

بررسی اثربخشی کتاب‌درمانی شناختی- رفتاری بر میزان اضطراب کودکان دبستانی

سید محمدحسین بهشتیان^۱

تاریخ وصول: ۹۴/۱۱/۲۶

تاریخ پذیرش: ۹۵/۴/۱۲

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی کتاب‌درمانی شناختی- رفتاری بر میزان اضطراب کودکان دبستانی بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی بود. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه دانش‌آموزان دبستانی مبتلا به اضطراب خفیف تا متوسط بود. آزمودنی‌های پژوهش شامل ۲۶ کودک مبتلا به اضطراب خفیف تا متوسط بودند که از بین دانش‌آموزان ۲ مدرسه غیرانتفاعی انتخاب شده و به تصادف به دو گروه ۱۳ نفری آزمایش و کنترل تقسیم شدند. اعضای گروه آزمایش کتاب «وقتی نگرانم، چکار کنم؟» را دریافت کرده و از آنها خواسته شد براساس برنامه مطالعه کتاب در طول یک‌ماه آن را به کمک والدین خود مطالعه کنند. قبل و بعد از مطالعه کتاب و ۲ ماه پس از اتمام مطالعه آزمون اضطراب آشکار کودکان برای اعضای دو گروه آزمایش و کنترل اجرا شد. داده‌های به دست آمده با استفاده از روش تحلیل کوواریانس تحلیل شد. تحلیل نتایج نشان داد مطالعه این کتاب باعث کاهش معنی‌دار اضطراب اعضای گروه آزمایش شده است.

واژگان کلیدی: کتاب‌درمانی، اضطراب، کودک دبستانی، درمان شناختی- رفتاری

مقدمه

براساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی^۲ (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳)، اختلالات اضطرابی، مجموعه اختلالاتی چون اضطراب جدایی، اضطراب اجتماعی و اضطراب فراگیر را در بر می‌گیرد که معیارهای مشترک اصلی آنها به صورت تغییراتی در

۱. استادیار روان‌شناسی دانشگاه خوارزمی، تهران (نویسنده مسؤل) beheshtiyani@gmail.com

2. DSM V

کارکردهای ذهنی، زیستی و رفتاری بروز می‌یابد (بیسدو، کپه و پینه^۱، ۲۰۰۹؛ کراس^۲ و همکاران، ۲۰۰۹).

در میان انواع اختلالات روانپزشکی، اختلالات اضطرابی، بیشترین میزان شیوع را در میان کودکان دارد (استالارد^۳، ۲۰۰۹؛ وسی و دادس^۴، ۲۰۰۱؛ وود و مک‌لود^۵، ۲۰۰۸). مطالعات نشان می‌دهد ۱۵ درصد کودکان دارای ملاک‌های تشخیصی اختلالات اضطرابی هستند. اختلال‌های همراه با اختلال‌های اضطرابی عبارتند از افسردگی و اعتیاد و کودکان مبتلا به اختلالات اضطرابی بیشتر در معرض خطر خودکشی قرار دارند (دادس و برت^۶، ۲۰۰۱). به‌علاوه اختلالات اضطرابی اثرات منفی جدی و طولانی‌مدتی بر رشد شناختی کودکان دارد. از طرف دیگر، هزینه‌ای که جامعه برای کودک مضطرب متحمل می‌شود، ۲۰ برابر کودک غیرمضطرب است (بودن، دریکسن و بوخلس^۷، ۲۰۰۸). بنابراین، با در نظر گرفتن شیوع بالا، پیامدهای منفی و هزینه‌های بالایی که جامعه برای رشد کودک دچار اختلال اضطرابی متحمل می‌شود؛ پرداختن به این مقوله‌ی مهم آزارنده در دوران کودکی، اهمیت به‌سزایی دارد.

یکی از روش‌های درمانی که در دهه‌های اخیر توجه عموم را به خود جلب کرده است، کتاب‌درمانی است (کرسینی^۸، ۲۰۰۷). کتاب‌درمانی یکی از شیوه‌های روان‌درمانی است که در آن فرایند درمان با کمک مطالعه مطالب نوشتاری انجام می‌شود. قدمت کتاب‌درمانی به حدود ۴۰۰ سال پیش بازمی‌گردد. حدود سال ۱۶۰۰ میلادی کتابی در رابطه با درمان برخی از مشکلات جسمی ارائه شد و به‌دلیل آنکه در آن دوره هزینه مراجعه به پزشک زیاد بود از آن کتاب استقبال زیادی شد. پس از این کتاب، کتاب‌های خودیاری دیگری در حوزه پزشکی چاپ شد. در قرن ۱۹ به دلیل پیشرفت صنعت چاپ و امکان دسترسی افراد بیشتری به کتاب، درمان‌های خودیاری نیز گسترش بیشتری پیدا کرد. در قرن ۲۰ با تثبیت پایه‌های

