

Bibliotherapy for well-being: Effect of twelve archetypes through a Self-awareness skills program on health perception and quality of life among librarians

Shokufeh Roghani¹ , Ali Akbar Famil Rouhany¹  , Nasrolah Erfani² 

1. Department of Knowledge and Information Science, Islamic Azad University, Hamedan Branch, Hamedan, Iran

2. Department of Psychology, Payame Noor University, Theran, Iran



Citation: Roghani, Sh., Famil Rouhany, A. A., & Erfani, N. (2025). Bibliotherapy for well-being: Effect of twelve archetypes through a self-awareness skills program on health perception and quality of life among librarians. *Research on Information Science and Public Libraries*, 31(2), 85-96. <https://doi.org/10.61882/publiij.2025.728567>



Article Info

Article type:

Research Paper

Article history:

Received: 21.04.2024

Received in revised form: 25.07.2024

Accepted: 23.09.2024

Published online: 09.06.2025

Corresponding Author:

Ali Akbar Famil Rouhany

Email:

Sfamirouhany@yahoo.com

Keywords:

Perceived health, Self-awareness, Bibliotherapy, Archetypes, Quality of life, Librarians

Abstract

Purpose: This study aims to investigate the impact of bibliotherapy through the implementation of a self-awareness skill development program based on the twelve archetypes on librarians' perceived health and quality of life in public libraries in Hamadan Province, Iran.

Methods: A quasi-experimental design with control group was employed. The sample consisted of 40 librarians (20 women and 20 men), randomly assigned to experimental and control groups. Data collection tools included the General Health Questionnaire (GHQ-28) and the World Health Organization Quality of Life Questionnaire (WHOQOL-BREF). The experimental group participated in 16 bibliotherapy sessions based on personality journey archetypes, using two main sources: *The Hero Within* by Pearson and *Awakening the Hero Within* by Adson (2014). Data were analyzed using multivariate and Multivariate analysis of covariance (MANCOVA) in SPSS.

Results: Results revealed significant differences between the experimental and control groups in psychological well-being, physical health, and overall quality of life. Bibliotherapy led to improvements in physical health ($\eta^2 = 0.258$), psychological health ($\eta^2 = 0.299$), and overall quality of life ($\eta^2 = 0.480$).

Conclusion: Bibliotherapy focused on self-awareness and archetypal personality journeys positively influenced librarians' mental health and life quality. As the first study in this domain, it offers valuable insights for educational and professional development planning in librarianship, particularly in enhancing self-awareness and professional autonomy.

Introduction

In recent years, psychological sciences have undergone significant transformations, leading to the emergence of new theories and frameworks centered on self-awareness. Self-awareness, defined as the honest recognition of one's strengths, limitations, emotions, and behavioral patterns, plays a crucial role in personal growth and psychological resilience. It is considered a foundational skill for emotional intelligence and adaptive functioning in both personal and professional contexts.

In the field of librarianship, professional self-awareness is particularly vital. Librarians are not only custodians of information but also facilitators of learning, community engagement, and emotional support. Their ability to understand themselves, express emotions constructively, and maintain professional autonomy directly



Authors retain the copyright and full publishing rights.

Published by [Iran Public Libraries Foundation](https://iranpubliclibrariesfoundation.org). This article is an open access article licensed under the <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

influences the quality of services they provide. Enhancing self-awareness among librarians can lead to improved interpersonal relationships, greater job satisfaction, and more meaningful interactions with library users.

One promising approach to fostering self-awareness is bibliotherapy—a structured psychological intervention that uses reading and reflection to promote emotional healing and personal insight. Specifically, bibliotherapy based on the twelve archetypes of the personality journey offers a symbolic and narrative framework through which individuals can explore their inner world, confront personal challenges, and develop a coherent sense of identity. These archetypes, drawn from Jungian psychology and narrative traditions, represent universal patterns of human experience and transformation.

Bibliotherapy has been shown to positively affect various psychological outcomes, including reductions in depression, anxiety, aggression and improvements in overall well-being. However, despite its growing application in clinical and educational settings, limited research has explored its impact on librarians, particularly in relation to perceived health and quality of life. This study aims to address that gap by examining the effectiveness of a bibliotherapy intervention grounded in self-awareness and archetypal exploration among public librarians in Hamadan Province, Iran.

Two primary hypotheses guided the research:

- 1) Bibliotherapy based on the twelve archetypes significantly enhances librarians' perceived psychological health.
- 2) Bibliotherapy significantly improves librarians' overall quality of life.

Methods

This study employed a quasi-experimental design with an unequal control group to assess the impact of bibliotherapy on librarians' psychological well-being and life quality. The research population consisted of 40 librarians (20 males and 20 females) working in public libraries across Hamadan Province. Participants were selected based on their availability during questionnaire distribution and voluntarily agreed to participate. Using random assignment, participants were divided into experimental and control groups. Demographic variables such as age, gender, education level, and marital status were examined to ensure group homogeneity. Two standardized instruments were used for data collection:

- The General Health Questionnaire (GHQ-28) by Goldberg and Hillier assesses psychological distress across four domains: somatic symptoms, anxiety/insomnia, social dysfunction, and severe depression. Scores range from 0 to 84, with lower scores indicating better mental health.
- The WHO Quality of Life Questionnaire (WHOQOL-BREF), which evaluates overall life quality across four domains: physical health, psychological health, social relationships, and environmental well-being. Raw scores are converted to a standardized scale from 0 to 100, with higher scores reflecting better quality of life.

The experimental group participated in 16 bibliotherapy sessions focused on the twelve archetypes of the personality journey. The intervention was based on two key texts: *The Hero Within* by Carol S. Pearson and *Awakening the Hero Within* by Patricia Adson (2014). Sessions were designed to encourage self-reflection, emotional expression, and narrative exploration aligned with each archetype.

Data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) and univariate ANCOVA with Bonferroni-adjusted alpha levels, conducted via SPSS software.

Results

Multivariate analysis revealed a statistically significant difference between the experimental and control groups in the combined variables of psychological well-being and quality of life (Wilks' Lambda = 0.224, $F = 60.467$, $P < 0.0001$, $\eta^2 = 0.776$). This supports the primary hypothesis that bibliotherapy has a meaningful impact on these outcomes.

Levene's test confirmed the assumption of homogeneity of variance for both variables ($P > 0.05$), validating the use of ANCOVA.

