



اثربخشی فعالیت‌های تربیت بدنی و موسیقی مبتنی بر دیدگاه مطالعات برنامه درسی

راهبردی و برنامه‌ریزی چندبعدی بر کاهش اضطراب کودکان پیش‌دستانی^۱

The Effectiveness of the Physical Education and Music Activities for Reduction of Anxiety in Preschool Children

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۷/۰۴/۱۵؛ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۷/۰۹/۲۳

M. Hedayati Varikani A. Borjali (Ph.D)
S. Bazargan (Ph.D) M. Momenifar (Ph.D)

مریم هدایتی ورکیانی^۲ احمد برجلی^۳
سیمین بازرگان^۴ محمد مومنی فر^۵

Abstract: The article is based on research that aims to investigate the effectiveness of the viewpoints of strategic curriculum studies and the multidimensional curriculum and multi-media programming package emphasizing physical education and music activities on the reduction of anxiety in pre-school children. The statistical population included all the anxious preschool children in educational district 3 in Tehran, and the study was conducted based on a semi experimental and the pre-test and post-test design. 60 children were selected through targeted sampling and were assigned to the experimental and control groups equally. The data collection tool was Spence anxiety questionnaire and Corman's Painting Interpretation Test and the collected data were analyzed by ANCOVA test and MANCOVA. The data analysis showed that the average scores after the test in the experimental group were significantly more than the control group ($p < 0.05$, $P = 0.004$). Regarding the effectiveness of this program not only to reduce anxiety, but also as the effectiveness on many components of the existence of children. It is suggested that systematic research should be conducted on the diversity of the applications of this approach, its model and its educational tools for access to public education.

چکیده: هدف مقاله حاضر بررسی اثربخشی دیدگاه مطالعات برنامه درسی راهبردی و الگوی برنامه‌ریزی چندبعدی و بسته یادگیری چندرسانه‌ای مبتنی بر آن با تأکید بر فعالیت‌های تربیت بدنی و موسیقی بر کاهش اضطراب کودکان پیش‌دستانی است. جامعه آماری شامل کودکان مضطرب پیش‌دستانی منطقه ۳ شهر تهران بود، که به صورت نیمه‌آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون تعداد ۶۰ نفر با نمونه‌گیری هدفمند انتخاب و بررسی شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها پرسشنامه اضطراب اسپنس و آزمون تفسیر نقاشی کورمن بود. جهت تحلیل داده‌ها از آزمون ANCOVA و MANCOVA استفاده شد. تحلیل داده‌ها نشان داد، میانگین نمرات پس‌آزمون در گروه آزمایش به طور معنی‌داری بیش از گروه گواه است ($P=0.004$). پیشنهاد می‌شود پژوهشی نظام‌مند بر تنوع کاربردهای این دیدگاه، الگو و ابزارهای آموزشی مبتنی بر آن برای دسترسی آموزش همگانی به آن انجام گیرد.

Keywords: strategic curriculum studies, multidimensional planning pattern, physical education, music, anxiety in children

کلیدواژه‌ها: مطالعات برنامه درسی راهبردی، الگوی برنامه‌ریزی چندبعدی، تربیت بدنی، موسیقی، اضطراب در کودکان

۱. این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد نویسنده مسئول با عنوان «اثربخشی فعالیت‌های تربیت بدنی و هنری با تأکید بر موسیقی بر اساس مطالعات برنامه درسی راهبردی بر کاهش اضطراب کودکان پیش‌دستانی» می‌باشد.

۲. کارشناسی ارشد علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی (نویسنده مسئول) maryamhedayati61@yahoo.com

۳. دانشیار دانشگاه علامه طباطبایی borjali@atu.ac.ir

۴. دکتری برنامه ریزی درسی، مدرس دانشگاه خوارزمی siminbazargan@gmail.com

۵. دکتری مدیریت ورزشی، مدرس دانشگاه phd.m.momeni@gmail.com

مقدمه

با توجه به اینکه اهمیت آموزش و پرورش پیش از دبستان در کیفیت بخشی به زندگی کودکان و تأثیر آن در کلیه ابعاد جسمی و روانی، طبق پژوهش‌های بسیاری به اثبات رسیده است؛ هنوز شاهد نوعی ساده‌انگاری و کوچک شمردن فضای یادگیری کودکان هستیم. موضوع-محوری حاکم بر نظام آموزشی ما و تصور اینکه محتوای مورد نیاز کودکان ساده است و اهمیت آن به اندازه دوره‌های تحصیلی بعدی نیست؛ آموزش‌های کودکان را محدود به محتوایی ساده یا فعالیت‌هایی پراکنده و سلیقه‌ای، متأثر از جو و شرایط اجتماعی و حتی مُد‌های مقطعی کرده است. حتی عنوان‌هایی همچون خلاقیت و مهارت‌های زندگی هم در همان نگاه محتوا-محوری و غیرمرتبط با توانایی‌های کودکان محدود مانده و بهترین قابلیت‌های کودکان و تسهیل پرورش یافتن کارکردهای ذهنی، بدنی و عاطفی و معجزه حاصل از آن را برای اکنون و فردای آنها از دست می‌دهیم. عدم انسجام و این پراکندگی‌ها می‌تواند کودک را سردرگم و از ذوق و شوق یادگیری او بکاهد و در نهایت او را از آموزش‌های سازنده این دوره مهم محروم سازد. امروزه اهمیت آموزش و پرورش برنامه‌ریزی شده پویا به حدی است که در جوامع پیشرفته، چگونگی آموزش را از دوران جنینی از اولویت‌های پژوهش برنامه‌ریزی قرار داده است. بنیان‌های دانشی و مهارت‌ها و نگرش‌ها از دوره پیش‌دبستانی شکل می‌گیرند و اهمیت و ضرورت آنها برای خاص و عام پذیرفته شده‌اند. پس ضروری است که هر تحول و نوآوری آموزشی را از سال‌های اولیه کودکی مورد توجه قرار داد و برنامه‌ریزی برای دوران کودکی و بعد از آن را بر پایه و بنیان قوی بنا نهاد (بازرگان، ۱۳۸۷، ص ۱۶).

در کشور ما آموزش پیش‌دبستانی هنوز از نظر سطح چندان گسترده نیست، اما به منزله اولین تجربه آموزشی کودک و به سبب تأثیر مهمی که در شکل‌گیری شخصیت او دارد، باید برنامه‌هایی هدفدار و تدوین یافته داشته باشد تا تمام جنبه‌های رشد و تکامل کودک را در برگیرد. اگر اوقات کودک در مراکز آموزش پیش‌دبستانی، اعم از مهدکودک یا آمادگی‌ها، صرف کارهای غیرهدفدار و پیش‌بینی نشده گردد و نقطه آغاز و پایان برنامه‌ها معین نباشد، علاوه بر وارد آوردن آسیب‌های آموزشی، به جای اینکه کودک را برای آموزش رسمی آماده سازد، ممکن است تصویر نادرستی از مدرسه در ذهن او القا کند (اطهاری، ۱۳۸۰، ص ۹). مروری بر

اثر بخشی فعالیت‌های تربیت بدنی و موسیقی مبتنی بر دیدگاه ...

الگوها و روش‌های متداول آموزش در دوران کودکی و مرسوم شدن کاربست ترکیبی از آنها در مراکز آموزشی، این پیام را در بردارد که؛ ترکیبی مونتاژی از این الگوها، اگرچه هر کدام در آغاز و در تداوم کارکردها و پیام‌های خودشان را داشته‌اند، نوعی پراکندگی و بی‌برنامگی را به فضای آموزشی تحمیل خواهد کرد. هنگامی که برنامه درسی فاقد انسجام باشد، برای دانش‌آموزان سخت‌تر است که دانش جدید خود را پیدا کرده و جایگزین کنند. لذا لازم است دانش داخل زنجیره‌ای قرارگیرد تا به این ترتیب از آن محافظت شود؛ در غیر این صورت ما یک برنامه درسی مونتاژ شده را به پایان می‌رسانیم (مایات¹، ۲۰۱۸).

عناصر مورد توافق برنامه درسی عبارتند از اهداف، محتوای آموزشی، راهبردهای یاددهی-یادگیری، زمان، فضا و ارزشیابی (ملکی، ۱۳۸۶، ص ۲۱). موضوع اصلی در نظریه برنامه درسی محتوا، انسجام و کنترل می‌باشد (وود و هدگت²، ۲۰۱۶).

