

## اثربخشی کتاب درمانی به شیوه شناختی \_ رفتاری بر بهزیستی روانشناختی در زنان دچار طلاق عاطفی

۱. نویسنده اول: النا خسروی، کارشناس ارشد روان شناسی، دانشکده روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آشتیان،

elena.khosravi1971@gmail.com

۲. نویسنده دوم: دکتر سید علی آل یاسین، استادیار روانشناسی بالینی، دانشکده روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آشتیان،

Aleyasin\_psychology@yahoo.com

### چکیده

هدف پژوهش حاضر اثربخشی کتاب درمانی به شیوه شناختی-رفتاری بر بهزیستی روانشناختی زنان دچار طلاق عاطفی بود. پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی و به لحاظ روش تجربی به صورت طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه زنان ۵۰-۲۵ ساله، مراجعه کننده به کلینیک های روانشناسی تهران در سال ۱۴۰۱ بودند. پرسشنامه های آزمون طلاق عاطفی گاتمن (۲۰۰۸) بر روی آنان انجام شد و نمره ۸ و بالاتر را کسب کردند. با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس تعداد ۲۴ نفر انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۲ نفر) و کنترل (۱۲ نفر) قرار گرفتند. پرسشنامه های بهزیستی روانشناختی ریف (۲۰۰۸) به صورت پیش آزمون روی هر دو گروه اجرا شد. به گروه آزمایش، طبق پروتکل کتاب درمانی شناختی-رفتاری لیدی (۱۹۹۳) هشت جلسه ۶۰ دقیقه ای به مدت سه ماه آموزش کتاب درمانی داده شد. سپس، پس آزمون برای هر دو گروه انجام گرفت و برای تجزیه و تحلیل داده ها از شاخص های آمار توصیفی و آمار استنباطی تحلیل کوواریانس چند متغیری استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که کتاب درمانی به شیوه ی شناختی رفتاری بر بهزیستی روانشناختی زنان دچار طلاق عاطفی شهر تهران اثر بخش است. با توجه به این یافته ها می توان نتیجه گیری کرد که کتاب درمانی شناختی-رفتاری می تواند سبب کاهش مشکلات بهزیستی روانشناختی در زنان دچار طلاق عاطفی شود.

**کلمات کلیدی:** ۱. کتاب درمانی، ۲. شناختی-رفتاری، ۳. بهزیستی روانشناختی، ۴. طلاق عاطفی

## Abstract

The aim of this study was the effectiveness of biblio therapy cognitive-behavior's method psychological well-being in women with emotional divorce in Tehran. The present study was applied in terms of purpose and in terms of experimental method as a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of this study .

included all women over 25-50 years old who referred to psychology clinics in Tehran in 1401. Using the available sampling method, 24 people were selected and randomly divided into two experimental groups (12. N) and control (n = 12). They Answered Gottman(2008) Emotional Divorce test Questionnaire and They got 8 score and higher . Then They Answered test Questionnaires of Psychological well-being Ryff (2008) of social emotional De tomatso(2004) test Questionnaires .

were administered as pre-test and post-test on both groups. The experimental group was trained in biblio therapy of Cognitave-Behavioral's Method with Protocol of lady (1993) in 3 Month for eight sessions of 60 minutes. Descriptive statistics and inferential statistics of multivariate analysis of covariance were used to analyze the data. The results showed that biblio therapy of cognitive-behavior's method was effective in dimension of psychological well-being in women with emotional divorce .

This research prove that Psychologists and psychiatrists can use from this Method for Treatment of women with Emotional Divorce that they have problems of Psychological well-being.