Univariate ANCOVA results indicated that bibliotherapy significantly reduced psychological distress ($F = 110.171$, $P < 0.0001$, $\eta^2 = 0.754$) and significantly increased quality of life ($F = 20.835$, $P < 0.0001$, $\eta^2 = 0.367$).

Table 1. ANCOVA Results for Psychological Well-being and Quality of Life

Variable	F	P	η^2
Psychological Well-being	110.171	<0.0001	0.754
Quality of Life	20.835	<0.0001	0.367

Adjusted mean scores further illustrated the intervention's effectiveness. The experimental group reported significantly lower psychological distress ($M = 8.51$) compared to the control group ($M = 18.74$), and higher quality of life scores ($M = 106.62$ vs. $M = 94.58$).

Table 2. Adjusted Mean Scores

Variable	Group	Mean	SE
Psychological Well-being	Experimental	8.51	0.69
	Control	18.74	0.69
Quality of Life	Experimental	106.62	1.86
	Control	94.58	1.86

Conclusions

This study provides empirical evidence that bibliotherapy, when structured around self-awareness and the twelve archetypes of the personality journey, can significantly enhance psychological well-being and quality of life among public librarians. These findings align with previous research by Jokar (2006), Roghani (2020), Hutchinson (2017), and others, affirming bibliotherapy's therapeutic potential in addressing emotional and psychological challenges.

Given the central role of public libraries as community hubs and educational institutions, integrating bibliotherapy into their services can offer meaningful support to both staff and patrons. It is recommended that bibliotherapy programs be incorporated into academic curricula for students in library science, psychology, and nursing. Furthermore, extending such interventions to specific populations—such as adolescents—may foster self-awareness, emotional resilience, and personal development.

This study marks a pioneering effort in applying bibliotherapy to the professional well-being of librarians and opens avenues for future research and practical implementation in library settings.

Author Contributions

First author: Preparation of samples, collecting data, statistical analysis of data, documentation and extraction of information, analyzing and interpreting information and results, preparing a draft of the article; Second author: Dissertation supervisor, research design, supervising the stages of research, reviewing and controlling the results, correcting, reviewing and finalizing the article; Third author: Dissertation advisor, supervising the research, reading and final reviewing the article

Data Availability Statement

Data available on request from the authors.

Acknowledgements

The authors thank all participants in this study.

Ethical considerations

The authors avoided data fabrication, falsification, plagiarism, and misconduct.

Funding

This research did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest.



تأثیر کتاب‌درمانی به شیوه پیاده‌سازی طرح مهارت خودشناسی با موضوع دوازده کهن‌الگوی سفر شخصیتی بر احساس سلامتی و کیفیت زندگی کتابداران

شکوفه روغنی^۱، سید علی اکبر فامیل روحانی^۱✉، نصراله عرفانی^۲ 

۱. گروه علم اطلاعات و دانش‌شناسی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران

۲. گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران

استناد: روغنی، شکوفه؛ فامیل روحانی، سید علی اکبر؛ و عرفانی، نصراله (۱۴۰۴). تأثیر کتاب‌درمانی به شیوه پیاده‌سازی طرح مهارت خودشناسی با موضوع دوازده کهن‌الگوی سفر شخصیتی بر احساس سلامتی و کیفیت زندگی کتابداران. *تحقیقات اطلاع‌رسانی و کتابخانه‌های عمومی*، ۳۱(۲)، ۸۵-۹۶. <https://doi.org/10.61882/publiij.2025.728567>



اطلاعات مقاله

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

سابقه مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۲/۰۲

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۵/۰۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۷/۰۲

تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۳/۱۹

نویسنده مسئول:

سید علی اکبر فامیل روحانی

پست الکترونیکی:

Sfomilrouhany@yahoo.com

کلیدواژه‌ها:

احساس سلامتی، خودشناسی، کتاب‌درمانی،

کهن‌الگو، کیفیت زندگی، کتابداران

چکیده

هدف: هدف از این مطالعه کشف میزان تأثیر کتاب‌درمانی به شیوه پیاده‌سازی طرح مهارت خودشناسی با موضوع ۱۲ کهن‌الگوی سفر شخصیتی بر احساس سلامتی و کیفیت زندگی کتابداران کتابخانه‌های عمومی استان همدان است.

روش: مطالعه به روش نیمه آزمایشی با طرح گروه کنترل نابرابر انجام گرفت. نمونه شامل ۴۰ کتابدار (۲۰ زن و ۲۰ مرد) بود که به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه سلامت عمومی GHQ-28 و پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت بود. گروه آزمایش در ۱۶ جلسه کتاب‌درمانی مبتنی بر کهن‌الگوهای سفر شخصیتی شرکت کردند. منابع اصلی مداخله شامل دو کتاب «زندگی برانزده من» اثر پیرسون و «بیداری قهرمان درون» اثر آدسون بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره در نرم‌افزار اسپس اس تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل در مؤلفه‌های سلامت روانی، سلامت جسمی و کیفیت کلی زندگی وجود دارد. کتاب‌درمانی موجب افزایش سلامت جسمی (۰.۲۵۸)، سلامت روانی (۰.۲۹۹) و کیفیت زندگی کلی (۰.۴۸۰) کتابداران شد.

نتیجه‌گیری: کتاب‌درمانی با محوریت خودشناسی و کهن‌الگوهای سفر شخصیتی تأثیر مثبتی بر ارتقای سلامت روانی و کیفیت زندگی کتابداران دارد. این پژوهش نخستین مطالعه در این زمینه است و می‌تواند مبنایی برای برنامه‌ریزی‌های آموزشی و حرفه‌ای در حوزه کتابداری باشد، به‌ویژه در تقویت خودشناسی و استقلال حرفه‌ای کتابداران.

مقدمه

در طی سالیان گذشته علوم روانی دستخوش تحولاتی شده که نتیجه این تحولات ایجاد نظریه‌ها و مفاهیم جدیدی در رابطه با خودشناسی بوده است (Rahimi et al., 2023). خودشناسی مطالعه صادقانه و شناخت ضعف‌ها و توانایی‌های خود بوده و لازمه تکامل رفتاری و فکری انسان است. بنابراین، برای کسب خودشناسی با موضوع کهن‌الگوها در مرحله اول کتابداران باید در ک مناسبی از خود داشته باشند که شامل درک خویش و توانایی‌های بیان عواطف و احساسات خویش برای دیگران است (Adson, 2015). این امر نشان‌دهنده هویت فردی آن‌ها است که از طریق رفتارها، ارزش‌ها، موقعیت‌ها، اهداف و فهم و هوش آن‌ها شکل می‌گیرد (Arulanantham & Navaneethakrishnan, 2014).



