

The Effectiveness of Book the Rapy on Internalized (Anxiety) and Externalized (Aggressive) Behavioral Problems of Male Students in the Second Year of Elementary School in Benaroyeh Region of Larestan

Masoumeh Esmaili^{1*}, Hamid Reza Imanifar², Mehdi Saberian³, Fatemeh Sadat Shafiei⁴

¹Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

²Assistant Professor, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

³M.Sc. Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

⁴PhD student in Health Psychology, Tehran, Iran

Article History

Received: 2021/04/18

Revised: 2023/01/10

Accepted: 2023/01/17

Available online: 2023/01/17

Article Type: Research Article

Keywords: book therapy, internalized (anxiety) and externalized (aggressive) behavioral problems, students

Corresponding Author*:

Masoumeh Ismaili is an assistant professor in the Department of Psychology at Payame Noor University of Shiraz.

Postal code: 43183-19556

ORCID: 0000-0001-6847-1165

E-mail: esmaeilimasomeh@yahoo.com

Dor:

<http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1400.16.1.7.5>

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the effectiveness of book therapy on internalized (anxiety) and externalized (aggressive) behavioral problems of second grade male students. The research was quasi-experimental with a pre-test-post-test design in terms of applied purpose and method. The statistical population of this study included all male students in the second grade of elementary school in Benaroyeh district of Larestan in the academic year 2021-2022, 30 of whom were selected by simple randomly assigned to either an experimental (N=15) or a control group (N=15). Achenbach's Child's Behavioral Checklist was used to collect information. To analyze data, univariate analysis of covariance (ANCO) and multivariate analysis of covariance (MANCOVA) were used using SPSS statistical software. Results of this study showed that book therapy has a significant effect on reducing students' internal and external behavioral problems so that both anxiety and aggression is reduced.

Citation: Esmaili, M., Imanifar, H. R., Saberian, M., Shafiei, F. S. (1400/2022). The effectiveness of book therapy on internalized (anxiety) and externalized (aggressive) behavioral problems of male students in the second year of elementary school in Benaroyeh region of Larestan, Iran, 16 (1). 83-95.

Dor: <http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1400.16.1.7.5>

تأثیر کتاب‌درمانی بر مشکلات رفتاری درونی‌سازی شده (اضطراب) و برون‌سازی شده (پرخاش‌گری) دانش‌آموزان پسر دوره‌ی دوم ابتدایی منطقه بنارویه لارستان

معصومه اسماعیلی^{۱*}، حمیدرضا ایمانی‌فر^۲، مهدی صابریان^۳، فاطمه سادات شفیعی^۴

^۱استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران
^۲استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران.
^۳کارشناسی ارشد، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران.
^۴دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی سلامت، تهران، ایران

اطلاعات مقاله

چکیده

دریافت: ۱۴۰۰/۰۱/۲۹

اصلاح نهایی: ۱۴۰۱/۱۰/۲۰

پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۲۷

انتشار آنلاین: ۱۴۰۱/۱۰/۲۷

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر کتاب‌درمانی بر مشکلات رفتاری درونی‌سازی‌شده‌ی (اضطراب) و برون‌سازی‌شده‌ی (پرخاش‌گری) دانش‌آموزان پسر دوره‌ی دوم ابتدایی است. تحقیق از نظر هدف کاربردی و از نوع روش، نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان پسر دوره‌ی دوم ابتدایی منطقه‌ی بنارویه شهر لارستان در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸/۲۰۱۹ بود که ۳۰ نفر از آن‌ها به روش تصادفی ساده (۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل) به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. جهت گردآوری اطلاعات از ابزار روان‌سنجی سیاهه‌ی رفتاری کودک آخنباخ و رسکولار (۲۰۰۱) استفاده شد. از افراد دو گروه پیش‌آزمون به عمل آمد. سپس افراد گروه آزمایش در جلسات کتاب‌درمانی گروهی ۱۲ جلسه‌ای یک‌ساعته شرکت نمودند. در این مدت افراد گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای را تجربه نکردند. پس از پایان یافتن جلسات از دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. در مرحله‌ی پایانی نیز پرسش‌نامه‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده، از تحلیل کوواریانس یک متغیره (آنکوا) و تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) به کمک نرم‌افزار آماری SPSS استفاده شد. یافته‌های این پژوهش نشان داد که کتاب‌درمانی بر کاهش مشکلات رفتاری درون و برون‌سازی شده دانش‌آموزان اثر معناداری دارد، به این صورت که بر کاهش اضطراب و هم‌چنین، کاهش پرخاش‌گری دانش‌آموزان اثر معناداری دارد. در نتیجه کتاب‌درمانی بر کاهش مشکلات رفتاری درونی‌سازی شده شامل مشکل‌های اضطراب/افسردگی، گوشه‌گیری/افسردگی و شکایت‌های جسمانی و مشکلات رفتاری برون‌سازی شده که شامل رفتارهای قانون‌شکنی و پرخاشگرانه شد؛ بنابراین کتاب‌درمانی به کاهش مشکل‌های رفتاری و اجتماعی این دانش‌آموزان نیز می‌انجامد.

کلیدواژه‌ها: کتاب‌درمانی، مشکلات رفتاری درونی‌سازی و برون‌سازی شده، دانش‌آموزان

نویسنده‌ی مسئول*:

معصومه اسماعیلی، استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه پیام‌نور شیراز، شهرک گلستان.

کد پستی: ۴۳۱۸۳-۱۹۵۵۶

ارکید: ۱۱۶۵-۶۸۴۷-۰۰۰۱-۰۰۰۰۰۰۰۰

پست الکترونیکی:

esmaeilimasomeh@yahoo.com

مقدمه

تجارب نخستین سال‌های زندگی، بنیان و اساس سلامتی یا بیماری روانی افراد را در پهنه‌ی زندگی فرد پی‌ریزی می‌کند. در بررسی تاریخچه‌ی زندگی بزرگسالانی که دچار اختلالات گوناگون روانی و رفتاری هستند غالباً دیده شده است که این افراد در دوران کودکی آسیب‌های روان‌شناختی را تجربه کرده‌اند و به‌نوعی نابسامانی داشته و تجارب دشواری را پشت سر گذارده و یا دست‌کم در دوره‌ای از رشد خود، برخی آشفتگی‌های هیجانی و رفتاری را تجربه کرده‌اند. از این‌رو شناسایی متغیرهای تأثیرگذار در آشفتگی‌ها و مشکلات رفتاری و هیجانی از اهمیت بسیاری برخوردار است (سهامی و امینی‌منش، ۱۳۹۸ / S.C. / ۲۰۱۹). در سال‌های اخیر توجه به مسائل و مشکلات رفتاری کودکان به‌عنوان یکی از موضوعات عمده‌ی روان‌شناسی و روان‌پزشکی افزایش یافته است. از یک‌سو کودکان قسمت عمده‌ای از جمعیت هر جامعه را تشکیل می‌دهند و از سوی دیگر بسیاری از کودکان در سال‌های نخستین کودکی دارای مشکلات عاطفی و رفتاری هستند که نه تنها به سادگی از آن عبور نمی‌کنند؛ بلکه ممکن است این امر تا دوران بلوغ و حتی بزرگسالی نیز تداوم یابد (مک الوری، شولین و مورفی ۲۰۱۷) توجه به رشد جسمی، هیجانی، روانی و رفتاری آنان همواره از سوی اندیشمندان و پژوهشگران مورد تأکید بوده است، به‌گونه‌ای که در ۲۵ سال اخیر مسائل و مشکلات رفتاری، اجتماعی و هیجانی کودکان به‌عنوان یکی از مسائل اساسی روان‌پزشکی و روان‌شناسی مطرح شده و در تحقیقات نشان داده است که درصد قابل‌توجهی از کودکان دچار مشکلات رفتاری هستند (دلقتندی، ریاحی‌نیا، مدیور و صرامی، ۲۰۱۹/۱۳۹۸).

