

Winter 2021, Volume 7, Issue 2

## Effect of Book Therapy on Shyness and Social Adjustment in Elementary School of Sama

Saeed Ahmadvosrabi<sup>1</sup>, Marjan Zalpour<sup>2</sup>, Fatemeh-Al-Sadat Robati<sup>3\*</sup>

1- Assistant Professor, Department of Psychology, Ghaemshahr Branch, Islamic Azad University, Ghaemshahr, Iran.

2- M.A of General Psychology, Bandarabas Branch, Islamic Azad University, Bandarabas, Iran.

3- Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Islamic Azad University, Rafsanjan Branch, Iran  
(Corresponding author)

Email: robatyfatemeh@yahoo.com

Received: 10 Aug 2019

Accepted: 4 Nov 2019

### Abstract

**Introduction:** Book as Therapy is a tool to put you in touch with books that are helpful to read when facing certain problems. So the aim of this study was to investigate the effect of book therapy on shyness and social adjustment of students.

**Methods:** The research method was semi-experimental with pre-test and post-test with control group. The statistical population of the study consisted of Sama girl students in Rafsanjan city who were 220 in the academic year of 2018-2019. The sample size for initial screening according to Morgan's table was 136 people. Among them, 40 people who had the highest score in the shyness questionnaire or the lowest score in social adjustment were willing to cooperate with the researcher. Then, these 40 subjects were completely randomized to two experimental and control groups. And the experimental group received a book in the course of eight 60-minute sessions based on the Lindy Bookstore Protocol (1993). The control group did not receive any treatment during the course. To collect the data, a Zombardi Shyness Questionnaire (1990) and Social Adjustment Questionnaire. When Sins (1993) has been used. For analyzing the data, descriptive statistics of mean and standard deviation and MANCOVA were used by SPSS-25 software.

**Results:** The results showed that book therapy had a significant effect on shrinkage in children and its effect was 85.5%. Also, the therapeutic book has had a significant effect on increasing children social adjustment and its impact was 75.7%.

**Conclusions:** Book Therapy has created a framework for transformation with Symbols and Meanings and help to treatment reduces shyness and increases social adjustment.

**Keywords:** Book Therapy, Shyness, Social Adjustment, Children.

## بررسی تأثیر کتاب درمانی بر کاهش کمرویی و افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان دبستان دخترانه

سعید احمدخسروی<sup>۱</sup>، مرجان زال پور<sup>۲</sup>، فاطمه السادات رباطی<sup>۳\*</sup>

۱- استادیار، گروه روانشناسی، واحد قائمشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، قائمشهر، ایران.

۲- کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد بندرعباس، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرعباس، ایران.

۳- استادیار، گروه علوم تربیتی، واحد رفسنجان، دانشگاه آزاد اسلامی، رفسنجان، ایران. (نویسنده مسئول)  
ایمیل: robatyfatemeh@yahoo.com

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۸/۱۴

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۵/۲۰

### چکیده

**مقدمه:** کتاب درمانی ابزاری است که خواندن آن در رویارویی با مشکلات مفید می باشد. لذا این تحقیق با هدف بررسی تأثیر کتاب درمانی بر کاهش کمرویی و افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان انجام شده است.

**روش کار:** روش تحقیق نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بوده است و جامعه آماری پژوهش شامل دانش آموزان مدرسه دخترانه سما در شهر رفسنجان که در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ به تعداد ۷۵ نفر بودند، حجم نمونه برای غربالگری اولیه طبق جدول مورگان ۷۵ نفر بود که از بین آنها ۴۰ نفر که دارای بیشترین نمره در پرسشنامه کمرویی و یا کمترین نمره در سازگاری اجتماعی بودند و حاضر به همکاری با محقق بودند انتخاب شدند، سپس این ۴۰ نفر بصورت کاملا تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. و گروه آزمایش در طی ۸ جلسه ی ۶۰ دقیقه ای براساس پروتکل کتاب درمانی لیدی (۱۹۹۳) کتاب درمانی شدند. گروه کنترل در طول دوره آموزشی هیچ روش درمانی را دریافت نکردند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه کمرویی زیمباردو (۱۹۹۰) و پرسشنامه سازگاری اجتماعی ا. کی. سینها (۱۹۹۳) استفاده گردیده است. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آماره های توصیفی میانگین و انحراف معیار و آماره استنباطی کوواریانس چند متغیره (MANCOVA) با استفاده از نرم افزار SPSS25 استفاده شد.

**یافته ها:** نتایج نشان داد کتاب درمانی بر کاهش کمرویی دانش آموزان تأثیر معنی داری داشته است و میزان تأثیر آن ۸۵/۵ درصد بوده است. همچنین کتاب درمانی بر افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان تأثیر معنی داری داشته است و میزان تأثیر آن ۷۵/۷ درصد بوده است.

**نتیجه گیری:** کتاب درمانی با فراهم کردن نمادها و منابعی برای دستیابی به معنا، چارچوبی برای تغییر شکل ایجاد کرده است و به طور گسترده ای به فرایند درمان کمک می کند و موجب کاهش کمرویی و افزایش سازگاری اجتماعی می شود.

