Branch, Golestan, Iran. Kabi8043@gmail.com
2. Department of Physical Education, Islamic Azad University, Gonbad Kavous Branch, Golestan, Iran.
E-mail: alimostafaloo@iau.ac.ir
3. Department of Physical Education and Sport Sciences, Payame Noor University, Tehran, Iran.
E-mail: abedin_khosravi@yahoo.com

Article Info

Article type: Research

Article history:

Received:

19 May 2024

Received: in revised form:

15 February 2025

Accepted:

19 February 2025

Published online:

23 September 2025

Keywords:

Anxiety,
Creativity,
Creativity-Based Games
Team-Building games,
Preschool Children,
Shyness.

ABSTRACT

Introduction: The present study was conducted with the aim of investigating the effect of eight weeks of Team-Building and creativity-based games on shyness, anxiety, and creativity in preschool children.

Methods: This quasi-experimental and field-based study was conducted with a pre-test, post-test, and a control group design. The statistical population consisted of six-year-old preschool children in Gonbad Kavous City during the academic year 2022–2023. A total of 30 children were selected through available sampling and participated voluntarily. Participants were randomly assigned to three groups of 10 people (Team-Building game, creativity-based game, and control groups). Both experimental groups participated in 8-week interventions, with two 45-minute sessions per week. To collect data, the Spence Children Anxiety Scale (2003), the Stanford Shyness Questionnaire (2008), and the Torrance Tests of Creative Thinking (1979) were administered before and after the intervention. Data were analyzed using one-way analysis of covariance (ANCOVA) and a Bonferroni post hoc test.

Results: The results of data analysis showed a significant difference between the post-test scores of the experimental groups and the control group in terms of shyness, anxiety, and creativity ($p < 0.001$). Team-Building and creativity-based games significantly enhanced creativity and reduced shyness and anxiety in the experimental groups compared to the control group ($p < 0.001$).

Conclusion: Based on the findings, it is recommended that, in addition to conventional interventions for children, various forms of Team-Building and creativity-based games be incorporated into educational programs to promote creativity and reduce shyness and anxiety.

Cite this article: Habibly, A., Mostafaloo, A., & Khosravi, A. (2025). The Effect of Eight Weeks of Team-Building and Creativity-Based Games on Shyness, Anxiety, and Creativity of Preschool Children. *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, 17 (3), 101-118.

DOI: <https://doi.org/10.22059/jsmdl.2025.376727.1779>



Journal of Sports and Motor Development and Learning by University of Tehran Press is licensed under [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) | web site: <https://jsmdl.ut.ac.ir/> | Email: jsmdl@ut.ac.ir.

© The Author(s).

Publisher: University of Tehran Press.

Extended Abstract

Introduction

Movement programs and purposeful games, along with various educational activities, provide an effective platform for enhancing concepts such as shyness, anxiety, and creativity, as well as for developing life skills during the preschool period. This period is one of the most crucial times in a child's life, as it significantly contributes to the formation of their personality. Children at this age exhibit curiosity and awareness about themselves, those around them, and their environment. During these formative years, a rich and stimulating environment can foster intelligence and nurture talents. The rate of growth across all dimensions in the first six years of life is greater than at any other time. This study was conducted to investigate the effects of eight weeks of team-building games and creativity-based activities on the shyness, anxiety, and creativity of preschool children in Gonbad Kavous city.

Methods

This research was a semi-experimental field study designed with a pre-test and post-test framework that included a control group. The study focused on six-year-old preschool children in Gonbad Kavous City during the academic year 2022-2023. A total of 30 six-year-old preschool children volunteered to participate. They were randomly assigned to three groups of 10: a team-building games group, a creativity-based games group, and a control group. The training period lasted eight weeks,

with two sessions each week, each session lasting 45 minutes. At the beginning of each training session, participants in the experimental group engaged in a general warm-up that included slow running, stretching, and light exercises. The activities were conducted through team and individual games at their schools. The training for the experimental group consisted of three parts: a warm-up lasting 12 minutes, the main game activities for 23 minutes, and a cool-down segment featuring fun games for 10 minutes. The warm-up structure included stretching exercises, topic-related warm-up activities, and dynamic, enjoyable games (such as "Dodgeball" and "Tag game") to increase heart rates and boost excitement. The main training involved team-building games and creativity-based activities. To collect data before and after the intervention, the Spence Children Anxiety Scale (2003), the Stanford Shyness Questionnaire (2008), and the Torrance Tests of Creative Thinking (1979) were used. For data analysis, One-way Analysis of Covariance (ANCOVA) and the Bonferroni post hoc test were employed.

Results

The research findings indicated that after eight weeks of participating in team-building games and creativity-based games, children experienced a reduction in anxiety and shyness, along with an increase in creativity when compared to a control group. Notably, creativity-based games had a more significant impact on these variables than team-building games.

Table 1- The results of the Bonferroni test assess the effectiveness of eight weeks of team building versus creativity-based play on preschool children's shyness, anxiety, and creativity.

Variables	groups	groups	mean difference	standard deviation	Sig
Shyness	Control	team-building game	7/60	2/20	0/006
		Creativity	14/32 *	2/20	0/001
	team-building game	Creativity	6/75 *	2/20	0/015
Anxiety	Control	team-building game	11/04 *	2/80	0/002
		Creativity	19/36 *	2/81	0/001
	team-building game	Creativity	8/32 *	2/80	0/019
Creativity	Control	team-building game	-8/22 *	2/18	0/003
		Creativity	-14/16 *	2/18	0/001
	team-building game	Creativity	-5/59 *	2/18	0/034

Conclusion

Research findings suggest that, in addition to regular interventions for students, various team-building and creativity-based games should be utilized to foster creativity and alleviate shyness and anxiety.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines:

The present article is extracted from a Master's thesis in 1401. The present research was conducted in compliance with ethical principles, including obtaining a written consent form to participate in the study, compliance with the confidentiality of the participants' information, and their freedom to withdraw from the research process. The research implementation does not involve physical or psychological harm to the participants. Also, the participants received training for free.

Funding: All expenses for this research were provided by the authors of the article.

Authors' contribution: This article is based on the doctoral thesis of the first author, who was responsible for implementing the project, collecting samples, conducting intervention sessions, and analyzing and reviewing the results. The corresponding author supervised the research implementation stages and the article revision. The other authors provided guidance on research methods and data analysis.

Conflict of interest: The authors of this article declare no conflicts of interest.

Acknowledgments: The authors of this research sincerely thank all the families and individuals who participated in this study and provided the means to conduct it.



رشد و یادگیری حرکتی ورزشی



اثر هشت هفته بازی گروهی و خلاقیت محور بر کمرویی، اضطراب و خلاقیت کودکان پیش دبستانی

آی سن حبیبلی^۱، علی مصطفی لو^۲، عابدین خسروی^۳

۱. گروه علوم تربیتی، واحد گنبد کاووس، دانشگاه آزاد اسلامی، گنبد کاووس، ایران. Kabi8043@gmail.com

۲. نویسنده مسؤول، گروه تربیت بدنی، واحد گنبد کاووس، دانشگاه آزاد اسلامی، گنبد کاووس، ایران. ایمیل: alimostafaloo@iau.ac.ir

۳. گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران. ایمیل: abedin_khosravi@yahoo.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: پژوهشی	مقدمه: پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر هشت هفته بازی گروهی و خلاقیت محور بر کمرویی، اضطراب و خلاقیت کودکان پیش دبستانی انجام شد.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۲/۳۰	روش پژوهش: این پژوهش از نوع نیمه تجربی و میدانی با طرح پیش آزمون و پس آزمون همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش کودکان پیش دبستانی شهر گنبد کاووس با سن شش سال در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند و به همین منظور ۳۰ نفر از آنها به صورت داوطلب و در دسترس انتخاب شدند. شرکت کنندگان به صورت تصادفی ساده به سه گروه ۱۰ نفره (بازی های گروهی، بازی های خلاقیت محور و کنترل) تقسیم شدند. هر دو گروه آزمایشی طی هشت هفته و هر هفته دو جلسه و در هر جلسه ۴۵ دقیقه به فعالیت پرداختند. به منظور جمع آوری داده ها پیش از اجرا و پس از اتمام مداخله از پرسشنامه اضطراب اسپنس (۲۰۰۳)، پرسشنامه کمرویی استنفورد (۲۰۰۸) و پرسشنامه خلاقیت تورنس (۱۹۷۹) و برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کوواریانس یکراهه (آنکوا) و آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد.
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۱/۲۷	یافته ها: نتایج تحلیل داده ها نشان داد که بین نمرات پس آزمون گروه های آزمایشی و گروه کنترل از لحاظ کمرویی، اضطراب و خلاقیت تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.001$) و بازی های گروهی و خلاقیت محور سبب ارتقای خلاقیت و کاهش کمرویی و اضطراب گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شده است ($P < 0.001$).
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۱	نتیجه گیری: با توجه به یافته های پژوهش پیشنهاد می شود که در کنار مداخلات معمول برای دانش آموزان، از انواع بازی های گروهی و خلاقیت محور هم جهت ارتقای خلاقیت و کاهش کمرویی و اضطراب استفاده شود.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۷/۱	
کلیدواژه ها: اضطراب، بازی های خلاقیت محور، بازی های گروهی، خلاقیت، کودکان پیش دبستانی، کمرویی	

استناد: حبیبلی، آی سن؛ مصطفی لو، علی؛ و خسروی، عابدین (۱۴۰۴). اثر هشت هفته بازی گروهی و خلاقیت محور بر کمرویی، اضطراب و خلاقیت کودکان پیش دبستانی.

