

اثربخشی کتاب درمانی گروهی بر میزان اضطراب جدایی و افسردگی در کودکان والدین طلاق گرفته

نویسندگان: یاسمن بانکی^{۱*}، دکتر شعله امیری^۲ و سمانه اسعدی^۳

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی کودک و نوجوان دانشگاه شهید بهشتی تهران

۲. استادیار دانشگاه اصفهان

۳. دانشجوی دوره دکترای روانشناسی دانشگاه اصفهان

* Email: ybanki@yahoo.com

چکیده

پژوهش حاضر به بررسی اثربخشی کتاب درمانی گروهی بر اضطراب جدایی و افسردگی در کودکان والدین طلاق گرفته، پرداخته است. با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی از جامعه‌ی آماری کودکان ۶ تا ۸ ساله‌ی والدین طلاق گرفته شهر اصفهان، ۳۰ کودک انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. طرح پژوهش شبه آزمایشی و از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. برای ارزیابی میزان اضطراب جدایی و افسردگی کودکان، از فهرست سلامت کودکان اُنتاریو (بخش اختلالات درونی: اضطراب جدایی و افسردگی) استفاده شد. گروه آزمایش تحت مداخله‌ی کتاب درمانی گروهی بر اساس داستان کتابی که برای رفع تنش‌ها، اضطراب‌ها و احساس گناه کودکان والدین طلاق گرفته، تحت عنوان «خرسی کوچولو تقصیر تو نیست» (این کتاب توسط بانکی و معطر طراحی شده و زیر چاپ می‌باشد) طراحی شده بود، قرار گرفتند. برای تحلیل داده‌ها، از تحلیل کوواریانس استفاده شد. نتایج به‌دست آمده، نشان داد اثر کتاب درمانی گروهی بر نمرات افسردگی و اضطراب جدایی کودکان والدین طلاق گرفته معنادار بود (به ترتیب $p < 0/011$ و $p < 0/042$). علاوه بر این اثر کتاب درمانی گروهی بر نمرات پیگیری افسردگی کودکان والدین طلاق گرفته معنادار به دست آمد ($p < 0/002$).

کلید واژه‌ها: کتاب درمانی، اضطراب جدایی، افسردگی، کودکان طلاق

• دریافت مقاله: ۸۶/۴/۲۴

• ارسال برای داوران:

۱) ۸۶/۵/۸

۲) ۸۶/۵/۲۸

۳) ۸۶/۵/۲۸

• دریافت نظر داوران:

۱) ۸۶/۵/۱۷

۲) ۸۶/۶/۱۸

• ارسال برای اصلاحات:

۱) ۸۷/۲/۲۳

• دریافت اصلاحات:

۱) ۸۷/۱/۱۳

• ارسال برای داور نهایی:

۱) ۸۷/۸/۲۰

• دریافت نظر داور نهایی:

۱) ۸۸/۳/۱۰

• پذیرش مقاله: ۸۸/۳/۱۶

Scientific-Research Journal
Of Shahed University
Sixteenth Year, No.37
Oct.-Nov. 2009
Clinical Psy. & Personality

دوماهانامه علمی - پژوهشی

دانشگاه شاهد

سال شانزدهم - شماره ۳۷

آبان ۱۳۸۸

مقدمه

یکی از مهم‌ترین چالش‌هایی که هر جامعه‌ای همیشه با آن روبروست واقعیتی به نام طلاق است. پدیده‌ای که در جوامع امروزی با سرعت زیادی در حال افزایش است و آثاری زیان‌آور از نظر اقتصادی، اجتماعی و به خصوص روانی، بر والدین و کودکان دارد.

اغلب تحقیقات روی کودکان طلاق در دهه ۱۹۷۰ آغاز شده‌است [۱]. کلی و والرشتاین (Kelly and Wallerstein) [۲] اولین پیشگامان این حیطه، از طلاق به عنوان عاملی بالقوه در مشکلات تحولی کودکان یاد کرده‌اند. از جمله این تأثیرات در کودکان پیش‌دبستانی می‌توان از کاهش در عملکرد مدرسه، مشکلات سازشی

خانواده، ازدواج‌های دوباره و در بعضی از موارد سوء رفتارهای عاطفی، جسمانی و جنسی، در زندگی آنها وجود دارد. وایتمن [۶] معتقد بود یک سوم دیگر از کودکان طلاق، به نظر نمی‌رسد هرگز از اثرات طلاق بهبودی یابند. این کودکان خشمگین و افسرده باقی می‌مانند و هرگز به نظر نمی‌رسد که قادر به پذیرش طلاق باشند. این گروه ممکن است از شکست در مدرسه و مشکلات پیچیده‌تر در زمان بزرگسالی رنج ببرند.