مشکلات و اختلال‌های رفتاری اشاره به شرایطی دارد که در آن پاسخ‌های هیجانی و رفتاری فرد در مدرسه با هنجارهای سنی، فرهنگی و قومی در تناقض باشد و بر عملکرد تحصیلی فرد، مراقبت از خود، روابط اجتماعی و سازگاری فردی نیز تأثیر منفی بگذارد. این اختلالات باید دست‌کم در دو موقعیت متفاوت بروز کنند. تاکنون طبقه‌بندی‌های گوناگونی برای اختلال‌های رفتاری صورت‌گرفته است (سامو و جرجیو، ۲۰۱۷) که طبقه‌بندی مشکلات دوران کودکی در قالب مشکلات درونی‌سازی و

برونی‌سازی شده از گسترده‌ترین و پرکاربردترین طبقه‌بندی اختلال‌های دوران کودکی است که از روی آورد ابعادی پیروی می‌کند (خان‌جانی و بهادری خسروشاهی، ۲۰۱۷/۱۳۹۶). از سوی دیگر، اختلالات درونی‌سازی، به اختلالاتی اشاره دارند که بیشتر معطوف به خود فرد است تا دیگران. این اختلالات مواردی نظیر؛ افسردگی، اضطراب، گوشه‌گیری، هراس، شکایت فیزیکی، نگرانی، خیال‌پردازی، و ... را شامل می‌شوند (وانگ و یان، ۲۰۱۹). اختلالات برون‌سازی به‌عنوان رفتارهایی توصیف می‌شوند که بیشتر متوجه دیگران است تا خود فرد. این رفتارها دامنه‌ای از پرخاش‌گری، قلدری، رفتارهای بزه‌کارانه، دزدی، دروغ‌گویی، نافرمانی، دعواکردن، بیش‌فعالی و ... را شامل می‌شوند. اختلال‌های برون‌سازی دربرگیرنده‌ی دو گروه رفتارهای قانون‌شکنانه و پرخاش‌گرانه بوده و شامل اختلال نارسایی توجه- بیش‌فعالی، اختلال سلوک، و اختلال نافرمانی مقابله‌ای است. اختلال‌های درونی‌سازی شامل اختلال‌هایی است که نمود نشانه‌های بیماری بر خود فرد است مانند افسردگی، اضطراب و شکایات جسمانی (مک الوری، شولین و مورفی، ۲۰۱۷). اختلالات برون‌سازی در مقایسه با اختلالات درونی‌سازی، برای معلمان، والدین و خواهر و برادرهای فرد، آشکارتر و قابل‌مشاهده‌تر هستند اما از مهم‌ترین اختلالات درونی‌سازی شده در کودکان، اضطراب است. اضطراب عبارت است از یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و دلواپسی با منشأ ناشناخته که به فرد دست می‌دهد و شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی است (بهشتیان، ۲۰۱۶/۱۳۹۵).

از سوی دیگر، یکی از مشکلات برون‌سازی شده‌ی شایع در بین کودکان، پرخاش‌گری است. پرخاش‌گری رفتاری است که به قصد آسیب رساندن (جسمانی یا زبانی) به فردی دیگر یا خود یا نابودکردن دارایی دیگران. مفهوم اصلی در این تعریف، قصد است (شاپمن، ۲۰۱۷). تحقیقات نشان داده‌اند که پرخاش‌گری از جمله مشکلات رفتاری برون‌سازی شده در کودکان محسوب می‌شود و دارای عوارض جسمی، روانی و اجتماعی فراوان است و موجب نشانگان‌ی مانند احساس درماندگی، تنهایی، ناسازگاری اجتماعی، بی‌توجهی به حقوق و خواسته‌ی دیگران و بیماری‌هایی مانند: زخم معده، میگرن، اختلال در فشارخون، افسردگی، اضطراب و افت تحصیلی می‌شود.

4 Sechtman

1 McElory, Shevlin, Murphy

2 Smeou, Gergiou

3 Wang, Yin

الکترونیکی، با وجود داشتن رقیبانی توانا، همچنان در بالاترین رتبه از نظر میزان استفاده قرار می‌گیرد. کتاب، به‌عنوان یکی از بنیادی‌ترین عناصر شکل‌دهنده‌ی عصر فرهنگ مکتوب، همچنان کانون توجه سیاست‌گذاران فرهنگی و نظام‌های آموزشی است. اگرچه کتاب، ابزاری سودمند در رشد شخصیت، استعدادها و توانایی‌های انسان است ولی استفاده از آن، برای «کتاب‌درمانی» به روشی علمی و نوعی درمان، مفهومی نوپا است. در جهان امروز که نزدیک به ۴۵۰ میلیون نفر، در سراسر جهان، با مشکل‌های روانی، عصبی و رفتاری روبه‌رو هستند. به‌کارگیری شیوه‌های کم هزینه، با محتوای فرهنگی و آموزشی، به‌عنوان مکمل درمان اصلی، ممکن است گزینه‌ی مناسبی باشد. بررسی روشی کم هزینه و راحت که بتواند اختلالات روانی ناشی از اضطراب و دیگر مشکلات تأثیرگذار را در کودکان و نوجوانان کاهش داده یا تعدیل کند و همچنین به رشد سالم آن‌ها کمک کند در بحث اجتماعی و اقتصادی، بسیار مورد توجه است. به عقیده‌ی بسیاری از پژوهشگران در این موارد و موارد مشابه کتاب‌درمانی می‌تواند راه‌گشا باشد (نو کاریزی و عالم‌زاده، ۱۳۹۰/۱۱/۲۰۱۱).

یکی از بهترین و مناسب‌ترین روش‌ها برای انتقال مفاهیم به کودکان برای درک مسائل و شرایط پیش‌آمده و کمک به حل مشکلات و تعارض‌های آن‌ها، استفاده از داستان و قصه‌گویی هدفمند یا به عبارتی، کتاب‌درمانی است (آگگون و بیلی، ۲۰۱۹). کتاب‌درمانی یکی از شیوه‌های روان‌درمانی است که در آن فرایند درمان با کمک مطالعه‌ی مطالب نوشتاری انجام می‌شود. در حال حاضر نیز کتاب‌درمانی را راهبرد برجسته‌ای در نظر می‌گیرند که نه تنها برای مشکلات بالینی کاربرد دارد بلکه در هدایت کودکان و رفع نیازهای آنان نیز مؤثر است (مالیبیران، تریمان و امر، ۲۰۱۸). کتاب‌درمانی یکی از شیوه‌های روان‌درمانی است که در آن فرایند درمان با کمک مطالعه مطالب نوشتاری انجام می‌شود. کتاب‌درمانی، برنامه‌ای از فعالیت‌ها که بر مبنای فرایند تعاملی که بین موضوع و افرادی که آن را تجربه می‌کنند، پی‌ریزی شده است. در این برنامه آثار منتشر شده یا نشده چه آن‌ها که تخیل را برمی‌انگیزند و چه آن‌ها که وظیفه‌ی اطلاع‌رسانی دارند به‌عنوان تسهیل‌کنندگان درمانی تجربه و به کار گرفته می‌شوند. هدف اساسی هم دادن بینش به فرد به‌نجار است و هم تغییر رفتار شخص ناهنجار (مالیبیران و همکاران، ۲۰۱۸). برخی از والدین، پزشکان و

افرادی که مشکلات رفتاری از جمله پرخاش‌گری دارند، نه تنها دارای نشانگان مرضی جسمانی مانند سردرد و دردهای معده- روده‌ای هستند، بلکه در انزوا و تنهایی به سر می‌برند و به خواسته‌های اجتماعی دیگران توجهی ندارند (اجی و لازاروس، ۲۰۱۹). از سوی دیگر، (سامئو و همکاران، ۲۰۱۷) بیان می‌دارند که کودکان دچار اختلالات درونی‌سازی با مشکلات فراوانی همچون سطح پایین حرمت نفس، ضعف تحصیلی، مشکلات ارتباطی با همسالان و معلمان و پیامدهای زیان‌بار در بزرگسالی روبه‌رو هستند. در مقابل اختلال‌های درونی‌سازی، اختلال‌های برونی‌سازی هستند که از بارزترین نشانه‌های آن می‌توان خصومت، رفتارهای اغتشاش‌آمیز شامل انحراف از هنجارهای اجتماعی، تخریب اموال و آسیب‌زدن به دیگران و ... دانست (خان‌جانی و همکاران، ۲۰۱۷/۱۳۹۶ s.c.).

