



فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی

اثربخشی آموزش بازی‌های حرکتی ریتمیک بر اضطراب جدایی کودکان

دانشیار گروه روانشناسی و آموزش کودکان با نیازهای خاص، دانشگاه اصفهان، ایران
گروه روانشناسی، دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید ایزدپناه یاسوج، ایران
کارشناسی ارشد علوم تربیتی، دانشگاه یاسوج، ایران
دانشجوی دکتری گروه روانشناسی و آموزش کودکان با نیازهای خاص، دانشگاه اصفهان، ایران
کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، واحد بندرلنگه، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرلنگه، ایران

سالار فرامرزی ^{id}

سعدی بکرایی ^{id}

مجید محب‌زاده ^{id}

علی آقازارتی * ^{id}

بدر رنجبر ^{id}

ali_aghaziarati@edu.ui.ac.ir

ایمیل نویسنده مسئول:

پذیرش: ۹۹/۰۹/۱۹

دریافت: ۹۹/۰۸/۰۷

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین میزان اثربخشی آموزش بازی‌های حرکتی ریتمیک بر کاهش اضطراب جدایی کودکان ۵ تا ۶ سال بود. **روش:** روش پژوهش نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری دو ماهه و جامعه مورد مطالعه این پژوهش ۲۹ کودک ۵ تا ۶ سال دارای اضطراب جدایی ارجاع داده شده به کلینیک تخصصی خانواده و کودک دانشگاه شهید بهشتی در سال ۱۳۹۷ بود که پس از غربالگری با مقیاس سنجش اضطراب جدایی هان، هاجینلیان، ایسن، وندر و پینکاس (۲۰۰۳) به شیوه هدفمند ۲۴ کودک انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (هر گروه ۱۲ کودک) جایگزین شدند. گروه آزمایشی به مدت ۸ جلسه تحت بسته آموزش بازی‌های حرکتی ریتمیک رافعی (۱۳۹۱) قرار گرفتند، اما گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از روش آماری واریانس مختلط تحلیل شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که آموزش بازی‌های حرکتی ریتمیک بر نمره کل اضطراب جدایی ($F= ۱۰/۶۰$, $P=۰/۰۰۴$)، بعد ترس از تنها ماندن ($F= ۷/۴۳$, $P=۰/۰۱۲$)، بعد ترس از رها شدن ($F= ۱۰/۳۹$, $P=۰/۰۰۴$)، بعد ترس از بیماری‌های جسمی ($P=۰/۰۰۴$)، و بعد نگرانی درباره حوادث خطرناک ($F= ۳/۹۷$, $P=۰/۰۴۹$) مؤثر بوده است و این تاثیر در مرحله پیگیری پایدار بود. **نتیجه‌گیری:** آموزش بازی‌های حرکتی ریتمیک یک مداخله راهبردی مؤثر برای کاهش میزان اضطراب جدایی کودکان است. بر مبنای نتایج این پژوهش به مشاوران و روان‌شناسان کودک می‌توان پیشنهاد نمود که با استفاده از این روش درمانی در کاهش اضطراب جدایی در کودکان بکوشند.

کلیدواژه‌ها: بازی، حرکات ریتمیک، اضطراب جدایی

فصلنامه علمی
خانواده درمانی کاربردی

شاپا (الکترونیکی) ۲۴۳۰-۲۷۱۷
<http://Aftj.ir>
دوره ۱ | شماره ۳ | صص ۸۳-۶۶
پاییز ۱۳۹۹

نوع مقاله: پژوهشی

به این مقاله به شکل زیر استناد کنید:

درون متن:

(فرامرزی، بکرایی، محب‌زاده، آقازارتی و رنجبر، ۱۳۹۹)

در فهرست منابع:

فرامرزی، سالار، بکرایی، سعدی، محب‌زاده، مجید، آقازارتی، علی، و رنجبر، بدر. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش بازی‌های حرکتی ریتمیک بر اضطراب جدایی کودکان. *فصلنامه خانواده‌درمانی کاربردی*. (۳): ۸۳-۶۶.

مقدمه

در دهه‌های اخیر روانشناسان بر روابط کودک با مراقبش تأکید بسیار کرده‌اند زیرا باور دارند واکنش‌های متقابل و صمیمیت والدین اساس رشد شناختی-عاطفی کودک را تشکیل و خطر ابتلای کودک به اختلال اضطراب جدایی^۱ را کاهش می‌دهد (سبزیان، مهربابی و کلانتری، ۱۳۹۷). اختلال اضطراب جدایی نوعی اختلال روانی است که در آن فرد به علت جدا شدن از خانه یا از افرادی که به آن‌ها وابستگی عاطفی زیادی دارد (پدر، مادر، پدر بزرگ، مادر بزرگ و یا خواهران و برادران) به شدت مضطرب می‌شود (خورشیدوند و رضایی، ۱۳۹۶). اختلال اضطراب جدایی می‌تواند در جنبه‌های مختلف زندگی "در عملکرد تحصیلی یا اجتماعی" نابسامانی شدیدی به وجود آورد (رادمنش، گرجی و شریفی، ۱۳۹۷). متن تجدید نظر شده راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی، اختلال اضطراب جدایی را در طبقه اختلال‌هایی که معمولاً نخستین بار در دوره شیرخوارگی، کودکی یا نوجوانی تشخیص داده می‌شوند قرار داده و ویژگی آن را اضطراب شدید و نامتناسب در رویارویی با دوری از خانه و یا جدایی از کسانی که کودک به آنان وابستگی دارد عنوان کرده است و در چهارمین نسخه راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی همان هشت ملاک تشخیصی اختلال اضطراب جدایی که در پنجمین نسخه راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی^۲ وجود داشت عنوان شده است با این تفاوت که این اختلال به طبقه اختلالات اضطرابی منتقل شده است و ملاک‌های عنوان شده محدود به سن نیستند (بالدوین، گوردون، آبلی و پینی، ۲۰۱۶). نتایج مطالعاتی که برای شناسایی علائم اضطراب جدایی انجام گرفته حاکی از این است که اضطراب جدایی در بزرگسالی شباهت‌های بسیاری با این اختلال در کودکی دارد؛ به همین علت نشانه‌های اضطراب جدایی در راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی شامل بزرگسالی نیز می‌شود (میلرود، کیفی، چو، آرنون، ساچ و همکاران، ۲۰۲۰).

تحقیقاتی که در زمینه مشکلات رفتاری و هیجانی صورت گرفته است، اغلب این نتیجه را در برداشته است که اختلال‌های هیجانی مانند اضطراب جدایی بیشتر حاصل خانواده‌های مشکل‌دار، ساختار ناسالم و نحوه ارتباط نامطلوب والدین با کودک است تا عوامل ژنتیکی و بیولوژیکی (سیلوو، مانکوااساکار و پینی، ۲۰۱۶؛ گومز، سمینا، کورت و واسی، ۲۰۱۷). برخی از پیامدهای منفی اضطراب در کودکان شامل ترس^۳، تحریک، پرخاشگری، از دست دادن توانایی مهار گری، احساس گناه، تنهایی و مشکلات در سلامت روان^۴ و زندگی اجتماعی کودکان است؛ بنابراین به عقیده محققان تربیتی اولین گام در درمان مشکلات هیجانی آگاهی از عواملی مانند، تربیت غلط خانوادگی، محیط ترسناک و وحشت‌آور خانواده، مقایسه با دیگران، عدم آگاهی از مهارت‌های اجتماعی، احساس تنهایی و عواملی از این قبیل است که تحقیقات پیشین به این عوامل اشاره کرده‌اند (ریاحی، امینی و صالحی ویسی، ۱۳۹۱).

-
1. Separation Anxiety
 2. Diagnostic and Statistical Manual of Psychiatric Disorders
 3. Fear
 4. Mental Health

چون در میان اعضای خانواده راه ارتباط با کودکان پیش‌دبستانی و دبستانی از طریق کلام کمتر مقدور است و روان‌درمانی‌های معمول هم نمی‌تواند مشکلات اضطرابی این کودکان را حل نماید، بنابراین باید به‌دنبال فضایی بود که بتوان به دنیای طبیعی کودک وارد شد و مشکلات او را شناسایی و کاهش داد (کانسر، بوناسینا، آنتونیتی، سالاندی، مولتنی و لوروسو، ۲۰۲۰)؛ در این مورد بازی به‌عنوان یکی از فرایندهای مهم دوران کودکی که همراه با کشفیات بی‌شمار و از فعالیت‌های جدایی‌ناپذیر کودکان به‌شمار می‌رود این فضا را ایجاد و شرایط تعامل والد-کودک را تسهیل می‌کند و باعث اصلاح رفتار و افزایش تحول مغزی و تخیل مثبت کودکان دچار مشکلات اضطرابی می‌شود (فریرا، ماکینن و آموریم، ۲۰۱۶). حرکت از یک سو اصلی‌ترین بازی و از سوی دیگر بنیادی‌ترین ابزار شناختی رشد دوران کودکی است؛ در درون حرکت به خصوص بازی‌های قاعده‌دار که وجه ساده نمایش، موسیقی و شعر و ترانه است، ویژگی‌هایی چون ریتم، هماهنگی، آهنگ و موسیقی وجود دارد؛ به طوری که این نوع بازی‌ها ظرفیت‌های حسی و حرکتی کودکان را به‌گونه‌ای هدفدار به کار می‌گیرد؛ حرکات ریتمیک به دلیل دو ویژگی حرکت و ریتم، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (زینی، خاکسار، بلوچی انارکی و رضایی‌نسب، ۱۳۹۵).

