همایش علمی-پژوهشی مطالعات علمی علوم انسانی در جهان اسلام

نهاد برگزار کننده همایش: موسسه قانون یار

((با همکاری و حمایت معنوی دانشگاه فرهنگیان، آموزش و پرورش، بنیاد شهید و امور ایثارگران، سازمان ارشاد اسلامی، سازمان شهرداری (استان کرمانشاه) مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی (استان تهران) و ....))

سردبیر علمی و مسئول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی (نمایه مقالات در ۸ پایگاه ملی و بین المللی)

تاریخ برگزاری همایش: ۱۱ اسفند ۱۴۰۱ شماره مقاله: ۱۲/۷۳۵۹ رده بندی کنگره: ب ۲۱/۷۶۷۱۰

تاثیر خدمات مشاوره ای در کاهش اضطراب روحی و روانی کودکان

دیانا بختیاری

چکیده

اضطراب یکی از شایع‌ترین مشکلات هیجانی دوران کودکی است که در صورت تداوم و شدت یافتن می‌تواند بر عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی، اعتمادبه‌نفس، سلامت روان و کیفیت زندگی کودک اثر منفی بگذارد. بسیاری از کودکان قادر نیستند احساسات اضطرابی خود را به‌صورت مستقیم بیان کنند و ممکن است اضطراب آنان در قالب ترس، گوشه‌گیری، بی‌قراری، افت تحصیلی، اختلال خواب، شکایت‌های جسمانی یا اجتناب از مدرسه و موقعیت‌های اجتماعی بروز کند. ازاین‌رو، شناسایی زودهنگام و ارائه خدمات مشاوره‌ای متناسب با ویژگی‌های رشدی کودکان اهمیت فراوانی دارد. مقاله حاضر با هدف تحلیل نقش خدمات مشاوره‌ای در کاهش اضطراب روحی و روانی کودکان و بررسی سازوکارهای مؤثر بر آن تدوین شده است. روش پژوهش، تحلیلی ـ مروری و مبتنی بر بررسی منابع علمی و پژوهش‌های داخلی و خارجی مرتبط با اضطراب کودکان، مشاوره، مداخلات روان‌شناختی و برنامه‌های مدرسه‌محور است. بررسی شواهد نشان می‌دهد که خدمات مشاوره‌ای از طریق شناسایی عوامل اضطراب‌زا، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، اصلاح افکار ناکارآمد، تقویت خودتنظیمی هیجانی، افزایش حمایت والدین و ایجاد محیط امن روانی می‌توانند در کاهش نشانه‌های اضطراب کودکان مؤثر باشند. شواهد جدید نیز اثربخشی مداخلات روان‌شناختی مدرسه‌محور را، به‌ویژه هنگامی که توسط متخصصان آموزش‌دیده ارائه شوند، تأیید می‌کنند بر این اساس، خدمات مشاوره‌ای نباید صرفاً به درمان کودکان دارای اختلال اضطرابی محدود شود، بلکه لازم است به‌عنوان بخشی از نظام پیشگیری و ارتقای سلامت روان در خانواده و مدرسه مورد توجه قرار گیرد.

واژگان کلیدی: خدمات مشاوره‌ای، اضطراب کودکان، سلامت روان، مشاوره کودک، مدرسه، مداخلات روان‌شناختی

مقدمه

دوران کودکی یکی از مهم‌ترین مراحل شکل‌گیری شخصیت، هیجان، نگرش و مهارت‌های اجتماعی انسان است. کودک در این دوره علاوه بر تجربه تغییرات جسمانی و شناختی، با مجموعه‌ای از موقعیت‌های جدید مانند ورود به مدرسه، برقراری ارتباط با همسالان، تجربه موفقیت و شکست، جداشدن از والدین، پذیرش قوانین و مواجهه با انتظارات تحصیلی و اجتماعی روبه‌رو می‌شود. طبیعی است که بخشی از این موقعیت‌ها با نگرانی و ترس همراه باشد؛ اما هنگامی که نگرانی و ترس از سطح متعارف فراتر رود، پایدار شود و عملکرد روزمره کودک را مختل کند، می‌تواند به‌عنوان یک مسئله مهم سلامت روان مورد توجه قرار گیرد.اضطراب در کودکان الزاماً همانند بزرگسالان ظاهر نمی‌شود. کودک ممکن است نتواند بگوید من مضطرب هستم، اما اضطراب خود را با گریه، وابستگی بیش از حد به والدین، امتناع از رفتن به مدرسه، پرخاشگری، سکوت، کابوس، دردهای جسمانی یا کاهش تمرکز نشان دهد. به همین دلیل، تشخیص و مداخله در مورد اضطراب کودکان نیازمند شناخت ویژگی‌های رشدی و توجه به محیط زندگی آنان است.سازمان جهانی بهداشت اضطراب را از مشکلات مهم سلامت روان می‌داند و تأکید می‌کند که علائم اختلالات اضطرابی اغلب از دوران کودکی یا نوجوانی آغاز می‌شوند. همچنین، مداخلات روان‌شناختی، به‌ویژه مداخلات مبتنی بر اصول شناختی ـ رفتاری، از روش‌های مؤثر در مدیریت اضطراب شناخته شده‌اند.

