

مقایسه اثربخشی کتاب‌درمانی و رفتاردرمانی شناختی بر افسردگی دانشجویان کارشناسی با شکست عاطفی

نصرت ریاحی نیا^{۱*}، ولی‌الله فرزاد^۲، نسرين حاصلی^۳، مریم امامی^۴

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۶/۲۵ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۱۱/۰۸

چکیده

هدف: هدف اصلی این پژوهش، مقایسه اثربخشی کتاب‌درمانی و رفتاردرمانی شناختی بر افسردگی دانشجویان کارشناسی دچار شکست عاطفی است.

روش: این پژوهش به روش نیمه‌آزمایشی همراه با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل انجام گرفته است. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویانی است که به مرکز مشاوره دانشگاه خوارزمی مراجعه کردند و با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۲۰ نفر از دانشجویان مقطع کارشناسی که دچار شکست عاطفی شده بودند، به‌عنوان نمونه بررسی شدند.

یافته‌ها و نتایج: نتایج این پژوهش نشان داد که هم روش کتاب‌درمانی و هم رفتاردرمانی شناختی در کاهش افسردگی دانشجویان گرفتار شکست عاطفی مؤثرند. همچنین بین اثربخشی روش‌های کتاب‌درمانی و رفتاردرمانی شناختی در کاهش افسردگی دانشجویان دچار شکست عاطفی تفاوت معناداری مشاهده نشد.

واژه‌های کلیدی: افسردگی، رفتاردرمانی شناختی، شکست عاطفی، کتاب‌درمانی.

sara_purriahi@yahoo.com

۱. استاد گروه علم اطلاعات و دانش‌شناسی دانشگاه خوارزمی

۲. استادیار گروه روانشناسی تربیتی دانشگاه خوارزمی

۳. کارشناس ارشد گروه روانشناسی تربیتی دانشگاه خوارزمی

۴. کارشناس ارشد گروه علم اطلاعات و دانش‌شناسی دانشگاه خوارزمی

مقدمه

در طول چند دهه گذشته، عشق رمانتیک به موضوع مورد علاقه روانشناسان تبدیل شده است و آنها نظریه‌های گوناگونی را درباره چگونگی گسترده شدن این روابط مطرح کرده‌اند (تیت^۱، ۲۰۰۳). به نظر می‌رسد که تحلیل عشق در میان تجارب انسانی مشکل باشد. فلاسفه و شاعران عباراتی را یافتند که با آن عشق را محدود و توصیف کنند، اما به جای عشق، آثار و جهت‌های آن را تعریف کرده‌اند. وقتی دانشمندان اجتماعی عشق را بررسی می‌کنند، پاسخ‌های آنها باز هم پرسش‌های گوناگونی به وجود می‌آورد. به نظر می‌رسد محدود کردن عشق به وسیله جمع‌آوری گزارش‌های ذهنی و تعریف آن با یک سلسله از واژه‌ها، تعریف فقیرانه‌ای باشد (کوهن^۲، ۱۹۹۸). شکست عشقی شاید به ناسامانی‌های زیادی در فرد عاشق منجر شود که یکی از آنها "افسردگی" است.

دوره نوجوانی و جوانی یکی از بحرانی‌ترین مقاطع زندگی انسان محسوب می‌شود. نوجوان از مرز کودکی گذشته و وارد مرحله نوینی شده است. ورود به دوره نوجوانی، فرد را با مشکلات فراوانی دست به گریبان می‌سازد. بررسی این مشکلات مستلزم بررسی همه‌جانبه نسلی خواهد بود که در حال دگرگونی عمیق شخصیتی است و برای سازگاری از هیچ تلاشی دریغ نمی‌کند. مشکلات دوره نوجوانی و جوانی توجه و تلاش علمی بسیاری از محققان را به خود جلب کرده است (احمدی، ۱۳۶۸). در واقع از آنجا که وجود عشق در زندگی همه انسان‌ها یک واقعیت است که نمی‌توان چشم از آن فرو بست، نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن، یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان از کودکی تا پیری محسوب می‌شود. عشق در هر زمان و سنی که بروز کند با پویایی خاص خود همراه خواهد بود. تا به امروز تأکید بیشتر پژوهش‌های صورت گرفته، بر بررسی متغیرهای مختلف عشق رمانتیک بوده و به پیامدهای بعد از آن توجه چندانی نشده است. در واقع در یک رابطه عاشقانه، با نزدیک شدن به انتهای مسیر عشق، مشکلات روحی و روانی فرد بیشتر می‌شود و اضطراب و افسردگی و حالت فقدان و به هم ریختگی در نظم ذهنی، بر زندگی فرد سایه می‌افکند و به هنگام پایان یافتن و قطع این رابطه عاشقانه و پس از آن، این مشکلات به حالت بحرانی خود می‌رسند (منطقی، ۱۳۸۶). شکست‌های عشقی هزینه‌های زیادی را چه از لحاظ روانی و چه از جنبه مادی به وجود می‌آورند. با توجه به سهم چشمگیر نوجوانان در کشور و اهمیت این دوره عمر در نحوه شکل‌دهی زندگی آینده فرد، لازم است که برای پیشگیری و درمان مشکلات پیش آمده در این دوره، اقدامات مناسبی صورت گیرد. همچنین، با توجه به بررسی نتایج پژوهش‌های انجام گرفته در زمینه افسردگی و شکست عاطفی مشخص شد که سهم دختران نوجوان بیش از پسران است و درصد بیشتری از این نوجوانان دچار این نوع اختلال‌ها می‌شوند.

