



تأثیر کتاب درمانی گروهی بر عزت نفس دانشجویان دختر ساکن خوابگاه

سپیده سلیمی^۱ / فیروزه زارع فراشبندی^۲ / راحله سموعی^۳ / اکبر حسن‌زاده^۴

چکیده

مقدمه: کتاب‌درمانی روشی مکمل جهت پیشگیری، درمان و ارتقای رفتارهاست که با همکاری کتابداران و روانشناسان یا پزشکان اجرا می‌شود. هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر کتاب‌درمانی گروهی بر عزت نفس دانشجویان دختر ساکن خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۱۳۹۲ است. روش کار: نیمه تجربی مداخله‌ای- کاربردی است که به صورت طرح دو گروهی با پیش‌آزمون- پس‌آزمون انجام شد. جامعه پژوهش ۵۱۶۰ دانشجوی دختر ساکن خوابگاه بودند که ۶۴ نفر از آنان به صورت تصادفی در دو گروه شاهد و آزمون قرار گرفتند (هر گروه ۳۲ نفر). داده‌ها از طریق پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت در دو نوبت گردآوری شد. برای گروه آزمون هشت جلسه کتاب‌درمانی برگزار شد، اما برای گروه شاهد مداخله‌ای صورت نگرفت. بعد از دو ماه آموزش و یک ماه دوره آیش جهت تأثیرگذاری، هر دو گروه دوباره ارزیابی شدند. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و توزیع فراوانی) و استنباطی (t مستقل و t زوجی و من و ویتنی) در نرم‌افزار SPSS20 تحلیل شدند.

یافته‌ها: کتاب‌درمانی گروهی بر عزت نفس کلی و مقیاس‌های عمومی، خانوادگی و تحصیلی آن در گروه آزمون تأثیر مثبتی معنی‌داری داشت اما بر بعد اجتماعی عزت نفس تأثیری نداشت. همچنین تفاوت میانگین نمرات گروه آزمون و شاهد پس از مداخله معنادار بود.

نتیجه‌گیری: کتاب‌درمانی گروهی می‌تواند باعث افزایش سطح عزت نفس دانشجویان دختر شود. با اجرای مفید آن می‌توان به اهداف مختلف پیشگیری و ارتقای سلامت روان دست یافت. پیشنهاد می‌شود این روش به دلیل سادگی، ارزانی و دسترس‌پذیری جهت بهبود سایر معضلات روانشناختی به کار گرفته شود.

کلیدواژه‌ها: کتاب‌درمانی گروهی، عزت نفس، دختران، دانشجویان

• وصول مقاله: ۹۴/۰۹/۰۶ • اصلاح نهایی: ۹۵/۰۲/۱۲ • پذیرش نهایی: ۹۵/۰۳/۰۳

۱. کارشناس ارشد کتابداری و اطلاع‌رسانی پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران.

۲. دانشیار گروه کتابداری و اطلاع‌رسانی پزشکی، مرکز تحقیقات فناوری اطلاعات در امور سلامت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران؛ نویسنده مسئول (f_zare@mng.mui.ac.ir)

۳. کارشناس ارشد روانشناسی، مرکز تحقیقات شاخص پژوه، اصفهان، ایران

۴. مربی گروه آمار حیاتی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

مقدمه

در عصر حاضر، فناوری‌های اطلاعاتی و ارتباطی بر تمامی ابعاد زندگی انسان از جمله سلامت روان و جسم وی تأثیر گذاشته‌اند. پرداختن به مسأله سلامت و عوامل تأثیرگذار مثبت و منفی بر آن در کنار شناسایی روش‌های ساده و در دسترس برای بهبود آن می‌تواند به ارتقای بهداشت روانی و جسمانی منجر شود. مسائل بهداشت روانی از مهم‌ترین مسائل دانشجویان است که تأثیر زیادی در موفقیت تحصیلی آنان دارد. عزت نفس (Self-esteem) یکی از مسائل روانی دانشجویان و از جمله مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر پیشرفت تحصیلی و انگیزش پیشرفت است [۱]. بررسی‌ها نشان داده است دانشجویانی که عزت نفس بالاتری دارند، در درس و رشته‌ی خود موفق‌تر عمل می‌کنند. آنان به گونه‌ای بهتر با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند، در اجتماعات دانشگاهی و خارج از دانشگاه نیز مشارکت بالاتری دارند و از سازگاری اجتماعی و عاطفی بالاتری برخوردارند [۲]. افراد دارای عزت نفس پایین، به طور مشخصی به واسطه خودکم‌بینی به خود آسیب می‌رسانند و خود انتقادی مداوم و منفی یکی از روش‌های معمول این افراد است. چنین اشخاصی با عواطفی نظیر غمگینی، اضطراب، احساس گناه، شرمندگی، حقارت، ناکامی و عصبانیت مواجه می‌شوند و ممکن است در مسائل زندگی به طور مزمن احساس بی‌جرات بودن و دلسرد شدن را تجربه کنند [۳].

