

بازی به عنوان راهبردی روان‌شناختی در کاهش اضطراب و بهبود سلامت روان دانش‌آموزان ابتدایی

(تاریخ دریافت ۱۴۰۳/۱۱/۱۵ تاریخ تصویب ۱۴۰۳/۱۲/۱۲)

مصطفی خنجری

اداره آموزش و پرورش منطقه گوار، گیلانغرب، کرمانشاه، ایران

چکیده

سلامت روان کودکان در سال‌های ابتدایی تحصیل نقش اساسی در رشد شناختی، هیجانی و اجتماعی آنان دارد. یکی از چالش‌های مهم این دوره، اضطراب تحصیلی و اجتماعی است که می‌تواند پیامدهایی چون افت عملکرد تحصیلی، مشکلات رفتاری و کاهش کیفیت زندگی را به دنبال داشته باشد. پژوهش‌های داخلی و بین‌المللی نشان می‌دهد که بازی، فراتر از یک فعالیت صرفاً تفریحی، ابزاری علمی و مؤثر برای کاهش اضطراب و ارتقای سلامت روان کودکان محسوب می‌شود. بازی به کودکان امکان می‌دهد هیجانات خود را تجربه و ابراز کنند، راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه را بیاموزند و از طریق تعامل با همسالان، مهارت‌های اجتماعی مانند همکاری، همدلی و حل مسئله را تقویت نمایند. این فرایند موجب افزایش تاب‌آوری، عزت‌نفس و خودکارآمدی کودکان شده و سازگاری آنان را با چالش‌های تحصیلی و اجتماعی بهبود می‌بخشد. با وجود این شواهد، در مدارس ابتدایی ایران، بازی اغلب به فعالیت‌های محدود و غیررسمی تقلیل یافته و جایگاه مناسبی در برنامه‌های آموزشی ندارد. یافته‌ها نشان می‌دهد مداخلات بازی‌محور، به‌ویژه بازی‌های گروهی، نقش‌آفرینی و بازی‌درمانی ساختاریافته، تأثیر قابل‌توجهی در کاهش اضطراب تحصیلی و تقویت مهارت‌های اجتماعی دارند. در نتیجه، ادغام هدفمند بازی در آموزش رسمی و توانمندسازی معلمان می‌تواند به بهبود پایدار سلامت روان کودکان منجر شود.

واژه‌های کلیدی: بازی، اضطراب کودکان، سلامت روان، آموزش ابتدایی، بازی‌درمانی

۱. مقدمه

سلامت روان در سال‌های ابتدایی زندگی، به‌ویژه در دوران دبستان، یکی از مهم‌ترین ابعاد رشد کودک محسوب می‌شود. این دوره از زندگی کودک، نه تنها مرحله‌ای برای آموزش مهارت‌های پایه‌ای مانند خواندن، نوشتن و حساب کردن است، بلکه بستری برای شکل‌گیری هویت فردی، اجتماعی و هیجانی نیز به شمار می‌آید. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اختلالات روانی در سنین دبستان می‌توانند پیامدهای بلندمدتی بر زندگی فرد داشته باشند؛ برای مثال، اضطراب در این سنین می‌تواند منجر به مشکلات تحصیلی، اختلال در روابط اجتماعی و کاهش کیفیت زندگی شود (اصلی‌آزاد و همکاران، ۱۳۹۱؛ قهرمانی^۱، ۲۰۲۵). در این میان، بازی جایگاهی بنیادین در رشد کودک دارد. بازی نه تنها ابزار سرگرمی، بلکه زبان طبیعی کودک برای شناخت خویش و تعامل با جهان پیرامون است. از طریق بازی، کودک فرصت می‌یابد مهارت‌های اجتماعی مانند همکاری و همیاری، مهارت‌های هیجانی همچون کنترل خشم و اضطراب، و توانایی‌های شناختی از قبیل حل مسئله و خلاقیت را تمرین کند (چوپانی و همکاران، ۱۳۹۹). استول میکر و ری^۲، ۲۰۱۵). در ادبیات روان‌شناسی رشد، بازی به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل در خودتنظیمی هیجانی معرفی شده است که می‌تواند از بروز و تشدید مشکلات روانی در آینده پیشگیری کند (گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳).

اهمیت پرداختن به بازی، هنگامی پررنگ‌تر می‌شود که به بافت اجتماعی و آموزشی ایران توجه کنیم. در مدارس ابتدایی کشور، تمرکز بیش از اندازه بر محفوظات درسی و موفقیت تحصیلی، فرصت‌های بازی و فعالیت‌های آزاد کودکان را محدود کرده است. پژوهش‌های داخلی نشان داده‌اند که مداخلات بازی‌درمانی در شرایط مختلف – از جمله در میان کودکان

^۱ Ghahramani

^۲ Stulmaker & Ray

کار، کودکان تک‌والدی و دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری - تأثیر قابل توجهی در کاهش اضطراب و بهبود سلامت روان داشته‌اند (حمیدی و همکاران، ۱۳۹۹؛ مقدسی، ۱۴۰۱؛ مومنی، ۱۴۰۳). با وجود این، در نظام آموزشی رسمی هنوز بازی به‌عنوان یک راهبرد روان‌شناختی جایگاه شایسته‌ای ندارد و بیشتر به زنگ ورزش یا فعالیت‌های جنبی محدود می‌شود (طالبی^۱، ۲۰۲۳).