طبق یافته‌های فریمان (Frieman) [۳]، این برای کودکان طلاق غیر معمول نیست که خشم، غمگینی، اضطراب، رهاشدگی، تنهایی، خارج از کنترل بودن یا حتی بیش از اندازه بار مسئولیت را بر دوش داشتن با دیدگاهی از امکان متعهد شدن به بعضی از مسئولیت‌های والد غایب، را تجربه کنند. بعضی از کودکان کشمکش‌های خود را با رفتارهای آشفتنه بروز می‌دهند، در صورتی که بقیه منفعل می‌شوند و عقب‌نشینی می‌کنند. عکس‌العمل رایج دیگر به طلاق، سرزنش خود است. کودکان احساس می‌کنند که آنها واقعاً باعث طلاق شده‌اند [۸]. وایتمن [۶] به این نتیجه رسید که این عکس‌العمل در کودکان کوچکتر با سطح تفکر محدودشان در این سن مرتبط است. تفکر انتزاعی آنها با اینجا و اکنون سروکار دارد، و نمی‌توانند پیامدها یا نیات و احساسات دیگران را در نظر بگیرند. بنابراین طلاق در چنین قالبی که «چه اثری بر من دارد؟» نگریسته می‌شود. این محدودیت از نوع خود میان بینی تفکر، اغلب باعث می‌شود بسیاری از کودکان فکر کنند که تنها فردی هستند که این تجربه را می‌گذرانند و احساساتی نظیر خجالت را تجربه کنند.

پژوهش‌هایی نظیر پژوهش والچاک و برنز (Walchack and Bernz) [۹] نشان داده‌اند که کودکان ۶-۷ ساله از درک بسیاری از رویدادها ناتوان هستند و بسیاری از مسائل آنها را دچار سردرگمی می‌کند. تقریباً کودکان در سنین پایین نمی‌توانند بفهمند چرا پدر و مادرشان مجبورند جدا از هم زندگی کنند و این جدایی

مزمین مانند افسردگی و عزت‌نفس پایین و مشکلات تعاملی با همسالان به ویژه در کلاس‌های بالاتر، نام برد. این نکات در پژوهش‌های متعدد، تأیید شده‌اند [۴، ۵، ۳].

کال، بیر و بیر (Call, Beer, and Beer) نشان دادند؛ کودکان طلاق معدل پایین‌تری نسبت به کودکانی که متعلق به خانواده‌های سالم هستند، دارند. همچنین آنها دریافتند معلمان به صورت مکرر کودکان طلاق را در مقایسه با کودکانی که از خانواده‌های سالم هستند، دارای مشکلات رفتاری و نگرشی شناسایی می‌کنند [۱].

وایتمن (Whiteman) [۶] نشان داد اغلب کودکان طلاق فرایند سوگ را مشابه آنچه در مرگ اتفاق می‌افتد، تجربه می‌کنند. این فرایند نزدیک به دو سال بعد از طلاق طول می‌کشد و شامل توالی از انکار، خشم، افسردگی و پذیرش است. این هیجانات در واقع به عنوان عکس‌العملی طبیعی و بهنجار در مقابل طلاق، در نظر گرفته می‌شود. کوبلر-راس (Kubler-Ross) نیز مراحل سوگ را به طور مشابهی برای طلاق به کار برد. اولین مرحله، انکار است. به این معنی که کودک سعی می‌کند وقوع طلاق را انکار کند. سپس کودک به مرحله خشم وارد می‌شود که می‌تواند به خودش یا والدین مربوط باشد. پس از این، مرحله‌ی بعدی چانه زنی است که شامل سعی کودک در پیشنهاد چیزهایی به والدین، خدا یا هر کس دیگری که می‌تواند با دستور به توقف طلاق کمک کند، می‌شود. مرحله‌ی چهارم افسردگی است، به دلیل این که کودک تشخیص می‌دهد که چه خواهد چه نخواهد طلاق ادامه پیدا می‌کند. در پایان، پذیرش طلاق است [۷].

در حالی که وایتمن [۶] به این نکته دست یافت که حدود یک سوم از کودکان طلاق از این چهار مرحله، تقریباً در طی دو سال عبور می‌کنند، اما یک سوم دیگر کودکان الگوی مشابهی را دنبال می‌کنند که زمان بیشتری طول می‌کشد تا به نقطه‌ی پذیرش برسند. احتمالاً، پسران به زمان بیشتری نیاز دارند تا به پذیرش دست یابند و استرس‌های خانوادگی بیشتری مثل تغییرات بزرگ از قبیل جابجایی، تغییرات زیاد در درآمد

که آنها در این موقعیت تنها نیستند. وقتی کودکان داستان‌هایی در مورد شخصیت‌هایی با مشکلات را می‌خوانند یا بدان‌ها گوش می‌دهند، در می‌یابند دیگران نیز با مشکلات مشابهی روبرو هستند. در مرحله‌ی دوم (پالایش) کودکان با شخصیت‌ها و روش‌های مقابله‌ای شخصیت‌ها همانندسازی می‌کنند [۱۵]. کلمن و گانونگ (Coleman and Ganong) [۱۶] معتقدند خوانندگان می‌توانند از میان کتاب‌ها به نقش‌ها و شخصیت‌های جدید گریزی بزنند و با الگوهای زندگی مثال زده شده به صورت جانشینی همانندسازی کنند. خواندن یا گوش دادن به داستان‌هایی در مورد این موضوعات، فهم کودکان را از این موقعیت‌ها و چالش‌های منحصر به فردی که ممکن است آنها برای خود، عضوی از خانواده یا یک دوست تجربه کنند، افزایش می‌دهد. مرحله آخر در فرآیند کتاب درمانی، آگاهی، موقعیتی است که در آن خود آگاهی و آگاهی فرد درباره‌ی جهان، افزایش می‌یابد [۱۵].