1. Beesdo, Knappe, Pine
2. Crase
3. Stallard
4. Vasey, Dadds
5. Wood, Mcleod
6. Dadds, Barrett
7. Bodden, Bogels
8. Corsini

روانشناسی به‌مرور کتاب‌های خودیاری در زمینه مسایل روانشناسی نیز وارد بازار شد و امروزه کتاب‌های روان‌شناسی جزو پرفروش‌ترین کتاب‌ها هستند (سولر^۱، ۲۰۰۱).
 درمان شناختی‌رفتاری یکی از روش‌هایی است که اثربخشی آن در درمان اختلالات اضطرابی کودکان و بزرگسالان در تحقیقات متعدد تایید شده است (بروگرگ، المکوئیست و تی‌جاس، ۲۰۰۵) عمده کتاب‌هایی که هدف درمانی دارند از این رویکرد استفاده می‌کنند (کرسینی، ۲۰۰۷). به‌دلیل هزینه پایین، ناشناس بودن و دسترسی آسان، به‌مرور علاقه به این شیوه درمانی گسترش پیدا کرد تا جایی که معمولاً یکی از ۱۰ کتاب پرفروش سایت آمازون کتاب‌های خودیاری هستند.

توجه و علاقه مردم به کتاب‌های خودیاری انگیزه انجام تحقیقاتی در حوزه اثربخشی این کتاب‌ها در درمان اختلالات مختلف شد از جمله بلک و ترافل^۲ (۲۰۰۶) روی کنترل وزن، فیرارو^۳ و همکاران (۲۰۰۹) و گولد، کلام و شاپیر^۴ (۲۰۰۳) و رایت^۵ و همکاران (۲۰۱۱) روی اختلال پانیک؛ فریتگ^۶ (۲۰۰۰) روی اختلالات گفتاری؛ جولینگ^۷ و همکاران (۲۰۱۱)، جوکار، باغبان و احمدی (۱۳۸۵) و رودا^۸ (۲۰۱۴) روی افسردگی؛ میلر^۹ (۲۰۰۵) روی وابستگی به الکل؛ شارما^{۱۰} (۲۰۱۴) روی اضطراب و استرس؛ ریاحی‌نیا (۱۳۹۰) روی فرسودگی شغلی؛ افشاری‌نیا و دلاور (۱۳۸۵) روی رضایت زناشویی و تولین^{۱۱} (۲۰۰۱) روی وسواس تحقیق کرده‌اند.

برخی از محققین هم اقدام به بررسی اثر کتاب‌درمانی بر اختلالات کودکان از جمله اضطراب کرده‌اند مثلاً پریخ و ناصری (۱۳۹۰) در پژوهشی با عنوان بررسی میزان تاثیر برنامه‌های کتاب‌درمانی بر کاهش پرخاشگری کودکان به این نتیجه رسیدند که این روش درمانی می‌تواند باعث کاهش پرخاشگری کودکان شود. اعضای نمونه این تحقیق ۵ کودک

-
1. Suler
 2. Black, Threlfall
 3. Febbraro
 4. Gould, Clum & Shapiro
 5. Wright
 6. Freytag
 7. Joling
 8. Rohda
 9. Miller
 10. Sharma
 11. Tolin

۵ تا ۶ ساله بودند و کتاب‌های به کار برده شده در این تحقیق ۱۰ کتاب داستان در حوزه پرخاشگری کودکان بود.

راپی، ابوت و لینهام (۲۰۰۶) نیز در تحقیقی اقدام به مقایسه اثربخشی کتاب‌درمانی با درمان گروهی شناختی رفتاری در درمان اضطراب کودکان کردند. در این تحقیق ۲۶۷ کودک مبتلا به اضطراب شرکت داشتند که به سه گروه کنترل، درمان گروهی و کتاب‌درمانی تقسیم شدند. نتایج تحقیق نشان داد که کتاب‌درمانی و درمان گروهی هر دو باعث کاهش معنی‌دار اضطراب کودکان می‌شود اما میزان اثربخشی درمان گروهی بیش از کتاب‌درمانی است.

لینهام و راپی (۲۰۰۶) نیز در تحقیق دیگری اقدام به بررسی اثربخشی درمان شناختی رفتاری به صورت خودیاری با نظارت درمانگر بر میزان اضطراب کودکان کرد. در این تحقیق که ۱۰۰ کودک مبتلا به اختلالات اضطرابی شرکت داشتند، مشخص شد که این روش درمانی باعث کاهش معنی‌دار اضطراب کودکان می‌شود.

