

A Comparison of the Effectiveness of the Philosophy for Children Program and Group Play Therapy with Cognitive-Behavioral Method on Psychological Flexibility in Children with Separation Anxiety Disorder

Gholamreza Mohammadi*, **Zabih Pirani****

Firoozeh Zanganeh Motlagh***

Abstract

The aim of this study was to compare the effectiveness of the philosophy for children program and group play therapy with cognitive-behavioral method on psychological flexibility in children with separation anxiety disorder. The research method was quasi-experimental of the pre-test-post-test design and follow-up with the control group. The statistical population included children aged 6 to 12 years who had referred to Shamim Counseling Center in Kermanshah in 2019-2020. The sample group consisted of 30 children with separation anxiety. The sample was selected through purposive sampling and random replacement. First, the Separation Anxiety Questionnaire and Wisconsin Card Sorting Test were administered to all three groups (pre-test). Then, the participants of the first group received a philosophy for children program, and the second group received group play therapy, while the control group did not receive any educational

* PhD Student in General Psychology, Islamic Azad University, Arak Branch, Iran
mahdi1031386@gmail.com

** Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Arak Branch, Iran,
(Corresponding Author), z-pirani@iau-arak.ac.ir

*** Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Arak Branch, Iran,
f-zanganeh@iau-arak.ac.ir

Date received: 2022/07/06 Date of acceptance: 2022/11/12



Copyright © 2010, IHCS (Institute for Humanities and Cultural Studies). This is an Open Access article. This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

intervention. Then, all the three groups were re-evaluated with the aforementioned questionnaires (post-test). The follow-up stage was held two months later. Data analysis was performed using multivariate analysis of covariance. Both the philosophy for children program and the cognitive-behavioral group play therapy had a significant effect on increasing psychological flexibility ($p < 0.05$, $F = 1/031$). However, in this study, the effectiveness of the philosophy for children program was higher than play therapy.

Keywords: Separation Anxiety, Psychological Flexibility, Cognitive-Behavioral Play Therapy, Philosophy for Children.

مقایسه اثربخشی برنامه فلسفه برای کودکان و بازی درمانی گروهی به شیوه شناختی رفتاری برانعطاف پذیری روانشناختی در کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی

غلامرضا محمدی*

ذبیح پیرانی**، فیروزه زنگنه مطلق***

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی مقایسه اثربخشی دو برنامه فلسفه برای کودکان و بازی درمانی گروهی به شیوه شناختی رفتاری برانعطاف پذیری روانشناختی در کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی بود. روش پژوهش؛ نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری، کودکان ۶ تا ۱۲ سال مراجعه کننده به مرکز مشاوره شمیم شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۹-۱۳۹۸ بود. گروه نمونه، ۳۰ نفر از کودکان مبتلا به اضطراب جدایی بودند. انتخاب بصورت نمونه گیری هدفمند و جایگزینی بصورت تصادفی بود. ابتدا پرسشنامه اضطراب جدایی و آزمون کارتهای ویسکانسین برای هر ۳ گروه اجرا شد (پیش آزمون). سپس شرکت کنندگان گروه اول، برنامه فلسفه برای کودک را دریافت نمودند، گروه دوم بازی درمانی گروهی را دریافت کردند درحالی که گروه کنترل مداخله آموزشی دریافت نکردند. سپس هر ۳ گروه مجدد با پرسشنامه های مذکور مورد ارزیابی قرار گرفتند (پس آزمون). مرحله پیگیری ۲ ماه بعد برگزار گردید. تحلیل داده ها با استفاده از تحلیل کواریانس

* دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اراک، ایران، mahdi1031386@gmail.com

** استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اراک، ایران (نویسنده مسئول)،

Z-Pirani@iau-arak.ac.ir

*** استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اراک، ایران، f-zanganeh@iau-arak.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۴/۱۵، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۸/۲۱



چند متغیره انجام شد. هر دو روش برنامه فلسفه برای کودکان و بازی درمانی شناختی رفتاری به شیوه گروهی بر افزایش انعطاف پذیری روانشناختی تأثیر معناداری داشته اند ($F= ۱/۰۳۱$ ، $p < ۰/۰۵$). البته در این پژوهش اثربخشی برنامه فلسفه برای کودک نسبت به بازی درمانی بیشتر بود.

کلیدواژه‌ها: اضطراب جدایی، انعطاف پذیری روانشناختی، بازی درمانی شناختی رفتاری، فلسفه برای کودک

۱. مقدمه

اختلال اضطراب کلاسیک دوران کودکی، اضطراب جدایی (separation anxiety)، است (عباسی، امیری و طالبی، ۱۳۹۴: ۵۲). اضطراب جدایی در کودکان به عنوان یکی از شاخص ترین علت رفتارهای ناسالم، می تواند آسیب های ناگواری را برای کودک به دنبال داشته باشد (Bulbena-Cabre & Duñó, 2019: ۷۱). این اختلال در کودکان کمتر از ۱۲ سال بیشتر شیوع دارد (انجمن روانشناسی آمریکا، ۲۰۱۳؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۷: ۲۸۰). شیوع این اختلال در جمعیت بالینی و مراجعات کلینیک های کودک تا ۴۹ درصد هم در برخی از پژوهش ها گزارش شده است (Herren, In-Albon, & Schneider, 2013: 53). تشخیص این اختلال در دوران کودکی از نظر خطر سلامت روان در سراسر عمر قابل توجه می باشد، ویژگی اصلی اختلال اضطراب جدایی، ترس یا اضطراب بسیار زیاد در هنگام جدایی از خانه یا اشخاص دلبسته است و شدت آن بیش از آن است که از سطح رشد فرد انتظار می رود (انجمن روانشناسی آمریکا، ۲۰۱۳؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۷: ۲۸۰). در صورت عدم اقدام به موقع برای درمان، ممکن است این کودکان به طور ثانوی دچار اضطراب مفراط شوند و علاوه بر آن اختلال هایی چون فوبی اجتماعی، ترس از مکانهای باز و هراس را نشان دهند (عبدخدایی و صادقی اردوبادی، ۱۳۹۰: ۵۲). همچنین موجب اختلال در عملکرد اجتماعی و تحصیلی دیگر زمینه های مهم زندگی فرد خواهد شد (حمید، ۱۳۹۸: ۲۵۷). دانش آموزان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی اکثراً از رفتن به مدرسه، اردوهای تابستانی و فعالیت با دوستان امتناع می ورزند (دادستان، ۱۳۹۹: ۷۸).

از جمله سازه های روانشناختی که ارتباط شایان توجهی با کاهش اضطراب دارد انعطاف پذیری روانشناختی (psychological flexibility) است. به طور گسترده ای محرز شده است که انعطاف پذیری روانشناختی پیامدهای مثبتی برای سلامتی به ارمغان می آورد (صالح زاده عین

آباد و همکاران، ۱۳۹۷: ۱۳۱). در مجموع میتوان گفت انعطاف پذیری روانشناختی، یک مفهوم فراتشخیصی است که شامل طیف وسیعی از مهارتهای درون فردی و بین فردی است و یکی از جنبه های اساسی سلامت روان است (حاجلو، رحیمی و صداقت، ۱۳۹۸: ۴۸). مهم ترین ویژگی های این انعطاف پذیری توانایی برقراری ارتباط با لحظه حال و قدرت متمایزسازی خود از افکار و تجارب درونی-روانی است (حسنی، بنیسی و حقیق، ۱۳۹۸: ۱۰۵). بر این اساس شواهدی وجود دارد که نشان میدهد انعطاف پذیری روان شناختی با بهزیستی روانی و آسیب پذیری در طیف گسترده ای از ناراحتی ها که شامل افسردگی، اضطراب و ناراحتی های روانی عمومی می شود، رابطه دارد. (Masuda & Tully, 2012: 68) انعطاف پذیری روانشناختی، به عنوان متغیری مؤثر در سلامت روان، مفهومی نسبتاً جدید است که در حوزه موج سوم روان درمانی به ویژه رویکرد مبتنی بر تعهد و پذیرش (ACT) مورد مطالعه قرار گرفته است (صالح زاده عین آباد و همکاران، ۱۳۹۷: ۱۳۱). از فلسفه برای کودک (نویدیان، واحدی، بدری گرگری و فتاحی آذر، ۱۴۰۰: ۲۷۵)، و بازی درمانی (بادامیان و ابراهیمی مقدم، ۱۳۹۶: ۲۶۷) نیز برای افزایش انعطاف پذیری روانشناختی استفاده شده است.

