

## The effectiveness of a selected movement program with structured, unstructured, and mixed on the social and psychological development of children aged 4 to 6 years

Faramarz Hooshyari<sup>1</sup>, Keyvan Molanorouzi<sup>2</sup>, Abdollah Ghasemi<sup>3</sup>, Ali Kashi<sup>4</sup>

1-PhD Student, Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2- Assistant Professor, Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran (Corresponding Author). E-mail: Keivannorozy@gmail.com

3- Assistant Professor, Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

4- Associate Professor, Department of Motor Learning and Control, Sport Science Research Institute, Tehran, Iran.

Received: 12/02/2023

Accepted: 28/06/2023

### Abstract

**Introduction:** Play is one of the methods for teaching the necessary movement, emotional and social skills, and structured play is the basis for children's normal communication and learning processes.

**Aim:** The purpose of this study was the effectiveness of a selected movement program of structured, unstructured, and mixed on the social and psychological development of children aged 4-6 years.

**Method:** The present research method was semi-experimental with a pretest-posttest design. The statistical population included children aged 4-6 years in district-5 of Tehran in 2020. The statistical sample included 60 children who were randomly selected and divided into three groups of 20 children. The studied groups trained for 12-weeks according to their implementation protocol, two session's per-week and one-hour per-session. The research groups completed Vineland Social Development Questionnaire (1989) and Children Psychological Development (2010) before and after the intervention. A mixed ANOVA and Bonferroni post-hoc tests were used to analyze the data. All statistical analyzes were performed using SPSS version-26 software.

**Results:** The results showed that for social and psychological development, the main effect of levels and the interactive effect of group levels were significant ( $P<0.05$ ), but the main effect of group was not significant ( $P>0.05$ ). The results of the Bonferroni post hoc test showed that there was a significant difference between the mixed and structured groups ( $P<0.05$ ), but no significant difference between the unstructured and structured groups and between the mixed and unstructured groups ( $P>0.05$ ).

**Conclusion:** Based on the results indicating the effectiveness of the mixed exercises on psychological and social development, it is suggested that professionals and physical education teachers use these protocols to improve and promote these skills.

**Keywords:** Structured program, Mixed program, Social development, Psychological development

---

**How to cite this article:** Hooshyari F, Molanorouzi K, Ghasemi A, Kashi A. The effectiveness of a selected movement program with structured, unstructured, and mixed on the social and psychological development of children aged 4 to 6 years. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 2023; 10(4): 15-26. URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-1791-en.pdf>

## اثربخشی یک دوره برنامه حرکتی منتخب با ساختار، بی‌ساختار و ترکیبی بر رشد اجتماعی و روانشناختی کودکان ۴ تا ۶ سال

فرامرز هوشیاری<sup>۱</sup>، کیوان ملانوروزی<sup>۲</sup>، عبدالله قاسمی<sup>۳</sup>، علی کاشی<sup>۴</sup>

۱. دانشجوی دکتری، گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. استادیار، گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (مؤلف مسئول).

ایمیل: Keivannorozy@gmail.com

۳. استادیار، گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۴. دانشیار، گروه علوم رفتاری در ورزش، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران.

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۴/۰۷

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۱۱/۲۳

### چکیده

**مقدمه:** بازی یکی از روش‌هایی برای آموزش مهارت‌های مورد نیاز حرکتی، عاطفی، اجتماعی است، و بازی ساختارمند فرآیندهای یادگیری، ارتباط طبیعی و بهنجار کودکان را پایه‌ریزی می‌کند.

**هدف:** هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی یک دوره برنامه حرکتی منتخب با ساختار، بی‌ساختار و ترکیبی بر رشد اجتماعی و روانشناختی کودکان ۴-۶ سال بود.

**روش:** روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون شامل کودکان ۴-۶ سال مهدهای کودک منطقه ۵ شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بود. نمونه آماری شامل ۶۰ کودک بود که به‌طور هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه ۲۰ نفری با ساختار، بی‌ساختار و ترکیبی قرار گرفتند. گروه‌های مورد مطالعه براساس پروتکل اجرایی خود طی ۱۲ هفته، هفت‌های دو جلسه و هر جلسه یک ساعت تمرین نمودند. گروه‌های تحقیق قبل و بعد از مداخله پرسشنامه رشد اجتماعی واینلند (۱۹۸۹) و پرسشنامه رشد روانشناختی کودکان (۱۳۹۱) را تکمیل نمودند. جهت تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس مرکب و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. تحلیل‌های آماری توسط نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ در سطح معناداری  $P < 0.05$  آنجام شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد اثر اصلی مراحل آزمون و اثر تعاملی گروه-مراحل معنادار ( $P < 0.05$ )؛ اما اثر اصلی گروه معنادار نبود ( $P > 0.05$ ). نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نیز نشان داد بین گروه ترکیبی و با ساختار تفاوت معنادار ( $P < 0.05$ )؛ اما بین دو گروه بی‌ساختار و با ساختار و همچنین ترکیبی و بی‌ساختار تفاوت معناداری مشاهده نشد ( $P > 0.05$ ).

**نتیجه‌گیری:** نتایج تحقیق حاکی از مؤثر بودن تمرینات ترکیبی بر رشد مهارت‌های روانشناختی و اجتماعی کودکان بود؛ لذا پیشنهاد می‌شود متخصصان و معلمان تربیت‌بدنی از این پروتکل‌ها جهت بهبود و ارتقای این مهارت‌ها استفاده نمایند.