**کلیدواژه ها:** کتاب درمانی، کمرویی، سازگاری اجتماعی، کودکان.

### مقدمه

زندگی اجتماعی خود بیابند [۱]. بخشی از این مشکلات اجتماعی در دانش آموزان پیش دبستانی کمرویی و یا عدم توانایی برقراری ارتباط و سازگاری اجتماعی با کودکان دیگر است. کمرویی یک ناتوانی و معلولیت فراگیر اجتماعی است که مانند بسیاری از مشکلات رفتاری جنبه ی روانی و اجتماعی دارد و در دوره ی رشد نمایان می شود. در هر جامعه درصد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان با این اختلال رفتاری و بازدارنده ی رشد شخصیت اجتماعی مواجه اند و

با توجه به نقش مهم موسسات آموزشی در تامین بهداشت روانی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان، برنامه آموزشی مهارت های زندگی، روش موثری در جهت رشد شخصیت سالم و تامین بهداشت روانی آنان است. آموزش مهارت های زندگی، نوعی کوشش است که در سایه آن افراد ترغیب می شوند تا خلاقیت خود را به کار گیرند و به طور خود جوش راه های موثر را برای حل تعارضات و مشکلات

مشکلاتی همچون اضطراب اجتماعی، ترس، کمبود عزت نفس، کاهش مهارت های اجتماعی را به همراه دارد که مانع رشد خلاقیت، قابلیت ها و ایفای مسئولیت ها افراد می شود. افراد کمرو از برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران اجتناب می کنند [۲]. دانش آموز کمرو فاقد جراتمندی است و در تمام فعالیت ها و کنش ها از جمله فعالیت های بدنی، فکری و احساسی رفتاری غیرطبیعی دارد. لرزش دست و پا، برافروختگی و سرخ شدن بی دلیل چهره، تپش قلب، افکار مشوش، دلسردی، گفتگوی غیر منطقی و نامربوط و ظاهری بی احساس به وفور در دانش آموزان کمرو مشاهده می شود. دانش آموز کمرو بسیار زودرنج، بی ثبات، ضعیف و فاقد اراده بوده و در برخورد با کمترین مشکل دلسرد شده و در نوعی حالت بی حالی و سکون فرو می روند. در خصوص دانش آموزان معلول شرایط از این نیز پیچیده تر بوده و آنان برای غلبه بر کمرویی با موانع ذاتی خویش روبه رو هستند [۳]. افراد با ترس اجتماعی معمولاً فرض می کنند که چون عملکردشان خوب نیست، آن ها در موقعیت اجتماعی احساس اضطراب می کنند. افراد مضطرب از نظر اجتماعی معمولاً تصاویری منفی از عملکردشان در موقعیت های اجتماعی می سازند. برایشان سخت است که در مکالمه خودش را نگرند، یک لباس می پوشند که باعث گرم شدن و افزایش سرخی صورتشان می شود، خودش را محکم نگه می دارند که لرزش را افزایش می دهد. این اعتقاد که نشانه های اضطراب در خودش را به وسیله ی دیگران ادراک می کنند، نشانه ای از ضعف، بی لیاقتی، بی ثباتی ذهنی، گیجی و... است و این ها وابسته به ویژگی اصلی کمرویی (تحقیر و آسفتگی) است و همین باعث شده است افراد با ترس اجتماعی خود ارزیابی منفی در موقعیت های اجتماعی را گزارش کنند [۴]. روش های مختلفی برای کاهش مشکلات اجتماعی کودکان پیشنهاد شده که یکی از جدیدترین آنها کتاب درمانی است. فرهنگ جامع روان شناسی و روان پزشکی، کتاب درمانی را این گونه تعریف کرده است: «کتاب درمانی، استفاده از مطالب خواندنی، به عنوان عامل کمکی برای روان درمانی است موردها اشاره کرد: فراگیر بودن، مهارتی در خدمت مهارت های دیگر، اقتصادی بودن، استفاده از چند حس، پاسخ به نیازهای زیبایی شناختی، ارتباط مهرآمیز و گسترده با مردم، رسیدن به مرحله انتخاب [۵].