نشریه رشد و یادگیری حرکتی ورزشی، (۳) ۱۷: ۱۱۸-۱۰۱.

DOI: <https://doi.org/10.22059/jsmdl.2025.376727.1779>

این نشریه علمی رایگان است و حق مالکیت فکری خود را بر اساس لایسنس کرییتیو کامنز [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) به نویسندگان

واگذار کرده است. تارنما: <https://jsmdl.ut.ac.ir> | ایمانامه: jsmdl@ut.ac.ir



© نویسندگان.

ناشر: انتشارات دانشگاه تهران.

مقدمه

شش سال اول زندگی کودک سال‌های بسیار حساسی به‌شمار می‌رود، زیرا میزان رشد در این سال‌ها نسبت به مراحل دیگر از سرعت بیشتری برخوردار است. پرورش و رشد کامل استعداد‌های کودک به‌خصوص در این سال‌ها به محیطی محرک نیاز دارد، که یکی از مؤثرترین ابزارها در این مرحله استفاده از بازی است. بازی بر رشد جسمی، عاطفی، ذهنی، آموزشی، اخلاقی، شخصیتی، اجتماعی کودکان تأثیر می‌گذارد (صمدی، ۲۰۱۸؛ مهجور، ۲۰۲۲). بازی، امری طبیعی است و مانند نفس کشیدن برای کودکان ضرورت دارد. در سال‌های پیش از دبستان، بزرگ‌ترین سرگرمی و مشغولیت برای کودکان بازی است و پس از آن، کم‌کم از میزان آن کاسته می‌شود و کارهای اساسی‌تر جای آن را می‌گیرد. از آنجایی که مهم‌ترین مسئله در بهداشت روانی کودک مسئله آزادی در رشد و کسب تجربه است، یکی از راه‌هایی که می‌توان به کودک آزادی داد و این نیاز را در او ارضا کرد، این است که بگذاریم آزادانه بازی کند (روزه و احمدی، ۲۰۱۶). کودکان به‌وسیله بازی به کسب لذت و شادی می‌پردازند و از آن به‌عنوان بیان احساسات و عواطف خود استفاده می‌کنند که در نتیجه انجام حرکات و بازی‌های جدید سبب افزایش قدرت خلاقیت آنها می‌شود. خلاقیت فرایندی شناختی است که از طریق تفکر خلاق ایجاد می‌شود (رجایی و همکاران، ۲۰۲۳). بازی‌های خلاقیت‌محور، هدفمند و برنامه‌ریزی‌شده شامل عناصر حرکت، تفکر و رقابت هستند و به‌دلیل اینکه کودکان پیش‌دبستانی دوران رشد حسی و حرکتی خود را طی می‌کنند، خلاقیت را با حرکات و بازی‌های نمادین بهتر نشان می‌دهند (رجایی و همکاران، ۲۰۲۳). تاپوز (۲۰۱۵) در پژوهش خود نشان داد که توسعه عملکرد خلاق در کودکان در فرایندهای خاص یک مسئله پیوسته است، و بازی کردن که به‌صورت خودبه‌خود در کودکان به‌وجود می‌آید، در تداوم و توسعه خلاقیت تأثیرگذار است. بیشتر بازی‌های کودکان به‌صورت گروهی است، ولی سنین خاصی هم هست که کودک در آن سن به‌علت ناتوانی ارتباط برقرار کردن صحیح با دیگران و ویژگی خودمحوری، اغلب به بازی‌های انفرادی روی می‌آورند. به مرور زمان کودک با افزایش توانایی‌های شناختی علاوه بر یادگیری راه‌های ایجاد رابطه سالم و مناسب از خودمحوری خارج می‌شود و گرایش به جمع و گروه‌دوستان را به بازی‌های انفرادی ترجیح می‌دهد. پس باید شرایطی را فراهم کنیم که کودک به بازی‌های گروهی ناآشنا شود. در بازی‌های گروهی کودکان مهارت‌هایی را یاد می‌گیرند که در بازی‌های انفرادی یادگیری آنها ممکن نیست یا کمتر است (روزه و احمدی، ۲۰۱۶). بازی‌های گروهی سبب می‌شود کودک سازش اجتماعی، همکاری، وفاداری، همدلی، گذشت کردن و تأثیرگذاری بر دیگران را یاد بگیرد. کودکان برخی از مهارت‌های اجتماعی مثل احترام گذاشتن، همدردی و کار گروهی را از طریق بازی یاد می‌گیرند (چادزیپانتلی و آدامیکس، ۲۰۲۲). از طرفی، برنامه‌های حرکتی و بازی‌های هدفمند همراه با سایر فعالیت‌های تربیتی و پرورشی بستری مناسب برای بهبود و ارتقای برخی مفاهیم مانند کمروبی، اضطراب و خلاقیت و همچنین پرورش مهارت‌های زندگی در دوره پیش‌دبستانی است (روزه و احمدی، ۲۰۱۶). کودکان در این دوره در ساختار یادگیری نقش بسیار فعالی دارند و دانشی که به‌دست می‌آورند، بسیار مهم و تعیین‌کننده است. ه چه این دوره باکیفیت‌تر باشد، کودکان در آینده تحصیل موفق‌تری خواهند داشت (موسوی‌فر، ۲۰۲۲). یکی از مشکلات در این سن کمروبی است. کمروبی در کنار نیامدن با زندگی اجتماعی و خانوادگی و حرفه‌ای تشخیص داده می‌شود که به‌صورت کاهش اعتمادبه‌نفس و اضطراب، احساس تنهایی، و یا طرد شدن خود را نشان می‌دهد که اگر اصلاح نشود، ممکن است تا بلوغ و بزرگسالی ادامه یابد و فرد را با مشکلات جدی مواجه کند (رضایی، ۲۰۱۷). کمروبی، یک ناتوانی و معلولیت فراگیر اجتماعی است. در هر جامعه‌ای درصد شایان توجهی از کودکان و نوجوان و حتی بزرگسالان به این اختلال رفتاری و عامل بازدارنده رشد شخصیت اجتماعی مواجه‌اند. در بسیاری از مواقع کمروبی اصلی‌ترین مانع شکوفایی قابلیت‌ها، خلاقیت‌ها و ایفای