برنامه فلسفه برای کودکان یا فبک (Philosophy for children) از برنامه های آموزشی است که این امکان را فراهم می آورد تا کودکان و نوجوانان افکار پیچیده خود را شکل دهند. این برنامه نظام مند و تدریجی بیشتر برای کار بر روی کودکان چهار تا هیجده ساله طراحی شده است (رضایی، پادروند، سبجانی و همکاران، ۱۳۹۳: ۲۱). لیپمن (Lipman) بنیانگذار برنامه فلسفه برای کودکان میباشد. در برنامه درسی فبک، دانش آموزان قادر می شوند که در موقعیت های جدید واکنش مناسب نشان دهند و رفتارهای خود را با توجه به اهداف آینده شکل دهند. بنابر نظر لیپمن، اهداف برنامه فلسفه، پرورش تفکر انتقادی برای کودکان شامل؛ پرورش تفکر خلاق، تفکر مسئولانه، پرورش ارزشهای اخلاقی، آموزش ارزشهای اخلاقی و نیز رشد روابط فردی و میان فردی است (فتاحی و احقر، ۱۳۹۷: ۸). همچنین لیپمن (۱۹۷۲) در برنامه خاص خود علاوه بر بهره گیری از فواید گروه و داستان سرایی جمعی، با وضع قوانین خاص در گروه یعنی اجتماع پژوهشی (research community) و تدوین متون داستانی خاص یعنی داستانهای فکری با مضمون فلسفی، به فوایدی فراتر از گروههای قبلی دست یافته است (حیبی کلپیر، فرید و محمد زاده، ۱۳۹۸: ۶۹). در این برنامه آموزشی کتابهای داستان به عنوان مجموعه ای غنی از دانش و تجربه ها، به عنوان ابزار مناسبی برای چنین آموزشی شناخته شده اند (قائدی، ۱۳۹۵: ۵۷). در این طرح، کودکان میتوانند در سطح خودشان عمل کنند و از طریق

بحث، توانایی برای تفکر و استدلال با دیگران را رشد دهند و این مسأله به ساخته شدن عزت نفس و اعتماد به نفس کودکان کمک میکند به طوری که همه آنها میتوانند به احساس موفقیت دست یابند (بریس و موراگ گات، ۲۰۱۲ ترجمه پیرانی، بنی جمالی و رحمانی، ۱۳۹۵: ۲). کودکان قادر هستند، بدون هیچ آموزش قبلی و صرفاً در بستر چند قانون کلی، پرسش فلسفی مطرح کنند. این قوانین کلی که ناظر بر آماده سازی محیط کلاس برای کندوکاو فلسفی هستند شامل مواردی چون «به یکدیگر گوش فرا دهیم» و مانند اینها است. از طرفی مربی نیز می تواند بستری فراهم کند که کودکان به سؤال هایی که خودشان طرح کرده اند، بیاندهند و پاسخ های فلسفی بدهند (Caukin & Brinthaupt, 2017: 18). نتایج پژوهش کبیری، قاسمی و مذبوحی (۱۴۰۰) نشان داد که برنامه فلسفه برای کودکان به عنوان راهکاری مناسب به منظور افزایش ادراک شایستگی و انعطاف پذیری شناختی می باشد و همچنین نتایج پژوهش های دیگر نیز نشان داد که برنامه فلسفه برای کودکان بر کاهش احساس تنهایی و ناامیدی (چراغ زاد، کردنوقایی و سهراب، ۱۳۹۸)، جهت گیری یادگیری (اصل رمز، ۱۳۹۸)، افزایش مسئولیت پذیری (فتحی و احقر، ۱۳۹۷)، افزایش توانایی حل مسأله (جلیلیان، عظیمپور و جلیلیان، ۱۳۹۵)، رشد تفکر منطقی (عسگری، دیناروند و ترکشوند، ۱۳۹۴)، افزایش خلاقیت، انعطاف پذیری و ابتکار (رضایی، پادروند، سبحانی و رضایی، ۱۳۹۳)، رشد مهارتهای اجتماعی (Siddiqui, Gorard, & See, 2019) و پرورش وظایف شهروندی (Burgh, 2018) مؤثر است. همچنین در درمان برخی اختلالات از قبیل کاهش علائم وسواسی-جبری (دره زرشکی پور، فلاح و سعیدمنش، ۱۳۹۸) و کاهش اضطراب و افزایش رفتارهای مثبت در کلاس مؤثر بوده است (Payant, 2017). میتوان گفت از طریق برنامه فلسفه برای کودکان، دانش آموزان میتوانند هنر زندگی کردن را به درستی بیاموزند (D'Olimpio & Teschers, 2016: 121).

درمان شناختی رفتاری به شیوه گروهی (Group cognitive-behavioral therapy)، رایج ترین درمان روانی اجتماعی مورد استفاده برای اختلال اضطراب جدایی است که از موفق ترین روش ها معرفی شده است (قاسمی، نجار و نوری، ۱۳۹۳: ۲۱). در این درمان برای اینکه سازه های شناختی در تلاش های فرد برای تغییر رفتار سود مند باشد، باید درگیری شناختی رفتاری در کودکان به صورت عملی تحقق یابد از طرف دیگر کودک در هر موقعیتی نیازمند بازی است (عبدخدایی و صادقی اردوبادی، ۱۳۹۰: ۵۳). بازی در بازی درمانی شناختی رفتاری، ابزاری است که برای برقراری ارتباط استفاده می شود و تکنیک های حمایتی کاربردی را غیرمستقیم به کودکان آموزش میدهد (عاشوری و یزدانی پور، ۱۳۹۷: ۲۶۶). نتایج پژوهش

بادامیان و ابراهیمی مقدم (۱۳۹۶) نشان داد که بازی درمانی گروهی به شیوه شناختی رفتاری برانعطاف پذیری کودکان مؤثر بوده است، همچنین سایر پژوهش های انجام شده حاکی از استفاده بازی درمانی گروهی به شیوه شناختی رفتاری در موارد پژوهشی متعددی است از جمله؛ اضطراب در کودکان پیش دبستانی (Israeli, YATI & Fadmi, 2020)، درمان اختلالات اضطرابی (Nursanaa & Ady, 2019)، افسردگی و اضطراب در کودکان دچار اختلالات با همپندگی (Yadav, Raju, Draghi, Cavalcante Neto, Rohr et al, 2109)، مهارت های زندگی (Mahaveer, Pradesh & Pradesh, 2018)، پرورش مهارت های اجتماعی (عاشوری و یزدانی پور، ۱۳۹۷)، کاهش اضطراب اجتماعی و ارزیابی شناختی منفی (رضایی، امیری و طاهری، ۱۳۹۶)، کاهش نشانه های اضطراب اجتماعی (قاسمی، نجار و نوری، ۱۳۹۳)، کاهش نشانه های اضطراب جدایی (Bulbena-Cabre & Duño, 2019 and Silva, Santos, Floriano et al, 2107) و (رئیسی و صفوی، ۱۳۹۵، عبدخدایی و صادقی اردوبادی، ۱۳۹۰ و جلالی و مولوی، ۱۳۸۹).

با توجه به آنچه گذشت، درمان اختلال اضطراب جدایی کودکان به عنوان شایع ترین اختلال دوران کودکی ضروری بوده زیرا تأثیر این اختلال در سلامت روانی فرد در مراحل بعد زندگی، همواره برای روانشناسان از اهمیت بسزایی برخوردار بوده است. از طرفی انعطاف پذیری روانشناختی در سلامت روان کودکان نقش اساسی دارد (حاجلو، رحیمی و صداقت، ۱۳۹۸: ۴۸). و البته همانطور که گذشت از هر دو رویکرد فلسفه برای کودکان و بازی درمانی گروهی به شیوه شناختی رفتاری در افزایش انعطاف پذیری روانشناختی کودکان استفاده شده است اما نکته ای که اهمیت انجام پژوهش حاضر را روشن می سازد این است که در کنار رویکرد بازی درمانی گروهی که در پژوهش های خارج از کشور و هم در پژوهش های داخلی تأثیر آن بر کاهش نشانه های اختلال اضطراب جدایی ثابت شده است، رویکرد فلسفه برای کودک استفاده گردید که قبلاً برای کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی از آن استفاده نشده بود و این تحقیق اولین پژوهشی بود که به بررسی تأثیر این برنامه آموزشی بر انعطاف پذیری روانشناختی کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی پرداخت. بنابراین نتایج این پژوهش حتی می تواند دستاوردی جدید در درمان کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی باشد. لذا در این پژوهش بازی درمانی گروهی به شیوه شناختی رفتاری با برنامه فلسفه برای کودکان مقایسه شد تا مشخص گردد که آیا بین اثربخشی برنامه فلسفه برای کودکان و بازی درمانی گروهی به شیوه شناختی - رفتاری بر انعطاف پذیری روانشناختی در کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی تفاوت وجود دارد؟

۲. روش شناسی پژوهش

روش پژوهش این مطالعه؛ نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری همراه با گروه کنترل بود. که شامل ۲ گروه آزمایشی (گروه برنامه فلسفه برای کودکان و گروه بازی درمانی شناختی رفتاری) و ۱ گروه کنترل میباشد. و در ۳ مرحله پیش آزمون، پس آزمون (پس از اتمام آموزش و درمان) و پیگیری (۲ ماه بعد از اتمام کار) انجام شد. نمونه گیری در این پژوهش هدفمند و جایگزینی بصورت تصادفی بود.

