

The effectiveness of semantic therapy training on psychological resilience and psychological well-being of mourning women

Rasoul Chamani Ghalandari¹, Farideh Dokaneifard², Roonak Rezaei³

1- Master of Science in Counseling and Guidance, Army Air Force Health Administration, Tehran, Iran (Corresponding Author). ORCID: 0000-0001-7906-4557 E-mail: rasoul_chamani@yahoo.com

2- Assistant Professor, Consulting group, Islamic Azad University of Roudhan, Roudhan, Iran. ORCID: 0000-0001-8301-7155

3- Master of Clinical Psychology, Kurdistan University of Medical Sciences, Sanandaj, Iran. ORCID: 0000-0001-6588-7894

Received: 26/05/2019

Accepted: 22/09/2019

Abstract

Introduction: The loss of one of the family members is causing a disturbance in the balance of the people, and meaning in life is combined with well-being and has an effective role in their ability to cope positively with psychological stresses.

Aim: The present study was to determine the effectiveness of Logotherapy training on resilience and psychological well-being of women with mourning experience.

Method: The present study was quasi-experimental and pretest-posttest with control group. The statistical population of this study was women with mourning experience referring to police counseling centers in Tehran in the spring of 1398. 30 subjects were selected using the sampling method and were divided into two groups of 15 subjects. The instruments for collecting the Conner and Davidson resiliency questionnaires and the psychological well-being of the Ryff are. The experimental group in the Logotherapy training sessions for 10 sessions of 90 minutes. For data analysis, covariance analysis was used.

Results: Logotherapy training led to increased resilience and psychological well-being of the experimental group compared to the control group.

Conclusion: Therapists can use Logotherapy as an effective way to improve the resilience and the psychological well-being of people with mournful experience.

Keywords: Logotherapy, Psychological well-being, Resilience

How to cite this article : Chamani Ghalandari R, Dokaneifard F, Rezaei R. The effectiveness of semantic therapy training on psychological resilience and psychological well-being of mourning women. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 2019; 6 (4): 26-36 .URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-738-fa.pdf>

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

اثربخشی آموزش معنا درمانی بر تاب آوری و بهزیستی روان‌شناختی زنان دارای تجربه سوگ

رسول چمنی قلندری^۱، فریده دکانه ای فرد^۲، روناک رضائی^۳

۱. کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی، اداره بهداشت و درمان نیروی هوایی ارتش، تهران، ایران (مؤلف مسئول).

ایمیل: rasoul_chamani@yahoo.com

۲. استادیار، گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی رودهن، رودهن، ایران.

۳. کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، گروه آموزشی روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، سنندج، ایران.

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۰۶/۳۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۰۳/۰۵

چکیده

مقدمه: از دست دادن یکی از اعضای خانواده موجب برهم خوردن تعادل افراد می‌شود و معنا در زندگی با بهزیستی درآمیخته و نقش مؤثری بر توانایی آن‌ها در کنار آمدن مثبت با فشارهای روانی و تاب‌آوری دارد.

هدف: هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش معنا درمانی بر تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی زنان دارای تجربه سوگ بوده است.

روش: پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی و طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش زنان دارای تجربه سوگ مراجعه کننده به مراکز مشاوره پلیس شهر تهران در بهار سال ۱۳۹۸ بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۳۰ نفر انتخاب شدند و در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و گواه تقسیم قرار داده شدند. ابزار گردآوری پرسشنامه‌های تاب-آوری کانر و دیویدسون و بهزیستی روان‌شناختی ریف است. گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش معنا درمانی شرکت داده شدند. برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

یافته‌ها: آموزش معنا درمانی منجر به افزایش تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل شد.

نتیجه‌گیری: درمانگران می‌توانند از معنا درمانی به عنوان راهکاری مؤثر برای بهبود تاب‌آوری و بهزیستی روانی افراد دارای تجربه سوگ استفاده کنند.

