

## بازی‌های آموزشی و نقش آن بر کاهش اضطراب و افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان ابتدایی

ریحانه زارع بیدکی<sup>۱</sup>، فائزه دهقان<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> آموزگار ابتدایی، مدرسه یاوران مهدی (عج)، شهرستان مهریز

<sup>۲</sup> معاون پرورشی، مدرسه یاوران مهدی (عج)، شهرستان مهریز

### چکیده

اختلال اضطرابی، جزو شایع‌ترین اختلالات رایج در کودکان می‌باشد که منجر به اختلال در عملکرد تحصیلی، سازگاری اجتماعی، زندگی خانوادگی و روابط با همسالان می‌گردد. کودکانی که دارای اضطراب‌اند، دچار تنش‌ها و دلواپسی‌های زیادی می‌شوند. نگرانی‌های آن‌ها گاهی اوقات به اندازه‌ای می‌رسد که دیگر قادر به انجام دادن کاری یا تصمیم گرفتن و حتی فکر کردن در مورد مسائل اطراف خود نمی‌باشند. تداوم اضطراب در این کودکان منجر به بروز مشکلاتی از قبیل نداشتن رابطه دوستی با دیگران، شکست‌ها و ضربه‌های اجتماعی و درونی و کمبود شدید اعتمادبه‌نفس در آینده خواهد شد. برای پیشگیری و درمان می‌توان از عوامل زیادی کمک گرفت که یکی از این عوامل، عامل بازی‌های آموزشی است. هدف این پژوهش بررسی بازی‌های آموزشی و نقش آن‌ها بر کاهش اضطراب و افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان ابتدایی و روش پژوهش بررسی پیشینه‌های موجود در متون اسلامی و روانشناسی با استقصای کلمات و تحلیل آن‌ها با استفاده از روش تحلیل محتوا است می‌باشد. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که بازی‌های آموزشی به دلیل هیجان‌انگیز بودن، موجب رقابت در بین دانش‌آموزان و باور کردن توانایی خود و به‌مراتب، موجب کاهش اضطراب آن‌ها می‌شود.

**واژه‌های کلیدی:** بازی‌های آموزشی، اضطراب، خودکارآمدی، دانش‌آموزان ابتدایی.

## ۱- مقدمه

جهان امروز آشفتگی‌ها و درگیری‌های ذهنی بسیاری را پیشروی انسان قرار می‌دهد و انسان را در مقابله با این آشفتگی‌ها دچار استرس و اضطراب می‌کند. اضطراب به‌منزله بخشی از زندگی انسان در همه افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد و به‌عنوان یک پاسخ سازش یافته به محرک‌های محیطی تلقی می‌شود. بعضی از اضطراب‌ها را می‌توان به‌نجار دانست، مانند اضطراب‌هایی که بر فرایند رشد و تحول انسان تأثیر مثبت دارند و موجب انگیزش می‌شوند. اما بعضی از اضطراب‌ها جنبه مرضی و نابه‌نجار دارند که پیامدهای منفی بر فرایند رشد و تحول انسان بر جای می‌گذارند و موجب شکست و ناکامی می‌شوند. (به پژوه و همکاران، ۱۳۸۸)

امروزه تعلیم و تربیت، نقش مهمی در زندگی و آینده فرد ایفا می‌کند. سنجش میزان پیشرفت تحصیلی و شناسایی عوامل مؤثر بر آن از جمله مسائلی است که توجه روان‌شناسان را به خود جلب کرده است. زیرا دست یافتن به نتایج مثبت در زمینه تحصیل (با شناسایی و مهار عوامل تأثیرگذار بر پیشرفت تحصیلی) منجر به پیشرفت همه جانبه دانش‌آموزان و جامعه می‌شود. اگر چه پیشرفت تحصیلی از عوامل متعددی تأثیر می‌پذیرد، اما نمی‌توان نقش اضطراب را در عملکرد تحصیلی نادیده گرفت. تعاریف متعددی از اضطراب وجود دارد، یکی از تعاریف «ترس بیش از حد در موقعیتهای واقعی یا تخیلی» است. اگر چه اضطراب و ترس شباهت زیادی به هم دارند ولی تفاوت‌های آن‌ها نیز آشکار است. (عسگری ابدالانی، ۱۳۹۸)

