

چکیده:

هدف: هدف از اجرای این پژوهش سنجش تاثیر کتاب درمانی بر افسردگی خفیف دانشجویان دختر دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران در نیمسال دوم تحصیلی ۸۳-۱۳۸۲ بود.

روش: پژوهش حاضر یک مطالعه تجربی و از نوع کاربردی است. جامعه پژوهش شامل ۳۰ دانشجوی دختر - مبتلا به افسردگی خفیف - دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران بودند که به صورت تصادفی به دو گروه آزمون و شاهد تقسیم شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل تست افسردگی بک و برنامه نرم افزاری «بررسی خلق افراد افسرده» بود. در پیش آزمون هر دو گروه با استفاده از ابزار پژوهش مورد ارزیابی قرار گرفتند. برای گروه آزمون یک جلسه کتاب درمانی گروهی برگزار شد ولی برای گروه شاهد هیچ مداخله‌ای انجام نشد. در پس آزمون هر دو گروه دوباره مورد ارزیابی قرار گرفتند. داده‌های به دست آمده با استفاده از آزمونهای آماری t زوج، t مستقل، آزمون دقیق فیشر، ویلکاکسون و من ویتنی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها: کتاب درمانی بر کاهش افسردگی خفیف افراد گروه آزمون مؤثر است. همچنین نتایج تحلیل عالمی تست افسردگی بک کاهش میزان غمگینی، احساس شکست، عدم رضایت، احساس گناه، نارضایتی از خود، خود مقصر بینی، سطح انرژی و بدبینی را نشان می‌دهد.

نتایج: کتاب درمانی بر کاهش افسردگی خفیف مبتلایان مؤثر است و انجام چنین پژوهشهایی علاوه بر معرفی، اشاعه و به کارگیری کتاب درمانی باعث بهبود عادت مطالعه شده و با بالا رفتن سطح سلامت روان جامعه، دستیابی به اهداف بهداشت روان را در برنامه چهارم توسعه تسهیل می‌کند.

کلید واژه‌ها: کتاب درمانی، افسردگی خفیف، دانشگاه علوم پزشکی ایران، بهداشت روان، برنامه چهارم توسعه.