بانکی، امیری و اسعدی (۱۳۸۸) در تحقیقی با عنوان اثربخشی کتاب‌درمانی گروهی بر میزان اضطراب جدایی و افسردگی در کودکان والدین طلاق گرفته، به این نتیجه رسیدند که کتاب‌درمانی می‌تواند باعث کاهش معنی‌دار اضطراب و افسردگی کودکان شود.

همچنین در تحقیق دیگری لوئیس و همکاران (۲۰۱۵) در تحقیقی به بررسی اثربخشی کتاب‌درمانی بر کاهش ترس‌های شبانه کودکان پرداختند. در این تحقیق که ۹ کودک ۵ تا ۷ سال شرکت داشتند فرایند درمان شامل خواندن دو کتاب در حوزه ترس‌های کودکان بود. نتایج این تحقیق نشان داد که ترس ۸ کودک از مجموع ۹ نفر به‌طور معنی‌داری کاهش پیدا کرده بود.

لانگ و همکاران (۱۹۹۳) نیز در تحقیق دیگری اقدام به بررسی اثربخشی کتاب‌درمانی افزوده بر دارودرمانی برای کودکان مبتلا به بیش‌فعالی کردند. نتایج تحقیق نشان داد کتاب‌درمانی به‌طور معنی‌داری باعث کاهش مشکلات رفتاری و افزایش رضایت معلمان و والدین شده است.

علی‌رغم شیوع بالای اضطراب 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 درباره اهمیت درمان اضطراب فرزند خود

را ندارند و یکی از راهکارهایی که می‌تواند تا حدی این مشکل را حل کند، کتاب‌درمانی است. ولی تاکنون در کشور ما تحقیقی در این حوزه انجام نشده است و میزان اثربخشی کتاب‌های موجود در این حوزه مشخص نیست. در نتیجه این سوال در ذهن پژوهشگر نقش گرفت که آیا مطالعه یک کتاب مناسب می‌تواند باعث کاهش اضطراب کودکان شود؟ و بر این اساس دو فرضیه زیر تدوین شد.

۱. کتاب‌درمانی بر کاهش اضطراب دانش‌آموزان دبستانی موثر است.
۲. اثربخشی کتاب‌درمانی بر میزان اضطراب دانش‌آموزان دبستانی در دوره پیگیری ماندگار است.

روش پژوهش

طرح تحقیق حاضر به صورت نیمه‌آزمایشی و با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پی‌گیری و با ۲ گروه اجرا شد.

جامعه آماری، حجم نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دبستانی مبتلا به اضطراب خفیف تا متوسط مشغول به تحصیل در شهر تهران بود. نمونه شامل ۲۶ کودک مبتلا به اضطراب خفیف تا متوسط بود که از بین دانش‌آموزان دو دبستان غیرانتفاعی به ترتیب زیر انتخاب شد.

ابتدا پرسشنامه اضطراب آشکار کودکان (RCAMS¹) برای دانش‌آموزان این دو دبستان (۳۱۲ نفر پرسشنامه را تکمیل کردند) اجرا شد. سپس دانش‌آموزانی که اضطراب خفیف تا متوسط داشته و علاوه بر آن ۳ شرط ورود به تحقیق شامل ۱- عدم ابتلا به اختلال‌های دیگر مثل بیش‌فعالی، ۲- عدم وجود مشکلات شدید خانوادگی مثل طلاق، متارکه و غیره، ۳- عدم رخداد اتفاق ناگوار در ۶ ماه اخیر مثل فوت یکی از عزیزان، تغییر ناگهانی محل زندگی و غیره را نیز نداشتند، انتخاب شدند که تعداد آنها ۳۸ نفر شد. سپس جلسه‌ای با اولیای این دانش‌آموزان برگزار و درباره فرایند اجرای تحقیق توضیحاتی داده شد. ۳۴ نفر مایل به شرکت در تحقیق بودند که این ۳۴ نفر به تصادف به دو گروه ۱۷ نفری آزمایش و لیست انتظار (گواه) تقسیم شدند. پس از اجرای تحقیق ۴ نفر از اعضای گروه آزمایش فرایند تحقیق را به درستی اجرا نکرده بود که داده‌های آنها نیز حذف شد و برای

1. Revised Children's Manifest Anxiety Scale

برابر شدن تعداد اعضای گروه آزمایش و کنترل به تصادف داده‌های ۳ نفر از اعضای گروه کنترل نیز حذف شد و به این ترتیب تعداد اعضای گروه کنترل و آزمایش ۱۳ نفر شدند.

