

درمان خودیاری از طریق کتاب: بررسی نظرات درمانگران و مراجعان

منصور تاجداران^{✉*}، زینب سعیدی محمد^{**}،

مریم قنبری^{***} و لیلا چراغ ملایی^{****}

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی درمان خودیاری از طریق کتاب بر اساس نظرات درمانگران و مراجعان است. پژوهش به روش پیمایشی انجام شده و برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد. نمونه شامل ۲۵ نفر روان‌شناس و مشاور کلینیک‌های مشاوره و روان‌شناسی منطقه ۶ تهران و ۸۵ نفر از مراجعان آنها بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که اکثر روان‌شناسان و مشاوران کلینیک‌های منطقه ۶ تهران با روش خودیاری از طریق کتاب در سطح متوسط (۵۲٪) آشنایی داشتند و از این روش برای درمان مراجعان خود در حد متوسط (۳۶٪) استفاده می‌کردند، همچنین این روش را به‌عنوان روش مکمل درمان مناسب نمی‌دانستند، از نظر اکثر آنها میزان موفقیت این روش در آینده در حد متوسط (۴۸٪) است که می‌توان گفت با نظر مراجعان درباره موفقیت این روش در آینده، که اکثریت آنها میزان موفقیت این روش را در حد متوسط (۳۰/۶٪) می‌دانستند، تا حدودی همپوشانی دارد. همچنین میزان سودمندی این روش از دیدگاه مراجعان برای رفع مشکلاتشان از این قرار بود که ۴۲/۸٪ روش خودیاری از طریق کتاب را برای رفع مشکلاتشان مؤثر ندانسته‌اند. این امر با توجه به میزان آگاهی نسبتاً پایینی که مشاوران و روان‌شناسان درباره این روش دارند و همچنین میزان استفاده کمی که از این روش داشته‌اند تا حدودی توجیه‌پذیر است که روش خودیاری از طریق کتاب برای رفع معضلات مراجعان مناسب نبوده و ترجیح اکثریت آنها به این امر بوده است که برای رفع معضل خود از مشاوره استفاده کنند.

کلید واژه‌ها

درمان خودیاری از طریق کتاب؛ درمانگران؛ مراجعان

* استادیار گروه علم اطلاعات و دانش‌شناسی دانشگاه الزهراء (س) tajdaranmansour@yahoo.com

** دانشجوی کارشناسی ارشد گروه علم اطلاعات و دانش‌شناسی دانشگاه الزهراء (س)

*** دانشجوی کارشناسی ارشد گروه علم اطلاعات و دانش‌شناسی دانشگاه الزهراء (س)

**** دکترای روانشناسی تربیتی، دانشگاه خوارزمی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۸/۸ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۳/۳۱

مقدمه

عطش انسان معاصر برای رهایی از بحران‌ها و تنش‌های ناشی از زندگی در جوامع مدرن و امروزی و علاقه او به روان‌درمانی و رمزگشایی از ذهن و احوالات درونی‌اش از یک‌سو و پاسخگو نبودن برخی از شیوه‌های درمانی در تسکین و تعدیل فشارهای ناشی از زندگی روزمره از سوی دیگر، نیاز جوامع بشری به روش‌هایی ساده، فراگیر و کارآمد مانند خودیاری با استفاده از کتاب و نظیر آن را بیش‌تر می‌کند. شیوه‌ای که به زعم بسیاری از محققان و پژوهشگران علوم انسانی، از شیوه‌های مکمل روان‌درمانی محسوب می‌شود و از قضا رابطه‌ای نزدیک و تنگاتنگ با سرانۀ مطالعه هر کشور دارد. به همین دلیل است که ترویج عادت کتاب‌خوانی میان مردمی که سرانۀ مطالعه کتاب در آن به گفته‌ی واعظی، دبیر کل نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور، با احتساب مطالعه روزنامه، نشریه، قرآن و ادعیه و آنچه در فضای مجازی منتشر می‌شود، تنها ۷۹ دقیقه است، نه تنها به معنای تلاش برای ایجاد یک عادت فرهنگی مفید اهمیت می‌یابد، بلکه به‌عنوان شیوه‌ای مؤثر برای ارزیابی نیازهای بهداشتی و روانی افراد جامعه نیز ضرورت پیدا می‌کند. شیوه‌ای که به افراد جامعه ما کمک می‌کند تا نارسایی‌ها و گره‌های شخصیت خود را درک کنند و با روشی مناسب و هدفمند از نیروی شفابخش کتاب برای داشتن جسم و روحی سالم در جامعه بهره بگیرند (فرخی، ۱۳۹۱). به‌علاوه گذشتگان ما پیش از این به اهمیت خودیاری با استفاده از کتاب پی بردند و مبالغه نیست اگر گفته شود کتاب درمانی قدمتی به تاریخ کتاب دارد. بر سر در کتابخانه تبس در مصر نوشته شده بود «شفاخانه روح»؛ افرادی مانند ارسطو نیز به نقش درمان‌گر کتاب اعتقاد داشتند. اندیشه‌ی شفابخشی در کتابخانه‌های یونان باستان نیز مطرح بوده است. در قرن ۱۳ م. در قرون وسطی در بیمارستان «المنصور» در قاهره از کتاب‌خوانی برای درمان بهره می‌بردند. انسان از کتاب درمانی همواره در طی تاریخ آگاهانه یا ناآگاهانه استفاده کرده است (نوکاریزی، ۱۳۹۰). پس می‌توان نتیجه گرفت که استفاده از کتاب برای درمان چندان تازگی ندارد، با این تفاوت که در گذشته مردمان در زندگی روزمره خود دغدغه‌های کم‌تری داشتند و با فراغ بال بیش‌تری به مطالعه اقدام می‌کردند، اما امروزه متأسفانه به دلیل پیشرفت سریع فناوری و سوق پیدا کردن جوامع به مدرنیته شدن دغدغه‌های زیادی را برای مردم به‌وجود آورده است که زمان کم‌تری