کلیدواژه‌ها: معنا درمانی، تاب‌آوری، بهزیستی روان‌شناختی

مقدمه

سوگ حالت غم و اندوه و ناراحتی شدید درونی در واکنش به از دست دادن شخص یا عقیده و فکری خاص است. عده‌ای سوگ را شامل دو بعد درونی (افکار و احساسات) و بیرونی (رفتارهای مربوط به سوگ مانند گریه کردن و...) می‌دانند (واردون^۱، ۲۰۰۹). سوگ موجب برهم خوردن شرایط زندگی و بروز علائم زیادی در افراد می‌شود (روزنر، فوه و کوتاکووا^۲، ۲۰۱۱). فقدان فرد عزیز یکی از دشوارترین رویدادی است که فرد می‌تواند تجربه کند و این پدیده می‌تواند با پیامدهای منفی متعددی در زمینه‌های اجتماعی و روانی همراه باشد (دسمبر^۳، ۲۰۱۳). به نظر می‌رسد در فرآیند سوگ تاب‌آوری بتواند تحمل این فقدان را برای افراد تسهیل بکند.

تاب‌آوری نوعی توانایی فطری برای رشد است که در انسان به عنوان یک ارگانیسم وجود دارد و در حقیقت، تاب‌آوری نوعی مکانیسم سازش مثبت را ایجاد می‌کند که چندین عامل فردی و اجتماعی را تحت عنوان عوامل محافظتی در تقویت فرد و کاهش عوامل خطرآفرین بکار می‌گیرد (یامگاچی، کیواتا، شیواتا^۴، ۲۰۱۷). تاب‌آوری به ظرفیت بازگشت از چالش‌های اجتماعی، مالی و یا احساسی به تعادل مجدد اطلاق شده است و بیانگر توانایی فرد جهت سازش یافتگی مجدد فرد در برابر غم، ضربه، شرایط نامطلوب و عوامل تنیدگی‌زای زندگی است. به عبارت دیگر، تاب‌آوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط نامطلوب است (بلاک، ۲۰۰۵؛ به نقل از خوراکچی، ۱۳۹۷). تاب‌آوری توانایی منطبق ساختن سطح کنترل بر حسب شرایط محیطی است. در نتیجه این انعطاف-

پذیری انطباقی، افراد دارای سطح بالای تاب‌آوری با احتمال بیشتری در زندگی خود عواطف مثبت را تجربه می‌نمایند و اعتماد به نفس بالاتری داشته و در مقایسه با افرادی که از سطح پایین تاب‌آوری برخوردارند، سازگاری روان‌شناختی بهتری دارند (باولی، فرامری، منشایی و خالدیان، ۲۰۱۳). بسیاری از محققان بین تاب‌آوری و مشکلات روان‌شناختی رابطه‌ای معنادار و منفی را گزارش کرده‌اند و چنین بیان می‌دارند که این سازه می‌تواند به عنوان عامل میانجی بین سلامت روان و بسیاری دیگر از متغیرها قرار گیرد و با ارتقای تاب‌آوری، فرد می‌تواند در برابر عوامل استرس‌زا، اضطراب‌آور و همچنین عواملی که مسبب به وجود آمدن بسیاری از مشکلات روان‌شناختی آن‌ها می‌شود از خود مقاومت نشان داده و بر آن‌ها غلبه نمایند (اهرعاشقی، ۱۳۹۴). تاب‌آوری از بروز مشکلات روان‌شناختی جلوگیری کرده و افراد را از اثرات روان‌شناختی حوادث آسیب‌زا حفظ می‌کند. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که تاب‌آوری می‌تواند سلامت روان افراد را حفظ کرده و ارتقاء دهد (داوینگ^۵ و همکاران، ۲۰۱۰).