کودکانی که در بازی‌های هدفدار، حرکات و هماهنگی را تجربه می‌کنند، تسلط و جسارت بیشتری بر فضاهای بیرونی پیدا می‌کنند. تمرینات حسی و حرکتی سرانجام به مهارت‌های مغزی منجر می‌شود، مهارت‌هایی که قابلیت ادراک فضایی^۱ و اجتماعی کودکان را افزایش می‌دهد (رافعی، ۱۳۹۱). در مورد اهمیت حرکات ریتمیک^۲ نیز نظریات فراوانی بیان شده است. ماریا شایب لاور که از پیشگامان روش آموزش ریتمیک بود معتقد است که حرکت دروازه‌ای است که از طریق آن می‌توان به درون انسان‌ها نگریست. حرکات ریتمیک ترجمان احساس‌های درونی کودکان است. احساساتی که نمی‌توان آن را بیان کرد و تنها به‌وسیله انجام این حرکات قابل وصفاند (پورشهریار، هاشمی، آقازیارتی و ملک‌شیخی، ۱۳۹۶). از سویی دیگر به دلیل برخورداری حرکات موزون از انواع محرک‌های شنیداری، دیداری، لمسی و ... و تأکید آن‌ها بر جنبه‌های شناختی، اجتماعی و روانی کودکان، این نوع بازی‌ها تأثیرات چندجانبه‌ای را برای کودکان به همراه دارد و شرایطی را مهیا می‌کند تا هر کودکی به فراخور توانایی و استعدادش از آن بهره‌گیرد. (امینی و پشم‌دار فرد، ۲۰۱۹). عواملی چون دقت، تمرکز، توجه، تعادل، اعتمادبه‌نفس، مشارکت در گروه، سرعت پاسخ‌دهی به محرک‌ها، پرورش حواس از جمله زمینه‌هایی می‌باشند که در حرکات‌های موزون رشد و توسعه می‌یابند (تاج دینی و پیرخائفی، ۱۳۹۴). از آنجا که فعالیت‌های حرکتی لذت‌بخش هستند و کل بدن کودک را درگیر و به او کمک می‌کنند تا توجه و تمرکزش را حفظ کرده و رفتارهای ناشی از تحریک محرک آنی را کنترل کند، این روش خلاق در فرآیند حرکت‌درمانی روی یگانگی کودک به‌عنوان یک ارزش، بیشتر از استعداد تمرکز دارد و کمک می‌کند که مفهوم خود کودک که به‌وسیله شکست‌های مکرر آسیب دیده است، درمان شود (پورشهریار و همکاران، ۱۳۹۶). ریتم به‌ویژه در شکل موسیقی و بازی، به‌عنوان قسمتی از آموزش انسان‌ها و فرهنگ‌های مختلف، امری مهم تلقی می‌شود؛

-
1. Spatial perception
 2. Rhythmic movements

بازی‌هایی که محور آن حرکت است، راحت‌ترین و سریع‌ترین مسیر را برای تحرک قابلیت‌های مغزی کودکان فراهم می‌کند (کاستلو، ۲۰۱۶)؛ به دلیل جنبه نشاط و ریتمیک حرکات و بازی‌های موزون و نیز توأم بودن این حرکات با موسیقی، کودکان، بسیاری از مفاهیم و مضامین آموزشی و شناختی را به گونه تلویحی، ضمن انجام حرکت‌ها می‌آموزند (پاتسچیک، دگه و اسپاورز، ۲۰۱۸؛ دوی، پریهاتسانتی، سستیواون و سیسواتی، ۲۰۱۵؛ سینگ، لاندی هایمس و کاریداد، ۲۰۱۱).

از سوی دیگر، درآمیختگی این حرکات و بازی‌ها با موسیقی، اشعار و ترانه‌های موزون و آهنگین بر اثربخشی این روش در کار با چنین کودکانی افزوده است (نایب‌حسین‌زاده، آقازارتی، همتی‌پویا و کریمی، ۱۳۹۹). موسیقی به دلیل پیوند بسیار نزدیکی که با روح، هیجان، احساس و عواطف کودک دارد، به وجود آورنده و تقویت کننده مهارت‌های ارتباطی، اجتماعی، گفتار و زبان و ... است (رافعی، ۱۳۹۱). بعد ملودیک و آهنگین موسیقی آرامش‌بخش، تلطیف دهنده و نشاط‌آور برای کودکان دارای مشکلات یادگیری بوده و بعد ریتمیک و موزون آن ایجادکننده نظم، هماهنگی، یکپارچگی و وحدت میان عناصر درونی، ذهنی و روانی کودک با دنیای پیرامونش است. حرکات ریتمیک آن نیز به دلیل تأثیراتی چون ایجاد توجه، تمرکز و به‌ویژه آگاهی بدنی که به کودکان می‌دهد برای درمان اختلال‌های کودکان مهم و ضروری به نظر می‌رسد (برزگر بفرولی، میرجلیلی و شیرجهانی، ۱۳۹۴). بسیاری از پژوهشگران معتقدند که آموزش بازی و حرکات ریتمیک می‌تواند در رفع یا کاهش مشکلات اضطرابی به‌ویژه اضطراب جدایی، پرخاشگری و گوشه‌گیری اجتماعی کودکان و بهبود تعاملات اجتماعی بسیار مؤثر باشد (نایب‌حسین‌زاده و همکاران، ۱۳۹۹؛ محمدزاده، سلیمانی، دانشیار و دهقانی‌زاده، ۱۳۹۹؛ وایلا-گیمنز، ایگوالادا و پریتو، ۲۰۱۹؛ کانسر و همکاران، ۲۰۲۰؛ کاستلو، ۲۰۱۶). از آنجا که والدین از نظر ارتباط عاطفی بالقوه اهمیتی بیشتر از درمانگر جهت کمک به کودک دارند، لذا این روش بازی‌های ریتمیک به‌عنوان نوعی بازی درمانگری با هدف کمک به والد از طریق پیوند طبیعی موجود با فرزند به‌عنوان عامل درمانی و کمک درمانگر در زندگی فرزند، به نام بازی درمانگری تعامل والد-فرزند با تأکید بر حرکات ریتمیک شکل گرفت؛ بنابراین پژوهش حاضر با هدف تعیین تأثیر آموزش بازی‌ها و حرکات ریتمیک بر اضطراب جدایی کودکان ۵ تا ۶ سال به بررسی فرضیه‌های زیر پرداخت.

۱. آموزش بازی‌های حرکتی ریتمیک بر اضطراب جدایی کودکان ۵ تا ۶ سال در مرحله پس از آزمون مؤثر است.
۲. تأثیر آموزش بازی‌های حرکتی ریتمیک بر اضطراب جدایی کودکان ۵ تا ۶ سال در مرحله پیگیری پایدار می‌ماند.
۳. آموزش بازی‌های حرکتی ریتمیک بر ابعاد اضطراب جدایی کودکان ۵ تا ۶ سال در مرحله پس از آزمون مؤثر است.
۴. تأثیر آموزش بازی‌های حرکتی ریتمیک بر ابعاد اضطراب جدایی کودکان ۵ تا ۶ سال در مرحله پیگیری پایدار می‌ماند.

روش

پژوهش حاضر یک مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه و پیگیری ۲ ماهه بود. جامعه مورد مطالعه این پژوهش ۲۹ کودک که به دلیل اضطراب جدایی با تشخیص روانشناس مهد کودک دانشگاه شهید بهشتی به کلینیک تخصصی خانواده و کودک دانشگاه در بازه زمانی مهر تا آذر ۱۳۹۷ ارجاع داده شده بودند، تشکیل داده‌اند. پس از ارجاع و تشکیل پرونده، همراه با بررسی اولیه و مصاحبه با مادران توسط تیم ارزیاب جهت شناسایی نمونه‌های پژوهش از مقیاس سنجش اضطراب جدایی (نسخه والد) جهت غربالگری استفاده شد؛ که پس از بررسی نتایج غربالگری با رعایت معیارهای ورود به پژوهش که عبارتند از کودکان ۵ تا ۶ سال، اعلام رضایت مکتوب مادر جهت شرکت در پژوهش و معیارهای خروج از پژوهش داشتن مشکلات رفتاری و حرکتی شدید کودک، تحت درمان دارویی یا روان‌درمانی قرار داشتن و غیبت بیش از دو جلسه ۲۴ کودک با علائم اضطراب جدایی به شیوه نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. این کودکان با همراهی مادرانشان در یک گروه آزمایشی (۱۲ کودک) و یک گروه گواه (۱۲ کودک) به صورت تصادفی جایگزین شدند.