ترس بر اتفاق ناگوار در حال وقوع یا تجربه‌ای که به زودی اتفاق خواهد افتاد دلالت دارد، در حالی که اضطراب بر ترسی توجیه‌ناپذیر دلالت دارد. ویژگی اصلی اضطراب، نگرانی است که عبارت است از دلواپسی بیش از حد درباره موقعیت‌های دارای پیامدهای نامطمئن. نگرانی بیش از حد، مضر است چون توانایی انسان را در اقدام کردن برای حل مشکل را مختل می‌کند. اختلال‌های اضطرابی جزو اختلال‌های درون‌نمود هستند. اختلال‌های درون‌نمود، الگوهای رفتاری سازش یافته‌ای هستند که بیش از آن که اطرافیان را آزار دهد، موجب رنجش خود کودک می‌شوند و هسته‌ی اصلی آن‌ها اختلال‌های خلق یا هیجان است. (دادستان و همکاران، ۱۳۸۹)

از سویی اضطراب پاسخی تکاملی و انطباقی است. همه‌ی ما برای هوشیار بودن و داشتن عملکرد موثر به سطح معینی از اضطراب نیاز داریم. حتی برخی اوقات می‌تواند موجب بهبود عملکرد فرد بشود. برای مثال، نگرانی درباره امتحان، ما را به مطالعه‌ی بیشتر بر می‌انگیزد یا قبل از یک مسابقه به ما در عملکرد بهتر کمک می‌کند. اضطراب ملایم حتی به عملکرد هیجان‌طلبی ما کمک می‌کند. این امر می‌تواند توضیح دهد که چرا بعضی از مردم ترن‌هوایی یا تماشای فیلم‌های ترسناک را دوست دارند، چون موجب ایجاد اضطراب در آن‌ها می‌شوند. اما اضطراب زیاد باعث درماندگی می‌شود و موجب اختلال در امور مدرسه، شغل و روابط با دوستان و خانواده می‌شود. (کندال<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۶)

دانش‌آموزانی که در زمان‌های امتحان دچار اضطراب می‌شوند، عملکرد ضعیفی از خود نشان می‌دهند و از موقعیت‌های ارزشیابی به شدت نگران و از آن دوری می‌کنند. اما اضطراب در حد بهینه، عملکرد آنان را افزایش می‌دهد. (کوشکی و همکاران، ۱۳۸۹) بیشترین ترک تحصیل در بین دانش‌آموزانی که اضطراب امتحان دارند اتفاق می‌افتد. همچنین مطالعات نشان می‌دهد که حدود ۱۱ درصد از دانش‌آموزان دارای اضطراب نیازمند دریافت درمان می‌باشند و این خطر در حال افزایش است. (سپهریان و رضایی، ۱۳۸۹) یرکز و دادسون<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) معتقدند که سطوح متوسط اضطراب می‌تواند منجر به عملکرد بهینه در تکالیف مشخص شود. هنگامی که اضطراب خیلی بالا یا خیلی پایین است می‌تواند عملکرد را تخریب کند. (اسماعیلی حیدر، ۱۳۹۶)

یکی از عواملی که اضطراب بر آن تأثیر می‌گذارد، خودکارآمدی است. خودکارآمدی در حکم عاملی مهم، نقشی مؤثر در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی در سطوح مختلف تحصیلی و در حوزه‌های خاص ایفا می‌کند. (فخری و همکاران، ۱۳۹۲) به عقیده بندورا (۲۰۰۰) باورهای خودکارآمدی به‌عنوان یک واسطه‌شناختی عمل می‌کند و ناظر بر باور به توانایی برای انجام تکالیف یا