را به مطالعه اختصاص می‌دهند و از فواید و تأثیرات مطالعه غافل مانده‌اند که می‌تواند بر روح و روان و جسم آن‌ها مؤثر باشد، به‌خصوص در ایران که این مسئله بغرنج‌تر می‌شود و با وجودی که قشر تحصیل‌کرده ایران بیش از نیمی از جامعه را تشکیل می‌دهند، سرانۀ مطالعه بسیار پایین است.

کتاب درمانی یا بیبلیوتراپی^۱ از دو ریشه یونانی بیبلیوس^۲ به معنای کتاب و تراپیا^۳ به معنای درمان گرفته شده است و مراد از آن روان‌درمانی با استفاده از فن کتاب خواندن است (بلوچ زراعتکار، ۱۳۸۳).

تعاریف زیادی درباره کتاب درمانی وجود دارد که «به‌رغم تعاریف متعدد از کتاب درمانی مفهوم کلی آن گویا و روشن است: استفاده از کتاب برای درمان» (آریا، ۱۳۸۲).

البته تعریف جامع‌تری از کتاب درمانی چنین است: «راهنمایی و مشاوره با استفاده از کتاب». با این تعریف حیطة کتاب درمانی بسیار وسیع می‌شود و می‌تواند میلیون‌ها انسان را عملاً تحت پوشش قرار دهد؛ انسان‌های بیماری که به‌رغم سلامت مغز و سلسله اعصاب و غدد و اندام‌های بدن، از بیماری رنج می‌برند، انسان‌های سالمی که دچار مشکل یا مشکلاتی شده‌اند یا انسان‌های سالمی که برای رشد و شکوفایی خویش به شناخت خود و محیط پیرامونشان نیاز دارند (شاهرودی، ۱۳۸۸).

کتاب «آینه‌ای است از جهان هستی» که تمام تجربیاتی را که بشر در زمان‌ها و مکان‌های مختلف کسب کرده منعکس می‌کند و همچنین امکان دستیابی به پیشینه‌های زندگانی، نگرش‌ها و احساسات بشری را فراهم می‌کند.

هنگام ارتباط خواننده با کتاب، عملیات ذهنی گوناگونی رخ می‌دهد: الف) ممکن است خواننده کتابی را به دلیل ویژگی بارز آن با تجربه‌های خاص خود بازشناسد و بدین طریق خود را از احساسات سرکوب شده رهایی بخشد. ممکن است از طریق چنین شناختی در مسائل خود تأمل کند، معقول‌تر رفتار کند و واقعیت را آسان‌تر بپذیرد. این اثر پالاینده کتاب، طی گذشت سال‌ها شناسایی شده است. ارسطو در کتاب «فن شعر» خود اشاره می‌کند که هدف از

-
1. Bibliotherapy
 2. Biblios
 3. Therapia

تراژدی برانگیختن حس دلسوزی و ترس و بدان وسیله، «زدودن کامل این عواطف است»؛ (ب) ممکن است خواننده اجتماعی بودن خود را دریابد - درک این مسئله که او با مشکلاتش در جهان تنها نیست و می‌تواند احساس کهنتری اجتماعی خود را کاهش دهد؛ (پ) مطالعه می‌تواند در فراغت از مشکلات ضروری باشد، ممکن است به عنوان عاملی تعدیل‌کننده و وسیله ارتباط با جهان خارج ایفای نقش کند و می‌تواند موقعیتی فراهم آورد که فرد بتواند شخصیت‌هایی را که شیوه زندگی‌شان از لحاظ اجتماعی پذیرفته‌شده و مطلوب است بشناسد؛ (ت) به تأثیر سودمند مناظره‌های اجتماعی یا حتی بلندخوانی کاملاً تأکید می‌شود. به‌طور خلاصه می‌توان گفت مطالب خواندنی گزیده، سرگرمی را با آموزش و شناخت را با انگیزش پیوند می‌دهد (یوسفی، ۱۳۷۲).

کتاب درمانی از دو جنبه بررسی می‌شود: «کتاب درمانی رشدی» و «کتاب درمانی بالینی». «کتاب درمانی رشدی»؛ برای کمک به افراد سالم، در جهت رشد و تکامل طبیعی آنها به‌کار می‌رود و می‌کوشد نیازها را پیش از اینکه مشکل‌ساز شود، پیش‌بینی و رفع کند. کتاب درمانی رشدی به افراد کمک می‌کند تا مراحل زندگی را با اطلاعات از پیش فراهم آمده و الگو گرفتن طی کنند؛ اما «کتاب درمانی بالینی» شامل روش‌های روان‌درمانی است که پزشکان مجرب از آن با یک برنامه درمان خاص، برای افرادی استفاده می‌کنند که دچار مشکلات عاطفی و رفتاری هستند (شاهرودی، ۱۳۸۸).