از طرف دیگر، بهزیستی روان‌شناختی مستلزم درک چالش‌های وجودی زندگی است. رویکرد بهزیستی روان‌شناختی رشد و تحول مشاهده شده در برابر چالش‌های وجودی زندگی را بررسی می‌کند و به شدت بر توسعه انسانی تأکید دارد به‌عنوان مثال دنبال نمودن اهداف معنادار، تحول و پیشرفت به عنوان یک فرد و برقراری روابط کیفی با دیگران (ریف و سینگر^۶، ۲۰۰۲). احساس بهزیستی هم دارای مؤلفه‌های عاطفی و هم مؤلفه‌های شناختی است. افراد با احساس بهزیستی بالا به طور عمده‌ای هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و

1. Vardon

2. Rosner, Pfoh & Kotoucova

3. December

4. Yamaguchi, Kawata, Shibata

5. Downing

6. Ryff & Singer

چنین تنگنایی که فرد در آن گرفتار شده است، باعث پیشرفت او می‌شود (کانگ^۳ و همکاران، ۲۰۰۹). معنا درمانی به عنوان یک کشیش طبی، عالی‌ترین صورت خود را در چنین هنگامی به دست می‌آورد. هنگامی که می‌پذیریم انسان مسئول است، مجبوریم لحظه‌ای که پیش رویمان قرار دارد را درک کنیم تا از رهگذر از فرصت‌های پیش رو حداکثر استفاده را بنماییم. در این حالت پتانسیل‌های خود را محقق می‌کنیم. ارزش‌ها را چه به صورت خلاق و تجربی یا چه به صورت نگرشی درک کرده و معنا را محقق می‌نماییم (محمدپوریزدی، ۱۳۸۵). در نظریه معنا درمانی انسان برای داشتن سلامت روان باید در پی یافتن معنایی در زندگی خود باشد. در این مکتب صحبت از آزادی روح انسان است (درگاهی، ۱۳۹۵). این مکتب بر این باور است که انسان تحت نیروی جبری و محیطی و روانی قرار ندارد. انسان حق انتخاب دارد و در برابر موقعیت‌هایی که قرار می‌گیرد، آزادی تصمیم‌گیری دارد و در برابر تصمیم‌های خود مسئول است. انسان معمار سرنوشت خود است و هیچ قانون جبری خاصی وجود ندارد که او را دربند کشد. به همین جهت وظیفه اصلی معنا درمانی این است که به بیمار کمک کند تا با توسل به اندیشه و ذخایر پنهانی خود معنای وجودی خود را پیدا نماید (هاوتکینسون و چاپمن^۴، ۲۰۰۵). معناداری زندگی، امری روانی است و وابستگی تمام به نگرش انسان به زندگی دارد و برای آن که زندگی فرد معنادار شود، وی باید معنای زندگی را درک نماید، تفسیر درست هستی و انسان، زندگی را معنادار می‌کند. البته صرف فهمیدن هدف زندگی برای معنادار شدن آن کافی نیست بلکه باید بخش‌های

از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند، در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین حوادث و موقعیت زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی می‌کنند و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (قادری، ۱۳۹۱). ریف بهزیستی روان‌شناختی را «تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی فرد» می‌داند. در این دیدگاه بهزیستی روان‌شناختی در تلاش برای ارتقاء استعدادها و توانایی‌های فرد متجلی می‌شود (نل^۱، ۲۰۱۱). ابعاد بهزیستی روان‌شناختی شامل پذیرش خود (توانایی دیدن و پذیرفتن نقاط قوت و ضعف خود)، رابطه مثبت با دیگران (به مفهوم داشتن ارتباط نزدیک و ارزشمند با افراد مهم زندگی)، خود مختاری (توانایی و قدرت پیگیری خواسته‌ها و عمل بر اساس اصول شخصی حتی اگر مخالف آداب و رسوم و تقاضاهای اجتماعی باشد)، زندگی هدفمند (به معنای داشتن غایت‌ها و اهدافی است که به زندگی فرد جهت و معنا بخشد)، رشد شخصی (به این معنا که استعدادها و توانایی‌های بالقوه فرد در طی زمان و در طول زندگی بالفعل خواهد شد) و تسلط بر محیط (توانایی تنظیم و مدیریت امور زندگی به ویژه مسائل زندگی روزمره) است (استامپ^۲ و همکاران، ۱۳۹۱).

