

تأثیر کتاب‌درمانی بر کاهش میزان افسردگی در کودکان (مطالعه موردی بهزیستی استان تهران)

شایسته شجاعی کاریزکی (نویسنده مسئول)

کارشناس ارشد علم اطلاعات و دانش‌شناسی
Shojaee.sh776@gmail.com

محسن حاجی زین‌العابدینی

استادیار گروه علم اطلاعات و دانش‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی
zabedini@gmail.com

سودابه شاپوری

استادیار گروه علم اطلاعات و دانش‌شناسی دانشگاه آزاد تنکابن
shapoori110@yahoo.com
تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۱۰/۲۲؛ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۱۲/۰۶

چکیده

هدف: هدف اصلی این پژوهش تعیین تأثیر روش‌های کتاب‌درمانی بر کاهش میزان افسردگی در کودکان ۷ تا ۱۲ سال تحت پوشش سازمان بهزیستی استان تهران بوده است.

روش: این پژوهش از نوع کاربردی بوده و به روش نیمه‌تجربی انجام گرفته است. جامعه آماری پژوهش شامل کودکان دختر تحت پوشش بهزیستی استان تهران در مرکز دخترانه دارالقراء بوده که ۱۵ دختر ۷ تا ۱۲ سال (گروه سنی ب و ج) به عنوان نمونه انتخاب شدند.

یافته‌ها: داده‌های به‌دست آمده با استفاده از آزمون یو مان‌ویتنی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و حاکی از آن بود که بین کودکان مورد مطالعه در سازمان بهزیستی استان تهران از لحاظ میزان افسردگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد و کودکان مورد مطالعه پس از مداخله یعنی گذراندن دوره درمان، میزان افسردگی کمتری را در مقایسه با دوره قبل از آن از خود بروز دادند.

اصالت/ارزش: نتایج این پژوهش نشان داد که کتاب‌درمانی در کاهش افسردگی کودکان گروه سنی ب و ج (۷ تا ۱۲ سال) تحت پوشش سازمان بهزیستی استان تهران تأثیر دارد. با اتکاء به یافته‌های این پژوهش می‌توان برنامه‌هایی عملیاتی در سطح گسترده‌تر برای درمان افسردگی کودکان تدوین و اجرا نمود.
کلیدواژه‌ها: افسردگی، سازمان بهزیستی استان تهران، کتاب‌درمانی، کودکان.

مقدمه

کتاب‌درمانی یک مفهوم قدیمی است. کتاب‌درمانی به معنی بازپروری از راه خواندن است. فکر کتاب‌درمانی از آن جا برخاسته که انسان می‌تواند با دیگران از راه ادبیات و هنر ارتباطی درمانگرانه برقرار کند و کتاب‌درمانی نوعی تعامل بین خواننده و ادبیات است. در روش درمان با کتاب، مطالب خواندنی که در اختیار خواننده قرار می‌گیرد، تأثیر درمانی و شفابخشی دارد.

بر کتیبهٔ سر در کتابخانه شهر باستانی تیس^۱ در یونان نوشته شده بود «درمانگاه روح». استفاده از شیوه‌های غیرپزشکی برای درمان بیماری‌ها از ادیان شروع شده و بنا بر مستندات تاریخی در انجیل و قرآن مجید هم بر قدرت شفابخش کلمات تأکید شده است (گلزاری، ۱۳۶۶). قدیمی‌ترین پیشینه استفاده از کتاب‌درمانی به مفهوم وسیع آن، یعنی استفاده از کتاب در درمان، به قرن سیزدهم در قرون وسطی باز می‌گردد. در قرون هجدهم و نوزدهم کتاب‌درمانی به صورت گسترده‌ای در آمریکا و اروپا به کار رفت و از سال ۱۹۰۴ به عنوان جنبه‌ای از حرفه کتابداری در آمریکا شناخته شد (براون^۲، ۱۹۷۵).

اصطلاح Bibliotherapy از دو واژه یونانی "Biblio" به معنی کتاب و "Therapy" به معنی شفا دادن تشکیل شده است. کتاب‌درمانی یعنی «استفاده از مواد خواندنی برگزیده، به عنوان مکمل درمان در پزشکی و روانشناسی بالینی و نیز راهنمایی در حل مشکلات شخصی به وسیله مطالعه هدف‌دار» (فرهنگ بین‌المللی وبستر^۳، ۱۹۶۱).