**کلیدواژه‌ها:** برنامه با ساختار، برنامه ترکیبی، رشد اجتماعی، رشد روانشناختی

#### مقدمه

این برنامه حرکتی منتخب، سبب ایجاد درک، نسبت به تقسیم کردن و سهیم شدن، رعایت نوبت، بی‌طرفی، رفتار منصفانه و ثبت صحیح نتایج می‌شود و معمولاً به ندرت قبل از سن چهار سالگی تا هفت سالگی انجام می‌شود (آریفیانتی، ۲۰۲۰). در این مرحله برنامه‌های حرکتی بیشتر به سمت ورزش سوق داده می‌شوند؛ زیرا که قانون و قاعده وارد آن می‌شود؛ از جمله این بازی‌ها: لی لی دسته جمعی، قطار بازی، مهمانی، دوست من کمک کن، حمل توب با عصا، توب را بزن به زنگوله، تعادل کتاب و بازی با توب‌های رنگین کمانی دست‌ساز. برنامه حرکتی منتخب بی‌ساختار نخستین بازی کودکان از نوع دلخواه است که هیچ مقررات و قواعدی نمی‌توان در آن مشاهده کرد (پراکسدس، گونزالس، دل ویلار و آریاس، ۲۰۲۱). کودک هر طور دوست دارد برنامه‌های حرکتی منتخب را انجام می‌دهد و هر وقت که خسته شد، برنامه‌های حرکتی را رها می‌کند. برنامه‌های حرکتی، آزادانه کودک بیشتر ماهیت اکتشافی دارد (مقدم زاده و بلکاسترو، ۲۰۲۱). برنامه‌های حرکتی به صورت آزادانه انتخاب و در طی فرآیند بازی مستلزم به رعایت قواعد و قانون خاصی نیست.

محیط پیش‌دبستانی و خانه، دو محیطی هستند که جنبه‌های حرکتی، اجتماعی، عاطفی و شناختی کودکان در این محیط‌ها رشد پیدا می‌کند، از آنجا که کودکان از سرمایه‌های مهم انسانی در هر کشور محسوب می‌شوند؛ لذا توجه به رشد اجتماعی و عاطفی آن‌ها از سوی خانواده‌ها و مراکزی مانند مهد کودک‌ها امری لازم و ضروری است. آموزش نظری برای کودکان سینین پیش-دبستانی خسته کننده است، ضمن این که کودکان این

بازی<sup>۱</sup> یکی از روش‌هایی برای آموزش مهارت‌های مورد نیاز حرکتی، عاطفی، اجتماعی و بازی ساختارمند فرآیندهای یادگیری و ارتباط طبیعی و بهنجار کودکان را پایه‌ریزی می‌کند (سارتین، ۲۰۱۸). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تبحر حرکتی<sup>۲</sup> کودکان بر عزت نفس و تطابق اجتماعی آن‌ها تأثیر می‌گذارد؛ علاوه بر این ارتقای مشارکت در فعالیت‌های معمول دوران کودکی مانند فعالیت‌های ورزشی، اوقات فراغت، نوشتمن و فعالیت‌های روزمره مانند بستن بند کفش در رشد خودپنداره برای کودک نقش زیادی دارد (شمس، ۱۳۹۴). پژوهش‌ها همچنین نشان داده‌اند که کودکان مبتلا به اختلال هماهنگی رشدی مشارکت جسمانی کمتری را با همکلاسان خود دارند و اغلب در مقایسه با همسالان خود بیشتر وقت خود را به تنها‌بی سپری می‌کنند (آریفیانتی، ۲۰۲۰). یکی از دلایل اساسی زندگی امروزه، کم تحرکی و فقر حرکتی<sup>۳</sup> کودکان است، که تبعات جسمانی، روانی و اجتماعی زیادی را در بر دارد (هی‌وود و گچل، ۲۰۱۹). برنامه حرکتی باساختار<sup>۴</sup>، بازی‌هایی هستند اجتماعی و دارای قواعد و مقررات خاصی که توسط گروه تحمیل می‌شود (سارتین، ۲۰۱۸). کودک از طریق این برنامه‌های حرکتی منتخب مشارکت، همکاری، رعایت حقوق دیگران و قوانین اجتماعی را یاد می‌گیرد و اکثرًا در سنین چهار تا هفت سالگی در بین کودکان رایج بوده و با رشد اجتماعی و عاطفی کودک بر اهمیت آن افزوده می‌شود.