در این راستا، «دیدگاه مطالعات برنامه درسی راهبردی مفهومی نوین در حوزه مطالعات برنامه درسی است که برنامه‌ای فراکنشی و منعطف با هدف کسب توانایی فراشناخت در یادگیری [از طریق تأکید بر راهبردهای یادگیری] برای تسهیل مشارکت یادگیرنده در چرخه تولید و مدیریت دانایی و مبتنی بر فراهم‌سازی، که بر اساس آن برنامه‌ریزی، تولید، اجرا و ارزشیابی برای حضوری نظام‌مند و با بیشترین میزان آمادگی از پایین‌ترین سطوح و در انواع و ابعاد مختلف مطالعات برنامه درسی عصر حاضر در پاسخگویی به نیازهای یادگیرنده امروز و حضور قوی در این عصر تبیین شده است» (بازرگان و همکاران، ۱۳۸۹).

در بستر این دیدگاه، الگوی برنامه‌ریزی چندبعدی³، برنامه‌ریزی کل‌نگر، نظام‌مند و منعطف است و کلیت موردنظر در پرورش شخصیت کودک را در نظر گرفته است. در این برنامه مقدمات لازم برای پرورش استعدادها و شخصیت کودکان پیش‌دبستانی، یادگیری حداقل در سه بعد «پروژه برگرفته از زندگی کودک»، «قالب‌ها و فعالیت‌های هنری و علمی» و «مهارت‌ها و مضامین میان رشته‌ای و مادام‌العمر» فراهم شده است. این الگو می‌تواند جهت پیشبرد اهداف

1. Myatt

2. Wood & Hedges

3. Multi-Dimensional Curriculum (MDC)

مربوط به ساخت زیربنای محکم آموزش مورد توجه و ارزیابی قرارگیرد. این دیدگاه و برنامه‌ریزی چندبعدی و ابزارهای آموزشی مبتنی بر آن «زمین ما و آنچه در آن است» راهبرد «یادگیری چگونه یاد گرفتن» را در توجه به رشد حداکثرابعاد وجودی کودکان در یک برنامه کل‌نگر پی می‌گیرد (بازرگان، ۱۳۸۷، ص ۲۷).

در بیان مطالب فوق در بستر آموزش و برنامه‌ای اصولی و منسجم برای کودکان یکی از مواردی که در مقطع پیش‌دبستان کمتر مورد توجه قرار گرفته، اهمیت تربیت بدنی است. در پرورش کودکان، شکل‌دهی صحیح به کارکردهای روانی-حرکتی ضروری است. حرکات موسیقایی به عنوان شاخه‌ای از هنر در هماهنگی و تقویت مهارت‌های حرکتی کودک کارکردی اعجازگونه دارد (کریمی، ۱۳۸۲). موسیقی از جمله ساده‌ترین و مفیدترین شیوه‌ها برای شاد ساختن افراد و کاهش تنش‌های روانی زندگی روزمره می‌باشد (عسگری و همکاران، ۱۳۹۴). زمانی که کودکان بتوانند میان موسیقی و احساسات درونی خویش ارتباط برقرار کنند می‌توانند برای بیان احساسات از حرکات بدن مدد گیرند (نظری نژاد، ۱۳۹۴، ص ۲۶۵). اما این نکته حائز اهمیت است که تعلیم و تربیت حرکتی یا بدنی صرفاً یک فعالیت و کنش بدنی یا جسمانی نیست و رسیدن به اهداف تربیت بدنی باید به موازات پرورش کل شخصیت فرد انجام گیرد (گودرزی، ۱۳۹۲).

یکی از مهم‌ترین مراحل رشد حرکتی در اوایل کودکی، رشد مناسب مهارت‌های حرکتی بنیادی^۱ است (شجاعی و دانش فر، ۱۳۹۵). الگوهای حرکات بنیادی، الگوهای پایه و اصلی حرکات ارادی قابل مشاهده در دوران کودکی‌اند. سال‌های پیش‌دبستانی دوره حساس رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی است، که خود پیش‌نیاز شیوه زندگی و فعالیت بدنی در سالهای آینده است. کودکان نمی‌توانند برای رشد و تکامل در توانایی‌های حرکتی بنیادی فقط به بالیدگی متکی باشند. شرایط محیطی شامل فرصت‌های تمرینی، تشویق و آموزش، در رشد الگوهای بالیده حرکات بنیادی، حیاتی‌اند (حمایت طلب، ۱۳۹۵). کودکان در ۶ سالگی می‌توانند به مهارت‌های حرکتی پایه مسلط شوند (گالاهو^۲ و همکاران، ۲۰۰۶). تربیت بدنی از طریق تمرکز بر مهارت‌های حرکتی در قالب بازی به رشد و پیشرفت کودکان کمک می‌کند

1. Fundamental Movement Skill (FMS)

2. Gallahue

اثر بخشی فعالیت‌های تربیت بدنی و موسیقی مبتنی بر دیدگاه ...

(زاخوپولو¹ و همکاران، ۲۰۱۸). تسلط بر مهارت‌های حرکتی بنیادی رابطه‌ای معنادار با سلامتی و فعالیت‌های بدنی دارد (لوبانز² و همکاران، ۲۰۱۰). کودکانی که به مهارت‌های حرکتی پایه مسلط هستند پایداری بیشتری در حفظ سلامتی دارند (جاکولا³، ۲۰۱۶). تحقیقات گسترده زیادی نشان می‌دهد که فعالیت‌های تربیت بدنی تأثیر مثبتی بر دیگر جنبه‌های سلامتی داشته که برای توسعه رشد حال و آینده کودک از جمله سلامت روانشناختی و پیشرفت تحصیلی ضروری است (فدوا و آن⁴، ۲۰۱۱) و (پوترس⁵ و همکاران، ۲۰۱۶). مرکز پایش سلامت انگلستان⁶ (۲۰۱۵) نیز جهت ترویج به‌کارگیری مهارت‌های پایه حرکتی در پیش‌دبستان، برنامه‌ای متمرکز بر فعالیت‌های جسمانی، شامل کنترل شی، حرکت و مهارت‌های مدیریت بدن تنظیم کرده است (ایر⁷ و همکاران، ۲۰۱۸). تحقق اهداف تربیت بدنی در مدارس مستلزم گذر از فرایندی است که برنامه‌ریزی درسی، اجرا و ارزشیابی، از عناصر کلیدی آن به‌شمار می‌رود (حلاجی، ۱۳۹۶).

لزوم تعلیم و تربیت متعالی در راستای یک برنامه آموزشی مدون راهبردی و شرایط مساعد، منوط به سلامت جسمانی و روانی است. در عصر حاضر مسأله سلامت روان در دنیای پیچیده و متغیر امروزی، با وجود چالش‌های پیش‌رو (از جمله مشکلات خانوادگی و اجتماعی و ...) بیش از پیش اهمیت یافته است.

در این راستا آموزش و پرورش وظایف مهمی را در پیشگیری، تشخیص و بهبود آسیب‌های روانی ایفا می‌کند. اختلال اضطراب یکی از شایع‌ترین مقوله‌های آسیب‌شناسی روانی کودک و نوجوان است (بساکنژاد، ۱۳۹۰). اضطراب حالتی است که در آن کودک با بیمناکی خطر یا بدبختی آینده را پیش‌بینی می‌کند (بارلو⁸، ۲۰۱۳). معمولاً شروع این اختلال از سنین پیش از دبستان است و در دوره دبستان تظاهر بیشتری می‌یابد. اضطراب در سنین قبل از

-
1. Zachopoulou
 2. Lubans
 3. Jaakkola
 4. Fedewa & Ahn
 5. Poitras
 6. Health Survey For England (HSE)
 7. Eyre
 8. Barlow
- ۱۴۹

دبستان باعث افسردگی، سوءمصرف مواد و عدم دستیابی به سطوح تحصیلی بالاتر است (کیم^۱ و همکاران، ۲۰۰۳).