قدرت تصمیم‌گیری هر انسان به میزان عزت نفس او بستگی دارد؛ بنابراین عزت نفس در زندگی انسان بسیار مهم و حیاتی است. افراد صرف‌نظر از سن، جنس، زمینه‌های فرهنگی و نوع کاری که در زندگی دارند، نیازمند عزت نفس هستند، زیرا عزت نفس بر تمامی سطوح زندگی اثر می‌گذارد [۴]. عزت نفس عبارت از ارزشیابی فرد درباره‌ی خود و یا قضاوت‌هایی درباره‌ی ارزش خود است. بین عزت نفس و تصور فرد از توانایی خود ارتباط متقابل وجود دارد، به گونه‌ای که اگر میزان عزت نفس کاهش یابد، احساس ضعف و ناتوانی در فرد به-

وجود می‌آید، با افزایش میزان عزت نفس، احساس توانمندی و ارزشمندی در فرد احیاء می‌شود [۵].

پژوهش‌های بسیاری در مورد عزت نفس دانشجویان انجام شده است [۶-۱۰] که برخی از آنها نشان داده‌اند که عزت نفس در دختران پایین بوده است [۹-۱۰]. یکی از مهم‌ترین دلایل پایین بودن عزت نفس دختران ریشه در نگرش جامعه و خانواده نسبت به جنس مؤنث دارد. در یک خانواده سنتی، دختران هرگز در زمینه کسب علم و دانش و یادگیری حرفه و تجربه‌اندوژی از شانس، امکان و فرصت مساوی با پسران برخوردار نیستند و کنترل‌های بیشتری نسبت به پسران بر روی آنان اعمال می‌شود. در گذشته، حوزه و میدان فعالیت دختران محدود به خانه بود و وقتی چنین دخترانی وارد جامعه می‌شدند، در برخورد با مسائل، پختگی و شایستگی پسران را نداشتند. این فرهنگ و سنت‌ها اگرچه کم‌رنگ‌تر شده‌اند، هنوز هم از جامعه ما رخت برنسته‌اند. ورود به دانشگاه، مرحله‌ای مهم در زندگی هر فرد است. امروزه با وجود این که دختران بیشتر از پسران وارد دانشگاه‌های ایران می‌شوند [۱۱] و با توجه به این که اکثر این پذیرفته‌شدگان دختر در خوابگاه - های دانشجویی اسکان داده می‌شوند، به یک‌باره با محیطی متفاوت و فاقد حمایت خانواده روبرو می‌شوند. دوری از خانواده، تجربه زندگی مستقل و مسائلی از این قبیل آن‌ها را با اضطراب‌ها و فشارهای جدیدی روبرو می‌کند و ممکن است این شرایط باعث شود عزت نفس آنان کاهش یابد. جهت افزایش عزت نفس افراد راه‌های مختلفی وجود دارد از جمله آن‌ها، می‌توان به روان‌درمانی، مراجعه به مراکز مشاوره و کتاب‌درمانی اشاره کرد. کتاب‌درمانی روشی مکمل در درمان است که توسط کتابداران پزشکی و با همکاری روانشناسان و پزشکان برای کمک به درمان استفاده می‌شود. هدف کلی در کتاب‌درمانی راهنمایی فرد و گروه است. این راهنمایی مواردی از جمله رشد شخصیت، بلوغ هیجانی و تغییر فلسفه زندگی را دربرمی‌گیرد و بر اساس آگاهی از فرآیند پویایی پی‌ریزی شده است که در درون فرد رخ می‌دهد [۱۲]. برگزاری جلسات کتاب‌درمانی گروهی، ضمن افزایش عادت

رفتاری و شناختی با رویکرد گروهی باعث افزایش عزت نفس دانشجویان خوابگاه می‌شود و آموزش شناختی- رفتاری در این پژوهش مؤثرتر از آموزش رفتاری بوده است [۶].

کراکن و گنریدر پژوهشی با عنوان «تأثیر برنامه مشاوره با کتاب افزایش عزت نفس دانش آموزان سال ششم» دریافتند که در نمره عزت نفس افراد در گروه آزمایش افزایشی مهم حاصل شده است [۱۵]. نتایج مطالعه‌ی ماتو، هایز، جفکو تیز نشان داد دانشجویانی که ترجمه‌ی ژاپنی کتاب خود کمکی پذیرش و الزام درمان (ACT: Acceptance and Commitment Therapy) را دریافت کرده بودند، سلامت روانی بهتری داشتند. این الگوها پس از این که گروه لیست انتظار هم کتاب را دریافت کردند، دوباره تکرار شد. به طور کلی داده‌ها نشان داد که کتاب‌درمانی ACP انعطاف‌پذیری و سلامت روانی دانشجویان بین‌المللی ژاپنی را بهبود بخشیده است [۱۶].