در این میان، خدمات مشاوره‌ای می‌توانند نقش مهمی در پیشگیری، شناسایی و کاهش اضطراب کودکان داشته باشند. مشاور علاوه بر گفت‌وگوی مستقیم با کودک، می‌تواند با والدین و معلمان نیز همکاری کند و مجموعه‌ای از عوامل فردی، خانوادگی و مدرسه‌ای مرتبط با اضطراب را مورد توجه قرار دهد. چنین رویکردی اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا اضطراب کودک معمولاً نتیجه یک عامل منفرد نیست، بلکه حاصل تعامل عوامل زیستی، شناختی، هیجانی، خانوادگی و محیطی است.

CiteFactor Academic Scientific Journals | MENDELEY | جهاد دانشگاهی Scientific Information Database | DRJI Directory of Research Journals Indexing | CONF PAPER
Academia.edu California-San Francisco | PBIN.com Sponsored And Indexed | WORLD of JOURNALS | Sponsored and Indexed by CIVILICA We Respect the Science

بخش اول: کلیات

اضطراب در حد متعارف، بخشی از زندگی طبیعی انسان است. کودک ممکن است قبل از امتحان، ورود به مدرسه، دیدار با افراد جدید یا قرار گرفتن در یک موقعیت ناآشنا دچار نگرانی شود. این نوع اضطراب در بسیاری از موارد کوتاه‌مدت است و حتی می‌تواند کودک را برای مواجهه بهتر با موقعیت آماده کند. مسئله زمانی شکل می‌گیرد که اضطراب شدت و استمرار زیادی پیدا کند و مانع فعالیت طبیعی کودک شود. کودک مضطرب ممکن است دائماً نگران اتفاق‌های آینده باشد، از موقعیت‌های خاص اجتناب کند، نسبت به اشتباه کردن حساس شود، به تأیید مداوم والدین نیاز داشته باشد یا از برقراری ارتباط با دیگران خودداری کند. استمرار این وضعیت می‌تواند فرصت تجربه موفقیت و یادگیری مهارت‌های اجتماعی را کاهش دهد و در نتیجه چرخه‌ای ایجاد کند که در آن اضطراب، اجتناب و کاهش اعتمادبه‌نفس یکدیگر را تقویت کنند.اهمیت این مسئله از آنجا بیشتر می‌شود که مشکلات اضطرابی در دوران کودکی می‌توانند با عملکرد تحصیلی و اجتماعی ارتباط داشته باشند. سازمان جهانی بهداشت نیز تأکید دارد که مشکلات سلامت روان در سنین پایین، در صورت نادیده گرفته شدن، می‌توانند پیامدهای گسترده‌تری برای دوره‌های بعدی زندگی داشته باشند.

در چنین شرایطی، مشاوره می‌تواند به‌عنوان یکی از ابزارهای مهم پیشگیری و مداخله مورد استفاده قرار گیرد. مشاور از طریق ایجاد رابطه‌ای امن و پذیرنده با کودک، به او کمک می‌کند احساسات خود را بشناسد و بیان کند. سپس با استفاده از تکنیک‌های متناسب با سن کودک، مانند آموزش مهارت‌های حل مسئله، اصلاح افکار اضطراب‌زا، آرام‌سازی، بازی، قصه، تمرین‌های رفتاری و آموزش والدین، زمینه کاهش اضطراب فراهم می‌شود. اهمیت خدمات مشاوره‌ای زمانی بیشتر آشکار می‌شود که مداخلات صرفاً به کودک محدود نباشند. خانواده و مدرسه دو محیط اصلی زندگی کودک هستند و نحوه برخورد والدین و معلمان می‌تواند اضطراب را کاهش یا تشدید کند. ازاین‌رو، خدمات مشاوره‌ای مؤثر باید تا حد امکان رویکردی نظام‌مند و چندسطحی داشته باشند.

پژوهش‌های داخلی نیز شواهد قابل توجهی درباره اثربخشی مداخلات روان‌شناختی در کاهش اضطراب کودکان ارائه کرده‌اند. برای نمونه، یک فراتحلیل داخلی بر اساس ۶۵ پژوهش نشان داد که مداخلاتی مانند درمان پذیرش و تعهد، قصه‌درمانی، درمان مبتنی بر دلبستگی، بازی‌درمانی، درمان شناختی ـ رفتاری، درمان تعامل والد ـ کودک، ذهن‌آگاهی و هنردرمانی همگی در کاهش اضطراب کودکان اثربخش بوده‌اند. در سطح بین‌المللی نیز مرورهای پژوهشی اثربخشی مداخلات مدرسه‌محور را مورد تأیید قرار داده‌اند، هرچند میزان اثرگذاری برنامه‌ها بسته به نوع مداخله، کیفیت اجرا و شرایط کودکان متفاوت است. یک فراتحلیل جدید در سال ۲۰۲۶ بر روی ۱۳ مقاله و ۱۴ مطالعه مستقل با ۳۲۵۳ شرکت‌کننده، کاهش معنادار علائم اضطراب پس از مداخلات روان‌شناختی مدرسه‌محور را گزارش کرده و نشان داده است که مداخلات اجراشده توسط روان‌شناسان نسبت به برنامه‌های اجراشده توسط معلمان اثر بیشتری داشته‌اند.بر این اساس، مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که خدمات مشاوره‌ای از چه طریق و تحت چه شرایطی می‌توانند به کاهش اضطراب روحی و روانی کودکان کمک کنند و چه عواملی موجب افزایش اثربخشی این خدمات می‌شوند؟