۱.۲ جامعه آماری

جامعه آماری کودکان ۶ تا ۱۲ ساله ای بود که با علائم اختلال اضطراب جدایی، به مرکز مشاوره شمیم شهر کرمانشاه در سال ۱۳۹۹-۱۳۹۸ مراجعه کرده بودند که از این میان ۳۰ نفر به روش نمونه گیری هدفمند (هومن، ۱۳۹۱: ۵۹) و با اجرای پرسشنامه اضطراب جدایی انتخاب شدند و به صورت تصادفی در ۳ گروه (۲ گروه آزمایش و ۱ گروه کنترل) گمارده شدند (به صورت تصادفی ۱۰ نفر در گروه کنترل، ۱۰ نفر در گروه بازی درمانی و ۱۰ نفر دیگر در گروه برنامه فلسفه برای کودک).

ملاک های ورود به طرح: ۱- دانش آموز پیش دبستانی و مقطع دبستان (۶ تا ۱۲ سال). ۲- ابتلا به اختلال اضطراب جدایی. ۳- امضای رضایت نامه والدین جهت شرکت فرزندان در پژوهش. ۴- عدم مصرف داروهای روانپزشکی بوده و ملاک های خروج از طرح: ۱- عدم پاسخگویی به تمامی سئوالات پرسشنامه ها ۲- غیبت بیش از ۲ جلسه حین آموزش تعیین شد.

۲.۲ تجزیه و تحلیل داده ها

برای تحلیل داده های بدست آمده از شاخص های آمار توصیفی مثل میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد. و در بخش آمار استنباطی از تحلیل کواریانس ((Covariance test در سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ استفاده شد. کلیه محاسبات در نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

۳.۲ ابزارهای اندازه گیری

پرسشنامه اضطراب جدایی (نسخه والدین): پرسشنامه اضطراب جدایی (Hahn, Hajinlian, Eise & et al, 2003) جهت تشخیص اضطراب جدایی در کودکان ۵ تا ۱۲ سال ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۳۴ ماده است و چهار بعد اصلی این ابزار ترس از تنها ماندن، ترس از رهاشدن، ترس از بیماری جسمی و نگرانی درباره حوادث خطرناک است. والدین ماده ها را بر اساس مقیاس چهار درجه ای لیکرت نمره گذاری می کنند دامنه نمره ها از یک (هرگز) تا چهار (همیشه) متغیر است. نمره کل بین ۳۴ تا ۱۳۶ می باشد هرچه این نمره به ۱۳۶ نزدیک باشد نشان اضطراب جدایی بیشتر در کودک می باشد. مطالعات قبلی ضریب همسانی آزمون را ۰.۹۱، ضریب باز آزمایی را ۰.۸۳ و روایی مناسبی را برای مقیاس سنجش اضطراب جدایی گزارش و این مقیاس را به عنوان ابزار مفیدی برای شناسایی نشانه های اضطراب جدایی معرفی کردند (Essen & Sphincter : ۲۰۰۵ به نقل از طلایی نژاد و همکاران، ۱۳۹۵). در ایران مفرد و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهشی این ابزار را بکار بردند و ضریب آلفای کرونباخ برای نمره کل و زیر مقیاس های ترس از تنها ماندن، ترس از رهاشدن، ترس از بیماری جسمی و نگرانی درباره حوادث خطرناک به ترتیب ۰.۹۴، ۰.۹۳، ۰.۹۰، ۰.۸۲ و ۰.۸۳ به دست آمد (طلایی نژاد و همکاران، ۱۳۹۵). در این پژوهش نیز پایایی نمره کل آزمون ۰.۸۴ بوده است.

آزمون انعطاف پذیری روانشناختی (آزمون کارتهای ویسکانسین): آزمون دسته بندی کارتهای ویسکانسین، انعطاف پذیری روانشناختی را می سنجد این آزمون به کوشش گرانت و برگ در سال ۱۹۴۸ ساخته شد و به طور وسیع برای اندازه گیری استدلال انتزاعی، مفهوم سازی، و پاسخدهی تکراری استفاده شده است. به آزمودنی دسته ای از ۶۴ کارت ارائه میشود که بر روی آنها ۱ الی ۴ نماد به صورت مثلث، ستاره، صلیب، دایره به ترتیب رنگهای قرمز، سبز، زرد، آبی نقش بسته است. برای اجرای آزمون ابتدا چهار کارت الگو در مقابل آزمودنی قرار داده میشود. آزمونگر ابتدا بدون اطلاع آزمودنی، رنگ را به عنوان اصل دسته بندی در نظر میگیرد و از وی میخواهد بقیه ی کارتها را یک به یک در زیر چهار کارت الگو قرار دهد. بعد از هر کوشش، به آزمودنی گفته می شود که جایگذاری وی درست است یا نادرست. اگر آزمودنی بتواند به طور متوالی ۱۰ دسته بندی صحیح انجام دهد، اصل دسته بندی عوض شده و شکل اصل دسته بندی میشود. اصل فقط با تغییر دادن الگوی بازخورد درست و نادرست تغییر میکند. بدین ترتیب، پاسخ درست قبلی در اصل جدید پاسخ نادرست تلقی میشود. اصل بعدی تعداد است و بعد سه اصل به

ترتیب تکرار می شوند. آزمون وقتی متوقف میشود که آزمودنی بتواند با موفقیت شش طبقه را به طور صحیح دسته بندی کند. و یا به طور خودبه خودی اصل زیربنایی مذکور را گزارش دهد و منظور از عملکرد در این آزمون بررسی استدلال انتزاعی کسب طبقه میباشد و خطاهای درجاماندگی هم در مواقعی است که آزمودنی بر طبق اصل موفقیت آمیز قبلی دسته بندی را ادامه می دهد و هم زمانی است که در اولین سری، در دسته بندی کردن بر اساس یک حدس غلط اولیه پافشاری مینماید. اکسلرود و همکاران اظهار میدارند که روایی ارزیابان، رضایتبخش و در حد عالی بالای ۸۳٪ گزارش شده است و نیز اعتبار آزمون را با استفاده از روش آزمون-بازآزمون ۹۱٪ گزارش کرده اند. (عبدی، عربانی دانا، حاتمی و همکاران، ۱۳۹۳). اعتبار آزمون در این پژوهش نیز ۸۸٪ بدست آمد.

۴.۲ روش اجرا

برای اجرای این پژوهش، برنامه فلسفه برای کودکان و برنامه بازی درمانی گروهی به شیوه شناختی رفتاری هر کدام در قالب ۱۰ جلسه ۶۰ دقیقه ای و هفته ای یک بار برای گروه های آزمایشی اجرا گردید؛ در حالیکه گروه کنترل هیچ مداخله ی آموزشی دریافت نکرد. پس از این مرحله دوباره هر دو گروه با کارت های ویسکانسین مذکور مورد ارزیابی قرار گرفتند (پس آزمون). حدود ۲ ماه بعد آزمون پیگیری نیز از شرکت کنندگان به عمل آمد. جلسات درمان تحت نظارت پژوهشگر و توسط مربیانی که در این زمینه آموزش دیده بودند در محل مرکز مشاوره شمیم کرمانشاه اجرا شد.

جهت اجرای برنامه فلسفه برای کودکان از جلدهای اول و دوم مجموعه سه جلدی داستان های فکری فیلیپ کم ترجمه شهرتاش و رشتچی (۱۳۹۸) رشتچی و شهرتاش (۱۳۹۷) برای کودکان ۶ تا ۱۲ سال استفاده شد. در این دو اثر هر داستان بر اساس یک مضمون خاص مثل ماهیت خوبی و زیبایی، قدرت، آزادی، ذهن و بدن، درست و نادرست، دوستی، احساسات، رشد فردی، جامعه، مراقبت، اعتماد به نفس، ارتباط، عزت نفس و... تنظیم شده است. این داستانها کودکان را تشویق می کند تا سئوالهای خود را درباره عناوین ذکر شده مطرح و درباره تجربه خود پیرامون زمان و تغییر بحث کنند و روابط انسان با محیط را بررسی نمایند. در واقع، اهدافی که در این داستانها در نظر گرفته شده است شامل اهداف آموزشی، شناختی، اخلاقی و اجتماعی است. در مجموع از این کتاب، داستان های مرتبط و جذاب برای پژوهش انتخاب گردید. همچنین از کتاب راهنمای معلم /کتاب کار داستان های فکری (ویژه برنامه فلسفه برای

مقایسه اثربخشی برنامه فلسفه برای کودکان ... (غلامرضا محمدی و دیگران) ۲۲۵

کودکان) برای هدایت و کمک رسانی به دانش آموزان در فرآیند آموزش استفاده میشود. بنا به نظر لیمن، در برنامه فلسفه به کودکان، روش اجرا اجتماع پژوهشی یا حلقه کندوکاو می باشد (جلیلیان، عظیم پور و جلیلیان، ۱۳۹۵).