کتاب‌درمانی، به ویژه استفاده از داستان برای کودکانی که نمی‌توانند احساس‌های خود را به زبان آورند، می‌تواند کارآمد باشد زیرا آن‌ها با شخصیت‌های موجود در داستان همانندسازی می‌کنند. داستان‌ها در طول سالیان دراز همواره در زندگی بشر از پایگاه ویژه‌ای برخوردار بوده‌اند. داستان و داستان‌درمانی پیشینه‌ای به درازای تاریخ دارد؛ تا آنجا که در کتاب‌های مقدس انجیل و قرآن نیز رویکردهای مهم برای آموزش شیوه‌های درست زندگی با استفاده از استعاره‌ها، حکایت‌ها و داستان‌های قوم‌ها و مردمان گوناگون برای دیگران آورده شده است (براون، ۱۹۷۵).

1. Tebes

2. Brown

3. Webster's third term Dictionary

در واقع، داستان ابزاری برای کمک به کودکان، نوجوانان، بیماران و سایر افراد برای مقابله با مشکلات جسمی، روحی و روانی خود است. بسیاری از روان‌شناسان، روان‌پزشکان و کتابداران خواندن کتاب را به عنوان بخشی از فرایند درمان بیمار توصیه می‌کنند (ریاحی‌نیا و عظیمی، ۱۳۹۱).

همه ما می‌دانیم که اولین و مهم‌ترین نهادی که عموم انسان‌ها از بدو تولد در آن رشد می‌کنند خانواده است که مهم‌ترین نهاد در شکل‌گیری شخصیت انسان‌ها نیز به شمار می‌آید. در این میان هستند کودکانی که به دلایل خاصی خانواده ندارند یا اینکه خانواده‌های آن‌ها ایشان را طرد کرده است که این کودکان معمولاً جزو کودکان بی‌سرپرست طبقه‌بندی می‌شوند. به نظر یونیسف کودکان بی‌سرپرست با واقعیت تلخی از جدایی فزاینده خانواده روبرو هستند و در خطر از دست دادن امکانات عاطفی و آموزشی هستند. یکی از روش‌هایی که می‌تواند به درمان ناهنجاری‌های این گروه از افراد کمک کند درمان با کتاب است.

امروزه در کشورهای پیشرفته کتاب‌درمانی به وفور و به‌طور مؤثری در محیط‌های اجتماعی هم‌چون بیمارستان‌ها، مدارس، دارالتأدیب‌ها، مراکز مشاوره و زندان‌ها، برای درمان اختلالات شایع روانی نظیر افسردگی به کار می‌رود (تیوز، ۱۳۵۳).

هنگامی که از کتاب‌درمانی به عنوان مداخله درمانی استفاده می‌شود دو نوع سازوکار، درون فرد شکل می‌گیرد: یکی «سازوکار تغییر» و دیگری «سازوکار دفاع». در صورتی که «سازوکار تغییر» فعال شود فرد مراحل نظیر همانندسازی، پالایش روانی و در نهایت بینش را تجربه می‌کند و بازده مثبتی از فرایند کتاب‌درمانی به صورت تغییر یا توسعه (تکامل) حاصل می‌شود. اگر «سازوکار دفاعی» در فرد فعال شود فرد مراحل نظیر برون‌فکنی، درون‌فکنی و سرکوب امیال را تجربه می‌کند در نتیجه بازده منفی از فرایند کتاب‌درمانی به صورت ایستایی یا عدم تغییر در فرد حاصل می‌شود (تیوز، ۱۳۵۳).