می‌توان برای کتاب درمانی از دیدگاه بالینی پنج تقسیم‌بندی را در نظر گرفت: که از میان آنها می‌توان به کم‌دی‌درمانی، کتاب‌کودک‌درمانی، قصه‌درمانی، شعردرمانی و خاطره‌درمانی اشاره کرد که متناسب با سن، اختلال و نیاز مخاطب توسط درمانگر برای بیمار تجویز می‌شود. در این روش کارشناس پس از مشاوره با بیمار، مطالعه هدفمند یکی از کتاب‌ها در زمینه کم‌دی، گرافیکی، کودک، شعر یا خاطره واقعی را توصیه می‌کند تا به این ترتیب علاوه بر تقویت مهارت‌های ارتباطی مهارت‌های مقابله‌ای مخاطب نیز تقویت شود. به همین دلیل است که امروز در کتابخانه‌هایی که باهدف درمان در مراکز درمان بیماران روانی، بیمارستان‌های عمومی و تخصصی، دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم انسانی و مراکز علمی در سراسر جهان تأسیس می‌شوند، می‌توان کتاب‌های متنوعی را برای گروه سنی بزرگسال و کودک دید که با تنوع موضوعی در گروه‌های عمومی، ادبی و کتاب‌های گرافیکی با حضور کارشناسان کتابداری

آشنا به کتاب‌درمانی یا با همراهی کتاب‌درمانگر، در اختیار مخاطبان این کتاب‌ها قرار می‌گیرد؛ اما با وجود آنکه دانش کتاب‌درمانی سال‌هاست که در کشورهای اروپایی و آمریکایی به عنوان یک شیوه درمانی طبیعی و غیرتهاجمی مورد استفاده درمانگران شیوه‌های طبیعی درمان و روانشناسان بالینی قرار می‌گیرد، در ایران به جز معدود مراکز درمانی و دانشگاهی که در حوزه کتاب‌درمانی فعالیت می‌کنند، مرکزی وجود ندارد که به صورت متمرکز از تکنیک‌های کتاب استفاده کند (فرخی، ۱۳۹۱).

بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی درمان خودیاری از طریق کتاب بر اساس نظرات درمانگران و مراجعان طراحی شده است. همچنین اهداف فرعی این پژوهش نیز بدین قرار است:

هدف اول: تعیین میزان استفاده مشاوران و روان‌شناسان منطقه ۶ تهران از کتاب برای درمان

مراجعان

هدف دوم: تعیین میزان سودمندی این روش از دیدگاه مراجعان

راش در سال ۱۸۱۵، اولین فردی بود که استفاده از کتاب خواندن را به عنوان بخشی از طرح معالجه مراجعان خود به کار گرفت و بعدها «جان میل سان گلت دوم» (۱۸۵۳) برای درمان مراجعان روانی از کتاب خواندن بهره برد؛ در سال ۱۹۰۴، زمانی که نخستین کتابدار در بیمارستان مک لین بوستون، مفاهیم کتابخانه به عنوان یک عامل درمانی و کتابدار به عنوان کتاب درمانگر را گسترش داد و پس از آن «چون در کتاب درمانی علاوه بر شناخت بیماری، شناخت کتاب نیز ضرورت یافت و از طرفی باور تأثیر این فن افزایش پیدا کرد، تدریجاً ضرورت نوعی همکاری بین پزشکان و کتابداران احساس شد». به همین جهت در ۱۹۰۴، کتاب درمانی به عنوان جنبه‌ای از حرفه کتابداری شناخته شد (ویلیام، ۱۹۶۲). جفت کوت و هایز^۱ (۲۰۱۲) به مدت ۲ ماه، اثر کتاب درمانی را بر مشکلات روحی نظیر افسردگی، اضطراب و استرس بررسی کردند و به این نتیجه دست یافتند که اغلب مراجعان از نظر روحی بهبود جالب توجهی داشتند.

اسکچتمون و نچشول^۲ (۱۹۹۶) تأثیر کتاب درمانی بر مشکل‌های روان‌شناختی مانند رفتار

1. Jeffcoat & Hayes

2. Schechtmon & Nachshol

پرخاشگرانه، ناسازگارانه و کاهش باورهای تقویت‌کننده این رفتار را بررسی کردند. نتایج نشان داد که این روش نگرش پرخاشگرانه نوجوانان را به طور معناداری کاهش داده است. تانریکولو^۱ (۲۰۱۱) روش کتاب درمانی را در کشور ترکیه بررسی کرده است و به این نتیجه دست یافته که از مشکلات استفاده از این روش در کشور ترکیه این است که اغلب کتاب‌های مورد استفاده، ترجمه کتاب‌های غربی و اروپایی هستند و در نتیجه امکان شبیه‌سازی مراجع با شخصیت‌های کتاب وجود ندارد.

