

Original Research**The Role of Social Anxiety and Cognitive-Emotional Regulation on Motor Skills of 9-11 Year Old Children****Ali Mostafaei^{1*}, Anvar Niknam², Naser Mehri Nejad³, Mosa Bandak⁴**

1. Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, West Azerbaijan, Iran
2. M. Sc., Department of Physical Education and Sport Sciences, Islamic Azad University, North Tehran Branch, Tehran, Iran
3. M. Sc., Department of Counseling, Islamic Azad University, North Tehran Branch, Tehran, Iran
4. Ph. D., Department of Educational Sciences, Islamic Azad University, North Tehran Branch, Tehran, Iran

Received: 2019/01/30**Revised: 2019/02/11****Accepted: 2019/02/21****Abstract**

Introduction & Purpose: The most important goal of childhood is the development of motor skills which, according to the results of recent research, plays a significant role in sport performance. The purpose of this study was to investigate the role of social anxiety and cognitive emotion regulation on motor skills of 9-11 year old children.

Methodology: The research method was descriptive and correlational. The statistical population of the study consisted of 9-11 year-old elementary school students in Urmia city in the academic year of 1398-98. 200 people were selected by cluster random sampling. Motel & Kerrie (2000) Anxiety Questionnaire of Garnefsky *et al.* (2007) and Broninks-Oseretsky (2005) motor anxiety inventory were used for data collection. Data analysis was performed with Pearson correlation coefficient, Kolmogorov-Smirnov test, Camera-Watson test and multiple regression analysis.

Results: Findings showed that there was a significant negative relationship between social anxiety and motor skill in children. There is also a significant relationship between cognitive-emotional regulation and children's motor skills. The results of regression analysis showed that limb social anxiety can be considered as a predictor variable for children's motor mastery in reverse. Also, the cognitive-emotion regulation component can be considered as a predictor of motor skill in a positive direction.

Conclusion: As a result, in this study, social anxiety and cognitive emotion regulation can be effective factors in developing motor skills in children by affecting their motor skills.

Keywords: Social anxiety, Cognitive-emotional regulation, Motor skills

Citation: Mostafaei Ali, Niknam Anvar, Mehri Nejad Naser, Bandak Mosa, The Relationship between Physical Abnormalities and Motor Injuries in Elementary School Boy Students, Journal of Motor and Behavioral Sciences, Volume 2, Number 1, Spring 2019, Pages 10-20.

* **Corresponding Author:** Ali Mostafaei, Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, West Azerbaijan, Iran

Email: mostafaiea@yahoo.com

نقش اضطراب اجتماعی اندام و نظم جویی شناختی - هیجانی بر تبحر حرکتی کودکان ۹ تا ۱۱ ساله

علی مصطفائی*^۱، انور نیک نام^۲، ناصر مهری نژاد^۳، موسی بندک^۴

۱. استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، آذربایجان غربی، ایران

۲. کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال، تهران، ایران

۳. کارشناسی ارشد، گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال، تهران، ایران

۴. دکترای تخصصی، گروه علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال، تهران، ایران

دریافت مقاله: ۹۷/۱۱/۱۰ بازنگری مقاله: ۹۷/۱۱/۲۲ پذیرش مقاله: ۹۷/۱۲/۲

چکیده

مقدمه و هدف: مهم ترین هدف دوران کودکی رشد مهارت‌های حرکتی است که بر طبق نتایج تحقیقات اخیر نقش بسزایی در عملکرد ورزشی ایفا می‌کند. هدف از انجام این پژوهش بررسی نقش اضطراب اجتماعی اندام و نظم جویی شناختی هیجان بر تبحر حرکتی کودکان ۹ تا ۱۱ ساله بود.

روش شناسی: روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را دانش آموزان پسر ابتدایی ۹ تا ۱۱ ساله شهرستان ارومیه در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ مشغول به تحصیل بودند تشکیل دادند. ۲۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. برای جمع آوری داده‌ها از پرسشنامه اضطراب اجتماعی اندام موتل و کنروی (۲۰۰۰)، نظم جویی شناختی هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۷) و تبحر حرکتی برونینکس-اوزرتسکی (۲۰۰۵) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با ضریب همبستگی پیرسون، آزمون کلموگروف-اسمیرنوف، آزمون دوربین-واتسون و تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان انجام شد.

نتایج: یافته‌ها نشان داد که بین اضطراب اجتماعی اندام و تبحر حرکتی کودکان رابطه منفی معنی‌دار وجود دارد. همچنین بین نظم جویی شناختی - هیجانی با تبحر حرکتی کودکان رابطه معنی‌دار وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که اضطراب اجتماعی اندام را می‌توان متغیری پیش‌بین برای تبحر حرکتی کودکان در جهت معکوس نظر گرفت. همچنین مولفه‌ی نظم جویی شناختی - هیجانی را می‌توان بعنوان متغیر پیش‌بین تبحر حرکتی در جهت مثبت در نظر گرفت.

نتیجه گیری: در نتیجه در این پژوهش، اضطراب اجتماعی اندام و نظم جویی شناختی هیجان را می‌تواند با تأثیر بر میزان تبحر حرکتی کودکان، یکی از عوامل موثر در رشد مهارت‌های حرکتی کودکان باشند.

واژگان کلیدی: اضطراب اجتماعی اندام، نظم جویی شناختی - هیجانی، تبحر حرکتی

ارجاع: مصطفائی علی، نیک نام انور، مهری نژاد ناصر، بندک موسی، نقش اضطراب اجتماعی اندام و نظم جویی شناختی - هیجانی بر تبحر حرکتی

کودکان ۹ تا ۱۱ ساله، مجله علوم حرکتی و رفتاری، دوره دوم، شماره اول، بهار ۱۳۹۸، صفحات ۱۰-۲۰.