ضرورت پرداختن به موضوع از اینجا ناشی می‌شود که کودکان ایرانی امروز، علاوه بر فشارهای تحصیلی، با چالش‌های گسترده‌تری همچون تغییرات اجتماعی و اقتصادی، فشارهای خانواده و پیامدهای روانی ناشی از بحران‌هایی مانند همه‌گیری کرونا مواجه هستند. این شرایط موجب افزایش آسیب‌پذیری آنان در برابر اضطراب و مشکلات روانی شده است. بنابراین، شناسایی و به‌کارگیری راهبردهای اثربخش برای حمایت از سلامت روان کودکان ابتدایی به یک اولویت ملی تبدیل شده است. بازی، به‌عنوان رویکردی علمی و اثبات‌شده در پژوهش‌های بین‌المللی و داخلی، می‌تواند نقشی اساسی در این زمینه ایفا کند (گوپتا^۲ و همکاران، ۲۰۲۳؛ چوپانی و همکاران، ۱۳۹۹).

بر همین اساس، هدف مقاله حاضر ارائه یک بررسی جامع و تحلیلی درباره نقش بازی در کاهش اضطراب و ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان ابتدایی است. به‌طور خاص، این مقاله به چهار هدف اصلی می‌پردازد: نخست، تبیین مبانی نظری و مفاهیم کلیدی مرتبط با بازی، سلامت روان و اضطراب در کودکان؛ دوم، مرور و تحلیل شواهد تجربی داخلی و خارجی در این حوزه؛ سوم، بررسی وضعیت فعلی مدارس ابتدایی ایران و موانع و فرصت‌های پیش‌روی

^۱ Talebi

^۲ Gupta

ادغام بازی در برنامه‌های آموزشی؛ و چهارم، ارائه راهکارهای کاربردی و سیاستی برای بهره‌گیری از بازی به‌عنوان یک راهبرد روان‌شناختی در نظام آموزشی کشور.

۲. مبانی نظری و مفاهیم کلیدی

پرداختن به نقش بازی در کاهش اضطراب و ارتقای سلامت روان کودکان ابتدایی نیازمند تبیین دقیق مفاهیم پایه‌ای است. بدون درک روشن از چیستی بازی، ابعاد سلامت روان کودکان، ماهیت اضطراب در محیط مدرسه و همچنین دیدگاه‌های نظری روان‌شناسان درباره نقش بازی، نمی‌توان چارچوبی علمی و کاربردی برای این موضوع ارائه داد. بنابراین در این بخش، ابتدا به تعریف و انواع بازی پرداخته می‌شود، سپس مفهوم سلامت روان در کودکان ابتدایی توضیح داده می‌شود، در ادامه نشانه‌ها و عوامل اضطراب در مدرسه بررسی می‌گردد و در نهایت نگاه نظریه‌های روان‌شناسی به نقش بازی مرور خواهد شد.

۲.۱ بازی و انواع آن

بازی از بنیادی‌ترین نیازهای رشدی کودکان است که از دیرباز به‌عنوان راهی طبیعی برای یادگیری و بیان احساسات شناخته شده است. در روان‌شناسی، بازی ابزاری برای بیان هیجانات ناخودآگاه، کاهش تنش و تمرین مهارت‌های هیجانی محسوب می‌شود (چوپانی و همکاران، ۱۳۹۹). در حوزه تربیتی، بازی به‌عنوان یک روش فعال یادگیری عمل می‌کند که می‌تواند به تعمیق مفاهیم درسی و افزایش انگیزه تحصیلی کمک کند (مومنی، ۱۴۰۳). از منظر اجتماعی نیز، بازی به کودک فرصت می‌دهد تا در تعامل با همسالان، قواعد اجتماعی، همکاری و حل تعارض را تجربه کند (پلگرینی^۱، ۲۰۰۹). بر این اساس می‌توان بازی را در سه دسته اصلی روان‌شناختی (ابزار بیان و درمان)، تربیتی (ابزار یادگیری) و اجتماعی (ابزار جامعه‌پذیری) تعریف کرد.

^۱ Pellegrini

۲.۲ مفهوم سلامت روان در کودکان ابتدایی

سلامت روان کودکان ابتدایی صرفاً نبود اختلال روانی نیست، بلکه شامل احساس امنیت، توانایی سازگاری، تجربه هیجانات مثبت و شکل‌دهی روابط سالم است (سازمان بهداشت جهانی^۱، ۲۰۲۰). کودکانی که از سلامت روان برخوردارند، اعتماد به نفس بیشتری داشته، روابط بهتری با همسالان برقرار می‌کنند و در یادگیری عملکرد بهتری نشان می‌دهند (دیویدی و هارپر^۲، ۲۰۰۴). در مقابل، ضعف در سلامت روان می‌تواند منجر به مشکلاتی چون اضطراب، افت تحصیلی، پرخاشگری یا انزوا شود (اصلی‌آزاد و همکاران، ۱۳۹۱).

مدرسه به عنوان محیطی پر از فرصت‌های یادگیری، می‌تواند همزمان منبعی برای اضطراب نیز باشد. اضطراب تحصیلی در کودکان ابتدایی با نشانه‌هایی مانند دل‌درد، اجتناب از کلاس، نگرانی افراطی درباره امتحان و کاهش تمرکز همراه است (حمیدی و همکاران، ۱۳۹۹). اسائو^۳ و همکاران، ۲۰۱۴). عواملی چون فشار والدین برای موفقیت، سخت‌گیری معلمان، مقایسه‌های مداوم و نبود حمایت روانی در مدرسه می‌توانند در تشدید اضطراب نقش داشته باشند (برنشتاین^۴ و همکاران، ۱۳۸۷، مقدسی، ۱۴۰۱). در نظام آموزشی ایران، تأکید افراطی بر نمره و رقابت نیز از عوامل مهم اضطراب تحصیلی در کودکان است (طالبی، ۲۰۲۳).