جهت کمک به مراجعان برای تغییر رفتارها، اندیشه ها یا احساس های خود گفته می شود [۶]. اگر داستان، همخوان با وضعیت و یا درخور استعداد کودک باشد، او می تواند خود را جایگزین شخصیت یا قهرمان داستان کند و از این طریق، در انگیزه ها و تعارض های او سهیم شود. هنگامی که کودک کشف می کند که در مشکل های خود تنها نیست و کودکان دیگری نیز چنین تجربه هایی داشته اند، احساس امنیت و آرامش می کند و از تنهایی او کاسته می شود [۷]. کتاب درمانی کودک محور هم یک فلسفه ی اصلی استعداد فطری کودک برای کوشش در جهت رشد و بلوغ و هم نگرشی نسبت به اعتقاد عمیق و پایدار به توانایی کودک برای خود فرمان بودن (Self-directing) به گونه ای سازنده است. کتاب درمانی برقراری ارتباط با کودک از راه هایی است که قدرت کارگردانی و هدایت درونی، سازندگی، حرکت به جلو، خلاقیت و خود شفا بخشی او را آزاد سازد و کودک قادر به آزاد کردن قابلیت های رشدی نسبت به خود یابی (Self-exploration) و خود اکتشافی (Self-discovery) در خود می شود، که منجر به تغییری سازنده می گردد. سازه های نظری رویکرد کودک محور برای کتاب درمانی نه تنها با سن و رشد جسمی مرتبط است بلکه تا حدی با نیروهای درونی، روش و اقدامات فرد برای برقراری ارتباط با خود و کشف خویشتن ارتباط دارد. به رشد فردی به عنوان یک فرآیند جاری، سیال و بالنده شدن نگریده می شود [۸]. کتاب درمانی تعاملی پویا، میان فرد و متن خواندنی است که از طریق گفتگو تسهیل می شود و بر اهمیت پاسخ و واکنش احساسی خواننده به متن تاکید دارد. هدف آن صرفاً ارزیابی درک مطلب خواننده از متن نیست، بلکه کمک به فرد در راستای هماهنگ کردن و ارزیابی پاسخ های خود را به نوشته به عنوان یک محرک می باشد [۹]. بنابر این، کتاب درمانی با فراهم کردن نمادها و منابعی برای دستیابی به معنا، چارچوبی برای تغییر شکل ایجاد کرده است و به طور گسترده ای به فرایند درمان کمک می کند [۱۰].

کتاب درمانی را می توان مهارتی درمانی معرفی کرد که ممکن است در خدمت نظام ها و روش های درمانی گوناگون قرار گیرد. کتاب درمانی، امتیازهایی بر سایر روش های درمانی دارد که از آن جمله می توان به از بین بردن کمرویی اشاره کرد [۲]. پژوهش های متعدد در زمینه ی کتاب درمانی به مؤثر بودن این روش درمانی بر کمرویی، کاهش اضطراب

در سال های اخیر توجه زیادی به بحث تعامل اجتماعی شده است. کمبود مهارت های اجتماعی تاثیر منفی بر کارکرد تحصیلی، روابط بین فردی و حوزه های رفتاری-عاطفی دانش آموزان ایجاد مشکل می کند. مشکلات یادگیری را تشدید می کند، مانع پیشرفت کودک شده و سرانجام منجر به عواقب نامطلوب در دوران تحصیل می شود. سازگاری دانش آموزان را کاهش داده و دانش آموزان را با ناتوانی در کلیه امور روبرو می کند. همچنین دانش آموزانی که قادر به انجام خواسته های کلاسی نیستند احساس های عدم خودکار آمدی، اضطراب، خشم و پر خاشگری، کاهش انگیزش و ناسازگاری های رفتاری تولید می کنند. یکی از اهداف اصلی رویکرد کتاب درمانی، کمک به ایجاد انگیزه و افزایش سازگاری اجتماعی و خودکارآمدی است. با توجه به این که کتاب خواندن بخش مهمی در زندگی در سنین کودکی می باشد، کودکان به طور معمول به کتاب درمانی پاسخ مثبت می دهند، چرا که کتاب خواندن چارچوبی برای درک و تشویق کودکان به سمت حل مشکل جدی رفتاری همچون کمرویی و ناسازگاری را فراهم می کند. از آنجا که کمرویی یک ناتوانی و معلولیت فراگیر اجتماعی است و در بسیاری از مواقع، کمرویی اصلی ترین مانع شکوفایی قابلیت ها، خلاقیت ها و ایفای مسئولیت ها محسوب می شود [۱۵] و از طرفی انسان موجودی اجتماعی است و به همین دلیل از لحظه تولد تا آخر عمر در اجتماع به سر می برد و دائماً در تعامل با انسان های دیگر می باشد و سازگاری و هماهنگ شدن با خود و محیط پیرامون خود برای انسان، یک ضرورت حیاتی است؛ بنابراین شناسایی علمی روش های درمانی موثر در کاهش این مشکل رفتاری مسئله با اهمیتی محسوب می شود. بر همین اساس این پژوهش به دنبال بررسی اثر بخشی کتاب درمانی بر کاهش کمرویی و افزایش سازگاری اجتماعی کودکان بوده است.

## روش کار

روش تحقیق این پژوهش، روش نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل و آزمایش است. جامعه ی آماری پژوهش حاضر شامل کلیه ی دانش آموزان مدرسه ی دخترانه ی سما در شهر رفسنجان که در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ به تعداد ۷۵ نفر بودند. حجم نمونه برای غربالگری اولیه طبق جدول مورگان ۷۵ نفر بود که از بین آن ها ۴۰ نفر که دارای بیشترین نمره در دو پرسشنامه