تاکنون روانشناسان برای حل مشکلات روحی و روانی افراد از روش‌های درمانی مختلفی استفاده کرده‌اند. از این‌رو، پژوهش حاضر به تعیین تأثیر مداخله شناختی - رفتاری و همچنین روش کتاب‌درمانی، و مقایسه تأثیر این دو روش درمانی بر افسردگی دانشجویان گرفتار شکست عاطفی پرداخته است تا مشخص شود از میان روش‌های کتاب‌درمانی و شناختی - رفتاری کدام یک در درمان افسردگی دانشجویانی که شکست عاطفی را تجربه کرده‌اند؛ مفیدتر خواهد بود؛ چرا که روانشناسانی که در مرکز مشاوره دانشگاه خوارزمی کار می‌کنند تا حدود زیادی سعی در حل مشکلات این گروه از دانشجویان دارند و در این پژوهش کتابداران نیز به یاری روانشناسان این مرکز شتافتند.

در زمینه پژوهش حاضر تحقیقاتی در ایران و خارج از ایران صورت گرفته است که به چند مورد از آنها اشاره می‌شود:

بلوچ زراعتکار (۱۳۸۳) پژوهشی با عنوان "تأثیر کتاب‌درمانی بر افسردگی خفیف دانشجویان دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران سابق (تهران کنونی) در نیمسال تحصیلی ۱۳۸۲ - ۱۳۸۳" انجام داد. نتایج نشان می‌داد که کتاب‌درمانی بر کاهش افسردگی ضعیف افراد گروه آزمون مؤثر است. مهناز جوکار (۱۳۸۵) موضوع پایان‌نامه خود را "مقایسه اثربخشی مشاوره حضوری و کتاب‌درمانی به شیوه شناختی در کاهش علائم افسردگی" انتخاب کرد. این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی شناخت‌درمانی بک، مشاوره حضوری و کتاب‌درمانی، در درمان بیماران افسرده خفیف و متوسط انجام گرفت. نتایج نشان داد که مشاوره به شیوه شناختی و کتاب‌درمانی هر کدام به‌طور جداگانه در کاهش علائم افسردگی مؤثر بودند. بین دو شیوه درمانی در کاهش علائم افسردگی بیماران تفاوت معناداری دیده نشد. همچنین دریافتند که اگر مشاوره‌های به شیوه شناختی و کتاب‌درمانی به‌صورت سازمان‌داده شده و بر پایه نظری اجرا شوند، مؤثر و سودمند هستند. نوایی نژاد و ریاحی‌نیا (۱۳۸۶) پژوهشی با عنوان "مقایسه تأثیر مشاوره گروهی با رویکرد شناختی - رفتاری و کتاب‌درمانی شناختی بر افسردگی زنان ۳۰ - ۴۰ ساله" انجام دادند. این پژوهش نشان داد که روش درمان شناختی - رفتاری از روش کتاب‌درمانی در کاهش میزان افسردگی آزمودنی‌ها مؤثرتر بوده است. ریاحی‌نیا و عظیمی (۱۳۸۶) در پژوهشی به بررسی تمایل روانشناسان و مشاوران برای همکاری با کتابداران در فرایند کتاب‌درمانی پرداختند. در این مقاله با تأکید بر نقش مهم کتاب‌درمانی در کاهش افسردگی و برخی اختلال‌های رفتاری تأکید شد که در برخی موارد استفاده از روش کتاب‌درمانی آسان‌تر از مشاوره بوده است؛ علاوه بر این کتاب‌درمانی غیرمستقیم است و مراجعان احساس راحتی و امنیت بیشتری نسبت به روش مشاوره

درمانی دارند. رنجبر و دیگران (۱۳۸۹) در پژوهشی به بررسی "اثر بخشی درمان شناختی - رفتاری به شیوه گروهی بر میزان افسردگی" پرداختند. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین گروه کنترل و آزمایش، بعد از مداخله تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین در گروه آزمایش بین نمره افسردگی بیماران، قبل از مداخله و بعد از مداخله و یک ماه بعد نیز تفاوت معنادار وجود داشت. در کل نتایج نشان می‌داد که گروه درمانی شناختی - رفتاری بر کاهش افسردگی بیماران مبتلا به افسردگی خفیف مؤثر است. ریاحی‌نیا (۱۳۹۰) در پژوهشی به بررسی "تأثیر مشاوره گروهی و کتاب درمانی بر کاهش فرسودگی شغلی زنان کتابداران دانشگاهی" پرداخت. برای این منظور از بین کتابداران دانشگاهی شاغل در دانشگاه تربیت معلم ۳۰ کتابدار زن به‌عنوان نمونه، انتخاب و به‌صورت تصادفی به سه گروه ده نفره تقسیم شدند. دو گروه ده نفره آزمایشی (مشاوره گروهی و کتاب درمانی) و یک گروه به‌عنوان گروه کنترل انتخاب شدند. نتایج نشان داد که هر دو روش درمانی در گروه آزمایش مؤثر بوده است، اما مشاوره درمانی نسبت به کتاب درمانی مؤثرتر بود.