نویسنده مسئول: علی مصطفائی، استادیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور، آذربایجان غربی، ایران

آدرس الکترونیکی: mostafaiea@yahoo.com

مقدمه

میزان کم تحرکی در سراسر جهان در حال افزایش است و مزایای فعالیت بدنی در این زمینه آشکار می‌باشد (استودن و همکاران، ۲۰۰۸). بر مبنای مطالعات، تبحر حرکتی نقش مهمی را در فعالیت جسمانی ایفا می‌کند (استودن و همکاران، ۲۰۰۸). مهارت‌های حرکتی بنیادی برای شرکت در ورزش و فعالیت بدنی در طول عمر الزامی است (لوگان، روبینسون، ویسون و لوکاس، ۲۰۱۲). رشد پاسخ‌های رفتاری در کودکان غالباً از نوع حرکتی و عضلانی است و کودک به کمک رفتارهای حرکتی به درک خود و دنیای اطراف نایل می‌شود و این تجارب حرکتی زیر بنای یادگیری‌های او را فراهم می‌سازد. از طرفی مهارت‌های حرکتی نقش بسیار مهمی در یادگیری کودکان ایفا نموده و زمینه را برای رشد سایر یادگیری‌های مهم از قبیل مهارت‌های اجتماعی و تحصیلی فراهم می‌کنند (بارانک، ۲۰۰۲). رشد جسمانی، عاطفی، شناختی و عقلانی کودک در سنین دبستان نسبت به سال‌های بعد، از سرعت بیشتری برخوردار بوده و قابلیت اصلاح پذیری کودکان در این مقطع از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (گوا و همکاران، ۲۰۱۳).

تبحر حرکتی شامل توانمندی‌های خاصی می‌باشد که به وسیله‌ی سرعت و چابکی دودین^۱، تعادل^۲، هماهنگی دو طرفه^۳، قدرت^۴، هماهنگی اندام فوقانی^۵، سرعت پاسخ^۶، کنترل دیداری حرکتی^۷، سرعت اندام فوقانی^۸ و زیر دستی^۹ اندازه‌گیری می‌شود (ونتسنو و همکاران، ۲۰۰۹). تکامل مهارت‌های تبحر حرکتی در کودکی بسیار مهم می‌باشد، زیرا باعث پیشرفت فعالیت‌های روزمره زندگی و فعالیت‌های ورزشی می‌شود (هومن و همکاران، ۲۰۰۹).

همچنین مهارت‌های حرکتی در کودکان سن مدرسه اهمیت دارد، زیرا پیش‌نیازی برای اجرای مهارت‌های ورزشی خاص است و بر

مشارکت فعالیت‌های اجتماعی مثل بازی و ورزش‌های گروهی تأثیر می‌گذارد (امک و همکاران، ۲۰۰۹). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تبحر حرکتی 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، نوشتن و فعالیت‌های روزمره و در رشد خودپنداره برای کودک نقش زیادی دارد (تایلور، فاید و مدنج، ۲۰۰۷).

یکی از مولفه‌های جدید و مورد توجه پژوهشگران معاصر، نظم جویی شناختی هیجان است که ارتباط مستقیمی با تبحر حرکت دارد. موضوع تنظیم شناختی هیجان^{۱۰} که به تازگی توجه پژوهشگران را جلب کرده، به مجموعه‌ای از راهکارهای شناختی گفته می‌شود که افراد از آن‌ها برای تقویت، تضعیف و یا حفظ هیجان‌ات خود استفاده می‌کنند (گروس، ۲۰۰۱). تنظیم شناختی هیجان را می‌توان فرایند نظارت بر داده‌های تحریک‌کننده‌ی هیجانی و کنترل آن‌ها دانست (زو و همکاران، ۲۰۰۸). گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۳)، مدیریت هیجان‌ها را فرایندهای درونی و بیرونی در نظر گرفته‌اند که کنترل، سنجش و ارزیابی و تغییر واکنش‌های احساسی فرد را به منظور تحقق اهداف وی بر عهده دارند. تنظیم هیجان بعد درونی حالات واکنش‌های هیجانی است.

مطالعات استیدل و همکاران (۲۰۱۱) نشان داد که هیجان می‌تواند به مانند حافظه، سیستم‌های عصبی یادگیری حرکتی را تعدیل کند؛ اما این موضوع نیاز به بررسی گسترده‌تر داشته و باید تکالیفی انتخاب شوند که از جزء حرکتی بیشتر برخوردار باشند (استیدل و همکاران، ۲۰۱۱). در این راستا متون مربوط به یادگیری حرکتی نشان داده‌اند که شرایط تمرینی همراه با هیجان می‌تواند عملکرد و یادگیری برخی تکالیف حرکتی را ارتقاء دهد (چیویاکوفسکی و همکاران، ۲۰۰۹؛ صائمی و همکاران، ۲۰۱۱).

در مطالعه‌ی بادامی و همکاران (۲۰۱۲)، به هنگام یادگیری مهارت پات گلف، از طریق ارائه‌ی بازخورد مثبت در تمرین هیجان ایجاد کرده که در نهایت منجر به یادگیری بهتر مهارت مورد نظر در مقایسه با گروه کنترل شدند. اخیراً ولف و همکاران (۲۰۱۲) و لوسانا و همکاران (۲۰۱۲) نیز اثرات سودمند روش هیجانی‌سازی تکلیف را به هنگام یادگیری تکالیف تعادلی (تعادل حرکتی)، به تأیید رسانده‌اند.