ابزار پژوهش: ۱. پرسشنامه اضطراب آشکار کودکان: در تحقیق حاضر برای سنجش اضطراب از مقیاس تجدیدنظر شده اضطراب آشکار کودکان (RCMAS) رینولدز (۱۹۷۸)؛ به نقل از تقوی و علیشاهی، (۱۳۸۴) استفاده شد. مقیاس RCMAS یکی از معتبرترین و پرکاربردترین آزمون‌های سنجش اضطراب کودکان و نوجوانان است (لست، ۱۹۹۳)؛ به نقل از تقوی و علیشاهی، (۱۳۸۴). این مقیاس به منظور ارزیابی حضور یا غیاب نشانه‌های متنوع مربوط به اضطراب طراحی شده است. مقیاس RCMAS شامل ۳۷ گویه است که از این تعداد ۲۸ گویه اضطراب را می‌سنجد و ۹ گویه دیگر یک مقیاس دروغ‌سنج را شامل می‌شود که پاسخ‌های غیرصادقانه آزمودنی را ارزیابی می‌نماید. در این آزمون از کودکان خواسته می‌شود که به هر یک از گویه‌ها به شکل بلی/ خیر پاسخ دهند و هر گویه نمره ۰ یا ۱ می‌گیرد، بنابراین دامنه نمرات آزمون از ۰ تا ۲۸ است. این آزمون توسط تقوی و علیشاهی (۱۳۸۴) برای جامعه ایرانی هنجار شده است و روایی و پایایی آن نیز مورد تایید قرار گرفته است. در این تحقیق میزان روایی محتوایی آزمون با روش CVR، ۰/۸۱ و پایایی با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

۲. کتاب «وقتی نگرانم، چه کار کنم؟»: این کتاب که توسط دکتر داوون هیوبنر^۲ تالیف و محمد بهشتیان ترجمه شده، تکنیک‌های درمان شناختی رفتاری اضطراب را با زبان کودکان و به کمک تصاویر، مثال‌ها و تشبیه‌های کودکان آموزش داده است. این کتاب توسط والد و فرزند خوانده می‌شود و نیاز است که در حین مطالعه کتاب یکی از والدین کودک هم همراهی کند. کتاب ۸۰ صفحه دارد و شامل ۹ بخش می‌باشد. در این بخش‌ها درباره مطالبی چون نقش فکر در نگرانی‌ها، روش اصلاح فکر، روش‌های رفتاری کاهش مشغولیت با نگرانی‌ها، آموزش روش‌های آرامش‌بخش مثل ریلکسیشن و اصلاح روش زندگی صحبت شده است. مولف توصیه کرده پس از مطالعه هر بخش ۲ تا ۳ روز فاصله ایجاد شود تا مطالب قبلی در ذهن کودک تثبیت شود به این ترتیب مطالعه کل کتاب حدوداً

1. What to do when worry too much
2. Dawn huebner

۲۰ تا ۳۰ روز زمان نیاز دارد. این کتاب برای کودکان دبستانی (۶ تا ۱۲ سال) قابل استفاده است.

فرایند اجرای تحقیق: پس از انتخاب اعضای گروه‌ها، به هر یک از اعضای گروه آزمایش یک جلد از کتاب «وقتی نگرانم، چکار کنم؟» نوشته داوون هیوبنر، ترجمه محمد بهشتیان داده شد و از آنها خواسته شد که کتاب را براساس دستورالعمل مقدمه کتاب مطالعه کنند. مطالعه کتاب به صورت تعاملی است یعنی آنکه والدین هم باید در کنار فرزندان‌شان باشند و با یکدیگر کتاب را مطالعه کنند و درباره مطالب کتاب با هم صحبت کنند. مطالعه کتاب براساس دستورالعمل آن حدود ۳۰ روز طول می‌کشد که پس از اتمام این دوره یک‌ماهه، مجدداً آزمون اضطراب آشکار کودکان به عنوان پس‌آزمون از آزمودنی‌ها گرفته شد، همچنین پس از گذشت ۲ ماه از اتمام مطالعه کتاب، به عنوان پی‌گیری این آزمون برای آزمودنی‌ها اجرا شد.

قبل از اجرای تحقیق ۲ جلسه (۲ ساعته) آموزش برای والدین برگزار شد که در آن دو جلسه توضیحاتی درباره شیوه استفاده از کتاب، رفع اشکالات احتمالی، اطلاعات مختصری درباره اصول درمان شناختی- رفتاری داده شد. در طول یک‌ماه اجرای تحقیق ارتباطی با والدین برقرار نشد. اما والدین از طریق فضای مجازی با یکدیگر در ارتباط بودند. در پایان نتایج با استفاده از روش کوواریانس و با استفاده از نرم‌افزار SPSS V15 تحلیل شد.