پژوهش‌هایی که در ایران در زمینه‌ی سنجش آثار کتاب-درمانی بر بیماری‌ها انجام شده است، اغلب بر روی مواردی نظیر افسردگی، اضطراب و پرخاشگری کودکان بوده است ولی با وجود جستجوهای متعدد نگارندگان این مقاله در پایگاه‌های اطلاعاتی مختلف، هیچ پژوهشی در مورد اثر کتاب‌درمانی بر عزت نفس به دست نیامد و چنین به نظر می‌رسد انجام پژوهشی در این راستا ضرورت داشته باشد. روش کتاب‌درمانی گروهی به کار رفته در این پژوهش، به اعضا اجازه سهم شدن در تجربه مشترک را می‌دهد و این جلسات می‌تواند برای کسی که احساس ناراحتی و تنهایی می‌کند، امنیت خاطر فراهم آورد. استفاده از روش گروهی دارای مزیت‌های بی‌شماری است و علل چندی برای ترجیح درمان-های گروهی وجود دارد؛ از جمله آن‌ها صرفه‌جویی در هزینه است که اجازه می‌دهد افراد بیشتری با مشکلات مشابه تحت درمان قرار گیرند. افزایش عادت به مطالعه، درک وجود مشکلات مشابه برای افراد دیگر، مشارکت گروهی در رفع چنین مشکلاتی، سهولت پذیرش و کنار آمدن با مشکل و ایجاد زمینه به منظور تمرین رفتارهای جدید از دیگر مزایای روش کتاب‌درمانی گروهی است. همچنین این روش، منبع

به مطالعه در بین دانشجویان، این مزیت را دارد که به آن‌ها نشان می‌دهد مشکلاتشان مختص آن‌ها نیست و افراد دیگری نیز همچون آنان دارای این مشکل هستند و در صدد یافتن راه‌حلی برای آن هستند. به عبارت دیگر مشارکت گروهی در رفع چنین مشکلاتی، پذیرش و کنار آمدن با آن را برای افراد ساده‌تر می‌سازد. همچنین افراد با راهکارها آشنا می‌شوند. در این جلسات تمرین‌هایی ارائه می‌گردد که افراد در حین انجام آن‌ها، مهارت کسب می‌کنند و ملزم می‌شوند برخی از تمرینات را در منزل انجام دهند که باید به‌طور مستقل و شخصاً انجام دهند، این عمل سبب به آزمون‌گذاران خود و احساسشان می‌شود. همچنین با اشکالات، ضعف‌ها و نقایص خود آشنا می‌شوند و در صدد برطرف ساختن آن‌ها برمی‌آیند، در محیط کار گروهی در مورد آن‌ها صحبت می‌نمایند، از تجربیات یکدیگر آگاه می‌شوند و تجربه جدیدی کسب می‌کنند و فرصت استفاده از این تجارب تنها در صورت شرکت در چنین جلساتی امکان‌پذیر خواهد بود.

پژوهش‌های بسیاری در زمینه‌ی تأثیر کتاب‌درمانی بر بیماری‌ها انجام شده و نتایج آن‌ها حاکی از آن است که کتاب‌درمانی بر برخی بیماری‌ها نظیر کاهش افسردگی، اضطراب و پرخاشگری کودکان تأثیر دارد. بلوچ‌زراعت کار نشان داد که کتاب‌درمانی بر کاهش افسردگی دانشجویان دختر خوابگاه اثرگذار است و به‌کارگیری این روش به کاهش میزان غمگینی، احساس شکست، عدم رضایت، احساس گناه، ناراضی‌ت از خود، خودمقصر‌بینی، و بدبینی منجر می‌شود. علاوه بر آن، کتاب‌درمانی باعث بهبود عادت مطالعه می‌شود و با افزایش سطح سلامت روان جامعه، دستیابی به هدف‌های بهداشت روان را نیز تسهیل می‌کند [۱۳]. همچنین هنگام استفاده از کتاب، سه مرحله همانندسازی با قهرمان کتاب، درگیر شدن احساسات فرد با مسئله، و در نهایت یافتن راه حل مناسب صورت می‌گیرد.

نتایج پژوهش جوکار و همکاران نشان داد که مشاوره به شیوه شناختی و کتاب‌درمانی هرکدام به‌طور جداگانه در کاهش علائم افسردگی مؤثر بوده‌اند [۱۴]. همچنین مظاهری و همکاران در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که شیوه‌های

عظیمی از بازخورد در مورد تلاش فرد برای مقابله با شرایط به وجود می‌آورد تا فرد بتواند خود را بشناسد. این نوع درمان، روشی مطمئن جهت ابراز وجود فرد و بیان مواردی است که نمی‌توانستند قبلاً به راحتی بگویند [۶، ۱۵-۱۶]. لذا هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر کتاب‌درمانی گروهی بر عزت-نفس دانشجویان دختر ساکن خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۱۳۹۲ بود.