۱ . Running Speed and Agility

۲ . Balance

۳ . Bilateral Coordination

۴ . Strength

۵ . Upper-Limb Coordination

۶ . Response Speed

۷ . Visual-Motor Control

۸ . Upper-Limb-Speed

۹ . Dexterity

10 . Cognitive Emotion Regulation

شواهد تحقیقی اخیر نشان می دهد، نظم و کنترل ارادی می تواند تحت تاثیر شرایط موقتی روانی افراد قرار گیرد (توود، ایردال و گیل، ۲۰۰۳)، چرا که طبق یافته های مطالعات رفتاری، مدارهای عصبی حرکتی و هیجانی به لحاظ آناتومیکی و کارکردی با یکدیگر ارتباط نزدیکی دارند (اشنایدر و همکاران، ۲۰۰۳). بروز حالات هیجانی می تواند موجب افزایش دامنه تولید ارادی نیرو و همچنین افزایش تحریک پذیری مسیر حرکتی قشری-نخاعی شود (کومبز، کوروکس، پاولیری و وایلاسکورت، ۲۰۱۲).

با توجه به اهمیت مهارتهای حرکتی در کودکان، محققین در مطالعات خود بررسی های مختلفی از مهارت های حرکتی کودکان انجام داده اند و به نتایج ارزشمندی دست یافته اند، شریفی درآمدی (۱۳۷۴) با بررسی چند مطالعه مختلف بیان می دارد که بین کنش های ذهنی و مهارت حرکتی کودکان مورد آزمایش رابطه مثبتی وجود دارد.

جفری و همکاران (۲۰۱۱) به این نتیجه رسیدند که بازی و فعالیت بدنی رویکردی متمایز است که می تواند اثرات درمانی را بهبود بخشیده و در رشد عملکرد شناختی در کودکان تأثیر قابل توجهی دارد. علاوه بر این، کیتا و همکاران (۲۰۰۹)، در مطالعه ای به بررسی تأثیر حرکات ریتمیک (حرفه ای) بر کارکردهای شناختی در نوجوانان پرداختند، مطالعه آنها نشان داد کارکرد شناختی خصوصاً سطح توجه و حافظه با انجام حرکات و ورزش های ریتمیک بهبود می یابد.

یکی از عوامل زمینه ساز کم تحرکی و کاهش مهارت های حرکتی، اضطراب اجتماعی اندام است. مراد از اضطراب اجتماعی، ترس آشکار و پیوسته از موقعیت های اجتماعی است و از این باور فرد ناشی می شود که او در این موقعیت ها به طرز خجالت آور یا تحقیر آمیزی رفتار خواهد کرد (رینگولد و همکاران، ۲۰۰۳).

شکل ظاهری بدن و تبحر حرکتی به عنوان یکی از عناصر اجتناب ناپذیر در اغلب تعاملات اجتماعی رودرو، حوزه مهمی از خود ارائه گری محسوب می شود. در هر مواجهه اجتماعی شخص به شخص احتمال ارزیابی دو جانبه شکل و ساختار بدنی طرفین توسط یکدیگر وجود دارد ناراحتی تجربه شده در چنین موقعیت هایی باعث بوجود آمدن اضطراب اجتماعی اندام می شود. به بیان دقیق تر، اضطراب ناشی از تردید فرد درباره توانایی اش برای ایجاد تأثیر نامطلوب در دیگران به وسیله شکل بدن و اندامش، باعث بوجود

آمدن اضطراب اجتماعی اندام می شود (هرت و همکاران، ۱۹۸۹). شیوع ۱۳ درصدی این اختلال در جوامع بشری، آن را در جایگاه سومین اختلال روان شناختی پس از اختلال افسردگی اساسی و وابستگی به الکل قرار داده است (میلانی و همکاران، ۱۳۸۸).

در واقع، این اضطراب براساس مدل هرمی کرافورد و اکلوندا (۱۹۹۴)، نوعی مانع بین فردی برای مشاکت افراد در فعالیت های ورزشی محسوب می شود. به گزارش لاتنز، هاردی و اینس ورث (۱۹۹۷)، افراد دچار اضطراب اجتماعی اندام کمتر از دیگران تمرین می کنند. همچنین نتایج تحقیقات (اساسه، پزشک، علیایی زند، آذر و پیشیاره (۲۰۱۴) نشان دادند که اگر قابلیت های حرکتی درشت و ظریف به خوبی رشد و پرورش کنند کارکرد شناختی کودکان را تسهیل خواهد شد. افراد دارای مقدار بیش تری اضطراب اجتماعی اندام نسبت به افراد دارای مقدار کم تری از این نوع اضطراب، استرس بیش تر و تفکرات منفی بیشتری را درباره بدن شان تجربه می کنند (ونبرگ و گلد، ۲۰۱۱).

لذا با توجه به فقر مطالعات پیرامون اضطراب اجتماعی اندام و نظم جویی شناختی هیجانی و رابطه آنها با تبحر حرکت، هدف از این تحقیق بررسی نقش اضطراب اجتماعی اندام و نظم جویی شناختی - هیجانی بر تبحر حرکتی کودکان ۹ تا ۱۱ ساله می باشد.

روش شناسی

روش پژوهش مورد استفاده توصیفی و از نوع همبستگی و از نظر هدف کاربردی است. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانش آموزان پسر دوره ابتدایی ۹ تا ۱۱ سال تشکیل می دهند که در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ در مدرسه های دولتی شهرستان ارومیه مشغول به تحصیل بوده اند از میان دو ناحیه آموزش و پرورش ارومیه ناحیه ۱ به طور تصادفی انتخاب و سپس از بین ۵ دبستان پسرانه ناحیه ۱، یک دبستان به طور تصادفی انتخاب شدند و از بین پایه ها با دامنه سنی ۹ تا ۱۱ سال، ۲۰۰ نفر به طور تصادفی انتخاب شدند. گروه نمونه به پرسشنامه ها پاسخ دادند.