اختلالات اضطرابی در کودکان و نوجوانان شامل اختلال اضطراب جدایی^۲، هراس اجتماعی^۳، ترس از جراحتهای جسمانی^۴، اختلال اضطراب تعمیم یافته^۵، وسواس-بی‌اختیاری^۶ می‌باشد؛ که در گروه اختلالات درون‌سازی قرار دارند (انجمن روانپزشکی آمریکا^۷، ۲۰۱۳؛ به نقل از رضاعی و همکاران، ۱۳۹۳) و همگی به صورت ترس مفراط از تجربه‌های درونی یا موقعیت‌های بیرونی خاص و اجتناب از این تجربه‌ها، مشخص می‌شوند (کارر^۸، ۲۰۰۹).

در بیان تعاریف مختصری از مؤلفه‌های اضطراب، اختلال اضطرابی فراگیر نوعی نگرانی اغراق‌آمیز، بدون علت آشکار در مورد چند واقعه یا فعالیت است (سلیگمن، ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۰). اختلال اضطراب اجتماعی نوعی اضطراب است که با ترس و اضطراب شدید در موقعیت‌های اجتماعی شناخته می‌شود و اختلال وسواس-بی‌اختیاری عبارت است از عمل یا فکر وسواسی که مدت طولانی ادامه داشته (بیش از یک ماه) و باعث ایجاد ناراحتی شدید در فرد شود و شخص باید غیرمعمول و غیرمنطقی بودن آن را تشخیص دهد (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳). اختلال اضطرابی ناشی از بیماری جسمانی دیگر اضطرابی است، که اهمیت بالینی دارد و قضاوت شده که به عنوان تأثیر فیزیولوژیکی بیماری جسمانی دیگر بهتر توجیه می‌شود (کاپلان و سادوک^۹، ۲۰۰۳، ترجمه پورافکاری، ۱۳۸۲).

اضطراب جدایی اضطراب شدید است، که هنگام جدایی از والدین، خانه یا سایر محیط‌های آشنا ظاهر می‌شود (کاپلان و سادوک، ترجمه رضاعی، ۱۳۸۸). در کودکان پیش‌دبستانی،

-
1. Kim
 2. Separation Anxiety Disorder
 3. Social Phobia
 4. Fear About Physical Injuries
 5. General Anxiety Disorder
 6. Obsessive-Compulsive Disorder
 7. American Psychiatric Association (APA)
 8. Carr
 9. Kaplan & Sadock

اضطراب، ترس، حسادت و ناکامی شایع است. کودک در هنگام مواجهه با موقعیت اضطراب‌آور از سازوکارهای دفاعی متعددی استفاده می‌کند. از سازوکارهای دفاعی شایع بین کودکان پیش‌دبستانی می‌توان احتراز از موقعیت اضطراب‌آور نام برد (شفیع آبادی، ۱۳۹۵). در زمانی که احساس نگرانی و اضطراب پیش می‌آید انسان باید به کار و فعالیتی مشغول شود؛ چون معمولاً ذهن انسان در یک لحظه نمی‌تواند به چند موضوع متفاوت فکر کند. در این میان هر قدر کار و فعالیت حالت سرگرم‌کنندگی بیشتری داشته باشد مؤثرتر خواهد بود. این عمل باعث خواهد شد راحت‌تر با افکار اضطراب‌زا مبارزه کند. در واقع خواهیم توانست ذهن را از درگیر شدن با افکار منفی منحرف کنیم. در این خصوص ورزش کردن باعث خواهد شد فرد در مواجهه با شرایط اضطراب‌زا، خونسردی و آرامش بیشتری داشته باشد. تحقیقات کارشناسان نشان می‌دهد که ورزش تأثیرات فیزیولوژیکی بر بدن دارد که این تأثیر فیزیولوژیکی فراهم‌کننده آرامش در افراد هستند (عبدلی، ۱۳۸۶، ص ۹۵). و از آنجایی هماهنگی حرکت بدن با موسیقی می‌تواند تا اعماق واکنش‌های عاطفی و ضمیر ناخودآگاه پیش رود؛ بنابراین، این تمرینات می‌تواند به عنوان ابزارهایی در آموزش و ابراز احساسات به کار رود. این موضوع در درمان بیماران دچار آشفتگی‌های عاطفی، اختلال رفتاری، ناتوانی‌های رشدی یا بیماری‌های روانی اهمیت زیادی دارد (بریک¹؛ اسکویو²، ۱۹۷۴، به نقل از زاده محمدی، ۱۳۸۹).

در باب مطالب بیان شده، مطالعات بین رشته‌ای نشان می‌دهد، برای ادامه یک زندگی سالم و بانشاط تعامل بین سلامت جسمانی و روانی لازم و ضروری است. می‌توان گفت: قسمت اعظم ابعاد وجودی یک کودک با آموزش و برنامه‌ریزی هدفمند و منسجم رشد می‌یابد و باعث یادگیری و تغییر و تحول می‌شود؛ و رشد حرکتی به عنوان یک بعد بسیار مهم که از لحظه تولد و چه بسا قبل از آن آغاز می‌شود و موسیقی به عنوان یک حس درونی، سبب آرامش در فرد می‌شود؛ و همچنین بعد سلامت روانی به عنوان عامل مؤثر در ارتقا و تکامل، در کیفیت بخشی به زندگی کودک محقق را بر آن داشت تا با ارزیابی اثربخشی و کارایی استفاده از دیدگاه مطالعات برنامه درسی راهبردی و الگوی برنامه‌ریزی چندبعدی و بسته

1. Bricks

2. Skovio

یادگیری چند رسانه‌ای «زمین ما و آنچه در آن است» با تأکید بر برنامه مداخله‌ی مؤثر (حرکات بنیادی در قالب بازی ساحل و دریا) تأثیر روند اختلال اضطراب را در کودکان مضطرب پیش‌دبستانی مورد بررسی قرار دهد. حال این سوال مطرح گردید که آیا فعالیت‌های تربیت بدنی و موسیقی مبتنی بر مطالعات برنامه درسی راهبردی و الگوی برنامه‌ریزی چند بعدی بر کاهش اضطراب و مؤلفه‌های اضطراب شامل: اضطراب جدایی، ترس از جراحات‌های جسمانی، هراس اجتماعی، اختلال اضطراب تعمیم‌یافته و وسواس‌بی‌اختیاری در کودکان پیش‌دبستانی اثربخش است؟

روش پژوهش

در مقاله حاضر با توجه به هدف از نوع کاربردی و روش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری کلیه کودکان دارای اختلال اضطراب پیش‌دبستانی‌های منطقه ۳ آموزش و پرورش شهر تهران می‌باشد. در این طرح تعداد ۶۰ نفر آزمودنی پسر با نمونه‌گیری هدفمند در دو گروه آزمایش و کنترل به‌طور مساوی انتخاب شدند. به منظور کنترل تأثیر ناشی از سوگیری والدین در پاسخگویی به پرسشنامه از ترکیب دو روش کمی و کیفی برای شناسایی کودکان دارای اختلال اضطراب در پژوهش استفاده شد.

در روش کمی برای شناسایی کودکان دارای اختلال اضطراب از پرسشنامه اضطراب کودک اسپنس^۱ فرم والد که جهت اجرا DSM-4 بر اساس ملاک‌های تشخیصی آماده شده است، استفاده شد. پرسشنامه شامل ۲۸ گویه که نشانه‌های مرضی اختلال اضطراب جدایی، ترس از جراحات‌های جسمانی، هراس اجتماعی، اختلال اضطراب تعمیم‌یافته، وسواس‌بی‌اختیاری را در کودکان دو تا شش سال مورد ارزیابی قرار می‌دهد. در این مقیاس گویه‌ها بر اساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت از صفر (اصلاً) تا چهار (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. نمره بالاتر به معنای اضطراب بیشتر در کودکان است. شایان ذکر است که نمره کلی اضطراب در این مقیاس حاصل جمع نمره‌هایی است که فرد در هر یک از زیر مقیاس‌ها به‌دست می‌آورد. این مقیاس در ایران به وسیله قنبری و همکاران (۱۳۹۰) هنجاریابی و اعتباریابی شده است. اعتباریابی آزمون از راه

1. SCAS-P(Spence)

اثر بخشی فعالیت‌های تربیت بدنی و موسیقی مبتنی بر دیدگاه ...