<sup>1</sup> Kendall<sup>2</sup> Yerks & dadson

فعالیت خاص است. (بندورا، ۲۰۰۶) باورهای خودکارآمدی تحصیلی<sup>۳</sup> به عنوان یکی از ابعاد باورهای خودکارآمدی، احساس توانایی فردی برای یادگیری محتوا و انجام تکالیفی است که به او داده می‌شود و از تجارب گذشته و کنونی در طول دوران مدرسه و نقش‌های خاص تأثیر می‌پذیرد. (فرلا<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۹)

در واقع، باورهای خودکارآمدی تحصیلی، به معنای ادراک و باور دانش آموز از توانمندی خود در فهم و یادگیری، حل مسائل درسی و دستیابی به موفقیت‌های تحصیلی است، که این باور بر بسیاری از جنبه‌های زندگی مثل گزینش اهداف، تصمیم‌گیری، میزان تلاش، سطح استمرار و پایداری و رویارویی با مسائل چالش برانگیز تأثیرگذار است. (بندورا، ۲۰۰۶) رویکرد بازی درمانی یک زبان ارتباطی برای کودکان است. بازی درمانی به عنوان یک ارتباط بین فردی پویا بین کودک و یک درمانگر آموزش دیده در فرایند بازی درمانی توصیف می‌شود که رشد یک ارتباط امن را برای کودک تسهیل می‌نماید تا کودک به طور کامل خود را بیان کند. (رای، ۲۰۰۴) از طریق بازی درمانی کودک می‌تواند مهارت‌های مهار خود را بهتر فرا گیرد. بازی درمانی روشی است که به وسیله آن، ابزارهای طبیعی بیان حالت کودک، یعنی بازی، به عنوان متد درمانی وی به کار گرفته می‌شود تا به کودک کمک کند فشارهای احساسی خویش را تحت کنترل قرار دهد. هر چند کاربردهای بازی درمانی برای کودکان مشکل دار در مقالات مختلف مورد تأکید قرار گرفته است ولی اندازه‌گیری رفتارهای مشکل دار، هدف و تظاهرات تغییر آن به ندرت گزارش شده است. بازی درمانی در درمان اختلالات و مشکلات کودکان مثل افسردگی، مشکلات رفتاری که ریشه اضطراب دارند، نقص توجه / بیش‌فعالی، اختلال نافرمانی مقابله‌ای، پرخاشگری، شب‌اداراری، ناخن جویدن و .. استفاده و در بسیاری از موارد مؤثر ارزیابی شده است. (اسماعیلی حیدر، ۱۳۹۶)

مسئله دیگری که حائز اهمیت است، جایگاه ویژه دانش آموزان در تحولات آینده هر جامعه است و به تبع این موضوع، آموزش و پرورش به عنوان منشاء تربیت نیروی متخصص انسانی برای آینده، اهمیت ویژه‌ای دارد. با توجه به اینکه کشور ما جامعه‌ای جوان است و بیشترین پهنه هرم سنی را جوانان آن تشکیل می‌دهد، در چنین جامعه‌ای الزاماً رقابت در ادامه تحصیل، ورود به دانشگاه، انتخاب مناسب رشته تحصیلی و شغل مناسب از اهمیت ویژه‌ای بهره مند خواهد بود. دانش آموزان، به خصوص دانش آموزان دوره ابتدایی به دلیل واقع شدن در دوره حساس در معرض فشارهای عاطفی و تعارض‌ها، انتخاب‌های سرنوشت ساز، رقابت و به تبع آن در معرض فشارها و اضطراب‌های زیادی قرار دارند. از طرفی افزایش خودکارآمدی آنان از اهداف نظام آموزشی کشور است. لذا توجه به این مسائل اهمیت ویژه‌ای دارد و باید اقدامی صورت گیرد.