در مورد کسانی که مراحل سوگ را پشت سر می‌گذرانند و اوضاع روحی-روانی آن‌ها بحرانی است، معنا درمانی می‌تواند یک دیدگاه فلسفی را از رهگذر غلبه بر گذشته و متعالی کردن جنبه‌های گذاری زندگی ایجاد نماید. معنا درمانی به فرد کمک می‌کند تا در چنین شرایطی که سرنوشت غیرقابل تغییر است، به شکل یگانه پتانسیل انسانی خود را متبلور سازد و تراژدی را به یک پیروزی شخصی تبدیل کند و در

³. Kang

⁴. Hutchinson GT, Chapman

¹. Nel

². Stamp

سپری نشود تبدیل به اختلال سوگ می‌شود و از سوی دیگر بعضی افراد نسبت به دیگران آسیب‌پذیری بیشتری دارند؛ ضربه روحی بر قشر زنان به خاطر طبیعت فطری زیاد است. این افراد در برابر مشکلات نیاز به کمک و به یک سری مهارت‌هایی که بتوان آن‌ها را در برابر این مشکلات ایمن سازد، نیاز دارند. از این رو این پژوهش بر آن است که اثربخشی آموزش معنا درمانی بر تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی زنان دارای تجربه سوگ شهر تهران را مورد بررسی قرار دهد.

روش

طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه زنان سوگ دیده ناشی از تصادفات شهر تهران در بهار سال ۱۳۹۸ به مراکز مشاوره پلیس شهر تهران مراجعه کرده بودند. نمونه پژوهش ۳۰ نفر از این افراد بود که به صورت در دسترس، انتخاب و سپس به صورت گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (۱۵ نفر) جایگزین شدند. برای گروه آزمایش معنا درمانی به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و به صورت گروهی اجرا شد و فاصله زمانی جلسات یک‌بار در هفته بود. گروه گواه هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. پس از آموزش مجدداً از آزمودنی‌های دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد و سرانجام داده‌های حاصله با روش‌های آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: داشتن تمایل برای مشارکت در پژوهش، مبتلا نبودن به اختلالات روان‌شناختی، دارای تجربه سوگ. معیارهای خروج از پژوهش نیز عبارت بودند از: افرادی که بیش از ۳ جلسه غیبت داشتند.

مختلف زندگی با همدیگر ارتباط و هماهنگی داشته باشند (اکبری، ۱۳۹۱).

در پژوهش‌های مختلف اثربخشی معنا درمانی بر بهزیستی روان‌شناختی و تاب‌آوری را در جامعه‌های متفاوت مورد مطالعه قرار گرفته است. باولی و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهشی بررسی اثربخشی معنا درمانی گروهی بر تاب‌آوری مادران دارای فرزندان با ناتوانی ذهنی پرداختند. آنان دریافتند که بین گروه آزمایشی و کنترل تفاوت معناداری وجود داشته و جلسات معنا درمانی منجر به افزایش تاب‌آوری مادران دارای فرزندان ناتوانی یادگیری شده است. امانی و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی گزارش کردند که معنا درمانی به شیوه گروهی بر تاب‌آوری و احساس تنهایی دانشجویان دختر دارای نشانگان ضربه عشق در گروه آزمایش مؤثر است. اصلتی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی نشان دادند که معنا درمانی فرانکل بر کاهش آمادگی اعتیاد و افزایش بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر مبتلا به افسردگی تأثیر دارد. تقوایی‌نیا و دلاوری‌زاده (۱۳۹۵) در نتایج پژوهش خود گزارش کردند که معنادرمانی گروهی بر افزایش بهزیستی روان‌شناختی زنان بازنشسته سالمند تأثیر دارد. پرولکس، هلمز و بوهرلر^۱ (۲۰۰۷) در تحقیقی به بررسی اثربخشی معنا درمانی گروهی بر بهزیستی روان‌شناختی پرداختند. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که معنا درمانی گروهی بهزیستی روان‌شناختی را افزایش می‌دهد. عابدی و وستاین (۲۰۱۰) به بررسی اثربخشی معنا درمانی گروهی بر بهزیستی ذهنی و سلامت روان پرداخته و نشان دادند که معنا درمانی شاخص‌های بهزیستی روان‌شناختی را ارتقا می‌دهد.