روش کار

پژوهش حاضر یک پژوهش نیمه‌تجربیکاربردی است که به صورت طرح دو گروهی با پیش‌آزمون و پس‌آزمون انجام شده است. جامعه پژوهش، کلیه دانشجویان دختر ساکن خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان بودند (N=۵۱۶۰). معیارهای ورود به مطالعه، دانشجو بودن، دختر بودن، تحصیل در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، سکونت در خوابگاه، تمایل به ورود به مطالعه و کسب نمره لازم از پرسشنامه کوپر اسمیت بود. معیار خروج از مطالعه کسب نمره بیش از چهار از هشت ماده دروغ‌سنج پرسشنامه بود. ابتدا فراخوانی جهت مشارکت در انجام پژوهش و شرکت در دوره کتاب‌درمانی در خوابگاه های دانشگاه علوم پزشکی اصفهان داده شد، سپس از میان دانشجویانی که ثبت نام نمودند به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده ۲۰۰ نفر انتخاب شدند. تعداد نمونه با توجه به فرمول $n = \frac{(Z1+Z2)^2 (2S2)}{d^2}$ حداقل ۳۲ نفر در هر یک از گروه‌های آزمون و شاهد تعیین شده بود (جمعاً ۶۴ نفر). لذا اسامی افراد بر حسب نمره کسب شده در آزمون کوپر اسمیت از کم به زیاد مرتب شد و از بین آنان ۶۴ نفر از افرادی که پایین‌ترین نمرات را کسب کرده بودند، در دو گروه آزمون و شاهد قرار گرفتند. جهت یکسان‌سازی دو گروه، افراد بر اساس فهرست مرتب شده به صورت اعداد زوج و فرد در هر یک از گروه‌ها قرار گرفتند.

ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه عزت نفس کوپر اسمیت است. این پرسشنامه دارای ۵۸ سوال است که هشت سؤال آن سؤالات کنترل می‌باشند. در مجموع ۵۰ سوال آن به چهار خرده مقیاس عزت نفس عمومی، عزت نفس اجتماعی

(همسالان)، عزت نفس خانوادگی (والدین) و عزت نفس تحصیلی (شغلی) تقسیم شده است. شیوه نمره‌گذاری این آزمون به صورت صفر و یک است. حداقل نمره‌ای که فرد ممکن است بگیرد صفر و حداکثر ۵۰ خواهد بود. روایی پرسشنامه قبلاً در پژوهش سیفی گندمانی بر روی عزت نفس دختران، برابر ۰/۸۴ و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمده است [۱۷].

جهت اجرای پژوهش، ابتدا پرسشنامه مذکور توسط هر دو گروه شاهد و آزمون تکمیل شد (در فراخوان اولیه که شرح داده شد). سپس اقدام به برگزاری یک جلسه توجیهی برای هر دو گروه و اهدای یک کتاب به آنان شد. کتاب گروه شاهد (کتاب ایست: گذر زمان را جدی بگیرید تألیف راحله سموعی: در زمینه مدیریت زمان) و کتاب گروه آزمون (کتاب عزت نفس در ۷ روز تألیف جنی الکساندر: در زمینه عزت نفس) بود. سپس هشت جلسه دو ساعته کتاب‌درمانی گروهی در مدت دو ماه برای گروه آزمون طبق برنامه برگزار گردید. در این هشت جلسه، نحوه بالا بردن عزت نفس از طریق کتاب‌خوانی گروهی و پرسش و پاسخ و بارش افکار به گروه آزمون آموزش داده شد. هر جلسه مطالب مورد نظر آن جلسه به نوبت و توسط افراد شرکت‌کننده با صدای بلند خوانده می‌شد. سپس جهت مرحله همانندسازی از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شد که مثال‌های شخصی و موارد پیش آمده برای خود را مطرح سازند. پس از آن از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شد که احساسات خود را در زمان آن مسئله و زمان حال مقایسه کنند و راه حل به کار رفته خود را با دیگران به اشتراک بگذارند. راه حل مذکور توسط افراد شرکت‌کننده تحلیل می‌شد و نواقص آن از طریق مباحثه و راهنمایی روانشناس و نظارت کتابدار حل می‌شد. هر جلسه تمرین به صورت کار فردی، کار گروهی و تکلیف منزل به شرکت‌کنندگان داده می‌شد. پس از طی دو ماه آموزشی و یک ماه دوره آیش به منظور بررسی تأثیر گذاری فرآیند کتاب‌درمانی (جمعاً سه ماه از شروع جلسه‌ی کتاب‌درمانی)، مجدداً پرسشنامه توسط دو گروه آزمون و شاهد تکمیل و از طریق

جدول یک میانگین و انحراف معیار نمره کلی عزت نفس را در دو گروه آزمون و شاهد در قبل و بعد از مداخله کتاب‌درمانی نشان می‌دهد. آزمون تی مستقل نشان داد که قبل از مداخله کتاب‌درمانی، میانگین نمره‌ی عزت نفس کلی بین دو گروه شاهد و آزمون اختلاف معناداری نداشت ($p=0/53$ value)، اما بعد از مداخله، میانگین آن در گروه آزمون به‌طور معناداری بیشتر از گروه شاهد بود ($p\text{-value}=0/05$). همچنین آزمون تی زوجی نشان داد که میانگین نمره‌ی عزت نفس کلی قبل و بعد از مداخله در گروه شاهد تفاوت معناداری نداشت ($p\text{-value}=0/08$), در حالی که بعد از مداخله میانگین آن به‌طور معناداری بیشتر از قبل از مداخله در گروه آزمون بود ($p\text{-value}=0/01$) (جدول یک).