**Keyword:** 1.Biblio therapy, 2.Cognitive-Behavioral, 3.Psychological Well-being,4. Emotional divorce.

## مقدمه

خانواده یکی از ارکان اصلی جامعه به شمار می رود. دستیابی به جامعه سالم، آشکارا در گرو سلامت خانواده و تحقق خانواده سالم، مشروط به برخورداری افراد آن از سلامت روانی و برقراری روابط مطلوب با یکدیگر است. از این رو، سالم سازی روابط اعضای خانواده بی شک تاثیر مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت. یکی از جوانب بسیار مهم یک نظام زناشویی، رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می کنند، اما آمار طلاق که معتبرترین شاخص آشفتگی زناشویی است؛ نشانگر آن است که رضایت زناشویی به آسانی قابل دستیابی نیست. چه از یک سو در همان هفته ها و ماه های اول ازدواج، عدم توافق های جدید ایجاد می گردد که چنانچه حل نگردند، می توانند رضایت و ثبات این رابطه را تهدید کنند. طلاق به عنوان یک مسئله اجتماعی می تواند زمینه بروز بسیاری از مسائل و پیامدهای متفاوت و بعضاً زمینه بروز بسیاری از آسیب های اجتماعی دیگر در سطوح فردی و اجتماعی را فراهم آورد (صدر الاشرافی، ۱۳۹۱).

از سوی دیگر، صرف نظر از همه ازدواج هایی که به طلاق ختم می گردند بسیاری از ازدواج های ناموفق نیز وجود دارند که همسران به دلایل گوناگون طلاق نمی گیرند و طلاق عاطفی رخ می دهد. وجه دیگر طلاق، طلاق عاطفی است که، اگر چه به جدایی و طلاق منجر نمی شود، اما می تواند زندگی زوج ها را فاقد عشق و دوستی کند و در واقع زوجین دچار طلاق عاطفی به جای حمایت از یکدیگر، سعی در جهت آزار یکدیگر، ناکامی دادن به همدیگر و مقصر دانستن دیگری هستند (سپر، ویجماکر، پیکاو، و رکویجن و کولن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶).

شواهد اثبات می کند فقدان حمایت اجتماعی و عدم صمیمیت با افراد مهم زندگی، نقش مهمی در برهم خوردن بهزیستی روانشناختی دارد. آشفتگی رابطه بین زن و شوهر موجب اضطراب و افسردگی در آنها می شود و در موارد دیگر بر شدت مشکلات موجود در خانواده ها می افزاید. هنگامی که طلاق عاطفی رخ می دهد، زن که محور و کانون خانواده است و وظیفه تربیت و نگهداری از فرزندان و حفظ آرامش در خانواده را برعهده دارد، درگیر مشکلات مرتبط با بهزیستی روانشناختی می شود. مطالعات نشان می دهد که رویکردهای از جمله روش<sup>۲</sup> پیشگیرانه برای جلوگیری از بروز مشکلات زناشویی در بلند مدت، بسیار موثر و مقرون به صرفه می باشند. کتاب درمانی<sup>۱</sup> های درمانی است که کارایی آن در درمان نشان داده شده (مارس ۱۹۹۵، ۱۹۹۷، فلویید<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳، سکوگین، مک کندی، فلویید، وک<sup>۴</sup> ۲۰۰۴) اما در کشور ما بررسی گسترده ای در این زمینه انجام نشده است. کتاب درمانی از جمله روش های درمانی تکمیلی برای تسکین بیماران و افرادی است که با مشکلات روانی یا رفتاری درگیر هستند. مراد از کتاب درمانی شناختی-رفتاری، روان درمانی با بهره گیری از خواندن کتاب خودآموز می باشد (فلویید<sup>۳</sup> ۲۰۰۳) خواندن کتاب های خودآموز، ادراک مراجعان را بالا می برد و به آنها کمک می کند تا بتوانند براندیشه و احساس خود متمرکز شوند. نگرانی هایشان را به زبان بیاورند. مشکلات خود را در دیگران ببینند و دریابند که دیگران مشکلات خود را چگونه حل کرده اند (منینجر، ۱۹۹۰). جیمسون<sup>۳</sup> و اسکوگین<sup>۳</sup>، ۱۹۹۵، فلویید و همکاران<sup>۴</sup> ۲۰۰۴ نیز کتاب درمانی به شیوه شناختی را در درمان بیماران با افسردگی متوسط دارای کارایی دانسته اند. پژوهش های فرا تحلیلی دیگر (آنتنوسیو<sup>۵</sup> و همکاران ۱۹۹۸، لیدلا<sup>۶</sup> ۲۰۰۱) نیز سودمندی و موثر بودن شناخت درمانی را در درمان افسردگی گزارش کردند که شناخت درمانی در درمان افسردگی دست کم با دارو درمانی برابری می کند. پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن از کتاب موفقیت یا شکست در ازدواج نوشته جان گاتمن