بخش دوم: اهمیت و ضرورت پژوهش

اهمیت توجه به اضطراب کودکان را می‌توان از سه بعد فردی، خانوادگی و اجتماعی بررسی کرد. از نظر فردی، اضطراب شدید می‌تواند موجب کاهش احساس امنیت، اعتمادبه‌نفس و توانایی کودک برای برقراری ارتباط با دیگران شود. کودک مضطرب ممکن است توانایی‌های واقعی خود را نشان ندهد؛ زیرا بخش قابل توجهی از ظرفیت ذهنی او صرف نگرانی و پیش‌بینی پیامدهای منفی می‌شود.از نظر خانوادگی، اضطراب کودک می‌تواند روابط والدین و فرزند را تحت تأثیر قرار دهد. والدین ممکن است در مواجهه با ترس‌های کودک یا بیش از اندازه حمایت‌کننده شوند یا رفتار او را لجبازی و نافرمانی تلقی کنند. هر دو واکنش ممکن است مشکل را تشدید کنند. آموزش والدین و اصلاح شیوه پاسخ‌گویی آنان یکی از بخش‌های مهم خدمات مشاوره‌ای است. پژوهش داخلی فیاضی و همکاران نیز نشان داده است که آموزش والدین برای اجرای مداخلات شناختی ـ رفتاری می‌تواند در بهبود اضطراب کودکان مؤثر باشد.

از نظر اجتماعی و آموزشی نیز اضطراب می‌تواند موجب افت مشارکت کودک در فعالیت‌های مدرسه شود. کودکی که از پاسخ دادن در کلاس، حضور در جمع یا ارتباط با همسالان می‌ترسد، ممکن است به‌تدریج منزوی شود و فرصت‌های رشد اجتماعی خود را از دست بدهد. بنابراین، سرمایه‌گذاری بر خدمات مشاوره‌ای را می‌توان نوعی سرمایه‌گذاری پیشگیرانه در سلامت روان کودکان دانست.

- اهداف پژوهش

الف) هدف کلی

تحلیل تأثیر خدمات مشاوره‌ای بر کاهش اضطراب روحی و روانی کودکان.

ب) اهداف اختصاصی

۱. بررسی مفهوم اضطراب و ابعاد آن در دوران کودکی.
۲. شناسایی عوامل فردی، خانوادگی و مدرسه‌ای مؤثر بر اضطراب کودکان.
۳. بررسی نقش مشاور در شناسایی و کاهش اضطراب کودکان.
۴. بررسی نقش مداخلات شناختی ـ رفتاری در خدمات مشاوره‌ای.
۵. تحلیل نقش خانواده در اثربخشی خدمات مشاوره‌ای.
۶. بررسی نقش مدرسه در پیشگیری و کاهش اضطراب کودکان.

- سؤالات پژوهش

الف) سؤال اصلی

خدمات مشاوره‌ای چگونه می‌توانند در کاهش اضطراب روحی و روانی کودکان مؤثر باشند؟

ب) سؤالات فرعی

۱. مهم‌ترین عوامل ایجاد و تشدید اضطراب در کودکان کدام‌اند؟

۲. خدمات مشاوره‌ای از چه سازوکارهایی موجب کاهش اضطراب کودکان می‌شوند؟

۳. کدام رویکردهای مشاوره‌ای برای کاهش اضطراب کودکان مناسب‌تر هستند؟

۴. خانواده چه نقشی در موفقیت خدمات مشاوره‌ای دارد؟

۵. مدرسه چگونه می‌تواند از خدمات مشاوره‌ای برای پیشگیری از اضطراب استفاده کند؟

بخش سوم: مفهوم اضطراب در کودکان

اضطراب را می‌توان حالتی از نگرانی، ترس یا انتظار تهدید دانست که ممکن است با نشانه‌های شناختی، هیجانی، رفتاری و جسمانی همراه باشد. اضطراب طبیعی به کودک کمک می‌کند در موقعیت‌های چالش‌برانگیز آمادگی بیشتری داشته باشد؛ اما اضطراب شدید یا پایدار می‌تواند عملکرد او را مختل کند. در کودکان، نشانه‌های اضطراب ممکن است به شکل‌های مختلفی ظاهر شوند:

- ترس شدید از جدایی از والدین
- نگرانی درباره مدرسه یا امتحان
- ترس از قضاوت دیگران
- اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی
- گریه یا بی‌قراری
- اختلال خواب و کابوس

- دردهای جسمانی بدون علت پزشکی مشخص
- کاهش تمرکز
- وابستگی شدید به والدین
- پرخاشگری یا تحریک‌پذیری
- اجتناب از فعالیت‌های جدید.

نکته مهم این است که هر یک از این نشانه‌ها به‌تنهایی به معنای وجود اختلال اضطرابی نیست. تشخیص باید توسط فرد متخصص و بر اساس شدت، تداوم، زمینه و تأثیر نشانه‌ها بر عملکرد کودک انجام شود.

بخش چهارم: عوامل مؤثر بر اضطراب کودکان

اضطراب کودکان معمولاً حاصل تعامل چند عامل است.