فرمول کلی آلفای کروناخ ۰/۸۹ نشان داده است. همچنین ضرایب اعتبار زیر مقیاس‌های اضطراب تعمیم‌یافته، هراس اجتماعی، ترس از آسیب جسمانی، اضطراب جدایی و وسواسی بی‌اختیاری به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۷۶، ۰/۸۸، ۰/۷۶، ۰/۸۱ به دست آمده است. قسمت روایی این پرسشنامه توسط پژوهش‌های اسپنس و دیگران (۲۰۰۱)، برورن و موریس^۱ (۲۰۰۸) و قنبری و همکاران (۱۳۹۰) مورد تأیید قرار گرفته است.

در مرحله دوم جهت اطمینان از صحت داده‌های انتخاب شده، از نمونه‌ها به صورت روش کیفی تست نقاشی «ترسیم خانواده در کلینیک» (کرمن^۲، ۱۳۹۳) گرفته شد. در این روش از آزمودنی‌ها خواسته شد که روی کاغذ یک خانواده را ترسیم کند. بعد از اجرای آزمون، مصاحبه‌ای هدایت شده درباره افراد ترسیم شده و گرایش‌های کودک نسبت به این افراد مطابق شیوه کرمن با کودک صورت گرفته که این مصاحبه شامل ۱۴ سوال می‌باشد. (رایت و مکین تیر^۳، ۱۹۸۲) ضرایب پایایی نمره‌گذاری که ارزشیاب‌های مختلف به دست آورده‌اند را در دامنه ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند. همچنین مستکاف و لازروس^۴ (۱۹۸۳) ثبات آزمون ترسیم خانواده را با دو روش پایایی ارزشیاب‌ها و پایایی آزمون مجدد بررسی کردند، نتایج حاصل مؤید پایایی آزمون بود.

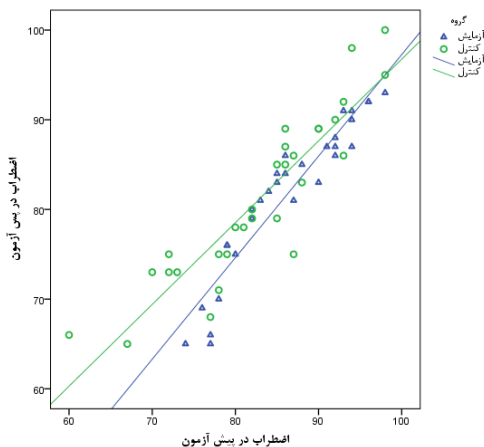
بر اساس مطالعات برنامه درسی راهبردی و الگوی برنامه‌ریزی چند بعدی، بسته یادگیری «زمین ما و آنچه در آن است» با تأکید بر پروژه آب و فعالیت‌های تربیت بدنی و موسیقی به مدت ۲ ماه، هفته‌ای ۴ جلسه، ۱:۳۰ ساعت در گروه آزمایش اجرا شد؛ و در گروه کنترل فعالیتی انجام نگرفت. اگرچه آموزش کودکان در کل سال تحصیلی مبتنی بر این برنامه بوده، پژوهشگر، کیفیت اجرای مبتنی بر برنامه را در بخش مورد پژوهش، به موارد زیر اختصاص داده است بازی ساحل-دریا از «قلمرو فعالیت‌های جذاب برای کودکان»، پروژه آب از «قلمرو پروژه‌های برگرفته از زندگی کودکان»، و مهارت‌های شادی و مهربانی، تحلیل، طبقه‌بندی، اندازه‌گیری، الگوسازی و کاربرد آن، شهروندی، استقلال فردی، مشاهده و هماهنگی پنج

-
1. Broeren & Muris
 2. Corman
 3. Wright & Mcintyre
 4. Mostkoff & Lazarus

حواس و ... از «قلمرو مهارت‌ها، مضامین و نگرش‌های مادام‌العمر» گرفته شده است. ترانه مذکور بر مبنای مهارت‌های حرکات بنیادی کودکان شامل راه رفتن، دویدن، پریدن، سرخوردن، لی‌لی کردن و پرتاب و دریافت کردن و سایر حرکات سروده شد و آهنگ آن توسط آهنگساز (مومنی^۱، ۱۳۹۷) در فرکانس و نت‌های مناسب و شادی‌بخش برای کودکان ساخته شد و به عنوان ابزار آموزشی در پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. شایان ذکر است از منظر بررسی روایی، آهنگ به تأیید چند نفر از متخصصین و اساتید برجسته موسیقی رسید. پس از اجرای برنامه مداخله‌ای، در مرحله پس‌آزمون، بار دیگر به صورت کمی، پرسشنامه اضطراب اسپنس توسط والدین کودکان در هر دو گروه آزمایش و گواه پر شد و در پایان داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS ویراست ۲۳ استفاده شد و سطح معنی‌داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

تحلیل داده‌ها

پیش‌فرض‌های تحلیل کوواریانس



نمودار ۱. بررسی فرض هم خطی بین متغیر وابسته و هم‌تغییر

۱. گام آهنگ سی بمل مینور و نت‌های آن شامل "سی‌بمل، دو، ریمل، می‌بمل، فا، سل‌بمل، لابل، بود، ریتم آهنگ ۲/۴ و با تمپوی ملایم ساخته نوشته شد. تم کلی آهنگ تا حدودی شاد و ریتمیک بود. اشعار گفته شده، مرتبط با موضوع آموزش و متناسب با سن کودکان و به زبان ساده و کودکانه سروده شد و وزن شعری متناسب بود.

اثر بخشی فعالیت‌های تربیت بدنی و موسیقی مبتنی بر دیدگاه ...

نمودار فوق نشان داد، که رابطه بین متغیر وابسته (اضطراب) و متغیر هم‌تغییر (پیش‌آزمون) در دو گروه آزمایش و کنترل رابطه‌ای خطی است. در نتیجه فرض خطی بودن برقرار است.

همگنی شیب‌های رگرسیون

جدول ۱. بررسی تعامل گروه (آزمایش و کنترل) و پیش‌آزمون

مجموع مجذورات	Df	F	سطح معنی داری
۰/۰۵۵	۱	۳/۸۳	۰/۰۶

با توجه به جدول ۱ مشاهده می‌شود که سطح معنی داری بالاتر از ۰/۰۵ می‌باشد. به عبارتی دیگر بین متغیر هم‌تغییر (پیش‌آزمون) و گروه (آزمایش و کنترل) تعاملی وجود ندارد.

یکسانی واریانس‌ها

جدول ۲: بررسی همگنی واریانس‌ها در متغیر وابسته

F	Df1	Df2	سطح معنی داری
۱/۴۴	۱	۵۸	۰/۲۳۵

با توجه به جدول ۲ مشاهده می‌شود که سطح معنی داری بالاتر از ۰/۰۵ می‌باشد. این بدین معناست که مفروضه یکسانی واریانس‌ها برقرار است و می‌توانیم از تحلیل کوواریانس استفاده کنیم.

جدول ۳. نتایج کوواریانس چند متغیری به منظور مقایسه میانگین نمرات پس‌آزمون در مؤلفه اضطراب

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	مجدورات
پیش‌آزمون	۴/۸۱۵	۱	۴/۸۱۵	۳۱۲/۲۹۱	۰/۰۰۰	۰/۸۴۶
گروه	۰/۱۴۱	۱	۰/۱۴۱	۹/۱۲۲	۰/۰۰۴	۰/۱۳۸

یافته‌های مقاله در جدول ۳ نشان داد بین میانگین نمرات پس‌آزمون اضطراب بعد از حذف اثر پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد. میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش به طور معنی‌داری بیش از گروه گواه است. سطح معنی‌داری برابر با $0/004$ به دست آمده است، این مقدار بزرگ‌تر از سطح $0/05$ است. مقدار اندازه اثر که با مجذور اتا نمایش داده شده برابر با مقدار $0/138$ می‌باشد. این مقدار بیانگر این است $13/8$ درصد از تغییرات متغیر اضطراب، توسط برنامه مداخله‌ای مورد نظر تبیین می‌گردد. در نتیجه برنامه مداخله‌ای اثربخش بوده است.