یافته‌های پژوهش

برای بررسی اثربخشی کتاب‌درمانی شناختی در کاهش میزان اضطراب از آزمون تجزیه و تحلیل کوواریانس در مرحله پس‌آزمون و پی‌گیری استفاده شد. اطلاعات توصیفی نمرات اضطراب در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پی‌گیری برای هر دو گروه در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمرات اضطراب دو گروه کنترل و آزمایش در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پی گیری

شاخص		مرحله	گروه
انحراف استاندارد	میانگین		
۲/۷۱	۱۳/۴	پیش آزمون	گروه آزمایش
۲/۶۲	۵/۳۲	پس آزمون	
۳/۱۲	۵/۶۴	پی گیری	
۲/۳۴	۱۱/۴۷	پیش آزمون	گروه کنترل
۲/۸۹	۱۲/۳۴	پس آزمون	
۳/۲۸	۱۰/۳۸	پی گیری	

نتایج تحلیل کوواریانس یک طرفه نمرات اضطراب در مرحله پس آزمون گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل کوواریانس نمرات اضطراب ۲ گروه در مرحله پس آزمون

شاخص				
منبع	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	ضریب F سطح معناداری
پیش آزمون	۱۶۲/۵۶	۱	۱۶۲/۵۶	۱۳/۶۰
گروه	۵۰۱۲/۹۳	۱	۵۰۱۲/۹۳	۴۱/۵۲
خطا	۱۳۴/۰۲	۲۵	۶/۲۴	
کل	۴۱۲۳	۲۸		

فرضیه ۱. کتاب درمانی بر کاهش اضطراب دانش آموزان دبستانی موثر است. چنانچه در جدول ۲ مشاهده می شود تفاوت بین میانگین نمرات باقیمانده اضطراب در مرحله پس آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل معنادار است. به عبارت دیگر فرضیه اول تایید می شود و می توان گفت که کتاب درمانی شناختی باعث کاهش معنی دار اضطراب دانش آموزان می شود.

نتایج تحلیل کوواریانس یک طرفه نمرات اضطراب در مرحله پی گیری گروه‌های آزمایش و کنترل در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس نمرات اضطراب ۲ گروه در مرحله پی‌گیری

شاخص					
منبع	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	ضریب F	سطح معناداری
پیش‌آزمون	۱۶۸/۷۲	۱	۱۶۸/۷۲	۱۱/۶۱	۰/۰۰۰۱
گروه	۴۵۳/۷۶	۱	۴۵۳/۷۶	۳۲/۷۵	۰/۰۰۰۱
خطا	۱۴۲/۱۸	۲۵	۷/۵۸		
کل	۵۰۱۲	۲۸			

فرضیه ۲ - اثربخشی کتاب‌درمانی بر میزان اضطراب دانش‌آموزان دبستانی در دوره پیگیری ماندگار است.

چنانچه در جدول ۳ مشاهده می‌شود تفاوت بین میانگین نمرات باقیمانده اضطراب در مرحله پی‌گیری در دو گروه آزمایش و کنترل معنادار است و فرضیه دوم تایید می‌شود. به عبارت دیگر، می‌توان گفت پس از گذشت دو ماه، کاهش معنی‌دار اضطراب کودکانی که در معرض کتاب‌درمانی شناختی گرفته‌اند، تداوم داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد که کتاب‌درمانی موجب کاهش معنی‌دار اضطراب کودکان دبستانی می‌شود و این اثر پس از گذشت ۲ ماه نیز تداوم دارد. نتیجه این تحقیق به نوعی با تحقیقات دیگر انجام شده در این حوزه (لینهام و راپی (۲۰۰۶)، تحقیق لوئیس^۱ و همکاران (۲۰۱۵)) همسو و هم‌جهت است. که در ادامه به این تحقیقات اشاره می‌شود. از جمله لینهام و راپی (۲۰۰۶) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که کتاب‌درمانی همراه با نظارت درمانگر می‌تواند باعث کاهش معنی‌دار اضطراب کودکان شود. البته تفاوت تحقیق حاضر با این تحقیق این است که در تحقیق لینهام و راپی (۲۰۰۶) کتاب‌درمانی همراه با نظارت درمانگر انجام می‌شد اما در این تحقیق هیچ مداخله‌ای توسط درمانگر انجام نشد و آزمودنی‌ها خودشان براساس دستورالعمل توضیح داده شده در کتاب، فرایند درمانی را طی می‌کردند.