۱. عوامل فردی

ویژگی‌های شخصیتی، حساسیت هیجانی، سبک تفکر، میزان اعتمادبه‌نفس و مهارت‌های مقابله‌ای می‌توانند بر تجربه اضطراب اثر بگذارند. کودکانی که رویدادهای منفی را بیش از اندازه بزرگ می‌کنند یا توانایی خود را برای مقابله با مشکلات پایین ارزیابی می‌کنند، ممکن است آسیب‌پذیری بیشتری در برابر اضطراب داشته باشند.

۲. عوامل خانوادگی

شیوه فرزندپروری، تعارض والدین، حمایت عاطفی ناکافی، انتظارات غیرواقع‌بینانه، مقایسه کودک با دیگران و کنترل افراطی از عواملی هستند که می‌توانند زمینه اضطراب را فراهم کنند.

در مقابل، رابطه عاطفی ایمن، گفت‌وگوی مناسب، پذیرش احساسات کودک و آموزش مهارت حل مسئله می‌تواند نقش محافظتی داشته باشد.

۳. عوامل مدرسه‌ای

فشار تحصیلی، ترس از شکست، تجربه تمسخر، مشکلات ارتباطی با همسالان، زورگویی، احساس ناامنی در مدرسه و ارتباط نامناسب با معلم می‌توانند اضطراب کودک را افزایش دهند.ازاین‌رو، مشاوره مدرسه‌ای نباید تنها بر خود کودک تمرکز کند، بلکه باید محیط مدرسه را نیز مورد بررسی قرار دهد.

بخش پنجم: نقش خدمات مشاوره‌ای در کاهش اضطراب کودکان

مهم‌ترین نقش خدمات مشاوره‌ای، فراهم کردن محیطی امن است که کودک بتواند بدون ترس از قضاوت، احساسات خود را بیان کند. بسیاری از کودکان نمی‌توانند درباره اضطراب خود به‌صورت مستقیم صحبت کنند. مشاور می‌تواند از روش‌های غیرمستقیم مانند بازی، نقاشی، قصه، فعالیت‌های خلاقانه و گفت‌وگوی متناسب با سن استفاده کند.

مشاوره می‌تواند از چند مسیر بر اضطراب تأثیر بگذارد.

۱. افزایش خودآگاهی هیجانی

کودک باید بتواند احساس خود را تشخیص دهد و میان ترس، نگرانی، خشم و غم تفاوت قائل شود. هنگامی که کودک بتواند احساس خود را نام‌گذاری کند، کنترل و مدیریت آن نیز آسان‌تر می‌شود.

۲. اصلاح افکار اضطراب‌زا

یکی از محورهای مهم مشاوره شناختی ـ رفتاری، شناسایی افکار غیرمنطقی و جایگزین کردن آنها با برداشت‌های واقع‌بینانه‌تر است.برای مثال، کودک ممکن است تصور کند:اگر در کلاس جواب اشتباه

CiteFactor Academic Scientific Journals | MENDELEY | جهاد دانشگاهی Scientific Information Database | Directory of Research Journals Indexing DRJI | CONF PAPER
Academia.edu California-San Francisco | PBIN.com Sponsored And Indexed | WORLD of JOURNALS | Sponsored and Indexed by CIVILICA We Respect the Science

بدهم، همه به من می‌خندند. مشاور می‌تواند به کودک کمک کند این فکر را بررسی کند:آیا واقعاً همه به من خواهند خندید؟ اگر اشتباه کنم چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا اشتباه کردن طبیعی نیست؟به این ترتیب، کودک به‌تدریج یاد می‌گیرد میان فکر و واقعیت تفاوت بگذارد.

۳. آموزش مهارت‌های مقابله‌ای

کودک باید راه‌های سالم مقابله با اضطراب را بیاموزد. تنفس آرام، آرام‌سازی عضلانی، خودگویی مثبت، حل مسئله و مواجهه تدریجی با موقعیت‌های ترس‌آور از جمله مهارت‌هایی هستند که می‌توانند در فرایند مشاوره آموزش داده شوند.

سازمان جهانی بهداشت نیز آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، آرام‌سازی و مداخلات روان‌شناختی را از رویکردهای مهم در مدیریت اضطراب معرفی کرده است .

۴. افزایش اعتمادبه‌نفس

اضطراب اغلب با ارزیابی منفی کودک از توانایی‌های خودش همراه است. مشاور با شناسایی نقاط قوت کودک و طراحی موقعیت‌های موفقیت‌آمیز می‌تواند احساس شایستگی او را افزایش دهد.

۵. کاهش رفتارهای اجتنابی

اجتناب یکی از عواملی است که اضطراب را تداوم می‌بخشد. اگر کودک هر بار که می‌ترسد از موقعیت مورد نظر دور شود، ممکن است در کوتاه‌مدت احساس آرامش کند؛ اما در بلندمدت ترس او تثبیت می‌شود. مشاوره می‌تواند به کودک کمک کند با حمایت تدریجی و متناسب با ظرفیت خود با موقعیت‌های اضطراب‌زا روبه‌رو شود.