و افزایش سطح اعتماد به نفس و توانایی اداره و انجام امور شخصی نشان دادند. کتاب درمانی به عنوان مداخله ای که در نتیجه ی تعامل بین خواننده و کتاب ایجاد می شود، می تواند برای ارزیابی شخصیت و سازگاری اجتماعی (social adjustment) کار گرفته شود. سازگاری را فرایند پیوسته ای تعریف کرده اند که در آن، تجارب یادگیری اجتماعی شخص، باعث ایجاد نیازهای روانی او می گردد و نیز امکان کسب توانایی و مهارت هایی را فراهم می سازد که از آن طریق می توان به ارضای نیازها پرداخت هرگاه تعادل جسمی و روانی فرد به گونه ای دچار اختلال شود که حالت ناخوشایندی به وی دست دهد برای ایجاد توازن نیازمند به کارگیری نیروهای درونی و حمایت های خارجی است. در این صورت، اگر در به کارگیری سازوکارهای جدید موفق شود و مساله را به نفع خود حل کند، می گویند فرایند سازگاری به وقوع پیوسته است [۱۱]. ابعاد سازگاری دانش آموزان، شامل سازگاری عاطفی، سازگاری اجتماعی و سازگاری آموزشی است که در راس همه، سازگاری اجتماعی قرار دارد. پیش درآمد رسیدن به سازوکارهای عاطفی و آموزشی سازگار شدن از لحاظ اجتماعی است [۱۲]. رشد اجتماعی مهمترین جنبه ی رشد وجود هر شخصی است و معیار اندازه گیری رشد اجتماعی هر کس سازگاری او با دیگران است. سازگاری اجتماعی مانند رشد جسمی، عاطفی و عقلی یک کمیت پیوسته است و به تدریج به کمال می رسد و در طول زندگی به طور طبیعی و در برخورد با تجربه ها حاصل می شود. با سپری شدن دوران کودکی و ورود به دوران کودکی، رشد روانی - اجتماعی از تحول ساده به تحول عمیق و کیفی تبدیل می شود و نوجوان با به کارگیری مهارت های اجتماعی، می تواند جایگاه خود را در میان مرادوات اجتماعی و ارتباط با همسالان خود و بزرگسالان پیدا کند و مورد پذیرش اجتماعی قرار گیرد. موفقیت در امر پذیرش اجتماعی به سازگاری اجتماعی منجر می شود و ممکن است فرد را به مرحله ی نفوذ و رخنه ی اجتماعی برساند که سطحی بالاتر از پذیرش اجتماعی است و در این مرحله می تواند بر اطرافیان خود تاثیرگذار باشد. رخنه ی اجتماعی، فرایندی است که از طریق آن روابط آدمیان از سطح دوست داشتن به سوی صمیمیت بیشتر سیر می کند [۱۳]. سازگاری با محیط، مهارتی است که باید آموخته شود و کیفیت آن مانند سایر آموخته ها به میزان علاقه و کوشش فرد برای یادگیری بستگی دارد [۱۴].

شده است. این درجه بندی روی داده های حاصل از ۲۰۰ دانش آموز انجام شده که دانش آموزان را در یک مقیاس نقطه ای (خیلی خوب، خوب، متوسط، ضعیف، و خیلی ضعیف) در جهت سازگاری شان درجه بندی کرده است. روش نمره گذاری. برای نمره گذاری این پرسشنامه به پاسخ هایی که نشان دهنده سازگاری است نمره ۰ داده می شود، یعنی در فرم اول که مربوط به مقاطع ابتدایی و راهنمایی است پاسخ بلی به سوالات با شماره های ۱۰، ۱۱، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۲، ۲۳، ۲۸، ۳۰، ۳۱، ۳۴، ۳۷، ۴۱، ۴۳، ۴۵، ۴۶، ۴۸، ۴۹، ۵۱، ۵۲، ۵۴، ۵۵ نمره صفر و پاسخ خیر به سایر سوالات هم نمره صفر می گیرند و به سایر پاسخ ها نمره یک داده می شود. در فرم دوم که مربوط به مقطع متوسطه است پاسخ بلی به سوالات با شماره های ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۸، ۳۰، ۳۱، ۳۵، ۳۷، ۳۹، ۴۳، ۴۶، ۴۸، ۴۹، ۵۱، ۵۲، ۵۴، ۵۵ و پاسخ خیر به سایر سوالات نمره صفر می گیرند و به سایر پاسخ ها نمره یک داده می شود [۱۷].

روش اجرا

اجرای کتاب درمانی براساس پروتوکل کتاب درمانی لیدی (۱۹۹۳) در ۸ جلسه که هفته ای یک بار و به مدت ۶۰ دقیقه کتاب درمانی اجرا گردید. اعضای گروه آزمایشی که قرار بود کتاب درمانی را دریافت نمایند در طی ۸ جلسه، آموزش های لازم داده شد. اعضای گروه کنترل در این مدت آموزشی را دریافت نکردند. بعد از پایان جلسات آموزشی از هر دو گروه پس از آزمون از نظر کمرویی و سازگاری اجتماعی مورد ارزیابی قرار گرفتند تا میزان تأثیر این آموزش ها بر کاهش کمرویی و افزایش سازگاری اجتماعی مورد بررسی قرار گیرد.