1. Lewis

تحقیق لوئیس^۱ و همکاران (۲۰۱۵) نیز به نوعی با نتایج این تحقیق همسو است. لوئیس و همکارانش در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که کتاب درمانی باعث کاهش اضطراب و ترس‌های شبانه کودکان می‌شود.

در مجموع با توجه به نتایج این تحقیق و دیگر تحقیقات انجام شده در این حوزه می‌توان گفت که کتاب درمانی می‌تواند در کاهش اضطراب کودکان موثر باشد اما سوالی که مطرح می‌شود این است که دلیل این اثربخشی چیست؟

بر اساس دیدگاه شناختی تعبیر از یک موقعیت (و نه خود موقعیت) که غالباً به وسیله افکار خودکار خود را نشان می‌دهد، بر هیجان، رفتار و پاسخ فیزیولوژیک پس از آن تاثیر دارد. در رویکرد شناخت درمانی، اولین و شاید مهم‌ترین گام، آموزش اهمیت افکار و چگونگی تفسیر وقایع به مراجع است. در این رویکرد، درمانگر باید به مراجع نشان دهد که باورها، ذهنیت‌ها و طرحواره‌ها و بازخوردها می‌توانند هیجان‌ات و رفتارهای شدید و نیرومندی ایجاد کنند و برای کاهش هیجان‌ات منفی، مراجع نیازمند آن است که باورها و بازخوردهایش را تغییر داده، باورها و بازخوردهای منطقی را جایگزین آنها کند (استالارد، ۲۰۰۹). بک^۲ معتقد است درمانجویی در درمان موفق است که برای اصلاح شناخت‌های خود چندمرحله را طی کند. اولاً باید بداند که به چه چیزی فکر می‌کند. ثانیاً باید تشخیص دهد کدام یک از افکارش نادرست هستند، ثالثاً باید قضاوت‌های نادرست را با قضاوت‌های درست عوض کرده و بالاخره به پسخوراندی نیاز دارد که به او بگوید آیا تغییرات او درست هستند یا نادرست (پروچاسکا، ۱۳۹۱). در کتاب «وقتی نگرانم، چه کار کنم؟» همین مراحل به زبان ساده برای کودک توضیح داده شده است. به عبارت دیگر، در این کتاب در بخش‌های اول تا سوم به مرحله اول پرداخته شده، در بخش‌های چهارم تا ششم به مرحله دوم و سوم و در بخش هفتم به مرحله سوم و چهارم پرداخته شده است.

همان‌گونه که مینجر (۱۹۹۰؛ به نقل از لینهام و رابی، ۲۰۰۶) مطرح کرده است، استفاده از کتاب‌های خودیاری باعث بالا رفتن ادراک مراجعان از خود می‌شود. هنگامی که مراجعان فرا می‌گیرند که چگونه از تکنیک‌ها استفاده کنند، چگونه هیجان‌ها و افکارشان بر هم تاثیر

1. Lewis
2. Beck

می‌گذارند و چگونه می‌توانند افکارشان را کنترل کنند، میزان اضطراب‌شان کاهش پیدا می‌کند.

عامل دیگری که به نظر می‌رسد باعث اثربخشی این کتاب شده است، استفاده از تمثیل و تشبیه است. در این کتاب نگرانی و اضطراب به یک بوته گوجه‌فرنگی تشبیه شده و مفاهیم شناخت‌درمانی با استفاده از این تشبیه به کودک آموزش داده شده است. یکی از جنبه‌های بسیار مهم تمثیل که آن را به ابزاری قدرتمند برای روان‌درمانگری مبدل می‌سازد، این است که تمثیل به روان‌درمانگر این امکان را می‌دهد تا مفاهیم پیچیده و غامض را که توضیح و تبیین آن برای مراجع بسیار دشوار می‌نماید، به شکل کاملاً عینی و ساده بازآفرینی کند. تمثیل به ما اجازه می‌دهد تا تفکر انتزاعی را برونی‌سازی کرده، به شکل مفاهیم قابل لمس آن را ترجمه کنیم. شاید از این روست که لئونارد شلین^۱ (۲۰۰۰) معتقد است تمثیل مشارکت و یاری منحصربه‌فرد نیمکره راست مغز به توانمندی‌های زبانی نیمکره چپ است. در واقع با مطالعه هر تمثیل به‌خوبی در می‌یابیم که هر تمثیل، جهان بافتاری خاص خود را می‌آفریند و هر داستان منطق یا خرد درونی و زنجیره روایتی بیان شده به‌وسیله کلمات را (ترجیح نیمکره چپ) با جنبه‌های خلاق و الگودهی به‌وسیله طنین صدا و عواطف موجود در داستان (ترجیح نیمکره راست) ترکیب می‌کند (صاحبی، ۱۳۹۰).