استفاده از داستان و قصه گویی شیوه‌ای مناسب برای تشویق برقراری ارتباط و قوی‌تر شدن رابطه‌ی والد-کودک است. استفاده از داستان در مقابل بحث کردن صرف، به کودکان امکان استفاده از تخیل را می‌دهد. خواندن داستان درباره‌ی زندگی دیگران برای کودک بسیار آسان‌تر از مکالمه‌ی مستقیم است. داستان‌ها می‌توانند به عنوان مسیری برای کاهش تنش به کار روند. با استفاده از شخصیت‌های داستان می‌توان گفت و گو درباره‌ی احساسات بسیار شخصی کودک را بسیار آسان نمود. در فرآیند کتاب درمانی به کودکان فرصت داده می‌شود تا خود را در موقعیت‌های گوناگون تصور کنند.

داستان‌هایی که برای کتاب درمانی استفاده می‌شود مسائلی را مطرح می‌کنند که ارتباطی نزدیک با مشکل کودک دارند، و مکانیسم‌ها و راه‌های مقابله‌ایی (Coping strategies) را پیشنهاد می‌کنند که با مشکل کودک ارتباط دارد. شخصیت‌های کتاب می‌توانند انسان یا حیوان باشند. ولی باید این توانایی را داشته باشند که

دایمی است. یکی از بهترین و مناسب‌ترین روش‌ها برای انتقال مفاهیم به کودکان برای درک مسائل و شرایط پیش آمده و کمک به حل مشکلات و تعارض‌های آنها، استفاده از داستان و قصه گویی هدفمند یا به عبارتی، کتاب درمانی است.

کتاب درمانی واژه‌ای است که در اوایل قرن بیستم برای مشخص کردن مواد چاپی که روش‌های تفکر و احساس مردم را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به آنها کمک می‌کند تا مشکلاتشان را حل کنند، ابداع شد [۱۰]. اگرچه تاریخچه این فرآیند به یونان باستان برمی‌گردد [۱۱، ۱۲]. مارتین، مارتین و پورتر (Martin, Martin, and Porter) [۱۳] معتقدند اغلب کودکان برای بیان هیجانات خود، دارای دشواری هستند. کتاب درمانی به کودکان کمک می‌کند تا با احساسات ترس، گناه یا شرم مربوط به تغییرات خانوادگی که تجربه می‌کنند، مواجه شوند. گلا دینگ و گلا دینگ (Gladding and Gladding) [۱۴] کتاب درمانی را «راهی برای خلاصی از هیجانات محصور شده که ممکن است مانع رشد شخصی سازنده و تعاملات بین شخصی، شوند» معرفی می‌کنند. در سال ۱۹۸۹، اسمیت کتاب درمانی را به عنوان «فرآیندی از حرکت رو به رشد به سمت سلامت مناسب هیجانی از طریق ادبیات» تعریف کرد [۱۲]. آلكس (Alex) [۱۱] دلایل زیادی را برای استفاده از کتاب درمانی بیان کرده است که افزایش خود-آگاهی فرد، بالارفتن درک و همدلی با دیگران از جمله آنهاست. کتاب درمانی می‌تواند به رهایی از تنش، فراهم‌سازی راهبردهای مقابله‌ای موفقیت‌آمیز و بیان احساسات و عقاید درباره مشکل کمک نماید.

دو نوع کتاب درمانی وجود دارد. ۱- کتاب درمانی بالینی که در محیط بالینی به وسیله‌ی مشاور یا درمانگر آموزش دیده، به کار گرفته می‌شود. ۲- کتاب درمانی تحولی که در محیط کلاس درس روی می‌دهد و معلم سعی می‌کند روش و رفتارهای مثبت مواجهه با چالش‌های زندگی را نشان دهد [۱].

کتاب درمانی فرآیندی سه مرحله‌ای است. در مرحله‌ی اول (همگانی‌سازی) کودکان تشخیص می‌دهند

همچنین رایست (Wright)، کلام (Clum)، رودمن (Roodman) و فبرارو (Febbraro) [۲۶] در بررسی تأثیر کتاب درمانی در افراد با حمله‌ی وحشت‌زدگی بر اثر بخشی این روش تأکید و عنوان نموده‌اند که کتاب درمانی نه تنها به عنوان روشی موثر در کاهش حمله‌ی وحشت‌زدگی است، بلکه از مزایای آن به حداقل رسیدن تماس درمانگر و مراجع و افزایش انگیزه برای شرکت فعال در مداخلات است.