شیوع ۳ تا ۶ ماهه اختلالات درونی‌سازی در بین کودکان و نوجوانان برای اختلالات افسردگی بین ۳/۷ درصد تا ۴/۸ درصد و برای اختلالات اضطرابی بین ۵/۵ درصد و ۸/۱ درصد به دست آمد. از طرفی، شیوع مشکلات درونی‌سازی را ۹/۷ درصد و میزان شیوع مشکلات برونی‌سازی را ۲۵/۲ درصد گزارش شده است (سانتوس، کوپروس و بارتو، ۲۰۱۶). اختلالات اضطرابی جزء رایج‌ترین اختلالات درون‌سازی شده در کودکی هستند که ۲۲ تا ۴۴ درصد کودکان و نوجوانان را مبتلا می‌کنند. مطالعات قابل‌توجهی هم نشان می‌دهند که هم‌اکنون اضطراب دوران کودکی به یک مشکل جدی سلامت روان تبدیل شده است. از آن‌جایی که اختلالات اضطرابی اغلب مزمن هستند و نشانه‌های آن تا نوجوانی ادامه دارند، عدم درمان آن‌ها می‌تواند تأثیرات منفی بر رشد و عملکرد کودکان، مشکلات فراوان برای والدین و خانواده‌ها و همچنین هزینه‌های اجتماعی متعددی را به وجود آورد (وانگ و همکاران، ۲۰۱۹).

روش‌های متفاوتی برای کمک به کودکان جهت رفع مشکلات یا کمک به رشد سالم آن‌ها وجود دارد اما هزینه‌های گزاف و عدم دسترسی مناسب به برخی از این روش‌ها باعث استفاده کم‌تر از آن‌ها در این زمینه برای کودکان شده است. از این‌رو، کتاب، در سال‌هایی نه‌چندان دور، مهم‌ترین رسانه‌ی فرهنگی بود که وظیفه‌ی انتقال فکر، تجربه و اطلاعات بشر را بر عهده داشت و امروزه، در عصر رسانه‌های

³ Agün, Belli

⁴ Mibiran, Tariman, Amar

¹ G. B. Lazarus

² Santos, Queirós, Barreto, Santos

افسردگی تمام آزمودنی‌ها در پایان برنامه‌ی درمانی کاهش یافت. بانکی (۲۰۰۹/۱۳۸۸) در پژوهش خود به بررسی اثر بخشی کتاب‌درمانی گروهی بر اضطراب جدایی و افسردگی در کودکان والدین طلاق گرفته پرداخته است. نتایج به دست آمده نشان داد اثر کتاب‌درمانی گروهی بر نمرات افسردگی و اضطراب جدایی کودکان والدین طلاق گرفته معنادار بوده است. کریمی‌نسب (۲۰۱۰/۱۳۸۹). در پژوهش خود با هدف بررسی اثر بخشی قصه‌درمانی بر میزان افسردگی کودکان مبتلا به سرطان به این نتیجه رسید که افسردگی تمام کودکان بیمار پس از انجام کتاب‌درمانی کاهش یافته است. میرزاپور (۲۰۰۹/۱۳۸۹) هدف از اجرای پژوهش را تعیین تأثیر کتاب‌درمانی در کاهش افسردگی کودکان مبتلا به سرطان تحت درمان در بیمارستان تعیین کرد که نتایج نشان داد کتاب‌درمانی بر کاهش افسردگی کودکان مبتلا به سرطان تأثیر داشته است. همچنین در یافته‌های جانبی مشاهده شد که میزان تأثیر کتاب‌درمانی بر دختران بیشتر از پسران بوده است، ولی در میزان تأثیر کتاب‌درمانی در کودکان بر حسب نوع و یا مدت زمان ابتلا به بیماری، تفاوتی مشاهده نشده است. فلویید (۲۰۱۹) در پژوهش خود با عنوان "کتاب‌درمانی کمکی برای روان‌درمانی بزرگسالان افسرده در دانشگاه نوادا"، چنین نتیجه گرفت که کتاب‌درمانی و مطالعه‌ی کتاب‌های خودآموز برای درمان مشکلات روانی روش مؤثری برای درمان افسردگی است. نیلور (۲۰۰۸) در رساله‌ی دکترای خود با عنوان "۵ دقیقه کتاب‌درمانی برای درمان افسردگی و جایگزینی به جای دارو" پرداخت. بر این اساس نتایج برای گروه درمان با کتاب کاهش قابل توجهی در علائم افسردگی، کاهش در نگرش ناکارآمد و افزایش کیفیت زندگی داشته‌اند و تجویز کتاب‌درمانی به دلیل عدم داشتن عارضه‌ی جانبی پزشکی و کاهش هزینه‌های درمان جایگزین داروهای ضدافسردگی شناخته شد.

با مرور کلی بر پیشینه‌های فوق می‌توان نتیجه گرفت که افسردگی و اضطراب از اختلالات بسیار شایع در کودکان و نوجوانان بوده، و بر اساس پژوهش‌های بسیار اندکی که برای کتاب‌درمانی کودکان در ایران انجام شده، نتیجه گرفته شده است، کتاب‌درمانی می‌تواند در کاهش برخی از اختلالات روانی کودکان از

روان‌شناسان اغلب از شیوه‌های مستقیم منطقی استفاده می‌کنند؛ درحالی که برای کودکان روش‌های غیرمستقیم شهودی و احساسی حکم کلام را دارد. کتاب می‌تواند احساس خود باوری و اتکاء به نفس را در کودکان ایجاد و تقویت کند و به این کودکان کمک کند تا بهتر با شرایط خود کنار بیایند استفاده از داستان‌ها و قصه‌گویی، پدیده‌ی سنتی یادگیری و درمان است. کتاب‌درمانی یکی از روش‌های عالی در مشاوره با کودکان مطرح شده است، زمانی که کودک به داستان گوش می‌دهد، خود را در نقش قهرمان داستان قرار می‌دهد و به تجربه‌اندوزی می‌پردازد. این شیوه‌ی عمل به مخاطب خود کمک می‌کند تا برگزیده و ناکامی‌های قبلی فائق آید و آینده‌ی خودش را پر معنا تر بیابد (سلحشور و حسینی، ۲۰۱۶/۱۳۹۴).