ابزار پژوهش

۱. **مقیاس سنجش اضطراب جدایی^۱ (نسخه والد)**. مقیاس سنجش اضطراب جدایی (نسخه والد) توسط هان، هاجینلیان، ایسن، وندر و پینکاس در سال ۲۰۰۳ ساخته شد. فرم والدین مقیاس سنجش اضطراب جدایی ابزاری ۳۴ ماده‌ای است که توسط پدر یا مادر تکمیل می‌شود. پاسخ دهندگان فراوانی نشانه‌های اضطراب جدایی در هر یک از ماده‌های مقیاس را بر مبنای مقیاس ۴ درجه‌ای از ۱= هرگز تا ۴= همیشه درجه‌بندی می‌کنند. چهار بعد اصلی این ابزار ترس از تنها ماندن^۲، ترس از رها شدن^۳، ترس از بیماری جسمی^۴ و نگرانی درباره حوادث خطرناک^۵ است (طلایی نژاد، ۱۳۹۷). داده‌های اولیه از اعتبار، روایی و کاربرد بالینی این مقیاس حمایت کرده و ضریب همسانی درونی آزمون را ۰/۹۱ و ضریب بازآزمایی آن را ۰/۸۳ گزارش کردند (مفرد، عبدالله و ابوسماح، ۲۰۰۹). این مقیاس توسط مفرد، عبدالله و ابو (۲۰۱۰) در پژوهش‌های متعددی به کار گرفته شد که ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰/۸۲ تا ۰/۹۰ گزارش کردند. در ایران در پژوهش مفرد، عبدالله و اوبا (۲۰۱۰) ضرایب آلفای کرونباخ نسخه کودک این ابزار برای نمره کل و زیر مقیاس‌های ترس از تنها بودن، ترس از رها شدن، ترس از بیماری جسمی و نگرانی درباره حوادث خطرناک به ترتیب برابر ۰/۹۴، ۰/۹۳، ۰/۹۰، ۰/۸۲ و ۰/۸۳ به دست آمد. ویژگی‌های روان‌سنجی فرم والدین مقیاس سنجش اضطراب جدایی علاوه بر بررسی در فرهنگ‌های دیگر در ایران نیز آزمون و تأیید شد (طلایی نژاد، مظاهری، قنبری و عسگری، ۱۳۹۴).

1. Separation Anxiety Assessment Scale (Parent Version)
2. fear of being alone
3. fear of abandonment
4. fear of physical illness
5. worry about calamitous events

۲. **بسته آموزشی بازی‌های حرکات ریتمیک.** در این پژوهش ۸ بازی ریتمیک با حضور مادر و کودک مورد استفاده قرار گرفت. بازی‌های انتخاب شده برای این بسته آموزشی از کتاب حرکت‌ها و بازی‌های ریتمیک رافعی (۱۳۹۱) انتخاب و پس از تأیید سه نفر از متخصصان با کمک مربیان تربیت بدنی مهدها و مدارس اجرا شد.

جلسه اول. اهداف و اصول جلسه‌های بازی و حرکات ریتمیک برای تعامل کارآمد والد-کودک تشریح شد. از جمله مواردی چون توجه به انتخاب کودک و فضای بازی آزاد، درک و پاسخ‌دهی هیجانی، پذیرش کودک، گوش دادن انعکاسی، قانون حد و مرزها و به‌کارگیری صحیح حرکات ریتمیک و بازی به تناسب و انتخاب کودک در جلسه‌ها با هدف تسهیل تعامل والد-فرزند مطرح شد. در این جلسه به همراه مادر به بازی خط موزیکال پرداخته شد. **بازی خط موزیکال:** در این بازی کودک باید بر روی خط راست با توجه به ضرب آهنگ موسیقی بدود و دستورات ارائه شده در متن موسیقی (پریدن، نشستن، لیلی کردن، جفت پریدن و...) را اجرا نماید. در پایان از مادر خواسته شد این بازی را در طول هفته در خانه به مدت نیم ساعت با کودک انجام دهد.

جلسه دوم. با تأکید بر اصول بازی و حرکات ریتمیک کودک محور که شامل درک همدلانه کودک، گوش دادن فعال و ردگیری فعالیت کودک در بازی‌ها و حرکات ریتمیک با اعمال قانون حد و مرزها توسط مادر، توجه به نوع انتخاب کودک از بازی و همراهی توسط مادر بود، بحث شد. پس از آن با همراهی مادر بازی حرکت لوزی انجام شد. **حرکت لوزی:** کودک می‌بایست روی لوزی که با خطوط رنگی متفاوت طراحی شده بر اساس الگوی مربی همراه با موسیقی حرکت کند. این حرکت در ابتدا بدون موسیقی و خواندن شعر توسط خود کودک اجرا می‌شود. در پایان از مادر خواسته شد این بازی را در طول هفته در خانه به مدت نیم ساعت با کودک انجام دهد.

جلسه سوم. گزارش بازی مادران بررسی و بر فضای تعامل مثبت والد-فرزند در جهت بهبود مشکلات دلبستگی تأکید شد. مادران با هدف تعامل مثبت و توجه مشترک به همراه فرزند در بازی‌های مذکور، رضایت مثبت و کاهش آشفتگی خود را در نتیجه کاهش تکانشگری و مشکلات رفتاری فرزند اعلام و بیان کردند درک عمیق احساسات فرزند در فضای بازی‌ها و به‌کارگیری قانون حد و مرزها منجر به اعتماد کودک و کاهش تعامل ناکارآمد بین آن‌ها و به‌تدریج نظم کودک در فعالیت‌ها شده است. در ادامه با همراهی مادر بازی صدا اجرا شد. **بازی صدا:** در این بازی کودکان در محیط با توجه به صداهای پخش شده شکل صدا را به نمایش می‌گذارند. برای مثال با شنیدن صدای هواپیما یا قطار شروع به حرکت مانند هواپیما یا قطار می‌کنند. در پایان از مادر خواسته شد این بازی را در طول هفته در خانه به مدت نیم ساعت با کودک انجام دهد.

جلسه چهارم. گزارش مادران از بازی با فرزند با هدف شناسایی و تقویت فضای تعامل مثبت مادر-فرزند بررسی و بر آزادی عمل کودک در فضای بازی و هدایت غیرمستقیم مادر تأکید شد. نحوه گوش دادن فعال و درک احساسات فرزند، اهمیت همراهی با بازی و حرکات ریتمیک، ردگیری بازی فرزند و توصیف آن به‌طوری که فضایی از درک همدلانه ایجاد کند با هدف افزایش احساس خودکارآمدی فرزند، احساس

آرامش مادر، تکرار چنین حالتی در فضای بازی برای افزایش تعامل بهتر مادر-فرزند و کاهش آشفتگی مادر آموزش داده شد. پس از آن با همراهی مادر به بازی گوی‌های رنگی پرداخته شد. **بازی گوی‌های رنگی:** در این بازی نوارهای رنگی با اندازه‌های مختلف بر روی زمین پهن می‌شود. در امتداد این نوارها و با فواصل مختلف گوی‌هایی به رنگ نوار می‌گذاریم. کودک می‌بایست با آهنگ و با حرکت لی‌لی با توجه به رنگ گفته شده در موسیقی گوی‌های خواسته شده را به سطلی که در انتهای نوارها است، ببرد؛ در این بازی تعداد گوی‌های خواسته شده نیز در موسیقی اضافه می‌گردد. در پایان از مادر خواسته شد این بازی را در طول هفته در خانه به مدت نیم ساعت با کودک انجام دهد.

جلسه پنجم. در مورد هدف این جلسه لزوم توجه به احساسات و تمایلات کودک در فضای بازی با در نظر گرفتن قانون حد و مرزها که و نیاز به رفتار قاطعانه‌تر مادران بحث شد. مادران گزارش کردند در حین انجام بازی‌ها با درک حس مسئولیت‌پذیری خود در پذیرش فرزند و صبر و تحمل رفتارهای تکانشی فرزند خود آمادگی بیشتری در تعامل با فرزند خود پیدا کرده‌اند و به تدریج آشفتگی و مشکلات فرزندشان کاهش یافته است. در ادامه این جلسه با همراهی مادر به بازی میدان اشکال پرداخته شد. **بازی میدان اشکال:** اشکال مختلف (دایره، مربع و ...) در قسمت‌های مختلف سالن گذاشته می‌شود. کودک هم‌زمان با همخوانی شعر موسیقی به سمت شکل گفته شده در شعر حرکت می‌کند. در این بازی می‌توان از اشکال حیوانات نیز استفاده کرد. در پایان از مادر خواسته شد این بازی را در طول هفته در خانه به مدت نیم ساعت با کودک انجام دهد.