با توجه به مسائل پیش‌گفته، پژوهشگران این پژوهش با انتخاب مجموعه‌ای از کتاب‌های مناسب سن این کودکان، جهت کاهش افسردگی و استفاده از آن‌ها در جلسات درمانی، میزان تأثیر این روش را بر کاهش افسردگی کودکان مورد بررسی قرار داده‌اند. افسردگی در کودکان بیش از هر چیزی خودش را با پرخاشگری نشان خواهد داد. وجود تنش در خانواده

می‌تواند منبع مؤثری برای افسردگی کودکان باشد. کودکانی که قربانی تعامل‌های احساسی و تنش در خانواده، یا بی‌سرپرست بودن می‌باشند، برای ایجاد اختلالات هیجانی از جمله اختلال‌های اضطرابی، افسردگی، اختلال استرسی و اختلال رفتاری در معرض خطر تنش و افسردگی در جامعه هستند (فاسلر و دومس، ۱۳۸۴). از این رو در پژوهش حاضر کودکان بهزیستی که مستعد این عوامل هستند مورد مطالعه قرار گرفتند تا میزان اثربخشی کتاب‌درمانی بر افسردگی در کودکان آسیب‌دیده این مرکز سنجیده شود.

پرسش‌های پژوهش

پژوهش حاضر در صدد پاسخ‌گویی به پرسش‌های زیر است:

۱. وضعیت افسردگی کودکان گروه سنی ۷ تا ۱۲ سال مورد مطالعه تحت پوشش سازمان بهزیستی استان تهران چگونه است؟
۲. آیا کتاب‌درمانی می‌تواند بر بهبود میزان افسردگی کودکان ۷ تا ۱۲ سال مؤثر واقع شود؟

روش پژوهش

این پژوهش از نوع کاربردی بوده و برای انجام آن از روش پژوهش نیمه‌تجربی استفاده شده است. از میان مراکز نگهداری کودکان دختر تحت پوشش بهزیستی استان تهران، مرکز دخترانه «دارالقراء» به عنوان محیط پژوهش انتخاب گردید. این مرکز دارای ۱۵ دختر ما بین ۷ تا ۱۲ سال بود.

چون انجام این پژوهش نیازمند برقراری از تباط صمیمی و مستمر با کودکان و صحبت در مورد مشکلات افسردگی آن‌ها بود، کل جامعه مورد بررسی یعنی هر ۱۵ نفر مرکز دخترانه دارالقراء انتخاب شد و قرار شد این کودکان بی‌سرپرست که تحت پوشش سازمان بهزیستی استان تهران، تحت آزمون کتاب‌درمانی قرار بگیرند. در ابتدا همه کودکان با استفاده از تست افسردگی کودکان «ماریا کواکس»^۱ مورد آزمایش قرار گرفتند و پس از مشخص شدن وضعیت افسردگی آنها، مداخله آزمایشی در گروه آزمون اعمال گردید. برای جمع‌آوری اطلاعات از روش‌های مشاهده و پرسشنامه مربوط به افسردگی استفاده شد و برای گردآوری داده‌های مربوط به میزان

1. Maria Cowax

تأثیر کتاب‌درمانی بر کاهش افسردگی، در جامعه کودکان افسرده با گروه سنی ب و ج (۷ تا ۱۲ سال) از روش‌های مشاهده و مصاحبه به روش «پی فور سی»^۱ (فلسفه برای کودکان) و پرسشنامه مربوط به آزمون افسردگی کودکان ماریا کوآکس استفاده شده است.^۲

همچنین، برای انجام فعالیت‌های کتاب‌درمانی از کتاب‌های کودک ترجمه استفاده شد. دلایل استفاده کتاب‌های ترجمه‌ای در پژوهش حاضر عبارت بودند از: کتاب کودک به جذابیت نیاز دارد زیرا کودک در نگاه نخست، کتاب را به دلیل زیبایی ظاهری انتخاب می‌کند و بعد به محتوا می‌رسد. در مرحله دوم محتوا او را به عنوان خواننده کتاب نگه می‌دارد و به مطالعه علاقه‌مند می‌کند. جذابیت ظاهری کتاب به تصویرگری، گرافیک، انتخاب فونت مناسب، صفحه‌آرایی، نوع کاغذ، مقوا و تزئینات کتاب بستگی دارد. ادبیات دیگر کشورها که برای کودکان و نوجوانان از سنین تولد تا ۱۶ سال به زبان فارسی ترجمه شده است، به لحاظ ارزش ادبی، زیبایی و ارتباطی بررسی شدند و کتاب‌های مناسب که همخوانی با جامعه و روش‌های کتاب‌درمانی و فلسفه برای کودکان داشتند انتخاب شدند (شورای کتاب کودک). ضمن اینکه، تمام کتاب‌های منتخب جزء کتب برگزیده شورای کتاب کودک بودند و این امتیاز را داشتند که حس اعتماد به نفس و خودشناسی را در کودکان افسرده تقویت می‌کردند. برای اینکه کتاب‌های انتخاب شده، شیوه کار و جزئیات فعالیت‌های کتاب‌درمانی روشن‌تر شود، مشخصات کتاب‌ها و توضیحات مختصری در مورد آنها در پیوست ارائه شده است. در اینجا بررسی مختصر ویژگی‌های کتاب‌های منتخب ارائه می‌شود:

کتاب اول یعنی «قول بچه قورباغه» دارای این ویژگی‌هایی است: توجه فراوان به جزئیات تصاویر در مقایسه با بزرگسالان، تراژیک نبودن داستان برای کودکان (به شکلی که بزرگسال را دچار یک شوک ناگهانی می‌کند)، تعمیم دنیای بیرونی به داستان و بالعکس، بدون درگیر شدن لایه‌هایی که بزرگسال هنگام خواندن داستان با آن روبه‌رو می‌شود. کتاب دوم یعنی «سفر به سرزمین وحشی‌ها» دارای این ویژگی‌هاست: دارای تصاویر گویا است و با وجودی که همه در نظر اول فکر می‌کنند این کتاب باید خیلی ترسناک باشد ولی با توجه به خطوط منحنی‌ای که در تصاویر وجود دارد، ترس در کودک از بین می‌رود و کودک بیشتر می‌تواند با تصاویر

1. Philosophy 4 Children (P4C)

۲. تست ماریا کوآکس توسط پژوهشگر و یک متخصص روانشناس انجام گرفت.

کتاب ارتباط برقرار کند. یکی دیگر از دلایل انتخاب این کتاب، تعداد کلمات محدودی است که در کتاب به کار برده شده است. کتاب سوم یعنی «وسلی آباد» نیز برای کودکان بیمار و افسرده جزء کتاب‌های برتر شناخته شده و حس اعتماد به نفس، خودشناسی، خلاقیت و... را در کودک تقویت می‌کند.

در کتاب چهارم یعنی «این‌جا مال من است» هر چند از تعداد کلمات ناچیزی استفاده شده ولی حس دوستی را در کودک تقویت می‌کند و کتابی است که کودکان به علت تصاویر موجود در آن توجه ویژه‌ای به آن می‌کنند. کتاب «من، گرگ و شکلات» نیز کتابی بود که کودکان پس از خواندن آن از ترس‌های خود سخن گفتند و جزء کتاب‌های ویژه شورای کتاب کودک است.

یافته‌ها

در این بخش به یافته‌های پژوهش حاضر می‌پردازیم. پرسش اول در خصوص سطح افسردگی کودکان مورد مطالعه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و اثر مداخله‌گر (کتاب داستانی) در آن است:

جدول ۱. فراوانی و درصد سطح افسردگی کودکان مورد مطالعه در پیش‌آزمون

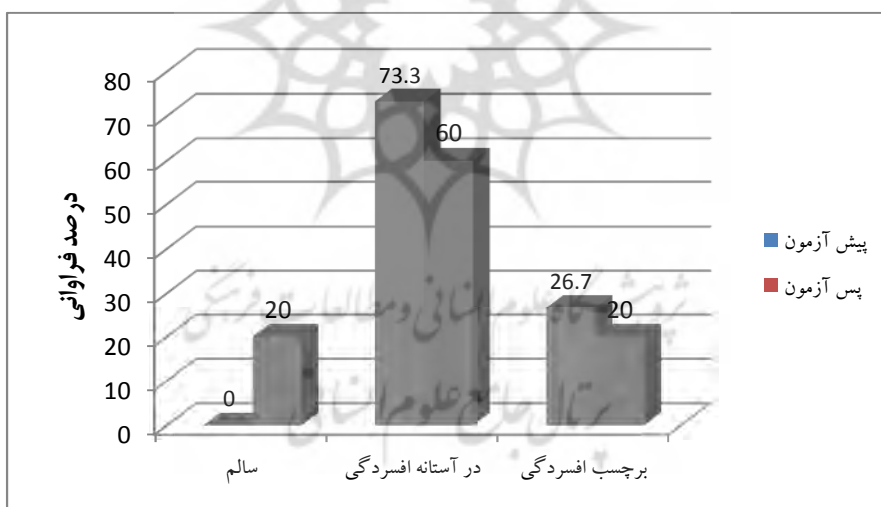
| درصد فراوانی | فراوانی | ویژگی‌های آماری سطح افسردگی |
|--------------|---------|--------------------------------|
| ۷۳/۳ | ۱۱ | در آستانه افسردگی |
| ۲۶/۷ | ۴ | افسرده |
| ۱۰۰ | ۱۵ | جمع کل |