آنچه ارزش درمانی افکار خلاقانه را در فعالیت‌های کتاب‌درمانی آشکار می‌سازد انتخاب‌های آگاهانه، روش‌های مبتکرانه حل مسأله، انگیزش درونی، مسیرهای شناختی مختلف، خودبینی و خود اکتشافی است که به‌جای تأکید بر سازگاری و انطباق با محیط، قدرت رویارویی با مسائل غیرقابل پیش‌بینی و ناشناخته را افزایش داده و به فرد برای مقابله با محیط متغیر کمک می‌کند (اسمیت، نیبو، بورستون، مورتی، میشل و ماچنز؛ ۲۰۱۷). کتاب‌درمانی به‌عنوان روشی برای بهبود یادگیری اجتماعی و عاطفی نیز به کار می‌رود (مالیبیران و همکاران، ۲۰۱۸). (شهرآبادی، طالبی، گنجلو و اصغری، ۲۰۱۶/۱۳۹۵) دلایل زیادی را برای استفاده از کتاب‌درمانی بیان کرده است که افزایش خودآگاهی فرد، بالا رفتن درک و همدلی با دیگران از جمله‌ی آن‌ها است. کتاب‌درمانی می‌تواند به رهایی از تنش، فراهم‌سازی راهبردهای مقابله‌ای موفقیت‌آمیز و بیان احساسات و عقاید درباره‌ی مشکل کمک نماید از سوی دیگر، کتاب‌درمانی، به‌ویژه 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 (موننگومری و موندس، ۲۰۱۵).

در پژوهشی فراتحلیلی دلقتدی، ریاحی‌نیا و کدیور (۲۰۱۹/۱۳۹۸) نشان دادند کتاب‌درمانی بر اختلال افسردگی و اضطراب کودکان و نوجوانان مؤثر بوده است. شیبانی (۲۰۰۷/۱۳۸۵) در پژوهشی با عنوان "تأثیر کتاب‌درمانی بر کاهش علائم افسردگی کودکان" نشان داد که

³ Naylor

¹ Smith, Newby, Burston, Murthy, M. Michael, Mackenzie

² Montgomery, Maunders

بنابراین یکی از بهترین روش‌های درمانی که ممکن است بتواند بر اختلالات رفتاری درون‌سازی و برون‌سازی شده‌ی کودکان مانند؛ اضطراب و پرخاش‌گری اثر مثبتی داشته باشد، کتاب‌درمانی است؛ با توجه به کمبود پژوهش‌هایی که به بررسی جامع تأثیر کتاب‌درمانی بر کودکان و نوجوانان بپردازد. بدون تردید نتایج پژوهش حاضر به شناسایی میزان اهمیت و تأثیر کتاب‌درمانی در حوزه‌ی درمان اختلالات کودکان می‌پردازد و به دست‌اندر کاران حوزه‌ی کودک و نوجوان (مربیان، معلمان، درمان‌گران کودک و نوجوان) کمک می‌کند تا اهمیت ابزار کتاب‌درمانی را در زمینه‌ی رشد، درمان و آموزش کودکان دریابند و از آن به‌عنوان جایگزین یا مکمل کم‌هزینه‌ی روش‌های روان‌شناختی و در مانی دیگر در آموزش سلامت و روان‌درمانی و هم‌چنین راهبرد پیگیری استفاده کنند. بنابراین، پژوهش حاضر با ملاحظه‌ی میزان شیوع بالای این اختلالات در کودکان و پیامدهای منفی آن، در عین این که بیانگر شرایط متغیر اضطراب و پرخاش‌گری در نمونه‌های خاص در ایران است، می‌تواند از طریق به‌کاربردن روش کتاب‌درمانی زمینه‌ای را برای مقایسه‌ی نتایج درمانی به دست آمده با دیگر تحقیقات انجام شده در این زمینه فراهم آورد. با توجه به این تمهیدات و این که کودکان، در معرض هیجانات منفی تری ناشی از اضطراب و پرخاش‌گری قرار می‌گیرند و نقش بسیار مهم سنین کودکی در تثبیت و پایه‌گذاری رفتارهای و اختلالات بعدی، لذا، نتایج این پژوهش می‌تواند ضمن دانش‌افزایی در این حوزه، به والدین در حوزه‌ی فرزند پروری، پیشگیری و درمان و نیز به روان‌شناسان و پژوهشگران در کار با مراجعان خود کمک شایانی نماید. از این‌رو، انجام این پژوهش از اهمیت و ضرورت ویژه‌ای برخوردار است. مسأله‌ی اصلی پژوهش این است که آیا کتاب‌درمانی بر مشکلات رفتاری درونی‌سازی شده (اضطراب) و برون‌سازی شده (پرخاش‌گری) دانش‌آموزان پسر دوره‌ی دوم ابتدایی تأثیر دارد یا خیر؟

روش پژوهش

طرح پژوهشی

پژوهش حاضر به روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است. نگاره‌ی طرح به این شکل است:

| | | | |
|----------------|----------------|----|----------------|
| R _e | T ₁ | X | T ₂ |
| R _c | T ₁ | -- | T ₂ |

جمله افسردگی، اضطراب، ناتوانی یادگیری، عزت نفس پایین و ... و نیز در درمان برخی از بیماری‌های جسمانی کودکان مؤثر باشد. استفاده از روش کتاب‌درمانی برای کودکان در بسیاری از کشورها از جمله ایران هنوز ناشناخته مانده است و نیازمند انجام پژوهش‌های علمی کنترل شده بیشتری هم در حوزه‌ی درمان و هم پیشگیری است. از این‌رو، مطالعه و بررسی اثر کتاب‌درمانی در جهت کاهش مشکلات رفتاری کودکان اهمیت و ضرورت ویژه‌ای با توجه به اهمیت درمان مشکلات روانی کودکان و اهمیت روش‌های درمانی رشد‌مدار دارد چراکه شیوع اضطراب و پرخاش‌گری در میان کودکان، موجب نگرانی بسیاری از خانواده‌ها، اولیا، مربیان و مسئولان کشور است. از سوی دیگر، تأمین سلامت دانش‌آموزان و کودکان از ضروریات بسیار مهم برای پیشرفت هر جامعه‌ای است. بدیهی است که یک دانش‌آموز مضطرب و پرخاش‌گر از نظر برقراری ارتباط نمی‌تواند نشاط، امنیت خاطر و ثبات را در کلاس درس و محیط اجتماعی و خانوادگی دریافت کند؛ لذا، با توجه به گسترش روزافزون این ناپهنجاری رفتاری در شکل‌های گوناگون، بر زندگی فردی و اجتماعی دانش‌آموزان، تأثیرات منفی گذاشته و آرامش و احساس ایمنی را مورد تهدید قرار می‌دهد. از این‌رو، مطالعه‌ی روش‌های درمانی مانند کتاب‌درمانی به منظور کاهش مشکلات و اختلالات رفتاری درون و برون‌سازی شده در کودکان دارای اهمیت زیادی است که می‌تواند نتایج کاربردی ارزشمندی در این زمینه ارائه دهد. از سوی دیگر، علی‌رغم دانش فزاینده‌ای که درباره‌ی عوامل خطر ساز اختلال‌های برون‌سازی و درونی‌سازی وجود دارد اما هنوز نواقص و خلأهایی دیده می‌شود. بدون اغراق صدها متغیر به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌ها و همبسته‌های اختلال‌های برون‌سازی و درونی‌سازی مطرح شده‌اند و روی برخی از این پیشنهادها پژوهش‌های چندانی صورت نگرفته است. به سخن دیگر، علی‌رغم شیوع بالای اضطراب و پرخاش‌گری در کودکان، درصد کمی از آن‌ها می‌توانند از درمان مناسبی بهره‌مند شوند، چون بسیاری از مبتلایان یا به درمان‌گر متبحر دسترسی ندارند یا توان پرداخت هزینه‌های درمان را ندارند یا آگاهی لازم درباره‌ی اهمیت درمان اضطراب و پرخاش‌گری فرزند خود را ندارند و یکی از راه‌کارهایی که می‌تواند تا حدی این مشکل را حل کند، کتاب‌درمانی است (خان‌جانی و همکاران، ۲۰۱۷/۱۳۹۶).