با توجه به مطالب بالا، از ضرورت انجام این پژوهش این است که دوره سوگ اگر زودتر و به حالت طبیعی

^۱. Proulx, Helms & Buehler

ابزار

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف: ریف و کیز (۱۹۸۹) الگوی بهزیستی روان‌شناختی را پیشنهاد نمودند و یک مفهوم چند مؤلفه‌ای است بر اساس الگوی ریف (۱۹۸۹) از شش عامل پذیرش، خود مختاری، زندگی هدفمند، رشد شخصی و تسلط بر محیط تشکیل می‌شود (بیانی و همکاران ۱۳۸۷). همبستگی معنادار بین مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف و پرسشنامه‌های رضایت از شادکامی و عزت نفس حاکی از اعتبار این آزمون است. همچنین بیانی و همکاران (۱۳۸۷) اعتبار مقیاس‌های بهزیستی را ثابت کردند. ریف طی پژوهشی پایایی حاصل از روش باز آزمایی زیر مقیاس‌ها در یک فاصله هشت هفته‌ای بین ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ را گزارش کرد (چنکسون، ۲۰۰۴). بیانی و همکاران (۱۳۸۷) به منظور هنجاریابی مقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی در ایران به ضریب پایایی ۰/۸۲ دست‌یافت؛ که از نظر آماری معنی‌دار بود.

پرسشنامه تاب‌آوری: این پرسشنامه را کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. تهیه‌کنندگان این مقیاس بر این عقیده‌اند که این پرسشنامه به خوبی قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از غیر تاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیر بالینی بوده و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد (محمدی، ۱۳۸۲). روایی (به روش تحلیل عاملی) و پایایی (به روش آلفای کرونباخ و باز آزمایی) مقیاس توسط سازندگان در گروه‌های مختلف (عادی و خطر) احراز گردیده است. پایایی و روایی فرم فارسی مقیاس تاب‌آوری نیز در مطالعات مقدماتی نمونه‌های بهنجار و بیمار مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است (بشارت، ۱۳۸۶ نقل از بشارت و عباسپور دوپلانی، ۱۳۸۹). ضریب آلفای کرونباخ مقیاس برابر ۰/۹۳ حاصل شد که کاملاً منطبق با پایایی گزارش شده توسط سازندگان مقیاس بود. روایی این سازه نیز در ایران توسط بشارت (۱۳۸۶) تأیید شده است.

جدول ۱ محتوای جلسات آموزش معنا درمانی

جلسات	فعالیت‌های انجام یافته در جلسات
اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، تعیین اهداف و قوانین گروه، تعریف معنا درمانی و لزوم وجود معنا در زندگی
دوم	گاهی در خصوص باورها در پذیرش خویشتن و شناخت ویژگی‌های خویش و همچنین توجه به آزادی معنوی به عنوان یکی از ابعاد هستی انسان
سوم	مرور تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، آگاهی از مسئولیت‌پذیری و نقش آن در به دست آوردن موفقیت
چهارم	شناخت عوامل ایجاد کننده اضطراب و راه‌های مقابله با آن، شناخت اضطراب وجودی
پنجم	مرور تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد، بیان لزوم حفظ هویت و ارتباط با دیگران و یافتن معنای عشق
ششم	مرور تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد و بررسی معنای رنج
هفتم	مرور تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد و شناخت ارزش‌های خالق
هشتم	مرور تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد و بررسی ارزش‌های تجربی
نهم	مرور تکلیف جلسه قبل و دادن بازخورد و بررسی ارزش‌های گرایشی
دهم	خلاصه و جمع‌بندی جلسات و اجرای پس‌آزمون