جلسه ششم. برای کاهش شدت نشانه‌های رفتار مشکل‌دار، افزایش توجه، تقویت حافظه کودک، هیجان مثبت و تعامل بهتر مادر و کودک، بازی صفحه شطرنج آموزش داده شد. **بازی صفحه شطرنج:** کودک به همراه مادر در یک صفحه شطرنجی قرار می‌گیرد و با دستورات موسیقی (دو خونه بالا، سه خونه به راست و...) به جهات مختلف شروع به حرکت روی یک پا یا به صورت پرش جفت پا می‌کند. در پایان از مادر خواسته شد این بازی را در طول هفته در خانه به مدت نیم ساعت با کودک انجام دهد.

جلسه هفتم. این جلسه با هدف شناسایی میزان درک همدلانه کودک و کاهش آشفتگی والدینی از طریق بازی‌ها و حرکات ریتمیک برای پاسخ‌دهی هیجانی و تعامل بیشتر، تقویت توجه، کاهش تنیدگی کودک، هیجان خواهی و تقویت تعامل و مشارکت و خودانگیختگی مادر و علاقه بیش‌تر فرزند به انجام بازی بررسی و مشخص شد. پس از آن با همراهی مادر به انجام بازی جدول اعداد جهت تقویت و توجه انجام شد. **بازی جدول اعداد:** در این بازی اعداد به صورت تصادفی در یک محیط مربع شکل رنگی چیده می‌شود. کودک باید به عدد داخل موسیقی که به صورت تعداد حیوانات یا گل‌ها گفته می‌شود به سمت عدد مورد نظر بدود یا جهش کند. در پایان از مادر خواسته شد این بازی را در طول هفته در خانه به مدت نیم ساعت با کودک انجام دهد.

جلسه هشتم. درباره گزارش برخی از مادران بحث شد. هدف این جلسه تأکید بر کاربرد قانون حد و مرزها با تمرین رفتار قاطعانه مادر و همچنین افزایش میزان تحمل مادر از طریق پذیرش فرزند خود بود. استفاده از بازی‌ها و حرکات ریتمیک توانست چنین هدف‌هایی را برای مادر و فرزند ایجاد کند. مادران با پیش‌بینی

رفتار فرزند خود در موقعیت‌های گوناگون بازی، آمادگی بیشتری برای نظم‌دهی به رفتار فرزند خود پیدا کردند و با مقابله قاطعانه با درخواست‌های نابه‌جای فرزند در فضای بازی به رفتار فرزند نظم بهتری دادند. پس از آن بازی اشکال نواری با همراهی مادر انجام شد. **بازی اشکال نواری:** در این بازی از کودک خواسته می‌شود بر روی نوار رنگی حرکت کرده و با رسیدن به اشکال مختلف با توجه به دستورالعمل مربی (تعداد دست زدن) فعالیت مورد نظر را انجام دهد. در این بازی به مرور به اشکال روی نوار افزوده می‌شود. در پایان از مادر خواسته شد این بازی را در طول هفته در خانه به مدت نیم ساعت با کودک انجام دهد.

شیوه اجرا. پس از مشخص شدن گروه آزمایش و با هماهنگی اتاق بازی مرکز مشاوره آموزش و پرورش، کودکان گروه آزمایش همراه با مادرانشان هفته‌ای دو جلسه تحت مداخله قرار گرفتند. بازی‌های انتخاب شده برای این پکیج آموزشی از کتاب حرکت‌ها و بازی‌های موزون (ریتمیک) رافعی (۱۷) انتخاب شدند. این پژوهش در ۴ مرحله انجام شد: ۱. مرحله اجرای مقدماتی آزمون و انتخاب نمونه‌های پژوهش؛ ۲. مرحله پیش‌آزمون؛ ۳. مرحله آموزش؛ ۴. مرحله پس‌آزمون و پیگیری. در این پژوهش برای توصیف داده‌ها از شاخص‌های آماری مانند میانگین و انحراف استاندارد برای توصیف داده‌ها استفاده شد. همچنین برای آزمون فرضیه‌های پژوهش، پس از بررسی نرمال بودن توزیع نمرات و بررسی پیش‌فرض‌های اساسی برای آزمون‌های پارامتریک، از آزمون تحلیل کوواریانس یک متغیره و چند متغیره استفاده شد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سنی کودکان گروه آزمایش ۶/۴۶ (۱/۲۳) و گروه گواه ۶/۱۳ (۱/۱۸) سال بود. در گروه آزمایش ۷ کودک (۵۸ درصد) دختر و ۵ کودک (۴۲ درصد) پسر و در گروه گواه ۸ کودک (۶۷ درصد) دختر و ۴ کودک (۳۳ درصد) پسر بودند. میانگین سنی مادران کودکان گروه آزمایش ۳۴/۴۶ (۴/۴۴) و گروه گواه ۳۵/۰۰ (۴/۴۹) سال بود. ۶ نفر (۵۰ درصد) از مادران کودکان گروه آزمایش دارای مدرک تحصیلی لیسانس، ۵ نفر (۴۲ درصد) دارای مدرک تحصیلی فوق لیسانس و ۱ نفر (۸ درصد) دارای مدرک تحصیلی دکتری بودند و ۴ نفر (۳۳ درصد) مادران کودکان گروه گواه دارای مدرک تحصیلی لیسانس، ۶ نفر (۵۰ درصد) دارای مدرک تحصیلی فوق لیسانس و ۲ نفر (۱۷ درصد) دارای مدرک تحصیلی دکتری بودند. همه مادران هر دو گروه آزمایش و گواه تک فرزند بودند.

جدول ۱. شاخص توصیفی نمره‌های گروه آزمایش و گواه در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

شاخص‌های آماری		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری
متغیر	گروه	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
نمره کل اضطراب جدایی	آزمایش	۷۱/۲۵	۲/۵۲	۶۱/۸۳	۸/۷۱	۶۱/۳۳
	گواه	۷۱/۶۶	۲/۰۱	۷۰/۶۶	۳/۸۶	۷۲/۰۰

۲/۱۵	۱۴/۵۰	۲/۶۲	۱۴/۸۳	۱/۱۶	۱۷/۴۲	آزمایش	بعد ترس از تنها ماندن
۲/۱۹	۱۷/۹۱	۲/۰۲	۱۷/۴۲	۱/۲۶	۱۷/۱۷	گواه	
۲/۰۶	۱۷/۰۸	۰/۹۳	۱۶/۷۵	۰/۸۸	۱۸/۳۳	آزمایش	بعد ترس از رها شدن
۱/۱۱	۱۸/۸۳	۲/۰۵	۱۹/۱۷	۱/۱۶	۱۸/۹۲	گواه	
۲/۲۳	۱۶/۵۸	۲/۳۲	۱۶/۱۷	۱/۵۲	۱۸/۸۳	آزمایش	بعد ترس از بیماری‌های جسمی
۱/۵۰	۱۹/۰۸	۱/۳۰	۱۸/۶۷	۱/۱۱	۱۹/۱۷	گواه	
۱/۷۸	۱۲/۹۱	۱/۴۴	۱۳/۵۰	۱/۴۴	۱۶/۵۰	آزمایش	بعد نگرانی درباره حوادث خطرناک
۲/۱۵	۱۵/۵۰	۲/۰۰	۱۵/۲۵	۰/۹۵	۱۵/۷۵	گواه	

با توجه به جدول ۱ مشاهده می‌شود که میانگین نمره کل اضطراب جدایی در گروه آزمایش و گواه در مرحله پیش‌آزمون به ترتیب ۷۰/۵۰ و ۷۱/۳۰ با انحراف استاندارد ۱/۹۵ و ۲/۴۰ است که در مرحله پس‌آزمون میانگین گروه آزمایش ۵۶/۲۰ و انحراف استاندارد ۰/۷۸ کاهش نشان می‌دهد. همچنین میانگین نمرات بعد ترس از تنها ماندن، ترس از رها شدن، ترس از بیماری جسمی و نگرانی درباره حوادث خطرناک در گروه آزمایش و گواه در مرحله پس‌آزمون کاهش نشان می‌دهد.