روانشناسان کلاسیک و معاصر، هر یک از زاویه‌ای خاص به اهمیت بازی پرداخته‌اند. فروید بازی را راهی برای بازنمایی تجربه‌های اضطراب‌آور و کاهش تنش‌های ناخودآگاه می‌دانست (فروید^۵، ۱۹۵۸). ملانی کلاین بازی را همچون زبان کودک برای بیان هیجانات معرفی کرد. پیاز، در نظریه شناختی خود، بازی را مرحله‌ای مهم در رشد ذهنی و انتقال از فعالیت‌های

^۱ WHO

^۲ Dwivedi & Harper

^۳ Essau

^۴ Bernstein

^۵ Freud

حسی - حرکتی به بازی‌های قاعده‌مند می‌دانست (پیاژه^۱، ۱۹۶۲). ویگوتسکی نیز با تأکید بر بعد اجتماعی، بازی را بستر یادگیری نقش‌ها و رشد مهارت‌های زبانی و شناختی معرفی کرد (ویگوتسکی، ۱۹۷۸). در رویکردهای جدید، بازی به‌عنوان ابزاری مؤثر در ارتقای سلامت روان و کاهش مشکلاتی چون اضطراب و افسردگی شناخته شده است (گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳؛ استول‌میکر و ری، ۲۰۱۵).

۳. بازی و رشد روانی - اجتماعی کودکان ابتدایی

بازی یکی از نیازهای طبیعی و اساسی دوران کودکی است که نه تنها به‌عنوان فعالیتی سرگرم‌کننده بلکه به‌عنوان یک ضرورت روان‌شناختی مطرح می‌شود. پژوهشگران معتقدند که بازی همانند نیازهایی چون امنیت و محبت، بخشی جدایی‌ناپذیر از رشد کودک است و فقدان آن می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات هیجانی و رفتاری گردد (پلگرینی، ۲۰۰۹؛ چوپانی و همکاران، ۱۳۹۹). کودک در جریان بازی با محیط اطراف خود آشنا می‌شود، توانایی‌هایش را می‌آزماید و شیوه‌های سازگاری با چالش‌های روزمره را تمرین می‌کند.

بازی علاوه بر نقش طبیعی در زندگی کودک، تأثیر عمیقی بر ابعاد مختلف رشد او دارد. در بعد شناختی، بازی موجب تقویت خلاقیت، تمرکز، حافظه و مهارت حل مسئله می‌شود و یادگیری مفاهیم را تسهیل می‌کند (پیاژه، ۱۹۶۲). در بعد عاطفی، کودک از طریق بازی هیجانات مثبت و منفی خود را تجربه کرده و توانایی تنظیم آن‌ها را می‌آموزد؛ این فرایند به کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری کمک می‌کند (استول‌میکر و ری، ۲۰۱۵). در بعد اجتماعی نیز، بازی بستری برای یادگیری نقش‌ها و قواعد اجتماعی، تمرین همکاری و شکل‌گیری روابط سالم با همسالان فراهم می‌آورد (ویگوتسکی، ۱۹۷۸). نتایج پژوهش‌های

^۱ Piaget

داخلی نیز نشان داده‌اند که بازی‌های گروهی می‌توانند میزان همدلی را افزایش داده و رفتارهای پر خاشگرانه را کاهش دهند (حمیدی و همکاران، ۱۳۹۹).

از سوی دیگر، بازی نقش مهمی در یادگیری مهارت‌های زندگی دارد. موقعیت‌های تعاملی در بازی به کودک می‌آموزد که چگونه هیجانات خود مانند خشم یا ناکامی را کنترل کند، نوبت را رعایت کرده و با دیگران برای دستیابی به هدف مشترک همکاری داشته باشد. همچنین چالش‌های پیش‌بینی‌نشده در بازی فرصتی ارزشمند برای تمرین مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری فراهم می‌کند (گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳؛ دیویدی و هارپر^۱، ۲۰۰۴). در همین راستا، پژوهش‌های انجام‌شده در مدارس ایران نشان داده‌اند که به‌کارگیری برنامه‌های بازی‌محور می‌تواند به بهبود مهارت‌های اجتماعی و عاطفی دانش‌آموزان ابتدایی منجر شود (مومنی، ۱۴۰۳).

یکی دیگر از دستاوردهای مهم بازی، تقویت عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس کودکان است. بازی به آن‌ها امکان می‌دهد تا توانایی‌های خود را تجربه کنند و با موفقیت در چالش‌های کوچک، احساس شایستگی و ارزشمندی را درونی سازند. بر اساس نظریه بندورا (۱۹۹۷)، تجربه موفقیت در فعالیت‌های تعاملی احساس خودکارآمدی را تقویت کرده و این امر به افزایش اعتمادبه‌نفس می‌انجامد. مطالعات متعدد نشان داده‌اند کودکانی که به‌طور مستمر در بازی‌های فردی و گروهی شرکت می‌کنند، از سطح بالاتری از عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس برخوردارند (اسائو^۲ و همکاران، ۲۰۱۴ مقدسی، ۱۴۰۱). در ایران نیز پژوهش‌ها تأیید کرده‌اند که مداخلات بازی‌درمانی در مدارس ابتدایی می‌تواند موجب بهبود تصویر از خود و کاهش احساس بی‌کفایتی در کودکان شود (چوپانی و همکاران، ۱۳۹۹).