آزمون‌های آماری من- ویتنی، تی مستقل و تی زوجی تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها

در این پژوهش، ۳۲ نفر در هر یک از گروه‌های شاهد و آزمون مورد مطالعه قرار گرفتند که چهار نفر از افراد گروه آزمون در ادامه کار منصرف شدند. ۵۰ درصد از گروه آزمون و ۳۷/۵ درصد از گروه شاهد در مقطع تحصیلی کارشناسی، ۵۰ درصد از گروه آزمون و ۴۶/۹ درصد از گروه شاهد در مقطع تحصیلی کارشناسی ارشد و ۱۵/۶ درصد از گروه شاهد در مقطع تحصیلی دکترای حرفه‌ای مشغول به تحصیل بودند. آزمون من- ویتنی نشان داد که دو گروه از نظر مقطع تحصیلی با هم اختلاف معناداری نداشتند ($p\text{-value}=0/13$).

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار نمره‌ی عزت نفس کلی قبل و بعد از مداخله (کتاب‌درمانی) در دو گروه شاهد و آزمون

Paired t-test (P- value)	بعد از مداخله		قبل از مداخله		گروه
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۰/۰۰۱	۵/۱	۳۸/۷	۷/۷	۳۴	گروه آزمون
۰/۰۰۸	۵/۷	۳۴/۶	۷/۲	۳۲/۸	گروه شاهد
-	۰/۰۰۵		۰/۵۳		Independent t-test (p- value)

اجتماعی بعد از مداخله هم‌تفاوت معناداری در دو گروه نداشته است ($p\text{-value}=0/26$). همچنین آزمون تی زوجی نشان داد که میانگین نمره‌ی عزت نفس عمومی ($p\text{-value}=0/01$), عزت نفس خانوادگی ($p\text{-value}=0/02$) و عزت نفس تحصیلی ($p\text{-value}=0/04$) در گروه آزمون، بعد از مداخله به‌طور معناداری بیشتر از قبل از مداخله بوده است، در حالی که میانگین نمره‌ی عزت نفس اجتماعی قبل و بعد از مداخله در گروه آزمون اختلاف معناداری نداشته است ($p\text{-value}=0/1$). همچنین میانگین نمره‌ی هیچ یک از ابعاد عزت نفس در قبل و بعد از مداخله در گروه شاهد با هم تفاوت معناداری نداشته است.

جدول دوم میانگین نمره‌ی عزت نفس را در ابعاد عمومی، خانوادگی، اجتماعی و شغلی نشان می‌دهد. آزمون تی مستقل نشان داد که میانگین نمره‌ی عزت نفس عمومی ($p=0/28$ value), عزت نفس اجتماعی ($p\text{-value}=0/75$), عزت نفس خانوادگی ($p\text{-value}=0/37$) و عزت نفس تحصیلی ($p=0/8$ value) قبل از مداخله کتاب‌درمانی بین دو گروه شاهد و آزمون اختلاف معناداری نداشت، اما بعد از مداخله، میانگین نمره‌ی عزت نفس عمومی ($p\text{-value}=0/02$), عزت نفس خانوادگی ($p\text{-value}=0/03$) و عزت نفس تحصیلی ($p\text{-value}=0/05$) در گروه آزمون به‌طور معناداری بیش از شاهد بوده است، در حالی که میانگین نمره‌ی عزت نفس

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمره‌ی ابعاد چهارگانه عزت نفس قبل و بعد از مداخله (کتاب‌درمانی) در دو گروه شاهد و آزمون

Paired t-test (P- value)	بعد از مداخله		قبل از مداخله		گروه	خرده مقیاس
	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین		
۰/۰۰۱	۳/۲۶	۲۱/۲	۴/۹	۱۸/۵	گروه آزمون	عزت نفس عمومی
۰/۰۰۶	۴/۱	۱۸/۸	۴/۵	۱۷/۱	گروه شاهد	
-	۰/۰۲		۰/۲۸		Independent t-test (p- value)	
۰/۰۰۲	۱/۲	۶/۳	۱/۶	۵/۶	گروه آزمون	عزت نفس خانوادگی
۰/۱۸	۱/۵	۵/۶	۱/۴	۵/۹	گروه شاهد	
-	۰/۰۳		۰/۳۷		Independent t-test (p- value)	
۰/۱	۱/۶	۶/۷	۱/۴	۶/۲	گروه آزمون	عزت نفس اجتماعی
۰/۷۳	۱/۵	۶/۲	۱/۵	۶/۱	گروه شاهد	
-	۰/۲۶		۰/۷۵		Independent t-test (p- value)	
۰/۰۰۴	۱	۴/۷	۱/۴	۳/۸	گروه آزمون	عزت نفس شغلی (تحصیلی)
۰/۱۲	۱/۵	۴	۱/۴	۳/۷	گروه شاهد	
-	۰/۰۵		۰/۸		Independent t-test (p- value)	

طرقی و همکاران [۲۰]، مرادی و رضایی‌دهنوی [۲۱]، و ژوو همکاران [۲۲] است که شیوه‌های مختلف آموزش را در افزایش عزت نفس یا کاهش سایر مشکلات روانشناختی مؤثر دانسته‌اند. اما با پژوهش دو کانه‌ای فرد [۸] غیر همسو است که آموزش را بر افزایش عزت نفس دانشجویان بی‌تأثیر گزارش کرده است. از آنجایی که اغلب مطالعات اذعان داشته‌اند که آموزش می‌تواند منجر به بهبود عزت نفس افراد شود، به نظر می‌رسد به منظور تأثیرگذاری بیشتر آموزش بر بهبود عزت نفس مخاطبان باید در طراحی چنین مطالعاتی و انتخاب روش مناسب آموزشی این مطالعات دقت کافی مبذول داشت.