1..Super , Wagemakers , Picavet , Verkooijen & Koelen  
2..Biblio Therapy  
3.. Marss,Floyd,Scogin,Mckendree ,Rokke  
4..Menninger, Jamiso  
5.antone  
6.Lidla

(۲۰۰۸) گرفته شده. گاتمن در حال حاضر از موثرترین پژوهشگران دنیا در زمینه مطالعه عشق و ازدواج و جدایی است. این پرسشنامه توسط گاتمن در سال ۲۰۰۸ ساخته شده و شامل جملاتی درباره جنبه های مختلف زندگی است که ممکن است فرد با آن موافق یا مخالف باشد. این مقیاس ۲۴ سوال دارد و به شیوه بله یا خیر باید به آن جواب داد. هر چه قدر میزان پاسخ های بله بیشتر باشد، احتمال طلاق عاطفی بیشتر است. بعد از جمع کردن تعداد پاسخ های بله اگر تعداد آن ها برابر با ۸ و بالاتر بود زندگی شما در معرض خطر و جدایی قرار دارد. قابلیت اعتماد پرسشنامه در پژوهش علاقه بند و همکاران (۱۳۹۹) تایید و میزان قابلیت اعتماد پرسشنامه مورد نظر با استفاده از آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۱ گزارش شده است. مقیاس خود گزارش دهی و ۸۴ ماده ای، برای ارزیابی پذیرش خود هدفمندی در زندگی، رشد شخصی، داشتن ارتباط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط و استقلال عمل استفاده می شود داده های مقیاس بر اساس طیف لیکرت ۷ درجه ای از کاملاً مخالف ۱ تا کاملاً موافق ۷ تنظیم شده است.

ریف (۱۹۸۹) معتقد است قابلیت نسخه ۸۴ ماده ای مقیاس برای تعیین وضعیت بهزیستی روانشناختی از سایر نسخه ها بیشتر است. در این نسخه ۱۴ ماده برای سنجش هر عامل اختصاص یافته است. تست ریف و سینگر (۱۹۹۸) در بررسی های مختلف این مقیاس اعتبار مناسبی داشته است. برای مثال دایرونک (۲۰۰۵) همسانی درونی زیر مقیاس ها را مناسب و ضرایب آلفای کرونباخ آنها را بین ۷۷ تا ۹۰ درصد گزارش کرده است. بر اساس بررسی آزمودنی های میانسال، اعتبار ابعاد بهزیستی روانشناختی را ۸۶ تا ۹۳ درصد گزارش کرد. لیند فورس، برنتسون و لوند برگ (۲۰۰۶) ضمن تایید ساختار شش عاملی مقیاس، مقدار آلفای کرونباخ عوامل شش گانه را ۶۵ تا ۷۰ درصد و شاخص های برازش روایی مقیاس را نیز مطلوب گزارش کردند. بیانی و کوچکی (۱۳۸۲) برای نمره کل ۸۲٪ برای عوامل شش گانه پذیرش، خود هدفمندی در زندگی، رشد شخصی، داشتن ارتباط مثبت با دیگران، تسلط بر محیط و استقلال عمل به ترتیب ۷۱، ۷۰، ۷۸، ۷۷، ۷۸٪ گزارش کردند. همچنین برای بررسی روایی ضریب همبستگی مقیاس بهزیستی روانشناختی با مقیاس رضایت از زندگی دینر، امانس، لارسن و گریفین (۱۹۸۵) پرسشنامه شادکامی آکسفورد (آرگیل، ۲۰۰۱) و پرسشنامه حرمت خود (روزنبرگ، ۱۹۶۵) محاسبه شد و به ترتیب ضرایب ۴۷ درصد و ۵۸ درصد و ۴۶ درصد به دست آمد. در بررسی دیگری میکائیلی منبع (۱۳۸۹) ضمن تایید ساختار شش عاملی نسخه ۸۴ ماده ای در نمونه ایرانی، اعتبار مقیاس را به روش آلفای کرونباخ ۷۰ درصد گزارش و روایی آن را نیز به شیوه تحلیل عاملی تاییدی مطلوب ارزیابی کرد. در این پژوهش اعتبار مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۷۹٪ به دست آمد. شاخص های برازش به دست آمده از تحلیل عاملی تاییدی نیز نشان دهنده برازندگی مناسب با الگو با داده هاست. لازم به ذکر است در پژوهش حاضر از فرم کوتاه ۱۸ سوالی پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف استفاده شده است.