در شیوه اجتماع پژوهشی، ابتدا قسمتی از داستان خوانده می شد و سپس از کودکان خواسته می شد تا نظرات خود را بیان کنند و بعد از آنها خواسته می شد نظرات همدیگر را با ذکر دلیل نقد کنند و از نظر خود دفاع کنند.

جدول ۱: ساختار جلسات برنامه بر فلسفه برای کودکان

شماره جلسه	جلسات	برنامه فیک
اول	هدف	معارفه / توجیه.
	محتوا	آشنایی کودکان با مربی و سایر اعضای گروه، توضیحاتی در مورد قوانین گروه و شکل اجرای روش اجتماع پژوهشی برای والدین داده شد.
	تکالیف	مرور فوائد روش اجتماع پژوهشی در منزل.
دوم	هدف	آشنایی با مفاهیم خانه، دوستی، اعتماد.
	محتوا	داستان خانه تو یا من؟: داستان دوستی خرس و ماهی.
	تکالیف	بحث در مورد تفاوت ها و شباهت های حیوانات (مثل: بیان تفاوت محل زندگی خرس و ماهی توسط کودکان) - کشف تفاوت بین انسان با حیوانات در قالب سئوالات مربی، ارائه پاسخ توسط افراد، تأیید یا رد توسط سایر کودکان و نقد نظرات همگروهی ها.
سوم	هدف	مثبت نگری، احساسات مشترک.
	محتوا	داستان لیندا و کلارا: دوستی لیندا (خیلی قد بلند و ناراضی از بلندی قدش) کلارا (قد کوتاه و ناراضی از کوتاهی قدش) و نگاه نامیدانه هریک به خود و زیباشناسانه هر یک به دیگری.
	تکالیف	بحث در مورد احساسات مشترک دوستان، راههای وصل مجدد دوستی در قالب سئوالات مربی، ارائه پاسخ توسط افراد، تأیید یا رد توسط سایر کودکان و نقد نظرات همگروهی ها.
چهارم	هدف	تلاش برای رهایی از درماندگی.
	محتوا	داستان گابریل: گابریل در داستان نویسی دچار احساس درماندگی شده بود و دنبال راهی برای خلاصی از این وضعیت بود.
	تکالیف	بحث در مورد کشف مواردی که باعث احساس بد می شود.
پنجم	هدف	ارتقای اعتماد به نفس.
	محتوا	ادامه داستان گابریل: مادر بزرگ گابریل به او نگاه جدید و جزئی نگرانه به محیط اطراف را برای یادگیری داستان نویسی توضیح داد.

شماره جلسه	جلسات	برنامه فیک
ششم	تکالیف	بحث در مورد عوامل پایین آمدن اعتماد به نفس (مثل تنبلی) و بالا رفتن آن (مثل تلاش و موفقیت) در قالب سئوالات مربی، ارائه پاسخ توسط افراد، تأیید یا رد توسط کودکان و نقد نظرات همگروهی ها.
	هدف	شناخت واقعیت از ذهنیت.
	محتوا	روی ایوان : داستان کودکی که در ذهن خود کارهایی را انجام می دهد، جاهایی می رود که واقعی نیست.
هفتم	تکالیف	بحث در مورد فکر واقعی و غیر واقعی (ذهنیت یا واقعیت) در قالب سئوالات مربی (مثل: آیا هر چه فکر می کنیم واقعی است؟) ارائه پاسخ توسط افراد، تأیید یا رد توسط سایر کودکان و نقد نظرات همگروهی ها.
	هدف	آشنایی با معانی گوناگون ارتباط.
	محتوا	داستان ارتباط : داستان کودکی که درگیر خواندن یک شعر و معنای مختلف بعضی کلمات و ارتباط چیزهای مختلف با هم می شود.
هشتم	تکالیف	بحث در مورد راههای ارتباط (مثل بودن در کنار یکدیگر، وجه اشتراک داشتن، چیزی را درست کردن (مثال: روابط خانوادگی)، سئوالات مربی، (مثال: آیا خانه ما با خانه های دیگر وجه اشتراک دارند؟ چند وجه اشتراک را نام ببرید؟) یا (مثال : وجه اشتراک شما و دوستانان چیست؟) ارائه پاسخ توسط افراد، تأیید یا رد توسط سایر کودکان و نقد نظرات هم گروهی ها.
	هدف	مدیریت زمان (استفاده بهتر از زمان).
	محتوا	تامی و لاکپشت زمان: داستان کودکی که آرزو می کند لاکپشت زمان درخت کوچکش را بزرگ کند، درخت بزرگ می شود ولی کودک پیر شده و از آرزویش پشیمان میشود و مجدد لاک پشت او را به سن کودکی بر می گرداند.
نهم	تکالیف	بحث در مورد که آیا چیزها به وضعیت قبلی برمی گردد، سئوالات مربی (مثال: آیا زمان با سرعت زیاد جلو یا عقب می رود؟) (چطور می شود از زمان درست استفاده کرد؟ ارائه پاسخ توسط افراد، تأیید یا رد توسط سایر کودکان و نقد نظرات هم گروهی ها.
	هدف	آشنایی با حالات و عواطف و کنترل آنها.
	محتوا	بدخلقی : داستان کودکی که عصبانی می شود، و از ناراحتی گریه می کند. ادعا میکند چون بزرگترها هم عصبانی می شوند او هم حق دارد عصبانی شود.
دهم	تکالیف	بحث در مورد اینکه چطور می شود بدخلقی را کنترل کرد؟ ارائه پاسخ توسط افراد، تأیید یا رد توسط سایر کودکان و نقد نظرات هم گروهی ها.
	هدف	جمع بندی نهایی و اجرای پس آزمون
	محتوا	بعد از اجرای پس آزمون ، از والدین و کودکان به خاطر همکاری در اجرای پژوهش تشکر گردید.

مقایسه اثربخشی برنامه فلسفه برای کودکان ... (غلامرضا محمدی و دیگران) ۲۲۷

شماره جلسه	جلسات	برنامه فبک
	تکالیف	با همکاری والدین یادگیری های اتفاق افتاده در جلسات به زندگی تعمیم داده شود.

تکنیک بازی درمانی گروهی که به شیوه شناختی - رفتاری می باشد بر گرفته از کتاب بازی درمانی؛ نظریه ها، روش ها و کاربردهای بالینی محمد اسماعیل (۱۳۹۷) می باشد: این درمان شامل ۱۰ جلسه با مدت زمان، هر جلسه ۶۰ دقیقه و به صورت یک جلسه در هفته می باشد. در جلسه دهم از گروه آزمایش پس آزمون به عمل می آید. دو ماه پس از مداخله درمانی به منظور پایدار ماندن نتایج درمان آزمون پی گیری به عمل می آید. قبل از شروع جلسات گروهی، کودکان یک جلسه بصورت انفرادی به اتاق بازی درمانی می آیند، هدف این کار کاهش اضطراب کودکان و آشنایی آنان با اتاق بازی درمانی و درمانگر بود.

جدول ۲. جلسات بازی درمانی گروهی به شیوه شناختی رفتاری

شماره جلسه	هدف/محتوا/تکلیف	بازی درمانی گروهی
اول	هدف	معارفه / کاهش اضطراب.
	محتوا	مرحله اول: کودکان به صورت انفرادی در اتاق بازی درمانی حضور یافتند. مرحله دوم: اعضای گروه به یکدیگر معرفی شدند.
	تکالیف	هر یک از اعضای گروه برای جلسه بعد یک نقاشی خاطره انگیز کشیدند.
دوم	هدف	شناخت هیجانها.
	محتوا	نقاشی انواع مختلف احساسات و هیجانها توسط مربی با هدف آشنایی کودکان با آنها.
	تکالیف	هر یک از اعضای گروه حرف هایی، که در تنهایی با خودش میزند، بنویسد یا نقاشی آن را کشید.
سوم	هدف	آشنایی با رفتارهای پسندیده اجتماعی.
	محتوا	با بازی با عروسک های خیمه شب بازی و اسباب بازی های نرم رفتارهای پسندیده اجتماعی آموزش داده شد.
	تکالیف	حرفهایی که دیگران به کودک میزنند و آنها را آزار می دهد یا به آنها امید میدهد را می نویسد
چهارم	هدف	افزایش خلاقیت و تجارب لذت بخش و ایجاد افکار خوشایند در روابط و فاصله گرفتن از افکار منفی.