جدول ۴. بررسی معنی‌داری تفاوت میانگین‌های پس‌آزمون در مؤلفه‌های اضطراب تفکیک شده

متغیر وابسته	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
اضطراب جدایی	گروه	$0/50$	۱	$0/50$	$4/25$	$0/04$	$0/07$
هراس اجتماعی	گروه	$1/42$	۱	$1/42$	$8/309$	$0/006$	$0/127$
وسواس	گروه	$0/307$	۱	$0/307$	$3/48$	$0/07$	$0/058$
تعمیم یافته	گروه	$0/003$	۱	$0/003$	$0/18$	$0/89$	$0/000$
ترس از اسیب جسمانی	گروه	$0/187$	۱	$0/187$	$0/837$	$0/364$	$0/014$

به منظور مقایسه میانگین نمرات پس‌آزمون ۵ مؤلفه اضطراب در دو گروه آزمایش و کنترل با حذف تأثیر پیش‌آزمون، از آزمون تجزیه و تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد که یافته‌های پژوهش در جدول شماره ۴ ارائه شده است. به طور کلی برنامه مداخله‌ای باعث کاهش اضطراب جدایی و اضطراب اجتماعی شده است به طوری که با توجه به مجذور اتا در جدول فوق مؤلفه اضطراب جدایی ۷ درصد و اضطراب اجتماعی $12/7$ درصد از تغییرات متغیر اضطراب را تبیین می‌کنند، به بیانی دیگر برنامه مداخله‌ای ۷ درصد از واریانس اضطراب جدایی و $12/7$ درصد از اضطراب اجتماعی را تبیین می‌کند. با توجه به میزان اندازه اثر در

اثر بخشی فعالیت‌های تربیت بدنی و موسیقی مبتنی بر دیدگاه ...

مؤلفه هراس اجتماعی، این مؤلفه بیشترین نقش را در تبیین واریانس متغیر اضطراب دارد. در مورد مؤلفه وسواس با توجه به جدول، برنامه مداخله‌ای باعث کاهش شده است اما این کاهش از لحاظ آماری معنادار نیست گر چه این مقدار نزدیک به سطح ۰/۰۵ است. در مورد اضطراب تعمیم یافته با سطح معناداری ۰/۸۹ و ترس از آسیب‌های جسمانی با سطح معناداری ۰/۳۶۴ تفاوت معناداری وجود ندارد؛ که نشان می‌دهد برنامه مداخله‌ای در کاهش اضطراب تعمیم یافته و ترس از آسیب‌های جسمانی تأثیر نداشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

بررسی داده‌های مربوط به متغیر مستقل پژوهش نشان می‌دهد که فعالیت‌های تربیت بدنی و موسیقی مبتنی بر دیدگاه مطالعات برنامه درسی راهبردی و الگوی برنامه‌ریزی چندبعدی بر کاهش اضطراب کودکان پیش دبستانی اثربخش است. در کل تحقیقی یافت نشد که دقیقاً مشابه تحقیق حاضر فعالیت‌های تربیت بدنی و موسیقی را بر اساس دیدگاه مطالعات برنامه درسی راهبردی و الگوی مبتنی بر آن بر کاهش اضطراب کودکان بررسی کرده باشد، اما مقاله حاضر در اجرای برنامه مداخله‌ای تربیت بدنی در کاهش اضطراب کودکان با یافته‌های مک‌ماهان^۱ (۱۹۹۰)؛ ساکسنا^۲ (۲۰۰۵) و همکاران؛ فاکس^۳ (۱۹۹۹)؛ کالفاس و تیلر^۴ (۱۹۹۴)؛ پالسچ^۵ (۱۹۹۸) و همکاران؛ اصفهانی و همکاران (۲۰۰۲) هم‌سو بود. (دریسکول^۶، ۱۹۷۶؛ به نقل از گیرلی^۷ و همکاران، ۱۹۸۴) نیز دریافتند که شرکت در ورزش‌های میدانی بهداشت روانی را بهبود و اضطراب حاد و افسردگی را کاهش می‌دهد. اسدی و احمدی (۱۳۷۹) در پژوهش خود تفاوت معناداری بین سلامت روانی دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار نشان دادند. که نتایج حاصل همراستا با تحقیق حاضر است. در زمینه اجرای برنامه‌های

1. Macmahon

2. Saxena

3. Fox

4. Calfas & Taylor

5. Palleschi

6. Driscoll

7. Gurley

مداخله‌ای، موسیقی در کنار فعالیت‌های تربیت بدنی به عنوان فعالیت دیگری از بسته یادگیری در نظر گرفته شد که اثربخشی آن در عملکرد کودکان و نتیجه تحقیق بارز است. در تحقیقات گنج (۱۳۹۷) و تجویدی (۱۳۷۷) که اثرات موسیقی درمانی بر کودکان مضطرب بررسی شده است، به نتایج مشابه رسیده‌اند. همگی معتقدند که موسیقی درمانی می‌تواند در کاهش اضطراب موثر واقع شود.

در کل در تبیین نتایج مقاله حاضر با برنامه مداخله‌ای بر کاهش اضطراب کودکان می‌توان گفت: کودک با فعالیت‌های جذاب حرکتی-موسیقایی علاوه بر اینکه می‌تواند کاربردهایی برای آموزش و یادگیری، تسهیل در جلب توجه و تمرکز داشته باشد با بکارگیری حواس مختلف باعث می‌شود کودک به فعالیت‌های مورد علاقه‌اش بپردازد و اعتماد به نفس بیشتری به دست آورد همین امر سبب می‌شود، بهتر بتواند در کسب و نگهداری سلامت جسمی و روانی خود مؤثر باشد. این فعالیت‌ها به کودک این فرصت را می‌دهد که حرکاتی را خلق کند که قادر به آزمایش و تجربه هیجانات منفی است و بدون آنکه کلامی را بر زبان آورد رفتار درون‌ریزی را برون‌ریزی کند و احساسات و عواطف خود را نسبت به زندگی‌اش ابراز کند و بتواند اضطراب خود را کاهش دهد.

نتایج دیگر یافته‌های مقاله در مؤلفه اضطراب اجتماعی بیانگر این است که فعالیت‌های تربیت بدنی و موسیقی مبتنی بر دیدگاه مطالعات برنامه درسی راهبردی و الگوی برنامه‌ریزی چندبعدی بر کاهش اضطراب اجتماعی کودکان پیش دبستانی اثربخش است که با نتایج پژوهش (لیندوال و لیندگرین^۱، ۲۰۰۵) هم راستا بود؛ به طوری که بعد از یک مداخله ورزشی ۶ ماهه برنامه محققان نشان دادند که نمرات مقیاس هراس اجتماعی در گروه مداخله کمتر از گروه کنترل است که نتایج معناداری را نشان داد. همچنین بررسی نتایج برنامه مداخله‌ای آموزشی ۷ ماهه گریگیت^۲ و همکاران (۲۰۰۹) تغییر مشخصی در سطح اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان مشاهده شد که تعیین کرد میانگین میزان اضطراب در گروه از مقدار ۸۲ (۴۰٪)، به ۵۴ (۳۱٪) رسیده که طبق آمار معنادار و هم راستا با نتایج مقاله حاضر است. در تبیین

-
1. Lindwal & Lindgren
 2. Grigaitè

نتایج مقاله حاضر در مورد مقوله اضطراب اجتماعی به نظر می‌رسد کودکان در فعالیت‌های حرکتی گروهی مفرح توانایی بیشتری در برقراری ارتباط با یکدیگر کسب می‌کنند و حتی در انجام بعضی حرکات به یکدیگر کمک می‌کنند. بدین طریق کودک با ارتباط و تعامل اجتماعی قادر خواهد بود ابراز وجود خود، در جمع را تجربه کند.

در بررسی یافته‌های مولفه اضطراب جدایی با برنامه مداخله‌ای سطح معناداری مشاهده شد که با نتایج در یافته‌های ممی‌یانلو و همکاران (۱۳۷۹)، براتون و ری^۱ (۲۰۰۵)، باگرلی و پارکز^۲ (۲۰۰۵)، لندرت^۳ و همکاران (۲۰۰۹) و جلالی و مولوی (۱۳۸۹) هم سو است. با توجه به تحقیق کاسیوپو^۴ و همکاران (۲۰۰۶)؛ به نقل از کارتر^۵ (۲۰۱۶) در پژوهشی با مداخله فعالیت‌های تربیت بدنی و فیزیکی در کودکانی که احساس استرس زیاد در مورد ترس از انزوا، دوری از والدین و بستگان و ... که تجربه آن را به عنوان حالت غم‌انگیز دارند؛ انجام گرفت؛ که علائم افسردگی در کودکان را بهبود بخشید؛ و نشان داد فعالیت‌های بدنی راهکار درمان مناسب برای افسردگی و اضطراب است که با نتایج مقاله حاضر هم‌خوان است. در بیان تبیین نتایج پژوهش‌های بیان شده در راستای برنامه مداخله‌ای مؤثر فعالیت‌های بدنی در کاهش اضطراب جدایی می‌توان چنین بیان کرد، که فعالیت‌های حرکتی موزیکال به عنوان ابزاری توجه کودک را جلب می‌سازد. این توجه و تمرکز سبب می‌شود کودک برای زمانی اضطراب ناشی از دوری خانواده را فراموش کند و با تداوم فعالیت و ایجاد حس تعلق و دوست داشتن فعالیت مورد علاقه‌اش، بتواند در بهبود مقوله اضطراب جدایی که به عنوان یکی از شایع‌ترین اضطراب‌ها در دوره پیش‌دبستانی محسوب می‌شود؛ قدمی مثمرتر برداشت.