### روش اجرای پژوهش

با مراجعه به کلینیک های روانشناسی و مشاوره مناطق مختلف شهر تهران با توجه به ملاک های در نظر گرفته شده ۲۴ نفر از زنان میانگین سنی ۵۰ تا ۲۵ سال که نمراتی بالا در پرسشنامه طلاق عاطفی گاتمن (۲۰۰۸) کسب کردند، سپس پرسشنامه های بهزیستی روان شناختی از آزمودنی ها گرفته شد. آنها به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند (۱۲ نفر برای هر گروه). گروه آزمایش کتاب درمانی به شیوه شناختی - رفتاری لیدی (۱۹۹۳) را در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه ای به مدت ۳ ماه، دریافت کرد و گروه کنترل در این مدت هیچ آموزشی دریافت نکرد. سپس پرسشنامه های مذکور به هر دو گروه تحویل شد که دوباره آن را تکمیل کنند.

### I. جلسات آموزشی کتاب درمانی

محورهای مهم سه کتاب معرفی شده به نمونه های آماری برای هر یک، مورد بحث و بررسی قرار گرفت و نمونه ها با انجام تمرین ها به درک عمیق تر کتاب های خودآموز پرداختند. تکالیف مرتبط با درمان (موجود در سه کتاب خودیاری) به نمونه های آماری ارائه و در خصوص نحوه اجرای صحیح آنها آموزش داده شد. در دوره مداخله کتاب درمانی به شیوه شناختی-رفتاری، آموزش فنون شفقت بر خود و دیگران و پرهیز از افکار منفی به منظور کاهش احتمال عوارض مرتبط با اختلال در بهزیستی روانشناختی انجام شد. در روش کتاب

درمانی با رویکرد شناختی-رفتاری تمرکز بر درک افکار و احساسات موثر بر رفتار است. افراد با استفاده از تکالیف خانگی سازمان یافته و ارائه پسخوراندهای لازم، فنون رفتاری را فرا گرفته و در محیط عادی و طبیعی خود به کار می گیرند. در این صورت است که به شایستگی شناختی و کفایت رفتاری دست می یابند. گروه کنترل در طول دوره سه ماهه آموزشی، هیچ روش درمانی و مداخله ای دریافت نکردند اما گروه آزمایش، در طی ۸ جلسه ۶۰ دقیقه ای بر اساس پروتکل کتاب درمانی لیدی (۱۹۹۳) کتاب درمانی شدند.

**رئوس محتوا و برنامه های آموزش به شرح زیر بود:**

**یک جلسه پیش از مداخله:** معارفه، برقراری ارتباط و خوش آمد گویی و بیان اهداف و ضرورت بهزیستی روان شناختی و ارزیابی اولیه آزمودنی به وسیله آزمون های گرفته شد.

**جلسه اول:** بحث درباره مفهوم بهزیستی روان شناختی در زنان دچار طلاق عاطفی و نقش آن در کاهش موفقیت فرد و نیز پایین آمدن سطح کیفیت سلامت روانی فرد. در این جلسه، نمونه آماری تصور خود را از بهزیستی روان شناختی و ادراکش به لحاظ جسمی، روحی و نیز حس خود را نسبت به شرایطی که فرد در آن قرار دارد، تشریح کرد.