شرکت‌کنندگان

جامعه‌ی مورد مطالعه‌ی این تحقیق، تمامی دانش‌آموزان پسر دوره‌ی دوم ابتدایی منطقه‌ی بناویه در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸/۲۰۱۹ بود. از بین کلاس‌های مدارس پسرانه‌ی دوره‌ی دوم مقطع ابتدایی منطقه‌ی بناویه شهرستان لارستان یک کلاس ۳۰ نفره انتخاب شد. در مرحله‌ی بعد، به صورت کاملاً تصادفی دانش‌آموزان در دو گروه ۱۵ نفری (یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل) جایگزین شدند. بعد از اجرای پیش‌آزمون (پرسش‌نامه‌ی اضطراب و پرخاش‌گری) بر روی هر دو گروه، گروه آزمایش به مدت ۱۲ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای طی سه ماه هر هفته یک جلسه تحت برنامه‌ی کتاب‌درمانی قرار گرفتند ولی گروه کنترل برنامه‌ای را دریافت نکردند.

استفاده می‌شود که دارای ۱۱۳ سؤال سه‌گزینه‌ای از نوع لیکرتی است که در آن نمره‌ی ۰ به مواردی تعلق می‌گیرد که در رفتار کودک وجود ندارد، نمره‌ی ۱ به حالات و رفتارهایی داده می‌شود که گاهی اوقات در کودک وجود دارد و نمره‌ی ۲ به مواردی که همیشه یا بیشتر اوقات در رفتار کودک دیده می‌شود. این پرسش‌نامه توسط مینائی هنجاریایی شده است که آلفای کرونباخ برای درونی‌سازی ۰/۸۶ و برای برونی‌سازی ۰/۸۸ گزارش شده است و پایایی از طریق بازآزمایی با فاصله‌س زمانی ۵ تا ۸ هفته بعد برای درونی‌سازی ۰/۴۸ و برای برونی‌سازی ۰/۹۷ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی گزارش شده است و نمرات دانش‌آموزان در ابعاد اضطراب و پرخاش‌گری مورد بررسی قرار گرفت.

روند اجرای پژوهش

برای انجام این پژوهش ابتدا با روش میدانی و کتابخانه‌های ادبیات نظری و تحقیقات انجام شده‌ی داخلی و خارجی مرتبط با موضوع پژوهش، جمع‌آوری شد. سپس از بین کلاس‌های مدارس پسرانه‌ی دوره‌ی دوم مقطع ابتدایی منطقه‌ی بناویه شهرستان لارستان یک کلاس ۳۰ نفره انتخاب شد. در مرحله‌ی بعد، به صورت کاملاً تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری (یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل) جایگزین شدند. از افراد دو گروه پیش‌آزمون به عمل آمد. سپس افراد گروه آزمایش در جلسات کتاب‌درمانی گروهی شرکت کردند. تعداد این جلسات ۱۲ جلسه یک ساعته بود که در طول ۳ ماه تشکیل شد. در این مدت افراد گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای را تجربه نکردند. پس از پایان یافتن جلسات از دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. در مرحله‌ی پایانی نیز پرسش‌نامه‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و گزارش نهایی پژوهش تدوین شد.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از نرم‌افزار SPSS و در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی به انجام رسید. در سطح آمار توصیفی از آماره‌هایی مانند فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار و ... و در سطح آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس یک‌متغیره (آنکوا) و تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) استفاده شد.

ملاحظات اخلاقی

- توجیه آزمودنی‌ها در مورد پژوهش و اهداف آن.
- اخذ رضایت شفاهی آزمودنی‌ها جهت شرکت در پژوهش.
- اطمینان به آزمودنی‌ها از این که اطلاعات مربوط به ایشان به صورت محرمانه نگهداری می‌شود.

ابزارهای پژوهش

ابزار روان‌سنجی پژوهش عبارتند از:

سیاهه‌ی رفتاری کودک آخنباخ: این پرسش‌نامه از مجموعه‌ی فرم‌های موازی آخنباخ ASEBA بوده که در سال ۲۰۰۱ توسط آخنباخ و رسکولار طراحی شده است و مشکلات کودکان و نوجوانان را ارزیابی می‌کند. مشکلات درونی‌سازی شده شامل اضطراب/ افسردگی، افسردگی/ انزوا و شکایت‌های جسمانی و مشکلات برونی‌سازی شده شامل نادیده گرفتن قواعد و رفتار پرخاش‌گرانه هستند (آخنباخ و رسکولار، ۲۰۰۱؛ به نقل از دادستان، ۲۰۱۰/۱۳۸۸). سیاهه‌ی رفتاری کودک آخنباخ مشکلات عاطفی- رفتاری و همچنین توانمندی‌ها و شایستگی‌های تحصیلی و اجتماعی کودکان ۶-۱۸ سال را از دیدگاه والدین مورد سنجش قرار می‌دهد (سؤال‌اتی از قبیل آیا کودک احساس بی‌ارزشی می‌کند؟ خودش را کمتر از آنچه هست می‌پندارد؟ ...). و نوعاً در ۲۰ الی ۲۵ دقیقه تکمیل می‌شود (مینائی، ۲۰۰۶/۱۳۸۴ s.c.). در این پرسش‌نامه از نسخه‌ی CBCL کودک

¹ Achenbach The child behavior check list

یافته‌ها

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار، نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون مشکلات رفتاری درون‌سازی شده (اضطراب) در دو گروه آزمایش و کنترل

| گروه | آزمون | فراوانی | میانگین | حداقل نمره | حداکثر نمره | انحراف معیار |
|--------|-----------|---------|---------|------------|-------------|--------------|
| آزمایش | پیش‌آزمون | ۱۵ | ۲۰/۰۶ | ۱۶ | ۲۴ | ۲/۱۵۳ |
| | پس‌آزمون | ۱۵ | ۱۷/۴۰ | ۱۴ | ۲۰ | ۱/۸۸۲ |
| کنترل | پیش‌آزمون | ۱۵ | ۲۰ | ۱۶ | ۲۴ | ۲/۳۲۹ |
| | پس‌آزمون | ۱۵ | ۲۰/۲۶ | ۱۷ | ۲۵ | ۲/۵۷۶ |

همان‌طور که در جدول ۱، مشاهده می‌شود، آماره‌های توصیفی نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون مشکلات رفتاری درون‌سازی شده (اضطراب) در دو گروه آزمایش و کنترل به تفکیک آورده شده است. در این‌جا میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش کمتر از میانگین پیش‌آزمون این گروه است.

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار نمره‌ی پیش‌آزمون و پس‌آزمون مشکلات رفتاری برون‌سازی شده (پرخاش‌گری) در دو گروه آزمایش و کنترل

| گروه | آزمون | فراوانی | میانگین | حداقل نمره | حداکثر نمره | انحراف معیار |
|--------|-----------|---------|---------|------------|-------------|--------------|
| آزمایش | پیش‌آزمون | ۱۵ | ۲۶/۷۳ | ۲۲ | ۳۲ | ۲/۹۶۳ |
| | پس‌آزمون | ۱۵ | ۲۲/۷۳ | ۱۸ | ۲۹ | ۳/۰۳۴ |
| کنترل | پیش‌آزمون | ۱۵ | ۲۶/۲۰ | ۲۰ | ۳۴ | ۳/۴۶۲ |
| | پس‌آزمون | ۱۵ | ۲۶/۸۳ | ۲۰ | ۳۵ | ۳/۴۷۳ |

چنان‌چه در جدول ۲ مشاهده می‌شود، آماره‌های توصیفی نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون مشکلات رفتاری برون‌سازی شده (پرخاش‌گری) در دو گروه آزمایش و کنترل به تفکیک آورده شده است. در این‌جا میانگین پس‌آزمون گروه آزمایش کمتر از میانگین پیش‌آزمون این گروه است.