استفاده از روش کتاب درمانی در ادبیات علمی ایران مهجور مانده است. تعداد کتاب‌ها و مقاله‌هایی که در مورد این موضوع نگاشته شده است، بیان‌کننده پایین بودن سطح توجه جامعه ایران (اعم از پزشکان، روان‌شناسان، روان‌پزشکان، روان‌کاوان و کتابداران) به کتاب به عنوان یک ابزار درمان است. در این جا به برخی از پژوهش‌های پیشین اشاره می‌شود.

نوکاریزی و عالم‌زاده (۱۳۹۰) در پژوهشی به سنجش تأثیر کتاب درمانی بر نشانگان‌های درونی‌سازی و برونی‌سازی شده دانش‌آموزان ناشنوای مقطع ابتدایی مدرسه استثنایی وصال بیرجند پرداختند و به این نتیجه دست یافتند که کتاب درمانی با استفاده از کتاب‌های برگزیده مناسب برای کودکان بر کاهش نشانگان‌های درونی‌سازی شده^۲ (اضطراب، افسردگی، گوشه‌گیری و شکایت‌های جسمانی) و برونی‌سازی شده^۳ (قانون‌شکنی و پرخاشگری) و همچنین بر کاهش مشکل‌های اجتماعی و توجه و تفکر اثرگذار بود. کتاب درمانی به کاهش مشکل‌های رفتاری و اجتماعی این دانش‌آموزان نیز انجامید. همچنین ناصری (۱۳۹۰) در پژوهش دیگری به بررسی میزان تأثیر برنامه‌های کتاب درمانی بر کاهش پرخاشگری کودکان اقدام کرد. نتایج نشان داد که به جز یک مورد، سایر رفتارهای پرخاشگرانه که در پیش‌آزمون شناسایی شده بود تا حدودی کاهش پیدا کردند.

افشاری نیا و دلاور (۱۳۸۵) نیز به مقایسه میزان کارایی درمان شناختی رفتاری، روش خود-یاری (کتاب درمانی) و کنش متقابل این دو روش در افزایش میزان رضایت زناشویی زوجین اقدام کردند، نتایج به دست آمده نشان داد که بین میزان رضایت زناشویی گروه‌های

-
1. Tanrikulu
 2. Internalizing syndromes
 3. Externalizing syndromes

آزمایشی تفاوت معناداری وجود دارد و ترکیبی از روش‌شناختی-رفتاری و روش خودیاری بیش‌ترین تأثیر را بر افزایش رضایت زناشویی زوجین دارد.

با توجه به مطالعاتی که در زمینه پژوهش‌های کتاب درمانی انجام‌شده مشخص می‌شود که اکثر قریب به اتفاق آن‌ها بر میزان تأثیر کتاب درمانی بر بیماری‌های روحی روانی و اینکه می‌تواند در بهبود امر تأثیر داشته باشد یا خیر پژوهش کرده‌اند و روش مورد استفاده در این مطالعات اغلب به روش نیمه تجربی بوده و کم‌تر از سایر روش‌های پژوهش استفاده شده است. به این دلیل این ضرورت احساس می‌شود که در پژوهشی مستقل به این مسئله پاسخ داده شود که با توجه به پژوهش‌هایی که در زمینه کتاب درمانی انجام‌شده است و میزان تأثیری که می‌تواند در بهبود مراجعان داشته باشد آیا مورد قبول جامعه درمانی از جمله روان‌شناسان و مشاوران قرار گرفته است؟ آیا جایگاه خود را به عنوان یک روش درمانی یافته است؟ و میزان شیوع استفاده از این روش در چه حد است؟ از سوی دیگر این ضرورت احساس می‌شود که میزان سودمندی این روش از دیدگاه کسانی سنجیده شود که جامعه هدف روان‌شناسان و مشاوران هستند تا از این طریق مشخص شود که آیا می‌توان به صورت عملی به گسترش این روش در جامعه اقدام کرد و زیرساخت‌های لازم را فراهم آورد و به آینده آن امیدوار بود؟ بنابراین، این پژوهش درصدد پاسخ به چنین سؤالاتی است که در پژوهش‌های پیشین پاسخ داده نشده‌اند و وجه تمایز دیگر این مطالعه استفاده از روش پیمایشی برای سنجش میزان استفاده و میزان سودمندی این روش است که در زمینه کتاب درمانی از این روش برای انجام‌دادن پژوهش‌ها بسیار کم استفاده شده است یا به‌طور کل استفاده نشده است (جفت کورت و هایز ۲۰۱۲).

برای رسیدن به اهداف این پژوهش ضروری است که به پرسش‌هایی در زمینه میزان آشنایی و میزان استفاده مشاوران و روان‌شناسان از روش خودیاری با کمک کتاب و همچنین نظر آن‌ها درباره ضرورت و موفقیت این کار و همچنین میزان نیاز به حضور یک کتابدار در مراکز روان درمانی پاسخ داده شود. همچنین نظرات مراجعان درباره علاقه‌مندی و میزان موفقیت این روش در درمان مسائل ایشان، حائز اهمیت است.