رئوس محتوا و برنامه های آموزش به شرح زیر بود:

معارفه، برقراری رابطه و خوش آمدگویی و بیان اهداف و ضرورت کم رویی، سازگاری اجتماعی و ارزیابی اولیه آزمودنی ها به وسیله آزمون های ذکر شده.	یک جلسه پیش از مداخله
بحث درباره ی مفهوم کم رویی و سازگاری اجتماعی و نقش آنها در کاهش موفقیت فرد. در این جلسه هر کدام از شرکت کنندگان تصور خود را از کمرویی و سازگاری اجتماعی شامل خصوصیات جسمی، قومی، طبقه اجتماعی - اقتصادی و ویژگی ها یا خصوصیات رفتاری که تصور می شود دیگران آن را مشاهده میکنند، بیان کرد.	جلسه ی اول
بحث و تبادل نظر درباره ی منابعی که کمرویی و سازگاری اجتماعی را در کودکان به وجود می آورد (خواندن کتاب هایی مرتبط با این مفاهیم). و مرور مطالب جلسه قبل. یادآوری آزمودنی ها درباره ی نمونه هایی از موارد بالا در زندگی خود	جلسه ی دوم
معرفی و خواندن منابعی که در آن ها، الگوی غلبه ی کم رویی و سازگاری اجتماعی ارائه شد.	جلسه ی سوم
مرور مطالب جلسه قبل. معرفی منابعی که حاکی از استفاده خلاقانه ی قهرمان از توانایی های خود برای کاهش کم رویی و تقویت سازگاری اجتماعی بود. در این جلسه کتاب هایی مرتبط بررسی شد.	جلسه ی چهارم

کمرویی و کمترین نمره در سازگاری اجتماعی داشتند و حاضر به همکاری با محقق بودند انتخاب شدند، سپس این ۴۰ نفر بصورت کاملاً تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شد.

ابزار گردآوری اطلاعات

پرسشنامه کمرویی: این پرسشنامه توسط زیمباردو در سال ۱۹۹۰ ساخته شده است و دارای ۹۷ سؤال ۵ گزینه ای (بسیار زیاد، زیاد، تا حدودی کم، خیلی کم، هیچ) بوده و نحوه ی نمره گذاری بر روی طیف پنج درجه ای لیکرت تنظیم شده است. نمره گذاری از ۵ به ۱ (خیلی زیاد ۵، زیاد ۴، تا اندازه ای کم ۳، خیلی کم ۲، هیچ ۱) و برای سوالات منفی به روش معکوس از ۱ به ۵ نمره گذاری صورت می گیرد. حداقل نمره ۹۷ و حداکثر نمره آزمون ۴۷۴ است. هر چه نمره ی فرد در این آزمون بیشتر باشد نشانه ی کمرویی بیشتر در فرد است. روایی این پرسشنامه را ۰/۸۱ و ضریب پایایی آن را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ گزارش شده است [۱۶].

پرسشنامه ی سازگاری اجتماعی: این پرسشنامه در سال ۱۹۹۳ در هند توسط ا. کی. سینها از دانشگاه وا. سینگ از دانشگاه پانتا به منظور تعیین میزان سازگاری اجتماعی دانش آموزان ساخته شده است و شامل ۶۰ سؤال ۲ گزینه ای با گزینه های (بلی و خیر) است. این مقیاس در نمونه ی ایرانی هنجاریابی شد و تعداد سوالات آن به ۵۵ سؤال کاهش یافت. که میزان پایایی آن با روش دونیمه کردن ۰/۹۵، باز آزمایی ۰/۹۳ و کودر ریچاردسون ۰/۹۴ به دست آمد. روایی محتوایی این تست با توجه به نظر ۲۰ نفر از اساتید و متخصصان تایید شده و برای روایی پیش بین تست، همبستگی ضریب گشتاوری بین نمره های پرسشنامه و درجه بندی مدیریت هوستل محاسبه و معادل ۰/۵۱ گزارش

مرور مطالب جلسه قبل. تمرین به کارگیری مطالب بحث شده در دنیای واقعی. تعریف حس ارزشمندی. معرفی منابعی که به تقویت حس ارزشمندی پرداخته شد. در این جلسه کتاب هایی مرتبط معرفی شد.	جلسه ی پنجم
ارائهی منابعی در رابطه با غلبه بر کمروبی و تقویت سازگاری اجتماعی. در این منابع شخصیت داستان اگر چه دارای کمروبی هستند و سازگاری کمی دارند، اما با استفاده از دیگر توانایی های خود می توانند مفید و مؤثر باشند. در این جلسه منابعی همچون وقتی هورتون صدای هو شنیدید، وسلی آباد، امیل و کارآگاهان مورد بحث قرار گرفت .	جلسه ی ششم
مرور مطالب جلسه ی قبل. بحث در زمینه ی باورهای منفی فرد از خود که زمینه ساز تقلید از دیگران است. کتب معرفی شده در زمینه ی موضوع این جلسه ، آلونک و رویای بابک بود.	جلسه ی هفتم
مرور مطالب جلسه ی قبل بحث درباره فنون آموخته شده در جلسات قبل در دنیای واقعی و قطع جلسات کتاب درمانی.	جلسه ی هشتم

در بخش یافته ها به توصیف متغیرهای پژوهش توسط آماره های توصیفی میانگین و انحراف معیار و در آمار استنباطی از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (MANCOVA) و تحلیل کواریانس (ANCOVA) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS ویراست ۲۵ استفاده شد و سطح معنی داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

برای تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده از روش های آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار و آمار استنباطی از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (MANCOVA) و تحلیل کواریانس (ANCOVA) با استفاده از نرم افزار SPSS25 استفاده شد.