در پایان با توجه به نتایج این تحقیق می‌توان گفت که مطالعه این کتاب می‌تواند به کاهش و کنترل اضطراب کودکان به‌ویژه اضطراب خفیف و متوسط کمک کند به‌ویژه از آنجا که برای بسیاری از خانواده‌ها پرداخت هزینه‌های مراجعه به روان‌شناس ممکن نیست و یا در دسترس نیست؛ مطالعه این کتاب می‌تواند کمک موثری با حداقل هزینه برای آنها باشد.

محدودیت‌های پژوهش

این پژوهش محدودیت‌هایی نیز داشت که عبارتند از:

دو مدرسه انتخابی در این تحقیق جزو مدارس غیرانتفاعی بودند که سطح اقتصادی خانواده‌ها و احتمالاً سطح تحصیلی بالاتر از متوسط بوده است به عبارت دیگر نمونه‌گیری از بین طبقات بالاتر از متوسط جامعه بوده است و ممکن است بر انگیزه استفاده از کتاب، اضطراب فرزندان اثر گذار بوده و در نتیجه بر یافته‌های این تحقیق اثر گذار بوده باشد.

پیشنادهای پژوهش

با توجه به محدودیت ذکر شده بهتر است دو پیشنهاد پژوهشی زیر مطرح می‌گردد:
 بررسی اثربخشی کتاب‌درمانی بر اضطراب کودکان دارای خانواده با سطح اقتصادی،
 تحصیلی پایین
 مقایسه بین اثربخشی کتاب‌درمانی بر روی کودکان مضطرب دارای خانواده با سطح
 تحصیلی بالا و پایین

منابع

- افشاری‌نیا، کرم و دلاور، علی. (۱۳۸۵). مقایسه میزان کارایی درمان شناختی رفتاری، روش خود-بازی (کتاب‌درمانی) و کنش متقابل این دو روش در افزایش میزان رضایت زناشویی زوجی. فصلنامه روانشناسی و علوم تربیتی، ۴: ۱-۱۸.
- بانکی، یاسمن؛ امیری، شعله و اسعدی، سمانه. (۱۳۸۸). اثربخشی کتاب‌درمانی گروهی بر میزان اضطراب جدایی و افسردگی در کودکان والدین طلاق گرفته. دوماهنامه علمی-پژوهشی دانشگاه شاهد، ۳۷.
- پروچاسکا، جیمز و نورکراس، جان. (۱۳۹۱). نظریه‌های روان‌درمانی. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: انتشارات رشد. تاریخ چاپ به زبان اصلی ۱۹۹۹.
- پریرخ، مهری و ناصری زهرا. (۱۳۹۰). بررسی میزان تأثیر برنامه‌های کتاب‌درمانی بر کاهش پرخاشگری کودکان. مجله علمی پژوهشی مطالعات ادبیات کودک، ۲(۱): ۳۳-۶۰.
- تقوی، محمدرضا و علیشاهی، محمدجواد. (۱۳۸۴). بررسی اعتبار و روائی مقیاس اضطراب آشکار کودکان. مجله روان‌شناسی، ۲۸(۷): ۳۵۰-۳۴۲.
- جوکار، مهناز؛ باغبان، ایران و احمدی، سیداحمد. (۱۳۸۵). مقایسه اثربخشی مشاوره حضوری و کتاب‌درمانی به شیوه شناختی در کاهش علایم افسردگی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۳: ۲۷۶-۲۷۰.
- ریاحی‌نیا، نصرت. (۱۳۹۰). تأثیر مشاوره گروهی و کتاب‌درمانی بر کاهش فرسودگی شغلی زنان کتاب‌دار دانشگاهی. فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، ۳(۷): ۹۷-۱۱۲.
- صاحبی، علی. (۱۳۹۰). تمثیل درمانگری: کاربرد تمثیل در بازسازی شناختی. تهران: انتشارات سمت.

نوکاربزی، محسن و عالم‌زاده، سمیه. (۱۳۹۰). تأثیر کتاب‌درمانی بر نشانگان درونی‌سازی و برونی‌سازی شده‌ی دانش‌آموزان ناشنوای مقطع ابتدای مدرسه‌ی استثنایی وصال بیرجند. پژوهشنامه کتابداری و اطلاع‌رسانی، ۱: ۲۱۸-۱۹۷.