^۱ Dwivedi & Harper

^۲ Essau

۴. بازی به عنوان راهبردی روان شناختی

بازی به عنوان یک راهبرد روان شناختی در آموزش و تربیت به معنای استفاده هدفمند از فعالیت های بازی محور برای تقویت مهارت های هیجانی، اجتماعی و شناختی کودک است که می تواند به تنظیم رفتارها و کاهش مشکلات روانی کمک کند (چوپانی و همکاران، ۱۳۹۹). گوپتا و همکاران، (۲۰۲۳). راهبرد روان شناختی در این زمینه به برنامه ها و روش هایی اطلاق می شود که با بهره گیری از ابزارهای علمی و ساختاریافته، رفتارها، هیجانات و فرآیندهای شناختی کودکان را بهبود می بخشد (دوویدی و هارپر، ۲۰۰۴؛ مومنی، ۱۴۰۳). در حوزه آموزش ابتدایی، این راهبرد می تواند شامل طراحی محیط های بازی محور، استفاده از بازی های گروهی و فردی و آموزش مهارت های اجتماعی و هیجانی از طریق بازی باشد (پلگرینی، ۲۰۰۹؛ گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳). اهمیت بازی به عنوان راهبرد روان شناختی از آنجا ناشی می شود که بازی امکان تجربه، تمرین و بازنمایی هیجانات را در فضایی امن و حمایت شده فراهم می آورد و از بروز و تشدید مشکلات روانی پیشگیری می کند (استول میکرو و ری، ۲۰۱۵؛ پیازه، ۱۹۶۲؛ حمیدی و همکاران، ۱۳۹۹).

یکی از مهم ترین جنبه های بازی به عنوان راهبرد روان شناختی، نقش آن در خودتنظیمی هیجانی کودکان است. بازی به کودک فرصت می دهد تا هیجانات مثبت و منفی خود را تجربه کرده، بازنمایی کند و راهبردهای مقابله ای مؤثر را تمرین کند (ویگوتسکی، ۱۹۷۸؛ چوپانی و همکاران، ۱۳۹۹). به عنوان مثال، کودک در جریان بازی گروهی یاد می گیرد چگونه هیجاناتی مانند خشم، اضطراب یا ناامیدی را کنترل کرده، نوبت را رعایت کند و با دیگران همکاری نماید تا به هدف مشترک برسد (گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳). این تجربه ها موجب افزایش تاب آوری، خودکارآمدی و اعتماد به نفس کودک می شوند و زمینه را برای مقابله

موفق با چالش‌های اجتماعی و تحصیلی فراهم می‌کنند (بندورا، ۱۹۹۷؛ عیسی و همکاران، ۱۳۹۳؛ مقدسی، ۱۴۰۱).

بازی همچنین به عنوان روشی مؤثر برای پیشگیری از مشکلات روانی عمل می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کودکان دارای دسترسی منظم به بازی‌های آزاد و برنامه‌های بازی درمانی، در معرض اضطراب، افسردگی و مشکلات رفتاری کمتری قرار دارند (گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳؛ پیازه، ۱۹۶۲؛ مومنی، ۱۴۰۳). بازی به کودکان امکان می‌دهد که تجربیات اضطراب‌آور و هیجانی را در فضایی کنترل‌شده بازنمایی کنند و از این طریق، فشار روانی و تنش‌های ناشی از محیط مدرسه و خانواده کاهش یابد (استول میکر و ری، ۲۰۱۵؛ پلگرینی، ۲۰۰۹؛ حمیدی و همکاران، ۱۳۹۹). مداخلات بازی‌محور در مدارس ایران نشان داده‌اند که استفاده از بازی به عنوان راهبرد روان‌شناختی می‌تواند به کاهش اضطراب تحصیلی، بهبود روابط اجتماعی و افزایش عزت‌نفس دانش‌آموزان منجر شود (گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳؛ چوپانی و همکاران، ۱۳۹۹).

تحلیل نقش بازی در کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری نشان می‌دهد که بازی، به ویژه در قالب فعالیت‌های گروهی و نقش‌آفرینی، فضایی ایمن و حمایت‌شده برای کودکان فراهم می‌کند که در آن می‌توانند هیجانات خود را تجربه، کنترل و بازسازی کنند (استول میکر و ری، ۲۰۱۵؛ ویگوتسکی، ۱۹۷۸؛ حمیدی و همکاران، ۱۳۹۹). این فرایند موجب می‌شود که کودکان توانایی مقابله با استرس‌های تحصیلی و اجتماعی را پیدا کنند و مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری خود را تقویت نمایند (گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳؛ دوویدی و هارپر، ۲۰۰۴؛ مومنی، ۱۴۰۳). علاوه بر این، بازی به کودکان اجازه می‌دهد تا درک بهتری از خود و دیگران پیدا کنند، با همسالان همدلی کنند و روابط اجتماعی مثبت برقرار نمایند، که این عوامل همه به

افزایش تاب آوری روانی کمک می کنند (ویگوتسکی، ۱۹۷۸؛ پلگرینی، ۲۰۰۹؛ مقدسی، ۱۴۰۱).

به طور خلاصه، بازی به عنوان یک راهبرد روان شناختی نه تنها سرگرم کننده است بلکه ابزار علمی و هدفمندی برای ارتقای سلامت روان کودکان ابتدایی محسوب می شود. این راهبرد با تمرکز بر خودتنظیمی هیجانی، پیشگیری از مشکلات روانی و تقویت تاب آوری، نقش کلیدی در کاهش اضطراب و بهبود عملکرد تحصیلی، اجتماعی و هیجانی کودکان دارد و می تواند به عنوان بخشی از برنامه های آموزشی و تربیتی مدارس مورد بهره برداری قرار گیرد (بندورا^۱، ۱۹۹۷؛ گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳؛ استول میکر و ری، ۲۰۱۵؛ چوپانی و همکاران، ۱۳۹۹).