## یافته ها

جدول ۱: شاخص های توصیفی کمروبی و سازگاری اجتماعی دانش آموزان در گروه های کنترل و آزمایش در پیش آزمون و پس آزمون

متغیر	زمان گروه	پیش آزمون		پس آزمون	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
کمروبی	کنترل	۳۱۱/۵	۳۹/۳۰۸	۳۰۹/۲۵	۳۸/۵۴۸
	آزمایش	۳۱۵/۶۵	۳۷/۷۸۸	۲۵۵/۱	۳۵/۹۱۸
سازگاری اجتماعی	کنترل	۳۱/۴	۳/۴۳۹	۳۳/۰۵	۴/۷۲۹
	آزمایش	۲۹/۶	۵/۶۳۳	۴۵/۱۵	۳/۸۶۹

جهت بررسی همگنی ماتریس واریانس و کواریانس از آزمون Box's M استفاده شده است با توجه به این که سطح معنی داری ۰/۶۹۲ و بزرگتر از  $\alpha=0/05$  هست لذا در این سطح فرض صفر رد نمی شود  $(F(3, 259920) = 0/487, P > 0/05)$  و در نتیجه می توان گفت فرض همگنی ماتریس واریانس و کواریانس متغیرها برقرار است. بنابراین فرضیه همگنی ماتریس واریانس و کواریانس هم برقرار است. برای آزمون برابری واریانس ها از آزمون لون (Leven) استفاده شده و چون معنی داری کمروبی  $(F(1, 38) = 0/428, P > 0/05)$  و سازگاری اجتماعی

$(F(1, 38) = 0/531, P > 0/05)$  هر دو بزرگتر از سطح معنی داری  $\alpha = 0/05$  هستند؛ در نتیجه می توان گفت واریانس بین گروه های گواه و آزمایش در هر دو متغیر وابسته تقریباً با هم برابر هستند. برای آزمون نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون کولموگروف اسمیرنوف (K-S) استفاده شده و چون معنی داری کمروبی  $(Z = 0/463, P > 0/05)$  و سازگاری اجتماعی  $(Z = 0/628, P > 0/05)$  بزرگتر از سطح معنی داری  $\alpha = 0/05$  هستند. در نتیجه می توان توزیع نمرات در هر دو متغیر دارای توزیع نرمال می باشد.

جدول ۲: نتایج آزمون MANCOVA برای تاثیر کتاب درمانی بر کاهش کمروبی و افزایش سازگاری اجتماعی دانش آموزان

اثر	آزمون	ارزش	مقدار F	درجه آزادی فرضیه	درجه آزادی خطا	مقدار P	$\eta^2$
اثر pillai		۰/۹۱۴	۱۸۵/۷۶۵	۲	۳۵	۰/۰۰۱	۰/۹۱۴
Wilks' Lambda	گروه	۰/۰۸۶	۱۸۵/۷۶۵	۲	۳۵	۰/۰۰۱	۰/۹۱۴

طریق کتاب داستان‌ها و قصه‌هایی در باره کمرویی و علل آن و نحوه درمان و کاهش کمرویی از طریق کتاب را مطلع شوند در آن صورت می‌توان انتظار داشت که میزان کمرویی آن‌ها کمتر شود. همچنین می‌توان گفت وقتی که نوجوانان دچار کمرویی تحت درمان روانشناختی با روش کتاب درمانی قرار بگیرند و ذهنیت ناکارآمد و منفی آن‌ها در باره روابط اجتماعی و ابراز وجود به یک ذهنیت مثبت و پذیرا تبدیل شود، از میزان کمرویی آن‌ها و ترس از حضور در فعالیت‌های اجتماعی کاسته می‌شود. همچنین از طریق مشاوره و آموزش گروهی دیدگاه‌های و نگرش‌های منفی مثل مورد تمسخر قرار گرفتن، ناتوانی در ابراز خواسته‌ها و مورد زهره بین قرار گرفتن کاهش پیدا می‌کند یا از بین می‌رود، و این امر میزان کمرویی در نوجوانان که ناشی از بحران دوره نوجوانی و تغییرات ناشی از بلوغ است را می‌توان به طور قابل توجهی کاهش داد و از میزان گریز و اجتناب اجتماعی آن‌ها هم کاسته می‌شود. یکی روش‌های موثر و مهم در ارتقاء سازگاری دانش‌آموزان کتاب می‌باشد. به این صورت که درمانگر در چارچوب فهم و درک مراحل رشدی و پیشرفت نوجوان در تمامی جنبه‌های رشد کار می‌کند و از این طریق و با استفاده از داستان‌های گوناگون و متناسب با سن و سطح رشدی نوجوان به دنیای درون نوجوان، مسائل دلبستگی، میزان وابستگی، هیجانات، عواطف، تکانه‌ها و احساسات او رسوخ می‌کند و سعی می‌کند که مشکلات نوجوانان را حوزه رفتارهای اجتماعی و سازگاری با محیط خانواده، محیط آموزش و اجتماعی شناسائی کرده و برای حل آن‌ها از آموزش مفاهیم از طریق کتاب استفاده می‌کند تا سطح سازگاری او را ارتقاء دهد.