همچنین بررسی حاضر نشان داد گروهی که از کتاب‌درمانی برخوردار شدند، در مقایسه با گروه شاهد، تفاوت معنی‌داری در افزایش عزت‌نفس داشته‌اند. به بیان دیگر کتاب‌درمانی در افزایش سطح عزت‌نفس شرکت‌کنندگان مؤثر بوده است. این یافته نیز در راستای پژوهش‌های بلوچ‌زراعت‌کار [۱۳]، جوکار، باغبان و احمدی [۱۴]، ریاحی‌نیا [۲۳]، بانکی، امیری و

در نهایت، آزمون تی مستقل و مقایسه میانگین تغییر نمره‌ی عزت نفس کلی و ابعاد آن در دو گروه شاهد و آزمون نشان داد که تغییر نمره بعد خانوادگی و عمومی عزت نفس در قبل و بعد از کتاب‌درمانی گروهی در بین دو گروه اختلاف معناداری داشته است، اما این تفاوت برای بقیه ابعاد عزت نفس معنادار نبوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که میانگین نمره عزت نفس در دو گروه شاهد و آزمون قبل از برگزاری کتاب‌درمانی گروهی یکسان بود، اما بعد از برگزاری کتاب‌درمانی گروهی تفاوت معناداری بین دو گروه وجود داشت. این یافته در راستای تحقیق مظاهری و همکاران [۶]، سیفی‌گندمانی، شقاقی و کلانتری میبیدی [۱۷]، مرادی شهربابک، قنبری‌هاشم‌آبادی و آقامحمدیان شعرباف [۷]، ترکاشوند، کرمانشاهی و آزاد-فلاح [۱۸]، مؤمنی مهموئی، تیموری و رحمان‌پور [۱۹]، فرقانی-

ملاحظه‌ای دارد. پژوهش حاضر نشان داد که با استفاده از روش‌های ساده، ارزان و قابل دسترسی همچون کتاب‌درمانی گروهی می‌توان باعث افزایش عزت نفس دانشجویان ساکن خوابگاه‌ها (با مشکلات خاص آن‌ها) شد و در نتیجه انواع مشکلات متعاقب عزت نفس پایین را کنترل نمود و از مزایای وسیع آن بهره‌مند شد.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به انجام مطالعه بر روی فقط دختران و تنها در خوابگاه‌های یک دانشگاه و یک شهر اشاره کرد که می‌تواند بر روی نتایج پژوهش و قابلیت تعمیم آن اثر گذاشته باشد.

از آنجایی که این پژوهش نشان داد برگزاری کارگاه کتاب‌درمانی در افزایش عزت نفس دانشجویان دختر ساکن خوابگاه مؤثر بوده است، توصیه می‌شود مسئولان دانشگاه جهت افزایش عزت نفس دانشجویان یا حل سایر مشکلات مشابه به این امر توجه ویژه نمایند و برنامه‌ریزی‌های عملی جهت برگزاری کارگاه‌های آموزشی مرتبط (همچون کتاب‌درمانی) برای دانشجویان به ویژه دانشجویان دختر داشته باشند. همچنین نظر به اهمیت پرداختن به بعد روانی مراجعه‌کنندگان به کتابخانه، پیشنهاد می‌شود که کتابداران مخصوصاً کتابداران دانشگاهی به‌عنوان یکی از رسالت‌های مهم کتابداران، با مقوله کتاب‌درمانی از طریق آموزش رسمی، غیر رسمی یا ضمن خدمت آشنا شوند. در آخر، با توجه به مزایای کتاب‌درمانی توصیه می‌شود این روش هم برای ارتقای ویژگی‌های فردی، سبک و کیفیت زندگی فردی و اجتماعی افراد مورد بررسی و تحقیق قرار گیرد.

تشکر و قدردانی

این مقاله حاصل (بخشی از) طرح تحقیقاتی و پایان‌نامه دانشجویی تحت عنوان «بررسی تأثیر کتاب‌درمانی گروهی بر عزت نفس دانشجویان دختر ساکن خوابگاه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان» مصوب دانشگاه علوم پزشکی اصفهان در سال ۱۳۹۲ با کد ۳۹۲۰۳۸ می‌باشد که با حمایت معاونت پژوهشی و فناوری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان اجرا شده است.

اسعدی [۲۴]، و نوردین [۲۵] است که روش کتاب‌درمانی را در بهبود انواع مشکلات روانشناختی مؤثر دانسته‌اند. اما برخلاف پژوهش صادقیان، عابدی و باغبان [۲۶] است که داستان‌درمانی شغلی را بر عزت نفس سازمانی مؤثر ندانسته‌اند. از آنجایی که اغلب مطالعات مورد بررسی روش کتاب‌درمانی را بر بهبود متغیرهای روانشناختی مؤثر دانسته‌اند، به نظر می‌رسد به کار گرفتن این روش و همکاری بین کتابداران بالینی با روانشناسان می‌تواند این روش را به عنوان یک روش ساده، ارزان و در دسترس به جامعه و محققان مربوطه معرفی نموده و به استفاده بیشتر از این روش منجر شود.