بخش ششم: اهمیت درمان شناختی ـ رفتاری در خدمات مشاوره‌ای

در میان رویکردهای مختلف، درمان شناختی ـ رفتاری جایگاه مهمی در مداخلات اضطرابی کودکان دارد. در این رویکرد فرض بر این است که افکار، احساسات و رفتارهای فرد با یکدیگر ارتباط دارند.

برای مثال: موقعیت ⟵ فکر اضطراب‌زا ⟵ احساس ترس ⟵ رفتار اجتنابی هدف مداخله، تغییر این چرخه است. مرور کاکرین درباره درمان شناختی ـ رفتاری اضطراب کودکان و نوجوانان، بر اساس ۸۷ مطالعه و ۵۹۶۴ شرکت‌کننده، نشان داده است که CBT احتمالاً در کوتاه‌مدت نسبت به فهرست انتظار یا عدم درمان در کاهش اضطراب مؤثرتر است؛ با این حال، شواهد درباره برتری آن نسبت به برخی درمان‌های دیگر محدود است. در پژوهش داخلی نیز گل‌محمدی در مطالعه‌ای درباره برنامه مدرسه‌محور کول کیدز کاهش علائم اضطرابی و نگرانی کودکان را گزارش کرده است. این مداخله شامل جلسات فردی با کودکان و جلساتی با والدین بوده است .ازاین‌رو، استفاده از تکنیک‌های شناختی ـ رفتاری در خدمات مشاوره‌ای مدرسه می‌تواند یکی از گزینه‌های علمی و قابل توجه باشد؛ البته اجرای آن باید توسط افراد دارای صلاحیت حرفه‌ای و متناسب با وضعیت کودک انجام شود.

۱.خدمات مشاوره‌ای؛ پیشگیری بهتر از درمان

یکی از مهم‌ترین نکات در حوزه سلامت روان کودک، حرکت از رویکرد درمان‌محور به سمت رویکرد پیشگیرانه است. مشاوره نباید تنها زمانی ارائه شود که اضطراب کودک به مرحله شدید رسیده است. آموزش مهارت‌های زندگی، خودآگاهی هیجانی، ارتباط مؤثر، حل مسئله و مدیریت هیجان می‌تواند از شکل‌گیری یا تشدید برخی مشکلات جلوگیری کند. سازمان جهانی بهداشت نیز استفاده از برنامه‌های مدرسه‌محور و آموزش والدین و مهارت‌های اجتماعی ـ هیجانی را در پیشگیری و ارتقای سلامت روان کودکان مورد تأکید قرار داده است. از این منظر، مشاوره باید بخشی از نظام سلامت روان مدرسه باشد، نه یک خدمت جانبی که فقط برای کودکان دارای مشکل آشکار استفاده شود.

CiteFactor Academic Scientific Journals | MENDELEY | جهاد دانشگاهی Scientific Information Database | Directory of Research Journals Indexing DRJI | CONF PAPER
Academia.edu California-San Francisco | PBIN.com Sponsored And Indexed | WORLD of JOURNALS | Sponsored and Indexed by CIVILICA We Respect the Science

۲. محدودیت‌ها و چالش‌های خدمات مشاوره‌ای

با وجود اهمیت خدمات مشاوره‌ای، اجرای اثربخش آن با چالش‌هایی مواجه است. نخست، کمبود نیروی متخصص و دسترسی نابرابر کودکان به خدمات مشاوره‌ای است. دوم، نگاه منفی برخی خانواده‌ها به مراجعه به مشاور است. برخی والدین ممکن است مراجعه کودک به مشاور را نشانه بیماری جدی تلقی کنند و از پذیرش آن خودداری کنند. چالش دیگر، تخصص ناکافی در حوزه مشاوره کودک است. کار با کودک با مشاوره بزرگسال تفاوت دارد و مشاور باید با رشد شناختی و هیجانی، بازی، ارتباط غیرکلامی و مشارکت والدین آشنا باشد. همچنین، برخی برنامه‌های مدرسه‌محور ممکن است بدون ارزیابی دقیق نیازها اجرا شوند. در چنین شرایطی، اجرای یک برنامه واحد برای همه کودکان نمی‌تواند پاسخگوی تفاوت‌های فردی باشد. شواهد پژوهشی نیز نشان می‌دهد که نتایج مداخلات مدرسه‌محور همیشه یکسان نیستند. برخی مرورهای نظام‌مند، اثرات مثبت محدودی یافته‌اند و بر ضرورت طراحی مطالعات با کیفیت بالاتر و استفاده از کنترل‌های مناسب تأکید کرده‌اند. ازاین‌رو، نباید خدمات مشاوره‌ای را یک راه‌حل ساده و یکسان برای همه کودکان دانست؛ بلکه اثربخشی آن به کیفیت اجرا، تخصص مشاور، همکاری خانواده و مدرسه، تناسب مداخله با نیاز کودک و پیگیری نتایج وابسته است.

بخش هفتم: الگوی پیشنهادی برای ارائه خدمات مشاوره‌ای به کودکان مضطرب

بر اساس تحلیل مباحث مطرح‌شده، می‌توان یک فرایند شش‌مرحله‌ای برای خدمات مشاوره‌ای پیشنهاد کرد:

مرحله اول: شناسایی اولیه

شناسایی نشانه‌های اضطراب از طریق مشاهده، گفت‌وگو، گزارش والدین و معلمان و ابزارهای مناسب.