Authors retain the copyright and full publishing rights.

Published by Iran Public Libraries Foundation. This article is an open access article licensed under the <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

خودشناسی با موضوع کهن‌الگوهای سفر شخصیتی، از ارزیابی درباره خود و ارزش و بها دادن به خود تشکیل شده است در مورد شغلی همچون کتابداری این مسئله بسیار اهمیت دارد (Tolaei et al., 2017). کتابداران مانند افراد دیگر از یک خودشناسی حرفه‌ای برخوردار بوده و نسبت به خود شناخت و آگاهی داشته باشند و بتوانند اعتمادبه‌نفس و اطمینان به خود را بالا ببرند (Hutchinson, 2014). با توجه به مطالب ذکر شده، کتابداران می‌توانند با کسب خودشناسی مناسب و به دنبال آن تفکر سازنده و انتقال تجارب به دیگران در استقلال حرفه‌ای خود تأثیر داشته باشند (Jokar et al., 2006). با توجه به اینکه موقعیت و پیشرفت یک حرفه تا حد زیادی به وجود نگرش مثبت اجتماع نسبت به آن حرفه بستگی دارد (Sverre et al., 2023)، نگرش مطلوب و شناخت از جنبه‌های مختلف آن حرفه سبب ایجاد احساسات و عواطف مثبت نسبت به آن می‌شود (Mahdianfar et al., 2023). باید دانست که این نگرش‌ها با خودشناسی حرفه‌ای مناسب به وجود می‌آید. در حقیقت، کتاب‌درمانی بهره گرفتن از کتاب به منظور خودشناسی به وسیله مطالعه هدفدار است (Ahmadian et al., 2014; Jacob & De Guzman, 2016). خودشناسی با موضوع ۱۲ کهن‌الگوی سفر شخصیتی تصویر بدنی شخص از خود، درک فیزیکی احساسات و کیفیت‌های اجتماعی و چارچوبی برای داوری‌ها در موقعیت‌های مختلف و ارتباط با دیگران است. یکی از متغیرهایی که با کتاب‌درمانی ارتباط دارد کیفیت زندگی است. کیفیت زندگی معیار و اندازه‌گیری بهترین انرژی یا نیرو در فرد است که این نیرو برای سازگاری موفقیت‌آمیز با چالش‌های موجود در دنیای واقعی است. کیفیت زندگی تجسم تجارب زندگی از لحظه‌لحظه آن است. مفهوم کیفیت زندگی دیدگاه فرد را درباره تفاوت درک شده بین آنچه باید باشد و آنچه هست نشان می‌دهد (Roghani, 2020). علاوه بر کیفیت زندگی، احساس سلامتی نیز ارتباط نزدیکی با خودشناسی دارد. احساس سلامتی یا سلامت روان، شیوه سازگاری آدمی با دنیاست، انسان‌هایی که مؤثر، شاد و راضی هستند و حالت یکنواختی خلقی رفتار ملاحظه‌گرانه و گرایش شاد را حفظ می‌کنند (Sharma & Kumra, 2022). بنابراین کتابداران با داشتن سلامت جسمانی، روانی و باخلاق و رفتار مناسب می‌توانند برای ارائه خدمات بهتر و جذب مخاطبان به کتابخانه نقش برجسته‌ای داشته باشند (Hanson, 2019). کتابداران زمانی می‌توانند با خلاقیت و به شیوه‌های مختلف در جذب مردم به سمت «کتاب‌خوانی» موفق شوند که از سلامت جسمانی و روانی مطلوبی برخوردار باشند (Brewster, 2014).

در ایران پژوهشی که تأثیر کتاب‌درمانی بر دو متغیر احساس سلامتی و کیفیت زندگی را بررسی کرده باشد انجام نشده است. اما پژوهش‌هایی به تأثیر کتاب‌درمانی بر متغیرهای دیگر انجام شده است که در ادامه اشاره شده‌اند. روغنی (Roghani, 2020) در پژوهشی به مطالعه تأثیر کتاب‌درمانی به روش خودشناسی یونگ بر احساس سلامتی و کیفیت زندگی پرداخت و تأثیرات مثبت کتاب‌درمانی را در افزایش سلامتی کتابداران نشان داد. مهدیان‌فر و همکاران (Mahdianfar et al., 2023) در پژوهش خود بیان کردند که آموزش ذهن‌آگاهی با بهره‌گیری از فوننی همانند افکار، هیجانات و رفتار آگاهانه می‌تواند به عنوان یک روش کارآمد جهت بهبود کیفیت زندگی مورد استفاده قرار بگیرد. تولایی و همکاران (Tolaei et al., 2017) در پژوهش خود با عنوان بررسی اثربخشی تمرکز ذهن با استفاده از کتاب‌درمانی مبتنی بر بیماران زن مبتلا به سردردهای مزمن اولیه به این نتیجه رسیدند که به رغم وجود سردرد، کتاب‌درمانی کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد و سطح اضطراب روانی را کاهش می‌دهد. به علاوه، با استفاده از روش کتاب‌درمانی مبتنی بر اینترنت، این خدمات را می‌توان با دسترسی آسان‌تر، هزینه کمتر و انعطاف پذیری بیشتر مورد استفاده قرار داد. نتایج حاصل از پژوهش جوکار و همکاران (Jokar et al., 2006) نشان دادند کتاب‌درمانی به اندازه مشاوره حضوری به شیوه شناختی در کاهش علائم افسردگی مؤثر است.