در این پژوهش، عزت نفس از چهار بعد عمومی، اجتماعی، خانوادگی و شغلی یا تحصیلی و در نهایت عزت نفس کلی، مورد محاسبه قرار گرفته است. اما در سایر پژوهش‌ها، بعد کلی آن در نظر گرفته شده است و تنها لطافتی‌بریس و یونسی [۳] در پژوهش خود همه‌ی ابعاد آن را سنجیده‌اند و نتایج آن نشان داده که مشاوره شناختی- رفتاری بر همه‌ی ابعاد عمومی، اجتماعی، خانوادگی و شغلی یا تحصیلی و همچنین عزت نفس کلی اثرگذار است. یافته‌های پژوهش حاضر از نظر ابعاد عمومی، خانوادگی و شغلی و کلی با پژوهش لطافتی‌بریس و یونسی [۳] هم راستا بوده ولی از نظر بعد اجتماعی غیر همسو است. دلیل این امر می‌تواند تفاوت زیاد بافت فرهنگی اجتماعی دانشجویان خوابگاه‌ی مورد بررسی باشد که از شهرها و روستاهای مختلف ایران در این دانشگاه پذیرفته شده‌اند. لذا با وجود افزایش اندک بعد اجتماعی عزت نفس، این تأثیر از نظر آماری معنادار نبود. همچنین یافته‌های پژوهش حاضر، برخلاف یافته‌های پژوهش مؤمنی‌مهموئی، تیموری و رحمان‌پور [۱۹] است که در آن آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس اجتماعی و تحصیلی و عزت نفس کلی معنادار بوده است، اما بر عزت نفس خانوادگی تأثیری نداشته است.

عزت نفس به عنوان شاخصی برای سلامت روان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و کاهش آن می‌تواند سلامت روانی را به خطر اندازد. این عامل در زندگی روزمره افراد، به-ویژه دانشجویان و عملکرد تحصیلی آنان اهمیت قابل

References

1. Hassanzadeh R, Imani-far P. [The relation of creativity and self-esteem with teenagers and youth education advancements]. Professional Sociology Journal 2010; 1 (3): 55-65. [Persian]
2. Jalali D, Nazari A. [Effects of social learning model training on self- esteem self- confidence, self assertiveness and academic achievement in third grade students of intermediary schools]. Behavioral Sciences Research 2009; 7(1): 43-53. [Persian]
3. LetafatiBeris R, Younesi J. [The effect of group cognitive-behavioral on self-esteem, external control source and depression]. Psychotherapy News Journal 2011; 17 (66): 61-73. [Persian]
4. Naghizadeh A. [To reinforce self-esteem since the childhood]. Happiness and Success 2011; 8 (93): 88-89. [Persian]
5. Branden N. A Woman's Self-Esteem: Struggles and triumphs in the search for identity. London UK:Amazon; 1998.
6. Mazaheri A, Bagheban I, Fatehizadeh M. [The effect of Group Training in a behavioral manner and cognitive behavioral on the self-esteem of female students of the Isfahan University dormitory]. Knowledge and Research in psychology 2006; (29): 117-28. [Persian]
7. Moradi-Shahr-babak F, Ghanbari-Hashemabadi BA, Agha-Mohammadian-Sherbaf HR. [The study of efficiency of Reality Therapy in group manner on increase students' self-esteem of Ferdowsi University of Mashhad]. Educative and Psychological studies 2010; 11 (2): 227-38. [Persian]
8. Dokanei-Fard F. [The effect of life skills training on increasing of the student's self-esteem and reduce shyness]. New Thoughts in Educational Science journal 2007; 2(3): 43-56. [Persian]
9. McMullin J, Cairnay J. Self-esteem and intersection of age,class and gender. Aging Study 2004; 18: 75-90.
10. Khourand MT. The comparison of self-esteem between athlete and non athlete student girls of the GorganUniversityof Agricultural Sciencesand Natural Resources. Movement 2004 ;(21):161-74.
11. Index-making and Future Studies Committee. [The study of increasing number of female students than male students and the proportion of factors affecting this trend]. Strategic Research Center: Tehran; 2007. [Persian]
12. Salmani-Nadoshan E, Shafea H, Akbari A. [Bibliotherapy: Principles and Methods]. Book Journal 2007; 72: 193-200. [Persian]
13. Balouch-Zera'atkar K. [The effect of Bibliotherapy on female student's mild depression in RehabilitationFacutly of Iran university of Medical Sciences][MSc. Thesise]. Tehran: Iran University of Medical Sciences; 2004. [Persian]
14. Jokar M, Bagheban I, Ahmadi A. [The comparison between verbal counseling efficiency and Bibliotherapy in a Cognitive manner in reducing depression symptoms]. IranianJournal of PsychiatryandPsychology(thoughts and Behavior) 2006; 12 (3): 270-76. [Persian]