1. Cativity

2. Chatzipanteli & Adamakis

3. Shyness

4. Anxety

مسئولیت‌هاست، مگر اینکه بتوانیم با تشخیص سریع و استفاده از روش‌های صحیح تربیتی و درمانی مناسب از گسترش کمرویی و تشدید آن پیشگیری کنیم. در غیر این صورت، کمرویی می‌تواند به تدریج به نوعی بیماری روانی درآید. اغلب، یکی از راه‌های درمان کمرویی بازی است که در این پژوهش به اثربخشی آن بر کاهش کمرویی و اضطراب پرداخته شده است (رضایی، ۲۰۱۷). پروین و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهشی گزارش کردند که بازی‌های جسمانی کودکان می‌تواند روش مداخله‌ای مؤثر بر کاهش کمرویی کودکان باشد. رضائی (۲۰۱۷) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی بازی درمانی بر کاهش کمرویی کودکان» به این نتایج دست یافت که بازی درمانی در کاهش علائم کمرویی کودکان مؤثر است. کودکان در بازی اولین قدم‌های خود را برای کسب مهارت‌های اجتماعی برمی‌دارد کمک کردن به گروه را در بازی‌های گروهی یاد می‌گیرد و همچنین به وسیله بازی‌های گروهی کودکان به رشد اجتماعی کافی می‌رسند (ملا محمدی و یزدخواستی، ۲۰۱۵). در واقع، بازی با به وجود آوردن تصور قدرت و توانایی مهار کردن دنیای بیرونی اضطراب را کاهش می‌دهد. از نظر آنافروید اضطراب سبب می‌شود که سازوکارهای دفاعی در ایجاد روان آزرده‌گی‌ها توسط «من» دخیل باشد و از طرف دیگر موجب خشم، ترس‌های نامعقول، کنجکاوای جنسی و ترس از بیان آنها در کودک می‌شود. چنین احساس‌ها و هیجان‌هایی که نمی‌توانند در رفتارهای کودک آشکار شوند، به صورت واکنش‌های اضطرابی درمی‌آیند (ملا محمدی و همکاران، ۲۰۱۵). اضطراب سبب به وجود آمدن ترس از جهان بیرون می‌شود؛ جهانی که کودک خودش را در برابر آن ناتوان می‌بیند. کودکان مضطرب در ارتباط با دیگران کمتر از کلام استفاده می‌کنند و می‌ترسند که مورد قضاوت دیگران قرار بگیرند. در این میان، بازی ابزاری است که کودک به وسیله آن می‌تواند خود را بیان کند و از طریق بازی موانع را کاهش و احساسات خود را بیان کند. بازی موجب برقراری ارتباط بین افکار درونی کودک با دنیای خارجی او می‌شود (تاقانی و همکاران، ۲۰۲۴). باگرلی و پارکر (۲۰۰۵) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که بازی درمانی گروهی می‌تواند بر یادگیری، خودکنترلی، مسئولیت، ابراز احساسات، احترام گذاشتن و کاهش افسردگی و اضطراب کودکان مؤثر باشد. ملا محمدی و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهشی با عنوان «اثربخشی بازی بر کاهش اضطراب اجتماعی در کودکان پیش‌دبستانی شهرستان امیدیه» به این نتیجه رسیدند که بازی به عنوان روش آموزشی مناسب برای کودکان، می‌تواند به کاهش اضطراب اجتماعی آنها کمک کند و تأثیرات مثبتی را در موقعیت‌های مشابه ایجاد کند. به همین دلیل، ارائه برنامه‌های آموزشی متناسب با مراحل رشدی کودکان از مهم‌ترین عوامل محیطی تأثیرگذار بر رشد همه‌جانبه افراد در زمینه‌های شناختی، جسمانی و حرکتی است. به عبارت دیگر، شرکت در فعالیت‌های بدنی منظم و برنامه‌ریزی شده می‌تواند در حفظ سلامت و توسعه مهارت‌های حرکتی، روان‌شناختی و اجتماعی کودکان مؤثر باشد (قربانی مرزونی و همکاران، ۲۰۲۱). مربیان تربیت بدنی معتقدند که کودکان در دوران تحصیل نیازمند آموزش‌های ذهنی و جسمی هستند، و بازی یکی از اصلی‌ترین عوامل مرتبط با این گروه سنی است (ندایی و حسین‌زاده، ۲۰۲۲؛ عابدی و حنایی، ۲۰۲۰). با توجه به تنوع بازی‌های مورد استفاده در پژوهش‌ها، نیاز به پژوهش‌های بیشتر در این زمینه احساس می‌شود تا مربیان مدارس بتوانند با اطمینان بیشتری از این بازی‌ها بهره ببرند. بررسی‌های انجام‌شده نشان داده است که تحقیقات پیشین (خجسته و همکاران، ۲۰۱۹؛ رضائی، ۲۰۱۷؛ پروین و همکاران، ۲۰۱۵) اغلب بر یکی از متغیرها متمرکز بوده‌اند و مطالعات محدودی به بررسی تأثیر بازی‌های گروهی و خلاقیت‌محور بر کمرویی، اضطراب و خلاقیت کودکان پیش‌دبستانی پرداخته‌اند. همچنین با توجه به تغییرات سبک زندگی امروزی، گسترش بازی‌های رایانه‌ای و کاهش فعالیت‌های جسمانی کودکان، طراحی و ارائه بازی‌های مناسب برای محیط‌های آموزشی و خانگی به یک ضرورت تبدیل شده است (تاقانی و همکاران، ۲۰۲۴). این بازی‌ها می‌توانند با فعال‌سازی دستگاه عصبی و بهبود توانایی‌های حرکتی نقش مؤثری ایفا کنند. افزون بر این آماده‌سازی جسمانی کودکان پیش‌دبستانی برای ورود به مدرسه به اندازه آمادگی ذهنی و تحصیلی اهمیت دارد (میران‌زاده مهابادی و همکاران، ۲۰۲۱). بازی‌های گروهی و خلاقیت‌محور، با تقویت تعاملات اجتماعی، اعتماد به نفس و مهارت‌های حرکتی، بستری مناسب برای رشد شناختی، روان‌شناختی و

جسمانی کودکان فراهم می‌کند. اضطراب اجتماعی و کمروبی در کودکان پیش‌دبستانی می‌تواند به مشکلاتی مانند انزوا، افت عملکرد تحصیلی و اختلال در برقراری ارتباطات اجتماعی منجر شود. بازی به‌عنوان یک ابزار مداخله‌ای مؤثر می‌تواند به کاهش این مشکلات کمک کند. با توجه به افزایش استفاده از بازی‌های رایانه‌ای، ارائه برنامه‌های جایگزین و مناسب، که شامل فعالیت‌های حرکتی و گروهی باشند، می‌تواند به بهبود سلامت جسمانی و روانی کودکان کمک کند. دوران پیش‌دبستانی زمانی است که کودکان باید از لحاظ جسمانی، ذهنی و اجتماعی برای ورود به مدرسه آماده شوند. بازی‌های هدفمند می‌توانند ابزار مفیدی برای این آماده‌سازی باشند. با وجود اهمیت بازی در تربیت کودکان، همچنان تحقیقات کمی به بررسی جامع تأثیرات بازی‌های گروهی و خلاقیت‌محور بر جنبه‌های مختلف رشد کودکان پیش‌دبستانی پرداخته‌اند. این پژوهش می‌تواند به رفع این خلأ تحقیقاتی کمک کند. این دلایل نشان می‌دهد که بررسی تأثیرات بازی‌های گروهی و خلاقیت‌محور بر کمروبی، اضطراب و خلاقیت کودکان پیش‌دبستانی، نه تنها به غنای علمی، بلکه به بهبود روش‌های تربیتی و آموزشی در محیط‌های مختلف کمک خواهد کرد. بنابراین، تحقیق حاضر به‌طور مشخص به این پرسش پاسخ می‌دهد که آیا بازی‌های گروهی و خلاقیت‌محور می‌توانند بر کمروبی، اضطراب و خلاقیت کودکان پیش‌دبستانی تأثیرگذار باشند؟

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌تجربی و میدانی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون همراه با گروه کنترل بود.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری این پژوهش تمامی کودکان پیش‌دبستانی مهدکودک‌های شهر گنبدکاووس ($n=1950$) در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند. به همین منظور ۳۰ کودک شش‌ساله از مراکز مهدکودک به‌صورت داوطلب و در دسترس انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی ساده در سه گروه بازی‌های گروهی ($n=10$)، بازی‌های خلاقیت‌محور ($n=10$) و کنترل (انجام فعالیت‌های معمول روزانه که هر روز در مهدکودک انجام می‌دادند) ($n=10$) قرار گرفتند. ابتدا پرسشنامه‌های اطلاعات فردی کودکان به‌صورت محرمانه توسط تیم محقق جمع‌آوری و نگهداری شد، برگه رضایت‌نامه شرکت در پژوهش و فرم سوابق پزشکی (جهت سلامت جسمانی و روانی کودکان) توسط خانواده‌های کودکان پر شد. والدین شرکت‌کنندگان پس از پر کردن برگه رضایت‌نامه، برگه اطلاعات فردی و پرسشنامه سلامت و آشنا شدن با طرح پژوهش، آمادگی خود را اعلام کردند و از آنها خواسته شد به‌منظور اجرای آزمون‌های موردنظر همکاری لازم را انجام دهند. به خانواده کودکان اجازه داد شد هر زمانی که احساس کردند به کودکان آسیبی وارد می‌شود، کودکان خود را از پژوهش خارج کنند. همچنین به آنها اطمینان داده شد که نتایج پژوهش کاملاً محرمانه در نزد محقق نگهداری خواهد شد. معیارهای ورود داوطلبان به پژوهش، کودکان شش سال دوره پیش‌دبستانی، رضایت کتبی خانواده‌ها و نداشتن هیچ‌گونه سابقه فعالیت ورزشی بود. معیارهای خروج شرکت‌کنندگان از پژوهش نیز شامل داشتن سابقه بیماری و یا مصرف دارو، ناتوانی برای ادامه در بازی و آسیب‌دیدگی بود. همچنین داوطلبانی که توانایی شرکت در بازی را نداشتند، دارای اختلال‌های بارز جسمی، حسی- حرکتی بودند و قبلاً دچار آسیب‌دیدگی شده بودند، از تحقیق خارج شدند.

روند اجرای پژوهش

طبق زمان‌بندی قبلی یک هفته پیش از شروع برنامه تمرینات، سه جلسه به‌منظور آشنایی با مداخله‌های تحقیق (شامل بازی‌های گروهی و بازی‌های خلاقیت محور) برای شرکت‌کنندگان گذاشته شد. در این جلسات افراد با نحوه صحیح اجرای بازی‌ها آشنا شدند و پژوهشگر اشکالات و نحوه اجرا را بررسی کرد و در پایان جلسات، برنامه فعالیت ورزشی افراد برای اجرای طرح اصلی برای هر شرکت‌کننده تهیه و با توجه به شرکت کودکان در گروه منتخب تمرینی در اختیار خانواده‌های آنها قرار داده شد.