ابزار: الف: مقیاس اضطراب اجتماعی اندام (SPAS):

مقیاس اجتماعی اندام^۱ (موتل و کنروی (۲۰۰۰)، مشتمل بر ۷ گویه لیکرتی است که براساس مقیاس ۱۲ گویه ای اولیه هارت، لیری و رجسکی (۱۹۸۹) تهیه شده است. این مقیاس میزان اضطراب

نقش اضطراب اجتماعی اندام و نظم جویی شناختی-هیجانی بر تبحر...

تجربه شده توسط یک فرد در مورد شکل اندامش در یک موقعیت اجتماعی را اندازه می‌گیرد. آزمودنی‌ها پاسخ خود را به هر گویه بر روی مقیاس لیکرتی از ۱ (اصلاً) تا ۵ (شدیداً)، متناسب با وضعیت خود مشخص می‌کنند. نمره آزمودنی‌ها دارای دامنه‌ای از ۷ تا ۴۹ است. هر چه نمره بیشتر باشد، فرد دارای سطوح بالاتری از اضطراب اجتماعی اندام محسوب خواهد شد. اسکات و همکاران (۲۰۰۴) پایایی زمانی این آزمون را براساس روش بازآزمایی ۰/۹۴ گزارش کردند.

ب: پرسشنامه نظم جویی شناختی-هیجان کودکان^۱ (CERQ-K-P): این نسخه توسط گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۷)

از روی نسخه‌ی اصلی پرسشنامه‌ی نظم جویی شناختی هیجان به منظور استفاده در جامعه کودکان تدوین شده است. نسخه‌ی کودکان این پرسشنامه از نظر شیوه‌ی نمره‌گذاری، تعداد سوال و خرده‌مقیاس، شبیه نسخه‌ی اصلی است ولی محتوای سوالات به گونه‌ای طراحی شده‌اند که برای کودکان قابل درک باشند. این پرسشنامه از ۳۶ ماده و ۹ خرده‌مقیاس «راهبرد شناختی ملامت خویش، پذیرش، نشخوارگری، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، فاجعه‌پذیری و ملامت دیگران» تشکیل شده است. از میان این راهبردها، راهبردهای ملامت خویش، ملامت دیگران، نشخوارگری، فاجعه‌سازی راهبردهای منفی تنظیم هیجان هستند و راهبردهای پذیرش، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، توجه مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه‌گیری راهبردهای مثبت تنظیم هیجان را نشان می‌دهند. دامنه‌ی نمره‌ی مقیاس‌ها از ۱ «تقریباً هرگز» تا ۵ «تقریباً همیشه» است. هر خرده‌مقیاس شامل ۴ ماده است. بنابراین دامنه‌ی نمره‌های هر خرده‌مقیاس بین ۴ تا ۲۰ خواهد بود (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۲).

نسخه‌ی فارسی پرسشنامه‌ی نظم جویی شناختی هیجان توسط حسنی (۱۳۸۹) تدوین شده است. اعتبار زیر مقیاس‌های نسخه‌ی فارسی این پرسشنامه براساس روش‌های همسانی درونی ۰/۷۶ تا ۰/۹۲ و بازآزمایی ۰/۵۱ تا ۰/۷۷ و سازه‌ی آن براساس تحلیل مولفه‌ی اصلی با استفاده از چرخش واریماکس با تبیین ۷۴ درصد مطلوب گزارش شده است. در پژوهش مشهدی و همکاران (۱۳۹۱) ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه بین

۱. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire-Children

۰/۷۶ تا ۰/۸۵ به دست آمده است که نشان دهنده‌ی اعتبار و روایی خوبی برای جمعیت ایرانی است. همچنین در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۱ به دست آمد.

ج: آزمون مهارت‌های حرکتی برونینکس-

اوزرتسکی (فرم کوتاه): مجموعه‌ی کلی آزمون که در برگزیده‌ی هشت خرده‌آزمون (چهار آزمون فرعی در گروه حرکات درشت، سه آزمون در گروه حرکات ظریف، یک آزمون فرعی برای هماهنگی بالاتنه) ۴۶ ماده‌ی است، نمایه‌ی وسیع از مهارت حرکتی با کیفیتی مناسب از اندازه‌های مجزای مهارت‌های حرکتی درشت و ظریف را فراهم می‌کند. این آزمون، شاخص جامعی از تبحر حرکتی و مقیاس‌های فردی را از مهارت‌های حرکتی ظریف و درشت برای کودکان ۲۱-۴ ساله فراهم می‌کند. زمان فرم بلند این آزمون ۶۰-۴۵ دقیقه و زمان فرم کوتاه آن ۲۰-۱۵ دقیقه می‌باشد. این آزمون برای غربال کردن، جای‌دهی، ارزیابی پیشرفت، برنامه‌ریزی آموزشی یا مداخله و پژوهش مورد استفاده قرار می‌گیرد. فرم کوتاه و خلاصه‌شده‌ی این آزمون که شامل ۱۴ ماده‌ی برگرفته از مجموعه‌ی کامل است، می‌تواند به عنوان یک ابزار غربال‌سازی سریع استفاده شود. شایان ذکر است که این آزمون از روایی و اعتبار لازم برخوردار می‌باشد؛ به طور که ضریب اعتبار نمرات آزمون برونینکس-اوزرتسکی در بررسی مهارت‌های حرکتی معادل ۹۰ درصد بوده است. ضریب پایایی بازآزمایی این آزمون نیز در فرم بلند معادل ۰/۷۸ و در فرم کوتاه برابر با ۰/۸۶ گزارش شده است. ذکر این نکته ضرورت دارد که شکل کوتاه آزمون، مهارت‌های حرکتی افراد را به صورت کلی مورد سنجش قرار می‌دهد و نمره‌ی کل آن نشانگر مهارت کلی (شامل: مهارت‌های درشت و ظریف) می‌باشد (برونینکس، ۲۰۰۵).