<sup>1</sup>- Play

<sup>2</sup>- Sartin

<sup>3</sup>- Motor proficiency

<sup>4</sup>- Arifiyanti

<sup>5</sup>- Movement poverty

<sup>6</sup>- Haywood & Getchell

<sup>7</sup>- Structured motor program

<sup>8</sup>- Práxedes, González, del Villar & Arias  
<sup>9</sup>- Belcastro

کند. مثلاً وقتی کودکی به قوانین بازی گروهی اهمیت نمی‌دهد، به او بگوید که به این دلیل نمی‌تواند در بازی شرکت کند (دانا، رضایی و شمس، ۱۴۰۰).<sup>۳</sup> براساس نظریه رشد اجتماعی<sup>۴</sup>، اگر افراد در هر کدام از مراحل رشدی خود توانند تجربه‌های مفید و آزادانه‌ای از محیط کسب کنند، این امر باعث به وجود آمدن مشکلات اجتماعی و رفتاری در آنها خواهد شد (سیمونسون و همکاران، ۲۰۱۹). اساساً، کودکان مهارت‌های اجتماعی<sup>۵</sup> را ابتدا در خانواده به وسیله تعامل با اعضای خانواده می‌آموزنند و هنگامی که بزرگتر می‌شوند، مهارت‌های اجتماعی را از منابع دیگر مانند دوستان و همسالان خود می‌آموزنند. از حدود دو تا سه سالگی بازی با همسالان آغاز می‌شود و بازی برای کودکان همانند صحبت کردن برای بزرگسالان است. همانگونه که بزرگسالان با کلمات با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند، کودکان از طریق بازی و اسباب بازی‌هایشان به تعامل اجتماعی و عاطفی می‌پردازند. بازی با همسالان سبب می‌شود که کودکان در مورد سازگار شدن با همسالان، حقوق خود و حقوق افراد دیگر اطلاعات کسب کنند و در نتیجه، برای ورود به دنیای واقعی و زندگی اجتماعی آماده شوند (تیش، ۲۰۱۹). مهارت‌های اجتماعی و روانشناختی که در سنین پیش‌دبستانی باید آموخته شوند شامل همکاری، احساس مسئولیت، کنترل خود و دفاع از خود هستند که عوامل زیادی مانند خانواده، محیط اجتماعی، ارتباط با همسالان، مدرسه، می‌توانند بر رشد این مهارت‌ها تأثیرگذار باشند (دانا و همکاران، ۱۴۰۰). همچنین، بازی بهترین زمان برای شناسایی رفتارهای اجتماعی و عاطفی کودکان است و می‌تواند بهترین

سنین در نیمه دوره پیش عملیاتی هستند و در کم مفاهیم نظری، بدون عمل برای آنان میسر نیست و همچنین زمان بر می‌باشد. بسیاری از مهد کودک‌ها و مدرسه‌ها در سنین چهار تا هفت سال اکثرآ با کودکان به صورت بازی‌های بی‌ساختار و به دلخواه کودک و گاهی اوقات به صورت باساختار کار می‌کنند (پراکسیس و همکاران، ۲۰۲۱). به نظر می‌رسد بازی و برنامه‌های حرکتی منتخب بتواند مزایای جسمانی، روانی و رفتاری برای کودکان به همراه داشته باشد (شمس، دهکردی، طهماسبی و سنجکاری، ۲۰۲۰).

رشد روانشناختی، یکی از مهم‌ترین جنبه‌های رشد کودکان و مربوط به ظهور ظرفیت عاطفی به منظور تجربه، تشخیص و بیان طیف وسیعی از احساسات و پاسخ کافی به نشانه‌های عاطفی دیگران است (اسمیت- انگلسمان، ۲۰۱۳). با توجه به مطالعات، رشد اجتماعی وابسته به رشد روانشناختی است و کودکانی که کمتر تمایل به فعالیت‌های حرکتی دارند، گرایش‌های اجتماعی کمتری نیز دارند که در نهایت سبب مختل شدن سلامت عاطفی و به دنبال آن در معرض خطر ابتلا به اختلالات حرکتی هستند (سیمونسون، زواک و اسمالدینو، ۲۰۱۹). تعامل با همسالان، از سن پنج سالگی به بعد کودک فعالیت بیشتر و طولانی‌تر و پیچیده‌تری با همسالان خود دارد. او باید بتواند برای رسیدن به هدفی مشترک با همسالان مشارکت و همکاری کند. کودکان در این سنین می‌توانند با آموختن راهبردهای ساده برخوردها را مدیریت و حل کنند. در این سن باید کودک مهارت‌های کلامی لازم را بیاموزد تا در موقع درگیری به جای برخورد بدنی از آن مهارت‌ها برای حل مشکل استفاده

<sup>۳</sup>- Social development

<sup>۴</sup>- Social skills

<sup>۵</sup>- Tish

<sup>۱</sup>- Smits-Engelsman

<sup>۲</sup>- Simonson, Zvacek & Smaldino

آن‌ها این اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها محترمانه خواهد بود و صرفاً نتایج کلی هر گروه متشر خواهد شد. قبل از انجام پیش‌آزمون و برگزاری جلسات اصلی مداخله، جلسه‌ای برای والدین و مریبیان گذاشته شد و اطلاعاتی در مورد چگونگی اجرا و اهداف تکالیف، گرم کردن و مدت زمان آن، تعداد تکالیف، مدت زمان انجام تکالیف و محتوای برنامه هفتگی و لوازم مورد نیاز هم به صورت تئوری و عملی در اختیار والدین و مریبیان از سوی محقق قرار گرفت. لازم به ذکر است که لوازم مورد نیاز برای اجرای تمرینات از سوی محقق تهیه و در اختیار والدین و مریبیان قرار گرفت. پس از هماهنگی‌های لازم و انتخاب نمونه‌های پژوهش، ابتدا در پیش‌آزمون پرسشنامه‌های رشد اجتماعی واينلن (۱۹۸۴) و رشد روانشناختی بیدهای (۱۳۹۲) توزیع و جمع‌آوری شد. سپس آزمودنی‌ها در سه گروه با ساختار، بی‌ساختار و ترکیبی قرار گرفتند.