۵. تأثیر بازی بر کاهش اضطراب دانش آموزان ابتدایی

اضطراب تحصیلی و اجتماعی یکی از مشکلات شایع دانش آموزان ابتدایی در ایران است که می تواند پیامدهای منفی جدی بر یادگیری، روابط اجتماعی و سلامت روان آنان داشته باشد (اصلی آزاد و همکاران، ۱۳۹۱. اسائو و همکاران، ۲۰۱۴). فشارهای تحصیلی، رقابت مداوم برای کسب نمره، انتظارات والدین و سخت گیری معلمان از مهم ترین عوامل ایجاد این نوع اضطراب در محیط مدارس ابتدایی ایران محسوب می شوند (طالبی، ۲۰۲۳؛ حمیدی و همکاران، ۱۳۹۹). این اضطراب ها می توانند باعث کاهش تمرکز، اجتناب از حضور در کلاس، دل درد و دیگر نشانه های جسمانی و رفتاری شوند و در بلندمدت به افت تحصیلی و مشکلات اجتماعی منجر گردند (مقدسی، ۱۴۰۱؛ برنشتاین و همکاران، ۱۳۸۷).

بازی، به ویژه بازی های هدفمند و درمانی، یکی از مؤثرترین راهبردها برای کاهش اضطراب کودکان است. از منظر روان شناختی، بازی امکان بازنمایی هیجانات ناخودآگاه، تجربه ایمن احساسات منفی و تمرین راهبردهای مقابله ای را فراهم می آورد (گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳،

^۱ Bandura

چوپانی و همکاران، ۱۳۹۹). از طریق بازی، کودک یاد می‌گیرد که چگونه هیجانات خود را مدیریت کند، واکنش‌های مناسب در موقعیت‌های اجتماعی از خود نشان دهد و تنش‌های ناشی از فشارهای مدرسه را کاهش دهد (استول میکر & ری، ۲۰۱۵؛ مومنی، ۱۴۰۳). علاوه بر این، بازی به کودک اجازه می‌دهد مهارت‌هایی مانند حل مسئله، تصمیم‌گیری و انعطاف‌پذیری هیجانی را در قالب تجربه‌ای لذت‌بخش تمرین کند (پیاژه، ۱۹۶۲؛ گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳).

نقش بازی‌های گروهی و همسالان در ایجاد امنیت روانی نیز قابل توجه است. مشارکت در بازی‌های گروهی به کودک حس تعلق و همبستگی اجتماعی می‌دهد و به او کمک می‌کند تا از طریق تعامل با دیگران، احساس امنیت و حمایت روانی را تجربه کند (ویگوتسکی، ۱۹۷۸؛ حمیدی و همکاران، ۱۳۹۹). کودکان در بازی گروهی یاد می‌گیرند که چگونه نوبت خود را رعایت کنند، همکاری داشته باشند و همدلی کنند؛ این مهارت‌ها نه تنها اضطراب اجتماعی را کاهش می‌دهند، بلکه زمینه‌ساز رشد مهارت‌های اجتماعی و حل تعارض نیز می‌شوند (پلگرینی، ۲۰۰۹؛ چوپانی و همکاران، ۱۳۹۹).

نمونه‌هایی از بازی‌های مؤثر که می‌توانند به کاهش اضطراب کودکان کمک کنند شامل بازی‌های بومی و سنتی مانند طناب‌بازی، هفت‌سنگ و قلعه‌بازی، بازی‌های مدرن مانند بازی‌های نقش‌آفرینی و بازی‌های تخیلی، و بازی‌های گروهی درمانی تحت هدایت روان‌شناس است (گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳؛ استول میکر و ری، ۲۰۱۵؛ مومنی، ۱۴۰۳). این بازی‌ها با ایجاد فضایی امن، کنترل‌شده و سرگرم‌کننده، امکان تجربه هیجانات و تمرین مهارت‌های اجتماعی و هیجانی را فراهم می‌آورند و از این طریق، سطح اضطراب دانش‌آموزان کاهش یافته و سلامت روان آنان بهبود می‌یابد (چوپانی و همکاران، ۱۳۹۹؛ اسائو و همکاران، ۲۰۱۴).

۶. بازی و ارتقای سلامت روان دانش آموزان ابتدایی

بازی نقش مهمی در تخلیه هیجانی و عاطفی کودکان دارد و به آنها اجازه می دهد احساسات مثبت و منفی خود را تجربه و بازنمایی کنند. از طریق فعالیت های بازی محور، کودکان می توانند هیجاناتی مانند اضطراب، خشم و ناامیدی را در محیطی امن و حمایت شده تخلیه کنند، که این فرایند به کاهش فشار روانی و بهبود سلامت روان آنان کمک می کند (گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳، چوپانی و همکاران، ۱۳۹۹). این به عنوان یک فضای تعاملی، کودک را قادر می سازد که هیجانات خود را بدون نگرانی از قضاوت دیگران ابراز کند و مهارت های مقابله ای و خودتنظیمی هیجانی را تمرین نماید (استول میکر و ری، ۲۰۱۵؛ حمیدی و همکاران، ۱۳۹۹). علاوه بر تخلیه هیجانی، بازی نقش مهمی در افزایش نشاط، امید و انگیزش در محیط مدرسه دارد. کودکان در طول فعالیت های بازی محور احساس شادی و رضایت می کنند، که این احساسات مثبت انگیزه آنان برای یادگیری و مشارکت در فعالیت های مدرسه را تقویت می نماید (پلگرینی، ۱۳۸۸؛ مومنی، ۱۴۰۳). فعالیت های بازی محور موجب می شوند دانش آموزان تجربه های موفقیت آمیز و تعاملات مثبت با همسالان داشته باشند که این امر باعث افزایش امید به آینده و احساس شایستگی در آنان می شود (بندورا، ۱۳۷۶، مقدسی، ۱۴۰۱).