جدول ۲. نتایج آزمون توزیع طبیعی نمره‌ها و آزمون همگنی واریانس‌های متغیرها

متغیر	گروه	آزمون کولموگراف-اسمیرنف		آزمون لوین		موخلی W	
		آماره	سطح معناداری	آماره	سطح معناداری	آماره	سطح معناداری
اضطراب جدایی	آزمایش	۰/۱۹	۰/۲۰	۰/۴۳	۰/۵۱	۴۳/۶۷	۰/۱۲
گواه	گواه	۰/۲۴	۰/۰۶				
ترس از تنها ماندن	آزمایش	۰/۲۳	۰/۰۸	۰/۰۸	۰/۷۷	۲۰/۰۰	۰/۳۸
گواه	گواه	۰/۲۰	۰/۱۹				
ترس از رها شدن	آزمایش	۰/۱۲	۰/۲۰	۰/۸۲	۰/۳۷	۲۲/۹۵	۰/۳۳
گواه	گواه	۰/۱۹	۰/۲۰				
ترس از بیماری جسمی	آزمایش	۰/۱۳	۰/۲۰	۱/۱۰	۰/۳۰	۲۹/۴۴	۰/۲۴
گواه	گواه	۰/۱۹	۰/۲۰				
نگرانی درباره حوادث خطرناک	آزمایش	۰/۲۰	۰/۱۷	۱/۹۷	۰/۱۷	۱۵/۹۶	۰/۴۶
گواه	گواه	۰/۲۱	۰/۱۴				

در جدول ۲، نتیجه آزمون کولموگراف-اسمیرنف حاکی از برقراری شرط توزیع طبیعی نمره‌ها و نتیجه آزمون لوین نیز نشان‌دهنده برقراری شرط همسانی واریانس‌ها در اضطراب جدایی و ابعاد آن (ترس از تنها ماندن، ترس از رها شدن، ترس از بیماری جسمی و نگرانی درباره حوادث خطرناک) است. همچنین آماره W موخلی برای اضطراب جدایی و ابعاد آن (ترس از تنها ماندن، ترس از رها شدن، ترس از بیماری

جسمی و نگرانی درباره حوادث خطرناک) در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است. این یافته نشان می‌دهد که واریانس تفاوت‌ها در بین سطوح متغیر وابسته به صورت معنی‌داری متفاوت است؛ بنابراین پیش‌فرض کرویت رعایت نشده است. با توجه به اینکه مقدار اپسیلون شاخص گرین‌هاوس-گیسر در متغیرهای پژوهش به ترتیب ۰/۶۱، ۰/۶۰، ۰/۵۹، ۰/۵۷ و ۰/۶۵ شاخص هاین-فلت به ترتیب ۰/۶۶، ۰/۶۴، ۰/۶۰ و ۰/۷۰ به دست آمد که در تمامی متغیرها کمتر از ۰/۷۵ است از شاخص گرین‌هاوس-گیسر برای تصحیح درجه آزادی استفاده شده است. بنابراین در ادامه برای تفسیر نتایج آزمون اثرهای درون آزمودنی‌ها از این آماره استفاده شد.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس مختلط اثرات تعاملی و بین گروهی بر اساس شاخص گرین‌هاوس-گیسر

منابع تغییرات	اجزاء	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	اندازه اثر
اضطراب جدایی	مراحل مداخله	۴۰۲/۰۸	۱/۰۶	۳۷۶/۹۶	۱۴/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۳۹
	مراحل × گروه	۳۵۸/۵۲	۱/۰۶	۳۳۶/۱۳	۱۲/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۳۶
	گروه	۷۹۳/۳۴	۱	۷۹۳/۳۴	۱۰/۶۰	۰/۰۰۴	۰/۳۲
ترس از تنها ماندن	مراحل مداخله	۲۰/۳۳	۱/۲۳	۱۶/۴۱	۷/۲۹	۰/۰۰۸	۰/۲۴
	مراحل × گروه	۴۴/۳۳	۱/۲۳	۳۵/۷۸	۱۵/۹۰	۰/۰۰۱	۰/۴۲
	گروه	۶۶/۱۲	۱	۶۶/۱۲	۷/۴۳	۰/۰۱۲	۰/۲۵
ترس از رها شدن	مراحل مداخله	۷/۱۱	۱/۲۰	۵/۹۱	۳/۰۹	۰/۰۸۴	۰/۱۲
	مراحل × گروه	۱۰/۳۳	۱/۲۰	۸/۶۰	۴/۴۹	۰/۰۳۷	۰/۱۷
	گروه	۴۵/۱۲	۱	۴۵/۱۲	۱۰/۳۹	۰/۰۰۴	۰/۳۲
ترس از بیماری جسمی	مراحل مداخله	۳۲/۳۳	۱/۱۴	۲۸/۳۵	۹/۶۷	۰/۰۰۳	۰/۳۰
	مراحل × گروه	۱۸/۷۷	۱/۱۴	۱۶/۴۶	۵/۶۱	۰/۰۲۲	۰/۲۰
	گروه	۵۶/۸۸	۱	۵۶/۸۸	۱۰/۰۹	۰/۰۰۴	۰/۳۱
نگرانی درباره حوادث خطرناک	مراحل مداخله	۵۴/۱۱	۱/۳۰	۴۱/۴۶	۲۶/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۵۴
	مراحل × گروه	۳۶/۱۱	۱/۳۰	۲۷/۶۷	۱۷/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۴۴
	گروه	۲۵/۶۸	۱	۲۵/۶۸	۳/۹۷	۰/۰۴۹	۰/۱۵

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که آموزش بازی‌های حرکتی ریتمیک بر نمره کل اضطراب جدایی (۰/۰۰۴ = $F= ۱۰/۶۰$, $P= ۰/۰۰۱$) با اندازه اثر ۰/۳۲، بعد ترس از تنها ماندن ($F= ۷/۴۳$, $P= ۰/۰۱۲$) با اندازه اثر ۰/۲۵، بعد ترس از رها شدن (۰/۰۰۴ = $F= ۱۰/۳۹$, $P= ۰/۰۰۴$) با اندازه اثر ۰/۳۲، بعد ترس از بیماری‌های جسمی (۰/۰۰۴ = $F= ۱۰/۶۰$, $P= ۰/۰۰۳$) با اندازه اثر ۰/۳۱ و بعد نگرانی درباره حوادث خطرناک ($F= ۳/۹۷$, $P= ۰/۰۴۹$) با اندازه اثر ۰/۱۵ مؤثر بوده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بنفرینی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

شاخص آماری	پس‌آزمون - پیگیری			پیش‌آزمون - پیگیری			پیش‌آزمون - پس‌آزمون		
	تفاوت	انحراف	سطح	تفاوت	انحراف	سطح	تفاوت	انحراف	سطح
	میانگین	معیار	معناداری	میانگین	معیار	معناداری	میانگین	معیار	معناداری
اضطراب جدایی	۵/۲۰	۱/۲۵	۰/۰۰۱	۴/۷۹	۱/۳۵	۰/۰۰۶	۰/۴۱	۰/۲۹	۰/۵۱
ترس از تنها ماندن	۱/۱۶	۰/۴۲	۰/۰۳۸	۱/۰۸	۰/۳۶	۰/۰۲۲	۰/۰۸	۰/۱۷	۱/۰۰
ترس از رها شدن	۰/۶۶	۰/۳۶	۰/۰۴۹	۰/۷۰	۰/۳۶	۰/۰۱۹	۰/۰۴	۰/۱۳	۱/۰۰
ترس از بیماری جسمی	۱/۵۸	۰/۴۳	۰/۰۰۵	۱/۱۶	۰/۴۵	۰/۰۳۵	۰/۴۱	۰/۱۳	۰/۱۷
نگرانی درباره حوادث خطرناک	۱/۷۵	۰/۲۹	۰/۰۰۱	۱/۹۱	۰/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۱۶	۰/۱۶	۱/۰۰

در جدول ۴ نتایج آزمون بنفرینی نشان می‌دهد تفاوت میانگین اضطراب جدایی و ابعاد آن (ترس از تنها ماندن، ترس از رها شدن، ترس از بیماری جسمی و نگرانی درباره حوادث خطرناک) بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری معنادار است ($P=0/05$) اما تفاوت میانگین بین پس‌آزمون و پیگیری در هیچ‌یک از متغیرهای پژوهش معنادار نیست که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است.