روش

این پژوهش به روش پیمایشی توصیفی انجام شده است. جامعه آماری شامل دو گروه بود، گروه اول مشاوران و روان‌شناسان کلینیک‌های مشاوره و روان‌شناسی منطقه ۶ تهران بوده‌اند. از میان ۲۵ کلینیک مشاوره و روان‌شناسی که در منطقه ۶ تهران فعال بودند و ۵۰ روان‌شناس و مشاور در این ۲۵ کلینیک‌ها فعالیت داشتند، ۲۵ نفر از آن‌ها در دسترس بودند و حاضر به همکاری در پژوهش حاضر شدند (۴۲٪ زن و ۴۸٪ مرد). از میان این تعداد، ۲۸٪ کارشناسی ارشد و ۷۲٪ دکترا داشتند. ۴۸٪ مشاور، ۲۰٪ روان‌شناس بالینی، ۱۶٪ روان‌شناس عمومی و ۱۶٪ روان‌پزشک بودند. ۶۰٪ مراجعه‌کنندگان را جوانان، ۳۶٪ بزرگسالان و ۴٪ کودکان تشکیل می‌دادند. ۴۸٪ مراجعه به مرکز را به دلیل مشکلات خانوادگی، ۴۴٪ به دلیل مشکلات روانی و عاطفی و ۸٪ به دلیل مشکلات جسمانی می‌دانستند.

گروه دوم شامل مراجعه‌کنندگان به این کلینیک‌ها بودند که از میان ۱۴۰ مراجعه‌کننده که این کلینیک‌ها طی بیست روز داشتند، ۱۰۳ نفر طبق جدول نمونه‌گیری تصادفی مورگان انتخاب شدند. پرسشنامه‌ها بین این افراد توزیع شد و از این میان، ۸۵ پرسشنامه بازگردانده شد (۵۲٫۹٪ زن و ۴۷٫۱٪ مرد). مراجعان در دامنه سنی ۱۵-۶۵ سال قرار داشتند که ۴۳٫۵٪ بین ۲۵-۳۵ سال و ۳۴٫۱٪ بین ۳۵-۴۵ سال داشتند. ۴۴٫۷٪ مدرک کارشناسی داشته، ۱۶٫۵٪ کارشناسی ارشد، ۱۴٫۱٪ دیپلم، ۹٫۴٪ دکترا، ۹٫۴٪ کاردانی و ۵٫۹٪ زیر دیپلم بودند.

۴۵٫۹٪ به دلیل مشکلات خانوادگی، ۴۴٫۷٪ به دلیل مشکلات روانی و عاطفی و ۹٫۴٪ به دلیل مشکلات جسمانی مراجعه کرده بودند. ۳۷٫۶٪ با روش کتاب درمانی آشنایی داشتند و ۶۲٫۴٪ با این روش آشنایی نداشتند.

برای جمع‌آوری اطلاعات از دو پرسشنامه محقق ساخته استفاده شده که این پرسشنامه‌ها براساس طیف لیکرت تنظیم شدند. ضریب پایایی پرسشنامه مخصوص روان‌شناسان و مشاوران ۰٫۸۴ و ضریب پایایی پرسشنامه مخصوص مراجعان ۰٫۸۶ به دست آمد. همچنین از نظر اساتید مربوطه اعتبار این پرسشنامه‌ها مساعد بوده است.

یافته‌ها

یافته‌ها و نتایج پژوهش در قسمت مجزا ارائه شده است:

نظرات روان‌شناسان و مشاوران

نتایج حاصل از بررسی نظرات روان‌شناسان و مشاوران کلینیک‌های منطقه ۶ شهر تهران در مورد روش درمان خودیاری با استفاده از کتاب در جدول ۱ خلاصه شده است:

جدول ۱: خلاصه نظرات روان‌شناسان و مشاوران در خصوص روش درمان خودیاری با استفاده از کتاب

ردیف	سؤال	خیلی زیاد		زیاد	متوسط		کم	خیلی کم		کل
		بسیار زیاد	زیاد		متوسط	کم		خیلی کم	بسیار کم	
۱	میزان آشنایی روانشناسان و مشاوران با روش کتاب‌درمانی	۰	۰	۲	۸	۱۳	۵۲	۹	۳۶	۱۰۰
۲	میزان استفاده روان‌شناسان و مشاوران از روش کتاب‌درمانی	۰	۰	۲	۸	۹	۳۶	۴	۱۶	۱۰۰
۳	برای درمان مراجعان میزان ضرورت استفاده از کتاب‌درمانی جهت تکمیل کادر درمان روان‌شناسان و مشاوران	۰	۰	۰	۰	۳	۱۲	۱۱	۴۴	۱۰۰
۴	میزان مناسب بودن روش کتاب‌درمانی به‌عنوان روش مکمل درمان از دیدگاه روان‌شناسان و مشاوران	۰	۰	۳	۱۲	۱۲	۴۸	۸	۳۲	۱۰۰
۵	میزان موفقیت روش کتاب‌درمانی از نظر روانشناسان و مشاوران	۰	۰	۳	۱۲	۸	۳۲	۱۱	۴۴	۱۰۰