قبل از شروع اجرای پروتکل تمرین، تمرینات به صورت مقدماتی روی ۱۰ کودک انجام شد تا در صورت وجود مشکل از نظر هدف، اجرا و زمان مشکلات آن بر طرف شود (پراکسیدس و همکاران، ۲۰۲۱). گروه‌های مورد مطالعه براساس پروتکل تمرینی خود در ۱۲ هفته، هفت‌های دو جلسه و هر جلسه یک ساعت (۱۰ دقیقه گرم کردن، ۴۰ دقیقه تمرین اصلی و ۱۰ دقیقه سرد کردن) تمرین نمودند. تعداد کل جلسات تمرینی ۲۴ جلسه بود و توسط محقق اجرا شد. طبق اصول علم تمرین، تمرینات ساده‌تر در هفته‌های ابتدایی و تمرینات سخت‌تر در هفته‌های بعد گنجانده شد و تمرینات براساس تنوع تمرینی در هر جلسه و در هر هفته رعایت شد (تیش، ۲۰۱۹). مداخله برای گروه با ساختار توسط مریبی در مهد کودک‌ها و به

محیط برای مداخله رشد مهارت‌های اجتماعی کودکان باشد (هاشم پور و محمدی، ۱۳۹۸). بنابراین، طراحی محیطی که کودک بتواند آزادانه در آن فعالیت کند و با همسالانش تعامل داشته باشد، می‌تواند باعث رشد مهارت‌های اجتماعی کودکان و کاهش مشکلات رفتاری او شود. با توجه به اهمیت این موضوع و مقایسه نقش تأثیرگذار برنامه‌های حرکتی منتخب بر رشد کودکان؛ لذا مطالعات اندکی بر جنبه‌های مختلف رشد اجتماعی و روانشناختی کودکان متصرکر بوده‌اند و با توجه به شرایط اقتصادی وضع موجود، زندگی آپارتمان نشینی، افزایش بازی‌های رایانه‌ای باعث فقر حرکتی شدید کودکان شده است؛ بنابراین هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی یک دوره برنامه حرکتی منتخب با ساختار، بی‌ساختار و ترکیبی بر رشد اجتماعی و روانشناختی کودکان ۶ سال بود.

## روش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود. جامعه آماری پژوهش شامل کودکان ۴ تا ۶ سال مهدهای کودک منطقه ۵ شهر تهران در سال ۱۴۰۰ بود. براساس نرم‌افزار جی-پاور نمونه آماری ۶۰ نفر بدست آمد که به صورت هدفمند انتخاب و پس از کسب رضایت از والدین، به صورت تصادفی در سه گروه ۲۰ نفری با ساختار و بی‌ساختار و ترکیبی قرار گرفتند. معیارهای ورود به مطالعه شامل: دامنه سنی ۴ تا ۶ سال، عدم استفاده از عینک، نداشتن سابقه شکستگی در اندام‌های تحتانی و اخذ رضایت‌نامه کتبی از والدین جهت شرکت در تحقیق بود. معیارهای خروج نیز شامل: آسیب‌دیدگی در حین اجرای آزمون و عدم تمايل کودک برای ادامه آزمون بود. به آزمودنی‌ها و والدین

خوردن، ارتباط با دیگران، خود رهبری، مهارت‌های اجتماعی شدن، مهارت‌های مرتبط با حرفه و مهارت‌های حرکتی<sup>۴</sup> می‌باشد. امتیاز دهی پرسشنامه به این صورت است که در صورت انجام دادن امتیاز یک، انجام ندادن امتیاز صفر و در صورت انجام دادن به صورت گاه‌گاه امتیاز ۰/۵ در نظر گرفته می‌شود. گوکرت و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۱۴) روایی پرسشنامه را ۰/۹۶ و پایایی آن را ۰/۸۷ (۲۰۲۱) گزارش نمودند. در ایران نیز الیاسی و همکاران (روایی پرسشنامه را ۰/۹۱ و پایایی آن را ۰/۸۹ گزارش نمودند.

**پرسشنامه رشد روانشناختی کودکان<sup>۶</sup>**: این پرسشنامه توسط بیدهای در سال ۱۳۹۱ ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۲۱ سؤال برای مهارت روانشناختی مثبت و ۲۱ سؤال برای مهارت روانشناختی منفی است. روایی محتوایی این پرسشنامه طی چندین مرحله بررسی و ویرایش شده و در آخر فرم نهایی آن به تائید چندین نفر اساتید و صاحبنظر در کودکان پیش‌دبستانی مورد تائید قرار گرفته است. روایی سازه پرسشنامه ۰/۸۸ و پایایی آن از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۹ گزارش شده است.

### یافته‌ها

نتایج دموگرافیک شامل جنسیت، قد، سن، وزن و شاخص توده بدنی افراد در گروه‌های مورد مطالعه در جدول ۱ ارائه شده است.

شیوه گروهی انجام شد (ولدمان، جونز و اوکلای<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). در این برنامه بر جنبه‌های روانشناختی، بازی گروهی، تصمیمات گروهی، مهارت‌های حرکتی دویدن و پریدن و در نهایت دوستی و صمیمت بین اعضای یک گروه تأکید می‌شد (تیش، ۲۰۱۹). در گروه بی ساختار آزمودنی‌ها به صورت گروهی و انفرادی به دلخواه بازی و برنامه روزمره خود را انجام می‌دادند (ساتریبی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹). همچنین در گروه ترکیبی یک جلسه مداخله به شیوه با ساختار و یک جلسه به شیوه بی ساختار انجام شد (تیش، ۲۰۱۹). در نهایت پس‌آزمون که مشابه با شرایط پیش‌آزمون بود از گروه‌ها گرفته شد. به منظور تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی، از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و در بخش آمار استنباطی، برای نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون شاپیرو-ویلک و برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل واریانس مرکب و آزمون تعییبی بونفرونی استفاده شد. تمام تحلیل‌های آماری توسط نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ در سطح  $P < 0.05$  انجام شد.