داده‌های به دست آمده از جدول ۱ که سطوح افسردگی کودکان مورد مطالعه را در پیش‌آزمون بر مبنای آزمایش افسردگی ماریا کوکس نشان می‌دهد، گویای آن است که از میان ۱۵ کودک مورد بررسی در پیش‌آزمون ۷۳/۳ درصد (۱۱ کودک) در درجه نخست در آستانه افسردگی قرار داشتند. بقیه کودکان یعنی ۲۶/۷ درصد (۴ کودک) افسرده تشخیص داده شدند.

جدول ۲. فراوانی و درصد سطح افسردگی کودکان مورد مطالعه در پس‌آزمون

| درصد فراوانی | فراوانی | ویژگی‌های آماری |
|--------------|---------|-------------------|
| | | سطح افسردگی |
| ۲۰ | ۳ | سالم |
| ۶۰ | ۹ | در آستانه افسردگی |
| ۲۰ | ۳ | افسرده |
| ۱۰۰ | ۱۵ | جمع کل |

داده‌های جدول ۲ سطوح افسردگی کودکان مورد بررسی در پس‌آزمون را بر اساس آزمایش ماریا کواکس نشان می‌دهد. داده‌ها گویای آن است که از میان ۱۵ کودک مورد مطالعه در پس‌آزمون ۶۰ درصد (۹ کودک) در آستانه افسردگی قرار داشته‌اند، ۲۰ درصد (۳ کودک) افسرده و ۳ کودک نیز به لحاظ روانی سالم بودند.



نمودار ۱. درصد فراوانی سطح افسردگی کودکان مورد مطالعه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون بر اساس داده‌های حاصله از نمودار ۱ چنین استنباط می‌شود که کودکان زیادی در پیش‌آزمون نسبت به پس‌آزمون در آستانه افسردگی قرار داشتند. همچنین میزان کودکان دارای

برچسب افسردگی نیز که بر حسب آزمایش ماریا کوکس در پیش‌آزمون انجام شده بیشتر از فراوانی آنان در پس‌آزمون بوده است. ملاحظه می‌شود بر حسب تست مذکور میزان کودکان سالم در پس‌آزمون افزایش داشته است و بنابراین، این تغییر به عامل مداخله یعنی کتب ارائه شده جهت درمان نسبت داده می‌شود.

جدول ۳. مقایسه میزان افسردگی کودکان مورد مطالعه در سازمان بهزیستی استان تهران در پیش‌آزمون و پس‌آزمون آنان

| احتمال خطا | درجه آزادی | T | تعداد | خطای معیار | انحراف معیار | میانگین | ویژگی‌های آماری |
|------------|------------|------|-------|------------|--------------|---------|-----------------|
| | | | | | | | نوع آزمون |
| ۰/۰۲۹ | ۱۴ | ۲/۵۳ | ۱۵ | ۱/۲۹ | ۵/۰۱ | ۱۵/۸۷ | پیش‌آزمون |
| | | | | ۱/۷۸ | ۶/۸۷ | ۱۳/۳۳ | پس‌آزمون |

همان‌گونه که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد میانگین حاصل از میزان افسردگی کودکان مورد مطالعه در پیش‌آزمون ($\bar{x} = 15/87$) تا حدودی از میانگین آنان در پس‌آزمون ($\bar{x} = 13/33$) بیشتر بوده است. این در حالی است که نتایج آزمون T گروه‌های وابسته در این زمینه نشان داد که ما بین این دو میانگین تفاوت معناداری در سطح خطای کمتر از ۰/۰۵ وجود دارد ($t_{14} = 2/53, P < 0/05$). بنابراین می‌توان چنین گزارش داد که میان کودکان مورد مطالعه در سازمان بهزیستی استان تهران از لحاظ میزان افسردگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود داشته و کودکان مورد مطالعه پس از مداخله یعنی گذراندن دوره کتاب‌درمانی میزان افسردگی کمتری را در مقایسه با دوره قبل از آن از خود بروز داده‌اند.