همان‌طور که در جدول ۱ نشان داده شده است، مشخص می‌شود که روان‌شناسان و مشاوران، ۸٪ در حد زیاد، ۵۲٪ در حد متوسط، ۳۶٪ در حد کم و ۴٪ در حد خیلی کم با روش درمان خودیاری از طریق کتاب آشنایی دارند و هیچ‌یک از آن‌ها در حد خیلی زیاد این روش را نمی‌شناختند. ۸٪ در حد زیاد، ۳۶٪ متوسط، ۱۶٪ در حد کم، ۴۰٪ در حد خیلی کم از

روش کتاب درمانی استفاده می‌کردند، اما هیچ یک از آن‌ها استفاده خیلی زیاد از روش کتاب درمانی را مناسب نمی‌دانند. علاوه بر این می‌توان گفت که ۱۲٪ در حد متوسط و ۴۴٪ در حد کم و ۴۴٪ در حد خیلی کم با وجود یک کتابدار در کادر درمان موافق هستند، اما ضرورت وجود یک کتابدار در کادر درمان برای هیچ یک از مشاوران و روان‌شناسان منطقه ۶ تهران در حد خیلی زیاد یا حتی زیاد احساس نشده است. همچنین ۱۲٪ در حد زیاد، ۴۸٪ در حد متوسط، ۳۲٪ در حد کم و ۸٪ در حد خیلی کم روش کتاب درمانی را به‌عنوان روش مکمل برای درمان مراجعان خود مناسب می‌دانند، اما هیچ یک از این مشاوران و روان‌شناسان با این امر موافق نبودند که کتاب درمانی می‌تواند در حد خیلی زیاد روش مکمل درمان خوبی برای مراجعان آن‌ها باشد.

در نهایت باید گفت که ۳۲٪ از مشاوران و روان‌شناسان به‌طور متوسط به آینده این روش امیدوار هستند، ۴۴٪ در حد کم، ۱۲٪ در حد خیلی کم به آینده این روش درمانی امیدوار هستند و ۱۲٪ باقی‌مانده درصد موفقیت این روش را زیاد می‌دانند، اما هیچ یک از مشاوران و روان‌شناسان منطقه ۶ تهران آینده ایده‌آل و خیلی خوبی را برای روش کتاب درمانی انتظار ندارند.

علاوه بر این، نتایج نشان داد که ۶۰٪ از روان‌شناسان از منابع علمی و ۴۰٪ از منابع ادبی برای درمان مراجعان استفاده می‌کنند.

نتایج حاصل از بررسی استنباطی یافته‌ها نشان داد که تفاوت مشاهده شده در میزان استفاده مشاوران و روان‌شناسان از روش کتاب درمانی از نظر آماری معنادار است ($\chi^2=45/729$ و $P=0/001$) و سایر تفاوت‌های مشاهده شده از نظر آماری معنادار نیست.

نظرات مراجعان مراکز روان‌درمانی
نتایج حاصل از بررسی نظرات مراجعان کلینیک‌های منطقه ۶ شهر تهران درباره روش درمان خودیاری با استفاده از کتاب در جدول ۲ خلاصه شده است:

جدول ۲: خلاصه نظرات مراجعان در خصوص روش درمان خودیاری با استفاده از کتاب

ردیف	سؤال	خیلی زیاد		زیاد		متوسط		کم		خیلی کم		کل
		درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۱	میزان علاقه به مطالعه در میان مراجعه‌کنندگان	۴	۴/۷	۲۲	۲۵/۹	۳۵	۴۱/۲	۱۷	۲۰	۷	۸/۲	۸۵
۲	میزان تأثیر کتاب‌درمانی در رفع مشکلات مراجعه‌کنندگان	۳	۳/۵	۱۱	۱۲/۹	۲۲	۲۵/۹	۱۳	۱۵/۳	۳۶	۴۲/۴	۸۵
۳	میزان موفقیت روش کتاب‌درمانی از دیدگاه مراجعه‌کنندگان	۴	۴/۷	۱۸	۲۱/۲	۲۶	۳۰/۶	۱۸	۲۱/۲	۱۹	۲۲/۴	۸۵
۴	میزان توصیه روش کتاب‌درمانی به اطراف و دوستان	۲	۲/۴	۱۶	۱۸/۸	۲۱	۲۴/۷	۱۴	۱۶/۵	۳۲	۳۷/۶	۸۵

همان‌طور که در جدول ۲ نشان داده شده است، ۴/۷٪ از مراجعان به مراکز روان‌درمانی در حد خیلی زیاد، ۲۵/۹٪ در حد زیاد، ۴۱/۲٪ در حد متوسط، ۲۰٪ در حد کم و ۸/۲٪ در حد خیلی کم به مطالعه علاقه دارند. علاوه بر این ۳/۵٪ از مراجعان معتقد هستند روش خودیاری از طریق کتاب در حد خیلی زیاد، ۱۲/۹٪ در حد زیاد، ۲۵/۹٪ در حد متوسط، ۱۵/۳٪ در حد کم و ۴۲/۴٪ در حد خیلی کم در رفع مشکلات آن‌ها مؤثر بوده است و ۴/۷٪ در حد خیلی زیاد، ۲۱/۲٪ در حد زیاد، ۳۰/۶٪ در حد متوسط، ۲۱/۲٪ در حد کم، ۲۲/۴٪ در حد خیلی کم این روش را موفقیت‌آمیز می‌دانند.