### ابزار

**پرسشنامه رشد اجتماعی واینلند<sup>۳</sup>**: برای ارزیابی رشد اجتماعی از پرسشنامه رشد اجتماعی واینلند (۱۹۸۴) استفاده شد. این پرسشنامه توسط والدین تکمیل می‌شود. این مقیاس از تولد تا ۲۵ سالگی را شامل می‌شود، و بر این امر استوار است که فرد در زندگی روزمره توانایی چه کارهایی را دارد. پرسشنامه دارای ۱۱۷ سؤال و هشت خرده مقیاس مهارت‌های ارتباطی، توانایی خودداری عمومی، خودداری در لباس پوشیدن، خودداری در غذا

<sup>4</sup>- Communication skills, General self-help ability, Self-help dressing, Self-help eating, Self-direction, Socialization skills, Occupation skills and Locomotion skills

<sup>5</sup>- Gokiert & et al

<sup>6</sup>- Children Psychological Development

<sup>1</sup>- Veldman, Jones & Okely

<sup>2</sup>- Sutterby

<sup>3</sup>- Vineland Social Development Questionnaire

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار مربوط به ویژگی‌های دموگرافیک آزمودنی‌ها

متغیر	قد (سانتی متر)	سن (ماه)	وزن (کیلوگرم)	شاخص توده بدنی
تمرين بی‌ساختار	تمرين ترکیبی	انحراف معیار <sup>±</sup> میانگین	انحراف معیار <sup>±</sup> میانگین	تمرين باساختار
$110/15 \pm 9/40$	$10.9/0.5 \pm 8/65$	$110/80 \pm 10/13$	$110/25 \pm 10/41$	$65/15 \pm 9/48$
$18/90 \pm 2/88$	$18/65 \pm 3/03$	$19/20 \pm 3/93$	$15/78 \pm 0/74$	$15/54 \pm 0/88$
	$15/61 \pm 0/77$			

آزمون شاپیرو-ویلک و جهت بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. نتایج نشان داد توزیع داده‌ها طبیعی و شرط همگنی واریانس‌ها برقرار است ( $P > 0.05$ ). جهت تحلیل داده‌های تحقیق در متغیرهای رشد شناختی و رشد روانشناختی مثبت و منفی از آزمون تحلیل واریانس مرکب استفاده و نتایج در جدول ۲ ارائه شده است.

نتایج دموگرافیک نشان داد ۳۵ نفر (۵۸/۳۳٪) کودکان دارای سن ۴-۵ سال و ۲۵ نفر (۴۱/۶۷٪) دارای سن ۵-۶ سال بودند. از نظر جنسیت ۴۲ نفر (۷۰٪) پسر و ۱۸ نفر (۳۰٪) دختر بودند. نتایج توصیفی نشان داد گروه تمرين بی‌ساختار دارای میانگین قد و گروه تمرين ترکیبی دارای میانگین وزن و شاخص توده بدنی بالاتر از گروه‌های دیگر بودند. جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از

جدول ۲ نتایج تحلیل واریانس مرکب رشد اجتماعی و شناختی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات آزادی	درجه آزادی	F	میانگین معناداری آتا	سطح مجذور
مراحل	مجذورات آزادی	۷۳۸/۱۰	۱	$157/0.4$	$0/001$	$0/73$
گروه	مجذورات آزادی	۲۱۰/۲۲	۲	$1/285$	$0/29$	$0/04$
مراحل*گروه	مجذورات آزادی	۱۶۷/۷۸	۲	$17/85$	$0/001$	$0/39$
خطا	مجذورات آزادی	۲۶۷/۹۰	۵۷	$4/70$	-	-
مراحل	مجذورات آزادی	۳۲۲/۴۱	۱	$449/334$	$0/001$	$0/89$
گروه	مجذورات آزادی	۱۳۰/۴۷	۲	$0/82$	$0/75$	$0/03$
مراحل*گروه	مجذورات آزادی	۲۹/۰۷	۲	$20/19$	$0/001$	$0/42$
خطا	مجذورات آزادی	۴۵۶۵/۳۸	۵۷	$80/09$	-	-
مراحل	مجذورات آزادی	۴۵۲/۴۱	۱	$368/52$	$0/001$	$0/87$
گروه	مجذورات آزادی	۱۱۷/۶۵	۲	$0/82$	$0/44$	$0/03$
مراحل*گروه	مجذورات آزادی	۴۵/۱۲	۲	$22/50$	$0/001$	$0/45$
خطا	مجذورات آزادی	۶۹/۹۸	۵۷	$1/23$	-	-

بود ( $P < 0.05$ ). در نهایت نتایج نشان داد اثر اصلی گروه معنادار نبود ( $P > 0.05$ ). در ادامه جهت بررسی تفاوت-

براساس نتایج ارائه شده در جدول ۲، رشد اجتماعی اثر اصلی مراحل آزمون کودکان ۴-۶ سال معنادار بود ( $P < 0.05$ ). همچنین اثر تعاملی گروه-مراحل نیز معنادار

های زوجی از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده و نتایج در

جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳ نتایج آزمون بونفرونی در گروه‌های مورد مطالعه