پیش از اجرای دوره تمرینی بین همه شرکت‌کنندگان پرسشنامه اضطراب اسپنس (۲۰۰۳)، کمرویی استنفورد (۲۰۰۸) و خلاقیت تورنس (۱۹۷۹) توزیع و پرسشنامه‌ها توسط خانواده‌ها تکمیل شد و از همه آنها پیش‌آزمون گرفته شد. طول دوره تمرینی پژوهش شامل هشت هفته و هر هفته دو جلسه به مدت ۴۵ دقیقه بود. در ابتدای هر جلسه تمرینی، شرکت‌کنندگان گروه تجربی، گرم کردن عمومی شامل دویدن آهسته، نرمش و حرکات کششی سبک را انجام دادند. فعالیت‌ها به شکل بازی‌های گروهی و انفرادی در مدارس اجرا شد. تمرین گروه تجربی شامل سه بخش؛ گرم کردن به مدت ۱۲ دقیقه، اجرای بازی‌های اصلی هر جلسه به مدت ۲۳ دقیقه و سرد کردن همراه با بازی‌های شاد به مدت ۱۰ دقیقه بود. ساختار گرم کردن شامل حرکات کششی، حرکات گرم‌کننده مرتبط با موضوع درس هر جلسه، بازی‌های پرتحرک و شاد (مانند وسط بازی، گرگم‌به‌هوا) به‌منظور افزایش ضربان قلب و تخلیه هیجان بود. بدنه اصلی تمرین نیز شامل بازی‌های گروهی (ملاحی و همکاران، ۲۰۱۹) و بازی‌های خلاقیت‌محور (کفایت علیخانی و همکاران، ۲۰۱۹) بود که شاخص‌های بازی‌های گروهی و بازی‌های خلاقیت محور در جداول ۱ و ۲ ارائه شده است.

جدول ۱. بازی‌های گروهی (ملاحی و همکاران، ۲۰۱۹)

جلسه	اهداف	فعالیت‌ها	تکالیف
۱	برقراری ارتباط با یکدیگر و با درمانگر	آشنایی درمانگر و کودکان با یکدیگر، فهم شباهت‌های خود با دیگران، هدیه دادن به یکدیگر	معرفی کودکان به‌صورت شاد و خنده‌دار (معرفی خود با ژست خاص و تقلید ژست‌های دیگران)؛ پیدا کردن شباهت‌های خود در دیگران و دست گذاشتن روی فرد موردنظر
۲	بیان احساسات خود، تمرین مهارت‌های اجتماعی، توجه دادن به واکنش‌های بدن	بازی کارت احساسات	نشان دادن ۱۲ استیکر احساسات و بیان خاطره از هریک از آنها؛ بازی شاد و گروهی توأم با شناخت و دوست‌یابی؛ توجه به واکنش‌های بدنی و انجام آنها هنگام بروز استرس‌ها
۳	بیان احساسات خود، تمرین مهارت‌های اجتماعی، توجه دادن به واکنش‌های بدن	بازی زیپ-زاپ، تمرین اغراق	بازی شاد و گروهی توأم با شناخت و دوست‌یابی؛ توجه به واکنش‌های بدنی و انجام آنها هنگام بروز استرس‌ها
۴	بیان احساسات خود، تمرین مهارت‌های اجتماعی، توجه دادن به واکنش‌های بدن	خشم را بیرون بریز	رسم نقاشی فرد منفور روی بادکنک و بیان توأم با خشم یا توأم با آرامش با آن فرد.
۵	تمرین مهارت‌های اجتماعی	بازی مرا بخندان	افراد گروه‌بندی‌شده و هر گروه باید تلاش کند یک نفر از گروه دیگر را بخنداند.
۶	افزایش آگاهی از احساسات، تقویت مهارت همدلی و صمیمیت و دوست‌یابی	بازی تاس احساسات	با انداختن تاس هر فرد در مورد آن احساس صحبت و یا ذکر داستان و خاطره می‌کند.
۷	افزایش آگاهی از احساسات، تقویت مهارت همدلی و صمیمیت و دوست‌یابی	نقاشی گروهی	رسم نقاشی در یک ورقه نقاشی توسط همه افراد گروه آزمایش در جلسه و پرسش از آنها درباره آنچه رسم کرده‌اند.
۸	افزایش آگاهی از احساسات، تقویت مهارت همدلی و صمیمیت و دوست‌یابی	بازی تاج‌گذاری پادشاه و ملکه،	کودک تاج تزئین‌شده را بر سر می‌گذارد و از آرزوهای خود می‌گوید.
۹	فرافکنی افکار و احساسات، کنترل خشم و احساسات	بادکنک احساسات	کودک بادکنک را باد کرده و ناگهان رها می‌کند و سپس مجدداً باد کرده و این بار به آرامی باد آن را رها می‌کند.

۱۰	شناخت احساسات مختلف و ساخت لایه‌های احساس رشد مهارت‌های اجتماعی و دوست‌یابی	بازی موزیکال چرخیدن دور صندلی	بچه‌ها گروه‌بندی شده (چهار گروه پنج‌نفره) با صدای موزیک دور صندلی می‌چرخند و برخلاف روال معمولی بازی با قطع موسیقی باید همدیگر را تا حد امکان روی صندلی جای دهند.
۱۱	ترغیب درمانجو به برون‌سازی درون‌فکنی	تکنیک صندلی خالی	دو صندلی خالی مقابل آزمودنی است. روی یک صندلی می‌نشیند و از کسی که دلخور است صحبت و گله می‌کند و سپس در صندلی دیگر می‌نشیند و نقش فرد مذکور را بازی می‌کند.
۱۲	ترغیب درمانجو به برون‌سازی درون‌فکنی	بازی مجسمه‌های احساس	کودکان با استفاده از پاستیل‌های رنگی و خلال‌دندان با توجه به سؤال‌هایی که درمانگر از آنها می‌پرسد پاستیل را با رنگ موردنظر روی سر و ته خلال‌دندان می‌گذارند (شبیه مجسمه می‌شود).
۱۳	درک تخیلات کودک، توجه به بیان احساسات و هیجانات	تکنیک عصای سحرآمیز	کودک با در دست گرفتن عصای تزیین شده آنچه را که دوست دارد در زندگی‌اش رخ دهد بیان می‌کند.
۱۴	درک تخیلات کودک، توجه به بیان احساسات و هیجانات	بازی تن صدای هیجانی	کودک با برداشتن یکی از ۱۲ کارت احساسات جمله‌ای را که روی کاغذ نوشته شده با آن احساس موردنظر می‌خواند.
۱۵	توجه و آموزش رفتارهای پسندیده اجتماعی و بهبود مهارت‌های اجتماعی، برون‌سازی فشارها و آشتی‌های درونی کودک	تکنیک ایفای نقش (اجرای نمایش، پانتومیم) تکنیک ترسیم رؤیای بد	کودکان نقش‌هایی را که از آنها خواسته می‌شود یا نقشی را که دوست دارد و یا دلش می‌خواهد آن‌گونه رفتار شود، اجرا می‌کند. از کودک می‌خواهیم که قسمت ترسناک خوابش را رسم کند (خاطرات یا رؤیایها)، سپس از کودک می‌خواهیم برای از بین بردن آن هرگونه که دوست دارد، عمل کند. (تکه‌تکه کردن یا پاره کردن کاغذ- مجاله کردن- خط‌خطی کردن- پرتاب در سطح زباله- سوراخ سوراخ کردن)
۱۶	تقویت مهارت‌های همدلی و دوستی	انجام فعالیت‌های دلخواه، اجرای پس‌آزمون همراه با گروه کنترل و جایزه دادن به سبب همکاری	اغلب کودکان بازی زیپ زاپ و بازی موزیکال چرخیدن دور صندلی را ترجیح دادند تا انجام دهند.

جدول ۲. بازی‌های خلاقیت‌محور (کفایت علیخانی و همکاران، ۲۰۱۹)

جلسه	نوع بازی	هدف
۱	بازی با اسباب‌بازی	اجرای آزمون‌های خلاقیت (پیش‌آزمون)، آشنایی و ایجاد رابطه با بچه‌ها
۲	نقاشی با آب	افزایش دامنه حرکتی دست‌ها، رشد مهارت‌های حرکتی درشت، هماهنگی چشم و دست
۳	پانتومیم، راه رفتن به سبک خرچنگ	رشد خلاقیت، رشد مهارت‌های حرکتی درشت، تقویت قدرت تخیل خلاقانه
۴	فوتبال با توپ پینگ‌پونگ	بهبود سرعت عمل، شرکت در فعالیت‌های گروهی، سرگرمی و نشاط و رشد مهارت‌های حرکتی درشت، رشد خلاقیت
۵	نقاشی با دو دست	افزایش دامنه حرکتی دست‌ها، رشد مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت، هماهنگی چشم و دست
۶	غلطاندن گلوله	استفاده دوجانبه از دست‌ها، تقویت دقت و تمرکز، حرکات موزون دست‌ها، رشد مهارت‌های حرکتی درشت، هماهنگی چشم و دست
۷	انتقال آب	هماهنگی چشم و دست و هماهنگی چشم و پا، چالاکی انگشتان، کنترل دست، افزایش دامنه حرکتی دست‌ها، رشد مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت
۸	نقاشی با گلوله	رشد خلاقیت، استفاده دوجانبه از دست‌ها، افزایش دامنه حرکتی دست‌ها، رشد مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت، هماهنگی چشم و دست
۹	هنرمندی با نخ	تقویت دقت و تمرکز، حرکات موزون و افزایش دامنه حرکتی دست‌ها، هماهنگی چشم و دست
۱۰	پاک‌کن‌های جورابی	بهبود مهارت‌های جسمی- حرکتی، رشد مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت، هماهنگی چشم و پا
۱۱	مسابقه امداد قاشق	چالاکی انگشتان، افزایش دامنه حرکتی و کنترل دست‌ها، رشد مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت، هماهنگی چشم و دست و هماهنگی چشم و پا
۱۲	باد تند، دایره‌هایی بر روی مسیر موج‌دار	افزایش دامنه حرکتی دست‌ها، رشد مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت، هماهنگی چشم و دست و هماهنگی چشم و پا
۱۳	نقاشی با شاخه	افزایش دامنه حرکتی دست‌ها، رشد مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت، هماهنگی چشم و دست
۱۴	بازی با خمیر	افزایش دامنه حرکتی دست‌ها، رشد مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت، هماهنگی چشم و دست