در نهایت مشخص شد که ۲٪ در حد خیلی زیاد، ۱۸/۸٪ در حد زیاد، ۲۴/۷٪ در حد

متوسط، ۱۶/۵٪ در حد کم، ۳۷/۶٪ در حد خیلی کم این روش را به اطرافیان خود توصیه می‌کنند، البته با توجه به سؤال ۳ و اینکه درصد موفقیت این روش برای تقریباً ۴۴٪ از مراجعه‌کنندگان در حد کم یا خیلی کم بوده است، پس به نظر می‌رسد که ۳۷/۶٪ از مراجعان به میزان خیلی کم این روش را به اطرافیان و دوستان خود معرفی کنند.

نتایج حاصل از بررسی استنباطی یافته‌ها نشان داد که تنها تفاوت مشاهده شده در میزان تأثیر روش کتاب درمانی در حل مشکلات مراجعان از نظر آماری معنادار است (۱۴۲۴/۶۷ $\chi^2=0/0$ P) و سایر تفاوت‌های مشاهده شده از نظر آماری معنادار نیست.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به پیشینه‌های پژوهش و مطالعاتی که در زمینه تأثیرات کتاب درمانی بر معضلات مختلف روانی انجام شده است، می‌توان گفت که اکثر این مطالعات به تأثیرات مثبت این روش برای رفع معضلات روانی اشاره کرده‌اند، اما برخلاف آن‌ها پژوهش حاضر نشان می‌دهد که استفاده از روش کتاب درمانی گسترده‌تری چندانی در ایران نداشته و از دیدگاه مشاوران و روان‌شناسان چندان شناخته شده نیست و از آن غفلت شده است؛ هرچند که ۷۲٪ از این روان‌شناسان و مشاوران دارای مدرک تحصیلی دکترا هستند، پس انتظار می‌رود تعداد بیش‌تری از آن‌ها با روش کتاب درمانی آشنایی داشته باشند، فقط ۳۶٪ آن‌ها در حد متوسط این روش را می‌شناختند و به‌طور معناداری بسیار کم از این روش برای درمان مراجعان خود استفاده می‌کنند ($\chi^2=45/729$, $P=0/001$). پس می‌توان گفت که در این زمینه مشاوران و روان‌شناسان ما مطالعات کافی نداشته‌اند؛ با توجه به وجود تحقیقات زیاد درباره تأثیر این روش در درمان معضلات مختلف انسانی از جمله مشکلات روانی، شغلی و بیماری‌های جسمی و همچنین تأثیرات مثبتی که می‌تواند بر انسان‌های سالم داشته باشد؛ همچنان نتوانسته جایگاه خود را پیدا کند و به صورت عملی استفاده شود. به‌علاوه با توجه به اینکه قشر کثیری از مراجعه‌کنندگان روان‌شناسان و مشاوران را جوانان (۶۰٪) تشکیل می‌دهند و اکثر قریب به اتفاق آن‌ها تحصیل کرده‌اند، پس لزوم آشنایی بیش‌تر با این روش برای روان‌شناسان و مشاوران آشکارتر شده و باید از این روش برای کمک به بهتر شدن وضعیت بیمار خود و بالا بردن سطح علمی او نسبت به آن معضل استفاده کنند.

درباره استفاده از روش درمان خودیاری با استفاده از کتاب توسط مشاوران و روان‌شناسان باید گفت که میزان آشنایی آن‌ها با این روش کم است، پس به نظر می‌رسد که ۵۲٪ از روان‌شناسان و مشاوران در حد متوسط از آن بهره‌گیری کنند و این روش را حتی به‌عنوان روش مکمل برای درمان مراجعان مناسب ندانند. بدین سبب است که ۸۸٪ از آن‌ها ضرورتی برای وجود یک کتابدار برای تکمیل کادر درمان خود احساس نمی‌کنند.

درباره استفاده از منابع برای درمان مراجعان، ۶۰٪ از مشاوران و روان‌شناسانی که از این روش استفاده می‌کنند، ترجیح می‌دهند کتب علمی را توصیه کنند که به مراجعان در حل مشکلاتشان کمک می‌کند و فقط ۴۰٪ کتب ادبی از جمله داستان، نمایشنامه، شعر و غیره را مؤثر می‌دانند.

با توجه به اینکه ۶۰٪ از مراجعه‌کنندگان، به کلینیک‌های مشاوره و روان‌شناسی جوان بوده و حدود ۸۰٪ از آن‌ها تحصیل کرده و دارای مدرک تحصیلی فوق‌دیپلم به بالا بوده‌اند و همچنین میزان علاقه به مطالعه در میان آن‌ها در حد متوسط ۵۰٪ قرار دارد، پس روان‌شناسان و مشاوران می‌توانند از این روش به‌عنوان روش مکمل درمان استفاده کنند، اما با توجه به اینکه این روش هنوز برای ۶۴٪ مراجعان شناخته‌شده نیست، باید در این باره با مراجع خود صحبت کنند و به آن‌ها اطلاعات کافی داده و آگاهی آن‌ها را بالا ببرند.