### نتیجه‌گیری

همان‌طور که در پژوهش حاضر مشخص شد کتاب درمانی اثرات مثبتی بر کاهش کمرویی و افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان دارد. لذا؛ شایسته است در موقعیت‌های مختلف از این جلسات آموزشی برای ارتقاء مهارت‌های دانش‌آموزان استفاده گردد. انسان موجودی اجتماعی است و همیشه به لحاظ عاطفی و مادی نیازمند به برقراری ارتباط اجتماعی می‌باشد، اما برقراری این ارتباط برای همه به راحتی ممکن نیست. تغییر و تحولات اجتماعی هم در سطح بیرون از خانواده و هم در سطح داخل خانواده بر ویژگی‌های روانشناختی انسان‌ها به ویژه در دوران جوانی

نتایج حاصل از تحلیل واریانس چند متغیره (MANCOVA) در (جدول ۲) گزارش شد.  $F(2, 35) = 185/765, P < 0/05, \eta^2 = 0/914, \lambda = 0/086$ ،  $F(2, 35) = 185/765, P < 0/05$  بنابراین می‌توان گفت کتاب درمانی بر کاهش کمرویی و افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تاثیر معنی‌داری دارد. دو گروه کنترل و آزمایش در پس‌آزمون کمرویی  $(\eta^2 = 0/852, P < 0/05, F = 207/597)$  و سازگاری اجتماعی  $(\eta^2 = 0/757, P < 0/05, F = 111/989)$  با هم تفاوت معنی‌داری داشته‌اند. به عبارتی کتاب درمانی بر ترکیب خطی کمرویی و سازگاری اجتماعی تاثیر معنی‌داری داشته است. براساس ضریب ای‌تا تاثیر کتاب درمانی بر کاهش کمرویی  $(0/852)$  و افزایش سازگاری اجتماعی  $(0/757)$  بوده است.

### بحث

پژوهش حاضر به منظور بررسی تاثیر کتاب درمانی بر کاهش کمرویی و افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان انجام پذیرفت. نتایج حاصل از تحلیل واریانس چند متغیره نشان می‌دهد کتاب درمانی بر کاهش کمرویی و افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تاثیر معنی‌داری دارد. به عبارتی کتاب درمانی بر ترکیب خطی کمرویی و سازگاری اجتماعی تاثیر معنی‌داری داشته است. بر اساس نتایج بدست آمده در ۲۰ دانش‌آموز گروه کنترل، میانگین کمرویی در پیش‌آزمون  $311/5$  و در پس‌آزمون  $309/25$  بوده است و در ۲۰ دانش‌آموز گروه آزمایش، میانگین کمرویی در پیش‌آزمون  $315/65$  و در پس‌آزمون  $255/1$  بوده است. طبق نتایج نتایج استنباطی حاصل از تحلیل کواریانس کتاب درمانی بر کاهش کمرویی دانش‌آموزان تاثیر معنی‌داری داشته است و میزان تاثیر کتاب درمانی بر کاهش کمرویی دانش‌آموزان  $85/5$  درصد می‌باشد. همچنین نتایج بدست آمده در ۲۰ دانش‌آموز گروه کنترل، میانگین سازگاری اجتماعی در پیش‌آزمون  $31/4$  و در پس‌آزمون  $33/05$  بوده است و در ۲۰ دانش‌آموز گروه آزمایش، میانگین سازگاری اجتماعی در پیش‌آزمون  $29/6$  و در پس‌آزمون  $45/15$  بوده است. طبق نتایج نتایج استنباطی حاصل از تحلیل کواریانس کتاب درمانی بر افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان تاثیر معنی‌داری داشته است. و میزان تاثیر کتاب درمانی بر افزایش سازگاری اجتماعی دانش‌آموزان  $75/7$  درصد می‌باشد. این نتایج با یافته‌های [۱۸ و ۱۹]، همسو می‌باشد. بر این اساس می‌توان تبیین کرد وقتی که نوجوانان از

اجتماعی دانش آموزان تاثیر معنی داری داشته است. توصیه می شود مشاوران و والدین دانش آموزان کم رو را به مطالعه کتاب ها و شعرهایی که افراد را به فعالیت های اجتماعی سوق می دهد، تشویق کنند. و برای دانش آموزان ناسازگار دوره های ویژه کتاب خوانی و یا شعر خوانی در مدارس برگزار شود. به مشاوران و روانشناسان توصیه می شود روش کتاب در مانی را به عنوان یک روش موثر و مفید برای حل مشکلات رفتاری دانش آموزان در نظر بگیرند.

### سیاسگری

این مقاله حاصل پایان نامه دانشجویی مقطع کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی می باشد. بدین وسیله از تمامی افرادی که در این پژوهش همکاری کرده اند، قدردانی می شود. ضمناً این مقاله دارای کد اخلاق ۵۱۴۲۱۲ و IRCT20191619041603N1 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد رفسنجان می باشد.

### تضاد منافع

این مطالعه بدون حمایت مالی سازمان ها انجام شده است و تمامی یافته های آن به طور دقیق و شفاف ارائه شده است، بنابراین هیچ گونه تعارض منافع وجود نداشته است.