۱۵	بازی سایه با محوریت داستان نمایشی	رشد خلاقیت، رشد مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت، افزایش دامنه حرکتی دست‌ها، تقویت قدرت تخیل خلاقانه
۱۶	اجرای پس‌آزمون	جمع‌بندی تمامی بازی‌های اجراشده و اجرای پس‌آزمون

ابزار

پرسشنامه اضطراب

این مقیاس توسط اسپنس و همکاران (۲۰۰۳) ساخته شده است و دارای ۳۸ گویه و شش زیرمقیاس شامل ۱. هراس و ترس از فضای باز، ۲. اضطراب جدایی، ۳. ترس از آسیب فیزیکی، ۴. ترس اجتماعی (فوبی)، ۵. وسواس فکری - عملی و ۶. اضطراب عمومی ارزیابی می‌شود. نمره کلی آزمون از مجموع زیرمقیاس‌های مذکور به دست می‌آید و طریقه نمره‌دهی به پاسخ‌ها نیز بر اساس طیف مقیاس لیکرتی به هرگز = ۰ و گاهی اوقات = ۱، اغلب = ۲، و همیشه = ۳ خواهد بود. حداکثر نمره ممکن برابر ۱۱۴ است. نمره بالاتر به معنای اضطراب بیشتر در کودکان است. روایی همگرا و واگرا و همچنین پایایی این ابزار بررسی و مطلوب ارزیابی شد و این ابزار در گروه سنی کودکان ۴ تا ۶ سال و گروه سنی ۶ تا ۱۲ هنجاریابی شد. نتایج بررسی پایایی نشان داد که آلفای کرونباخ در سطح ۰/۹۱ است (تاقانی و همکاران، ۲۰۲۴).

پرسشنامه کمروبی

این پرسشنامه دارای ۴۰ سؤال بوده و هدف آن سنجش میزان کمروبی در افراد است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده است. برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازهای همه سؤالات را با هم جمع کنید. این امتیاز دامنه‌ای ۴۰ تا ۱۶۰ خواهد داشت. بدیهی است که هرچه نمرات فرد پاسخ‌دهنده بالاتر باشد، بیانگر کمروبی بیشتر وی خواهد بود و برعکس. در پژوهشی روایی سازه این پرسشنامه ۰/۷۴ به دست آمد و تأیید شد. همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه‌گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. به طور معمول دامنه ضریب اعتماد آلفای کرونباخ از صفر (۰) به معنای عدم پایداری، تا مثبت یک (۱+) به معنای پایایی کامل قرار می‌گیرد و هرچه مقدار به دست آمده به عدد مثبت یک نزدیک‌تر باشد، قابلیت اعتماد پرسشنامه بیشتر می‌شود. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه کمروبی استنفورد ۰/۸۷ به دست آمد (رضایی، ۲۰۱۷).

پرسشنامه خلاقیت

پرسشنامه استاندارد خلاقیت، توسط تورنس طراحی شده است. این پرسشنامه دارای ۶۰ سؤال است که بر اساس طیف سه‌گزینه‌ای لیکرت است. روش نمره‌گذاری از صفر تا دو است. برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سؤالات با هم جمع می‌شود. امتیاز افراد دارای خلاقیت بسیار زیاد بین ۱۰۰ تا ۱۲۰، خلاقیت زیاد بین ۱۰۰ تا ۸۵، خلاقیت متوسط بین ۸۵ تا ۷۵، خلاقیت کم بین ۷۵ تا ۵۰ و خلاقیت بسیار کم از ۵۰ پایین خواهد بود. زیرمقیاس‌های پرسشنامه شامل سیالی: قدرت تولید ایده‌ها و جواب‌های فراوان؛ انعطاف: توانایی لازم برای تغییر جهت فکری یا توانایی تولید ایده‌های متنوع؛ ابتکار: توانایی تولید ایده یا محصول نو و بدیع، یعنی پاسخ‌های فرد قبلاً دیده نشده باشد و جدید و نو باشد؛ بسط با جزئیات: توانایی توجه به جزئیات وابسته به یک ایده، یعنی افراد خلاق به جزئیات یک

ایده توجه بیشتری نشان می‌دهند. از روایی صوری و روایی محتوایی برای تعیین روایی پرسشنامه استفاده و طی آن از نظر متخصصان از جمله استادان و متخصصان در این زمینه بهره گرفته شد. به منظور تعیین پایایی پرسشنامه، یک نمونه اولیه انتخاب شد و سپس با استفاده از داده‌های به دست آمده از این پرسشنامه‌ها و به کمک نرم‌افزار آماری اس. پی. اس. میزان ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد. از آنجایی که مقدار به دست آمده آلفای کرونباخ برای این متغیر در نرم‌افزار ۰/۷۶ به دست آمد، چون بزرگ‌تر از مقدار ۰/۷ است، پایایی پرسشنامه تأیید می‌شود (کفایت علیخانی و همکاران، ۲۰۱۹).

روش آماری

از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) برای توصیف داده‌ها و از آزمون شاپیروویلک^۱ برای تعیین طبیعی بودن توزیع متغیرهای موجود در تحقیق استفاده شد. به منظور مقایسه اثربخشی متغیرها از آزمون تحلیل کوواریانس یکراهه (آنکوا) و آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد. همه عملیات آماری به وسیله نرم‌افزار اس. پی. اس. اس. نسخه ۲۲ انجام گرفت و سطح معناداری آزمون‌ها $P \leq 0.05$ در نظر گرفته شد.

یافته‌های پژوهش

به منظور بررسی اثربخشی متغیرهای پژوهش از آزمون تحلیل کوواریانس یکراهه (آنکوا) و آزمون تعقیبی بنفرونی استفاده شد. نتایج مربوط به اجرای این آزمون در ادامه ارائه شده است. یادآور می‌شود پیش از اجرای آزمون کوواریانس، پیش فرض‌های آن از جمله وجود رابطه خطی بین متغیر تصادفی کمکی (پیش‌آزمون) و متغیر وابسته (پس‌آزمون)، همگنی رگرسیونی و تجانس واریانس‌ها بررسی و تأیید شد. در جدول ۳ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمرات کمروبی در گروه‌های بازی گروهی و خلاقیت‌محور نشان داده شده است، همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، بین میانگین کمروبی گروه‌های کنترل و آزمایش تفاوت معنادار وجود دارد، به این معنی که مداخله در بهبود سطح کمروبی مؤثر بوده است و همچنین مجذور اتا (اندازه اثر) نشان می‌دهد که مداخله ۶۲ درصد از تغییرات سطح کمروبی را تبیین می‌کند. بنابراین بین اثربخشی هشت هفته بازی گروهی و هشت هفته بازی خلاقیت‌محور بر کمروبی کودکان تفاوت وجود دارد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس در متغیر کمروبی در گروه‌های آموزش بازی گروهی و خلاقیت‌محور

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
پیش‌آزمون	۲۷۱۴/۹۵	۱	۲۷۱۴/۹۵	۱۱۲/۱۱	۰/۰۰۱	۰/۸۱۲	۱/۰۰
گروه	۱۰۲۶/۵۶	۲	۵۱۳/۲۸	۲۱/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۶۲۰	۱/۰۰
خطا	۱۰۰/۸۹۸	۲۶	۲/۴۶۱				
کل	۳۴۹۰۸	۳۰					

^۱ Shapiro-Wilk Test

^۲ ANCOVA

نتایج مربوط به اجرای این آزمون در ادامه ارائه شده است. در جدول ۳ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمرات کمروبی در گروه‌های بازی گروهی و خلاقیت‌محور نشان داده شده است. مقدار F به‌دست‌آمده برابر با $۲۱/۲۰$ و سطح معناداری آن نیز کوچک‌تر از $۰/۰۱$ است ($P < ۰/۰۱$). بنابراین بین اثربخشی هشت هفته بازی گروهی و هشت هفته بازی خلاقیت‌محور بر کمروبی کودکان تفاوت وجود دارد.