با توجه به ازدیاد آمار طلاق و لزوم کمک به کودکانی که در چنین خانواده‌هایی زندگی می‌کنند و ضروری بودن پیشگیری از خطرات احتمالی و صدمات جبران‌ناپذیر این معضل اجتماعی که پیش از همه دامان کودکان معصوم را می‌گیرد، هدف اصلی این پژوهش تعیین اثر بخشی کتاب درمانی گروهی به عنوان یک مداخله‌ی درمانی بر اضطراب جدایی و افسردگی ناشی از طلاق بر کودکان والدین طلاق گرفته، است.

روش

آزمودنی: جامعه آماری این پژوهش کلیه کودکان کلاس اول و دوم ابتدایی والدین طلاق گرفته شهر اصفهان در سال تحصیلی ۸۵-۱۳۸۴ بودند که نمونه به صورت تصادفی از بین دانش‌آموزان کلاس‌های اول و دوم دبستان‌های دخترانه و پسرانه ناحیه‌ی ۳ آموزش و پرورش استان اصفهان، که از طریق معلم و کادر دفتری مدرسه به عنوان کودکان والدین طلاق گرفته معرفی شده بودند، انتخاب شد. آزمودنی‌ها به صورت تصادفی به دو گروه مساوی آزمایشی و کنترل که در هر گروه ۱۵ نفر جای می‌گرفتند، تقسیم شدند. گروه آزمایش مداخله آزمایشی دریافت داشت و ۱۵ کودک دیگر به عنوان گروه کنترل بدون هیچ گونه دخالتی از طرف پژوهشگر، در روند پژوهش مورد مطالعه قرار گرفتند. طرح پژوهش از نوع شبه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود.

کودک بتواند زندگی آنها را شبیه به خود فرض کند و جهشی از داستان به زندگی شخصی خود بزند [۱۷]. در بررسی‌هایی که از کتاب درمانی و قصه‌درمانی به عنوان شیوه‌ای درمانی در درمان اختلال‌های رفتاری کودکان استفاده شده، انجام گرفته است، نتایج مختلفی به دست آمده است. زاده محمدی و کلهر [۱۸] در بررسی تأثیر قصه-نمایش درمانی بر خود‌پنداره‌ی کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست، تفاوت معناداری را مشاهده نموده‌اند؛ همچنین شیبانی، یوسفی لویه و دلاور [۱۹] نیز در بررسی تأثیر قصه‌درمانی بر افسردگی، اضطراب فراگیر، لجبازی و نافرمانی، اضطراب جدایی و هراس اجتماعی کودکان، نتایج معناداری را گزارش نموده‌اند. ژیان‌باقری [۲۰] در بررسی نقش داستان درمانی به روش مشاوره گروهی بر رشد استدلال اخلاقی دختران نوجوان بزهکار تفاوت معناداری را بین گروه آزمایشی و کنترل یافت و نتیجه گرفت که داستان درمانی می‌تواند به عنوان روشی اساسی مورد استفاده قرار گیرد. همچنین گزارش‌هایی در ارتباط با تأثیر قصه‌درمانی بر آموزش مهارت‌های اجتماعی توسط طهماسیان [۲۱]، خودپنداره توسط زاده محمدی و کلهر [۱۸] وجود دارد.

گریگوری (Gregory)، کن‌اینگ (Canning)، لی (Lee) و وایز (Wise) [۲۲] در یک بررسی فراتحلیلی که ۲۹ مقاله را در بر می‌گرفت، نشان داد که رویکرد شناختی کتاب درمانی در کاهش میزان افسردگی موثر است. علاوه بر این در بررسی فراتحلیلی کتاب درمانی بر روی افراد افسرده‌ی یک قطبی، کوئیچ پرز (Cuijpers) [۲۳] اثر بخشی آن را مورد تأیید قرار داده است. اسمیت (Smith)، فلویید (Floyd)، اسکوگین (Scogin) و جمیسون (Jamison) [۲۴] نیز در مطالعه‌ای پیگیر سه ساله در تأثیر کتاب درمانی در افراد افسرده‌ی متوسط و خفیف، آن را به عنوان روشی در کنار روش سنتی درمانگری موثر می‌دانند.

اکرسن (Ackerson)، اسکوگین، مکندری-اسمیت (Mckendree-Smith) و لیمن (Lyman) [۲۵] نیز در بررسی اثر بخشی کتاب درمانی شناختی برای افراد نوجوان افسرده‌ی متوسط و خفیف آن را موثر گزارش نمودند.