**جلسه دوم:** بحث و تبادل نظر درباره منابعی که باعث اختلال در بهزیستی روان شناختی می شود. معرفی سه کتاب شفقت بر خود اثر کریستین نف، کمک های اولیه عاطفی اثر گای وینچ و کتاب کار افکار منفی اثر دیوید ای کلارک. مرور مطالب جلسه قبل و یاد آوری نمونه برای درک مواردی از متن که با آن مواجه شده است.

**جلسه سوم:** خواندن بخش هایی از کتاب کمک های اولیه عاطفی مثل تکنیک های کاربردی برای درمان احساس شکست، طرد شدن و احساس گناه و کمک به فرد برای درک بهتر مطالب و تشویق به انجام تکالیف.

**جلسه چهارم:** مرور مطالب جلسه قبل، معرفی منابعی که حاکی از استفاده خلاقانه فرد از توانمندی و استعدادش بود. خواندن بخش دوم کتاب شفقت بر خود که بر مهربانی با خود و دیگران، تاکید دارد.

**جلسه پنجم:** مرور مطالب جلسه قبل، تمرین و به کار گیری مطالب بحث شده در دنیای واقعی. تعریف حس ارزشمندی و خرده مقیاس های بهزیستی روان شناختی مانند حرمت خود، تسلط بر محیط، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، پذیرش خود، هدفمندی در زندگی.

**جلسه ششم:** ارائه مطالب کتاب کار افکار منفی که مهارت های شناختی-رفتاری برای چیرگی بر نگرانی های تکراری، سر افکندگی و نشخوار ذهنی که باعث اضطراب و افسردگی می شوند و اغلب در نتیجه درگیر شدن با بحران طلاق عاطفی در فرد شکل می گیرد.

**جلسه هفتم:** مرور مطالب جلسه قبل. بحث در زمینه باورهای منفی فرد از خود که زمینه ساز تقلید از دیگران است. کتاب کار افکار منفی معرفی شد که در زمینه موضوع این جلسه بود.

**جلسه هشتم:** مرور مطالب جلسه قبل. بحث درباره فنون آموخته شده در جلسات قبل در دنیای واقعی و قطع جلسات کتاب درمانی.

### بحث در نتایج

کتاب درمانی به شیوه ی شناختی-رفتاری بر بهزیستی روانشناختی در زنان دچار طلاق عاطفی شهر تهران اثر بخش است. نتایج تحلیل

کواریانس نشان داد که کتاب درمانی به شیوه شناختی-رفتاری بر بهزیستی روانشناختی در زنان دچار طلاق عاطفی شهر تهران اثر بخش

است. نتایج این یافته با نتایج پژوهش های بوذری، عبداللهی و فغفور (۲۰۲۲)، میر حسینی (۲۰۱۴)، آتشین صدف، محمد رضا (۱۳۹۵)

عباسی دره بیدی، احمد و همکاران (۱۳۹۴)، محدثی، جواد (۲۰۰۳) همسو می باشد. در زمینه تبیین این یافته می توان گفت که فرض

اساسی رویکرد کتاب درمانی بر آن است که شخص با مطالعه کتاب با موضوع مشکلاتی که دارد و انجام تکالیفی که روان درمانگر به او می دهد، بر شرایط و وضعیت خود، شناخت پیدا کند و در جهت رفع اختلالات و آلام خود، به خود کمک کند. بر این اساس افراد باید رویکردشان به مطالعه را تغییر دهند و نیز تغییر را از خود آغاز کنند. منظور اینکه جای کتاب در طاقچه و قفسه و کمد نیست و انس با مطالعه و قرار دادن کتاب برای حل مشکلات فکری و اخلاقی و افزایش مطالعات دینی و تاریخی و سیاسی و کسب مهارت‌های بیشتر در زمینه تربیت، خودسازی، مدیریت خانه، برخورد با دیگران، نظم و نظافت خانه، بهداشت و درمان خانواده، ایجاد سرگرمی های سالم و پر کردن اوقات فراغت و غنی ساختن ایام تعطیلی است (محدثی، ۲۰۰۲).