بازی همچنین ارتباط مستقیم با پیشگیری از افسردگی و اختلالات رفتاری دارد. پژوهش ها نشان داده اند کودکانی که فرصت های کافی برای بازی دارند، سطح استرس و اضطراب کمتری تجربه می کنند و در نتیجه کمتر در معرض افسردگی و رفتارهای مشکل زا قرار می گیرند (گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳؛ پیازه، ۱۹۶۲). بازی های گروهی، به ویژه، مهارت های اجتماعی کودکان را تقویت می کنند و از طریق افزایش همدلی، همکاری و حل تعارض، زمینه ساز رفتارهای اجتماعی سالم و کاهش رفتارهای پرخطر می شوند (ویگوتسکی، ۱۹۷۸؛ چوپانی و همکاران، ۱۳۹۹).

اثرات بلندمدت بازی بر سلامت روان نسل آینده نیز قابل توجه است. کودکان با تجربه مثبت بازی در دوران ابتدایی، مهارت‌های مقابله با استرس، خودکنترلی هیجانی و توانایی حل مسئله را در سطح پایه‌ای فرا می‌گیرند که این مهارت‌ها در زندگی بزرگسالی نیز ادامه می‌یابند (استول‌میکر و ری، ۲۰۱۵؛ گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳). افزون بر این، تجربه بازی منظم موجب شکل‌گیری اعتمادبه‌نفس، خودکارآمدی و تصویر مثبت از خود در کودکان می‌شود که این عوامل تأثیر مستقیمی بر سلامت روان و موفقیت‌های تحصیلی و اجتماعی آنان در آینده دارند (بندورا، ۱۳۷۶؛ حمیدی و همکاران، ۱۳۹۹). از این رو، بازی نه تنها یک فعالیت سرگرم‌کننده است، بلکه ابزاری مؤثر برای ارتقای سلامت روان کودکان و بهبود کیفیت زندگی آنان در کوتاه‌مدت و بلندمدت محسوب می‌شود (پلگرینی، ۱۳۸۸؛ مومنی، ۱۴۰۳).

۲. وضعیت بازی در مدارس ابتدایی ایران

در نظام آموزشی ایران، جایگاه بازی در مدارس ابتدایی هنوز به شکل یک ابزار رسمی آموزشی و راهبردی روان‌شناختی تثبیت نشده است. بازی عمدتاً محدود به فعالیت‌های فرعی، زنگ ورزش یا ساعات تفریح است و به ندرت در فرآیند تدریس یا طراحی برنامه‌های یادگیری ادغام می‌شود (طالبی، ۲۰۲۳؛ چوپانی و همکاران، ۱۳۹۹). این محدودیت باعث می‌شود کودکان فرصت کافی برای تجربه بازی‌های هدفمند، گروهی و خلاقانه که می‌تواند مهارت‌های شناختی، هیجانی و اجتماعی آنان را تقویت کند، نداشته باشند (گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳؛ حمیدی و همکاران، ۱۳۹۹). در نتیجه، بسیاری از دانش‌آموزان توانایی‌های خودتنظیمی هیجانی و مهارت‌های اجتماعی لازم برای مواجهه با چالش‌های مدرسه را به‌طور کامل توسعه نمی‌دهند.

موانع متعدد ساختاری و فرهنگی بر سر راه ادغام بازی در مدارس ایرانی وجود دارد. تراکم بالای کلاس‌ها و کمبود فضاهای مناسب برای بازی و فعالیت‌های گروهی، یکی از مهم‌ترین

چالش‌ها است که امکان برگزاری بازی‌های تعاملی و فعال را محدود می‌کند (طالبی، ۱۳۹۲، مومنی، ۱۴۰۳). علاوه بر آن، نگرش سنتی به آموزش، که تأکید بر حفظیات و کسب نمره دارد، موجب شده است بازی به عنوان یک فعالیت تفننی و فرعی تلقی شود و نقش روان‌شناختی و آموزشی آن به‌طور کامل نادیده گرفته شود (پلگرینی، ۲۰۰۹؛ چوپانی و همکاران، ۱۳۹۹). همچنین بسیاری از معلمان و مدیران مدارس، به دلیل کمبود آموزش و آگاهی کافی درباره اثرات مثبت بازی بر رشد هیجانی و اجتماعی کودکان، تمایلی به ادغام فعالیت‌های بازی‌محور در برنامه درسی ندارند (گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳).

با این حال، فرصت‌هایی نیز وجود دارد که می‌تواند جایگاه بازی را در مدارس ابتدایی ارتقا دهد. زنگ ورزش، برنامه‌های فوق برنامه، فعالیت‌های بازی بومی و محلی و ابتکار عمل معلمان خلاق، نمونه‌هایی از ظرفیت‌های موجود هستند (استول میکر و ری، ۲۰۱۵؛ مقدسی، ۱۴۰۱). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده از این فرصت‌ها می‌تواند مهارت‌های اجتماعی و هیجانی دانش‌آموزان را به شکل چشمگیری افزایش دهد، انگیزه آنان برای یادگیری را تقویت کند و حتی به کاهش اضطراب و افزایش تاب‌آوری روانی آنان منجر شود (ویگوتسکی، ۱۹۷۸؛ حمیدی و همکاران، ۱۳۹۹). تحلیل سیاست‌های آموزش و پرورش ایران نیز نشان می‌دهد که توجه به بازی در برنامه‌های رسمی نسبتاً محدود و پراکنده است. اگرچه در سال‌های اخیر برخی طرح‌ها و دستورالعمل‌ها برای افزایش فعالیت‌های بدنی و بازی در مدارس تدوین شده‌اند، اما این سیاست‌ها اغلب غیرهمگن و فاقد چارچوب اجرایی مشخص هستند (طالبی، ۲۰۲۳). علاوه بر این، هماهنگی میان سیاست‌های کلان، زیرساخت‌ها و آموزش معلمان هنوز ناکافی است، که باعث می‌شود بازی به عنوان یک ابزار مؤثر آموزشی و روان‌شناختی در مدارس، جایگاه واقعی خود را نیافته باشد (پلگرینی، ۲۰۰۹؛ گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳).