## ۲- روش تحقیق

این مطالعه بر مبنای روش توصیفی و از نوع ارزشیابی است که به توصیف و تفسیر شرایط و روابط موجود می‌پردازد و وضعیت کنونی پدیده را مورد مطالعه قرار می‌دهد. این روش به ارزش‌گذاری درباره فواید اجتماعی، مطلوب بودن یا مؤثر بودن یک فرایند، محصول یا برنامه می‌پردازد و به کاربرد یافته‌های خود توجه دارد. این نوع تحقیق اغلب با توصیه‌هایی در جهت اقدامات سازنده همراه می‌باشد و در پی یافتن قوانین کلی و قابل‌گسترش به سایر موقعیت‌ها نیست. ابزاری که در این پژوهش برای گردآوری اطلاعات مورد استفاده قرار گرفته، روش سندکاوی است. بر این اساس، کلیه کتاب‌ها، مدارک، اسناد، مقاله‌ها و پژوهش‌های در دسترس پژوهشگران که به بررسی این مفاهیم پرداخته‌اند؛ مورد مطالعه قرار گرفته و از آن‌ها فیش برداری شده است.

## ۳- پیشینه تحقیق

انصاری اردلی و رئیسی اردلی (۱۴۰۰) در پژوهشی که با عنوان نقش بازی‌های آموزشی در افزایش یادگیری دانش آموزان انجام داده‌اند، به این نتیجه رسیده‌اند که بازی یک فعالیت طبیعی، لذت‌بخش و دوست‌داشتنی برای دانش آموزان می‌باشد

<sup>3</sup> academic self-efficacy

<sup>4</sup> Ferla

که همه ی دانش آموزان با علاقه و انگیزه و فعالانه در آن شرکت می کنند. امروزه معلمان و مربیان با بهره گیری از روش تدریس بازی، به عنوان یک روش نوین و فعال تدریس آنها را درگیر یادگیری می کنند. بازی های آموزشی برای دانش آموزان جالب و مورد تایید است و همه ی آنها بدون استرس و اضطراب و در فضایی به دور از رقابت و ترس از عدم یادگیری در آن حضور پیدا می کنند و مطالب و مفاهیم درسی را به صورت عینی و محسوس با بهترین کیفیت یاد می گیرند. همراه کردن هدف های آموزشی با بازی می تواند بسیار مطلوب ارزیابی شود چون در این روش دانش آموزان خود به صورت داوطلبانی و با همکاری و تعامل با یک دیگر وارد بازی می شوند و این خود باعث دوام یادگیری در دراز مدت می شود.

نیک خواه و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان نقش بازی در فرایند یاددهی و یادگیری کودکان به این نتیجه رسیده اند که بازی های آموزشی با گشودن مسیری نو در یادگیری می تواند نقش بارزی در بهتر شدن زندگی کودک داشته باشند. بازی های آموزشی در رشد آفرینندگی نقش فعالی دارند و موجب کسب تجربیات بهتر و بیشتر و به کارگیری بهتر ذهن در حل مسائل می شود.

یزدانی (۱۳۹۸) در پژوهشی که با عنوان اثر بخشی بازی درمان گری بر کاهش اضطراب دانش آموزان مدارس ابتدایی انجام داده بود، به این نتیجه رسید که بازی درمانگری چون شامل دسته ای از فعالیت ها و جنب و جوش های همراه با خطرپذیری جسمانی است. می تواند به تدریج بر ترس از آسیب دیدگی جسمانی و حتی آسیب دیدگی روانی کودک غلبه کند. کودک از راه مشاهده رفتار سایر کودکان ابتدا درک می کند که همه فعالیت ها و بازی ها خطرناک نیستند؛ آن گاه با روندی کند و آهسته خود را وارد بازی می کند و همین فعالیت ها حس ترس از آسیب دیدگی او را به تدریج کاهش می دهند تا جایی که بازی سبب می شود که کودک جسارت پیدا کرده و در مقابل درخواست های دیگران قدرت نه گفتن پیدا کند و ترس از دست دادن محبت دیگران را هم از خود دور کند. بنابراین، بازی درمانگری می تواند و باید به کاهش ترس از آسیب دیدگی جسمانی و روانی در کودکان منجر شود.