بحث و نتیجه گیری

مطالعه حاضر با هدف تعیین میزان اثربخشی آموزش بازی‌های حرکتی ریتمیک بر بهبود اضطراب جدایی انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش‌ها اثربخش است به نحوی که گروه آزمایش نسبت به گروه گواه کاهش معناداری در مقدار اضطراب جدایی و ابعاد اضطراب جدایی (ترس از تنها ماندن، ترس از رها شدن، ترس از بیماری جسمی و نگرانی درباره حوادث خطرناک) را تجربه نمودند. مرور پژوهش‌های داخلی و خارجی نتایج مشابهی با یافته‌های حاضر یافت نشد؛ اما با این حال نتایج برخی پژوهش‌ها مانند نایب‌حسین‌زاده و همکاران (۱۳۹۹)، محمدزاده و همکاران (۱۳۹۹)، پورشهریار و همکاران (۱۳۹۶)، کانسر و همکاران (۲۰۲۰)، وایلا-گیمنز و همکاران (۲۰۱۹)، پاتسچیک و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد که بازی‌های حرکتی ریتمیک بر برخی از مشکلات کودکان به ویژه کسب مهارت‌های حرکتی و تعامل اجتماعی، پرخاشگری کلامی و غیرکلامی، مشکلات رفتاری و هیجانی و دلبستگی‌های کودکان موثر است که تا حدودی با نتایج یافته‌های این پژوهش همخوان است. در این پژوهش‌ها در واقع اثربخشی درمان بازی و حرکت‌های ریتمیک مبتنی بر والد-کودک مورد بررسی قرار گرفته و نتایج این پژوهش‌ها کاهش معناداری را در علائم مشکلات عاطفی نشان داده است؛ علت این همسویی را می‌توان این‌گونه بیان کرد

که بازی شیوه‌ای مؤثر و کاربردی در حل اختلال‌های اضطرابی کودکان است و مشکلات این کودکان تا حدودی به خاطر روابط کودک با مادر و محیط خانوادگی نامناسب است و حال که در این زمینه به مادران آموزش‌هایی داده شد که کاهش معنادار اختلال اضطراب جدایی کودکانی که مورد مداخله قرار گرفته‌اند، مشاهده شده است. همچنین در تبیین این نتایج می‌توان گفت که در واقع در غیاب تعامل‌های مثبت و پاسخگو، کودک یاد می‌گیرد خودش را به عنوان فرد غیر دوست داشتنی و ناشایست نگاه کند، دیگران را به عنوان غیرقابل اعتماد و برای دسترسی به آن‌ها دنیا را به عنوان دنیای ناامن و پرخطر می‌بیند (پورشهریار و همکاران، ۱۳۹۶).

بازی مشترک مادر - کودک فرصتی را برای تعامل‌های مثبت ایمن به وجود می‌آورد؛ در واقع تعامل بین آن‌ها باعث می‌شود کودک خود را به عنوان فردی دوست داشتنی و شایسته در نظر بگیرد و دیگران را قابل اعتماد بباید و در نتیجه مشکلات دلبستگی او کاهش یابد. بهبود تعاملات مادر - کودک و صرف زمان خاص با کودک و اصلاح سبک دلبستگی به تبع انجام بازی، باعث کاهش علائم اضطرابی می‌شود (نایب‌حسین‌زاده و همکاران، ۱۳۹۹) و در نهایت اینکه گروه بازی‌های ریتمیک نسبت به بازی‌های گروهی امتیازهای بالاتری کسب کردند و بین دو گروه تفاوت معناداری مشاهده شد. در حال حاضر مطالعه‌های علمی ویژه، تأثیر بازی‌ها و ورزش‌های ریتمیک را نشان می‌دهند. کودکان به دلیل جنبه نشاط و ریتمیک حرکت‌ها، بازی‌های موزون و نیز توأم‌بودن این حرکت‌ها با موسیقی بسیاری از مفاهیم و مضامین آموزشی و شناختی را به گونه تلویحی ضمن انجام حرکت‌ها می‌آموزند (محمدزاده و همکاران، ۱۳۹۹). علاوه بر آن، از آنجایی که موسیقی یک فعالیت لذت‌بخش است، سیستم لیمبیک را درگیر می‌کند؛ از این رو با استفاده از آن می‌توان انگیزه شرکت در برنامه‌های آموزشی را در کودکان حفظ کرد، به‌خصوص اگر موسیقی به کار گرفته شده برای کودک همراه با حرکات ریتمیک باشد، درمان جذاب‌تر خواهد شد (کانسر و همکاران، ۲۰۲۰) که در این پژوهش بازی‌های حرکتی متناسب با ریتم موسیقی پخش شده انجام شد. به این ترتیب انگیزه و مشارکت کودکان افزایش پیدا کرد و روند بهبود در مهارت‌های اجتماعی و کاهش اضطراب آنها با موسیقی تسریع پیدا کرد؛ به دلیل جنبه موسیقایی و وجود تجربه‌های چندحسی در حرکت‌های ریتمیک، این نوع حرکت‌ها روش مناسبی در کار با کودکان دچار اختلال اضطراب جدایی محسوب می‌شود. پژوهش‌ها نیز نشان داده است که این گروه از کودکان علاقه وافری به موسیقی ملودی‌های دلنشین، جذاب و آهنگ‌های ریتمیک دارند؛ از این رو درمانگر در کار با این گروه کودکان می‌تواند از حرکت‌های توأم با ملودی که ایجاد هیجان و توجه می‌کند، به‌عنوان وسیله‌ای برای رشد دادن افراد در زمینه‌های شناختی، ادراکی، آموزشی، حرکتی، مهارت‌های اجتماعی و عاطفی استفاده کند (وایلا-گیمنز و همکاران، ۲۰۱۹؛ محمدزاده و همکاران، ۱۳۹۹)؛ به‌علاوه اهداف درمانی در این روش کودکان را بیشتر جذب کرده و آنها را با مقاومت کمتری به تمرین‌های درمانی متوجه کرد.

تمرین‌های ریتمیک زمینه تعامل کودک با افراد گروه، هماهنگی با همبازی‌ها و مشارکت گروهی را فراهم کرد و باعث تقویت مهارت‌های اجتماعی در کودکان شد؛ بنابراین کودکان چون خود را مورد ارزیابی نمی‌بینند و تصور نمی‌کنند که اشتباه در بازی موجب از دست دادن دوستان یا اعضای خانواده می‌شود، در

اینگونه موقعیت‌ها سعی می‌کنند تا با تأمل بیشتری پاسخ دهند و در نتیجه به موفقیت‌های بیشتری نایل شوند که این امر باعث افزایش اعتماد به نفس و در نهایت اضطراب آن‌ها می‌شود؛ علاوه بر آن، این کودکان چون مهارت‌های چگونگی برقراری ارتباط با والد، هم‌بازی‌ها و همسالان خود را نیاموخته، یا به‌گونه‌ای ناصحیح با آنان رابطه برقرار می‌کردند، برقراری ارتباط آنان با پاسخ‌های مثبت همراه نمی‌شد و از جمع همسالان و محیط‌های دیگر طرد شده، کم‌کم در رابطه با توانایی‌های خود دچار شک و تردید می‌شدند و به‌جای ارتباط صحیح، عدم برقراری ارتباط، اضطراب ترس و گوشه‌گیری اجتماعی را برمی‌گزیدند (نایب‌حسین‌زاده و همکاران، ۱۳۹۹)؛ زیرا خود و توانایی خود را کمتر از توانایی دیگران تخمین می‌زدند. در این دوره درمانی سعی شد تا راه‌های برقراری ارتباط صحیح با والد و دیگر کودکان از طریق بازی صدا، حرکت‌های لوزی، بازی گوی‌های رنگی، عروسک خیمه‌شب‌بازی و صفحه شطرنج و خمیربازی به آنان آموزش داده شود و حتی در این بازی‌ها کودکانی که قادر به برقراری ارتباط با اسباب‌بازی‌های خودشان با دیگر اسباب‌بازی‌ها نبودند، درمانگر با صدای آرام کلمات مورد نظر را می‌گفت و آن کودکان با صدای بلند آن‌ها را تکرار می‌کردند (رافعی، ۱۳۹۱).

دیدگاه‌های دیگران، حالت‌ها و احساس‌های آنان در موقعیت‌های مختلف به کودکان آموزش داده شد. از آنجا که کودکان نایمن و گوشه‌گیر اجتماعی از تماس با دیگران تا حدودی خودداری می‌نمایند و از شرکت در بازی‌های گروهی پرهیز می‌کنند و اضطراب آن‌ها موقعی پدیدار می‌شود که در معرض محرک‌های ترس‌آور قرار بگیرند، این رویکرد درمانی به‌صورت گروهی اجرا می‌شود (پورشهریار و همکاران، ۱۳۹۶)؛ بنابراین کودکان مجبور به تماس با والد و همسالان خود و شرکت در بازی‌ها هستند و به علت این‌که در این موقعیت قرار می‌گیرند و محرک ترس‌آوری دریافت نمی‌کنند، اضطراب آن‌ها در محیط رفته‌رفته کم می‌شود؛ بعد از مدتی که کودکان متوجه می‌شوند آن‌ها مورد ارزیابی یا تحقیر نیستند، مشکلات برون‌ریزی آنان نیز به‌تدریج برطرف شده، از شرکت در بازی با مادر و سایر همسالان خود لذت می‌برند (رافعی، ۱۳۹۱). در عین حال از طریق بازی با اعداد و رنگ‌ها و عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی، مهارت‌های اجتماعی مناسب جهت برقراری ارتباط با دیگران را یاد می‌گیرند و از طریق بازی با خمیر و دادن راه‌حل توسط خود کودکان، آن‌ها نحوه مقابله با محرک‌ها و موقعیت‌های ترس‌آور را می‌آموزند و آن را به محیط اطراف خود و به‌خصوص در ارتباط با همسالان تعمیم می‌دهند. بنابراین نتایج به‌دست آمده در این پژوهش همسو با نتایج دیگر پژوهش‌ها، ما را به یک جنبه رهنمون می‌کند و آن اینکه فراسوی جنبه‌های فرهنگی و بومی، تأثیر متقابل والد-کودک هم زمینه‌ساز آسیب‌ها و هم گسترش‌دهنده رفتارهای مثبت خواهد بود؛ و مهم این است که در درون این چرخه چه متاعی عرضه می‌شود. البته باید توجه داشت که پژوهش حاضر بسیار محدود بوده و گستره اختلال‌های اضطرابی را در نظر داشته است و به اختلال خاصی نپرداخته است. لذا توصیه می‌شود اثربخشی این بازی‌ها با بازی‌های گسترده‌تری در طیف‌های مختلف کودکان و در فواصل سنی مختلف مورد بررسی قرار گیرد و به‌منظور تأیید نتایج پژوهش، اجرای پژوهش بر روی کودکان با سنین دوره مدرسه نیز صورت پذیرد. با توجه به اثربخشی بازی‌های حرکتی ریتمیک به متخصصان، درمانگران و والدین کودکان با اضطراب جدایی و مشکلات

دل‌بستگی پیشنهاد می‌شود این دسته از بازی‌ها در برنامه مداخله زودهنگام این کودکان در پیش‌دبستانی‌ها و مقاطع ابتدایی گنجانده شود.

موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شاغل بودن مادران کودکان ارجاع داده شده به کلینیک تخصصی خانواده و کودک دانشگاه و زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تاکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، به مادران اطمینان داده شد که اطلاعات محرمانه می‌ماند و این امر نیز کاملاً رعایت شد. پس از اتمام پژوهش گروه گواه نیز تحت مداخله درمانی قرار گرفتند.

سیاسگزاری

لازم است از تمامی مادران شرکت‌کننده و همچنین مدیر و روانشناسان زحمتکش کلینیک تخصصی خانواده و کودک دانشگاه شهید بهشتی که در اجرای این پژوهش همکاری صمیمانه‌ای داشتند تشکر و قدردانی شود.

مشارکت نویسندگان

مقاله حاضر برگرفته از طرح پژوهشی درون سازمانی بود که در تاریخ ۱۳۹۷/۰۷/۸ توسط مرکز مشاوره و آموزش‌های اجتماعی دانشگاه شهید بهشتی به تصویب رسیده است و همه مشارکت‌کنندگان در طراحی، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری داده‌ها، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی‌سازی نقش یکسانی داشتند.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله حامی مالی و تعارض منافع ندارد.

منابع

- برزگر بفرولی، کاظم، میرجلیلی، مرضیه، و شیرجهانی، اعظم. (۱۳۹۴). نقش بازی‌های حرکتی، نقاشی و موسیقی در کاهش مشکلات رفتاری تحصیلی کودکان دارای مشکلات یادگیری. *تعلیم و تربیت استثنایی*، ۷(۱): ۶۶-۷۹
- پورشهریار، حسین، هاشمی، سجاد، آقازارتی، علی، و ملک‌شیخی، سمیه. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش بازی‌های حرکتی موزون بر دل‌بستگی و اختلال رفتاری دانش‌آموزان پسر مقطع اول و دوم ابتدایی. *روانشناسی کاربردی*، ۱۱(۴ پیاپی ۴۴): ۵۱۵-۵۳۳

تاج دینی، سمیرا، و پیرخانی، علیرضا. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش بازی‌های ریتمیک بر ارتقا و بهبود مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی کودکان اوتیستیک شهرستان ارومیه. *مجله مطالعات علوم پزشکی*، ۲۶ (۴): ۲۶۸-۲۸۰

خورشیدوند، زینب، و رضایی، علی محمد. (۱۳۹۶). ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه اضطراب جدایی بزرگسالی در بین دانشجویان. *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام*، ۲۵ (۶): ۱۶۰-۱۷۰

رادمنش، الهه، گرجی، یوسف، و شریفی، طیبه. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش بازی درمانی شناختی رفتاری بر کاهش اضطراب جدایی. *ششمین کنگره علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی در ایران*، کد COI مقاله EPCONF06_152: 123-129

رافعی، طلعت. (۱۳۹۱). حرکت‌ها و بازی‌های (موزون) ریتمیک: راهنمای مربیان درمانگران و خانواده‌ها. تهران: انتشارات دانژه

ریاحی، فروغ، امینی، فاطمه، و صالحی ویسی، محمد. (۱۳۹۱). مشکلات رفتاری کودکان و ارتباط آن با سلامت روان مادران. *مجله دانشگاه علوم پزشکی پارس (چهرم)*، ۱۰ (۱): ۴۶-۵۲

زینی، مرضیه، خاکسار، الهام، بلوچی انارکی، محمد، و رضایی‌نسب، فاطمه. (۱۳۹۵). تأثیر آموزش حرکات ریتمیک و بازی‌های گروهی بر بهبود درک، دقت و توالی شنیداری کودکان بر اساس رویکرد روان‌عصب شناختی. *پژوهش‌های تربیتی*، ۳۲ (۳): ۷۸-۸۳

سبزیان، سعیده، مهربانی، حسینعلی، و کلانتری، مهرداد. (۱۳۹۷). اثربخشی آموزش روابط والد - فرزند بر میزان مشکلات هیجانی شامل اضطراب جدایی، اضطراب منتشر، ترس مرضی، افسردگی و ترس اجتماعی. *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۸ (۱): ۵۹-۷۶

طلایی‌نژاد، نعیمه، مظاهری، محمدعلی، قنبری، سعید، و عسگری، علی. (۱۳۹۵). ویژگی‌های مقدماتی مقیاس سنجش اضطراب جدایی (فرم والدین). *روانشناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۱۲ (۴۷): ۲۲۵-۲۳۵

طلایی‌نژاد، نعیمه. (۱۳۹۷). مقیاس سنجش اضطراب جدایی (فرم والدین): روش اجرا و نمره‌گذاری (نسخه فارسی). *روانشناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۱۴ (۵۵): ۳۴۳-۳۴۶

محمدزاده، حسن، سلیمانی، مهران، دانشیار، الهام، و دهقانی‌زاده، جلال. (۱۳۹۹). اثربخشی بازی‌های ریتمیک و گروهی بر مهارت‌های حرکتی درشت و تعامل اجتماعی کودکان اتیسم. *کودکان استثنایی*، ۲۰ (۲): ۶۳-۷۶

نایب‌حسین‌زاده، سپیده، آقازارتی، علی، همتی پویا، سمیه، و کریمی، مونا. (۱۳۹۹). تأثیر آموزش بازی‌های حرکتی ضرب‌آهنگ مادر-کودک بر کاهش پرخاشگری کلامی و غیرکلامی کودکان ۳ تا ۵ سال. *سلامت روان کودک*، ۷ (۳): ۶۱-۷۸

References

- Amini, M., & Pashmdarfard, M. (2019). The Effect of Poetry and Rhythmic Movements Therapy on Reducing Childhood Anxiety of a Child with Myelomeningocele: A Case Report. *Func Disabil J*, 2 (1): 64-70
- Baldwin, D.S., Gordon, R., Abelli, M., & Pini, S. (2016). The separation of adult separation anxiety disorder. *CNS Spectrums*, 21(4): 289-297
- Cancer, A., Bonacina, S., Antonietti, A., Salandi, A., Molteni, M., & Lorusso, ML, (2020), The Effectiveness of Interventions for Developmental Dyslexia: Rhythmic Reading

- Training Compared With Hemisphere-Specific Stimulation and Action Video Games. *Front. Psychol*, 11(4): 1158-1162.
- Costello, B.M. (2018). The Rhythm of Game Interactions: Player Experience and Rhythm in Minecraft and Don't Starve. *Games and Culture*. 2018;13(8):807-824.
- Dewi, K.S., Prihatsanti, U., Setyawan, I., Siswati. (2015). Children's Aggressive Behavior Tendency in Central Java Coastal Region: The Role of Parent-Child Interaction, Father's Affection and Media Exposure. *Procedia Environ Sci*, 23(2): 192-8.
- Ferreira, J.M., Makinen, M., & Amorim, K.D.S. (2016). Intellectual disability in kindergarten: possibilities of development through pretend play. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 217(1): 487-500.
- Gómez, F.R., Semenyna, S.W., Court, L., & Vasey, P. (2017). Recalled Separation Anxiety in Childhood in Istmo Zapotec Men, Women, and Muxes. *Archives of Sexual Behavior*, 46(3): 109-117
- Milrod, B., Keefe, J.R., Choo, T., Arnon, S., Such, S., Lowell, A., Neria, Y., & Markowitz, J.C. (2020). Separation anxiety in PTSD: A pilot study of mechanisms in patients undergoing IPT. *Depression & Anxiety*, 37(4): 386-395
- Mofrad, S., Abdullah, R., & Abu Samah, B. A. (2009). Perceived parental overprotection and separation anxiety: Does specific parental rearing serve as specific risk factor. *Asian Social Science*, 5(1): 109-116.
- Mofrad, S., Abdullah, R., & Uba, I. (2010). Attachment patterns and separation anxiety symptom. *Asian Social Science*, 6(11): 148-153
- Patscheke, H., Degé, F., Schwarzer, G. (2019). The effects of training in rhythm and pitch on phonological awareness in four- to six-year-old children. *Psychology of Music*, 47(3): 376-391.
- Silove, D., Manicavasagar, V., & Pini, S. (2016). Can separation anxiety disorder escape its attachment to childhood?. *World Psychiatry*, 15(2):113-115.
- Singh, S., Lundy, M., Haymes, M.V., & Caridad, A. (2011). Mexican Immigrant Families: Relating Trauma and Family Cohesion. *J Poverty*, 15(4):427-43.
- Vilà-Giménez, I., Igualada, A., & Prieto, P. (2019). Observing storytellers who use rhythmic beat gestures improves children's narrative discourse performance. *Developmental Psychology*, 55(2): 250-262