به طور کلی، وضعیت بازی در مدارس ابتدایی ایران ترکیبی از چالش‌ها و فرصت‌هاست. از یک سو، محدودیت فضا، نگرش سنتی به آموزش و تمرکز بر عملکرد تحصیلی، بازی را در حاشیه قرار داده است. از سوی دیگر، ظرفیت‌هایی مانند زنگ ورزش، بازی‌های بومی و محلی، و خلاقیت معلمان می‌توانند نقطه شروعی برای ارتقای جایگاه بازی در مدارس باشند. برای دستیابی به این هدف، نیاز است سیاست‌های آموزش و پرورش به صورت جامع و یکپارچه بازنگری شوند، زیرساخت‌ها و فضاهای مناسب فراهم گردد و معلمان به عنوان محور اصلی اجرای فعالیت‌های بازی محور آموزش‌های کاربردی ببینند.

۸. راهکارها و پیشنهاد‌های کاربردی

ادغام بازی در فرآیند تدریس و یادگیری یکی از مؤثرترین راهکارها برای ارتقای سلامت روان و کاهش اضطراب دانش‌آموزان ابتدایی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده از فعالیت‌های بازی محور در کلاس درس، یادگیری مفاهیم را تسهیل می‌کند، انگیزه و مشارکت دانش‌آموزان را افزایش می‌دهد و فرصت‌های کافی برای تمرین مهارت‌های هیجانی و اجتماعی فراهم می‌آورد (گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳، چوپانی و همکاران، ۱۳۹۹). این ادغام می‌تواند به صورت فعالیت‌های کوچک، بازی‌های آموزشی، سناریوهای نقش‌آفرینی یا تمرین‌های گروهی طراحی شود تا کودکان در محیطی امن و جذاب مهارت‌های شناختی و هیجانی خود را تقویت کنند (استول میکرو ری، ۲۰۱۵؛ مومنی، ۱۴۰۳).

طراحی محیط‌های آموزشی بازی محور نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. فضاهای انعطاف‌پذیر، کلاس‌های مجهز به وسایل بازی آموزشی، کتابخانه‌های تعاملی و محیط‌های باز برای بازی گروهی، کودکان را تشویق به تعامل، خلاقیت و خودتنظیمی هیجانی می‌کند (پلگرینی، ۱۳۸۸؛ مقدسی، ۱۴۰۱). محیط‌های بازی محور نه تنها یادگیری را جذاب‌تر می‌کنند،

بلکه زمینه ساز تمرین مهارت های زندگی مانند حل مسئله، همکاری و کنترل هیجان نیز می

شوند (گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳؛ حمیدی و همکاران، ۱۳۹۹)

آموزش معلمان ابتدایی برای بهره گیری از بازی به عنوان راهبرد روان شناختی، بخش جدایی ناپذیر این فرآیند است. معلمان باید با مزایا و روش های استفاده از بازی در کلاس درس آشنا شوند و توانایی طراحی فعالیت های بازی محور را کسب کنند (طالبی، ۲۰۲۳؛ چوپانی و همکاران، ۱۳۹۹). دوره های آموزشی و کارگاه های تخصصی می توانند معلمان را در استفاده از بازی برای کاهش اضطراب، تقویت مهارت های اجتماعی و ارتقای سلامت روان دانش آموزان توانمند کنند (استول میکر و ری، ۲۰۱۵).

نقش خانواده ها و جامعه محلی نیز در ترویج بازی سالم حیاتی است. خانواده ها می توانند با فراهم کردن فرصت های بازی، حضور فعال در بازی های کودک و تقویت مهارت های اجتماعی و هیجانی آنان، نقش مکمل آموزش مدارس را ایفا کنند (گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳؛ مومنی، ۱۴۰۳). همچنین، مشارکت جامعه محلی در فراهم کردن فضاهای بازی عمومی و فعالیت های گروهی بومی و سنتی، می تواند تجربه های بازی سالم و متنوع را برای کودکان فراهم آورد و سلامت روان آنان را تقویت کند (پلگرینی، ۱۳۸۸؛ مقدسی، ۱۴۰۱).

از دیدگاه سیاست گذاری، آموزش و پرورش ایران نیازمند تدوین برنامه های جامع و یکپارچه برای ادغام بازی در مدارس است. این سیاست ها باید شامل آموزش معلمان، تأمین زیرساخت ها، طراحی محیط های آموزشی مناسب، و برنامه های ارزیابی اثرات بازی بر یادگیری و سلامت روان باشد (طالبی، ۲۰۲۳). همچنین، ایجاد هماهنگی میان سیاست های کلان، مدرسه، خانواده و جامعه محلی می تواند جایگاه بازی را به عنوان یک ابزار آموزشی و روان شناختی تقویت کند و بهبود سلامت روان و کاهش اضطراب کودکان را به طور پایدار

تضمین نماید (گوپتا و همکاران، ۲۰۲۳؛ استول میکر و ری، ۲۰۱۵).