کاش و فلمینگ^۳ (۲۰۰۰) در پژوهشی به بررسی "تأثیر روش درمان شناختی - رفتاری به شیوه گروهی بر روی بیماران دچار اختلال افسردگی و اضطراب" پرداختند. آنها این روش درمان را بر روی ۲۶ بیمار دچار اختلال افسردگی و اضطراب استفاده و نتایج مثبتی دریافت کردند و به این نتیجه رسیدند که روش درمان شناختی - رفتاری در درمان بیماران دچار اختلال افسردگی و اضطراب مفید خواهد بود. فریزویک^۴ و همکارانش (۲۰۰۷) در پژوهش خود به بررسی "تأثیر کتاب درمانی در کمک به افراد ناتوان و سالخورده در اداره امور شخصی خود" پرداختند. در این زمینه پژوهشگران ۹۷ نفر از افراد سالخورده را به‌عنوان گروه آزمایش و ۹۷ نفر را به‌عنوان گروه شاهد برگزیدند. نتایج نشان داد که کتاب درمانی در افزایش اعتماد به نفس، توانایی بیشتر برای انجام دادن امور شخصی و مهارت در آنها بسیار تأثیرگذار است. افراد گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در انجام دادن امور شخصی خود پس از مداخله، بسیار موفق‌تر از گروه آزمایش بودند. این پژوهشگران نشان دادند که می‌توان برای افراد سالخورده‌ای که نسبت به درمان‌های رایج از خود مقاومت نشان می‌دهند، از کتاب‌های خودیاری استفاده کرد. چانگ و کئون^۵ (۲۰۰۹) در پژوهشی به بررسی "سودمندی کتاب درمانی در درمان جمع‌هراسی" پرداختند. در این پژوهش ۳۸ نفر از افرادی را که به این اختلال مبتلا بودند، به‌صورت تصادفی به سه گروه تقسیم کردند: گروه اول کتاب درمانی همراه با پسخوراند، گروه دوم کتاب درمانی بدون پسخوراند و گروه سوم هم گروه کنترل انتخاب شدند. قبل و بعد از درمان، مقیاس جمع‌هراسی (SPS)^۶ و مقیاس مداخله اضطراب اجتماعی (SIAS)^۸ اجرا شدند (که پرکاربردترین مقیاس‌های کاربردی در جمع‌هراسی به‌شمار می‌آیند). روند بهبود با توجه به

مقیاس جمع‌هراسی (SPS) در دو گروهی که کتاب‌درمانی دریافت کرده بودند، به نسبت گروه کنترل بسیار معنادار و با توجه به مقیاس مداخله اضطراب اجتماعی (SIAS) بی‌معنا بود. در عین حال تفاوت معناداری بین دو گروه کتاب‌درمانی با پس‌خوراند و بدون پس‌خوراند مشاهده نشد. در کل نتایج پژوهش‌های انجام گرفته نشان داد که برای درمان افسردگی که یکی از بیماری‌های شایع عصر کنونی محسوب می‌شود، تاکنون از روش‌های درمانی مختلفی استفاده شده که در برخی موارد این روش‌ها با شکست و گاه با موفقیت همراه بوده است. اما تاکنون پژوهشی به مقایسه تأثیر دو روش درمانی با کتاب و روش‌های درمانی - شناختی بر دانشجویان گرفتار شکست عاطفی اختصاص نیافته است؛ پس با این پژوهش تأثیر دو روش درمانی مذکور بر روی گروهی از دانشجویان که به دلیل شکست عاطفی دچار افسردگی شده‌اند، مقایسه خواهد شد.

هدف اصلی پژوهش

هدف این پژوهش، مقایسه اثربخشی کتاب‌درمانی و رفتاردرمانی شناختی بر افسردگی دانشجویان کارشناسی دچار شکست عاطفی است.

اهداف فرعی پژوهش

۱. تأثیر روش کتاب‌درمانی در کاهش میزان افسردگی افراد دچار شکست عاطفی.
۲. تأثیر روش رفتاردرمانی شناختی در کاهش میزان افسردگی افراد گرفتار شکست عاطفی.