شماره جلسه	هدف/محتوا/تکلیف	بازی درمانی گروهی
	محتوا	بازی گروهی (مینی بسکتبال) موجب به وجود آمدن ارتباطات اجتماعی در گروه کودکان شد. آموزش از طریق تجارب کودکان ABC مفهومی
	تکالیف	کشیدن جدول ۲ ستونی که در یک ستون افکار آزار دهنده حین تعامل با دیگران و در ستون دیگر افکار منطقی در پاسخ به آنها آمده است.
پنجم	هدف	کشف ترسها و افکار منفی در روابط با دیگران.
	محتوا	استفاده از حیوانات اسباب بازی برای کشف ترس در روابط با دیگران.
	تکالیف	اجرای تکنیک ایفای نقش برای هر حیوان.
ششم	هدف	کمک به کودک در کشف و ابراز ترسها و آرزوهایش.
	محتوا	استفاده از بازی خیالی برای کمک به کودک در زمینه ترس ها، آرزوها و ایده ها به صورت کلامی و غیر کلامی، بازی با الگوها بنا به درخواست کودک انجام شد.
	تکالیف	بیان کردن یا کشیدن نقاشی از یک بازی با محتوای مرتبط با جلسه.
هفتم	هدف	آموزش باز سازی افکار منفی.
	محتوا	استفاده از خمیر بازی (کودکان احساسات و ترس های خود را از طریق مجسمه ها بیان کردند) اعضای گروه راهکارهایی برای وی ارائه دادند و الگو گیری برای مقابله با ترس ها صورت گرفت و روابط متقابل بین کودکان تقویت شد. در این جلسه به آنها کمک شد تا بعد از جلسات درمان آموخته های خود را به محیط بیرون تعمیم دهند
	تکالیف	تهیه عکس از موقعیت هایی که حال خوبی را تجربه کرده اند و تعریف کردن موقعیت ها.
هشتم	هدف	افزایش خلاقیت و بهبود سطح عملکرد در روبرو شدن با موقعیتهای اضطراب زا.
	محتوا	استفاده از کلاه آرامش (نقاشی چیزهایی که به آنها آرامش می دهد روی کلاه می کشند و موقع اضطراب به کلاه نگاه کرده و روی سر می گذارند، با آرامش به راهکارهای جدید دست می یابند).
	تکالیف	کشیدن نقاشی از عوامل آرام بخش و چسباندن آن به کلاه یا بادکنک.
نهم	هدف	بهبود عملکرد در مواجهه با اضطراب در موقعیتهای تعمیم یافته در محیط زندگی کودک.
	محتوا	استفاده از کلاه خنده دار و گذاشتن آن بر سر هیولا (مواجهه با اضطراب)
	تکالیف	تمرین کنترل مواجهه با اضطراب از طریق تصویر سازی ذهنی.
دهم	هدف	جمع بندی نهایی و اجرای پس آزمون.
	محتوا	ارزیابی شرکت کنندگان و تشکر از کودکان و والدین آنها به خاطر

شماره جلسه	هدف/محتوا/تکلیف	بازی درمانی گروهی
		همکاری در اجرای پژوهش.
	تکالیف	تعمیم آموزشها به موقعیتهای عمومی کودک تحت نظر خانواده.

۳. یافته‌ها

تعداد دختران شرکت کننده در پژوهش ۱۳ نفر (۴۳/۳۳ درصد) و پسران ۱۷ نفر (۵۶/۶۶ درصد) بود. همچنین از نظر سنی نیز ۱۶ نفر در محدوده سنی ۶ تا ۷ سال (پیش دبستانی و کلاس اول)، ۹ نفر ۸ تا ۹ سال (دوم و سوم) و ۵ نفر ۱۰ تا ۱۲ سال (چهارم تا ششم دبستان) بودند.

جدول ۳. اطلاعات جمعیت شناختی (بر اساس سن و جنسیت)

متغیر	گروه فبک N1=10	گروه بازی درمانی N2=10	گروه کنترل N3=10
جنسیت	دختر	4	4
	پسر	5	6
سن	6-7	5	6
	8-9	3	3
	10-12	2	1

برای تحلیل داده های بدست آمده از شاخص های آمار توصیفی مثل میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد. و در بخش آمار استنباطی از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

جدول ۴. شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش بر حسب مراحل مداخله

گروه	متغیر	مرحله	میانگین	انحراف معیار
گروه برنامه فلسفه برای کودکان	انعطاف پذیری روانشناختی	پیش آزمون	۱۵/۳	۴/۶۹
		پس آزمون	۲۴	۱۲/۵
		پیگیری	۲۱/۹	۱۰/۷
گروه بازی درمانی	انعطاف پذیری روانشناختی	پیش آزمون	۱۵	۵/۷
		پس آزمون	۲۰/۳	۹/۲۸
		پیگیری	۱۷/۹	۸/۶۳
گروه کنترل	انعطاف پذیری روانشناسی	پیش آزمون	۱۴/۷	۵/۴۵
		پس آزمون	۱۵/۸	۱۱/۴۴

گروه	متغیر	مرحله	میانگین	انحراف معیار
		پیگیری	۱۴/۹	۱۰/۰۷

جدول شماره ۴ میانگین و انحراف معیار نمره انعطاف پذیری روانشناختی را در آزمایش و کنترل، در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری نشان می دهد که نشان از افزایش میانگین نمره انعطاف پذیری روانشناختی در گروه های آزمایشی می باشد. در حالیکه نمرات پس آزمون و پیگیری متغیرهای فوق در گروه کنترل تغییر چندانی نداشته است. همچنین نتایج این جدول بیانگر افزایش بیشتر این میانگین در برنامه فلسفه برای کودکان می باشد.

جدول ۵. نتایج آزمون کلموگروف اسمیرنف ((Kolmogorov-Smirnov test جهت بررسی نرمال بودن داده ها

انعطاف پذیری روانشناختی	
کلموگروف-اسمیرنف	۰/۴۹۶
سطح معناداری	۰/۱۹۱

سطح معناداری آزمون کلموگروف اسمیرنف برای انعطاف پذیری روانشناختی به برابر با ۰/۱۹۱ محاسبه شد. بنابراین نرمال بودن داده های این پرسشنامه توسط آزمون کلموگروف اسمیرنف تایید شد.

جدول ۶. نتایج آزمون لون ((Loon test: همگنی واریانسها

متغیر	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
انعطاف پذیری روانشناختی	۰/۷۰۲	۲	۸۷	۰/۰۶۷

همانطور که مشاهده می شود، مقادیر F که نشان دهنده مقدار آزمون لون برای بررسی همگنی واریانس ها است، در هیچ یک از متغیرها معنادار نیست ($P > 0.05$). (با توجه به این نتیجه پیش فرض برابری واریانسها در متغیرهای پژوهش تایید میشود.

جدول ۷. نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه میانگین انعطاف پذیری روانشناختی در دو گروه آموزشی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	نسبت F	سطح معناداری	ضریب اتا
آزمون	۳۰۲/۲۸۹	۲	۱۵۱/۱۴۴	۱/۷۱۸	۰/۰۱۸	۰/۱۳۹
گروه	۱۸۱/۴۲۲	۲	۹۰/۷۱۱	۱/۰۳۱	۰/۰۳۶	۰/۱۲۴

مقایسه اثربخشی برنامه فلسفه برای کودکان ... (غلامرضا محمدی و دیگران) ۲۳۱

			۸۷/۹۷۹	۸۵	۷۴۷۸/۲۴۴	خطا
				۸۹	۷۹۶۱/۹۵۶	مجموع

براساس ارقام بدست آمده از جدول شماره ۷، سطح معناداری مشاهده شده در مورد آزمون، گروه های آزمایشی و همچنین اثرات تعاملی آزمون با گروه های آزمایشی در سطح ۰/۰۵ معنادار است. بنابراین، می توان با ۹۵ درصد اطمینان نتیجه گرفت که تغییرات انعطاف پذیری روانشناختی در پیش آزمون- پس آزمون- پیگیری در دو گروه آزمایش و گواه به یک میزان نمی باشد و بین آموزش های انجام گرفته بر روی کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی تفاوت معنی داری وجود دارد.