پرسشنامه اضطراب جدایی (فرم والدین)

سئوالات	هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	همیشه
آیا لازم است شب‌ها در اتاق خواب کودکان بمانید تا او به خواب رود؟	۱	۲	۳	۴
آیا کودکان در مهدکودک/ پیشدبستانی به خاطر اینکه احساس مریض بودن میکنند، پرستار یا مربی خاصی را ملاقات میکنند؟	۱	۲	۳	۴
آیا کودکان در مورد نگرانی‌هایش از اینکه زمان برگرداندن او از مهدکودک/پیشدبستانی، مهمانی یا هر فعالیت دیگری دیر به دنبالش بروید صحبت میکنند؟	۱	۲	۳	۴
آیا کودک شما از اینکه در خانه با یک پرستار تنها بماند، میترسد؟	۱	۲	۳	۴
آیا شما، یکی از اعضای خانواده، خویشاوندان نزدیک یا یکی از دوستانتان تجربه یک تصادف جدی داشته است؟	۱	۲	۳	۴
آیا لازم است به کودکان قول بدهید که برای برگرداندن او از یک جشن تولد، بازی یا یک فعالیت فوق‌برنامه در مهدکودک/ پیشدبستانی حتماً به‌موقع دنبال او خواهید رفت؟	۱	۲	۳	۴
آیا کودک شما از اینکه در اتاق نشیمن تنها بماند میترسد؟	۱	۲	۳	۴

۴	۳	۲	۱	آیا زمانی که کودکان احساس مریض بودن میکنند، از رفتن به مهدکودک/ پیشدبستانی میترسد؟
۴	۳	۲	۱	آیا کودک شما از نگرانی‌اش بابت اینکه در کشور بمبگذاری شود، حرفی میزند؟
۴	۳	۲	۱	آیا لازم است به کودکان قول بدهید که در خانه میمانید تا او به یک جشن تولد، بازی یا فعالیت فوق‌برنامه برود؟
۴	۳	۲	۱	آیا شما، یکی از اعضای خانواده، خویشاوندان نزدیک یا یکی از دوستانتان یک بیماری جدی داشته است؟
۴	۳	۲	۱	آیا کودک شما از اینکه به خانه یک دوست جدید برای بازی برود میترسد؟
۴	۳	۲	۱	آیا کودک شما میترسد که شبها تنها بخوابد؟
۴	۳	۲	۱	آیا کودک شما در مورد حوادث و بلایای طبیعی مثل طوفان یا سیل به صورت کلامی ابراز نگرانی میکند؟
۴	۳	۲	۱	آیا لازم است همراه کودکان بمانید تا او بتواند به یک جشن تولد، بازی یا فعالیت فوق‌برنامه برود؟
۴	۳	۲	۱	آیا در همسایگی شما، از خانهای دزدی شده است؟
۴	۳	۲	۱	آیا کودک شما به این خاطر که احساس مریض بودن میکنند، از رفتن به محوطه بازی میترسد؟
۴	۳	۲	۱	آیا کودکان برای اینکه بتوانند همراه پرستار بمانند، مرتب با شما تماس میگیرند؟
۴	۳	۲	۱	آیا کودکان در خانه به دنبال شما راه میافتند؟
۴	۳	۲	۱	آیا کودک شما از اینکه با اتوبوس به مهد یا اردو برود، میترسد؟
۴	۳	۲	۱	آیا کودکان از نگرانی‌هایش در مورد اینکه اتفاقات بدی برای او خواهد افتاد، حرفی میزند؟
۴	۳	۲	۱	آیا کودک شما در مورد رخ دادن اتفاقات بد برای افراد دیگر، چیزهایی را دیده یا شنیده است؟
۴	۳	۲	۱	آیا کودک شما در مورد رخ دادن اتفاقات بد برای افراد دیگر، چیزهایی را دیده یا شنیده است؟
۴	۳	۲	۱	آیا کودک شما از اینکه در حمام بهتنهایی مسواک بزند یا حمام کند(دوش بگیرد)، میترسد؟
۴	۳	۲	۱	آیا کودک شما از اینکه به همراه یک پرستار کودک در خانه تنها بماند تا شما بیرون از خانه کاری را انجام دهید و برگردید، میترسد؟
۴	۳	۲	۱	آیا کودک شما در مورد اینکه اتفاقات بدی برای شما بیفتد، به صورت کلامی ابراز نگرانی میکند؟
۴	۳	۲	۱	آیا کودک شما به خاطر اینکه ممکن است بالا بیاورد، از ناهار خوردن در مهدکودک/ پیشدبستانی میترسد؟
۴	۳	۲	۱	۲۸ آیا کودکان برای اینکه بتوانند شبها بخوابد به چراغخواب، رادیو یا تلویزیون نیاز دارد؟
۴	۳	۲	۱	آیا تابه‌حال یکی از اعضای خانواده، دوستان یا مربیان در یک بلای طبیعی مثل طوفان یا سیل آسیب‌دیده است؟
۴	۳	۲	۱	آیا کودک شما از اینکه در طول روز در اتاقخوابش تنها باشد، میترسد؟
۴	۳	۲	۱	آیا کودکان از ترس اینکه بالا بیاورد، از خوردن صبحانه در خانه میترسد؟
۴	۳	۲	۱	آیا کودک شما به کمک یک پرستار یا معلم خاص نیاز دارد تا بتواند به مهدکودک/ پیشدبستانی برود یا در آنجا بماند؟
۴	۳	۲	۱	آیا کودکان از اینکه او را در خانه بهترین دوستش برای بازی بگذارید، میترسد؟
۴	۳	۲	۱	آیا کودکان هنگام ترک خانه به یک پتو یا اسباببازی خاص برای اینکه احساس امنیت کند، نیاز دارد؟

The effectiveness of rhythmic movement games training on separation anxiety in children

Salar. Faramarzi¹, Sadi. Bakrai², Majid. Mohebzadeh³, Ali Aghaziarzti⁴,
Badr Ranjbar⁵

Abstract

Aim: This study aimed to determine the effectiveness of rhythmic movement game training on reducing separation anxiety in children aged 5 to 6 years. **Method:** Quasi-experimental research method with pre-test-post-test design with a control group and two-month follow-up and the population studied in this study were 29 children aged 5 to 6 years with separation anxiety referred to the specialized family and child clinic of Shahid Beheshti University in 2018. After screening with the Separation Anxiety Scale of Hahn, Hajinlian, Eisen, Winder, and Pincus (2003) 24 children were selected purposefully and randomly assigned to experimental and control groups (12 children in each group). The experimental group underwent the Rafie Rhythmic Movement Games training package for 8 sessions (2012), but the control group did not receive any intervention. Data were analyzed using a mixed analysis of variance. **Results:** The results showed that rhythmic movement game training affects the total score of separation anxiety ($F = 10.60$, $P = 0.004$), fear of being alone ($F = 7.43$, $P = 0.012$), fear of abandonment. ($F = 10.31$, $P = 0.004$), fear of physical illness ($F = 10.09$, $P = 0.004$) and worry about calamitous events ($F = 3.97$, $P = 0.049$). And this effect was sustained in the follow-up phase. **Conclusion:** Teaching rhythmic movement games is an effective strategic intervention to reduce separation anxiety in children. Based on the results of this study, child counselors and psychologists can be suggested to use this treatment to try to reduce separation anxiety in children.

Keywords: Game, Rhythmic Movements, Separation Anxiety

1. Associated Professor in Department of Psychology and Education of Children with Special Needs, University of Isfahan, Isfahan, Iran

2. Department of Psychology, Farhangian University, Shahid Izadpanah Campus, Yasouj, Iran

3. M.A of Educational Sciences, Yasouj University, Iran

4. **Corresponding Author:** PhD Student in Exceptional Child Psychology, University of Department of Psychology and Education of Children with Special Needs, University of Isfahan, Isfahan, Iran

Ali_aghaziarati@edu.ui.ac.ir

5. M.A of Educational Psychology, Bandar Lengeh Branch, Islamic Azad University, Bandar Lengeh, Iran