روش و جامعه پژوهش

پژوهش حاضر به روش نیمه‌آزمایشی همراه با پیش‌آزمون و پس‌آزمون با دو گروه مستقل انجام گرفته است. جامعه پژوهش شامل تمامی دانشجویانی است که به مرکز مشاوره دانشگاه خوارزمی مراجعه کرده‌اند. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۲۰ دانشجو در دامنه سنی ۱۸ - ۲۲ سال که دچار افسردگی (به‌علت شکست عاطفی) بودند، در دو گروه ۱۰ نفری کتاب‌درمانی و درمان شناختی - رفتاری، به صورت جایگزینی تصادفی گنجانده شدند. پس از تشریح اهداف پژوهش و جلب مشارکت و همکاری شرکت‌کنندگان، با استفاده از مصاحبه و پرسشنامه افسردگی بک، افراد نمونه انتخاب شدند.

در این زمینه با استفاده از پرسشنامه افسردگی بک و مقیاس درجه‌بندی ۲۱ سؤالی که خود بیمار پاسخ می‌دهد، به ارزیابی از کل نشانه‌شناسی روانی دست یافتیم. این مقیاس به‌طور مرتب در آغاز هر جلسه به بیمار داده شد. با توجه به نمره کسب‌شده در پرسشنامه افسردگی بک، دانشجویان دچار

شکست عاطفی که در این پرسشنامه نمره‌ای بین ۱۰ - ۱۹ گرفته بودند، دارای افسردگی خفیف محسوب می‌شدند که به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. در این طرح از دو روش درمانی استفاده شد. در درمان شناختی - رفتاری طی مراحل آغازین درمان، با رضایت مراجع، درخواست شد که هفته‌ای یک بار برای درمان مراجعه داشته باشند و از مراجعه به مشاوران دیگر و مصرف دارو خودداری کنند تا زمانی که مراحل درمان به پایان رسد و ارزیابی مجدد از درجه افسردگی آزمودنی‌ها صورت پذیرد. بعد از اجرای تست افسردگی بک، به ارزیابی شناختی - رفتاری و بین فردی مراجعان پرداخته شد. آزمودنی‌ها متعهد شدند که برنامه فعالیت هفتگی خود را یادداشت و میزان لذت و مهارت تجربه شده طی ساعات روز را ثبت کنند که این درمان در ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد.

اقدامات درمانی جلسه به جلسه افسردگی

جلسه اول

ارزیابی که شامل تعیین مشکلات فعلی آزمودنی، پرسش درباره تمام علائم، سنجش نقص‌های شناختی، رفتاری، بین فردی، ارزیابی نقص‌های اجتماعی و عملکرد تحصیلی - شغلی و ارزیابی احتمال خودکشی است. در جلسه اول تکلیف خانگی که به آزمودنی داده شد، این بود که شروع به خواندن کتاب احساس خوب کند.

جلسه دوم

آماده شدن آزمودنی برای درمان، آگاه کردن آزمودنی از تشخیص، فهرست کردن اهداف درمانی (در کل آزمودنی در این جلسه با مفاهیمی درباره افسردگی و درمان شناختی - رفتاری آشنا شد). همچنین تکلیف خانگی جلسه اول ارزیابی شد. مداخلات رفتاری که در این جلسه صورت گرفت شامل مشخص کردن اهداف رفتاری (افراط‌های رفتاری)، آموزش برنامه‌ریزی پاداش و فعالیت روزانه، تشویق آزمودنی به افزایش خودپاداش‌دهی و کاهش نشخوارهای فکری و رفتارهای منفعل بود.

مداخلات شناختی شامل روشن کردن ارتباط بین افکار خودآیند و احساسات آزمودنی، آموزش آزمودنی برای طبقه‌بندی افکار خودآیند تحریف‌شده، چالش افکار خودآیند و افکار ناخوشایند است.

تکلیف خانگی آزمودنی در این جلسه آن بود که وی افکار و خلقش را ثبت، افکار خودآیند را طبقه‌بندی و برنامه‌ریزی پاداش معطوف به خود و برنامه‌ریزی فعالیت را آغاز کند.

جلسه سوم

ارزیابی: ارزیابی تکلیف خانگی، ارزیابی افسردگی

مداخلات رفتاری: آموزش و تمرین مهارت‌های جرأت‌ورزی در جلسات، افزایش انجام دادن رفتارهای پاداش‌دهنده نسبت به دیگران، افزایش تماس‌های اجتماعی مثبت، ارزیابی خودپاداش‌دهی و معرفی مهارت‌های حل مسئله. مداخلات شناختی: آموزش آزمودنی درباره نحوه استفاده از ثبت روزانه افکار خود آیند ناکارآمد، به چالش کشیدن افکار خود آیند منفی.