روش گردآوری داده‌ها: روش پژوهش توصیفی-همبستگی

است و از نظر هدف کاربردی است. مقیاس اضطراب اجتماعی اندام، مقیاس نظم جویی شناختی-هیجان کودکان و آزمون مهارت‌های حرکتی برونینکس-اوزرتسکی، را با هماهنگی قبلی با مدیر مدارس مربوطه به مدت ۵۵ دقیق تکمیل کردند و در همان زمان آزمون‌ها از آزمودنی‌ها تحویل گرفته شد، ضمناً جهت رعایت اخلاق پژوهشی تمام آزمودنی‌ها آگاه شدند که این اطلاعات به منظور اهداف پژوهشی جمع‌آوری می‌شود و در مورد پنهان ماندن هویت پاسخ‌دهندگان اطمینان داده شد.

نتایج

برای تبیین و شرح داده‌های جمع آوری شده در تحقیق از آمار توصیفی استفاده می‌شود. در پژوهش حاضر میانگین سن کودکان ۱۰/۴ سال بود. میانگین و انحراف معیار نمرات اضطراب اجتماعی اندام، نظم جویی شناختی-هیجانی و مولفه‌های آن و تبحر حرکت و مولفه‌های در گروه نمونه در جدول ۱ آورده شده است.

روش تحلیل داده‌ها: در تحقیق حاضر متغیرهای ملاک، اضطراب اجتماعی اندام، نظم جویی شناختی-هیجان بودند و متغیر پیش بین تبحر حرکتی بود. برای توصیف داده‌ها از آمار توصیفی، جهت نرمال یا غیرنرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف K-S، برای بررسی ارتباط متغیرها با هم از آزمون همبستگی پیرسون، برای اطمینان استفاده از رگرسیون، از آزمون دوربین-واتسون استفاده شد و در نهایت آزمون رگرسیون گام به گام استفاده شد و کلیه عملیات آماری با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ انجام شد.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد اضطراب اجتماعی اندام، نظم جویی شناختی-هیجانی و تبحر حرکتی در کودکان

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار
اضطراب اجتماعی اندام	۲۰۰	۱۶/۵۴	۶/۳۵
نظم جویی شناختی هیجانی	۲۰۰	۱۰۹/۷۳	۱۵/۶۳
راهبردهای مثبت تنظیم هیجان	۲۰۰	۱۴/۵۰	۳/۷۶
پذیرش	۲۰۰	۱۱/۹۲	۱/۲
تمرکز مجدد مثبت	۲۰۰	۱۱/۸۰	۲/۳۵
تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	۲۰۰	۱۴/۹۵	۳/۳۲
ارزیابی مجدد مثبت	۲۰۰	۹/۹	۲/۲۱
دیدگاه گیری	۲۰۰	۱۴/۷۲	۸/۲۶
راهبردهای منفی تنظیم هیجان	۲۰۰	۱۵/۴۵	۴/۳۲
ملامت خویش	۲۰۰	۱۱/۳۰	۷/۶۲
نشخوارگری فکری	۲۰۰	۱۴/۳۹	۵/۳۸
ملامت دیگران	۲۰۰	۳۸/۱۵	۹/۲۰
فاجعه سازی	۲۰۰	۵/۷۸	۴/۴۰
تبحر حرکتی	۲۰۰	۲۷/۰۹	۶/۳۹
حرکات درشت	۲۰۰	۶۹/۸۲	۱۶/۴۲
حرکات ظریف			
هماهنگی			
کل پرونینکس			

۹/۹ و انحراف معیار ۲/۲۱ مربوط به دیدگاه گیری می‌باشد. قبل از انجام آزمون‌های آماری، لازم است نرمال بودن داده‌های جمع‌آوری شده بررسی شود. برای این کار از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شده است. اگر در این آزمون مقدار احتمال از سطح معنی داری ۵ درصد بیشتر باشد، توزیع نرمال خواهد بود. نتایج این آزمون برای متغیرهای این تحقیق بصورت جدول ۲ است.

براساس داده‌های جدول ۱ میانگین و انحراف معیار نمرات اضطراب اجتماعی اندام، نظم جویی شناختی هیجانی و ابعاد آن، تبحر حرکت و ابعاد آن محاسبه و ارائه شده است. با توجه به نتایج ارائه شده در جدول ۱ مشخص شده است که در بین راهبردهای مثبت نظم جویی شناختی، بیشترین میانگین با مقدار ۱۴/۹۵ و انحراف معیار ۳/۳۲ مربوط به ارزیابی مجدد مثبت می‌باشد و کمترین میانگین با مقدار

جدول ۲. آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن نمره مولفه‌ها

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کولموگروف-اسمیرنوف	p
اضطراب اجتماعی اندام	۱۶/۵۴	۶/۳۵	۰/۶۹۸	۰/۵۸۰
نظم جویی شناختی-	۱۰۹/۷۳	۱۵/۶۳	۰/۶۲۳	۰/۵۸۰
تبحر حرکتی	۶۹/۸۲	۱۶/۴۲	۵/۴۲۹	۰/۵۸۰

همانگونه که در جدول ۲ مشاهده می‌گردد آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای تمام متغیرها معنادار نیست ($p=0/580$)، بنابراین آن‌ها دارای توزیع نرمال است و میتوان از تحلیل‌های پارامتریک برای آن استفاده کرد.