در مقاله حاضر مؤلفه وسواس با اجرای برنامه مداخله‌ای کاهش یافته اما این کاهش از لحاظ آماری معنادار نیست گر چه این مقدار نزدیک به سطح ۰/۰۵ است. با توجه به کاهش و بهبود اضطراب در مؤلفه وسواس در تعمیم این مطلب شاید در بازه زمانی طولانی‌تر اجرای

-
1. Bratton & Ray
 2. Baggerly & Parker
 3. Landreth
 4. Caciopo
 5. Carter

برنامه مداخله‌ای شاهد معناداری این مولفه باشیم. شاید بتوانیم با فعالیت‌های بدنی هدفمند در قالب بازی‌های شاد و مفرح ذهن کودک را کنترل کرد و او را سرگرم کرد و افکار منفی و بیهوده را از او دور ساخت و در این صورت نتایج بهتری حاصل شود.

در مورد اضطراب تعمیم‌یافته و ترس از آسیب جسمانی، برنامه مداخله‌ای تأثیری در کاهش این دو مؤلفه نداشته است. می‌توان گفت: اضطراب تعمیم‌یافته از جمله اختلالی است که در مدت زمان طولانی و عوامل متعدد کودک به آن دچار می‌شود و سیر مزمن به دنبال دارد به تبع آن مدت زمان درمان و بهبود نیز طولانی‌تر خواهد بود. لذا مدت زمان محدود اجرای پژوهش نتوانسته اثر لازم را بر کاهش اضطراب تعمیم‌یافته داشته باشد. ترس از آسیب‌های جسمانی نیز با تأثیر فیزیولوژیکی بیماری بهتر توجیه می‌شود. لذا حائز اهمیت است که این مسئله در تشخیص‌های پزشکی و کلینیکی مورد توجه قرار گیرد.

در زمینه اضطراب با برنامه مداخله‌ای متفاوت اما مبتنی بر دیدگاه مطالعات برنامه درسی راهبردی و الگوی برنامه‌ریزی چندبعدی، با پژوهش دیانی (۱۳۹۰) با عنوان اثربخشی فعالیت‌های کاردستی و نقاشی بر اساس مدل برنامه‌ریزی چندبعدی بر کاهش اضطراب کودکان همسو است. با در نظر گرفتن معناداری خرده مقیاس هراس اجتماعی و اضطراب جدایی در تحقیق حاضر و خرده مقیاس اضطراب فراگیر در تحقیق دیانی می‌توان به تأثیر متفاوت نوع فعالیت‌های بسته یادگیری بر خرده مقیاس اضطراب پی‌برد.

از منظر ابعاد دیگر نتایج، هم راستا با اثربخشی مثبت این دیدگاه و برنامه‌اش بر مهارت‌های اجتماعی کودکان (صفری، ۱۳۹۰)؛ خلاقیت (اصلانی، ۱۳۹۴)؛ شکل‌گیری سواد زیست محیطی (پورمعصوم، ۱۳۹۴)؛ خلاقیت (کمالوندی، ۱۳۸۸)؛ شیوه‌های ارزشیابی از پیشرفت کودکان (کیانی، ۱۳۸۸)؛ سواد زیست محیطی (نظمی، ۱۳۹۲)؛ پرخاشگری (نیکام، ۱۳۹۱)؛ رشد مهارت‌های زبان و هوش تجسم فضایی (خرمی، ۱۳۹۶)؛ تطبیقی تجسم فضایی (محمدی، ۱۳۹۳)؛ رشد زبان گفتاری (هوازین، ۱۳۹۰)؛ ارزشیابی توصیفی (فتح الهی، ۱۳۹۲)؛ رشد هماهنگی دیداری-حرکتی (یوسفی سواره، ۱۳۹۰)؛ رشد اجتماعی و هوش کودکان (هدایتی، ۱۳۸۶)؛ مهارت‌های اجتماعی کودکان اتیسم (رضایی، ۱۳۹۰)؛ زیبایی‌شناسی (اسلامی، ۱۳۹۶) را می‌توان نام برد.

در جمع‌بندی کلی و یافته‌های این مقاله به نظر می‌رسد، اگرچه برنامه مداخله‌ای فعالیت‌های تربیت بدنی و موسیقی تأثیر مثبتی در سلامت روانی و اضطراب نشان داد اما آنچه حائز اهمیت است چارچوب برنامه‌ای هدفمند و نظام‌مند که با دیدگاهی کل‌نگر، فراکنشی و فراشناختی راه را برای رشد حداکثر ابعاد وجودی کودک فراهم کند. دیدگاه مطالعات برنامه درسی در قالب الگوی برنامه‌ریزی چندبعدی و بسته یادگیری مبتنی بر آن فعالیت‌های تربیت بدنی و موسیقی را در تراشه‌یی از وجوه خود جا داده است. بر بستر کاربست بسته یادگیری چندرسانه‌ای، به نام «زمین ما و آنچه در آن است»، مبتنی بر دیدگاه و الگوی مزبور که تأکیدش بر یادگیری چگونه یادگرفتن و کاربست آموخته‌ها در موقعیت‌های جدید با توجه به سبک یادگیری کودکان، در انسجامی نظام‌مند و درعین حال منعطف که با توجه به موقعیت آموزشی است، باعث می‌شود کودک مؤلفه‌های مختلف هوش را متناسب با سبک یادگیری‌اش، فعالانه به‌کار گیرد، به عنوان مثال، آنچه را که در کلام نمی‌تواند ابراز کند یا بفهمد، در حرکت و بازی، ابراز یا فهم کند و در موقعیت‌های بعدی با توجه به سبک یادگیری‌اش و قابلیت‌های ابراز وجودش به‌کار گیرد. شاید بتوان گفت با فرصت‌هایی که این برنامه با چشم اندازی راهبردی فراکنشی با سازماندهی فعالیت‌ها به صورت اصولی در نظر گرفته است در یک ارزیابی مستمر و تکوینی کلیه جنبه‌های جسمانی، روانی و ذهنی را تحت کنترل سلامت بودن و در حیطه درمانی به عنوان یک درمانگر مؤثر و حتی به عنوان یک گزینه مناسب برای پیشگیری کودکان از آسیب‌های روان‌شناختی چون اضطراب و افسردگی و ... مورد توجه قرار داد.

پیشنهاد می‌شود، انجام پژوهش‌های طولی و مطالعات نظام‌مند برای بررسی پایداری اثر بخشی تحقیق مزبور؛ انجام پژوهش‌های طولی و مطالعات نظام‌مند برای بررسی قابلیت‌های همگانی شدن آن؛ انجام پژوهش بر اساس هر یک از ابعاد برنامه و جزئیات هر بعد آن؛ بررسی تأثیر سایر ابعاد و جزئیات هر بعد الگوی برنامه‌ریزی چندبعدی بر کاهش اضطراب و پیشنهاد کاربردی، با توجه به اثر بخشی این برنامه نه تنها بر کاهش اضطراب، همسو با اثر بخشی آن بر بسیاری از مؤلفه‌های وجود کودکان بستری مناسب برای دسترسی آموزش همگانی آن ایجاد شود و همچنین به علاقمندان به حوزه‌های متنوع هنر و علم، پیشنهاد می‌شود که از قابلیت‌های این برنامه در تولید آثار هنری و علمی برای آموزش کودکان بهره بگیرند.