این شخصیت بوده است. شیوه اجرا نیز به این صورت بود که پس از اختصاص گروه‌ها (به کنترل و آزمایشی) ابتدا فهرست سلامت کودک اُنتاریو (به عنوان پیش آزمون) توسط یکی از والدین کودک که حضانت و سرپرستی او را بر عهده داشت تکمیل شد. جلسات کتاب درمانی به صورت گروه‌های چند نفره و بعد از انجام پیش آزمون در فاصله‌ی یک ماه و طی ۴ جلسه انجام گرفت. جلسات در فضایی برگزار می‌شد که آزمودنی‌ها به شکل نیم‌دایره و رو به پژوهشگر قرار می‌گرفتند و کتاب بر روی میزی گذاشته می‌شد تا تک تک آزمودنی‌ها به تصاویر آن به طور یکسان دسترسی داشته باشند. در هر ۴ جلسه متن کتاب برای آزمودنی‌ها به همراه ارائه تصاویر مربوط به هر بخش از داستان، به طور کامل خوانده شده و در پایان هر جلسه به سؤالات کودکان پاسخ داده می‌شد. پس از اتمام دوره درمانی، پدر یا مادر کودکان هر دو گروه، مجدداً به فهرست سلامت اُنتاریو (به عنوان پس‌آزمون) پاسخ دادند. بررسی پیگیری پس از گذشت ۲ ماه از اجرای پس‌آزمون انجام شد و پدر یا مادر آزمودنی‌ها مجدداً به فهرست سلامت اُنتاریو پاسخ دادند.

نتایج

میانگین، انحراف معیار و واریانس نمرات اضطراب جدایی و افسردگی آزمودنی‌ها در گروه آزمایشی و گروه کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون در جدول ۱ ارائه شده است.

همان گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین اضطراب جدایی گروه آزمایشی در مرحله‌ی پیش آزمون برابر با ۱۲/۹۳ و این میانگین در گروه کنترل برابر با ۱۲/۷۳ است؛ در پس آزمون میانگین اضطراب جدایی گروه آزمایشی ۱۱/۷۳ و در گروه کنترل ۱۳ است.

در جدول ۲، میانگین افسردگی گروه آزمایشی در مرحله‌ی پیش آزمون با ۹/۵۳ و در پس‌آزمون ۷/۹۳ می‌باشد در حالی که میانگین افسردگی گروه کنترل در مرحله‌ی پیش آزمون برابر ۸/۷۳ و در پس‌آزمون ۹ است.

ابزار پژوهش: فهرست سلامت کودک اُنتاریو [۲۷] (بخش اختلالات درونی: اضطراب جدایی و افسردگی) و کتاب درمانی بر اساس داستان کتابی با عنوان «خرسی کوچولو تقصیر تو نیست» بود. فهرست سلامت کودک اُنتاریو [۲۷] بخش اختلالات درونی که شامل مقیاس افسردگی و اضطراب جدایی کودکان بود استفاده شد که، شامل ۲۵ سؤال است که ۱۶ سؤال اضطراب جدایی و ۹ سؤال آن افسردگی کودکان را می‌سنجد. هر سؤال شامل ۳ گزینه‌ی هرگز، گاهی و اغلب می‌باشد که بنابر میزان بروز آن رفتار توسط کودک، یکی از گزینه‌ها انتخاب می‌شود. پایایی این پرسشنامه در بخش افسردگی و اضطراب جدایی برای والدین با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۵ بود. کتاب مورد استفاده در این پژوهش، کتاب داستانی بود که به منظور رفع تنش‌ها، اضطراب و احساس گناه کودکان والدین طلاق گرفته طراحی و سعی شده است ساختار ملودرام استاندارد داستان‌هایی که برای کتاب گویی مناسبند؛ یعنی زمینه چینی، بحران، اوج‌گیری، نقطه‌ی اوج یا گره‌گشایی، فرود و نتیجه‌گیری [۲۸] در ساخت این داستان رعایت شود. شخصیت اصلی داستان، به دلیل تسهیل در روند همانندسازی، بدون جنسیت مشخص و به صورت حیوانی انتخاب شده است. در روال داستان شخصیت اصلی با شخصیت‌های دیگری مواجه است که در نتیجه تعاملات با آن‌ها، تجارب گوناگون و اطلاعات مفیدی در مورد تعریف و مفهوم طلاق، تغییرات و دگرگونی‌های ایجاد شده ناشی از جدایی والدین و روش‌های کارآمد برای کنار آمدن با شرایط جدید کسب می‌کند که در پایان داستان به شخصیت اصلی (و به همراه آن به کودک شنونده) کمک شده است تا شرایط خود را درک کند و بپذیرد، با احساسات و عواطف منفی خود کنار آمده، خود را به دلیل جدایی والدین مقصر نداند و سرزنش ننماید. از احساس گناه خود تا حدی بکاهد و برای سازگاری با شرایط خود آماده گردد. بنابراین هدف از بهره‌گیری از چنین داستانی و تکرار آن در جلسات متعدد ایجاد امکان همانندسازی کودک با