نتیجه‌گیری

از نتایج پژوهش حاضر می‌توان چنین استنباط کرد که قبل از انجام کتاب‌درمانی و خواندن کتاب برای کودکان، تعداد ۱۱ نفر از کودکان در آستانه افسردگی بوده‌اند و ۴ کودک نیز برچسب افسردگی خورده بودند (افسرده بوده‌اند). بعد از انجام کتاب‌درمانی، نتایج حاصله نشان داد که ۹ نفر از کودکان در آستانه افسردگی و تعداد ۳ کودک همچنان افسرده تشخیص داده

شدند. این در شرایطی بود که ۳ کودک سالم تشخیص داده شدند یعنی اینکه کتاب‌درمانی باعث شده است که از افسردگی رهایی پیدا کنند و جزء کودکان سالم (به‌لحاظ روانی) به شمار بیایند. همچنین، نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که بین کودکان مورد مطالعه در سازمان بهزیستی استان تهران از لحاظ میزان افسردگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود داشته و کودکان مورد مطالعه پس از مداخله یعنی گذراندن دوره کتاب‌درمانی میزان افسردگی کمتری را در مقایسه با دوره قبل از آن از خود بروز داده‌اند. نتایج حاکی از کاهش افسردگی و حتی در مواردی رسیدن به سطح سلامت و درمان کامل در گروه پس‌آزمون (برگزاری جلسات کتاب‌درمانی) است. بر این اساس می‌توان گفت که کتاب‌درمانی باعث کاهش افسردگی کودکان بی‌سرپرست تحت پوشش سازمان بهزیستی استان تهران شده است. پیش از این، پژوهش‌های انجام شده اثربخشی کتاب‌درمانی بر کاهش مشکلات روان‌شناختی از جمله افسردگی در افراد گوناگون را تأیید کرد. همه تحقیقات خارجی وجود تأثیر معنادار کتاب‌درمانی روی افسردگی را به دست آورده‌اند. برای مثال می‌توان رساله دکترای نیلر^۱ (۲۰۰۸) با عنوان «پنج دقیقه کتاب‌درمانی برای درمان افسردگی به بررسی افسردگی و روش درمان»، پژوهش استمپ^۲ (۲۰۰۳) با عنوان «تأثیر کتاب‌درمانی شناختی بر درمان افسردگی در زندان به مطالعه تعیین حداقل اثر کتاب‌درمانی شناختی بر درمان افسردگی در زندان»، پژوهش فلوید^۳ (۲۰۰۳) با عنوان «کتاب‌درمانی [وسیله‌ای] کمکی برای روان‌درمانی بزرگسالان افسرده» و پژوهشی دیگر از وی (۲۰۰۴) در با عنوان «شناخت‌درمانی افسردگی: مقایسه روان‌درمانی فردی و کتاب‌درمانی برای بزرگسالان افسرده» را نام برد که به نتایج مشابهی دست یافته‌اند.

متون و پژوهش‌های حوزه کتاب‌درمانی و افسردگی داخلی در سال‌های اخیر جدیدترین مسائل را مورد بررسی قرار داده‌اند که نشان‌دهنده این است که افسردگی اختلال بسیار شایع در کودکان و نوجوانان است و این اختلال در دخترها بیشتر از پسرها است و با افزایش سن نیز میزان آن بالا می‌رود و بسیاری از عوامل فردی و اجتماعی از جمله مشکلات مدرسه، رویدادهای زندگی، رویدادهای غم‌انگیز و غیره میزان افسردگی را افزایش نیز می‌دهد. برای مثال، می‌توان به پژوهش بلوچ زراعتکار (۱۳۸۳) با عنوان «تأثیر کتاب‌درمانی بر افسردگی