جدول ۳: نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس (آنکوا) در متن مانکوا بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون دو متغیر؛ مشکلات رفتاری درون و برون‌سازی شده گروه‌های آزمایش و کنترل، با کنترل پیش‌آزمون

| منبع تغییرات متغیر | مجموع مجذورات | درجه‌ی آزادی | میانگین مجذورات | F | مجذورات | سطح معناداری sig |
|-----------------------------|---------------|--------------|-----------------|--------|---------|------------------|
| مشکلات رفتاری درون‌سازی شده | ۶۲/۸۲۵ | ۱ | ۶۲/۸۲۵ | ۵۷/۷۰۰ | ۰/۶۸۹ | ۰/۰۰۱ |
| مشکلات رفتاری برون‌سازی شده | ۱۵۰/۴۶۴ | ۱ | ۱۵۰/۴۶۴ | ۸۷/۰۴۷ | ۰/۷۷۰ | ۰/۰۰۱ |

و این سطوح کوچک‌تر از $P < 0/01$ هستند، بنابراین، با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان گفت که کتاب‌درمانی بر کاهش مشکلات رفتاری درون و برون‌سازی شده دانش‌آموزان اثر معناداری دارد.

همان‌طور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، از آن‌جا که سطح معناداری (sig) تفاوت نمرات پس‌آزمون بین گروه‌ها در دو متغیر؛ مشکلات رفتاری درون و برون‌سازی شده به ترتیب برابر $0/001$ و $0/001$ است

جدول ۴- نتایج آزمون box M برای سنجش همگنی ماتریس‌های واریانس- کوواریانس

| سطح معناداری | F | df ₂ | df ₁ | box M' |
|--------------|-------|-----------------|-----------------|--------|
| 0/644 | 0/557 | 141120 | 3 | 1/810 |

است؛ بنابراین فرض همگنی ماتریس‌های واریانس- کوواریانس برای استفاده از تحلیل مانوا تأیید می‌شود.

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود، سطح معناداری آزمون box M' به دست آمده برای نمره‌های مشکلات رفتاری درون و برون‌سازی شده برابر 0/644 است که از 0/05 بزرگ‌تر

جدول ۵- نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) بر روی میانگین‌های متغیرهای مشکلات رفتاری درون و برون‌سازی شده برای بررسی اثربخشی کتاب‌درمانی

| نام آزمون | مقدار | F | فرضیه df | خطا df | ضریب اتا | سطح معناداری |
|--------------------|-------|--------|----------|--------|----------|--------------|
| اثر پیلائی | 0/803 | 51/082 | 2 | 25 | 0/803 | 0/000 |
| لامبدای ویکز | 0/197 | 51/082 | 2 | 25 | 0/803 | 0/000 |
| اثر هتلینگ | 4/078 | 51/082 | 2 | 25 | 0/803 | 0/000 |
| بزرگ‌ترین ریشه روی | 4/078 | 51/082 | 2 | 25 | 0/803 | 0/000 |

وابسته (مشکلات رفتاری درونی‌سازی شده و برون‌سازی شده) تفاوت معناداری وجود ندارد.

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، بین نمره‌های دانش‌آموزان بر اساس اثربخشی کتاب‌درمانی، در هیچ‌کدام از متغیرهای

جدول ۶- نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس (آنکوا) در متن مانکوا بر روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون دو متغیر؛ مشکلات رفتاری درون و برون‌سازی شده گروه‌های آزمایش و کنترل، با کنترل پیش‌آزمون

| منبع تغییرات متغیر | مجموع مجذورات | درجه‌ی آزادی | میانگین مجذورات | F | مجذور اتا | سطح معناداری sig |
|-----------------------------|---------------|--------------|-----------------|--------|-----------|------------------|
| مشکلات رفتاری درون‌سازی شده | 62/825 | 1 | 62/825 | 57/700 | 0/689 | 0/001 |
| مشکلات رفتاری برون‌سازی شده | 150/464 | 1 | 150/464 | 87/047 | 0/770 | 0/001 |

و همچنین به آن‌ها کمک می‌کند تا رفتار انسان‌ها را بهتر درک کرده، ارزش‌های خویش را بیازمایند و توضیح دهند، به خودآگاهی رسیده، مشکل‌ها را تشخیص داده و حل کنند و سرانجام به احساس آرامش و شادمانی و نشاط دست یابند. از این‌رو، توانایی دانش‌آموزان شرکت‌کننده در جلسات کتاب‌درمانی ارتقاء یافته و مشکلات رفتاری درون و برون‌سازی شده آنان کاهش یافت.

علاوه بر این، کتاب‌درمانی بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان پسر دوره‌ی دوم ابتدایی اثر معناداری دارد چراکه بر اساس بررسی‌ها و تحلیل‌های آماری تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل معنادار بوده است؛ یعنی جلسات کتاب‌درمانی بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان اثر داشته است. از این‌رو، می‌توان گفت که کتاب‌درمانی باعث کاهش اضطراب دانش‌آموزان شده است؛ لذا، می‌توان با به‌کارگیری کتاب‌درمانی، اضطراب دانش‌آموزان را کاهش داد. نتیجه‌ی این فرضیه با نتایج تحقیقات دلغندی، ریاحی‌نیا، مدیور و صرامی، (۲۰۱۸/۱۳۹۸)؛ سهامی و امینی‌منش (۲۰۱۹/۱۳۹۸)؛ شهرآبادی، طالبی، گنجلو، اصغری و طالبی، (۲۰۱۷/۱۳۹۵)؛ بهشتیان (۲۰۱۶/۱۳۹۵)؛ بانکی، امیری و اسعدی، (۲۰۱۰/۱۳۸۸)؛ رابینسون^۱ (۲۰۱۸)؛ یان، زو، ژانگ،^۲ (۲۰۱۸)؛ لویس، آمتیا، کافمن و اولندیک^۳ (۲۰۱۵) و شارما، سود، پرسادلوئر، راسچرودر و برنت^۴ (۲۰۱۴) هم‌سو است. هنگامی که کودک با خواندن کتاب درمی‌یابد که کودکان دیگری نیز احساس‌ها و تجربه‌هایی همانند او دارند، احساس آرامش می‌کند. دانستن این موضوع از احساس تنهایی و گوشه‌گیری کودک که از دلایل اصلی اضطراب آنان است، می‌کاهد و احساس امنیت را در آنان تقویت می‌کند. از سوی دیگر، در جلسات کتاب‌درمانی با تأکید بر توانایی‌ها و چیره شدن بر ترس، کودکان حس اعتماد به نفس و آرامش نسبی را به دست آوردند که همین امر باعث کاهش اضطراب آنان شد. کتاب‌درمانی به اجتماعی‌تر شدن کودکان می‌انجامد و همچنین به آن‌ها کمک می‌کند تا رفتار انسان‌ها را بهتر درک کرده، ارزش‌های خویش را بیازمایند و توضیح دهند، به خودآگاهی رسیده، مشکل‌ها را تشخیص داده و حل کنند و سرانجام به احساس آرامش و شادمانی و نشاط دست یابند.