مرحله دوم: ارزیابی تخصصی

بررسی شدت، نوع و عوامل احتمالی اضطراب و تشخیص اینکه آیا کودک به مشاوره عمومی، مداخله تخصصی یا ارجاع نیاز دارد.

مرحله سوم: ایجاد رابطه درمانی

فراهم کردن محیطی امن، صمیمی و غیرقضاوتی برای کودک.

مرحله چهارم: انتخاب مداخله مناسب

استفاده از ترکیبی متناسب از آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، شناختی ـ رفتاری، بازی، قصه، آرام‌سازی، آموزش والدین و سایر روش‌های معتبر.

مرحله پنجم: مشارکت خانواده و مدرسه

هماهنگی میان مشاور، والدین و در صورت لزوم معلم برای ایجاد محیط حمایتی.

مرحله ششم: پیگیری و ارزیابی

بررسی تغییرات کودک و اصلاح برنامه در صورت نیاز. این مدل نشان می‌دهد که مشاوره مؤثر یک جلسه گفت‌وگو نیست، بلکه فرایندی مستمر و هدفمند است.

بخش هشتم: بحث و تحلیل نهایی

یافته‌های نظری و پژوهشی بررسی‌شده نشان می‌دهند که خدمات مشاوره‌ای می‌توانند از چند مسیر بر اضطراب کودکان تأثیر بگذارند. نخست، مشاوره امکان شناسایی زودهنگام مشکلات را فراهم می‌کند. دوم، کودک مهارت‌هایی را می‌آموزد که به او اجازه می‌دهد با موقعیت‌های اضطراب‌زا برخورد مؤثرتری داشته باشد. سوم، اصلاح شیوه برخورد والدین می‌تواند عوامل محیطی مؤثر بر

CiteFactor Academic Scientific Journals | MENDELEY | جهاد دانشگاهی Scientific Information Database | DRJI Directory of Research Journals Indexing | CONF PAPER
Academia.edu California-San Francisco | PBIN.com Sponsored And Indexed | WORLD of JOURNALS | Sponsored and Indexed by CIVILICA We Respect the Science

اضطراب را کاهش دهد. چهارم، مدرسه می‌تواند به محیطی برای آموزش مهارت‌های اجتماعی و هیجانی تبدیل شود.

با این حال، یافته‌ها نشان نمی‌دهند که یک روش واحد برای همه کودکان بهترین روش است. حتی در مورد درمان شناختی ـ رفتاری که شواهد نسبتاً قوی‌تری دارد، مرورهای نظام‌مند بر محدودیت شواهد درباره برتری آن نسبت به همه روش‌های جایگزین تأکید کرده‌اند.

از سوی دیگر، پژوهش‌های داخلی نشان می‌دهند که طیف متنوعی از مداخلات می‌تواند در کاهش اضطراب کودکان مؤثر باشد.بنابراین، رویکرد مناسب آن است که مشاور بر اساس ارزیابی کودک، از روش‌های متناسب با نیاز او استفاده کند.

نکته مهم دیگر، توجه به نقش خانواده است. اضطراب کودک در خلأ شکل نمی‌گیرد و خانواده می‌تواند هم عامل خطر و هم عامل محافظت‌کننده باشد. بنابراین، آموزش والدین باید یکی از مؤلفه‌های جدی خدمات مشاوره‌ای باشد.

در نهایت، مدرسه ظرفیت بسیار مناسبی برای ارائه خدمات پیشگیرانه دارد؛ زیرا کودکان بخش قابل توجهی از زندگی روزمره خود را در مدرسه سپری می‌کنند. بااین‌حال، استفاده از ظرفیت مدرسه نباید به معنای جایگزین کردن معلم یا مشاور عمومی با متخصص سلامت روان باشد. نقش‌ها باید روشن باشند و در موارد شدید، ارجاع به متخصص صورت گیرد.

- **پیشنهادهای کاربردی**

بر اساس یافته‌های این مقاله، پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود:

۱. خدمات مشاوره‌ای سلامت روان از سال‌های ابتدایی تحصیل به شکل پیشگیرانه ارائه شود.

۲. مشاوران مدارس در زمینه اضطراب و اختلالات هیجانی کودکان آموزش تخصصی ببینند.

۳. برنامه‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی ـ هیجانی در مدارس توسعه یابد.

۴. آموزش والدین به‌عنوان بخش ثابت خدمات مشاوره‌ای در نظر گرفته شود.

۵. شناسایی کودکان در معرض خطر به شکل محرمانه و غیرانگ‌زننده انجام شود.

۶. از بازی، قصه، هنر و روش‌های خلاقانه در مشاوره کودکان استفاده شود.

۷. مداخلات شناختی ـ رفتاری متناسب با سن کودکان مورد استفاده قرار گیرد.

۸. ارتباط میان مشاور، خانواده و معلم تقویت شود.

۹. در موارد اضطراب شدید یا پایدار، کودک به متخصص مربوط ارجاع داده شود.

۱۰. اثربخشی برنامه‌های مشاوره‌ای از طریق ارزیابی قبل، حین و بعد از مداخله بررسی شود.

۱۱. برنامه‌های مشاوره‌ای بر اساس نیازهای فرهنگی و اجتماعی هر منطقه طراحی شوند.

۱۲. از برچسب‌زنی و معرفی کودک به‌عنوان کودک مشکل‌دار اجتناب شود.