1. Naylor

2. Stump

3. Floyd

خفیف دانشجویان دختر دانشکده توان‌بخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران در نیمسال دوم تحصیلی ۸۲-۱۳۸۳؛ پژوهش شیبانی (۱۳۸۵) با عنوان «تأثیر قصه‌درمانی بر میزان افسردگی کودکان و راهبردهای رویارویی با کودکان افسرده»؛ و پژوهش میرزاپور طوار آغاج (۱۳۸۹) با عنوان «بررسی تأثیر کتاب‌درمانی بر کاهش افسردگی سرطانی تحت درمان در بیمارستان محک تهران» اشاره کرد. نتایج حاصل از این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کتاب‌درمانی بر کاهش افسردگی کودکان تأثیر دارد. در مجموع می‌توان از کتاب‌های مناسب به عنوان یک ابزار قوی و تأثیرگذار بر کودکان استفاده کرد. همچنین مروری در نتایج به دست آمده از تحقیقات خارجی و داخلی و مقایسه آنها با تحقیق حاضر مشاهده می‌شود که تمامی آنها به وجود تأثیر معنادار کتاب‌درمانی بر روی افسردگی تأکید کرده‌اند.

در اینجا می‌توان اذعان داشت ۸ اثری که به عنوان منابع مناسب برای کتاب‌درمانی در این پژوهش گزارش و استفاده شده‌اند، ویژگی ایجاد تغییر در میزان افسردگی کودکان مورد بررسی را نشان داده‌اند. وجود کتاب‌های مناسب و عادت به مطالعه می‌تواند تا حدودی مشکلات روانشناختی را خصوصاً در کودکان تعدیل کرده و کاهش دهد و آنها را از رنج‌های روحی و روانی رها کند و راه‌های مقابله با مشکلات و ناملایمات زندگی را به کودکان آموزش دهد. در نتیجه اهمیت و ضرورت وجود کتابخانه‌های کودکان در مراکز بهداشتی که به کتاب‌های مناسب، ادبیات ناب کودک و کتابدار و کارشناس ادبیات مجهز باشد آشکار می‌شود. کتابخانه می‌تواند در نقش پایگاهی برای پژوهش‌های میدانی در حوزه کتاب‌درمانی، فرهنگ‌سازی مطالعه، آموزش‌های غیرمستقیم و ترویج خواندن ظاهر شود. لازم به ذکر است با توجه به موقعیت قابل ملاحظه سازمان بهداشتی استان تهران می‌توان دامنه تحقیقات و کارهای میدانی را در حوزه به کارگیری ادبیات و کتابخانه برای رشد فرهنگی و نیز درمان مشکلات روانی کودکان بی‌سرپرست این سازمان گسترش داد.

پیشنهادها

بر اساس یافته‌های پژوهش، پیشنهادهای ذیل ارائه می‌شود:

- تأسیس کتابخانه کودک و نوجوان و حضور کتابدار کودک در مراکز بهداشتی، جهت اجرای مستمر برنامه‌های کتاب‌خوانی و قصه‌گویی برای کودکان و نوجوانان

بی‌سرپرست؛

- طرح مباحث مربوط به ادبیات کودکان و کتاب‌درمانی در آموزش‌های روان‌شناسی و مددکاری، کارگاه‌های ویژه در مرکز بهزیستی؛
- به کارگیری کتاب‌های مناسب در حوزه ادبیات کودکان با نگاه کتاب‌درمانی و رفع مشکلات روان‌شناختی در مراکز بهزیستی؛
- برگزاری کارگاه‌های چگونگی استفاده از کتابخانه برای کودکان بی‌سرپرست توسط کتابدار کودک؛
- برگزاری کارگاه‌های کتاب‌درمانی توسط انجمن‌ها یا نهادهای مرتبط با کتابداری؛
- پرداختن به موضوع کتاب‌درمانی به عنوان یکی از جنبه‌های خدمات عمومی کتابخانه‌ها در برنامه آموزش عالی رشته کتابداری و اطلاع‌رسانی؛
- تدوین و انتشار منابع مناسب کتاب‌درمانی برای کودکان و نوجوانان.