### یافته ها

نسخه ۲۲ در دو روش آماری توصیفی و SPSS پس از جمع آوری داده‌ها، تحلیل داده های حاصل از این پژوهش با استفاده از نرم افزار استنباطی انجام شد. برای آمار توصیفی، روش هایی مانند میانگین، انحراف استاندارد به کار گرفته شد و برای تجزیه و تحلیل تفاوت اثربخشی کتاب درمانی از روش آماری تجزیه و تحلیل کواریانس چند متغیری برای فرضیه اصلی و تجزیه و تحلیل کواریانس تک متغیری برای فرضیه های فرعی با رعایت پیش فرض های آن استفاده شد. نتایج نشان می دهد که با در نظر گرفتن نمره های پیش آزمون به عنوان نمره های همپراش: تفاوت بین نمره های دو گروه آزمایش و کنترل (۰/۰۵) . با توجه به میانگین های ارایه شده در گروه آزمایش در مرحله پس آزمون  $\text{sig} =$  کنترل، به غیر از بعد خودمختاری معنادار است (۰/۰۵) در ابعاد بهزیستی روانشناختی می توان گفت تفاوت های بین دو گروه بیانگر این مطلب است که کتاب درمانی به شیوه شناختی رفتاری بر ابعاد بهزیستی روانشناختی به غیر از بعد خودمختاری زنان دچار طلاق عاطفی اثربخش است.

### منابع

- {۱} باستانی، سوسن و گلزاری، محمود و روشنی، شهره (۱۳۸۹) طلاق عاطفی علل و شرایط میانجی، مجله بررسی مسائل اجتماعی ایران، سال اول، شماره سوم.
- {۲} بانکی، یاسمن و همکاران (۱۳۸۸) اثربخشی کتاب درمانی گروهی بر میزان اضطراب جدایی و افسردگی کودکان والدین طلاق گرفته، دانشور رفتار، ۱۶.
- {۳} بلوچ زراعتکار، کیمیا (۱۳۸۳) تاثیر کتاب درمانی بر افسردگی خفیف دانشجویان دختر دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران.
- {۴} بهشتیان، سید محمد (۱۳۹۵) بررسی اثربخشی کتاب درمانی شناختی رفتاری بر میزان اضطراب کودکان دبستانی، فصلنامه پیش دبستان و دبستان دانشگاه علامه طباطبائی، سال اول، ش. ۴، تابستان ۹۵.
- {۵} بخارایی، احمد (۱۳۸۶) جامعه شناسی زندگی های خاموش در ایران، طلاق عاطفی تهران، پژوهشگاه جامعه.
- {۶} دارای کارایی دانسته اند. پژوهش های فرا تحلیلی دیگر (آنتونوسو<sup>۲</sup> و همکاران ۱۹۹۸، لیدلا<sup>۳</sup> ۲۰۰۱) نیز سودمندی و موثر بودن شناخت درمانی را در درمان بیانی، علی اصغر و گودرزی، حسنیه و کوچکی، عاشور محمد (۱۳۸۷) رابطه ابعاد بهزیستی روانشناختی و سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آزادشهر ۱۳۸۵ تا ۱۳۸۶، دانش و پژوهش در روانشناسی، شماره سی و پنجم و سی و ششم.
- {۷} بیانی، علی اصغر (۲۰۰۸) روایی و اعتبار مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف. مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی، پریخ، مهری و ناصری، زهرا (۱۳۹۰) بررسی میزان تاثیر برنامه های کتاب درمانی بر کاهش پرخاشگری کودکان. مطالعات ادبیات کودک. (۲)۱.
- تبریزی، مصطفی (۱۳۸۳) بررسی و مقایسه اثربخشی گروه درمانی تلفیقی زوج ها شناخت درمانی گروهی یک و کتاب درمانی ناراضیاتی زناشویی، پایان نامه دکتری مشاوره دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.
- {۸} تبریزی، مصطفی و همکاران (۱۳۸۵) فرهنگ توصیفی خانواده و خانواده درمانی، تهران، فراروان.