جدول ۸ نتایج حاصل از آزمون بن فرنی

گروه ۱	گروه ۲	میانگین گروه ۱- میانگین گروه ۲	انحراف استاندارد	سطح معنی داری
برنامه فلسفه برای کودکان	بازی درمانی گروهی	۹/۸۹	۵/۰۶۵	۰/۰۱۵
	گواه	۲۱/۵۱	۵/۰۶۵	۰/۰۰۱
بازی درمانی گروهی	برنامه فیک	-۹/۸۹	۵/۰۶۵	۰/۰۱۵
	گواه	۳۱/۴۰۹	۵/۰۶۵	۰/۰۰۱
گواه	برنامه فیک	-۲۱/۵۱	۵/۰۶۵	۰/۰۰۱
	بازی درمانی گروهی	۳۱/۴۰۹	۵/۰۶۵	۰/۰۰۱

نتایج آزمون تعقیبی با مقایسه دوه دو گروه ها، نشان می دهد بین برنامه فلسفه برای کودکان در مقایسه با بازی درمانی گروهی به شیوه شناختی رفتاری تفاوت معنی داری وجود دارد و برنامه فلسفه برای کودکان تاثیر بیشتری بر تغییرات عملکرد اجتماعی کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی داشته است. همچنین مقایسه میانگین های بدست آمده در جدول شماره ۴، حاکی از این موضوع می باشد. میزان اتا نیز بیانگر آن است که تقریباً ۱۲/۴ درصد از انعطاف پذیری روانشناختی تحت تاثیر گروه های آزمایش تغییر می کند.

۴. بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش مؤید اثربخشی برنامه فلسفه برای کودکان و بازی درمانی شناختی رفتاری بر انعطاف‌پذیری روانشناختی کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی است. بدین ترتیب که برنامه فلسفه برای کودکان در مقایسه با بازی درمانی گروهی به شیوه شناختی رفتاری تاثیر بیشتری بر انعطاف‌پذیری روانشناختی کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی دارد.

هر چند تا به حال هیچ پژوهشی به بررسی مقایسه اثربخشی این دو روش نپرداخته است اما در زمینه معنی دار بودن اثربخشی برنامه فلسفه برای کودکان بر انعطاف‌پذیری روانشناختی می‌توان گفت نتایج این پژوهش با پژوهش‌های کبیری، قاسمی و مذبوحی (۱۴۰۰)، نویدیان، واحدی، بدری گرگری و فتحی آذر (۱۴۰۰)، میرباقری، نوشادی و نیکدل (۱۳۹۸)، رضایی، پادروند، سبحانی و رضایی (۱۳۹۳)، همسو است. همچنین در خصوص اثربخشی بازی درمانی گروهی به شیوه شناختی رفتاری، نتایج این پژوهش با پژوهش‌های حسین خانزاد، رسولی و کوشا (۱۳۹۷)، بادامیان و ابراهیمی مقدم (۱۳۹۶)، فاضلی، احتشام زاده و هاشمی شیخ شبانی (۱۳۹۴) همخوانی دارد.

تأثیر بیشتر برنامه فلسفه برای کودکان نسبت به بازی درمانی گروهی می‌تواند بیانگر ایجاد تغییرات شناختی عمیق‌تر در کنار افزایش قدرت انتقادی، نسبت به تفکر مزاحم (ترس از جدایی) در روش آموزشی فبک باشد که با توجه به استفاده از روش اجتماع پژوهشی، این کودکان در کنار این تغییرات شناختی تعامل سازنده با گروه همسالان را نیز تجربه می‌کنند. این موضوع را به صورت مبسوط‌تر می‌توان تبیین کرد:

انعطاف‌پذیری مستلزم بررسی و ارزیابی دقیق و منطقی از شرایط موجود می‌باشد. بدیهی است که هر شرایط جدیدی نیز مقتضیات و محدودیت‌های خاص خود را دارد که مدیریت صحیح آن‌ها وابسته به تصمیم‌گیری صحیح و قضاوت دقیق است. باید ضمن آگاهی از منابع درونی و بیرونی (خود و عوامل محیطی)، در جهت انتخاب بهترین راهکار گام برداشته شود. از طرفی قایدی (۱۳۹۵) اذعان داشت که یکی از مهمترین دستاوردهای روانشناختی برنامه فلسفه برای کودکان، ارتقای آن دسته از توانایی‌هایی است که کودکان برای یک قضاوت صحیح در زندگی نیاز دارند. بر این اساس اثربخشی بیشتر آموزش فبک بر انعطاف‌پذیری روانشناختی کودکان در شرایط جدید، دور از انتظار نخواهد بود. لازمه انعطاف‌پذیری روانشناختی این است که فرد بتواند خود را از افکار و تجارب خویش متمایز ساخته و بدون هیچگونه ذهنیتی

به ارزیابی افکارها و باورها و به چالش کشیدن آنها پردازد. بنابراین با در نظر گرفتن تجارب بدون قضاوت قبلی، امکان آگاهی از طیف مختلفی از افکار فراهم میشود. فرد متوجه شرایط روانی همراه هر فکر میشود که همین امر خواه ناخواه احتمال انتخاب فکری که آرامش بیشتری را به همراه دارد، بیشتر میکند. همچنین زمانی که فرد خود را از افکارش متمایز می کند، امکان درک بیشتر نقاط ضعف و قوت هریک را پیدا میکند. بنابراین متمایز سازی خود از افکار، آگاهی از افکار مختلف و به تبع آن انعطاف پذیری روانشناختی را بدنبال دارد. اجرای گروهی این آموزش ها نیز نکته مهمی است که باید به آن توجه کرد. در بازی درمانی گروهی، همبازی شدن شرایط درگیری شناختی و سپس عملی و همبازی شدن افراد را در پی دارد، اما در فبک اشتراک گذاری افکار و اندیشه ها، بیشتر به چشم می خورد. همچنین همانگونه که ماهروزاده و رمضانپور (۱۳۹۰) بیان کردند در فبک، کودکان در موقعیت های جمعی و گروهی میتوانند عملکردهای ذهنی بیش از انتظاری را از خود بروز دهند. بنابراین این عوامل می تواند در ارتقای انعطاف پذیری مؤثر باشد. استفاده از روش اجتماع پژوهشی در برنامه فبک نیز، بواسطه تولد ایده ها و افکار متعدد (ماهروزاده و رمضان پور، ۱۳۹۰) در جمع، زمینه تبادل و نقد افکار را بیشتر فراهم کرده و انعطاف پذیری روانشناختی بیشتر را، فراهم می کند و از این رو اثربخشی بیشتر آن، دور از انتظار نخواهد بود. نکته دیگر آنکه برنامه فبک در پرورش مشارکت منظم و پرورش خودآگاهی کودکان سهمی قطعی دارد. فردی که از خودآگاهی خوبی برخوردار است، به خوبی از نقاط ضعف و قوت و توانایی ها و ناتوانی افکار، احساسات و تجارب خود آگاه بوده و آن ها را پذیرفته است. در گذر تلاش های فردی متوجه شده است که نمی تواند متعصبانه به عقاید یا رفتارها نگاه کند. چنانچه این طرز فکر وجود داشته باشد، بواسطه دریافت بازخوردهای محیط بیرونی، نسبت به وجوه شخصیتی خود آگاهی می یابد. این امر در بلند مدت نیز وی را برای پذیرش تجارب بیرونی آماده کرده و به این ترتیب می توان گفت به انعطاف پذیری روانشناختی دست می یابد. تاثیر فبک در پرورش تفکر خلاق، انتقادی و مسئولانه نیز حائز اهمیت است. همانطور که لیمن، هدف برنامه فبک را پرورش تفکر انتقادی برای کودکان؛ شامل پرورش تفکر خلاق و تفکر مسئولانه می دانست. رشد خلاقیت کودکان در اثر قرار گرفتن در چالشهای مختلف ذهنی به بالا رفتن سطح انعطاف پذیری روانشناختی آنها کمک می کند. از طرف دیگر از آنجا که تفکر دانش آموزان در مورد مفاهیم مختلف به چالش کشیده میشود، آنها درستی و نادرستی افکار خویش را در بحث و گفتگو متوجه می شوند و در نتیجه انعطاف پذیری به عنوان یک فرایند روانشناختی مؤثر بر

تصمیم‌گیری در این کودکان بالا می‌رود. از طرفی وجود تفکر خلاق و انتقادی و مسئولانه، موجب واکاوی جوانب مختلف تجارب و در صورت لزوم تغییر ورودی‌ها، می‌شود. فردی که از نظر توانایی استدلال و تفکر در وضعیت خوبی است، آمادگی بیشتری دارد که در برخورد با هر موقعیت، به کند و کاو، معایب و مزایای آن پرداخته و با هدف انجام بهترین عملکرد، از تعصب صرف به یک تفکر یا موقعیت دست بردارد. بنابراین در برنامه درسی فلسفه برای کودکان، دانش‌آموزان قادر میشوند که در موقعیتهای جدید واکنش مناسب نشان دهند و رفتارهای خود را با توجه به اهداف آینده شکل دهند (فتحی، ۱۳۹۷) که نتیجه این امر نیز چیزی جز انعطاف‌پذیری روانشناختی بیشتر نخواهد بود.