منابع

- اسدی، حسن (۱۳۸۰). بررسی میزان افسردگی در دانش‌آموزان نوجوان مدارس شهر تبریز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی تبریز، تبریز.
- امین دهقان، نسرين (۱۳۸۲). تحلیل محتوای کتاب‌های مناسب کودکان گروه سنی «ب» با رویکرد کتاب‌درمانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه فردوسی، مشهد.
- بلوچ زراعتکار، کیمیا (۱۳۸۳). تأثیر کتاب‌درمانی بر افسردگی خفیف دانشجویان دختر دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران در نیمسال دوم ۱۳۸۳-۱۳۸۲. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران.
- تیوز، راث (۱۳۵۳). درمان با کتاب. ترجمه جعفر مهرداد. نامه انجمن کتابداران ایران، ۷(۲)، ۶۴-۷۱.
- دلاور، علی (۱۳۸۵). احتمالات و آمار کاربردی در روان‌شناسی و علوم تربیتی. تهران: رشد.
- ریاحی نیا، نصرت و عظیمی، علی (۱۳۹۱). مبانی نظریه‌ها و کاربرد کتاب‌درمانی. تهران: کتابدار.
- شیبانی، شهناز (۱۳۸۵). تأثیر قصه‌درمانی بر افسردگی کودکان و راهبردهای رویارویی کودکان افسرده. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد تهران مرکز، تهران.
- شورای کتاب کودک (۱۳۸۸). کتاب‌شناسی توصیفی-تحلیلی کتاب‌های کودکان و نوجوانان مورد بررسی سال ۱۳۸۷. تهران: کتابدار.
- عشایری، حسن (۱۳۸۲). مکانیسم عصب‌شناختی (نوروپسکولوژی): تأثیر کتاب‌درمانی بر افسردگی. تهران: بی نا.

فاسلر، دیوید جی و دومیس، لین اس (۱۳۸۴). کمکم کن غمگینم: راهنمای پیشگیری و درمان افسردگی کودکان و نوجوانان. ترجمه نسرين پاشا. تهران: انتشارات رشد.
گلزاری، محمود (۱۳۶۶). کتاب درمانی. مجله قلمرو، ۲، ۸۰-۶۹.
میرزاپور طومار آغاچ، زیبا (۱۳۹۰). بررسی تأثیر کتاب‌درمانی بر کاهش افسردگی کودکان سرطانی تحت درمان در بیمارستان محک تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران.

References

- Brown, E. (1975). *Bibliotherapy and its Widening Application*. Metuchen: Scraecrow press.
- Chatton B. (1988). Apply with Caution: Bibliotherapy in the Library. *Journal of Youth Services in Library*, 1 (3), 334-338.
- Floyd, M. (2003). Bibliotherapy as an Adjunct to Psychotherapy for Depression in Older Adults. *Journal of clinical Psychology*, 59 (2), 187- 195.
- Naylor, E. V. (2008). *A Five – Minute Bibliotherapy Prescription as a Physician–Delivered Treatment for Depression*. Ph.D thesis, University of Nevada, Las Vegas.
- Silverberg, L. (2003). Bibliotherapy the Therapeutic Use of Didactic and Literary text in treatment, diagnosis, prevention and training. *Journal of the American Osteopathic Association*, 103 (3), 131- 135.
- Smith, E. M. (1998). *The Impact of a Bibliotherapeutic Experience: Reaching the at-Risk Student*. Ph.D. Thesis, University of Michigan, Michigan.
- Webster's International Dictionary (2014). *Bibliotherapy*. Retrieved July 8, 2015, from: www.merriam-webster.com/dictionary/bibliotherapy.

به این مقاله این‌گونه استناد کنید:

شجاعی کاریزکی، شایسته؛ حاجی زین‌العابدینی، محسن و شاپوری، سودابه (۱۳۹۴). تأثیر کتاب‌درمانی بر کاهش میزان افسردگی در کودکان (مطالعه موردی بهزیستی استان تهران). *تحقیقات اطلاع‌رسانی و کتابخانه‌های عمومی*، ۲۱ (۲)، ۲۹۷-۳۰۸.