در جدول ۴ مشاهده می‌شود نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی نشان می‌دهد بین گروه کنترل و دو گروه آزمایشی (هشت هفته بازی گروهی و بازی خلاقیت‌محور) در کمروبی تفاوت معناداری وجود دارد ($P < ۰/۰۰۱$). بدین معنی که هشت هفته بازی گروهی و هشت هفته بازی خلاقیت‌محور سبب کاهش کمروبی در مقایسه با گروه کنترل شده است. همچنین با توجه به مقدار اختلاف میانگین ($۶/۷۵$)، بین دو گروه آموزشی اختلاف معنادار وجود داشت ($P < ۰/۰۵$)؛ و هشت هفته تمرین خلاقیت‌محور تأثیر بیشتری بر کمروبی کودکان داشته است.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی جهت تعیین اختلاف بین اثربخشی هشت هفته بازی گروهی و خلاقیت‌محور بر کمروبی کودکان یش دبستانی

متغیرها	گروه‌ها	اختلاف میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری
کمروبی	کنترل	بازی گروهی	۲/۲۰	۰/۰۰۶
		خلاقیت‌محور	۱۴/۳۲*	۰/۰۰۰
	بازی گروهی	خلاقیت‌محور	۶/۷۵*	۰/۰۱۵

در جدول ۵ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمرات اضطراب در گروه‌های آزمایشی بازی گروهی و خلاقیت‌محور نشان داده شده است. مقدار F به‌دست‌آمده برابر با $۲۳/۹۵$ و سطح معناداری آن نیز کوچک‌تر از $۰/۰۱$ است ($P < ۰/۰۱$). بنابراین بین اثربخشی هشت هفته بازی گروهی و هشت هفته بازی خلاقیت‌محور بر اضطراب کودکان تفاوت وجود دارد.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس در متغیر اضطراب در گروه‌های آموزش بازی گروهی و خلاقیت‌محور

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	مجذورات	توان آزمون
پیش‌آزمون	۱۴۰۱/۴۳	۱	۱۴۰۱/۴۳	۳۵/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۵۷۹	۱/۰۰
گروه	۱۸۷۵/۶۹	۲	۹۳۷/۸۵	۲۳/۹۵	۰/۰۰۱	۰/۶۴۸	۱/۰۰
خطا	۱۰۱۸/۳۰	۲۶	۳۹/۱۷				
کل	۱۰۵۰۸۵/۵۰	۳۰					

نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی در جدول ۶ نشان می‌دهد بین گروه کنترل و دو گروه آموزش (هشت هفته بازی گروهی و هشت هفته بازی خلاقیت‌محور) در اضطراب تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P < ۰/۰۰۱$). بدین معنی که هشت هفته بازی گروهی و هشت هفته بازی خلاقیت‌محور سبب کاهش اضطراب در مقایسه با گروه کنترل شده است. همچنین با توجه به مقدار اختلاف میانگین ($۸/۳۲$)، بین دو گروه آموزشی اختلاف معنادار وجود داشت ($P < ۰/۰۵$)؛ و هشت هفته تمرین خلاقیت‌محور تأثیر بیشتری بر اضطراب کودکان داشته است.

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی جهت تعیین اختلاف بین اثربخشی هشت هفته بازی گروهی و خلاقیت‌محور بر اضطراب کودکان پیش‌دبستانی

متغیرها	گروه‌ها	اختلاف میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری
اضطراب	کنترل	بازی گروهی	۲/۸۰	۰/۰۰۲
		خلاقیت‌محور	۱۹/۳۶*	۰/۰۰۰
	بازی گروهی	خلاقیت‌محور	۸/۳۲*	۰/۰۱۹

در جدول ۷ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای مقایسه نمرات خلاقیت در گروه‌های آموزش بازی گروهی و خلاقیت‌محور، نشان داده شده است. مقدار F به دست آمده برابر با ۲۱/۱۷ و سطح معناداری آن نیز کوچک‌تر از ۰/۰۱ است ($P < ۰/۰۱$). از این رو فرض صفر رد و فرض پژوهش تأیید می‌شود.

جدول ۷. نتایج تحلیل کوواریانس در متغیر خلاقیت در گروه‌های آموزش بازی گروهی و خلاقیت‌محور

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان آزمون
پیش‌آزمون	۲۲۲/۵۹	۱	۲۲۲/۵۹	۹/۳۷	۰/۰۰۵	۰/۲۶۵	۰/۸۳۸
گروه	۱۰۰۵/۹۲	۲	۵۰۲/۹۶	۲۱/۱۷	۰/۰۰۱	۰/۶۲۰	۱/۰۰
خطا	۶۱۷/۶۰	۲۶	۲۳/۷۵				
کل	۲۴۱۸۴۹/۹۴	۳۰					

همان‌طور که در جدول ۸ مشاهده می‌شود نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی نشان می‌دهد بین گروه کنترل و دو گروه آموزش (هشت هفته بازی گروهی و بازی خلاقیت‌محور) در خلاقیت تفاوت معناداری وجود دارد ($P < ۰/۰۰۱$). بدین معنی که هشت هفته بازی گروهی و هشت هفته بازی خلاقیت‌محور سبب افزایش خلاقیت در مقایسه با گروه کنترل شده است. همچنین با توجه به مقدار اختلاف میانگین (۵/۵۹-)، بین دو گروه آموزشی اختلاف معنادار وجود داشت ($P < ۰/۰۵$)؛ و هشت هفته تمرین خلاقیت‌محور تأثیر بیشتری بر خلاقیت کودکان داشته است.

جدول ۸. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی جهت تعیین اختلاف بین اثربخشی هشت هفته بازی گروهی و خلاقیت‌محور بر خلاقیت کودکان پیش‌دبستانی

متغیرها	گروه‌ها	اختلاف میانگین	انحراف معیار	سطح معناداری
خلاقیت	کنترل	بازی گروهی	۲/۱۸	۰/۰۰۳
	بازی گروهی	خلاقیت‌محور	۲/۱۸	۰/۰۰۰
		خلاقیت‌محور	۲/۱۸	۰/۰۳۴

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر هشت هفته بازی‌های گروهی و خلاقیت‌محور بر کمرویی، اضطراب و خلاقیت کودکان پیش‌دبستانی انجام شد. نتایج نشان داد هشت هفته بازی گروهی و بازی خلاقیت‌محور سبب کاهش کمرویی در مقایسه با گروه کنترل شده است. همچنین تمرین خلاقیت‌محور نسبت به تمرین گروهی تأثیر بیشتری بر کمرویی کودکان داشته است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های رحیمی و پویان (۲۰۱۹)، رضایی (۲۰۱۷)، ویتوکوسکا و روگوزا (۲۰۱۹) و پروین و همکاران (۲۰۱۵) همسوست. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که با توجه به نظر متخصصان بازی، در حوزه تجارب منفی دوران کودکی، هیچ ابزاری به اندازه بازی نمی‌تواند در رشد مهارت‌ها و توانمندی‌های ارتباطی کودک مؤثر باشد. لندرت (۲۰۱۲) با تأکید بر این موضوع بیان می‌کند که بازی، گویاترین زبان کودک است و می‌توان از آن برای غلبه بر مشکلات بین‌فردی کودکان استفاده کرد. در واقع، رشد ناکافی مهارت‌های ارتباطی و نبود زبان‌شناختی قوی در دوران کودکی، اهمیت بازی را برای انجام مداخلات افزایش داده است. در بازی‌های گروهی، ترکیب فنون مناسب بازی می‌تواند با ایجاد شور و شوق یادگیری و حداکثر مشارکت، توانمندی‌های ارتباطی کودکان را ارتقا دهد و نقش‌های بین‌فردی آنها را از همان ابتدای رشد بهبود بخشد. این بازی‌ها، با ایجاد پلی میان دنیای فکری انتزاعی و جهان تخیلی، آزادی عمل، خلاقیت و هیجان کودک را به چالش می‌کشند و با فراهم کردن محیطی امن برای کشف اندیشه‌ها و عواطف جدید، کودک را در مسیر رشد مهارت‌های بین‌فردی مناسب یاری