در پژوهش‌های خارجی نیز چندین پیشینه مرتبط یافت شد که در ادامه آمده است. در پژوهشی که توسط اسویر و همکاران (Sverre et al., 2023) انجام شد اثربخشی دو روش درمانی -درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان شناختی-رفتاری- در کاهش علائم افسردگی در بزرگسالان مورد بررسی قرار گرفت. این پژوهش که در قالب کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی شده و کنترل شده طراحی شده بود، نشان داد که هر دو روش درمانی در کاهش افسردگی مؤثر هستند. با این حال، هنوز مشخص نیست که آیا این اثربخشی مشابه ناشی از سازوکارهای متفاوت هر درمان است یا از عوامل مشترک میان آن‌ها سرچشمه می‌گیرد. همچنین، نتایج حاکی از آن بود که برنامه‌های کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی نیز به اندازه درمان شناختی-رفتاری در بهبود افسردگی نقش دارند. شارما و کومرا (Sharma & Kumra, 2022) در پژوهش خود با عنوان رابطه ذهن‌آگاهی، افسردگی، اضطراب و استرس: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی به این نتیجه رسیدند که ذهن‌آگاهی با خودکارآمدی ارتباط مثبت دارد. هنسن (Hanson, 2019) در پژوهش خود به ارزیابی اثربخشی یک کتاب راهنمای خودآموز مبتنی بر اصول روان‌شناسی مثبت‌گرا در کاهش علائم افسردگی پرداخت و آن را با یک کتاب خودآموز دیگر مقایسه کرد. نتایج مطالعه نشان داد که شرکت‌کنندگان در هر دو گروه بهبود قابل توجهی در علائم افسردگی تجربه کردند و تفاوت معناداری میان اثربخشی دو کتاب مشاهده نشد. هاجینسون (Hutchinson, 2014) در پژوهشی پیرامون خدمات کتاب‌درمانی در کتابخانه‌های عمومی دوبلین، با هدف شناسایی راهکارهای مؤثر برای اجرای این نوع خدمات در سایر کتابخانه‌ها، به نتایج مهمی دست یافت. او پیشنهاد می‌کند که کتابخانه‌ها می‌توانند مجموعه‌ای از کتاب‌های منتخب را با مشورت متخصصان روان‌شناسی و پزشکی گردآوری کرده و تعداد نسخه‌های این آثار را افزایش دهند. همچنین، ایجاد بخشی اختصاصی برای کتاب‌درمانی در فضای کتابخانه و همکاری با نهادهای مرتبط، از جمله اقدامات کلیدی برای ارتقای این خدمات به شمار

می‌رود. جاکوب و دی‌گوزمان (Jacob & De Guzman, 2016) با بررسی اثربخشی برنامه مداخله مبتنی بر کتاب‌درمانی در میان دختران نوجوان افسرده فیلیپینی به این نتیجه رسیدند که مشکل شدید نوجوانان افسردگی بوده و مداخله مبتنی بر کتاب‌درمانی در کاهش افسردگی در نوجوانان دختر مؤثر است. مونتگومری و ماندروز (Montgomery & Maunders, 2015) در پژوهش خود با بهره‌گیری از روش فراتحلیل، اثربخشی کتاب‌درمانی خلاق را بر رفتارهای درونی، بیرونی و اجتماعی کودکان ۵ تا ۱۶ سال در هشت مقاله مورد بررسی قرار دادند. نتایج این مطالعه نشان داد که کتاب‌درمانی خلاق تأثیری اندک تا متوسط بر کاهش رفتارهای درونی مانند افسردگی، رفتارهای بیرونی نظیر پرخاشگری، و بهبود تعاملات اجتماعی کودکان دارد. به‌طور کلی، یافته‌ها حاکی از آن بود که این شیوه درمانی می‌تواند به‌صورت محدود در بهبود رفتارهای کودکان مؤثر واقع شود. آرولانانتھام و ناوانیتاکریشنان (Arulanantham & Navaneethakrishnan, 2014) در پژوهش خود، به هم‌گرایی قوی بین اهداف کتاب‌درمانی و اهداف کتابخانه‌های عمومی مانند هدایت خواننده و مشاوره خواننده اشاره شده است و کتاب‌درمانی را به دلیل رشد مداوم و گسترده برنامه‌های کاربردی به‌عنوان یکی از خدمات ضروری کتابخانه‌های عمومی در نظر می‌گیرند. بروستر (Brewster, 2014) با بررسی خدمات کتاب‌درمانی در کتابخانه‌های عمومی، به این نتیجه رسید که ایجاد چشم‌اندازی درمانی در این فضاها می‌تواند به‌عنوان یکی از خدمات ضروری، نقش مهمی در توانمندسازی و آرام‌سازی افراد مبتلا به مشکلات سلامت روان ایفا کند. با وجود مطالعات متعدد در زمینه مداخلات روان‌شناختی، تاکنون پژوهشی درباره تأثیر کتاب‌درمانی مبتنی بر طرح مهارت خودشناسی با محوریت ۱۲ کهن‌الگوی سفر شخصیتی بر احساس سلامتی و کیفیت زندگی انجام نشده است. با این حال، یافته‌های موجود نشان می‌دهند که کتاب‌درمانی می‌تواند در کاهش اضطراب، استرس، پرخاشگری و افسردگی مؤثر باشد و همچنین موجب ارتقای کیفیت زندگی افراد گردد. با توجه به مطالب پیش‌گفته، فرضیه‌های این پژوهش عبارتند از:

۱. کتاب‌درمانی به شیوه پیاده‌سازی طرح مهارت خودشناسی با موضوع ۱۲ کهن‌الگو بر احساس سلامتی کتابداران مؤثر است.
۲. کتاب‌درمانی به شیوه پیاده‌سازی طرح مهارت خودشناسی با موضوع ۱۲ کهن‌الگو بر کیفیت زندگی کتابداران مؤثر است.

روش پژوهش

این پژوهش با روش نیمه‌آزمایشی و با بهره‌گیری از طرح گروه کنترل نابرابر انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه کتابداران کتابخانه‌های عمومی استان همدان بود. نمونه‌گیری به‌صورت تصادفی انجام گرفت و در مجموع ۴۰ نفر از کتابداران برای شرکت در مطالعه انتخاب شدند. شرکت‌کنندگان از نظر سن، جنسیت، سطح تحصیلات، وضعیت تأهل و سایر متغیرهای مرتبط، همگونی قابل قبولی داشتند. در این طرح، ۲۰ نفر از کتابداران زن در گروه کنترل و ۲۰ نفر از کتابداران مرد، با رضایت شخصی، در گروه آزمایش قرار گرفتند. تکمیل پرسش‌نامه‌ها نیز بر اساس تمایل فردی انجام شد.