نتیجه‌گیری

اضطراب یکی از مهم‌ترین مشکلات هیجانی دوران کودکی است که می‌تواند ابعاد مختلف زندگی کودک را تحت تأثیر قرار دهد. اگر این مشکل در زمان مناسب شناسایی نشود، ممکن است بر یادگیری، روابط اجتماعی، اعتمادبه‌نفس و سازگاری کودک اثر منفی بگذارد. ازاین‌رو، توجه به سلامت روان کودکان باید هم‌زمان با توجه به سلامت جسمانی آنان مورد توجه قرار گیرد. تحلیل منابع و پژوهش‌های بررسی‌شده نشان می‌دهد که خدمات مشاوره‌ای می‌توانند نقش مؤثری در کاهش اضطراب کودکان داشته باشند؛ مشروط بر آنکه این خدمات هدفمند، تخصصی، متناسب با ویژگی‌های رشدی کودک و همراه با مشارکت خانواده و مدرسه ارائه شوند. مشاوره از طریق افزایش

CiteFactor Academic Scientific Journals | MENDELEY | جهاد دانشگاهی Scientific Information Database | DRJI Directory of Research Journals Indexing | CONF PAPER
Academia.edu California-San Francisco | PBIN.com Sponsored And Indexed | WORLD of JOURNALS | Sponsored and Indexed by CIVILICA We Respect the Science

خودآگاهی هیجانی، اصلاح افکار اضطراب‌زا، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، تقویت اعتمادبه‌نفس، کاهش رفتارهای اجتنابی و اصلاح شیوه برخورد والدین می‌تواند چرخه اضطراب را تضعیف کند. در این میان، درمان شناختی ـ رفتاری از پشتوانه پژوهشی قابل توجهی برخوردار است، اما نباید خدمات مشاوره‌ای را به یک رویکرد واحد محدود کرد. شواهد داخلی نشان داده‌اند که روش‌هایی مانند پذیرش و تعهد، قصه‌درمانی، بازی‌درمانی، درمان مبتنی بر دلبستگی، درمان شناختی ـ رفتاری، تعامل والد ـ کودک، ذهن‌آگاهی و هنردرمانی نیز می‌توانند در کاهش اضطراب کودکان مؤثر باشند . از سوی دیگر، شواهد جدید درباره مداخلات مدرسه‌محور نشان می‌دهد که کیفیت و تخصص اجراکنندگان اهمیت زیادی دارد و برنامه‌هایی که توسط متخصصان سلامت روان اجرا می‌شوند، می‌توانند نتایج بهتری ایجاد کنند. در مجموع، می‌توان گفت خدمات مشاوره‌ای زمانی بیشترین تأثیر را بر کاهش اضطراب کودکان خواهند داشت که از یک خدمت موردی و واکنشی به یک نظام جامع پیشگیری، شناسایی، مداخله و پیگیری تبدیل شوند .چنین نظامی باید کودک، خانواده و مدرسه را هم‌زمان در نظر بگیرد و میان آموزش مهارت‌های عمومی، مشاوره تخصصی و ارجاع درمانی تمایز قائل شود. توجه به این رویکرد می‌تواند زمینه‌ساز رشد سالم‌تر کودکان و کاهش پیامدهای فردی و اجتماعی مشکلات اضطرابی در سال‌های آینده باشد.

منابع و مآخذ

۱. امیرالسادات هفشجانی، فریده، اکبری، بهمن، حسین‌خانزاده، عباسعلی، و ابوالقاسمی، عباس. (۱۴۰۲). فراتحلیل درمان‌های مؤثر در کاهش اضطراب کودکان. *فصلنامه سلامت روان کودک*، ۱۰(۲) ۱۲۱–۱۳۸

۲. فیاضی، نازنین، دهقانی آرانی، فاطمه، فراهانی، حجت‌الله، روشن چسلی، رسول، و زاهد، غزل. (۱۴۰۲). اثربخشی بسته راهنمای اجرای درمان شناختی رفتاری توسط والدین بر اضطراب کودکان. *فصلنامه خانواده و پژوهش*، ۲۰(۱) ۵۱–۶۴

۳. گل‌محمدی، کریم. (۱۴۰۳). اثربخشی درمان شناختی رفتاری مدرسه‌محور (کول کیدز) در کودکان مبتلا به اختلالات اضطرابی: پیامدهای بالینی و فراشناختی. *نشریه مطالعات عملکردی در روانشناسی ورزشی*، ۲، ۶۲–۷۵

۴. کربلایی، محبوبه، یزدانبخش، کامران، و مرادی، آسیه. (۱۴۰۳). بررسی اثربخشی گروه‌درمانی شناختی رفتاری هیجان‌مدار بر نگرانی و حساسیت اضطرابی کودکان مضطرب. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۷۳، ۱۵۰–۱۵۹

۵. سجادی، سیماالسادات، طباطبائی‌نژاد، فاطمه‌سادات، فروزنده، الهام، و دهقانی، فهیمه. (۱۴۰۳). مقایسه اثربخشی بسته فراتشخیصی یکپارچه و درمان شناختی رفتاری بر کارکردهای اجرایی کودکان اضطرابی. *نشریه رویش روان‌شناسی*، ۱۳(۹) ۱۴۱–۱۵۰

۶. آهنگر سماکوش، کوثر، اختر، مبینا، و نادری شیاده، نکیسا. (۱۴۰۴). اثربخشی طرحواره‌درمانی بر اختلالات اضطرابی دوران کودکی. *مطالعات پژوهشی مرتبط با سلامت روان کودک*

۷. دادستان، پریرخ. *روان‌شناسی مرضی تحولی*. تهران: سمت.