می‌دهند (بیرنگ و همکاران، ۲۰۲۱). بازی با دیگران و استفاده از وسایل متنوع می‌تواند مهارت‌های اجتماعی کودکان را بهبود بخشد و توانایی آنها را در همکاری و همدلی با دیگران افزایش دهد. بازی‌های خلاقیت‌محور، با ایجاد احساس آزادی و انتخاب، شرایطی را فراهم می‌کنند که کودک بتواند بدون ترس و بر اساس تجرب شخصی خود با دیگران ارتباط برقرار کند. این نوع بازی‌ها، به‌نوعی درمانگر تجرب ناقص کودک هستند و با تشویق به همکاری گروهی، نقش‌آفرینی و رعایت قوانین، می‌توانند رشد اجتماعی کودک را تقویت کرده و او را برای ایفای نقش‌های اجتماعی در آینده آماده‌تر سازند. همچنین بازی‌های خلاقیت‌محور تأثیر بسزایی بر نگرش‌های شناختی و عاطفی کودک دارند. این بازی‌ها، کودک را با توانایی‌ها و ارزش‌های وجودی خود آشنا می‌کنند و با ایجاد آزادی در تعریف محیط پیرامون، به او چگونه بودن را می‌آموزند. به‌ویژه در مورد کودکان کمرو که با مشکل خودارزنده‌سازی مواجه‌اند، بازی‌های خلاقیت‌محور می‌توانند محیطی مشابه زندگی واقعی فراهم کنند و پتانسیل‌های کودک را بیدار کرده و او را نسبت به توانایی‌ها و ارزش‌های خودآگاه‌تر سازند. در این میان، بازی‌های خلاقیت‌محور به‌طور معمول از وسایل و روش‌های متنوع‌تری نسبت به بازی‌های گروهی بهره می‌برند. این تنوع، همراه با روش‌های نوآورانه، به بهبود مهارت‌های اجتماعی و افزایش توانایی کودکان در همکاری و همدلی کمک می‌کند. برای مثال بازی فوتبال با توپ پینگ‌پنگ می‌تواند علاوه بر سرگرمی و نشاط، مهارت‌های حرکتی درشت و اجتماعی کودکان را نیز تقویت کند. این نوع بازی‌ها، با ایجاد آزادی و انتخاب، شرایطی فراهم می‌کنند که کودک بتواند با دیگران بدون ترس ارتباط برقرار کرده و تجرب ارزشمندی کسب کند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هشت هفته بازی گروهی و بازی‌های خلاقیت‌محور به کاهش اضطراب در مقایسه با گروه کنترل منجر شده است. همچنین تمرین‌های خلاقیت‌محور در مقایسه با بازی‌های گروهی تأثیر بیشتری در کاهش اضطراب کودکان داشتند. کودکان به‌دلیل تمایلات و سرشت‌هایی مانند ستیزه‌جویی، پرخاشگری، ناسازگاری و اضطراب، نیازمند روش‌هایی برای مدیریت این احساسات هستند. بازی‌های خلاقانه، مانند بازی سایه با محوریت داستان‌نمایی، به کودک این امکان را می‌دهد که این تمایلات را به‌صورت ناآگاهانه تخلیه کند. در این نوع بازی‌ها، کودک نقش اصلی را ایفا می‌کند و با آزادی کامل می‌تواند به خلق شرایط بازی بپردازد. این آزادی، مانند غلتاندن گلوله یا بازی با دستان، به کودک کمک می‌کند تا ترس و اضطراب خود را از طریق برون‌ریزی هیجانی کاهش دهد. نتایج این پژوهش با نتایج تحقیقات پیشین از جمله **آیان و همکاران (۲۰۲۳)**، **استولمارکر و همکاران (۲۰۱۵)**، **ذکایی آشتیانی و همکاران (۲۰۲۳)**، **اصلی و آزاد (۲۰۱۲)**، **خجسته و همکاران (۲۰۱۹)**، **زنگین و همکاران (۲۰۲۱)**، **هی و همکاران (۲۰۱۵)** و **حسینی اردکانی و پورنعمت (۲۰۱۹)** همسوست. در تبیین یافته‌ها بازی‌های گروهی می‌توان گفت که بازی به تخلیه هیجانی و افزایش توان ابراز احساسات به‌صورت بیانی و نمادین منجر می‌شود. فرایندهای بازی گروهی به کودکان اجازه می‌دهد هیجانات منفی، به‌ویژه اضطراب، را ابراز کنند. هیجانات منفی، اگر سرکوب شوند، به بلوکه شدن توان بیانی کودک منجر می‌شوند. هنگامی که اضطراب از طریق بازی به شکلی بیانی، تخلیه، نمادین یا تجسمی ابراز می‌شود، این انسداد رفع می‌شود و اضطراب کاهش می‌یابد. بازی‌های گروهی علاوه بر کاهش اضطراب، احساسات مثبت و سازگاری عمومی را در کودکان تقویت می‌کنند. این بازی‌ها بستری فراهم می‌آورند تا کودکان افکار، عقاید، عواطف و نیازهای خود را بیان کنند و مشکلات و محدودیت‌هایی را که موجب اضطرابشان می‌شود، بازگو کنند. بازی‌های گروهی این امکان را فراهم می‌کنند که عمیق‌ترین افکار و احساسات، که اغلب در ضمیر ناخودآگاه کودک نهفته‌اند، از طریق حرکات و فعالیت‌ها بروز یابند. در تبیین یافته‌ها بازی‌های خلاقیت‌محور می‌توان گفت که این بازی‌ها را فضایی ایجاد می‌کنند که کودکان بتوانند خودابرازی بیشتری داشته باشند. در این فرایند، کودکان به‌تدریج تنش‌ها، احساس ناامنی، اضطراب و ترس‌های سرکوب‌شده خود را ابراز می‌کنند. همچنین این بازی‌ها فرصتی برای آموزش دریافت انتقاد، تمجید، تغییر گفتگوی درونی، رعایت حقوق فردی و رفتارهای جرأت‌مندانه فراهم می‌کنند، که در

نهایت به کاهش اضطراب و پریشانی در کودکان منجر می‌شود. در واقع، بازی به کودک کمک می‌کند تا مسائل خود را به دست خویش حل کند. در بازی‌های خلاقیت‌محور، کودک فرصت می‌یابد تا احساسات آزاددهنده و مشکلات درونی خود را به نمایش بگذارد و از طریق بازی آن‌ها را مدیریت کند.

در نهایت، نتایج پژوهش حاضر نشان داد هشت هفته بازی گروهی و بازی خلاقیت‌محور سبب افزایش خلاقیت در مقایسه با گروه کنترل شده است. همچنین نتایج نشان داد تمرین خلاقیت‌محور نسبت به تمرین گروهی تأثیر بیشتری بر خلاقیت کودکان داشته است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش **حسینی اردکانی و پورنعمت (۲۰۱۹)** همسوست. ماهیت بازی‌های خلاقانه، پرورش خلاقیت است. برای مثال نقاشی با آب، پانتومیم و راه رفتن به سبک خرچنگ نسبت به بازی‌های گروهی برای رشد نیروهای خام و بالقوه کودک و آماده‌سازی آن نیروها برای استفاده در زندگی آینده کودک، مفید است. بازی‌های خلاقیت‌محور به دلیل روش‌ها و وسایل متنوع‌تر نسبت به بازی‌های گروهی عامل مهمی در ساخته شدن زمینه ذهنی کودک به حساب می‌آید. همچنین در زندگی کودک به عنوان یک سلسله پیش‌تمرین عمومی به حساب می‌آید که هدف آن فراهم ساختن رفتارهای خلاقانه‌ای است که کودک در زندگی بزرگسالی خود به انجام آنها خواهد پرداخت (**محمداسماعیل، ۲۰۲۱**). در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که بازی به خصوص بازی‌های گروهی به افزایش تفکر واگرا منجر می‌شود. بنابراین کودک یاد می‌گیرد در شرایط مختلف و موقعیت‌های بین فردی راهکارهای مناسب و خلاقانه برای حل مسائل خود بیابد. وقتی که تفکر واگرا از طریق بازی‌های گروهی در کودکان افزایش پیدا می‌کند، سبب می‌شود مهارت سازگاری کودکان افزایش یابد و در مواجهه با مسائل راهبردهای متنوع را به کار ببرند. افزون بر این بازی‌های گروهی، دارای کیفیت غیرکلامی است و در قالب بازی خود را در دنیای واقعی نشان می‌دهد. بازی در بطن خود دارای آزادی است؛ یعنی کودکان در حین بازی می‌توانند به صورت دلخواه و با آزادی کافی، به برون‌ریزی کامل دنیای درون خود بپردازند؛ آن نوع خودآشکارسازی که در نهایت سبب ارتقای بینش عاطفی، احساس ایمنی، شایستگی و ارزش می‌شود، تجاربی که با خلاقیت در ارتباط است. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که بازی‌های خلاقیت‌محور به علت داشتن بعد خلاقیت، قادر است میزان خلاقیت کودکان را در حالت کلی متأثر سازد. در اصل، در این نوع بازی، فرصتی برای کودکان فراهم می‌شود تا احساس‌های خود را بدون ترس بیان کنند و از نمادها و ابزارهای بازی برای حل مشکلات خود بهره ببرند. به بیانی دیگر، بازی سبب ایجاد پل بین افکار و هیجان‌های درونی با دنیای بیرونی کودک می‌شود؛ به طوری که کودک می‌تواند بر دنیای بیرون کنترل داشته باشد و در صورت نیاز آن را تغییر دهد. همچنین باید توجه داشت که بازی خلاقیت‌محور یک رفتار پیچیده با ظاهر ساده است که کودکان آن را به عنوان روشی برای ابراز عواطف، رفتار اجتماعی، شدت رفتار و مشکلات خانوادگی، استفاده می‌کنند. در حقیقت بازی بیشتر ناشی از انگیزه درونی است تا انگیزه بیرونی و این بازتاب درون کودک است. **لندرت (۲۰۱۲)** معتقد است که بازی موجب می‌شود کودک احساسات و ارتباطات بیرونی‌اش را بیان کند. همچنین موجب توسعه تمایلات، مهارت‌های ارتباطی، افزایش شادی و سازگاری کودک با محیط و زمینه بروز خلاقیت می‌شود.