جدول ۳. ضریب همبستگی بین اضطراب اجتماعی اندام، نظم جویی شناختی-هیجانی با تبحر حرکت کودکان

متغیر	تبحر حرکت
اضطراب اجتماعی اندام	-۰/۳۵
نظم جویی شناختی-	۰/۳۳
پذیرش	۰/۲۶
تمرکز مجدد مثبت	۰/۳۱
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۰/۲۳
ارزیابی مجدد مثبت	۰/۳۲
دیدگاه‌گیری	۰/۲۲
ملامت خویش	-۰/۲۵
نشخوارگری فکری	-۰/۲۱
ملامت دیگران	-۰/۲۲
فاجعه سازی	-۰/۲۵
حرکات درشت	۰/۲۶
حرکات ظریف	۰/۳۱
هماهنگی حرکتی	۰/۳۴

همانگونه که جدول ۳ نشان می‌دهد مقدار ضریب همبستگی بین اضطراب اجتماعی اندام، نظم جویی شناختی-هیجانی با تبحر حرکت کودکان در سطح $0/01$ معنی در می‌باشد.

جدول ۴. رگرسیون خطی اضطراب اجتماعی اندام، نظم جویی شناختی-هیجانی با تبحر حرکت کودکان

مدل	r	مجذور r	مجذور r تعدیل	خطای استاندارد برآورد
گام اول، متغیر پیش بین: (ثابت) تبحر حرکت	۰/۶۵	۰/۴۲	۰/۴۲	۱۱/۸۲
گام دوم، متغیر پیش بین: (ثابت) حرکت ظریف و تبحر حرکت	۰/۶۸	۰/۴۶	۰/۴۶	۱۰/۵۵
گام سوم، متغیر پیش بین: (ثابت) حرکت درشت و حرکت ظریف و تبحر	۰/۷۲	۰/۵۱	۰/۵۱	۱۰/۴۲

برای تعیین سهم هر یک از مولفه‌های نظم جویی شناختی-هیجانی و اضطراب اجتماعی اندام با تبحر حرکت از آزمون آماری ضریب رگرسیون چندگانه روش گام به گام و ضرایب بتا استفاده شد. اضطراب اجتماعی اندام و نظم جویی شناختی هیجانی می-توانند ۵۱ درصد از پراکندگی تبحر حرکت را بصورت معنی‌دار پیش بینی نمایند ($p < 0.001$).

برای تعیین سهم تفکیکی هر یک از متغیرهای پیش بین (تبحر حرکت، حرکت ظریف، حرکت درشت) در پیش بینی پراکندگی-های متغیر ملاک (اضطراب اجتماعی اندام) از ضریب بتا استفاده شد. نتایج حاکی از آن است که تبحر حرکت، با ضریب بتای ۰/۴۲، حرکت ظریف با ضریب بتای ۰/۳۲ و حرکت درشت با ضریب بتای ۰/۲۸ و هماهنگی با ضریب بتای ۰/۲۶ قادر هستند اضطراب اجتماعی اندام را تبیین نمایند. مقادیر t به ترتیب برای هر کدام برابر با ۷/۴۳، ۶/۳۲، ۶/۵۵ و ۴/۴۵ است که نشان‌گر معنی داری ضرایب بتا است. همچنین برای تعیین سهم تفکیکی هر یک از متغیرهای پیش بین (تبحر حرکت، حرکت ظریف، حرکت درشت) در پیش بینی پراکندگی‌های متغیر ملاک (نظم جویی شناختی هیجانی) از ضریب بتا استفاده شد. نتایج حاکی از آن است که تبحر حرکت، با ضریب بتای ۰/۴۶، حرکت ظریف با ضریب بتای ۰/۳۵ و حرکت درشت با ضریب بتای ۰/۳۳ و هماهنگی با ضریب بتای ۰/۲۸ قادر هستند نظم جویی شناختی هیجانی را تبیین نمایند. مقادیر t به ترتیب برای هر کدام برابر با ۶/۶۳، ۶/۲، ۵/۳۸ و ۵/۳۲ است که نشان‌گر معنی داری ضرایب بتا است.

بحث

همانطور که نتایج حاصل از ضریب همبستگی و رگرسیون نشان می‌دهد که بین نظم جویی شناختی هیجانی با تبحر حرکت رابطه معناداری مثبت وجود دارد. در تبیین این فرضیه می‌توان به این نکته اشاره کرد که استفاده از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان توسط کودکان، از قبیل نشخوار فکری در مورد مهارت‌های حرکتی و فاجعه سازی از آن، نه تنها نگرانی و خشم و اضطراب را در آنها به وجود می‌آورد بلکه باعث استفاده کمتر از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان میشود و این کودکان را همواره در رسیدن به اهدافشان- تبحر حرکتی- در محیط با ناکامی مواجه می‌سازد که

این خود می‌تواند تشدید کم تحرکی و به خطر انداختن سلامت جسمی و روانی آنها را در پی داشته باشد.

هیجان‌ات مثبت منابع روان شناختی مهمی هستند که به کودکان کمک می‌کنند در مقابل فشار روانی از روش‌های مقابله‌ای موثری استفاده کنند و با تضمین سلامت جسمانی و روانی خود، بتوانند با حوادث استرس‌زای زندگی بهتر مقابله کنند.

برنامه نظم جویی شناختی هیجانی از این نظر مورد توجه است که به افراد می‌آموزد تا به رویدادهای مثبت توجه بیشتری نشان دهند و ترغیب شوند تا خاطرات و عملکردهای مثبت خود را با جزئیات بیشتری به یاد آورند. این ویژگی سبب می‌شود تا ذهن با مهارت بیشتری اطلاعات را تجزیه و تحلیل کند و طبیعتاً بر تنظیم حوزه-های متعدد از جمله هیجان‌ها موثرتر عمل کند. به این ترتیب فرد به نوعی خود تنظیمی دست می‌یابد که در نهایت به تنظیم هیجان می‌انجامد، زیرا برخی پژوهش‌ها تنظیم هیجان را جلوه‌ای از خودتنظیمی دانسته‌اند (تیک و براتسلاوسکی، ۲۰۰۱).