گروه	ترکیبی	با ساختار	بی ساختار	گروه	ترکیبی	با ساختار	بی ساختار	میانگین معناداری	سطح اختلاف
رشد اجتماعی	*	۰/۰۱	۵/۸۲	با ساختار	ترکیبی	با ساختار	بی ساختار	۰/۰۶	۴/۵۷
				ترکیبی	با ساختار	بی ساختار	-۱/۲۴	۱/۰۰	
				ترکیبی	با ساختار	بی ساختار	۳/۷۵	* ۰/۰۱۶	
				ترکیبی	با ساختار	بی ساختار	۱/۸۵	۰/۹۹	
رشد روانشناختی مثبت				ترکیبی	با ساختار	بی ساختار	-۱/۹۰	۰/۹۶	
				ترکیبی	با ساختار	بی ساختار	-۴/۱۰	* ۰/۰۲۶	
				ترکیبی	با ساختار	بی ساختار	-۲/۰۰	۰/۷۵	
				ترکیبی	با ساختار	بی ساختار	۲/۱۰۰	۰/۶۸	

نشان داد در متغیر رشد اجتماعی بین گروه ترکیبی و بی-ساختار تفاوت معناداری وجود دارد، بدین معنی که گروه ترکیبی در پس آزمون عملکرد بهتری را نشان دادند. نتایج بدست آمده با نتایج مطالعات آریفیانی (۲۰۲۰)؛ سنديل و اردن (۲۰۱۶) و هارדי و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) همسو بود. این مطالعات نیز نشان دادند که فعالیت بدنی نه تنها باعث رشد مهارت‌های روانی- حرکتی در کودکان می‌شود، بلکه مهارت‌های روانی- اجتماعی را نیز به وسیله افزایش احساس مسئولیت‌پذیری و رشد مناسب مهارت‌های اجتماعی بهبود می‌بخشد. همچنین محققان معتقدند رفتارهای اجتماعی که یک کودک باید در دوران پیش از دبستان بیاموزد توسط بازی و فعالیت‌های بدنی بهتر فرا گرفته می‌شود (آریفیانی، ۲۰۲۰؛ گوکریت و همکاران، ۲۰۱۴). این رفتارها مهارت مشارکت اجتماعی، عاطفی، مسئولیت‌پذیری، استقلال و سازگاری در کودکان را افزایش می‌دهند (دانا و همکاران، ۱۴۰۰). براساس نتایج

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد در متغیر رشد اجتماعی بین گروه ترکیبی و با ساختار تفاوت معناداری وجود دارد، بطوری که گروه ترکیبی در پس آزمون عملکرد بهتری را نسبت به گروه با ساختار نشان داد ( $P < 0/05$ )؛ اما بین دو گروه ساختار و همچنین ترکیبی و بی‌ساختار تفاوت معناداری مشاهده نشد ( $P > 0/05$ ). براساس نتایج ارائه شده در جدول ۲، نتایج آزمون تحلیل واریانس مرکب نشان داد در متغیر رشد روانشناختی مثبت و منفی اثر اصلی مراحل آزمون معنادار بود ( $P < 0/05$ ). همچنین اثر تعاملی مراحل- گروه نیز معنادار ( $P < 0/05$ )؛ اما اثر اصلی گروه معنادار نبود ( $P > 0/05$ ).

## بحث

هدف از این پژوهش بررسی اثربخشی یک دوره برنامه حرکتی منتخب با ساختار، بی‌ساختار و ترکیبی بر رشد اجتماعی و روانشناختی کودکان ۴-۶ سال بود. نتایج

<sup>۱</sup>- Hardy & et al

خوشحالی کودکان و دستیابی به موفقیت در زندگی به توانایی برقراری ارتباط با دیگران ارتباط دارد (آریفیانیتی، ۲۰۲۰؛ گوکریت و همکاران، ۲۰۱۴).

همچنین نتایج نشان داد در متغیر رشد روانشناختی بین گروه ترکیبی و بی‌ساختار تفاوت معناداری وجود دارد، بدین معنی که گروه ترکیبی در پس‌آزمون عملکرد بهتری را نشان دادند. نتایج بدست آمده با نتایج مطالعات آریفیانیتی (۲۰۲۰)؛ سنديل و اردن (۲۰۱۶) و دانا و همکاران (۱۴۰۰) همسو بود. این مطالعات نیز نشان دادند که فعالیت بدنی باعث رشد مهارت‌های شناختی در کودکان می‌شود. مقدس زاده و بلکاسترو (۲۰۲۱) نیز اظهار نمودند بازی برای کودکان مساوی با صحبت کردن برای بزرگسالان است. بازی برای کودکان نوعی وسیله برای برقراری تعامل اجتماعی و عاطفی، حل مشکلات و حتی نوعی مکانیسم دفاعی است. کودکانی که به اندازه کافی و آزادانه بازی می‌کنند می‌توانند تجربیات بیشتری بدست آورند، افکار خود را گسترش دهند و به رشد عمومی دست پیدا کنند. آنچه مسلم است به دلیل اینکه در بازی‌های سازمان یافته اهداف معقولی برای کودک در نظر گرفته می‌شوند و کودک در رسیدن به آن‌ها دچار ناکامی نمی‌شود، درنتیجه پرخاشگری و عصبانیت در او رخ نخواهد داد؛ لذا، احتمالاً بازی‌های ترکیبی منجر به افزایش تعاملات گروهی، رشد مهارت‌های ترکیبی حرکتی - روانشناختی و درنهایت ارتقای عملکرد رشد روانشناختی آن‌ها می-شود. براساس نظریه یادگیری اجتماعی<sup>۲</sup>، زمینه اجتماعی تأثیر بسیاری بر روند اجتماعی شدن افراد دارد. این نظریه عقیده دارد که کودکان رفتارهای اجتماعی را از طریق