معدن کل معرفت و قاسم نژاد (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان نقش بازی در یادگیری نشان دادند که بازی، طبیعی ترین وسیله آموزش و یادگیری کودک است. او از طریق بازی آموزش می بیند، چیزهای تازه کشف می کند، به خاصیت اشیاء پی می برد، رفتار بزرگترها را تقلید می کند و دنیای اطراف خود را می شناسد.

درتاج (۱۳۹۲) در پژوهشی به مقایسه تأثیر دو روش آموزش به شیوه بازی و روش سنتی بر انگیزه و پیشرفت تحصیلی ریاضی دانش آموزان، پرداختند. هدف از انجام این پژوهش مقایسه ی میزان تأثیر دو روش آموزش به شیوه ی بازی و سنتی بر انگیزه و پیشرفت تحصیلی ریاضی دانش آموزان پسر سال سوم ابتدایی شهر تهران بوده است، نتایج به دست آمده از تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد که بین میانگین های انگیزه و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان آموزش دیده با روش بازی و دانش آموزان آموزش دیده با روش سنتی، از نظر آماری تفاوت معنادار وجود دارد؛ بدین صورت که میزان انگیزه و پیشرفت تحصیلی دانش آموزانی که به روش تدریس بازی آموزش دیده بودند نسبت به دانش آموزانی که به روش تدریس سنتی آموزش دیده بودند، بیشتر بود. بنابراین، می توان نتیجه گرفت که آموزش به شیوه ی بازی نقش پررنگ و با اهمیتی در افزایش انگیزه و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دارد.

رضی نیا (۱۳۹۱) در پژوهشی به بررسی تأثیر استفاده از بازی های متقابل اجتماعی در کاربرد لغت بین دانش آموزان ایرانی سال سوم راهنمایی، پرداخت. تدریس یک زبان به نوجوانان دیگر زبان ها به عنوان یک شغل چالش برانگیز می تواند در نظر گرفته شود در حالی که می توان با به کار بردن بازی های آموزشی مانند بازی های متقابل اجتماعی، آسانتر شود. هدف این تحقیق مشخص کردن نقش بازی های متقابل اجتماعی در کاربرد لغت میان پنجاه دانش آموز بین ۱۳ تا ۱۴ ساله می باشد. نتایج بدست آمده نقش مثبت بازی های متقابل اجتماعی در کاربرد لغت بین دانش آموزان سوم راهنمایی و همچنین ارتباط بین بازی های متقابل اجتماعی و کاربرد لغت را نشان داد. بازی های متقابل اجتماعی را می توان به صورت یک تکنیک مفید در کلاس های آموزش زبان در نظر گرفت.

باگرلی و پاکر(۲۰۰۵؛ به نقل از اسماعیلی حیدر، ۱۳۹۶) نیز در پژوهش های خود نشان داده اند که بازی درمانی به بهبود مهارت های اجتماعی و کاهش افسردگی و اضطراب می انجامد.