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون و پس آزمون اضطراب جدایی در دو گروه کنترل و آزمایش

| گروه | تعداد | میانگین | انحراف استاندارد | واریانس |
|------------------------------------|-------|---------|------------------|---------|
| اضطراب جدایی پیش آزمون گروه آزمایش | ۱۵ | ۱۲/۹۳ | ۵/۸۴ | ۳۴/۲۱ |
| اضطراب جدایی پس آزمون گروه آزمایش | ۱۵ | ۱۱/۷۳ | ۳/۹۹ | ۱۵/۹۲ |
| اضطراب جدایی پیش آزمون گروه کنترل | ۱۵ | ۱۲/۷۳ | ۴/۹۷ | ۲۴/۷۸ |
| اضطراب جدایی پس آزمون گروه کنترل | ۱۵ | ۱۳/۰۰ | ۴/۷۲ | ۲۲/۲۸ |

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش آزمون و پس آزمون افسردگی در دو گروه کنترل و آزمایش

| گروه | تعداد | میانگین | انحراف استاندارد | واریانس |
|-------------------------------|-------|---------|------------------|---------|
| افسردگی پیش آزمون گروه آزمایش | ۱۵ | ۹/۵۳ | ۳/۳۹ | ۱۱/۵۵ |
| افسردگی پس آزمون گروه آزمایش | ۱۵ | ۷/۹۳ | ۳/۵۹ | ۱۲/۹۲ |
| افسردگی پیش آزمون گروه کنترل | ۱۵ | ۸/۷۳ | ۴/۱۸ | ۱۷/۴۹ |
| افسردگی پس آزمون گروه کنترل | ۱۵ | ۹/۰۰ | ۴/۱۴ | ۱۷/۱۴ |

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس نمرات پس آزمون اضطراب جدایی و افسردگی در گروه‌های کنترل و آزمایش

| منبع اثر | متغیر وابسته | درجه آزادی | مجدور میانگین | F | معناداری | مجدور انا | توان آماری |
|----------|-----------------------|------------|---------------|-------|----------|-----------|------------|
| گروه | اضطراب جدایی پس آزمون | ۱ | ۲۶/۸۰۴ | ۷/۴۶۴ | ۰/۱۱ | ۰/۲۲۳ | ۰/۷۴۹ |
| | افسردگی پس آزمون | ۱ | ۲۲/۲۲۰ | ۴/۳۹۰ | ۰/۴۶ | ۰/۱۴۴ | ۰/۵۲۳ |

جدول ۴: نتایج تحلیل کواریانس تأثیر نمرات پیگیری اضطراب جدایی و افسردگی در گروه‌های کنترل و آزمایش

| منبع اثر | متغیر وابسته | درجه آزادی | مجدور میانگین | F | معناداری | مجدور انا | توان آماری |
|----------|---------------------|------------|---------------|--------|----------|-----------|------------|
| گروه | اضطراب جدایی پیگیری | ۱ | ۲/۴۹۸ | ۰/۴۲۱ | ۰/۵۲۳ | ۰/۱۷ | ۰/۰۹۶ |
| | افسردگی پیگیری | ۱ | ۱۶/۵۸۵ | ۱۱/۸۲۶ | ۰/۰۰۲ | ۰/۳۳۰ | ۰/۹۱۰ |

با توجه به نتایج جدول ۳، کتاب درمانی بر اضطراب جدایی اثر داشته و نمرات آزمودنی‌ها در پس آزمون به طور معناداری کاهش یافته است ($p < 0/011$). همچنین تأثیر کتاب درمانی بر نمرات افسردگی معنادار بوده است ($p < 0/042$). به عبارت دیگر افسردگی و اضطراب جدایی پس آزمون گروه آزمایشی کاهش یافته است. همان‌گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود نمرات پیگیری افسردگی با توجه به گروه معنادار است ($p < 0/002$). ولی نمرات پیگیری اضطراب جدایی با توجه به گروه معنادار نیست. جدول ۴ نتایج تحلیل کواریانس را نشان می‌دهد.

برای تحلیل داده‌ها میزان تأثیر نمرات پیش آزمون در دو گروه کنترل و آزمایشی، با استفاده از روش آماری تحلیل کواریانس، بر نمرات پس آزمون کنترل شد. در واقع آن بخش از واریانس نمرات پس آزمون که ناشی از واریانس نمرات پیش آزمون است از کل واریانس نمرات پس آزمون اضطراب و افسردگی کسر گردید. همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود نمرات پس آزمون اضطراب و افسردگی با توجه به گروه معنادار است (به ترتیب $p < 0/011$ و $p < 0/042$). جدول ۳ نتایج تحلیل کواریانس را نشان می‌دهد.

بحث و نتیجه گیری

تحلیل نتایج نشان داد که کتاب درمانی بر کاهش افسردگی و اضطراب جدایی کودکان والدین طلاق گرفته موثر است و اختلاف پیش آزمون و پس آزمون مبین تأثیری معنادار است. آزمون پیگیری در مورد افسردگی معنادار بوده و نشان دهنده تأثیر کتاب درمانی بر میزان کاهش افسردگی کودکان والدین طلاق گرفته است.