نویسندگان از همکاری آموزش و پرورش منطقه ۳ شهر تهران که همکاری لازم را جهت انجام این پژوهش داشتند و همچنین آقای فریبرز فرهادی لنگرودی برای ویرایش تخصصی و نظرات ارزشمندشان سپاسگزارند.

منابع

- اسدی، حسن و احمدی، محمدرضا (۱۳۷۹). مقایسه سلامت روانی دانش‌آموزان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دبیرستان‌های شهرستان کرج. نشریه حرکت، شماره ۵.
- اشمیت پترز، ژاکلین (۱۳۸۹). مقدمه‌ای بر موسیقی درمانی: موسیقی درمانی برای همه. ترجمه و تالیف علی زاده محمدی، اسرار دانش.
- اصلانی سجهرودی، کریم (۱۳۹۴). بررسی آموزش مبتنی بر برنامه‌ریزی چندبعدی و آموزش‌های مرسوم بر خلاقیت کودکان مراکز پیش دبستانی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی.
- انجمن روانپزشکی آمریکا (۲۰۱۳). راهنمای تشخیصی و آمای اختلالات روانی (DSM-5). مترجمان: فرزین رضاعی، سید علی فخرایی، آتوسا فرمند، علی نیلوفری، ژانت هاشمی آذر، فرهاد شاملو، ارجمند، (۱۳۹۳)
- بازرگان، سیمین (۱۳۸۷). برنامه‌ریزی چندبعدی، ماتریس زندگی. چاپ دوم، مدرسه بازرگان، سیمین (۱۳۹۶). کتاب راهنمای مربی زمین ما و آنچه در آن است. چاپ پنجم، مدرسه بازرگان، سیمین، مهرمحمدی، محمود، زندی، بهمن، ابراهیم زاده، عیسی و سرمدی، محمدرضا (۱۳۸۹). روش‌های یاددهی - یادگیری عصر اقتصاد دانایی در برنامه درسی راهبردی آموزش عالی. فصلنامه مطالعات برنامه درسی آموزش عالی، سال ۱، شماره ۱، ۳۸-۶۴.
- بساکن‌نژاد، سودابه، پلویی شاپورآبادی، فهیمه، و داوودی، ایران (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش مدیریت اضطراب به مادران کودکان مضطرب پیش‌دبستانی. مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان، ۱۳.
- پورمعصوم، بهمن (۱۳۹۴). بررسی تأثیر برنامه‌ریزی چندبعدی بر شکل‌گیری و ارتقاء سواد زیست محیطی کودکان پیش از دبستان استان البرز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی.
- تجویدی، منصوره (۱۳۷۷). بررسی تأثیر آوای قرآن کریم بر میزان اضطراب بیماران قبل از عمل جراحی در بیمارستان‌های منتخب تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد پرستاری دانشگاه تربیت مدرس.

اثر بخشی فعالیت‌های تربیت بدنی و موسیقی مبتنی بر دیدگاه ...

جلالی، سمیه و مولوی، حسین (۱۳۸۹). تأثیر بازی درمانی بر اختلال اضطراب جدایی کودکان. مجله روانشناسی، ۵۶، سال ۱۴، شماره ۴، ۳۷۰-۳۸۲.

جوهری فرد، رضا (۱۳۸۴). بنیان‌های نظری و بالینی تم درمانی. فصلنامه پزشکی - اجتماعی هوم. سال دوم، شماره ۴ و ۵، ص ۳۸-۴۷.

حلاجی، محسن (۱۳۹۶). نقدی بر کتاب تربیت بدنی در مدارس. پژوهش‌نامه انتقادی متون و برنامه‌های علوم انسانی، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، سال هفدهم، شماره ششم، آذر، ۴۷-۶۷.

خرمی، علی (۱۳۹۶). اثر بخشی برنامه‌ریزی چندبعدی مبتنی بر مطالعات برنامه درسی راهبردی بر رشد مهارت‌دهی زبانی و هوش تجسم فضایی کودکان دو زبانه پایه اول ابتدایی استان چهارمحال و بختیاری، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.

دیانی، نسیم (۱۳۹۰). اثر بخشی فعالیت‌های کاردستی و نقاشی بر اساس مدل برنامه‌ریزی چندبعدی بر کاهش اضطراب کودکان ۴ تا ۶ ساله شیرخوارگاه آمنه تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.

سلیگمن، م و روزنهان، د (۱۳۹۰). آسیب شناسی روانی. ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: روان شجاعی، معصومه و دانش فر، افخم (۱۳۹۵). تربیت بدنی - رشد حرکتی. چاپ هفتم، تهران: دانشگاه امام حسین، ص ۱۶۶.

شفیع آبادی، عبدالله (۱۳۹۵). راهنمایی و مشاوره کودک (مفاهیم و کاربردها). چاپ بیست و دوم، سمت.

صفری، سجاد (۱۳۹۰). تأثیر برنامه‌ریزی چندبعدی بر مهارت‌های اجتماعی کودکان پیش‌دبستانی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.

عبدلی، بهروز. (۱۳۸۶). مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش. بامداد.

عسگری، مرضیه، مکوندی، بهنام و نادری، فرح (۱۳۹۴). اثر بخشی موسیقی درمانی بر کیفیت زندگی و خودکارآمدی سالمندان. دومین کنفرانس ملی و اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در علوم انسانی.

فتح‌الهی، مهین (۱۳۹۲). تحلیل و بررسی ارزشیابی مبتنی بر دیدگاه، الگو و کاربست برنامه‌ریزی چندبعدی در دوره پیش از دبستان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.

فتخانی، مرضیه؛ محرابی‌زاده، الهه؛ کاظمی، یاسین؛ خاناص، راضیه؛ عباسقلی، امیر و لطیفی، محمودرضا (۱۳۹۴). بازی درمانی: از خردسالی تا کهنسالی. تهران: نشر علوم ورزشی.

قنبری، سعید؛ خان محمدی، مریم؛ خداپناهی، محمدکریم؛ مظاهری، محمدعلی و غلامعلی لواسانی، مسعود (۱۳۹۰). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس اضطراب کودکان پیش‌دبستانی. مجله روانشناسی، دوره ۵۹، سال پانزدهم، شماره ۳، ۶۳۳-۶۶۳.

کاپلان، هارولد و سادوک، بنیامین (۱۳۸۲). خلاصه روان پزشکی: علوم رفتاری-روان پزشکی بالینی، ترجمه نصرت... پورافکاری، تهران: شهر آب.

کاپلان، هارولد و سادوک، بنیامین (۱۳۸۸). خلاصه روانپزشکی، ترجمه مهرداد رضاعی، جلد سوم. تهران: ارجمند

کرمن، ال (۱۳۹۳). نقاشی کودکان، مترجمان پریخ دادستان و محمد منصور، تهران: رشد.

کریمی، عبدالعظیم (۱۳۸۲). آوا و نوا در تربیت (تربیت موسیقایی). چاپ دوم، عابد.

کمالوندی، ولی‌الله (۱۳۸۹). بررسی تأثیر آموزش بر اساس برنامه‌ریزی چندبعدی بر میزان خلاقیت دانش‌آموزان پایه اول دبستان شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.

کورتیس، آودری (۱۳۸۰). برنامه درسی برای کودکان پیش‌دبستانی، ترجمه محمد اطهاری، تهران: سوره.

کیانی، مهتاب (۱۳۸۸). بررسی تطبیقی روش یاددهی-یادگیری و شیوه‌های ارزشیابی از پیشرفت کودک بر اساس برنامه‌ریزی چندبعدی و روش واحد کار در آموزش و پرورش پیش از دبستان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.

گنج، الهام (۱۳۹۷). تأثیر موسیقی درمانی بر کاهش پرخاشگری و اضطراب کودکان پیش‌دبستانی. اولین کنگره بین‌المللی و پنجمین کنگره ملی آموزش و سلامت کودکان پیش از دبستان.

گودرزی، ابوالفضل (۱۳۹۲). سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، فلسفه و جایگاه تربیت بدنی. فصلنامه رشد آموزش تربیت بدنی، دوره ۱۳، شماره ۴، ۳۲-۳۴.

لطیفی، زهره و امیری، شعله (۱۳۹۰). درمان اختلالات اضطرابی کودکان (اضطراب، ترس، وسواس): راهنمای والدین، مشاوران و معلمان. جهاد دانشگاهی اصفهان.