#### ۴- بحث و نتیجه گیری

بررسی مشکلات روانشناختی کودکان و نوجوانان همواره مدنظر روانشناسان بوده است. حل مشکلات این گروه سنی نه تنها جنبه درمان دارد، بلکه نوعی پیشگیری محسوب می گردد. در بسیاری موارد مشکلات حل نشده آن ها به معضلات پیچیده تر در آینده تبدیل می شود و امید به درمان را کم رنگ می سازد. مشکلات مربوط به اضطراب، شایع ترین شکل مشکلات روان شناختی در کودکان و نوجوانان هستند. اضطراب مستلزم مفهوم ناایمنی یا تهدیدی است که فرد منبع آن را به وضوح درک نمی کند و به صورت یک موقعیت تهدیدآمیز که تحت تأثیر بالا رفتن تحریکات، اعم از درونی و بیرونی تصور می گردد که فرد در کنترل کردن آن ها ناتوان است و کم کم افراد نسبت به خودشان، بدبین شده و توانایی های خود را نادیده می گیرند و به مراتب خودکارآمدی پایین تری دارند. زندگی تحصیلی یکی از مهمترین ابعاد زندگی اشخاص است که بر سایر ابعاد زندگی دانش آموزان تأثیر فراوان دارد. پیشرفت تحصیلی همواره دغدغه اصلی خانواده ها و به موازات آن آموزش و پرورش بوده است. خانواده و آموزش و پرورش تمام توان خود را به کار می برند تا بتوانند استعداد های انسانی را به نحو احسن شکوفا سازند. یکی از عواملی که موجب پیشرفت تحصیلی دانش آموزان می شود و جنبه درمان برای کاهش اضطراب و افزایش خودکارآمدی دارد، بازی های آموزشی است که می توان در همه دروس، این بازی ها را انجام داد و حتی می تواند به صورت تلفیقی از دروس باشد. بچه ها به دلیل حس رقابتی که دارند این بازی ها برای شان هیجان انگیز است و برای موفقیت در این بازی ها، تمام توان خود را به کار می گیرند که همین موجب افزایش خود کارآمدی و باور کردن توانایی های خود می شود و به مراتب اضطراب آن ها کاهش می یابد.

#### ۵. محدودیت ها

- ۱- کمبود وقت جهت بازی های بیشتر
- ۲- عدم وجود وسایل بازی در بعضی از مواقع
- ۳- عدم حمایت و بی توجهی همکاران نسبت به روش بازی های آموزشی

#### ۶. پیشنهادات

۱. توجه بیش از پیش معلمان و متخصصین امر درمان به روش های بازی درمانی
۲. استفاده از مطالب انعطاف پذیر و مورد توجه کودکان در کتاب های درسی دوره ابتدایی به جای مطالب خشک و خسته کننده
۳. تشکیل کلاس های ضمن خدمت و آموزش دقیق انواع روش های بازی درمانی به جای روش های سخنرانی و سنتی در کلاس های درس

## منابع

۱. اسماعیلی حیدر، اسماعیل (۱۳۸۹)، تاثیر بازی درمانی بر کاهش اضطراب امتحان و افزایش خودکارآمدی دانش آموزان پسر ابتدایی، پایان نامه کارشناسی ارشد.
۲. انصاری اردلی، سجاد و رئیسی اردلی، رضا (۱۴۰۰)، نقش بازی‌های آموزشی در افزایش یادگیری دانش آموزان، مجله دستاورد های نوین در مطالعات علوم انسانی، سال ۴، شماره ۳۸، ص ۷۵-۸۲.
۳. به پژوه، احمد؛ بشارت، محمدعلی؛ غباری، باقر و فولادی، فاطمه (۱۳۸۸)، تاثیر آموزش راهبردهای شناختی- رفتاری بر کاهش اضطراب امتحان دانش آموزان دختر دبیرستانی، مجله روانشناسی و علوم تربیتی، سال اول، شماره ۳۹.
۴. دادستان، پریرخ (۱۳۸۹)، روانشناسی مرضی تحولی: از کودکی تا بزرگسالی، تهران: انتشارات سمت.
۵. درتاج، فریرز (۱۳۹۲)، مقایسه ی تاثیر دو روش آموزش به شیوه ی بازی و سنتی بر انگیزه و پیشرفت تحصیلی ریاضی دانش آموزان، مجله ی روان شناسی مدرسه، دوره ی دوم، شماره ۴.
۶. رضی نیا، عباس (۱۳۹۱)، تأثیر استفاده از بازی های متقابل اجتماعی در کاربرد لغت بین دانش آموزان ایرانی سال سوم راهنمایی، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمسار - پژوهشکده علوم انسانی و اجتماعی.
۷. سپهریان، فیروز و رضایی، زمانه (۱۳۸۹)، میزان شیوع اضطراب امتحان و تأثیر مقابله درمانگری بر کاهش میزان آن و افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر دبیرستانی، مجله برنامه ریزی درسی دانش و پژوهش در علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان ( اصفهان)، شماره ۲۵.
۸. عسگری ابدالانی، زهرا (۱۳۹۸)، مقایسه اثربخشی بازی درمانی گروهی با درمان شناختی رفتاری گروهی بر کاهش اضطراب کودکان ۶ تا ۱۱ سال، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد مرو دشت.
۹. فخری، زهرا؛ رضایی، عاطفه؛ پاکدامن، شهلا؛ ابراهیمی، سارا (۱۳۹۲)، نقش واسطه ای باورهای خودکارآمدی تحصیلی در پیش بینی اهداف پیشرفت بر اساس عاطفه مثبت و منفی در نوجوانان، فصلنامه روانشناسی کاربردی، سال هفتم، شماره ۱.
۱۰. کوشکی، شیرین؛ هومن، حیدرعلی؛ یارمحمدی، پروانه (۱۳۸۹)، رابطه اضطراب امتحان و ویژگی های شخصیتی با انگیزش پیشرفت در دانش آموزان، مجله تحقیقات روانشناختی، دوره دوم، شماره ۵.
۱۱. معدن کل معرفت، رحمان و قاسم نژاد، حیدر (۱۳۹۴)، نقش بازی در یادگیری، اولین همایش ملی راهکارهای توسعه و ترویج علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره و آموزش در ایران، تهران
۱۲. نیکخواه، محمد، یزدانمهر، فاطمه، منصوریان، عاطفه (۱۳۹۹)، نقش بازی در فرایند یاددهی و یادگیری کودکان، پنجمین همایش ملی علمی پژوهشی روانشناسی و علوم تربیتی.
۱۳. یزدانی، فریدون (۱۳۹۸)، اثر بخشی بازی درمان گری بر کاهش اضطراب دانش آموزان مدارس ابتدایی، مجله علوم روانشناختی، سال ۱۸، شماره ۷۴، ۲۳۵-۲۴۶.