جلسه‌های چهارم تا هشتم

مداخلات رفتاری شامل: آموزش و تمرین مهارت‌های حل مسئله، آموزش مهارت‌های ارتباطی (شنونده فعال، بازبینی ارتباطی، همدلی)، آموزش جرأت‌مندی و مهارت‌های اجتماعی. مداخلات شناختی: به چالش کشیدن افکار خود آیندی که برای آزمودنی مشکل بود، شناسایی و به چالش کشیدن فرض‌های اساسی غیرمنطقی، شناسایی و به چالش کشیدن طرحواره‌های منفی. بعد از هر جلسه درمانی به آزمودنی‌ها تکالیف خانگی داده می‌شد و از آنها خواسته می‌شد که در پر کردن آنها کوتاهی نکنند؛ در جلسات بعدی این موارد ارزیابی می‌شدند. در پایان دوباره آزمون افسردگی بک به‌عنوان پس‌آزمون از نمونه‌ها گرفته شد. در بخش کتاب‌درمانی کتاب "بهداشت روانی در عشق شورانگیز" در اختیار آزمودنی‌ها قرار گرفت. آزمودنی‌ها متعهد شدند بعد از یک دوره یک‌ماهه مطالعه کتاب، بدون مراجعه به مشاوره یا هر راه درمانی دیگری، به مرکز مشاوره مراجعه کنند تا مجدداً آزمون بک از آنها گرفته شود. در پایان تجزیه و تحلیل آمار توصیفی و استنباطی داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS.V.16 صورت گرفت.

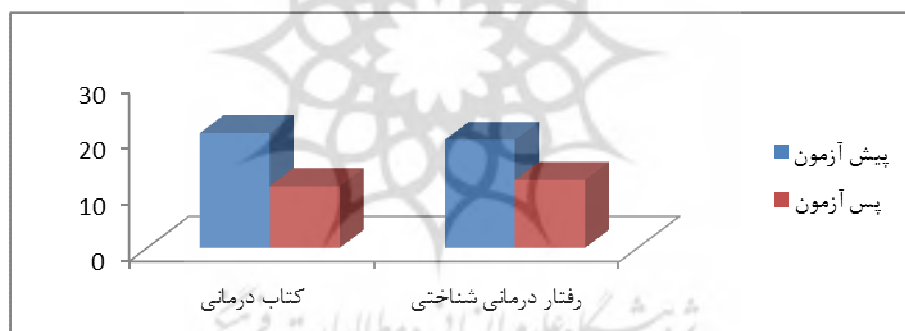
یافته‌های پژوهش

در این قسمت یافته‌های پژوهش تجزیه و تحلیل می‌شوند. در بخش آمار توصیفی، شاخص‌هایی نظیر میانگین و انحراف استاندارد نمره‌ها استفاده شده است. در بخش آمار استنباطی و برای بررسی سؤالات پژوهش از آزمون تی همبسته و تحلیل کوواریانس بهره گرفته شد. نتایج به‌دست آمده در ادامه ارائه می‌شود.

جدول ۱. توصیف آماری نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک روش درمانی

شاخص‌های آماری روش	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف استاندارد
پیش‌آزمون کتاب‌درمانی	۱۰	۱۵	۲۴	۲۰/۶	۳/۰۶
پس‌آزمون کتاب‌درمانی	۱۰	۵	۲۰	۱۱/۱	۴/۹۷
پیش‌آزمون رفتاردرمانی	۱۰	۱۵	۲۴	۱۹/۴	۳/۱۶
پس‌آزمون رفتاردرمانی	۱۰	۷	۱۹	۱۲/۲	۳/۵۵

در جدول ۱ آماره‌های توصیفی مربوط به نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون، شامل میانگین، انحراف استاندارد و حداقل و حداکثر نمرات، به تفکیک برای دو گروه درمانی آمده است. بر اساس اطلاعات مندرج در جدول بالا، میانگین نمره‌های گروه کتاب‌درمانی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون به ترتیب برابر با ۲۰/۶ و ۱۱/۱ بود. همچنین گروه رفتاردرمانی شناختی در پیش‌آزمون میانگینی برابر با ۱۹/۴ و در پس‌آزمون میانگینی برابر با ۱۲/۲ را نشان می‌دهند.



شکل ۱. میانگین نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون به تفکیک روش درمانی

در شکل ۱ میانگین نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون، به تفکیک برای گروه کتاب‌درمانی و گروه رفتاردرمانی شناختی نشان داده شده است.

سؤال اول: آیا بین اثربخشی روش‌های کتاب‌درمانی و رفتاردرمانی شناختی در کاهش افسردگی تفاوت وجود دارد؟

به‌منظور مقایسه اثربخشی شیوه‌های کتاب‌درمانی و رفتاردرمانی شناختی در کاهش افسردگی از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شده است. در ادامه نتایج حاصل از این آزمون به‌همراه نتایج مربوط به بررسی پیش‌فرض‌های اجرای آن ارائه خواهد شد.

بررسی مفروضه‌های تحلیل کوواریانس

یکی از مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس، نرمال بودن توزیع نمره‌ها است. به‌منظور بررسی مفروضه مذکور از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف استفاده شد که نتایج آن در جدول ذیل ارائه می‌شود.

جدول ۲. نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها شاخص‌های آماری	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
تعداد	۲۰	۲۰
آماره کولموگروف - اسمیرنوف	۰/۶۳	۰/۷۴۸
سطح معناداری	۰/۸۲۲	۰/۶۳۱

در جدول ۲ نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون آمده است. بر اساس نتایج مندرج، سطح معناداری آماره محاسبه‌شده بزرگ‌تر از ۰/۰۵ بود، بنابراین فرض نرمال بودن توزیع نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون پذیرفته می‌شود.