محمدی، ناهید (۱۳۹۳). بررسی تطبیقی تجسم فضایی در دانش‌آموزان اول ابتدایی که بر اساس برنامه‌ریزی چندبعدی دیده‌اند با گروهی که این آموزش را ندیده‌اند، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.

اثر بخشی فعالیت‌های تربیت بدنی و موسیقی مبتنی بر دیدگاه ...

ممی یانلو، هایده؛ الحانی، فاطمه و غفرانی پور، فضل‌اله (۱۳۷۹). بررسی میزان تأثیر برنامه بازی بر اضطراب کودکان سن مدرسه بستری در مرکز طبی کودکان تهران. مجله دانشگاه علوم پزشکی مدرس، دوره ۴، شماره ۱، ۵۵-۶۲.

ملکی، حسین (۱۳۸۶). برنامه‌ریزی درسی (راهنمایی عمل). مشهد: پیام اندیشه.

مومنی فر، محمد. (۱۳۹۷). آهنگ ساحل و دریا. استودیو ایما

نظمی، روشنگ (۱۳۹۲). بررسی تأثیر برنامه‌ریزی چندبعدی بر سواد زیست محیطی کودکان پیش‌دبستان تهران در سال تحصیلی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه الزهرا (س).

اسپارک، برنارد (۱۳۹۴). آموزش در دوران کودکی، ترجمه محمد حسین نظری‌نژاد، آستان قدس رضوی

نیک‌نام، سیران (۱۳۹۱). تأثیر آموزش و پرورش پیش‌دبستانی بر مبنای برنامه‌ریزی چندبعدی بر کاهش پرخاشگری کودکان پیش‌دبستانی پسر ۵-۶ ساله شهرستان کرج، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

هدایتی، ماندانا (۱۳۸۶). بررسی تأثیر برنامه‌ریزی چندبعدی بر رشد اجتماعی و هوش کودکان پیش‌دبستانی مهدکودک‌های منطقه پنج تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد آزاد اسلامی واحد تهران جنوب.

هوازین، مونا (۱۳۹۰). تأثیر برنامه‌ریزی چندبعدی بر رشد زبان گفتاری کودکان دوره آمادگی ۵-۶ ساله شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

هی‌وود، کاتلین‌ام؛ گچل، نانسی (۱۳۹۵). رشد حرکتی در طول عمر. چاپ سوم، ترجمه رسول حمایت طلب و علی حسین ناصری، حتمی.

یوسفی، سواره (۱۳۹۰). بررسی تأثیر برنامه‌ریزی چندبعدی بر میزان رشد هماهنگی دیداری-حرکتی کودکان دوره آمادگی ۵-۶ شهرستان کرج، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.

Anshel, M. H., Gregory, W. L., & Kaczmarek, M. (1990). **The effectiveness of a stress training program in coping with criticism in sport: A test of the COPE model.** Journal of sport behavior, 13(4), 194.

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

- Barlow, D. H. (2013). **Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic**. Guilford Publications.
- Bazargan, S. (2004). **A Multi-Dimensional Curriculum (MDC) for pre-school and Elementary school** Journal of International council of Associations for science education, Vol 15, No 1.
- Berger, G. B. (1989). **Exercise, aging, and psychological wellbeing: the mind-body question**. Aging and motor behavior, 117-157.
- Bratton, S. C., Ray, D., Rhine, T., & Jones, L. (2005). **The efficacy of play therapy with children: A meta-analytic review of treatment outcomes**. Professional Psychology: Research and Practice, 36(4), 376.
- Broeren, S., & Muris, P. (2008). **Psychometric evaluation of two new parent-rating scales for measuring anxiety symptoms in young Dutch children**. Journal of Anxiety Disorders, 22(6), 949-958.
- Calfas, K. J., & Taylor, W. C. (1994). **Effects of physical activity on psychological variables in adolescents**. Pediatric exercise science, 6(4), 406-423.
- Carr, A. (2009). **Combating depression. Practical Interventions for Young People at Risk**. London: Sage Publications, 45-55.
- Carter, T., Morres, I. D., Meade, O., & Callaghan, P. (2016). **The effect of exercise on depressive symptoms in adolescents: a systematic review and meta-analysis**. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 55(7), 580-590.
- Donoghue, S. (1977). **The correlation between physical fitness, absenteeism and work performance**. Canadian Journal of Public Health/Revue Canadienne de Sante'e Publique, 68(3), 201-203.
- Eyre, E. L., Walker, L. J., & Duncan, M. J. (2018). **Fundamental Movement Skills of Children Living in England: The Role of Ethnicity and Native English Language**. Perceptual and motor skills, 125(1), 5-20.
- Esfahani, N. (2002). **Effect of exercise on mental health in somatization, anxiety, sleep disorders, social dysfunction and depression in Azahra University students**. Motion Magazine, 12, 75-87.
- Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). **The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis**. *Research quarterly for exercise and sport*, 82(3), 521-535.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. (2006). **Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults**. Boston.
- Gidarno, D., Everly, G., & Dusek, D. (1990). **Controlling stress and tension: Aholistic approach**. Englewood Cliff: Prentice Hall.

- Grigaitė, B., Misiūnienė, J., & Dženkauskienė, R. (2009). **THE CONNECTION BETWEEN INTELLIGENCE AND ANXIETY IN GIFTED STUDENTS AGED 14 TO 15**. *Special Education*, (1).
- Gurley, V., Neuringer, A & ,Massee, J. (1984). **Dance and sports compared: Effects on psychological well-being**. *Journal of sports medicine*,24, 58-68.
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Huotari, P., Watt, A., & Liukkonen, J. (2016). **Fundamental movement skills and physical fitness as predictors of physical activity: A 6-year follow-up study**. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(1), 74-81.
- James, A. C., James, G., Cowdrey, F. A., Soler, A., & Choke, A. (2013). **Cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in children and adolescents**. *Cochrane Database of systematic reviews*, (6).
- Kim-Cohen, J., Caspi, A., Moffitt, T. E., Harrington, H., Milne, B. J., & Poulton, R. (2003). **Prior juvenile diagnoses in adults with mental disorder: developmental follow-back of a prospective-longitudinal cohort**. *Archives of general psychiatry*, 60(7), 709-717.
- Landreth, G. L., Ray, D. C., & Bratton, S. C. (2009). **Play therapy in elementary schools**. *Psychology in the Schools*, 46(3), 281-289.
- Lindwall, M., & Lindgren, E. C. (2005). **The effects of a 6-month exercise intervention programme on physical self-perceptions and social physique anxiety in non-physically active adolescent Swedish girls**. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(6), 643-658.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2010). **Fundamental movement skills in children and adolescents**. *Sports medicine*, 40(12), 1019-1035.
- MacMahon, J. R. (1990). **The psychological benefits of exercise and the treatment of delinquent adolescents**. *Sports medicine*, 9(6), 344-351.
- Myatt, M. (2018). **Building curriculum coherence**. *Impact journal Of the chartered college of teaching*.
- Mostkoff, D. L., & Lazarus, P. J. (1983). **The kinetic family drawing: The reliability of an objective scoring system**. *Psychology in the Schools*, 20(1), 16-20.
- Palleschi, L., De Gennaro, E., Sottosanti, G., Vetta, F., Ronzoni, S., Lato, P. F. A., & Marigliano, V. (1998). **The role of exercise training in aged subjects with anxiety-depression syndrome**. *Archives of gerontology and geriatrics*, 26, 381-384.
- Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J. P., Janssen, I., ... & Sampson, M. (2016). **Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and**

- health indicators in school-aged children and youth.** Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 41(6), S197-S239.
- Saxena, S., Van Ommeren, M., Tang, K. C., & Armstrong, T. P. (2005). **Mental health benefits of physical activity.** Journal of Mental Health, 14(5), 445-451.
- Wood, E., & Hedges, H. (2016). **Curriculum in early childhood education: Critical questions about content, coherence, and control.** The curriculum journal, 27(3), 387-405.
- Wright, J. H., & McIntyre, M. P. (1982). **The family drawing depression scale.** Journal of clinical psychology, 38(4), 853-861.
- Zachopoulou, E., Liukkonen, J., Pickup, I., & Tsangaridou, N. (2018). **Early steps physical education curriculum: Theory and practice for children under 8.** Human Kinetics.