- {۹} تاجداران، منصور و پیوسته گر، مهر انگیز و مرادی، فیضیه (۱۳۹۳) بررسی میزان تاثیر کتاب درمانی بر افزایش خود پنداره نوجوانان دختر ۱۶ تا ۱۱ سال عضو کتابخانه های عمومی شهر خرم آباد. اندیشه های نوین تربیتی. دوره ۱۰ ش ۴.
- {۱۰} تاجداران، منصور و سعیدی محمد، زینب و قنبری، مریم و چراغ مولایی، لیلا (۱۳۹۳) درمان خودیاری از طریق کتاب و بررسی نظرات درمانگران و مراجعان، دوره ۱۰، شماره ۹۳.
- {۱۱} تنها، معصومه (۱۳۸۹) جدایی زیر یک سقف. رشت. اطاعتی.
- {۱۲} جوکار، مهناز و باغبان، ایران و احمدی، سید احمد (۱۳۸۵) مقایسه اثربخشی مشاوره حضوری و کتاب درمانی به شیوه شناختی در کاهش علائم افسردگی، روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران، جلد ۱۲، شماره ۳.
- {۱۳} خورشیدی، زهرا (۱۳۹۴) بررسی میزان طلاق عاطفی و ارتباط آن با خودکارآمدی در پرستاران شهر رشت، دانشگاه علوم پزشکی تبریز، دانشکده پرستاری و مامایی.
- {۱۴} دستجردی، رضا و ولی الله، فرزاد و کدیور، پروین (۱۳۹۰) نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش بینی بهزیستی روانشناختی. مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، دوره هجدهم، شماره ۲.
- {۱۵} ریاحی نیا، نصرت و فرزاد، ولی الله و حاصلی، نسرين و امامی، مریم (۱۳۹۳) مقایسه اثربخشی کتاب درمانی و رفتار درمانی شناختی بر افسردگی دانشجویان کارشناسی با شکست عاطفی، تحقیقات کتابداری و اطلاع رسانی و دانشگاهی، دوره ۴، شماره پیاپی ۴.
- {۱۶} ریاحی نیا، نصرت (۱۳۹۰) تاثیر مشاوره گروهی و کتاب درمانی بر کاهش فرسودگی شغلی زنان کتابداران دانشگاهی، فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، ۳، ۷.
- {۱۷} سلمانی ندوشن، حمید و همکاران (۱۳۸۶) کتاب درمانی: اصول و روش ها، فصلنامه کتاب، دوره ۱۸، شماره ۴.
- {۱۸} سالک، ناصر (۱۳۸۵) نزدیک؛ اما خیلی دور (طلاق عاطفی). فصلنامه بهروز، سال هفدهم، شماره سوم، (پیاپی ۶۸)، ص ۲۴.
- {۱۹} ستار، پروین و داوودی و محمدی، فریبرز (۲۰۱۲) عوامل جامعه شناختی موثر بر طلاق عاطفی در بین خانواده های تهرانی. مطالعات راهبردی زنان ۵۶ (۱۴).
- {۲۰} سهامی، مریم و امینی منش، سجاد (۱۳۹۸) بررسی اثربخشی کتاب درمانی بر استرس اضطراب و افسردگی زنان مراجعه کننده به فرهنگسرای شهرداری شهر شیراز، مدیریت اطلاعات سلامت، دوره ۱۶، ش ۲، (پیاپی ۶۶).
- {۲۱} سلطانی، الهه و همکاران (۱۳۹۷) اثربخشی کتاب درمانی گروهی با رویکرد شناختی رفتاری بر کنترل پرخاشگری کارمندان دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد، فصلنامه روانشناسی و علوم رفتاری ایران، ش ۱۵.
- {۲۲} شکری، امید و همکاران (۱۳۸۶) تفاوت های فردی در سبک های هویت و بهزیستی روانشناختی، نقش تعهد و هویت، تازه های علوم شناختی، سال نهم شماره ۳.
- {۲۳} طاهرزاده موسویان، سید صدیقه و بیگدلی، زاهد (۱۳۹۳) آیا کتابداران می توانند نقشی در کتاب درمانی ایفا کنند؟ مدیریت اطلاعات سلامت، شماره ۱۱.
- {۲۴} مرادی، مرتضی و علیزاده، محسن و بارانیان، سحر و زغبی قناد، سیمین (۱۳۹۵) پنج عامل بزرگ شخصیت و بهزیستی روانشناختی نقش واسطه ای حرمت خود، روانشناسی تحولی روانشناسان ایرانی، سال سیزدهم، شماره ۴۹.
- {۲۵} نوایی نژاد، شکوه و ریاحی نیا، نصرت (۱۳۸۶) مقایسه تاثیر مشاوره گروهی با رویکرد شناختی - رفتاری و کتاب درمانی شناختی بر افسردگی زنان ۴۰-۳۰ ساله، مجله تحقیقات زنان (مجله مطالعات زنان) ۱.