15. Karacan N, Yerin GO. The effect of self-esteem enrichment bibliocounseling program on the self-esteem of sixth grade students. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2010; 5: 318-22.
16. Muto T, Hayes SC, Jeffcoat T. The effectiveness of acceptance and commitment Therapy bibliotherapy for enhancing the Psychological health of Japanese college students living abroad. *Behavior Therapy* 2011;42: 323-35.
17. SeifiGandomani MY, Shaghaghi F, KalantariMeibodiS. [Efficacy of Philosophy for Children Program (P4C) on self-esteem and problem solving abilities of girls]. *Journal of Applied Psychology* 2011; 2(18): 66-83. [Persian]
18. Turkashvand R, Kermanshahi S, Azadfalah P. [The effect of educational group therapy plan on self-esteem rate in adolescent girls]. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences* 2011; 13(3): 30-34. [Persian]
19. Momeni-Mahmoei H, Teymoori S, Rahmanpoor M. [The study of effect of education of life skills on mental health and self-esteem of fifth grade female students in primary school]. *New Thoughts in Educational Science journal* 2011; 6 (4): 91-112. [Persian]
20. Forghani-Toroghi O, Javanbakht M, Bayazi MH, Sahebi A, Vahidi S, Derogar K. [The effectiveness of group cognitive-behavioral training and group reality therapy on self-esteem of high school students]. *Journal of Fundamentals of Mental Health* 2012; 2(14): 172-80. [Persian]
21. Moradi A, Rezaee-Dehnavi S. [Comparative study of group training self-esteem, self-efficacy and achievement motivation on the self-esteem of the Isfahan 18 to 35 years old women who have mobility-physically disabled in 2008]. *The psychology of retarded people journal* 2012; 2 (5): 65-97. [Persian]
22. ZhouW, He G, Gao J, Yuan Q, Feng H, Zhang CK. The effects of group reminiscence therapy on depression, self-esteem, and affect balance of Chinese community-dwelling elderly. *Archives of Gerontology Geriatrics* 2012;(May-June)54(3): 440-7.
23. Riahinia N. [The effect of group counseling and bibliotherapy on the academic librarian women in terms of job exhaustion reduction]. *Organizational and Job Counseling journal* 2011; 3 (7): 97-112. [Persian]
24. Banki Y, Amiri S, As'adi S. [The efficiency of group bibliotherapy on separation anxiety and depression of children of divorced parents]. *Daneshvar Behavioral scientific-research bimonthly Journal (clinical and personality psychology) in Shahed University* 2009; 16 (37): 1-8. [Persian]
25. Nordin S, Carlbring P, Anderson G. Expanding the limits of Bibliotherapy for panic Disorder: Randomized Trial of Self-Help without support but with a clear Deadline. *Behavior Therapy* 2010;41: 267-76.
26. Sadeghian F, Abedi MR, Baghban I. [Effect of Career Narrative Therapy in Group Counseling Approach on Job Satisfaction and Self-Esteem of the Staff of Education and training of Jarghoye in Isfahan]. *New Thoughts in Educational* 2010; 6(3): 38-115. [Persian]

The Effect of Group Bibliotherapy on the Self –Esteem of Girls Living in Dormitory

Salimi S¹/ Zare-Farashbandi F²/ Samoui R³/ Hassanzadeh A⁴

Abstract

Introduction: Bibliotherapy is a supplementary method for behavior treatment and promotion performed via cooperation of librarians with psychologists or physicians. The aim of the present study is to investigate the effect of group bibliotherapy on self-esteem of girl students living in dormitory at Isfahan University of Medical Sciences in 2012.

Methods: This is an interventional semi-experimental and applied study. The statistical population of the study consisted of 5160 female students who resided in dormitories and the sample including 64 students were divided randomly between the control and the case groups (32 students each). Data were collected using Cooper Smith Self-esteem questionnaire scale both in the pretest and the posttest. The case group received eight sessions of two-hour group bibliotherapy for two months. The groups were then assessed in a posttest after 1 month of intervention. Data were analyzed by descriptive statistics (mean and frequency distribution) and analytical statistics (independent t- test, paired t- test and Mann Whitney) via SPSS 20 software.

Results: Group bibliotherapy showed significantly positive effects on total self-esteem as well as general, family and scholastic scales in the case group, but it showed no effects on their social self-esteem. There was also a meaningful difference between the mean scores of the two groups after intervention.

Conclusion: Group bibliotherapy can increase self-esteem levels of girl students who live in dormitories. It is suggested that the method be applied to improve the other psychological problems because of simplicity, affordability, and availability.

Keywords: Group Bibliotherapy, Self-esteem, Women, Students

• Received: 27/Nov/2015 • Modified: 2/May/2016 • Accepted: 23/May/2016

1. MSc of Medical Librarianship and Information Science, School of Management and Medical Informatics, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran

2. Associate Professor of Department of Medical Librarianship and Information Science, Health Information Technology Research Center, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran; Corresponding Author (f_zare@mng.mui.ac.ir)

3. MSc of Psychology, Research Institute of Shakhspajouh, Isfahan, Iran

4. Instructor of Department of Epidemiology and Biostatistics, School of Health, Isfahan University of Medical Sciences, Isfahan, Iran