تاثیر به سزایی دارد. افرادی که علاقه مندند در موقعیت های فرهنگی، تجربه بیندوزند، احساس اعتماد به نفس بیشتری نموده و قادرند با مردمی از فرهنگ های مختلف یا کسانی که زمینه های فرهنگی متفاوتی دارند، رابطه ی بهتری برقرار نموده و سازگاری بیشتری از خود نشان دهند و افرادی که توانایی های کلامی و غیر کلامی بالایی دارند، بهتر قادرند در موقعیت هایی که ویژگی عمده آن تنوع می باشد، به فعالیت بپردازند. کتاب درمانی در حکم فلسفه ای است که منجر به ایجاد نگرش ها و رفتارهایی برای بقاء و احساس لذت در زندگی فرد در رابطه با کودکان می گردد. کتاب درمانی یک تکنیک و ابزاری است که فرد با استفاده از آن می تواند با شرایط کنار آید و سازگاری داشته باشد. می توان از کتاب درمانی استفاده کرد تا اضطراب را پایین آورد و رفتار همدلی و تعاملی را افزایش داد و حالت خشم را کنترل کرد. پژوهش حاضر همراه با محدودیت هایی بود. احتمال دارد برخی از موارد آموزشی و همچنین پرسش های پرسش نامه ها توسط جامعه مورد مطالعه به خوبی درک نشده باشد که بر روی نتایج پژوهش تاثیر گزار می باشد. همچنین این پژوهش به صورت مقطعی انجام شده است. به این دلیل، تعمیم نتیجه گیری را به موارد دیگر را دشوار می سازد. با توجه به این که نتایج تحقیق نشان داد: کتاب درمانی بر کاهش کمرویی و افزایش سازگاری

### References

1. Khoshkonesh A, Art Therapy: Definition, History, Methodology, Measurement. The 1st National Congress of Art Therapy in Iran. Shahid Beheshti University. Family Research Institute. Art Therapy Research Center.2006.
2. Dwivedi K. N, The therapeutic use of stories. London: Koutledge, 2007. <https://doi.org/10.4324/9780203132319>
3. Samouei R, Taghiani Z, Nasiri H. Preparation and evaluation of psychometric quality of shyness questionnaire for students if university of Isfahan province. International journal of Educational and Psychological Researches 2016; 2(1): 44-48. <https://doi.org/10.4103/2395-2296.168503>
4. tavakolizadeh J, Zanganehfar E, safarzade S. Effectiveness Of Social Competence Training On Increasing Self-esteem And Reduce Shyness Of Students With Multiple Disabilities Of Qaen County. JPEN. 2018; 4 (4) :1-8.
5. Aria A, Tabrizi M, Book therapy, Tehran: Fararavan, 2003.
6. Hersen M, Bellack A, Culture of Behavioral treatment methods, trans Sires Izadi and Farhad Maher, Tehran: Growth Press, 2005.
7. Al Yasin M, Meaning and valu of the book, Tarbiat 2000; (16): 3-36.
8. Navab Safavi M, Accreditation Report Help Program Art in primary course, Tehran: Art text book Press, 2002.
9. Hynes A, Hynes-Berry M, Bibliotherapy: the interactive process. Boulder, CO: West view press, 2007.
10. Pordon C , Antony M , Monteiro S , Swinson R. P, Social anxiety in college students. Journal of anxiety disorders 2001; 15(3): 203-215. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(01\)00059-7](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(01)00059-7)
11. Goodestein L.D, Lanyon R.T, Adjustment behavior and personality. Arizona. State university.2015.
12. Vali Pour I, Adjustment Psychology, Tehran: Vahid Press, 1994.



13. Atkinson R, Atkinson R, Smith E, Bem Davyl J, Hockema S, Introduction to Psychology, trans Reza Zamani, Mehrdad Beyk, Birashk B, Barahani M T, Shararay M, Tehran: Growth Press, 2019.
14. Montazerghorb T, Ahghar, GH, The Correlation of Hardiness with Shyness among Students of University, Quarterly Journal of Career & Organizational Counseling. 2011; 3(9): 104-115.
15. Randy L, Michelle O. Exploring the Effects of Social Skills Training on Social Skill Development and shyness in Student. National Forum of Special Education Journal. 2017; 19(1): 1-8.
16. Dhingra R, Manhas S, Thakur N. Establishing Connectivity of Emotional Quotient (E.Q), Spiritual Quotient with Social Adjustment: A Study of Kashmir Migrant Woman, J.Hum.Ecol .2005;18(94): 313-317. <https://doi.org/10.1080/09709274.2005.11905848>
17. Jangi S, Shirabadi A, Jani S, Pouresmali A. Effectiveness of art Therapy Based on Painting Therapy to Reduce Anxiety of Children with Stuttering. sjimu. 2015; 23 (2) :53-60.
18. Chung YS, Kwon JH, The efficacy of biotherapy for social phobia. Brief Treatment and Crisis Intervention Advances. 2009; 22 (4):123-129.
19. Shahabi nejad S, Impact of Life Skills Training on Self-esteem and Social Adjustment of high school students in Rafsanjan. M.A thesis, Psychology, Kerman, Shahid Bahonar University, 2012.