در تبیین نتایج، این گونه به نظر می رسد که به دلیل کوتاه مدت بودن دوره مداخله و از طرفی عمیق و ریشه دار بودن اختلال اضطراب جدایی در سازمان روانی و شخصیت کودکان، معنادار نبودن نتایج اثر بخشی کتاب درمانی بر اضطراب جدایی، دور از ذهن نبوده و قابل توجیه است. پارداک [۲۹]، معتقد است کتاب درمانی نباید به تنهایی به عنوان یک روش درمانی استفاده شود بلکه باید به عنوان یک یاری دهنده و ضمیمه با روش های درمانی دیگر، بکار گرفته شود.

مؤثر بودن کتاب درمانی گروهی بر کاهش افسردگی کودکان والدین طلاق گرفته، با یافته های پژوهش بُردرز (Borders) و پایسلی (Paisley) [۳۰]، لنکوفسکی (Lenkowsky) [۳۱]، یوسفی لویه و دلاور [۱۹]، گریگوری و همکاران [۲۲]، کوتیج پرز [۲۳]، اسکوکین و جیمسون [۲۴]، اکرسن و همکاران [۲۵] همخوان است. آنها معتقدند دلیل مفید بودن قصه درمانی این است که به کودکان اجازه می دهد مشکلاتشان را کنار بگذارند و آن را از یک دیدگاه تجسمی تجربه کنند. این روش به کودکان گذرگاه امنی ارائه می کند تا احساسات خود را واریسی کنند و راهی بدون تهدید باز می کند تا بتوانند موضوعی حساس را مورد بررسی قرار دهند.

یافته های پرستین (Prestine) [۳۲] نشان داده است کتاب درمانی برای درک مفهوم طلاق توسط کودکان والدین طلاق گرفته، کمک به حل مشکلات، افزایش سازگاری آنها و آموزش راهکارهای حل مسأله، روشی اثر بخش بوده است. این نتایج نشان می دهد کودکان با همانندسازی و الگو برداری از شخصیت داستان و

آموختن نحوه برخورد با مسائل و مشکلاتشان، به راه حل صحیح و کارآمدی برای مقابله با آنها، درک و پذیرش احساسات خود و برطرف شدن احساس گناه ناشی از مقصر دانستن خود در جدایی والدین، دست می یابند. بنابراین می توان از کتاب درمانی به عنوان روشی مناسب برای کمک به کودکانی که والدین آنها از یکدیگر جدا شده اند و همچنین برای پیشگیری و کاستن از اثرات سوء طلاق بر روی چنین کودکانی بهره جست. علاوه بر این کتاب درمانی و قصه درمانی به موازات روش های درمانی برای کمک به درمان کلی مفید است و اگر در این پژوهش نیز روش کتاب درمانی به همراه روش های درمانی دیگر مورد استفاده قرار می گرفت، این احتمال وجود داشت که نتایج معنادارتری از این پژوهش حاصل گردد.

پیشنهاد می شود در پژوهش های آینده، بالاخص در مورد اختلالاتی مثل اضطراب جدایی که از جمله اختلالات ریشه دار است، از روش های تلفیقی که کتاب درمانی نیز در آن جایگاهی داشته باشد استفاده شود تا نتایج متفاوتی حاصل آید.

منابع

1. Pamela, A.K., and Gail, G. S. (1998). Easing the Pain of Divorce Through Children's Literature. *Early Childhood Education Journal*, Vol. 26, No. 2.
2. Kelly, J.B., & Wallerstein, J.S. (1977). Brief interventions with children of divorcing families. *Journal of Orthopsychiatry*, 47(1), 23- 36.
3. Frieman, B. (1994). Children of divorced parents: Action steps for the counselor to involve fathers. *Elementary School Guidance and Counseling*, 28, 197-205.
4. Kurtz, L. (1994). Teacher Assessments of Coping Styles in Children of Divorce. ERIC Document Reproduction Service, No. ED 368.
5. Fortes, P.R. (1991). Family Functions and Children's Post-Divorce Adjustment. ERIC Document Reproduction Service, No. ED 348 611.
6. Whiteman, T. (1991). *Innocent victims: Helping children cope with divorce*. Fresh Start Publications.
7. Bhattacharyya, R. (2005). *Divorce in Children's Literature: A Look at Chapter Books from 1970-2004*. A Master's Paper for the M.S. in L.S degree.