چنان‌چه در جدول ۶ ملاحظه می‌شود، از آن‌جا که سطح معناداری (sig) تفاوت نمرات پس‌آزمون بین گروه‌ها در دو متغیر؛ مشکلات رفتاری درون و برون‌سازی شده به ترتیب برابر ۰/۰۰۱ و ۰/۰۰۱ است و این سطوح کوچک‌تر از $P < 0/01$ هستند، بنابراین، با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان گفت که کتاب‌درمانی بر کاهش مشکلات رفتاری درون و برون‌سازی شده دانش‌آموزان اثر معناداری دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش تبیین تأثیر کتاب‌درمانی بر مشکلات رفتاری درونی‌سازی شده (اضطراب) و برون‌سازی شده (پرخاش‌گری) دانش‌آموزان پسر دوره‌ی دوم ابتدایی بوده است. جامعه‌ی آماری این پژوهش شامل تمامی دانش‌آموزان پسر دوره‌ی دوم ابتدایی منطقه‌ی بنارویه در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸ تا ۲۰۱۹-۲۰ بوده که ۳۰ نفر از آن‌ها (یک گروه ۱۵ نفری به‌عنوان گروه آزمایش و یک گروه ۱۵ نفری به‌عنوان گروه کنترل) به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. بر اساس نتایج و تحلیل‌های آماری به دست آمده، ملاحظه شد از آن‌جا که سطح معناداری (sig) تفاوت نمرات پس‌آزمون بین گروه‌ها در دو متغیر؛ مشکلات رفتاری درون و برون‌سازی شده به ترتیب برابر ۰/۰۰۱ و ۰/۰۰۱ است و این سطوح کوچک‌تر از $P < 0/01$ هستند، بنابراین، با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان گفت که کتاب‌درمانی بر کاهش مشکلات رفتاری درون و برون‌سازی شده دانش‌آموزان اثر معناداری دارد و مقدار F به دست آمده برای تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل معنادار بوده است. بدین معنا که جلسات کتاب‌درمانی بر کاهش مشکلات رفتاری درون و برون‌سازی شده دانش‌آموزان اثر داشته است. از این‌رو، می‌توان گفت که کتاب‌درمانی باعث کاهش مشکلات رفتاری درون و برون‌سازی شده دانش‌آموزان شده است؛ لذا، می‌توان با به‌کارگیری کتاب‌درمانی، مشکلات رفتاری درون و برون‌سازی شده دانش‌آموزان را کاهش داد.

نتیجه‌ی این پژوهش با نتایج تحقیقات سلحشور و میرحسینی (۲۰۱۵/۱۳۹۴) نو‌کاریزی و عالمزاده (۲۰۱۱/۱۳۹۰ s.c.)؛ آنگون و بیلی (۲۰۱۹) و مونتگومری و موندرس (۲۰۱۵) هم‌سو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت کتاب‌درمانی به اجتماعی‌تر شدن کودکان می‌انجامد

³ Lewis, Amatya, Coffman, Ollendick

⁴ Sharma, Sood, Prasad, Loehrer, Schroeder, Brent

¹ Rbinson

² Yan, Zhou, Zhang, Zhang, Yang, Liu, Jiang

بر اساس چگونگی بافت این نوع مداخله‌ی آموزشی-درمانی، مشاوران و روان‌شناسان، در راستای بهبود بهداشت روانی کودکان و درمان مشکلات رفتاری درون و برون‌سازی شده آنان، کتاب‌درمانی را در فرایند فعالیت درمانی خود قرار دهند. به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود از آن‌جایی که پایه‌ی این نوع مداخله بر اساس آموزش است؛ پیشنهاد می‌شود معلمان و کتابداران با تجربه و مجرب، این نوع روش مداخله را در برنامه‌های آموزشی و تربیتی خود بگنجانند. به عبارت دیگر، آن‌ها می‌توانند استفاده‌ی گسترده‌تری از کتاب برای افزایش آگاهی، ایجاد رابطه، بهبود روابط بین‌فردی و کسب اطلاعات برای کودکان استفاده کنند. از طرفی دیگر، تولیدکنندگان کتاب‌های کودکان می‌توانند تألیف داستان‌هایی با اهداف درمان را مورد توجه بیشتری قرار دهند و در این زمینه از مشاوران و روان‌شناسان کودک بهره‌گیرند. دست‌یابی به این نوع اهداف مهم و کارساز از لحاظ علمی فقط زمانی میسر است که همکاری عالمانه و نزدیکی بین روان‌شناسان، تولیدکنندگان کتاب و نویسندگان کتاب فراهم شود. پیشنهاد می‌شود تا دوره‌ها و کارگاه‌هایی به‌صورت عملی برای مشاوران و روان‌شناسان حوزه‌ی کودکان در جهت آموزش تکنیک‌های کتاب‌درمانی به آنان، برگزار شود. همچنین، برگزاری همایش‌ها، نشست‌های متعدد علمی، چاپ نتایج پژوهش‌ها و مقاله‌ها در زمینه‌ی کتاب‌درمانی در مجلات و نشریات مرتبط، می‌تواند به ترویج استفاده از این شیوه‌ی درمانی کمک شایانی نماید. یافته‌ها به طور کلی نشان می‌دهند که داستان‌ها و قصه‌ها می‌توانند به‌عنوان ابزاری مؤثر در جهت تغییر حالات روحی و روان‌شناختی کودکان به کار گرفته شوند. یافته‌های این تحقیق با بسیاری از تحقیق‌های انجام شده در این حوزه هماهنگی دارد مبنی بر این که کتاب‌ها را می‌توان با استفاده‌ی مناسب در رده‌ی ابزارهای درمانی مؤثر و کارآمد با کودکان قلمداد نمود.

از طرف دیگر، کتاب‌درمانی بر کاهش پرخاش‌گری دانش‌آموزان پسر دوره‌ی دوم ابتدایی اثر معناداری دارد. در این مورد نیز تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل معنادار بوده است. یعنی جلسات کتاب‌درمانی بر کاهش پرخاش‌گری دانش‌آموزان اثر داشته است. از این‌رو، می‌توان گفت که کتاب‌درمانی باعث کاهش پرخاش‌گری دانش‌آموزان شده است؛ لذا، می‌توان با به‌کارگیری کتاب‌درمانی، پرخاش‌گری دانش‌آموزان را کاهش داد. نتیجه‌ی این فرضیه با نتایج تحقیقات مهری و ناصری (۲۰۱۲/۱۳۹۱)؛ اجی و لازاروس (۲۰۱۹) و شچمن (۲۰۱۷) هم‌سو است.

جلسات کتاب‌درمانی باعث بهبود مهارت‌های شناختی دانش‌آموزان شده است. از طرفی، مهارت‌های شناختی در گروه باعث نظم و انسجام فکری می‌شود و آشفتگی هیجانی را کاهش می‌دهد. در سایه‌ی انسجام فکری و آرامش هیجانی به‌دست‌آمده منبع استرس نیز بهتر شناسایی می‌شود و قابل کنترل است؛ بنابراین قابل کنترل بودن منابع استرس در دانش‌آموزان باعث می‌شود کمتر برای رفع استرس خود به راهبردهای دیگر مانند؛ پرخاش‌گری روی آورند؛ بنابراین، کتاب‌درمانی باعث شد که دانش‌آموزان در هنگام مواجهه با رویدادهای استرس‌زا و موقعیت‌های فشارآور، خود را کنترل کرده و پرخاش‌گری آنان کاهش یابد. موارد محدودکننده‌ی این تحقیق عبارت‌اند از: ۱- با توجه به این که نمونه این پژوهش از بین دانش‌آموزان پسر دوره‌ی دوم ابتدایی منطقه‌ی بنارویه لارستان انتخاب شده است و نتایج آن در مورد این جامعه‌ی آماری صدق می‌کند، لذا، برای تعمیم نتایج حاصل از پژوهش حاضر به دانش‌آموزان دختر و دانش‌آموزان شهرهای دیگر می‌بایست با احتیاط کامل عمل کرد. ۲- اندازه‌گیری مکرر با یک پرسش‌نامه، شاید در صحت نتایج پژوهش تأثیر داشته باشد. با توجه به اثربخشی مثبت کتاب‌درمانی در کاهش مشکلات رفتاری درون و برون‌سازی شده، پیشنهاد می‌شود

قدردانی: از همه‌ی افرادی که در انجام این پژوهش ما را یاری نمودند قدردانی می‌نمایم.