مفروضه همسانی واریانس

یکی دیگر از مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس، بررسی همسانی واریانس‌هاست، به این منظور از آزمون لوین استفاده شد که نتیجه آن در جدول زیر دیده می‌شود:

جدول ۳. نتیجه آزمون لوین برای بررسی همسانی واریانس‌ها

مقدار F	df1	df2	سطح معناداری
۰/۰۲۱	۱	۱۸	۰/۸۸۸

در جدول ۳ نتیجه آزمون لوین برای بررسی همسانی واریانس‌ها آمده است. بر اساس نتایج

مندرج در جدول بالا مشاهده می‌شود که مقدار آماره به دست آمده در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($\alpha=0/05$) معنادار نیست که تجانس واریانس‌های دو گروه را نشان می‌دهد، پس این مفروضه برقرار است.

جدول ۴. نتیجه آزمون آثار بین آزمودنی‌ها

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F مقدار	سطح معناداری
گروه* پیش‌آزمون	۲۲/۲۶۲	۱	۲۲/۲۶۲	۰/۲۶۴

در جدول فوق اطلاعات مربوط به اثر تعامل گروه و پیش‌آزمون نشان داده شده است. با توجه به عدم معناداری مقدار آماره F به دست آمده، این گونه نتیجه گرفته می‌شود که مفروضه همگنی ضرایب رگرسیون برقرار است.

جدول ۵. نتایج تحلیل کوواریانس نمره‌های پس‌آزمون پس از تعدیل نمره‌های پیش‌آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F مقدار	سطح معناداری
پیش‌آزمون	۴۸/۰۰۱	۱	۴۸/۰۰۱	۲/۸۲۸	۰/۱۱۱
گروه	۱۴/۳۵۳	۱	۱۴/۳۵۳	۰/۸۴۶	۰/۳۷۱
خطا	۲۸۸/۴۹۹	۱۷	۱۶/۹۷۱		
کل	۳۴۲/۵۵	۱۹			

در جدول ۵ نتایج آزمون تحلیل کوواریانس برای بررسی تفاوت گروه‌ها در نمره‌های افسردگی آمده است. با توجه به نتایج جدول، مقدار F به دست آمده برابر با ۰/۸۴۶ و سطح معناداری آن نیز برابر با ۰/۳۷۱ است که بیانگر عدم تفاوت بین میانگین نمره‌های دو گروه و عدم رد فرض صفر خواهد بود. از این رو می‌توان نتیجه گرفت که بین اثربخشی روش‌های کتاب‌درمانی و رفتاردرمانی شناختی در کاهش افسردگی دانشجویان گرفتار شکست عاطفی، تفاوتی وجود ندارد.

سؤال دوم: آیا کتاب‌درمانی سبب کاهش میزان افسردگی افراد دچار شکست عاطفی می‌شود؟

به‌منظور بررسی اثربخشی کتاب‌درمانی در کاهش افسردگی از آزمون t همبسته استفاده شده است، نتایج حاصل در ادامه ذکر خواهد شد.

جدول ۶. نتایج آزمون تی همبسته برای مقایسه میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در روش کتاب‌درمانی

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	t	درجه آزادی	سطح معناداری
کتاب‌درمانی	۹/۵	۴/۱۷	۷/۲	۹	۰/۰۱

با توجه به نتایج جدول ۶، مقدار تی به‌دست آمده با درجه آزادی ۹، برابر با ۷/۲ است که از میزان ارزش بحرانی تی، با درجه آزادی ۹ بیشتر و در سطح ۰/۰۱ معنادار است. از این‌رو فرضیه صفر مبنی بر عدم تفاوت بین نمره‌های قبل و بعد از مداخله با ۹۹ درصد اطمینان رد می‌شود و بر همین اساس می‌توان اثربخشی کتاب‌درمانی در کاهش افسردگی دانشجویان دچار شکست عاطفی را نتیجه گرفت.

سؤال سوم: آیا رفتاردرمانی شناختی سبب کاهش میزان افسردگی افراد گرفتار شکست عاطفی می‌شود؟

جدول ۷. نتایج آزمون تی همبسته برای مقایسه میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در روش رفتاردرمانی شناختی

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	t	درجه آزادی	سطح معناداری
رفتاردرمانی شناختی	۷/۲	۴/۳۶	۵/۲۱۴	۹	۰/۰۱

با توجه به نتایج مندرج در جدول ۷، مقدار تی به‌دست آمده با درجه آزادی ۹، برابر با ۵/۲۱۴ بوده که از میزان ارزش بحرانی تی، با درجه آزادی ۹ بیشتر و در سطح ۰/۰۱ معنادار است. از این‌رو فرضیه صفر مبنی بر عدم تفاوت بین نمره‌های قبل و بعد از مداخله به روش رفتاردرمانی شناختی با ۹۹ درصد اطمینان رد می‌شود و بر همین اساس می‌توان اثربخشی رفتاردرمانی شناختی در کاهش افسردگی دانشجویان دچار شکست عاطفی را نتیجه گرفت.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی کتاب‌درمانی و رفتاردرمانی شناختی بر افسردگی دانشجویان کارشناسی دچار شکست عاطفی انجام گرفت. در این پژوهش از روش نیمه‌آزمایشی همراه با پیش‌آزمون و پس‌آزمون و گروه کنترل استفاده شد.