۲۱. طهماسبیان، کارینه (۱۳۸۵). کاربرد کتاب در آموزش مهارت‌های اجتماعی به کودکان. اولین کنگره سراسری هنر درمانی در ایران (مجموع مقالات). تهران: دانشگاه شهید بهشتی پژوهشکده خانواده، مرکز مطالعات هنردرمانی، ص ۱۲۴.
22. Gregory, R.J., Canning, S.S., Lee, T. W., and Wise, C.(2004). Cognitive bibliotherapy for depression: A meta-analysis. *Professional psychology: Research and Practice*, 35(3). 276-280.
23. Cuijpers, P. (1997). Bibliotherapy in unipolar depression: A meta-analysis. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 28(2), 139-147.
24. Smith, N.M., Floyd, M.R., Scogin, F., and Jamison, S.C. (1997). Three-year Follow-up For Bibliotherapy For Depression. *Journal of consulting and clinical psychology*, 65(2), 324-327.
25. Ackerson, J., Scogin, F., Mckendree-Smith, N., and Lyman,R.D.(1998). Cognitive bibliotherapy for mild and moderate adolescent depressive symptomatology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(4), 685-691.
26. Wright, J., Clum, G.A., Roodman, A., and Febbraro, G. A.M.(2000). A bibliotherapy approach to replace prevention in individual with panic attacks. *Journal of Anxiety Disorders*, 14(5), 483- 499.
۲۷. امیری، شعله (۱۳۸۰). بررسی تحوّل رابطه منزلت اجتماعی با رفتار سازشی، مهارت اجتماعی و اختلال رفتاری از کودکی تا نوجوانی. پایان نامه دکترا، تهران: دانشگاه تهران.
۲۸. رحماندوست، مصطفی (۱۳۶۹). قصه‌گویی، اهمیت و راه و رسم آن. تهران: انتشارات سروش.
29. Pardeck, J.T., and Pardeck, J.A. (1989). Helping children adjust to adoption through the bibliotherapeutic approach. *Early Child Development and Care*, 44, 31-37.
30. Borders, S., and Paisley, P.O. (1992). Children's literature as a resource for classroom guidance. *Elementary School Guidance and Counseling*, 27, 131-139.
31. Lenkowsky, R. S. (1987). Bibliotherapy: A review and analysis of the literature. *The Journal of Special Education*, 21, 123-132.
32. Prestine, J. (1996). Mom and dad break up and helping children understand divorce: A practical resource guide for "Mom and Dad Break Up. Available: <http://reading.indiana.edu/ieo/bibs/biblele.html>.
8. Hett, G.G., & Rose, C.D. (1991). Counseling children of divorce: A divorce lifeline program. *Canadian Journal of Counseling*, 25 (1), 38-49.
۹. والچاک، ایوت و برنز، شیلا (۱۹۸۴). طلاق از دید فرزند. ترجمه‌ی فرزانه طاهری. تهران: نشر مرکز.
10. Rothlein, L.C., & Meinbach, A.M. (1991). *The literature connection: Using children's books in the classroom*. Good Year.
11. Alex, N.K. (1993). *Bibliotherapy*. ERIC Document Reproduction Service, No. 357 333.
12. Davis, K., & Wilson, T. L.Y. (1992). *Bibliotherapy and children's award-winning books*. ERIC Document Reproduction Service, No. 354 470.
13. Martin, M., Martin, D., & Porter, J. (1983). *Bibliotherapy: Children of divorce*. The School Counselor, 30, 312-315.
14. Gladding, S.T, & Gladding, C. (1991). The ABCs of bibliotherapy for school counselors. *The School Counselor*, 39, 7-13.
15. Dreyer, S.S. (1985). *The bookfinder: A guide to children's literature about the needs and problems of youth aged 2 and up*. American Guidance.
16. Coleman, L., & Ganong, L. H. (1990). The uses of juvenile fiction and self-help books with stepfamilies. *Journal of Counseling and Development*, 68, 327-331.
17. Allen Heath, M. (2005). *Bibliotherapy: A Resource to Facilitate Emotional Healing and Growth*. *School Psychology International*, 26(5), 563-580.
۱۸. زاده‌محمدی، علی؛ کلهر، فاطمه (۱۳۸۵). بررسی تأثیر کتاب-نمایش درمانی بر خودپنداره کودکان بی‌سرپرست. اولین کنگره سراسری هنر درمانی در ایران (مجموع مقالات). تهران: دانشگاه شهید بهشتی پژوهشکده خانواده، مرکز مطالعات هنردرمانی، ص ۱۲۶.
۱۹. شبیانی، شهناز؛ یوسفی، لویه، مجید؛ دلاور، علی (۱۳۸۵). تأثیر کتاب درمانی بر افسردگی کودکان. اولین کنگره سراسری هنر درمانی در ایران (مجموع مقالات). تهران: دانشگاه شهید بهشتی پژوهشکده خانواده، مرکز مطالعات هنردرمانی، ص ۱۲۰.
۲۰. ژبان‌باقری، معصومه (۱۳۸۵). بررسی نقش داستان درمانی به روش مشاوره گروهی بر رشد استدلال اخلاقی دختران نوجوان بزهکار. اولین کنگره سراسری هنر درمانی در ایران (مجموع مقالات). تهران: دانشگاه شهید بهشتی پژوهشکده خانواده، مرکز مطالعات هنردرمانی، ص ۱۲۱.