ابزارهای پژوهش شامل دو پرسش‌نامه استاندارد بودند: پرسش‌نامه سلامت عمومی گلدبرگ و هیلر (GHQ - 28) و پرسش‌نامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت (WHOQOL-BREF). پرسش‌نامه GHQ - 28 که در سال ۱۹۷۹ طراحی شده، دارای ۲۸ سؤال است و وضعیت روانی فرد را در یک ماه اخیر بررسی می‌کند. این ابزار شامل چهار عامل اصلی است: علائم جسمانی (سؤالات ۱ تا ۷)، اضطراب و اختلال خواب (سؤالات ۸ تا ۱۴)، اختلال در عملکرد اجتماعی (سؤالات ۱۵ تا ۲۱)، و علائم افسردگی شدید و گرایش به خودکشی (سؤالات ۲۲ تا ۲۸). نمره‌گذاری این پرسش‌نامه بر اساس مقیاس لیکرت انجام می‌شود و نمرات بین ۰ تا ۳ اختصاص می‌یابد؛ به‌طوری‌که نمره پایین‌تر نشان‌دهنده سلامت روانی بیشتر و نمره بالاتر بیانگر وجود ناراحتی روانی است. حداکثر نمره قابل کسب ۸۴ بوده و نقطه برش مطلوب برای تشخیص اختلالات روانی ۲۳ تعیین شده است. این ابزار از نظر روایی، با استفاده از روش‌های سازه‌ای، همزمان، تفکیکی و ملاکی مورد تأیید قرار گرفته است. پرسش‌نامه WHOQOL-BREF نیز نسخه ۲۶ سؤالی پرسش‌نامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت است که در سال ۱۹۹۶ با هدف سنجش کیفیت زندگی کلی فرد طراحی شد و شامل چهار زیرمقیاس سلامت جسمی، سلامت روانی، روابط اجتماعی و سلامت محیط زندگی است. نمرات خام هر زیرمقیاس با استفاده از فرمولی خاص به نمرات استاندارد بین ۰ تا ۱۰۰ تبدیل می‌شوند که نمره بالاتر نشان‌دهنده کیفیت زندگی بهتر است. برای بررسی روایی و پایایی این ابزار، مطالعه‌ای بر روی ۱۱۶۷ نفر از ساکنان تهران انجام شد که در آن شرکت‌کنندگان به دو گروه مبتلا به بیماری مزمن و غیرمزمن تقسیم شدند. نتایج آزمون بازآزمون برای زیرمقیاس‌ها به ترتیب سلامت جسمی ۰/۷۷، سلامت روانی ۰/۷۷، روابط اجتماعی ۰/۷۵ و سلامت محیط ۰/۸۴ گزارش شد و سازگاری درونی پرسش‌نامه نیز با استفاده از آلفای کرونباخ تأیید شد.

در این پژوهش، گروه آزمایش تحت مداخله کتاب‌درمانی قرار گرفت. دو کتاب «زندگی برازنده من: مؤثرترین راهکارهای تحلیل خویشتن و غنی‌سازی ارتباط با دیگران» اثر پیرسون و مار (Pearson & Marr, 2015)، و «بیداری قهرمان درون» نوشته پاتریشیا آدسون (Adson, 2015) به‌عنوان منابع اصلی مورد استفاده پژوهشگر قرار گرفتند. تکالیف هر جلسه به‌صورت عملی و کاربردی طراحی شده و توسط پژوهشگر به شرکت‌کنندگان ارائه گردید. کتاب‌ها پیش از اجرا توسط اساتید راهنما و مشاور بررسی و تأیید شدند و پس از آن در

اختیار مراجعین قرار گرفتند. در حالی که گروه آزمایش در جلسات کتاب‌درمانی شرکت کردند، گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای فراتر از شرایط معمول محیط پژوهش دریافت نکرد.

پژوهشگر پیش از آغاز جلسات، اهداف و روش اجرای پژوهش را برای افراد منتخب توضیح داد و در صورت تمایل، برنامه جلسات در اختیار آن‌ها قرار گرفت. در مرحله پیش‌آزمون، از شرکت‌کنندگان خواسته شد پرسش‌نامه‌های سلامت عمومی و کیفیت زندگی را در فاصله زمانی مشخصی تکمیل کنند. پس از اخذ رضایت‌نامه کتبی، اطلاعات جمعیت‌شناختی شامل سن، جنس، سطح تحصیلات و وضعیت تأهل از هر دو گروه جمع‌آوری شد. سپس زمان‌بندی جلسات کتاب‌درمانی به گروه آزمایش اعلام شد و به گروه کنترل اطلاع داده شد که با تأخیر شش‌ماهه، جلسات مشابه برای آن‌ها نیز برگزار خواهد شد.

مداخله کتاب‌درمانی شامل ۱۶ جلسه هفتگی به مدت یک ساعت و نیم بود. در ابتدای هر جلسه، محتوای آموزشی و اهداف درمانی به‌طور خلاصه معرفی می‌شد و فعالیت‌های مرتبط با آن جلسه توسط پژوهشگر اجرا می‌گردید. پژوهشگر می‌بایست با تمرینات ذهنی مانند تنفس آگاهانه، مراقبه حضور در لحظه، تمرینات کهن‌الگویی و شناخت خویشتن حقیقی آشنایی کامل داشته باشد. همچنین استفاده از کتاب صوتی «زندگی برانده من» در هر جلسه به‌منظور تقویت انرژی‌های درونی و شناخت توانایی‌های فردی در دستور کار قرار گرفت. شرکت‌کنندگان بسته به نیاز خود، نسخه چاپی یا صوتی کتاب‌ها را دریافت کرده و موظف به مطالعه آن‌ها بودند.

جلسه اول: مبانی نظری کتاب‌درمانی و نقشه راه تغییر و پیشرفت فردی بر اساس منابع معرفی‌شده ارائه شد و از شرکت‌کنندگان خواسته شد داستان زندگی خود را با محوریت تأثیر خودشناسی بر سلامت روانی بیان کنند.

جلسه دوم و سوم: به بررسی رابطه کتاب‌درمانی با احساس سلامتی، معنا، ارزش‌های نگرشی، تجربی و خلاق اختصاص داشت. در این جلسات، مدل خودشناسی یونگ و کهن‌الگوهای دوازده‌گانه معرفی شد و شرکت‌کنندگان با شیوه‌های تغییر تفکر منفی و رسیدن به آرامش آشنا شدند.

جلسات چهارم و پنجم: به بحث در مورد ارزش‌های تجربی و ارزش‌های نگرشی و ارزش‌های خلاق و نقش آن‌ها در ایجاد تفکر امیدوارانه، پیدا کردن معنا و آموختن راه پرداخته شد.

جلسات ششم تا هشتم: به مسئولیت‌پذیری فردی و برنامه‌ریزی بر اساس ارزش‌های خلاق اختصاص داشت. در این مرحله، شرکت‌کنندگان با سه مرحله سفر قهرمانی یونگ آشنا شدند و موفقیت‌های گذشته خود را در قالب کهن‌الگوهای دوازده‌گانه تحلیل کردند.