جامعه پژوهش شامل تمامی دانشجویانی بود که به مرکز مشاوره دانشگاه خوارزمی مراجعه کرده بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۲۰ نفر از دانشجویان مقطع کارشناسی که دچار شکست عاطفی شده بودند، به‌عنوان نمونه بررسی شدند.

نتایج به‌دست‌آمده در رابطه با سؤال نخست پژوهش حاضر که، "آیا بین اثربخشی روش‌های کتاب‌درمانی و رفتاردرمانی شناختی در کاهش افسردگی تفاوت وجود دارد؟" نشان داد که بین اثربخشی روش‌های کتاب‌درمانی و رفتاردرمانی شناختی در کاهش افسردگی دانشجویان دچار شکست عاطفی تفاوت معناداری وجود ندارد.

نتایج به‌دست‌آمده در این زمینه با نتایج پژوهش‌های جوکار (۱۳۸۵) مطابقت دارد. او نیز در پژوهش خود مطرح کرد که بین اثربخشی روش‌های کتاب‌درمانی و رفتاردرمانی شناختی تفاوت معناداری وجود ندارد. این در حالی است که نوابی‌نژاد و ریاحی‌نیا (۱۳۸۶)، ریاحی‌نیا و عظیمی (۱۳۸۶) در پژوهش‌های خود مطرح کردند که روش درمان شناختی - رفتاری نسبت به روش کتاب‌درمانی در کاهش میزان افسردگی آزمودنی‌ها مؤثرتر بوده است.

نتایج به‌دست‌آمده در رابطه با سؤال دوم پژوهش که "آیا کتاب‌درمانی سبب کاهش میزان افسردگی افراد دچار شکست عاطفی می‌شود؟"، اثربخشی کتاب‌درمانی در کاهش افسردگی را نشان داد.

بنابراین می‌توان گفت که روش "کتاب‌درمانی" در کاهش میزان افسردگی افراد نقش مؤثری دارد. نتایج به‌دست‌آمده در این زمینه با نتایج پژوهش‌های بلوچ زراعتکار (۱۳۸۳)؛ جوکار (۱۳۸۵)؛ ریاحی‌نیا و عظیمی (۱۳۸۶)؛ فریزویک و همکاران (۲۰۰۷) و چانگ و کئون (۲۰۰۹) مطابقت دارد. آنها نیز در پژوهش‌های خود بیان کردند که روش کتاب‌درمانی در کاهش یا حتی از بین بردن آثار افسردگی ناشی از عوامل مختلف نقش مثبتی ایفا می‌کند.

نتایج به‌دست‌آمده در مورد سؤال سوم پژوهش که "آیا رفتاردرمانی شناختی سبب کاهش میزان افسردگی افراد دچار شکست عاطفی می‌شود؟" نشان داد که این روش نیز تا حد زیادی در کاهش میزان افسردگی دانشجویان مذکور مؤثر است.

بنابراین می‌توان گفت که روش رفتاردرمانی شناختی در کاهش میزان افسردگی نقش مؤثری دارد. نتایج به‌دست‌آمده در این زمینه با نتایج پژوهش‌های جوکار (۱۳۸۵)؛ نوابی‌نژاد و ریاحی‌نیا (۱۳۸۶)؛ ریاحی‌نیا و عظیمی (۱۳۸۶)؛ رنجبر و دیگران (۱۳۸۹) و کاش و فلمینگ (۲۰۰۰) مطابقت دارد. آنها نیز در پژوهش‌های خود به سودمندی روش رفتاردرمانی شناختی در کاهش میزان افسردگی و سایر اختلال‌های نابهنجار اشاره کردند.