یافته دیگر این پژوهش این است که بین اضطراب اجتماعی اندامی با تبحر حرکتی ارتباط معکوس وجود دارد و اضطراب اجتماعی اندامی باعث پایین آمدن تبحر حرکتی کودکان می‌شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که یکی از برجسته‌ترین انگیزه‌های اجتماعی، تمایل به اثرگذاری مطلوب بر دیگران در تعاملات اجتماعی است، ناکامی در ایجاد این اثر مطلوب به اضطراب منجر می‌شود. افراد برای دستیابی به این هدف اغلب تلاش می‌کنند که اطلاعات مثبتی در مورد خودشان چه به صورت کلامی (نگرش‌ها، اهداف و...) و چه در قالب غیر کلامی (نشان دادن هیجان‌ات و مهارت‌های حرکتی) به دیگران منتقل کنند. افراد دارای این اضطراب، دچار ترسی مشخص و ثابت از شرم‌منده شدن یا مورد ارزیابی منفی قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی یا در زمان انجام فعالیتی در حضور دیگران هستند. عملکرد حرکتی ضعیف ممکن لذتی را که کودکان دارای اضطراب اجتماعی اندام در زمان بازی با همسالان خود در ورزش و بازی‌ها دسته جمعی تجربه کنند را تحت تأثیر قرار داده و منجر به کاهش مشارکت آن‌ها در فعالیت بدنی می‌شود.

نتیجه‌گیری

با توجه به یافته‌ها و نتایج پژوهش و اهمیت تبحر حرکت در زندگی و اجتماع، همچنین اهمیت اضطراب اجتماعی اندام و نحوه

نقش اضطراب اجتماعی اندام و نظم جویی شناختی-هیجانی بر تبحر... و زمان شکل گیری آن در دوران کودکی و با توجه به اینکه اضطراب اجتماعی اندام و نظم جویی شناختی هیجان در شکل گیری انتظارات و باورهای افراد درباره خود نقش مهمی ایفا می کنند. افراد با یادگیری راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان مثبت می آموزند تا اضطراب اجتماعی اندام را کاهش دهند، قضاوت خود را در مورد اضطراب اجتماعی اندام مورد ارزیابی مجدد قرار دهند، به جای سرکوب هیجانات خود، خطاهای شناختی را بیاموزند، به صورت هشیارانه احساسات و افکار خود را بپذیرند و با جایگزین کردن افکار شناختی و هیجانی مثبت به کاهش اضطراب اجتماعی اندام و در نتیجه باعث افزایش تبحر حرکتی در فعالیتهای خود می شوند. به نظر می رسد جهت ارتقاء تبحر حرکت افراد، باید توجه خاصی به اضطراب اجتماعی اندام و نظم جویی شناختی هیجان که منبع شکل گیری تبحر حرکت و مهارتهای ظریف و درشت می باشد مبذول داشت.

فارغ از همه این نظریه ها و فرضیه ها، با توجه به شیوع کم تحرکی در میان کودکان به خصوص در سنین مدرسه، لزوم اجرای برنامه های به ویژه برنامه های مبتنی بر بازی و فعالیت بدنی، متناسب با نیازهای این کودکان در کنار سایر فعالیت های آموزشی ارائه شده در مراکز، امری ضروری به نظر می رسد. نتایج تحقیق حاضر نشان داد که اضطراب اجتماعی اندام و نظم جویی شناختی هیجان بر تبحر حرکتی کودکان نقش مهم اساسی دارد. بدین منظور می توان از طریق مشاوران، روانشناسان و رسانه های جمعی با آگاهی بخشی به خانواده ها و دست اندرکاران تعلیم و تربیت کودکان در مورد نحوه تربیت فرزندان و کودکان به عنوان اولین و مهمترین محیط شکل گیری نظم جویی شناختی و اضطراب اجتماعی اندام، با بالا بردن سطح آگاهی و اطلاعات افراد، از بروز مشکلات در تبحر حرکت در آینده پیشگیری کرد.

مراجع

1. شریفی درآمدی پرویز، (۱۳۷۴)، توانمند سازی مهارت های حرکتی دانش آموزان عقب مانده ذهنی، تهران: نشر صدوق،
2. مشهدی، علی، حسنی، جعفر و میردورقی، فاطمه (۱۳۹۱). بررسی ساختار عاملی، اعتبار و روایی نسخه فارسی پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان-فرم کودکان. مجله اصول بهداشت. ۱۴ (۳): ۲۵۹-۲۴۶
3. میلانی، مهدیه؛ شعیری، محمد رضا؛ فائدی، غلامحسین؛ یختیاری، مریم و طاولی، آزاده (۱۳۸۸). اثربخشی درمان شناختی-رفتاری گروهی مبتنی بر الگوی هیمبرگ در کاهش نشانه های اضطراب اجتماعی، مجله روانپزشکی و روان شناسی بالینی ایران، سال پانزدهم، شماره ۱، ص ۴۹-۴۲
4. Asaseh, M. Pezeshk, S., Oliyaezand, S., Azar, J. H., & Pishyareh, E. (2014). Comparison between learning disorder and normal children on movement skills. *Advances in Environmental Biology*, 8(9), 960-964.
5. Badami, R., Vaez Mousavi, M., Wulf, G., & Namazizadeh, M. (2012). Feedback about more accurate versus less accurate trials: differential effects on self-confidence and activation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 196-203
6. Baranek GT. (2002), Efficacy of sensory and motor interventions for children with autism. *J Autism Dev Disord* . 32: 397-422.
7. Bruininks, R. H. (2005). *Bruininks- Oseretsky Test of motor proficiency, (BOT-2)*. (1en ed) Minneapolis, MN: Pearson Assessment. P: 1:3.
8. Chiviawosky, S., Wulf, G., Wally, R., & Borges, T. (2009). Knowledge of results after good trials enhances learning in older adults. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80, 663-668.
9. Coombes, S. A., Corcos D. M., Pavuluri, Mani, N. Vaillancourt D. E. 2011. Maintaining Force Control Despite Changes in Emotional Context Engages Dorsomedial Prefrontal and Premotor Cortex. 32 (3). 34-39.
10. Crawford, S., & Eklund, R.C. (1994). "Social physique anxiety, reasons for exercise, and attitudes toward exercise settings". *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16, PP:70-82.
11. Emck C, Bosscher R, Beek P, Doreleijers T. (2009). Gross motor performance and self-perceived motor
12. competence in children with emotional, behavioural, and pervasive developmental disorders: a review. *Dev Med Child Neurol*. 51(7): 501-17.
13. Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. CERQ:(2002). Manual for the use of cognitive