جلسه نهم تا دوازدهم: فرمول سفر قهرمانی شامل مرحله تدارک، سفر روح و بازگشت از سفر به تفصیل شرح داده شد و تمرین‌هایی در زمینه ذهن آگاهی، تصویرسازی ذهنی و تنظیم اهداف ارائه شد.

جلسه سیزدهم، چهاردهم: به مرور مراحل سفر قهرمانی و تدوین نقشه راه شخصی برای آینده اختصاص داشت.

جلسه پانزدهم و شانزدهم: بازخورد شرکت‌کنندگان دریافت شد و بر مسئولیت‌پذیری فردی در ساختن دنیای مطلوب تأکید شد. پس از پایان جلسات، از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد و داده‌های حاصل از پرسش‌نامه‌ها استخراج و وارد نرم‌افزار آماری شد. برای تحلیل داده‌ها، از آزمون‌های پارامتری تحلیل کوواریانس چندمتغیری و ساده استفاده شد. ابتدا مقادیر پرت تک‌متغیری با نمودار جعبه‌ای و مقادیر پرت چندمتغیری با شاخص فاصله مهالانویس بررسی گردید. نرمال بودن توزیع داده‌ها با آزمون کولموگروف-اسمیرنوف (برای داده‌های تک‌متغیری) و آزمون شاپیرو (برای داده‌های چندمتغیری) ارزیابی شد. مفروضه‌های خطی بودن روابط بین متغیرهای وابسته، عدم هم‌خطی چندگانه، همگنی شیب‌های رگرسیون، همگنی واریانس‌ها و همگنی کوواریانس‌ها به ترتیب با ماتریس پراکنش، ضریب همبستگی پیرسون، آزمون لوین و آماره باکس بررسی شدند. تحلیل نهایی داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و R انجام شد.

یافته‌ها

جدول ۱ خلاصه نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری احساس سلامت روانی و کیفیت زندگی گروه‌ها را نشان می‌دهد.

جدول ۱. خلاصه نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری

اثر	مقدار	F	df فرضیه	df اشتباه	P	η^2 Partial
لام‌بدای ویلکز	۰/۲۲۴	۶۰/۴۶۷	۲	۳۵	۰/۰۰۰۱***	۰/۷۷۶

** P < ۰/۰۱

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری نشان می‌دهد بین نمرات متغیر ترکیبی احساس سلامت روانی و کیفیت زندگی گروه‌های

آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ($\eta^2 = 0/776$; Partial $\eta^2 = 0/776$; Wilk's Lambda = $0/224$; $P < 0/01$; $F(2, 38) = 60/457$)؛ بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می‌شود. از این رو در ادامه پس از واریس مفروضه همگنی واریانس گروه‌ها به وسیله آزمون لوین که نتایج آن در جدول ۲ ارائه می‌شود؛ به وسیله آزمون تحلیل کوواریانس ساده با استفاده از آلفای میزان شده بن فرونی متغیرهای احساس سلامت روانی و کیفیت زندگی گروه‌های آزمایش و کنترل به صورت جداگانه مقایسه شده اند که نتایج آن در جدول ۳ ارائه شده است.

– **مفروضه همگنی واریانس گروه‌ها:** برای بررسی همگنی واریانس‌های احساس سلامت روانی و کیفیت زندگی گروه‌های آزمایش و کنترل، از آزمون لوین استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس نمرات احساس سلامت روانی و کیفیت زندگی گروه‌ها

متغیر	F	df1	df2	P
احساس سلامت روانی	۲/۴۲۱	۱	۳۸	۰/۱۲۸
کیفیت زندگی	۱/۷۶۶	۱	۳۸	۰/۱۹۲

نتایج آزمون لوین نشان می‌دهد بین واریانس نمرات احساس سلامت روانی ($F(1, 38) = 2/421, P < 0/128$) و کیفیت زندگی ($F(1, 38) = 1/766, P < 0/192$) گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود ندارد؛ پس می‌توان گفت واریانس متغیرهای احساس سلامت روانی و کیفیت زندگی گروه‌های آزمایش و کنترل همگن هستند.

جدول ۳. خلاصه نتایج آزمون تحلیل کوواریانس متغیرهای احساس سلامت روانی و کیفیت زندگی گروه‌ها

منبع تغییرات	متغیر	SS	Df	MS	F	P	Partial η^2
احساس سلامت روانی		۱۰۳۵/۶۹۵	۱	۱۰۳۵/۶۹۵	۱۱۰/۱۷۱	۰/۰۰۰۱**	۰/۷۵۴
کیفیت زندگی		۱۴۳۲/۴۷۸	۱	۱۴۳۲/۴۷۸	۲۰/۸۳۵	۰/۰۰۰۱**	۰/۳۶۷
احساس سلامت روانی		۳۳۸/۴۲۸	۳۶	۹/۴۰۱			
کیفیت زندگی		۲۴۷۵/۰۹۹	۳۶	۶۸/۷۵۳			
احساس سلامت روانی		۲۸۳۵/۳۷۵	۳۹				
کیفیت زندگی		۸۰۵۵/۶۰۰	۳۹				
کل							

** $P < 0/01$

نتایج تحلیل کوواریانس با استفاده از آلفای میزان شده بن فرونی نشان می‌دهد بین میانگین نمره احساس سلامت روانی گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ($F(1, 36) = 110/171, P < 0/01$)؛ بنابراین می‌توان گفت کتاب‌درمانی موجب بهبود احساس سلامت روانی کتابداران کتابخانه‌های عمومی استان همدان شده است. همچنین نتایج تحلیل کوواریانس با استفاده از آلفای میزان شده بن فرونی نشان می‌دهد بین میانگین نمره کیفیت زندگی گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معناداری وجود دارد ($F(1, 36) = 20/835, P < 0/01$)؛ بنابراین می‌توان گفت کتاب‌درمانی موجب افزایش کیفیت زندگی کتابداران کتابخانه‌های عمومی استان همدان شده است. با مشاهده مقادیر مجذور سهمی اتا می‌توان دریافت کتاب‌درمانی بر روی بهبود احساس سلامت روانی ($\eta^2 = 0/754$; Partial $\eta^2 = 0/754$) و افزایش کیفیت زندگی ($\eta^2 = 0/367$; Partial $\eta^2 = 0/367$) مؤثر بوده است.