در خصوص اثربخشی بازی درمانی به شیوه شناختی رفتاری برانعطاف‌پذیری روانشناختی نیز با توجه به اینکه یکی از ویژگی‌های کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی مشکل در مواجهه با محیط اجتماعی و ترس جدایی از والدین و حل آن است (انجمن روانشناسی آمریکا، ۲۰۱۳؛ ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۷: ۲۸۰)، در این زمینه بازی به خصوص بازی‌های گروهی به شیوه شناختی رفتاری در این کودکان منجر به افزایش قدرت تطبیق کودک با محیط و جامعه همسالان در غیاب والدین می‌شود (عبدخدایی و صادقی اروبادی، ۱۳۹۰) بنابراین افزایش انعطاف‌پذیری در کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی که تحت درمان بازی درمانی گروهی قرار گرفتند دور از انتظار نخواهد بود. همچنین نظر به اینکه انعطاف‌پذیری روانشناختی از جمله سازه‌های روانشناختی است که ارتباط شایان توجهی با اضطراب دارد (صالح زاده عین‌آباد و همکاران، ۱۳۹۷) با افزایش این انعطاف‌پذیری زمینه کاهش اضطراب جدایی نیز فراهم می‌گردد. به عبارتی انعطاف‌پذیری روانشناختی کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی در شرایط مختلف و موقعیت‌های بین فردی ناشی از شرکت در بازی درمانی افزایش یافته و این کودکان راهکارهای مناسب برای کنترل اضطراب خود را می‌یابند.

از جمله محدودیت‌های پژوهش می‌توان به: ۱. همزمانی بخشی از زمان اجرای پژوهش با شیوع ویروس کرونا ۲. با توجه به یکسان نبودن تعداد دختران و پسران در پژوهش، مقایسه اثربخشی دو روش فبک و بازی درمانی در دو جنس انجام نشد. بنابراین پیشنهاد می‌شود ۱. در شرایط مناسب بعد از کنترل کامل ویروس کرونا این پژوهش انجام شود. ۲. در پژوهش‌های آتی میزان اثربخشی این دو درمان در دختران و پسران با هم مقایسه شود. ۳. پیشنهاد می‌شود

مقایسه اثربخشی برنامه فلسفه برای کودکان ... (غلامرضا محمدی و دیگران) ۲۳۵

شوداز نتایج پژوهش حاضر در حوزه های آموزشی توسط معلمان و مشاورین مدارس و همچنین در مراکز مشاوره کودک استفاده گردد.

کتابنامه

- اصل مرز، فریبرز (۱۳۹۸). طراحی و آزمون برنامه آموزش فلسفه برای والدین و اثربخشی آن با برنامه آموزش فلسفه برای کودکان در جهت گیری هدفی دانش آموزان دختر پایه ششم ابتدایی. مجله علوم روانشناختی، ۱۸(۴)، ۲۱۴۹-۲۱۶۱.
- انجمن روانشناسی آمریکا (۲۰۱۳). راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی. (ویراست پنجم). ترجمه: سید محمدی (۱۳۹۶)، تهران: نشر روان.
- بادامیان، رقیه و ابراهیمی مقدم، ندا (۱۳۹۶). اثربخشی بازی درمانی شناختی رفتاری بر انعطاف پذیری کودکان پرخاشگر. فصلنامه اصول بهداشت روانی. ۱۹(۱): ۱۳۳-۱۳۸
- برهمن، مریم و خدابخشی صادق آبادی، فاطمه (۱۳۹۶). آموزش فلسفه برای کودکان. مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، ۲(۴): ۹۰-۱۰۴
- جلالی، سمیه و مولوی، حسین (۱۳۸۹). تأثیر بازی درمانی بر اختلال اضطراب جدایی کودکان، مجله روانشناسی شماره ۵۶: ۳۷۰-۳۸۲.
- جلیلیان، سهیلا؛ عظیم پور، احسان و جلیلیان، فریبا. (۱۳۹۵). اثربخشی برنامه آموزش فلسفه برای کودکان بر پرورش توانایی حل مسأله و قضاوت اخلاقی در دانش آموزان. فصلنامه پژوهش های تربیتی، ۹(۱)، ۱-۲۳.
- چراغ زاده، مینا؛ کردنوقایی، رسول و سهراب، زهرا (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش فلسفه به کودکان بر احساس تنهایی و ناامیدی دانش آموزان. دو فصلنامه کودک و تفکر، ۱۰(۱)، ۳۷-۵۰.
- حاجلو، نادر؛ رحیمی، سعید و صداقت، مهرناز (۱۳۹۸). مقایسه ی سواد سلامت، انعطاف پذیری روانشناختی و شخصیت جامعه پسند در دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، ۱۴(۱)، ۴۷-۴۸.
- حبیبی کلیر، رامین؛ فرید، ابوالفضل و محمد زاده، رقیه (۱۳۹۸). اثربخشی روش اجتماع پژوهشی در برنامه آموزش فلسفه برای کودکان بر خودکارآمدی اجتماعی دانش آموزان. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، ۱۴(۱)، ۶۷-۹۸.
- حسینی، ملیحه؛ بنیسی، پریناز و حقیق، سارا (۱۳۹۸). تبیین افسردگی بر اساس انعطاف پذیری روانشناختی و احساس انسجام در مادران دارای فرزند مبتلا به اوتیسم. فصلنامه رویش در روانشناسی، ۸(۶)، ۱۰۳-۱۱۲.

حسین خانزاد، عباسعلی؛ رسولی، حوا و کوشا، مریم (۱۳۹۷). تأثیر بازی درمانی بر حافظه کوتاه مدت دیداری و انعطاف پذیری شناختی کودکان مبتلا به اختلال نارسایی توجه/فزون کشی . فصلنامه مطالعات روانشناختی. ۱۴(۴): ۵۵-۷۲

حمید، نجمه. (۱۳۹۸). روان شناسی مرضی کودک بر اساس DSM-۵ (چاپ سوم) تهران: انتشارات ارجمند.

دادستان، پریخ. (۱۳۹۹). روانشناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی (جلد ۱) چاپ چهاردهم، تهران: انتشارات سمت.

دره زرشکی پور، امید؛ فلاح، محمدحسین و سعیدمنش، محسن. (۱۳۹۸). طراحی داستانهایی برای ایجاد گسلش شناختی در برنامه فلسفه برای کودکان و اثر بخشی آن بر کاهش علائم اختلال وسواس فکری - جبری کودکان دارای نشانه های OCD دوره ابتدایی شهرستان یزد، دوفصلنامه کودک و تفکر، ۱۰(۲)، ۱-۳۰.

رضایی، فهیمه؛ امیری، مهدی و طاهری، الهام (۱۳۹۶). اثربخشی درمان شناختی رفتاری به شیوه گروهی بر کاهش اضطراب اجتماعی و ارزیابی شناختی منفی در دختران سخت شنوا. فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی. ۸(۴): ۱۳۳-۱۶۰

رضایی، نورمحمد؛ پادروند، نادر؛ سبحانی، عبدالرضا و رضایی، علی محمد. (۱۳۹۳). بررسی تأثیر اجرای برنامه فلسفه برای کودکان در افزایش خلاقیت و مؤلفه های سیالی، انعطاف پذیری، ابتکار و بسط. فصلنامه ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، ۴(۲)، ۱۹-۳۶.

رئسی، محبوبه؛ صفوی، پروین، (۱۳۹۵). اثربخشی بازی درمانی در کاهش نشان های اضطراب جدایی کودکان ۳۶ سال، اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه روانشناسی ایران.

صالح زاده عین آباد، زهرا؛ خلیلی، الهه؛ مجتهد زاده، مهشید و نائینیان، محمدرضا. (۱۳۹۷). بررسی انعطاف پذیری روانشناختی، کنترل، اجتناب و اضطراب و تفاوت های جنسیتی در اضطراب. فصلنامه رویش روانشناختی، ۷(۵)، ۱۲۹-۱۴۶.

طلایی نژاد، فهیمه؛ قنبری، سعید؛ مظاهری، محمدعلی و عسگری، علی. (۱۳۹۵). ویژگی مقدماتی مقیاس سنجش اضطراب جدایی (فرم والدین). فصلنامه روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، ۱۲(۴۷)، ۲۲۵-۲۳۵.

عاشوری، محمد و یزدانی پور، معصومه (۱۳۹۷). بررسی تأثیر آموزش بازی درمانی گروهی با رویکرد شناختی رفتاری بر مهارت های اجتماعی دانش آموزان کم توان ذهنی. فصلنامه توانبخشی. ۱۹(۳): ۲۶۲-۲۷۴

مقایسه اثربخشی برنامه فلسفه برای کودکان ... (غلامرضا محمدی و دیگران) ۲۳۷

عباسی، زهره؛ امیری، شعله و طالبی، هوشنگ. (۱۳۹۴). اثربخشی درمان شناختی رفتاری متمرکز بر واحد پردازش ای (MCBT) بر کاهش علائم اضطراب جدایی کودکان ۶ و ۷ ساله. دو فصلنامه روانشناسی بالینی و شخصیت، ۱۳ (۲)، ۵۱-۶۴.