14. Bandura, A. (2006). Toward a Psychology of human agency, *Journal of Psychological Science*, Vol. 1, No. 2, pp. 1-17..
15. Ferla, J., Valcke, M., & Cai, Y. (2009). Academic self-efficacy and academic self-concept: Reconsidering structural relationships. *Journal of Learning and Individual Differences*, Vol. 19, No. 3, pp. 499-505.
16. Kendall, Philip.;Hudson, Jenniferl, Gosch, Elizabeth. (2008) .Cognitive- Behavioral Thevapy for Anxiety Disordered youth: A Randomized Clinical Trial Evaluating child andFamily Modalities [www.ERIC.Edu.gov](http://www.ERIC.Edu.gov) .
17. Ray, D.(2004). Supervision of basic of advanced skills in play therapy. *Journal of Profesional Conseling Practice, Theory & Resarch*. 32(2):pp.28-41.

## Educational games and their role in reducing anxiety and increasing self-efficacy of primary school students

Reyhana Zare Bidaki, Faezeh Dehghan

*Primary teacher, Yaoran Mahdi school, Mehriz city  
Educational assistant, Yaoran Mahdi school, Mehriz city*

---

### **Abstract**

Anxiety disorder is one of the most common disorders in children that leads to disruption in academic performance, social adjustment, family life and peer relationships. Children with anxiety have a lot of tension and worries. Their worries sometimes reach to such an extent that they are no longer able to do anything or make decisions and even think about the issues around them. Persistence of anxiety in these children will lead to problems such as lack of friendship with others, failures and social and internal traumas and severe lack of self-confidence in the future. For prevention and treatment, you can get help from many factors, one of which is the factor of educational games. The purpose of this research is to investigate educational games and their role in reducing anxiety and increasing self-efficacy of primary school students, and the research method is to examine the backgrounds in Islamic and psychological texts by examining words and analyzing them using content analysis. The results of this research show that educational games, due to being exciting, cause competition among students and make them believe in their abilities, and by far, reduce their anxiety.

**Keywords:** Educational games, anxiety, self-efficacy, elementary students.

---