۹. نتیجه گیری

نتایج بررسی ها به وضوح نشان می دهد که بازی، فراتر از یک فعالیت تفریحی، نقش اساسی در کاهش اضطراب و ارتقای سلامت روان دانش آموزان ابتدایی دارد. کودکان در جریان بازی فرصت می یابند هیجانات خود را تجربه و تنظیم کنند، مهارت های حل مسئله و تصمیم گیری را تمرین کنند و با فشارهای تحصیلی و اجتماعی مواجه شوند. بازی های هدفمند و گروهی، با ایجاد تعاملات اجتماعی و فضای امن برای بیان احساسات، موجب کاهش نگرانی ها و اضطراب های تحصیلی و اجتماعی می شوند و تاب آوری روانی کودکان را تقویت می کنند. علاوه بر این، بازی به کودکان امکان می دهد اعتماد به نفس و عزت نفس خود را توسعه دهند، حس شایستگی و خود کارآمدی را تجربه کنند و مهارت های ارتباطی و اجتماعی خود را بهبود بخشند. از این منظر، بازی ابزاری کارآمد برای حمایت از رشد جامع شناختی، عاطفی و اجتماعی کودکان است و اثرات آن فراتر از کلاس درس و فعالیت های کوتاه مدت مشاهده می شود.

نگاه راهبردی به بازی در مدارس ابتدایی اهمیت ویژه ای دارد، زیرا صرف حضور بازی در برنامه های جانبی یا زنگ ورزش کافی نیست. بازی باید به صورت یک رویکرد هدفمند، منسجم و علمی در فرآیند تدریس و یادگیری ادغام شود تا بتواند تأثیر واقعی خود را بر سلامت روان و رشد همه جانبه کودکان نشان دهد. طراحی محیط های آموزشی بازی محور، آموزش معلمان برای بهره گیری از بازی به عنوان یک ابزار روان شناختی و آموزشی، و مشارکت فعال خانواده ها و جامعه محلی، عناصر کلیدی در تحقق این هدف هستند. چنین رویکردی نه تنها فضای مدرسه را جذاب و انگیزه بخش می کند، بلکه امکان یادگیری تعاملی و تجربه موفقیت های کوچک در فعالیت های گروهی را فراهم می آورد و موجب کاهش فشارهای روانی و افزایش نشاط، امید و انگیزه در کودکان می شود.

چشم‌انداز پژوهش‌ها و اقدامات آینده باید بر توسعه برنامه‌های بازی‌محور منسجم و متناسب با نیازهای فرهنگی و اجتماعی کودکان، طراحی بازی‌های بومی و خلاق، و ارزیابی اثرات بلندمدت بازی بر سلامت روان، مهارت‌های اجتماعی و موفقیت تحصیلی متمرکز باشد. علاوه بر این، پژوهش‌های آینده می‌توانند به بررسی بهترین روش‌ها و مدل‌های پیاده‌سازی بازی در مدارس مختلف، شناسایی شاخص‌های موفقیت و ارزیابی تأثیرات آن بر رفتارهای هیجانی و اجتماعی کودکان بپردازند. ایجاد هماهنگی میان مدرسه، خانواده و جامعه، و ترویج فرهنگ بازی سالم، می‌تواند ظرفیت‌های بازی را به صورت کامل و اثربخش فعال کند و پایه‌ای مستحکم برای رشد همه‌جانبه و سلامت روان نسل آینده فراهم آورد. در نهایت، تثبیت جایگاه بازی در مدارس ابتدایی به عنوان یک رویکرد علمی و راهبردی، زمینه‌ساز ایجاد نسل‌هایی سالم، توانمند و مقاوم در برابر فشارهای روانی و اجتماعی خواهد شد.

منابع و مآخذ

الف) منابع فارسی

۱. اصلی آزاد، ع.، محبی، ع.، و همکاران. (۱۳۹۱). بررسی شیوع اختلالات هیجانی و رفتاری در کودکان دبستانی شهر تهران. *مجله روان‌شناسی مدرسه*.
۲. چوپانی، س.، احمدی، م.، و همکاران. (۱۳۹۹). اثربخشی بازی درمانی گروهی بر کاهش اضطراب اجتماعی کودکان دبستانی. *مجله پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی*.
۳. حمیدی، م.، شریفی، س.، و همکاران. (۱۳۹۹). تأثیر بازی درمانی گروهی بر اضطراب کودکان کار. *فصلنامه علوم تربیتی*.
۴. مقدسی، ن. (۱۴۰۱). اثربخشی بازی درمانی بر اضطراب و سازگاری اجتماعی کودکان تک‌والدی. *پژوهشنامه روان‌شناسی بالینی*.
۵. مومنی، الف. (۱۴۰۳). بررسی تأثیر بازی درمانی شناختی - رفتاری بر اضطراب و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری. *مجله آموزش و پرورش ایران*

ب) منابع لاتین

۱. Bandura, A. (۱۹۹۷). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
۲. Bernstein, G. A., Borchardt, C. M., & Perwien, A. R. (۲۰۰۸). School-based interventions for anxiety disorders in children and adolescents. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, ۳۷(۲), ۶۰۳-۶۱۵. <https://doi.org/10.1080/15374410802148117>
۳. Dwivedi, K., & Harper, S. (۲۰۰۴). Promoting mental health in children: School-based approaches. *International Journal of Mental Health Promotion*, ۶(۲), ۵-۱۳. <https://doi.org/10.1080/14723730.2004.9721934>

۴. Ghahramani, M. (۲۰۲۵). Prevalence of mental health problems in Iranian primary school children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, ۶۶(۲), ۱۲۳-۱۳۴.
۵. Gupta, S., Kar, N., Basu, S., & Sharma, N. (۲۰۲۳). Effectiveness of play therapy in children: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, ۱۴, ۱۰۳۲۸۱۴۲.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.10328142>
۶. Stulmaker, H. L., & Ray, D. C. (۲۰۱۵). Child-centered play therapy and anxiety: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, ۹۳(۱), ۴۵-۵۸.
۷. Talebi, H. (۲۰۲۳). Educational policies and the neglected role of play in Iranian schools. *Asia Pacific Journal of Education*, ۴۲(۴), ۵۶۷-۵۸۲