جدول ۴. میانگین تعدیل شده نمرات متغیرهای احساس سلامت روانی و کیفیت زندگی گروه‌ها

متغیر	گروه	$\bar{X}$	SE
احساس سلامت روانی	آزمایش	۸/۵۱	۰/۶۹
	کنترل	۱۸/۷۴	۰/۶۹
کیفیت زندگی	آزمایش	۱۰۶/۶۲	۱/۸۶
	کنترل	۹۴/۵۸	۱/۸۶

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد میانگین نمرات تعدیل شده احساس سلامت روانی گروه آزمایش از گروه کنترل کمتر است. شایان ذکر است نمرات پایین تر بیانگر کیفیت زندگی بیشتر است. همچنین میانگین نمرات تعدیل شده کیفیت زندگی گروه آزمایش از گروه کنترل بیشتر است.

بحث و نتیجه‌گیری

کتاب‌درمانی به‌عنوان یکی از شیوه‌های مداخله روان‌شناختی، با هدف ایجاد بینش، اصلاح نگرش و تغییر رفتار فردی، از دیرباز مورد توجه متخصصان حوزه سلامت روان بوده است. این روش درمانی با رویکردهای متنوعی اجرا می‌شود و می‌تواند از سطح فردی تا اجتماعی تأثیرگذار باشد. در پژوهش حاضر، تمرکز بر جنبه اجتماعی کتاب‌درمانی و تأثیر آن بر کیفیت زندگی کتابداران کتابخانه‌های عمومی استان همدان بوده است؛ گروهی که به‌رغم نقش مهمشان در ارتقاء فرهنگ و سلامت روان جامعه، کمتر در مطالعات پیشین مورد توجه قرار گرفته‌اند.

با وجود تحقیقات متعدد در زمینه کتاب‌درمانی، تاکنون مطالعه‌ای جامع درباره ارتباط این روش با کیفیت زندگی کتابداران انجام نشده بود. یافته‌های این پژوهش نشان داد که اجرای طرح مهارت خودشناسی با محوریت ۱۲ کهن‌الگوی سفر شخصیتی، تأثیر معناداری بر احساس سلامتی و کیفیت زندگی کتابداران دارد. این نتایج با مطالعات پیشین از جمله پژوهش جوکار و همکاران (Jokar et al., 2006) هم‌راستا بوده و نشان می‌دهد که کتاب‌درمانی می‌تواند به‌عنوان یک خدمت مؤثر در کتابخانه‌های عمومی برای مخاطبان مختلف، از جمله افراد درگیر با مشکلات روانی، به‌کار گرفته شود (Arulanantham & Navaneethakrishnan, 2014).

بر اساس شواهد موجود، کتاب‌درمانی در کاهش علائم روان‌شناختی نظیر افسردگی، اضطراب، استرس و پرخاشگری نقش مؤثری دارد. همچنین، مطالعاتی مانند پژوهش جاکوب و گوزمان (Jacob & De Guzman, 2016) در میان دختران نوجوان فیلیپینی و تحقیق هنسن (Hanson, 2019) درباره کتاب‌های خودآموز مبتنی بر روان‌شناسی مثبت، مؤید اثربخشی این روش در کاهش افسردگی هستند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که کتاب‌درمانی نه‌تنها در درمان افسردگی بزرگسالان مؤثر است، بلکه می‌تواند در گروه‌های سنی مختلف نیز نتایج مثبتی به همراه داشته باشد.

از سوی دیگر، نتایج این پژوهش با دیدگاه یونگ درباره خودشناسی نیز همخوانی دارد. استفاده از کهن‌الگوهای شخصیتی در فرآیند کتاب‌درمانی، به افراد کمک می‌کند تا با ابعاد مختلف شخصیت خود آشنا شوند و مسیر رشد فردی و اجتماعی را بهتر طی کنند. همان‌طور که روغنی (Roghani, 2020) نیز اشاره کرده است، کتاب‌درمانی مبتنی بر خودشناسی یونگ می‌تواند به‌طور معناداری بر کیفیت زندگی و سلامت روانی افراد تأثیر بگذارد.

با توجه به نقش کتابخانه‌های عمومی به‌عنوان مراکز تجمع اجتماعی و آموزشی، پیشنهاد می‌شود که این مراکز با همکاری متخصصان روان‌شناسی و پزشکی، مجموعه‌ای از کتاب‌های منتخب را برای اهداف درمانی فراهم آورند و بخش ویژه‌ای برای کتاب‌درمانی در نظر بگیرند (Hutchinson, 2014; Brewster, 2014). همچنین، با توجه به کم‌توجهی به کتاب‌درمانی به‌عنوان ابزاری برای خودشناسی در ایران، توصیه می‌شود که این روش در قالب برنامه‌های آموزشی برای نوجوانان، به‌ویژه در زمینه شخصیت‌شناسی و استعدادیابی، مورد بررسی و توسعه قرار گیرد. افزون بر این، گنجاندن واحد درسی کتاب‌درمانی در رشته‌های مرتبط دانشگاهی مانند علم اطلاعات و دانش‌شناسی و پرستاری می‌تواند گامی مؤثر در نهادینه‌سازی این رویکرد درمانی باشد.

با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش، یکی از محدودیت‌های اصلی، تمرکز صرف بر جامعه آماری کتابداران کتابخانه‌های عمومی استان همدان بوده است که ممکن است ویژگی‌های خاص فرهنگی، اجتماعی و حرفه‌ای این گروه، تعمیم‌پذیری نتایج را به سایر جوامع محدود کند. همچنین، استفاده از ابزارهای خوداظهاری برای سنجش احساس سلامتی و کیفیت زندگی، احتمال بروز سوگیری در پاسخ‌ها را افزایش می‌دهد و ممکن است دقت نتایج را تحت تأثیر قرار دهد. از دیگر محدودیت‌ها می‌توان به مدت زمان اجرای مداخله اشاره کرد که برای ارزیابی تغییرات پایدار در شاخص‌های روان‌شناختی کافی به نظر نمی‌رسد؛ بنابراین، انجام مطالعات طولی با پیگیری بلندمدت توصیه می‌شود.

بر اساس یافته‌های پژوهش، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آتی اثربخشی کتاب‌درمانی مبتنی بر خودشناسی یونگ بر گروه‌های مختلف سنی و شغلی، از جمله نوجوانان، سالمندان، دانشجویان و کارکنان حوزه سلامت مورد بررسی قرار گیرد. همچنین، انجام پژوهش‌های تطبیقی میان رویکردهای مختلف کتاب‌درمانی، مانند درمان شناختی-رفتاری، ذهن‌آگاهی و روان‌درمانی مثبت‌نگر، می‌تواند به شناسایی مؤثرترین شیوه‌ها در ارتقاء سلامت روان و کیفیت زندگی کمک کند. افزون بر این، پیشنهاد می‌شود کتابخانه‌های عمومی با همکاری متخصصان روان‌شناسی، مجموعه‌ای هدفمند از منابع کتاب‌درمانی را تهیه کرده و بخش ویژه‌ای برای ارائه خدمات کتاب‌درمانی در ساختار خود ایجاد نمایند.