تعارض منافع: بر اساس مدارک، این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافی ندارد.

حامی مالی: هیچ نوع حمایت مالی دریافت نشده است.

References

- Akgün, E., & Belli, G. K. (2019). Bibliotherapy with Preschool Children: A Case Study. *Current Approaches in Psychiatry*, 11(1), 100-112.
- Banking, Y., Amiri, Sh., & Asadi, S. (1388s.c./2009), The effectiveness of group book therapy on separation anxiety and depression in children of divorced parents, *Daneshvar Raftar*, 16(37), 1-1. (In Persian)
- Beheshtian, M. (1395s.c./2016), The effectiveness of cognitive-behavioral book therapy on the anxiety of primary school children, *Quarterly Journal of Preschool and Primary Studies*, 1 (4), 15-1. (In Persian)
- Daryabeigi, M. (1398s.c./2019), The effectiveness of cognitive-behavioral therapy on internalization problems and in children with externalization disorders, Master Thesis, University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences. (In Persian)
- Dalghandi, F., Riahi Nia, N., Mediator, P., & Sarami, Gh. (1398s.c./2019). Meta-analysis of the effectiveness of book therapy on anxiety and depression disorders in children and adolescents, *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*, (262), 245-233. (In Persian)
- Khanjani, Z., & Bahadori Khosorshahi, J. (1396s.c./2017), A Study of Empathy Development, Internalization and Externalization Disorders in Male and Female Students 5 to 11 Years Old, *Quarterly Journal of Counseling and Psychotherapy Culture*, 8(3), 218-195. (In Persian)
- Floyd, M. (2003). Bibliotherapy as an adjunct to psychotherapy for depression in older adults. *Journal of Clinical Psychology*, 59(2), 187-195.
- Lewis, M., Amatya, K., Coffman, F., & Ollendick, T. H. (2015). Treating nighttime fears in young children with bibliotherapy: Evaluating anxiety symptoms and monitoring behavior change. *Journal of Anxiety Disorders*, 30, 103-112.
- MacElory, E., Shevlin, M., & Murphy, J. (2017). Internalizing and externalizing disorders in childhood and adolescence: A latent transition analysis using ALSPAC data. *Comprehensive Psychiatry*, 75, 75-84.
- Malibiran, R., Tariman, J., & Amar, K. (2018). Bibliotherapy: Appraisal of Evidence for Patients Diagnosed With Cancer. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 22(4), 377-380.
- Mehri, P., & Naseri, Z. (1390s.c./2011), The effect of book therapy programs on reducing child aggression, *Children's Literature Studie*, 2(1). 60-33. (In Persian)
- Montgomery, P., & Maunders, K. (2015). The effectiveness of creative bibliotherapy for internalizing, externalizing, and prosocial behaviors in children: A systematic review. *Children and Youth Services Review*, 55, 37-47. (In Persian)
- Naylor, E. V. (2008). A five- minuet bibliotherapy prescription as a physician - delivered treatment for depression (Doctoral dissertation, University of Nevada, Reno, 2008). Proquest Dissertations & Theses, DAI/B 69-04, p, 3307735.
- Nokarizi, M., & Alemzadeh, S. (1390s.c./2011), The effect of book therapy on internalized and externalized symptoms of deaf students in Vesal Birjand Exceptional Primary School, *Journal of Library and Information Science*, 1 (1), 218-197. (In Persian)
- Oje, B., & Lazarus, G. N. (2019). Effect of bibliotherapy on aggressive behavior modification among young adults in orphanages in Oyo State, Nigeria. *Nigerian School Library Journal*, 18, 30-39.
- Parikh, A., Prosecutor, C., & Parikh, H. (1388s.c./2009) Evaluation of children's personality. Tehran: Roshd. (In Persian)
- Robinson, C. M. (2018). Literature as therapist: The effects of bibliotherapy on depression, stress, and anxiety. University Presentation Showcase Event. 17.
- Rohde, P., Stice, E., Shaw, H., & Gau, J. M. (2015). Effectiveness trial of an indicated cognitive-behavioral group adolescent depression prevention program versus bibliotherapy and brochure control at 1- and 2-year follow-up. *J Consult Clin Psychol*, 83(4), 736-747.
- Sahami, M., & Amini-Manesh, S. (1398s.c./2019) The Effectiveness of Bibliotherapy on Stress, Anxiety, and Depression in Women Referring to Shiraz Municipality Cultural Center, Iran. *Health Information Management*, 16(2), 82-87. (In Persian)
- Santos, L. M. D., Queirós, F. C., Barreto, M. L., & Santos, D. N. D. (2016). Prevalence of behavior problems and associated factors in preschool children from the city of Salvador, state of Bahia, Brazil. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 38, 46-52.
- Sharma, V., Sood, A., Prasad, K., Loehrer, L., Schroeder, D., & Brent, B. (2014). Bibliotherapy to decrease stress and anxiety and increase resilience and mindfulness: A pilot trial. *EXPLORE*, 10(4), 248-252.
- Shechtman, Z. (2017). Group Intervention with Aggressive Children and Youth Through Bibliotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 67(1), 47-67.
- Shahrabadi, e., Talebi, Sh., Asghari Nikah, SM., Ganjlo, J., & Talebi, S. (1395s.c./2016), A Comparative Study of the Effect of Educational Story Book and

- Face-to-Face Education on Child Anxiety, *Journal of Psychiatric Nursing*, 1(3). 54-54. (In Persian)
- Salahshour, N., mirhoseini, Z. (1394s.c./2016). The Effect of Bibliotherapy on the Reduction of Depression Symptoms: A Case Study of Fourth and Fifth Graders' Students at Shahid Tavana Primary School in Tabriz. *Journal of Knowledge Studies*, 8(29), 69-78. (In Persian)
- Smith, J., Newby, J. M., Burston, N., Murthy, M. J., Michael, S., Mackenzie, A., & et al. (2017). Help from home for depression: A randomised controlled trial comparing internet-delivered cognitive behaviour therapy with bibliotherapy for depression. *Internet Interventions*, 9, 25-37.
- Symeou, M., & Gergiou, L. (2017). Externalizing and internalizing behaviours in adolescence, and the importance of parental behavioural and psychological control. *Journal of Adolescence*, 60, 104-113.
- Tajik, M. (1397s.c./2018), Evaluation of the effectiveness of book therapy education in improving reading disorder and its comparison in male and female students of Pishva city, M.Sc. thesis, Payame Noor University of Tehran. (In Persian)
- Wang, Y., & Yan, N. (2019). Trajectories of internalizing and externalizing problems in preschoolers of depressed mothers: Examining gender differences. *Journal of Affective Disorders*, 257, 551-561.
- Yuan, S., Zhou, X., Zhang, Y., Zhang, H., Pu, J., Yang, L., Liu, L., Jiang, X., & Xie, P. (2018). Comparative efficacy and acceptability of bibliotherapy for depression and anxiety disorders in children and adolescents: a meta-analysis of randomized clinical trials. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 14, 356-365.