مطالعه حاضر احتمالاً می‌توان اظهار نمود استفاده از بازی‌های ترکیبی و ساختارمند می‌تواند مشارکت کودکان در فعالیت بدنی و بازی را افزایش داده و به طبع آن منجر به بهبود، ارتقاء و افزایش رشد اجتماعی آن‌ها شود. همچنین با توجه به بهبود رشد اجتماعی کودکان، احتمالاً این بازی‌ها می‌تواند به طور غیر مستقیم بر تعاملات اجتماعی آن‌ها مؤثر باشد. براساس نظریه بندورا<sup>۱</sup> نیز می‌توان اینگونه استنباط کرد که احتمالاً نقش تقویت در این دو نوع تجربت محیطی نیز مانند یکدیگر است. ارتباط مناسب و صحیح کودکان پیش‌دبستانی با همتایان و معلمان خود یک سطح بنیادی رشدی است و ممکن است نمایانگر نوعی سازگاری اجتماعی باشد. برای برقراری ارتباط اجتماعی مؤثر، کودکان باید قوانین اجتماعی را بدانند و مهارت‌های اجتماعی و عاطفی را از قبیل تقسیم اسباب‌بازی‌ها، رعایت نوبت و کمک به دیگران بیاموزند. همچنین، تعامل اجتماعی موفق نیازمند توانایی کودک در بیان احساسات، تتعديل مناسب احساسات با توجه به نیاز محیط و فهم احساسات دیگران است (شردین و همکاران، ۲۰۱۰). در این زمینه، فعالیت بدنی و حرکت اولین عامل ایجاد‌کننده تجربه اجتماعی و عاطفی برای کودک محسوب می‌شوند. فعالیت در جمع-های گروهی برای کودکان فرصت یادگیری تعامل اجتماعی و عاطفی صحیح با اعضای دیگر گروه، کار گروهی، سهیم شدن با دیگران در مورد فضاء، دارایی‌ها و حتی ایده‌ها و همچنین، کمک به دیگران را ترویج می-دهد. رشد صحیح مهارت‌های اجتماعی و عاطفی در کودکان باعث دوست‌یابی کودکان می‌شود و همچنین، مشکلات رفتاری و تحصیلی را کاهش می‌دهد.

<sup>2</sup>- Social learning theory

<sup>1</sup>- Bandura

احتمالاً همانند گوش فرا دادن به دستورات مربی در یک کلاس سازماندهی شده ورزشی، نقش یکسانی در رشد مهارت‌های اجتماعی و عاطفی دارد. مدت زمان و تعداد جلسات از محدودیت‌های مطالعه حاضر بود، بنابراین پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده مد نظر قرار گیرند. همچنین پیشنهاد می‌شود مریبان و متخصصان برای کودکانی که مهارت‌های اجتماعی و روانشناختی ضعیفی دارند یا دارای مشکلات رفتاری می‌باشند، از این نوع برنامه‌های ترکیبی استفاده کنند. به معلمان، مریبان، والدین و تمامی افرادی که به نوعی با کودکان سروکار دارند، پیشنهاد می‌شود ابتدا نیازهای طبیعی کودکان را بشناسند و در جهت بهبود رشد اجتماعی و روانشناختی و فراهم آوردن فرصتی برای کاهش مشکلات اجتماعی از طریق تنوع در طراحی بازی‌ها، به نتایج حاصل از پژوهش حاضر توجه نمایند.

### سپاسگزاری

این مقاله برگرفته از رساله دکترای تخصصی و دارای شناسه اخلاق از دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران به شماره IR.IAU.SRB.REC.1399.145 می‌باشد. محققان از تمامی مدیران مهد کودک‌ها، مریبان ورزشی، والدین و کودکان که مشتاقانه و دلسوزانه با ما همکاری صمیمانه داشتند، تشکر و قدردانی می‌نمایند. نویسنده‌گان هیچ‌گونه تعارض منافعی در نشر این مقاله ندارند.

### References

- Arifiyanti N. (2020). The Gross Motor Skill Differences Between Preschool Boys and Girl. *Aulad J Early Child*, 3(3), 115-120.

مشاهده و تقلید می‌آموزند (پراکسیسیس و همکاران، ۲۰۲۱)، تأکید مدل یادگیری اجتماعی بر تأثیر محیط بر روند اجتماعی شدن افراد است، و معتقد است که با دستکاری محیط می‌توان بر روند اجتماعی شدن افراد تأثیر گذاشت. براساس این دیدگاه، پیاژه بیان کرد که افراد تجربه‌های خود را درونی می‌کنند که زمینه‌ساز رشد در حیطه‌های مختلف اعم از رشد اجتماعی و عاطفی خواهد شد و درونی شدن تجربه‌ها به تقویت بیرونی نیاز دارد. افزون بر این، بارهیم معتقد بود که افراد بدون تقویت بیرونی نیز می‌توانند از طریق تصویرسازی و مشاهده مدل‌ها تجربیات را درونی سازند (سارتین، ۲۰۱۸). افزون بر این، براساس نظریه ادراک محرک آزار دهنده<sup>۱</sup>، ممکن است کودک در محیط بازی‌های بی‌ساختار یک محرک آزار دهنده و ناخوشایند را از طرف همیازی‌های خود ادراک کند و توان مقابله با آن را نداشته باشد؛ درنتیجه، این امر سبب بروز احساس عصبانیت و پرخاشگری در کودک می‌شود (سیمونشون و همکاران، ۲۰۱۹).