23. Logan, S. W., Robinson, L. E., Wilson, A. E., & Lucas W. A. (2012). Getting the fundamentals of movement: A meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. *nChild: Care, Health and Development*, 38(3), 305–15.
24. Luciana T.G. Ávila, Suzete Chiviawowsky, Gabriele Wulf, Rebecca Lewthwaite. (2012). "Positive social-comparative feedback enhances motor learning in children." *Psychology of Sport and Exercise*, (6), pp: 849-853.
25. Motle, R.W., & Conroy, D.E. (2000). "Validity and factorial invariance of the social physique anxiety scale". *Medicine and Science in sport & Exercise*, 32, PP:1007- 1017.
26. *2Rheingold, A.A., Herbert, J.D., & Franklin, M.E. (2003). "Cognitive bias in adolescents with social anxiety disorder". Cognitive Therapy and Research*, 6, PP:639- 655.
27. Saemi, E., Wulf, G., Varzaneh, A. G., & Zarghami, M. (2011). Feedback after good versus poor trials enhances learning in children. *Brazilian Journal of Physical Education and Sport*, 25: 671-679.
28. Schneider, M. R., Landers, D. M., Phillips, W. T., Arent, S. M., Yarrow, J F. 2003. Effects of Psyching on Peak Force Production in Adolescent Athletes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.35 (5).140.
29. Scott, L.A., K.L. Burke, A.B.Joyner and J.S. Brand, (2004). "Examining the stability of the 7-item social physique anxiety scale using a test-retest method". *Measurement in physical Education Exercise*, 8; PP:57-62.
30. Steidl, S., Mohi-uddin, S., Razik, F., Anderson, A. K. (2011). Emotion Enhanced Retention of Cognitive Skill Learning. *Emotion*, 11:1, 12–19.
31. Stodden D et al. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290–306.
32. Taylor S, Fayed, and Mandich A. (2007). CO-OP intervention for young children with Developmental Coordination Disorder. *OTJR: Occupation, Participation and Health*. 27: 124-130.
- emotion regulation questionnaire. *Leiderdorp, Netherlands*.
14. Garnefski N, Rieffe C, Jellesma F, Terwogt MM, & Kraaij V.(2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9-11-year-old children: The development of an instrument. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 2007; 16, 1-9.
15. Guo M, Huang TY, Garza JC, Chua SC, Lu XY.(2013). Selective deletion of leptin receptors in adult hippocampus induces depression-related behaviors. *International Journal of Neuropsychopharmacology*. 16(4):857-67.
16. Garnefski N, Kraaij V.(2003). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*.9:1659-1669.
17. Gross JJ. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science* 2001;10:214-219.
18. Hart, E.A., Leary, M.R., & Rejeski, W.J. (1989). "The measurement of social physique anxiety". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, PP:94-104
19. Houwen S, Hartman E, Visscher C. Physical activity and motor skills in children with and without visual impairments. *Medicine and science in sports and exercise*. 2009;41(1):103-9.
20. Jeffrey M, Halperin D, Healey M. The influences of environment enrichment, cognitive enhancement, and physical exercise on brain development: can we alter the development trajectory of ADHD?. *Neuroscience Biobehavioral Reviews*. 2011; 35(3): 621-634.
21. Keita, K., Yoichi, H., Tomoaki, S.,Tatsuhisa, Y., Kiyoji T & Yoshiaki N.(2009). Acute Effects of Aerobic Exercise on Cognitive Function in Older Adults. *Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 64B (3), 356-363
22. Lantz C.D., Hardy C.J., Ainsworth B.E. (1997). "Social physique anxiety and perceived exercise behavior". *Journal of Sport Behavior*, 20; PP:83-93.

36. Weinberg, S.R., and Gould, D. (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology, Human Kinetics, 5th Edition.
37. Wulf, G., Chiviakowsky, S., Lewthwaite, R. (2012). Altering mindset can enhance motor learning in older adults. *Psychology & Aging*, 27: 14-21.
38. Zhu X, Auerbach RP, Yao S, Abela JRZ, Xiao J, Tong X. (2008). Psychometric properties of the cognitive emotion regulation questionnaire: chinese version. *Cognitive Emotion*. 22(2):288-307.
33. Tice DM, Bratslavsky E. (2001). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry* 2001;11:149-159.
34. Tod, D., Iredale, F., Gill, N. 2003. Psyching-Up' and Muscular Force Production. *Sports Medicine*. 33 (1).47-58.
35. Venetsanou F, Kambas A, Aggeloussis N, Fatouros I, Taxildaris K. (2009), Motor assessment of preschool aged children: A preliminary investigation of the validity of the Bruininks-Oseretsky test of motor proficiency-Short form. *Human movement science*. 28(4):543-50.