در پایان می‌توان گفت که اختلال‌های رفتاری گوناگون و ناهنجاری‌های روانی از جمله دستاوردهای دنیای پرهیاهوی کنونی است. روانشناسان، روانکاوان و سایر اندیشمندان برای مقابله با این ناهنجاری‌ها، روش‌های درمانی مختلفی را آزمایش کرده‌اند که هر یک از آنها، تأثیرات مختلفی بر بیماران داشته است. از میان روش‌های مختلف درمان، روش کتاب‌درمانی و رفتاردرمانی شناختی نسبت به سایر روش‌ها نظر اکثریت پژوهشگران را به خود جلب کرده‌اند و ایشان در پژوهش‌های خود سعی می‌کنند دریابند که از میان این دو روش درمانی کدام یک بر دیگری برتری دارد. پژوهش‌های مطرح‌شده در این زمینه نشان داد که هر دو روش درمانی به یک اندازه در درمان بیماری‌های روحی و روانی از جمله افسردگی نقش دارند. اما نتایج به‌دست آمده در این پژوهش برتری روش کتاب‌درمانی بر روش رفتاردرمانی شناختی را اثبات کرد. شاید به این دلیل که اکثر آزمودنی‌ها بیان کردند که روش کتاب‌درمانی آسان‌تر از روش رفتاردرمانی شناختی است و در این روش احساس راحتی و امنیت بیشتری در آزمودنی‌ها به‌وجود آمد. در کل می‌توان گفت که اگر کتابداران و روانشناسان خبره در کنار یکدیگر و با همکاری هم از روش‌های کتاب‌درمانی همراه با روش رفتاردرمانی شناختی استفاده کنند، می‌توانند نه تنها در درمان افسردگی بلکه در درمان سایر بیماری‌ها (که افراد زیادی از آنها در رنج و ناراحتی هستند) نقش مؤثری ایفا کنند. این در حالی بود که ریاحی‌نیا و همکاران (۱۳۸۹) نیز در پژوهش خود بر مؤثر بودن همکاری توأم کتابداران و مشاوران تخصصی در فرایند درمان با کتاب تأکید کردند.

پی‌نوشت

1. Tate
2. Cohen
3. Kush & feleming
4. Frieswijk
5. Chung & Kwon
6. Social phobia
7. Social Phobia Scale
8. Social Interaction Anxiety Scale

منابع

۱. احمدی، جمشید (۱۳۶۸). رفتار درمانی. شیراز: انتشارات دانشکده پزشکی شیراز.
۲. بلوچ زراعتکار، کیمیا (۱۳۸۳). تأثیر کتاب‌درمانی بر افسردگی خفیف دانشجویان دختر دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران در نیمسال دوم تحصیلی ۱۳۸۲-۸۳. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی ایران، دانشکده مدیریت و اطلاع‌رسانی پزشکی.

۳. جوکار، مهناز، ایران باغبان، و احمد احمدی (۱۳۸۵). مقایسه اثربخشی مشاوره حضوری و کتاب‌درمانی به شیوه شناختی در کاهش علائم افسردگی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)*. ۱۲ (۳) (پیاپی ۴۶): ۲۷۰ - ۲۷۶.
۴. رنجبر، فرح‌دخت؛ اشک‌تراب، طاهره؛ دادگری، آتنا (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی درمان شناختی - رفتاری به شیوه گروهی بر میزان افسردگی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید صدوقی یزد*. ۱۸ (۴) (پیاپی ۷۲): ۲۹۹ - ۳۰۶.
۵. ریاحی‌نیا، نصرت (۱۳۹۰). تأثیر مشاوره گروهی و کتاب‌درمانی بر کاهش فرسودگی شغلی زنان کتابداران دانشگاهی. فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی. دوره سوم، شماره ۷: ۹۷ - ۱۱۲.
۶. ریاحی‌نیا، نصرت؛ عظیمی، علی (۱۳۹۱). *کتاب‌درمانی و کتابداران*. چاپار، تهران.
۷. منطقی، مرتضی (۱۳۸۶). *روانشناسی عشق شورانگیز*. تهران: انتشارات دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.
۸. نوایی‌نژاد، شکوه؛ ریاحی‌نیا، نصرت (۱۳۸۶). مقایسه تأثیر مشاوره گروهی با رویکرد شناختی - رفتاری و کتاب‌درمانی بر افسردگی زنان ۳۰ - ۴۰ ساله. *مجله مطالعات زنان*. ۱ (۱): ۴۵ - ۷۱.
9. Chung, YS; Kwon, JH (2009). The role of coworker burden in organizational and occupational stress. *DAI*, 3(3); 11-19.
10. Cohen, H. (1998). *Adult Attachment Styles Romantic Love, and Maintenance of Love Relation Research for Doctora of philosophy*. Indinana University.
11. Frieswijk, N; Steverink, B; Buunk, B; et al. (2007). The effectiveness of a bibliotherapy in increasing the self- management ability of silightly to moderately frail older people. *Patient Education and Counseling*. 61 (2): 219-227.
12. Kush FR, Fleming LM. (2000). An innovative approach to short- term group cognitive therapy in the combined treatment of anxiety and depression. *Group Dynamics*.; 4(11): 176-83.
13. Riahinia N; Azimi A (2007). Bibliotherapy usage and practice: a study through Tehran's academic counseling centers. *Library Herald*, 45 (1): 70-81.
14. Riahinia N; Azimi A (2010). Librarians' participation in bibliotherapy treatment of distressed students. *Libraries, Information, Books: Interdisciplinary Research and Practice in 21st Century (on the 10th Anniversary of professor Wieslaw Bienkowski's Death)*. Institute of Information and Library Science, Jagiellonian University, Poland, Krakow, 7th-8th june, 2010.
15. Tate, Leonard. D. (2003). *Personality trates ssociated with Romantic Relationship*. Research for Doctora of phihosophy. Santlouis University.