- American Psychiatric association. (2014). *Diagnostic and satatistical manual of mental disorders (5thed.)* Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics of North America*, 32 (3), 483-524.
- Black, D. R., & Threlfall, W. E. (2006). A stepped approach to weight control: A minimal intervention and a bibliotherapy problem-solving program. *Behavior Therapy*, 17(2), 144-157.
- Bodden, D. H. M., Bogels, S. M., Nauta, M. H., De Haan, E., Ringrose, J., Appelboom, C., et al. (2008). Child versus family Cognitive-behavioral therapy in clinically anxious youth: an efficacy and partial effectiveness study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 47, 1384-1394.
- Compton, S. N, March, j. S, Brent, D, Albano, A. M, Weersing, V. R. & Curry, J. (2004). Cognitive-Behavioral Psychotherapy for Anxiety and Depressive Disorders in Children and Adolescents: An Evidence-Based Medicine Review. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 43(8), 930-959.
- Corsini, R & Wedding, D. (2007). *Current psychotherapy*. Brooks Cole pub, 129-134
- Crase, M. C., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., & Zinbarg, R. E. (2009). What is an anxiety disorder? *Depression and Anxiety*, 26, 1066-1085.
- Dadds, M. R., & Barrett., P. M. (2001). Practitioner review: Psychological management of anxiety disorder in childhood. *Journal of child Psychology and Psychiatry*, 42, 999-1011.
- Febbraro, G. A. M., Clum, G. A., Roodman, A. A., & Wright, J. H. (2009). The limits of bibliotherapy: A study of the differential effectiveness of self-administered interventions in individuals with panic attacks. *Behavior Therapy*, 30(2), 209-222.
- Freytag, G. (2000). Bibliotherapy by means of picture-books for speech-handicapped children. *International Library Review*, 9(2), 197-203.
- Gould, R. A., Clum, G. A., & Shapiro, D. (2003). The use of bibliotherapy in the treatment of panic: A preliminary investigation. *Behavior Therapy*, 24(2), 241-252.
- Joling, K. J., Hout, H. P. J., Veer-Tazelaar, P. J., Horst, H. E., Cijpers, P., Ven, P. M., & Marwijk, H. W.J. (2011). How Effective Is Bibliotherapy for Very Old Adults With Subthreshold Depression? A Randomized

- Controlled Trial. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 19(3), 256-265.
- Lewis, K. M., Amatya, K., Coffman, M. 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.
- Lewis, K. M., Amatya, K., Coffman, M. 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.
- Long, N., Richert, V. I., Ashcraft, E. W. (1993). Bibliotherapy as adjunct to stimulant medication in the treatment of attention-deficit hyperactivity disorder. *Journal of Pediatric Health Care*, 7(2), 82-88.
- Lyneham, H. L., & Rapee, R. M. (2006). Evaluation of therapist-supported parent-implemented CBT for anxiety disorders in rural children. *Journal of Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1287-1300.
- Miller, W. R., & Taylor, C. A. (2005). Relative effectiveness of bibliotherapy, individual and group self-control training in the treatment of problem drinkers. *Addictive Behaviors*, 5(1), 13-24.
- Rapee, R. M., Abbott, M. J. & Lyneham, H. J. (2006). Bibliotherapy for children with anxiety disorders using written materials for parents: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(3), 436-444.
- Rohda, P., Stice, E., Shaw, H., & Gau, J. M. (2014). Cognitive-behavioral group depression prevention compared to bibliotherapy and brochure control: Nonsignificant effects in pilot effectiveness trial with college students. *Behaviour Research and Therapy*, 55, 48-53.
- 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: The Journal of Science and Healing*, 10(4), 248-252.
- Stallard, P. (2009). *Anxiety: Cognitive Behaviour Therapy with children and young people*. East Sussex: Routledge.
- Suler, J., Barak, A., Chechele, P., et al. (2001). Assessing a person's suitability for online therapy. *Cyber Psychology & Behavior*, 4: 675-679.
- Tolin, D. F. (2001). Case Study: Bibliotherapy and Extinction Treatment of Obsessive-Compulsive Disorder in a 5-Year-Old Boy. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 40(9), 1111-1114.
- Van Londen, A., van Londen-Barentsen, M. W., Van Son, M. J., & Mulder, G. A. (1995). Relapse rate and subsequent parental reaction after successful treatment of children suffering from nocturnal enuresis: a 212 year follow-up of bibliotherapy. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 309-311.
- Vasey, M. W., & Dadds, M. R. (2001). *An introduction to the developmental psychopathology of anxiety*. New York: Oxford University press.
- Wood, J. J., Mcleod, B. D. (2008). *Child anxiety disorders: a family-based treatment manual for practitioners*. New York: W. W. Norton & co.

Wright, J., Clum, G. A., Roodman, A., & Febbraro, G. A. (2000). A bibliotherapy approach to relapse prevention in individuals with panic attacks. *Journal of anxiety disorders*, 14(5), 483-499.