عبدخدایی، محمدسعید و صادقی اردوبادی، آفرین (۱۳۹۰). بررسی میزان اضطراب جدایی کودکان و اثربخشی بازی درمانی با رویکرد رفتاری - شناختی بر کاهش آن. نشریه ی روان شناسی بالینی، ۳ (۴) : ۵۱-۵۸

عبدی، اکبر؛ عربانی دانا، علی؛ حاتمی، جواد و پرند، اکرم. (۱۳۹۳). اثربخشی بازی های رایانه ای شناختی بر بهبود حافظه کاری، توجه و انعطاف پذیری شناختی در کودکان مبتلا به ADHD. فصلنامه کودکان استثنایی، ۱۴ (۱)، ۱۹-۳۳.

عسگری، محمد؛ دیناروند، حسن و ترکاشوند، محمدرضا. (۱۳۹۴). تأثیر آموزش فلسفه برای کودکان بر تفکر منطقی دانش آموزان دختر و پسر سوم راهنمایی منطقه ثامن. فصلنامه روانشناسی تربیتی، ۹ (۱)، ۲۵-۴۲.

فاضلی، مژگان، احتشام زاده، پروین، هاشمی شیخ شبانی، سید اسماعیل. (۱۳۹۴). اثر بخشی درمان شناختی - رفتاری بر انعطاف پذیری شناختی افراد افسرده. فصلنامه اندیشه و رفتار در روان شناسی بالینی. ۹ (۱): ۲۷-۳۶.

فتحی، لیلا؛ حقیر، قدسی و نادری، عزت اله. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش فلسفه برای کودکان (C4P) به روش پژوهش مشارکتی بر مسئولیت پذیری دانش آموزان. فصلنامه خانواده و پژوهش، ۱۵ (۱)، ۷-۱۸.

فلاح مهنه، تورج؛ یمینی، محمد و مهدیان، حسین. (۱۳۹۷). تأثیر رویکرد محتوایی آموزش فلسفه برای کودکان بر باورهای فراشناختی و تفکر انتقادی دانش آموزان ابتدایی. فصلنامه پژوهش در نظام های آموزشی، ۱۱ (۳)، ۱۵۷-۱۷۲.

قاسمی، میترا؛ نجار، راضیه و نوری، ربابه. (۱۳۹۳). اثر درمان گروهی شناختی رفتاری کوتاه مدت بر بروز نشانه های اضطراب اجتماعی. مجله دانشکده علوم پزشکی نیشابور. ۲ (۴): ۱۹-۲۶

قائدی، یحیی. (۱۳۹۵). مبانی نظری فلسفه برای کودکان، تهران: انتشارات مرآت.

کبیری، علی اکبر؛ قاسمی، علی و مذبوحی، سعید (۱۴۰۰). اثربخشی اجرای برنامه فلسفه برای کودکان بر ادراک شایستگی و انعطاف پذیری شناختی کودکان پسر بی سرپرست. تفکر و کودک، ۱۲ (۲) کم، فلیپ. (۱۹۹۴). داستان های فکری ۱ (چاپ چهارم). ترجمه فرزانه شهرتاش و مژگان رشتچی. (۱۳۹۸). تهران: انتشارات شهرتاش.

کم، فلیپ. (۱۹۹۴). داستان های فکری ۲ (چاپ سوم). ترجمه مژگان رشتچی و فرزانه شهرتاش. (۱۳۹۷). تهران: انتشارات شهرتاش.

گات، بریس و گات، موراگ. (۲۰۱۲). فلسفه برای کودکان خردسال راهنمای عملی، ترجمه: ذبیح پیرانی، شکوه السادات بنی جمالی و علی رحمانی. (۱۳۹۵). اراک: دانشگاه آزاد اسلامی ماهرزاده، طیبه و رمضان پور، شیوا (۱۳۹۰). تأثیر روش اجتماع پژوهی برنامه آموزش فلسفه به کودکان بر پرورش مهارت های شهروندی. فصلنامه اندیشه های نوین تربیتی، ۷ (۳): ۳۱-۶۳.

محمد اسماعیل، الهه (۱۳۹۷). بازی درمانی؛ نظریه ها، روش ها و کاربردهای بالینی (چاپ پنجم)، تهران: دانژه

میرباقری، سیده شکوفه؛ نوشادی، ناصر و نیکدل، فریبرز (۱۳۹۸). بررسی تاثیر برنامه فلسفه برای کودکان بر نظریه ذهن و باورهای ماکیاولیستی در دوره ابتدایی. دوفصلنامه کودک و تفکر، ۱۰ (۱): ۲۶۱-۲۷۷

نویدیان، انور؛ واحدی، شهرام؛ بدری گرگری، رحیم و فتحی آذر، اسکندر (۱۴۰۰). تأثیر آموزش فلسفه برای کودکان بر انعطاف پذیری روان شناختی دانش آموزان ابتدایی با رویکرد مبتنی بر زمینه فرهنگی. فصل نامه پژوهش های کاربردی روان شناختی، ۱۲ (۲): ۲۶۵-۲۸۲.

هوشمندی، فاطمه و شمشیری، بابک. (۱۳۹۷). تدریس درس علوم پایه اول دوره ابتدایی به روش برنامه آموزش فلسفه برای کودکان. فصلنامه آموزش پژوهی، ۴ (۴): ۱-۱۵

هومن، حیدرعلی (۱۳۹۱). راهنمای عملی تدوین پایان نامه تحصیلی (چاپ دوم). تهران: انتشارات بیک فرهنگ

- Bulbena-Cabre, A., Duñó, L., Almeda, S., Batlle, S., Camprodon-Rosanas, E., Martín-Lopez, L. M., & Bulbena, A. (2019). Joint hypermobility is a marker for anxiety in children. *Revista de Psiquiatria y Salud Mental*, 12(2), 68-76. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2019.01.004>
- Burgh, G. (2018). The need for philosophy in promoting democracy: A case for philosophy in the curriculum.
- Caukin, N. G., & Brinthaupt, T. M. (2017). Using a Teaching Philosophy Statement as a Professional Development Tool for Teacher Candidates. *International Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*, 11(2), 18.
- D'Olimpio, L., & Teschers, Ch. (2016). Philosophy for Children Meets the Art of Living: A Holistic Approach to an Education for Life. *Philosophical Inquiry in Education*, 23, 2, 114-124
- Draghi, T. T. G., Cavalcante Neto, J. L., Rohr, L. A., Jelsma, L. D., & Tudella, E. (2019). Symptoms of anxiety and depression in children with developmental coordination disorder: a systematic review. *Jornal de Pediatria*, (xx). <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2019.03.002>

- Grant, D.A., & Berg, E. (1948). A Behavioral Analysis of Degree Of Reinforcement and Ease Of Shifting To New Responses In Weigh-Type Card- Sorting Problem. *Journal of Experimental Psychology*, 38, 404-411.
- Hahn, L., Hajinlian, J., Eisen, A. R., Winder, B., & Pincus, D. B. (2003). Measuring the dimensions of separation anxiety and early panic in children and adolescents: The Separation Anxiety Assessment Scale. Paper presented at the 37th annual convention of the Association for Advancement of Behavior Therapy, Boston.
- Israeli, I, YATI, & M, Fadmi, I. (2020) The effect of piay puzzle therapy on anxiety of children on perschooler in kota kendari hospital. *Enfermeria clinica*, 103-105.
- Lipman, M. (1976). 'Can Philosophy for Children be the Basis of Educational Redesign?' *Journal of Social Studies*, 69 (6).
- Lipman, M. (2017). The Institute for the Advancement of Philosophy for Children (IAPC) program. In *History, Theory and Practice of Philosophy for Children* (pp. 3-11). Routledge
- Masuda A, Tully EC (2012) The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *J Evid Based Integr Med*. 17(1):66-71.
- Moitra, E., & Gaudiano, B. A. (2016). A psychological flexibility model of medication adherence in psychoticspectrum disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(4), 252-257.
- Nursanaa, W, Ady, I N. (2019). Play Therapy for Children with Anxiety Disorders, 5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019).
- Payant, C. (2017). Teaching Philosophy Statements: In- Service ESL Teachers' Practices and Beliefs. *TESOL Journal*, 8(3), 636-656.
- Silva, S. G. T. da, Santos, M. A., Floriano, C. M. de F., Damião, E. B. C., Campos, F. V. de, & Rossato, L. M. (2017). Influence of therapeutic play on the anxiety of hospitalized school-age children: clinical trial. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 70(6), 1244-1249. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2016-0353>.
- Yadav, P., Raju, S. K., Mahaveer, T., Pradesh, U., & Pradesh, U. (2018). Effectiveness of play therapy on improve social skill among preschool children: A narrative review. 40-42.