### نتیجه‌گیری

براساس نتایج پژوهش، به نظر می‌رسد بازی ترکیبی به طور همزمان از مزایای بازی با ساختار و بی‌ساختار بهره می‌برد و منجر به افزایش و بهبود مؤلفه‌های رشد اجتماعی و روانشناختی می‌شود؛ لذا با توجه به اثربخشی این نوع بازی، متخصصان می‌توانند از این روش تمرینی جهت ارتقای متغیرهای رشد اجتماعی و روانشناختی کودکان استفاده کنند. به نظر می‌رسد که عملکرد مناسب در بازی‌های گروهی و پذیرفته شدن توسط گروه همسالان

<sup>۱</sup>- Theory of annoying stimulus perception

- Corredor GA, Justicia-Arráez A, Romero-López M, Benavides-Nieto A. (2017). Longitudinal study of the effects of social competence on behavioral problems. *Procedia-Social Behav Sci*, 237, 479-485.
- Dana A, Rezaei R, Shams A. (2021). The effects of active game intervention and Exergames on the executive function of high-functioning Autistic children. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 8(5), 113-125. (In Persian)
- Eliassy M, Khajavi D, Shahrjerdi S, Mirmoezzi M. (2021). Associations between physical activity and gross motor skills with social development in children with learning disabilities. *Int J Sport Stud Hlth*, 4(1), e120844.
- Gokiert RJ, Georgis R, Tremblay M, Krishnan V, Vandenberghe C, Lee C. (2014). Evaluating the Adequacy of Social-Emotional Measures in Early Childhood. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 32(5), 441-454.
- Gregoriadis A, Grammatikopoulos V, Zachopoulou E. (2013). Evaluating preschoolers' social skills: The impact of a physical education program from the parents' perspectives. *Int J Humanit Soc Sci*, 3(10), 40-51.
- Hardy LL, King L, Farrell L, Macniven R, Howlett S. (2010). Fundamental movement skills among Australian preschool children. *J Sci Med Sport*, 13(5), 503-508.
- Hashemipour S, Mohammadi K. (2018). The effectiveness of child-centered play therapy on the emotional and social skills of children with autistic disorders. *hums-jpm*, 1, 5(2), 1-10. (In Persian)
- Haywood KM, Getchell N. (2019). Life span motor development. *Human kinetics*.
- Jafariharandi R, Rajaiemoosavi SF. (2019). Predicting Emotional Maturity through Family emotional atmosphere and the level of religiosity parents in second-grade female students. *J Educ Psychol Stud*, 16(34), 1-26.
- Moghaddaszadeh A, Belcastro AN. (2021). Guided Active Play Promotes Physical Activity and Improves Fundamental Motor Skills for School-Aged Children. *J Sports Sci Med*, 20(1), 86.
- Oneren Sendil C, Erden FT. (2019). Understanding the Gaps Between Turkish Teachers' Beliefs and Practices for Dealing With Preschoolers' Peer Relationship Problems. *Early Educ Dev*, 30(5), 608-638.
- Práxedes A, González R, del Villar F, Arias AG. (2021). Combining Physical Education and unstructured practice during school recess to improve the students' decision-making and execution. *Retos nuevas tendencias en Educ física, Deport y recreación*, (41), 502-511.
- Sartin M. (2018). Book review: Social skills games for children Plummer, DM: London: Jessica Kingsley. 176pp, Child Lang Teach Ther.
- Sendil C, Erden F. (2016). Preschool teachers' strategies to enhance social preschoolers' children during playtime. *Journal of Psychology*, 47, 918-992.
- Sendil CO, Erden FT. (2012). Preschool Teachers' Strategies to Enhance Social Interaction Skills of Children during Playtime. *Procedia-Social Behav Sci*, 47, 918-923.
- Shams A, Dehkordi PS, Tahmasbi F, Sangari M. (2020). Are attentional instruction and feedback type affect on learning of postural and supra-postural tasks?. *Neurol Sci* 41, 1773-1779.
- Shams A. (2015). Effect of off-line time different periods on stabilization and enhancement-based consolidation process in explicit memory. *Motor Behavior*, 7(21), 127-144. (In Persian)
- Sheridan M, Howard J, Alderson D. (2010). Play in early childhood: From birth to six years. Routledge.
- Simonson M, Zvacek SM, Smaldino S. (2019). *Teaching and Learning at a Distance: Foundations of Distance Education 7<sup>th</sup> Edition*.
- Smits-Engelsman BC, Blank R, Kaay van der A, Mosterd-van der Meijjs R, Vlugt-van den Brand E, Polatajko HJ, & et al. (2013). Efficacy of interventions to improve motor performance in children with developmental coordination disorder: a combined systematic

- review and meta-analysis. *Dev Med Child Neurol*, 55(3), 229-237.
- Sutterby JA. (2009). What kids don't get to do anymore and why. *Child Educ*, 85(5), 289-292.
- Tish L. (2019). ACSM's Clinician Profile. *Curr Sports Med Rep*, 18(11), 375.
- Veldman SC, Jones RA, Okely AD. (2016). Efficacy of gross motor skill interventions in young children: an updated systematic review. *BMJ Open Sport Exerc Med*, 2(1), e000067.