{25} Beck, A.T., Rush, A.J., Show, B.F., and Emery, G. (1979) *Cognitive Therapy of depression: A Treatment Manual*. New York: Guilford Press

{26} Brewster E. *An investigation of experiences of reading for mental health and Well-being and their relation to models of bibliotherapy* (Thesis). sheffield '2011.

{27} Beck, A. T. (1999) *Cognitive aspects of personality disorders and their relation to syndromal disorders : A psychoevolutionary aspect*. in C.R. Cloninger (E.d).

{28} *Cognitive behavior therapy for Psychiatric Problems. A practical Guide* Edited By: K. Hawton, P.M. Salkovskis, J. Kirk & D.M. Clark Oxford University Press, 1989.

{29} Craciun, B. (2013). *The efficiency of applying a cognitive behavioral therapy program in diminishing perfectionism, irrational beliefs and teenagers' stress*. *Social and Behavioral Sciences*, 84.

{30} Clark, David A. & Beck, Aaron T. (2010). *Cognitive Therapy of anxiety disorders: Science and Practice*. New York: the Guilford press.

{31} Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). *The "What" and "Why" of goal Pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological inquiry*, 11.

{32} Floyd, M. (2003). *Bibliotherapy for depression in older adults*. *Journal of clinical psychology*, 59, 187-195.

- {33}Floyd,M .,Scogin,F., & Mckendree,S.N.(2002) subjective cognitive problems: Acontraindication for use of bibliotherapy for geriatric depression journal of clinical psychology.56
- {34}Farmer,R.F.and A. L.Chapman(2008)Behavioral Interventions in Cognitive Behavior Therapy.Washington ,DC,American Psychological Association.
- {35}Gottman, J. (2011). The science of trust: Emotional attunement for couples. New York: W.W. Norton & Company. Steel,P.,
- {36}Gilbert, Pleg.and R. L.Leahy , Eds.(2007) .The therapeutic relationship in the cognitive behavioral psychotherapies NewYork, Routledge.
- {37}Guijperes,P(1997) Bibliotherapy in Unipolar depression: A Meta- analysis. Journal of Behavior therapy and Experimental Psychiatry , 28,2.
- {38}Jamison , C., & Scogin,F.(1995). The out Come of cognitive bibliotherapy with depressed adults journal of consulting and clinical psychology 63.,
- {39}Long L, Young M.E.(2007). Counselling and therapy for couples. Second edition.New York: Thomson. Brooks/Cole.
- {40}Renner, F ., Arntz ,A., Peeters, F.P., Lobbstael, S.L(2020). Treatment for chronic depression using schema therapy. Journal Behavior therapy Exp Psychiatry.73.
- {41}Ryff,C.D.,&Singer,B.H.(2006).Best news yet on the Six-Factor Model of Well-being.Social Science Research,35.
- {42}Schmidt,j.,&Shultz,J(2008) Refining the relation ship between Personslity and Subjective Well-being Psychological Bulletin 134.
- {43}Steel,P.,Schmidt,j.,&Shultz,J(2008) Refining the relation ship between Personslity and Subjective Well-being . Psychological Bulletin 134.
- {44}Winch. Guy(2013) emotional first aid:Practical Strategies for treating Failure, Rejection,guilt, and other every day psychological Injuries(2013).