۴۲/۴٪ از مراجعان روش کتاب درمانی را برای رفع مشکل خود مؤثر ندانسته‌اند و استفاده از مشاوره روان‌شناس یا مشاور را ترجیح داده‌اند که این تفاوت از نظر آماری معنادار بود ($\chi^2=1424/67$, $P=0/0$). این مسئله به دلیل ناآشنایی آن‌ها با این نوع روش درمانی و آگاه نبودن از تأثیرات مثبتی که می‌تواند بر سلامتی آن‌ها داشته باشد، کاملاً طبیعی به نظر می‌رسد. همچنین مشابه با یافته تانریکولو (۲۰۱۱) این مسئله می‌تواند به دلیل استفاده از کتاب‌های ترجمه شده و متناسب با فرهنگ اروپایی و غربی باشد که میزان همسان‌سازی مراجعان با شخصیت‌ها و مسائل مطرح شده در این کتاب‌ها را کاهش می‌دهد.

میزان موفقیت این روش در آینده از دیدگاه مراجعه‌کنندگان در حد متوسط ۳۰/۶٪ برآورد شده است. همچنین اگر در این زمینه کار شود، از آن بیش‌تر استقبال می‌شود و آینده بهتری برای آن انتظار می‌رود؛ به طوری که ۳۷/۶٪ از مراجعه‌کنندگان ترجیح داده‌اند با توجه به اینکه این روش در درمان معضل آن‌ها مؤثر بوده آن را به دوستان و اطرافیان خود توصیه کنند؛ و در

زمینه موفقیت این روش از دیدگاه روان‌شناسان و مشاوران می‌توان گفت که ۵۰٪ از آن‌ها درصد موفقیت این روش را در آینده در حد متوسط می‌دانند. بنابراین، همپوشانی زیادی بین نظرات مراجعان و مشاوران درباره موفقیت این روش درمانی وجود دارد که این امر می‌تواند امیدوارکننده باشد. همچنین می‌توان گفت که طبق مطالعات انجام‌شده، این پژوهش تاحدودی به اهدافش در تعیین میزان استفاده از کتاب برای درمان و میزان آشنایی با این روش و همچنین میزان موفقیت آن از دیدگاه مشاوران و روان‌شناسان و تعیین میزان سودمندی این روش از دیدگاه مراجعان و امکان وجود ارتباط بین این دو متغیر رسیده است. با توجه به نتایج این پژوهش می‌توان برنامه‌ریزی بلندمدت و راهبردی از سوی دولت، پزشکان، مشاوران و روان‌شناسان انجام شود و از جهت دیگر باعث افزایش میزان مطالعه در جامعه شده و موجب شود که اقشار مختلف جامعه با این امر درگیر شوند و به تأثیرات مثبت و متعدد کتاب‌خوانی پی ببرند. به‌طور کلی توجه به مقوله استفاده از روش خودیاری با استفاده از کتاب، علاوه بر این که باعث بهبود عادت مطالعه می‌شود، با بالابردن سطح سلامت روان جامعه، دستیابی به اهداف بهداشت روانی را تسهیل می‌کند. همچنین به‌منظور عملی‌سازی استفاده از این روش پیشنهاد می‌شود کتاب‌هایی با هدف درمان خودیاری از طریق کتاب و متناسب با فرهنگ و شرایط بومی ایران نگاشته شود و درمان‌گران این حوزه از آن‌ها استفاده کنند.

منابع

- آریا، عباس و تبریزی، مصطفی (۱۳۸۲). کتاب درمانی. تهران: فراوان.
- افشاری نیا، کرم و دلاور، علی (۱۳۸۵). مقایسه میزان کارایی درمان شناختی رفتاری، روش خود یاری (کتاب درمانی) و کنش متقابل این دو روش در افزایش میزان رضایت زناشویی زوجین. نور مگز. شماره ۴.
- زراعتکار، کیمیا (۱۳۸۳). تأثیر کتاب درمانی بر افسردگی خفیف دانشجویان دختر دانشکده توان‌بخشی، پایان‌نامه دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- فرخی، آمنه (۱۳۹۱). کتاب‌درمانی، راه‌حلی برای عصیان انسان امروز. www.ghatreh.com
- علی شاهرودی، فروغ (۱۳۸۸). کتاب همچون یک درمان بخش. کتاب ماه کودک و نوجوان. شماره ۱۴۲.
- نوکاریزی، محسن. عالم زاده، سمیه (۱۳۹۰). تأثیر کتاب درمانی بر نشانگان‌های درونی سازی و برونی سازی شده دانش‌آموزان ناشنوای مقطع ابتدایی مدرسه استثنایی وصال بیرجند. پژوهشنامه کتابداری و اطلاع‌رسانی. دوره ۱. شماره ۱.
- یوسفی، احمد (۱۳۷۲). کتاب درمانی. فصلنامه پیام کتاب. دوره ۱. شماره ۱.
- Schechtmon., & Nachshol. (1996). A school- based intervention to reduce aggressive behavior in maladjusted adolescents. *Journal of allied Development Psychology*, 17(4).
- Jeffcoat, Tami, Hayes, Steven (2012). A randomized of act bibliotherapy on the mental health of k – 12 teacher and staff. *Behavior research and therapy*. 50(9).
- Tanrikulu, Ibrahim (2011). Self – help books and bibliotherapy : reflections for turkey. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 30.



پښتونستان ښوونځي
پښتونستان ښوونځي
پښتونستان ښوونځي