بدین ترتیب بازی‌های گروهی و خلاقیت‌محور را می‌توان به عنوان عاملی مؤثر در کاهش کمروبی، اضطراب، و افزایش خلاقیت کودکان در نظر گرفت. با توجه به مطالب بیان شده و نتایج تحقیق، می‌توان گفت این نوع بازی‌ها، به دلیل فراهم کردن فرصت‌های تمرینی، زمان مشخص برای فعالیت، امکانات و تجهیزات مناسب، و داشتن برنامه‌ای محتوایی، نقش مهمی در کاهش کمروبی و اضطراب و تقویت خلاقیت کودکان دارند. این بازی‌ها می‌توانند به رشد خلاقیت و کاهش تنش‌های روانی کودکان کمک شایانی کنند. پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی از جمله عدم کنترل متغیرهای مزاحم، تعداد زیاد سؤالات آزمون که در بعضی موارد ممکن است خستگی در آزمایش‌شوندگان را فراهم آورده باشد و همچنین محدود شدن ابزار گردآوری اطلاعات به پرسشنامه همراه بود. با توجه به تأثیر متفاوت تمرین‌های

خلاقیت محور نسبت به تمرین های گروهی در کاهش اضطراب کودکان، پیشنهاد می شود که مدت زمان بین پیش آزمون و پس آزمون از دو ماه به یک سال تحصیلی افزایش یابد. همچنین توصیه می شود مراکز آموزشی با غنی سازی محیط آموزشی از طریق فعالیت های بازی محور و خلاقیت محور، نقش مؤثرتری در افزایش خلاقیت و کاهش کمرویی و اضطراب کودکان ایفا کنند.

تقدیر و تشکر

مقاله حاضر مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد است. بدین وسیله از تمامی خانواده ها و افرادی که به عنوان نمونه در این تحقیق شرکت کرده و موجبات انجام تحقیق را فراهم ساختند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

References

- Ayan, G., & Şahin, Ö. Ö. (2023). Effect of therapeutic play based training program on pre-and post-operative anxiety and fear: A study on circumcision surgery in Turkish Muslim children. *Journal of Pediatric Urology*, 19(4), 431-e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpuro.2023.04.032>
- Abedi, S., & hanaee, T. (2020). Analysis of the Impact of Role Playing on Child Participation in Urban Space. *Psychological and Social Research*, 7 (40) , 47-73. (Persian)
- Asli Azad, M., Arefi, M., Farhadi, T., Mohammadi, S., & Ruh, A. (2012). The effectiveness of child-centered play therapy on anxiety and depression in children Girl with anxiety disorder and depression in primary school. *Psychological methods and models*, 3(9), 71-90. (In Persion)
- Alikhani, K., Rostami, R. , & Alborzi, M. (2018). The effect of creative motor games on the fundamental motor skills of 4 to 6 year old children. *Journal of Education and Learning Studies*, 10(2), 219-236. <https://doi.org/10.22099/JSLI.2019.24389.2164> (In Persian)
- Birang, N., & Alivandi Vafa, M. (2021). The Effectiveness of Creative Play Therapy on Self-esteem, Creativity and Shyness of Shy Elementary School Students. *Journal of Instruction and Evaluation*, 13(52), 137-159. (In Persion).
- 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. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2005.tb00360.x>
- Chatzipanteli, A., & Adamakis, M. (2022). Social interaction through structured play activities and games in early childhood. In *Handbook of research on using motor games in teaching and learning strategy* (pp. 80-99). IGI Global Scientific Publishing. <https://doi.org/10.4018/978-1-7998-9621-0.ch005>
- Husseini Ardakani, A., & pournemat, M. (2019). The effects of play therapy based on parent-child relationship on reducing separation anxiety disorder . *Journal of Psychology New Ideas*, 3 (7) , 1-15. (In Persian)
- Ghorbani Marzoni, M., Bahram, A., Ghadiri, F., & Yaali, R. (2021). The comparison of effectiveness Linear and Nonlinear Pedagogy on manipulation Motor Skills performance of children. *Motor Behavior*, 13(45), 91-112. <https://doi.org/10.22089/mbj.2019.6200.1703> (In Persian)
- He, H. G., Zhu, L., Chan, S. W. C., Klainin-Yobas, P., & Wang, W. (2015). The effectiveness of therapeutic play intervention in reducing perioperative anxiety, negative behaviors, and postoperative pain in children

- [undergoing elective surgery: a systematic review. *Pain Management Nursing*, 16\(3\), 425-439. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2014.08.011>](https://doi.org/10.1016/j.pmn.2014.08.011)
- [Khojasteh, S. , Saeed, N. & Shafiei, F. \(2019 , October\) .The effectiveness of play therapy on anxiety and academic achievement of preschoolers, *First National Conference on Humanities and Development*, Shiraz.Iran. \(In Persian\).](#)
- [Kwiatkowska, M. M., Rogoza, R., & Poole, K. L. \(2019\). Exploring shy minds: Relations between shyness and creativity. *Personality and Individual Differences*, 142, 249-254. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.050>](https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.050)
- [Landreth, G. L. \(2012\). *Play therapy: The art of the relationship*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203835159>](https://doi.org/10.4324/9780203835159)
- [Molla Mohammadi, F. & Yazdkhasti, F.\(2016. March\) .The effectiveness of play therapy on increasing non-verbal skills in preschool children, *International Conference on New Approaches in Humanities*. Omidieh. Khuzestan.Iran. \(In Persian\).](#)
- [Mansouri S. \(2021\). The Effects of Preschool Plays on Children’s Mental and Social Skills in Preschool Centers of Shiraz. *Journal of Childhood Health and Education*. 2\(2\), 79-92. \(In Persian\)](#)
- [Miranzadeh M., A. , Erabameri, E. , Bagherzadeh, F.& Homanian, D. \(2021\). *The Effect of a Gross and Fine Motor Intervention Program on Visual-Motor Integration in 4 to 6 Years Old Children. *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, 13\(2\), 129-147. <https://doi.org/10.22059/jmlm.2018.253551.1358> \(In Persian\)](https://doi.org/10.22059/jmlm.2018.253551.1358)
- [Mosavifar, M. s. \(2022\).*The role of play in the curriculum of preschool children*. Tehran. Azarfar. \(In Persian\).](#)
- [Malahi, C., Gudari, S. & Watankhah, H. \(2018\). Effectiveness of group play therapy with gestalt approach on aggression and social skills of sexually damaged children in the group of working children. *Pediatric of Nursing Journal*, 6 \(1\):63-54. \(In Persian\)](#)
- [Mohammad Ismail, E. \(2021\). Play therapy: theories, methods and clinical applications. Tehran. Danje. \(In Persian\)](#)
- [Mahjoor, Siamak Reza \(2022\). *Game psychology*, last edition, Shiraz. Sasan Publications. \(In Persian\)](#)
- [Nedae, T. & Hosseinzadeh, M. \(2022\). The effect of integrated math training with movement games on the progress of mathematics learning and Cognitive function in students. *Research on Educational Sport*, 9\(25\), 111-136. <https://doi.org/10.22089/res.2021.10349.2081> \(Persian\)](https://doi.org/10.22089/res.2021.10349.2081)
- [Parvin, M. , Movahedi, A. & Famarzi, S. \(2015\). The Effect of Juvenile Physical Plays on Shyness Improvement of Female Primary School Students. *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, 7\(2\), 187-201. <https://doi.org/10.22059/jmlm.2015.55250> \(In Persian\)](https://doi.org/10.22059/jmlm.2015.55250)
- [Rahimi, A. & Pouyan, M. \(2019, September\). The effectiveness of play therapy on reducing children's shyness, the third international conference on innovation and research in educational sciences, management and psychology, Tehran.Iran. \(In Persian\)](#)
- [Roza, F. & Ahmadi, A.\(2016, February\).Types of Play and Play Therapy in Psychology, International Conference on Humanities, *Psychology and Social Sciences*, Tehran.Iran.\(In Persian\)](#)
- [Samadi, A. \(2018\). *Play therapy \(theories, conducting research and intervention methods\)*. Tehran. Danje. \(In Persian\)](#)

- Rajaie, S., Shamsipour Dehkordi, P., & Sajedi, R. (2023). The Effect of Creative and Traditional Games on Motor Coordination and Creativity in Action and Movement in Girls 6 to 7 Years Old. *The Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*, 12(2), 320-335. <https://doi.org/10.32598/SJRM.12.2.8> (In Persian)
- Rezaei, E. (2017). The effectiveness of play therapy on reducing children's shyness. *The Journal of New Advances in Behavioral Sciences*, 3 (19):58-45. (In Persian)
- Stulmaker, H. L., & Ray, D. C. (2015). Child-centered play therapy with young children who are anxious: A controlled trial. *Children and Youth Services Review*, 57, 127-133. <https://doi.org/10.1016/j.chldyouth.2015.08.005>
- Taghani, H., Mostafaloo, A., & Khedri, H. (2024). Comparison of the effect of a course of movement, traditional and educational games on movement skills and anxiety of children. *Journal of Pediatric Nursing*, 10(3), 38-49. (In Persian)
- Zengin, M., Yayan, E. H., & Düken, M. E. (2021). The effects of a therapeutic play/play therapy program on the fear and anxiety levels of hospitalized children after liver transplantation. *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, 36(1), 81-85. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2020.07.006>
- Zakai Ashtiani, E., Samani, S., Sohrabi Shegefti, N., & Omidvar, B. (2023). A Study on Interactive Play Therapy Effectiveness with Theraplay Model on the Anxiety of Children with Attachment Disorders (Case Study). *Clinical Psychology and Personality*, 20(2), 189-205. <https://doi.org/10.22070/CPAP.2022.14780.1112> (In Persian)