در مجموع، نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که کتاب‌درمانی نه‌تنها ابزاری برای ارتقاء سلامت روانی فردی است، بلکه می‌تواند به‌عنوان راهکاری اجتماعی در بهبود کیفیت زندگی گروه‌های مختلف جامعه، به‌ویژه کتابداران، مورد استفاده قرار گیرد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

نویسندگان اصول اخلاقی را در انجام و انتشار این پژوهش علمی رعایت نموده‌اند و این موضوع مورد تأیید همه آن‌ها است.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسنده این مقاله تعارض منافع ندارد.

حامی مالی

بنا بر اظهار نویسنده منبع حمایت‌کننده مالی گزارش نشده است. این مقاله مستخرج از رساله دکتری در دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان است و از حمایت معنوی آن دانشگاه برخوردار است.

مشارکت نویسندگان

نویسنده اول: تهیه و آماده‌سازی نمونه‌ها، گردآوری داده‌ها، تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها، مستندسازی و استخراج اطلاعات، تحلیل و تفسیر اطلاعات و نتایج، تهیه پیشنویس مقاله؛ نویسنده دوم: استاد راهنمای رساله، طراحی پژوهش، نظارت بر مراحل انجام پژوهش، بررسی و کنترل نتایج، اصلاح، بازبینی و نهایی‌سازی مقاله؛ نویسنده سوم: استاد مشاور رساله، نظارت بر پژوهش، مطالعه و بازبینی نهایی مقاله.

سپاسگزاری

از داوران محترم به خاطر ارائه نظرهای ساختاری و علمی سپاسگزاری می‌شود.

References

- Adson, P.R. (2015). *Depth coaching: Discovering archetypes for empowerment, growth, and balance*. in Persian by Simin Movahed. Tehran: Culture of Life Foundation. [In Persian]
- Ahmadian, M., Rastgoumoghdam, M., Seifi, L., & Asadi, Yoonesi, M.R. (2014). Effectiveness of bibliotherapy on the assertiveness of elementary school students. *Research on Information Science and Public Libraries*, 30(4), 414-431. [In Persian] <http://doi.org/10.61186/publi.30.4.414>
- Arulanantham, S., & Navaneethakrishnan, S. (2014). Introducing bibliotherapy in public libraries of Jaffna district: An exploratory study. *Journal of the University Librarians Association of Sri Lanka*, 17(2). <http://doi.org/10.4038/jula.v17i2.6648>
- Brewster, L. (2014). The public library as therapeutic landscape: A qualitative case study. *Health & place*, 26, 94-99. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2013.12.015>
- Hanson, K. (2019). Positive psychology for overcoming symptoms of depression: A pilot study exploring the efficacy of a positive psychology self-help book versus a CBT self-help book. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 47(1), 95-113. <https://doi.org/10.1017/S1352465818000218>
- Hutchinson, E. (2014). Bibliotherapy programmes in Dublin public libraries: a case-study of Dublin city, Fingal and South Dublin public library services. *Social Inclusion*, 95-103. <https://www.qqml-journal.net/index.php/qqml/article/view/216>
- Jacob, J., & De Guzman, R. G. (2016). Effectiveness of taking in the good based-bibliotherapy intervention program among depressed Filipino female adolescents. *Asian Journal of Psychiatry*, 23, 99-107. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2016.07.011>
- Jokar, M., Baghban, I., & Ahmadi, A. (2006). Comparison of the Effect of Face to Face Counseling and Cognitive Bibliotherapy in Reducing Depressive Symptoms. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 12(3), 270-276. [In Persian] <https://ijpcp.iums.ac.ir/article-1-13-en.html>
- Mahdianfar, E., Mahdian, H. & Jahangiry, A. (2023). Evaluation of the effectiveness of mindfulness on anger management, marital conflict and quality of life. *Medical Journal of Mashhad university of Medical Sciences*, 65(6), 2441-2455. [In Persian] <https://doi.org/10.22038/mjms.2023.22409>
- Montgomery, P., & Maunders, K. (2015). The effectiveness of creative bibliotherapy for internalizing, externalizing, and prosocial behaviors in children: A systematic review. *Children and youth services review*, 55, 37-47. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2015.05.010>
- Pearson, C.S. & Marr, H.K. (2015). *What story are you living? a workbook and guide to interpreting results from the Pearson-Marr Archetype Indicator instrument*. Translated by Kaveh Niri. in Persian by Kaveh Nayeri. Tehran: Culture of Life Foundation. [In Persian]

- Rahimi, S., Soheili, F., Naseri, V., & Bahrami nia, S. (2023). Investigating the Relationships between Job Satisfaction with Organizational Commitment, and Ethical Climate among Public Librarians of Kermanshah Province using Structural Equation Modeling. *Sciences and Techniques of Information Management*, 9(1), 333-356. [In Persian] <https://doi.org/10.22091/stim.2020.5756.1410>
- Roghani, S. (2020). The Effect of Bibliotherapy based on Jung's Self- knowledge Method on Sense of Well-being and Life Quality among Members of Scientific Research Association in Public Libraries of Hamadan Province (Ph.D. Thesis). Islamic Azad University, Hamadan Branch. [In Persian]
- Sharma, P. K., & Kumra, R. (2022). Relationship between mindfulness, depression, anxiety and stress: Mediating role of self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 186, 111363. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111363>
- Sverre, K. T., Nissen, E. R., Farver-Vestergaard, I., Johannsen, M., & Zachariae, R. (2023). Comparing the efficacy of mindfulness-based therapy and cognitive-behavioral therapy for depression in head-to-head randomized controlled trials: A systematic review and meta-analysis of equivalence. *Clinical Psychology Review*, 100, 102234. <http://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102234>
- Tolaei, S.V., Rezapour, M.S., Y., & ChobForoush, A. (2017). Mindfulness Bibliotherapy for Female Outpatients with Migraine. *Journal of Research in Behavioral Sciences*, 15(2), 198-204. <http://doi.org/20.1001.1.17352029.1396.15.2.8.9>