CiteFactor Academic Scientific Journals | MENDELEY | جهاد دانشگاهی Scientific Information Database | DRJI Directory of Research Journals Indexing | CONF PAPER
Academia.edu California-San Francisco | PBIN.com Sponsored And Indexed | WORLD of JOURNALS | Sponsored and Indexed by CIVILICA We Respect the Science

۸. شفیع‌آبادی، عبدالله .*نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی* .تهران: سمت.

۹. شاملو، سعید .*بهداشت روانی* .تهران: رشد.

۱۰. سیف، علی‌اکبر .*روان‌شناسی پرورشی نوین* .تهران: دوران.

۱۱. گنجی، حمزه .*بهداشت روانی* .تهران: ساوالان.

۱۲. افروز، غلامعلی .*روان‌شناسی و توان‌بخشی کودکان و نوجوانان* .تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

۱. *James, A. C., Reardon, T., Soler, A., James, G., & Creswell, C. (۲۰۲۰). Cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in children and young people. Cochrane Database of Systematic Reviews, ۲۰۲۰(۱۱), CD۰۱۳۱۶۲.*

۲. *Caldwell, D. M., Davies, S. R., Hetrick, S. E., Palmer, J. C., Caro, P., López-López, J. A., et al. (۲۰۱۹). School-based interventions to prevent anxiety and depression in children and young people: A systematic review and network meta-analysis. The Lancet Psychiatry, ٦(۱۲), ۱۰۱۱–۱۰۲۰*

۳. *Hetrick, S. E., Cox, G. R., Witt, K. G., Bir, J. J., & Merry, S. N. (۲۰۱٦). Cognitive behavioural therapy for depression in children and adolescents. Cochrane Database of Systematic Reviews, ۲۰۱٦.*

٤. *Neil, A. L., & Christensen, H. (۲۰۰۹). Efficacy and effectiveness of school-based prevention and early intervention programs for anxiety. Clinical Psychology Review, ۲۹(۳), ۲۰۸–۲۱۵*

۵. *Werner-Seidler, A., Perry, Y., Calear, A. L., Newby, J. M., & Christensen, H. (۲۰۱۷). School-based depression and anxiety prevention programs for young people: A systematic review and meta-analysis. Clinical Psychology Review, ۵۱, ۳۰–٤۷.*

٦. *World Health Organization. (۲۰۲٦). Anxiety disorders. Geneva: World Health Organization.*

۷. *World Health Organization. (۲۰۱۹). Psychosocial interventions for promotion of mental health and prevention of mental health conditions in children. Geneva: WHO.*


موسسه علمی و حقوقی قانون یار
برگزار می کند
وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی کرمانشاه
دانشگاه فرهنگیان
جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
بنیاد شهید و امور ایثارگران
صدور گواهی نامه معتبر
پذیرش و ارائه مقاله
(با مهر بر جسته و هولوگرام مخصوص)
پنجمین همایش علمی-پژوهشی
مطالعات علمی علوم انسانی در جهان اسلام
ارگان ها و سازمان های حامی معنوی برگزاری همایش (در استان کرمانشاه)
دانشگاه فرهنگیان - سازمان ارشاد اسلامی - آموزش و پرورش - بنیاد شهید، سازمان شهرداری و ....
www.Olomensani.ir
www.Ghanonyar.ir
محورهای پذیرش مقالات
تمام گرایش های رشته فقه، حقوق و علوم قضایی
علوم تربیتی، تکنولوژی آموزشی و آموزش و پرورش
روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم دینی و مذهبی
علوم اقتصادی، بانکی و تمام گرایش های مدیریت
مکان و زمان برگزاری همایش
کرمانشاه - ۱۴۰۱/۱۲/۱۱
دبیر علمی و مسئول همایش
دکتر بهنام اسدی
مدیر اجرایی همایش
دکتر شهلا رضایی
ایمیل رسمی همایش جهت دریافت مقالات پژوهشگران OLOMENSANI@YAHOO.COM
ارسال مقاله از طریق واتس آپ، ایتا، سروش، تلگرام، روبیکا به شماره ۰۹۱۰۰۶۳۶۰۰۲
دبیرخانه مرکزی موسسه قانون یار: تهران، میدان انقلاب، خیابان اردیبهشت، موسسه قانون یار ۵۲۶ - ۰۲۱۶۶۹۷۹۵۱۹
((در صورت طرح سوال درخصوص ارسال مقاله یا جذب در هیات علمی همایش با خانم دکتر قبادی تماس بگیرید ۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵))
CiteFactor
MENDELEY
جهاد دانشگاهی
Scientific Information Database
DRJI
Directory of Research Journals Indexing
CONF PAPER
Academia.edu
California-San Francisco
PBIN.com
Sponsored And Indexed
WORLD of JOURNALS
Sponsored and Indexed by CIVILICA
We Respect the Science