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی نشان داد که دامنه سن افراد نمونه پژوهش، ۲۵ تا ۳۹ سال بود. ۲۱ نفر آن‌ها متأهل و ۹

نفر آن‌ها مجرد بودند. میزان تحصیلات افراد شرکت‌کننده ۳ نفر دیپلم، ۷ نفر کاردانی، ۱۲ نفر کارشناسی و ۸ نفر کارشناسی ارشد بود. در جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد نمرات متغیرها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش و گواه ارائه شده است.

جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد برای گروه آزمایش و گواه

گروه	آزمایش		گواه	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
تاب‌آوری	۳۱/۸۰	۳/۹۱	۳۲/۳۳	۴/۴۹
بهبودی روان‌شناختی	۵۵/۶۶	۳/۰۸	۵۵/۷۳	۳/۱۹

جدول ۳ نتایج اطلاعات مربوط به شاخص‌های اعتباری آزمون کواریانس را نشان می‌دهد.

جدول ۳ اطلاعات مربوط به شاخص‌های اعتباری آزمون کواریانس

نام آزمون	مقدار فراوانی	فرضیه درجه آزادی	خطای درجه آزادی	سطح معناداری	مجذور تا
اثر پیلایی	۱۳/۳۸۲	۲/۰۰۰	۲۷/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۴۹۸
لامبدا و لکزی	۱۳/۳۸۲	۲/۰۰۰	۲۷/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۴۹۸
اثر هتلینگ	۱۳/۳۸۲	۲/۰۰۰	۲۷/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۴۹۸
بزرگ‌ترین ریشه خطا	۱۳/۳۸۲	۲/۰۰۰	۲۷/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۴۹۸

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که تفاوت بین ۲ گروه به مقدار ۵۰ درصد معنادار است، یعنی ۵۰ درصد کواریانس یا تفاوت بین دو گروه مربوط به تأثیرات آموزش معنادار است.

جدول ۴ نتایج تحلیل کواریانس برای متغیر تاب‌آوری

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	فراوانی	سطح معناداری	ضرایب تا
اثر همپراش	۴۲۲۶۲/۵۳۳	۱	۴۲۲۶۲/۵۳۳	۱۶۱۶/۳۰۵	۰/۰۰۰	۰/۹۸۳
گروه (آزمایش / گواه)	۲۱۳/۳۳۳	۱	۲۱۳/۳۳۳	۸/۱۵۹	۰/۰۰۸	۰/۲۲۶
خطا	۷۳۲/۱۳۳	۲۸	۲۶/۱۴۸			
کل	۴۳۲۰۸/۰۰۰	۳۰				

پذیری به معنای اعتقاد به این است که «من فعلاً همین هستم که هستم و همین اندازه برای وضعیت موجود من کافی است»، بنابراین در چنین شرایطی افراد احساس رضایت بیشتری از خود دارند. همچنین به افراد می‌آموزد در جایی که فرد با موقعیتی رو به رو می‌شود که به هیچ وجه نمی‌تواند آن را تغییر دهد واکنش‌های مناسب با آن موقعیت را از خود بروز دهند که این می‌تواند به افراد کمک کند با توجه به خودارزیابی و نگرش مثبت به موقعیت از عزت نفس خود حمایت و دفاع نمایند که این امر خود ارتقای بهزیستی روان‌شناختی را به دنبال دارد. در خصوص تأثیر معنا درمانی می‌توان به یافته کینگ (۲۰۰۸) اشاره کرد که بیان می‌کند تفکر وجودی یعنی اندیشیدن به مرگ، زندگی پس از مرگ و جستجوی علت پدیداری زندگی و هدف آن می‌تواند درک مبدأ و مقصد حیات بشری و جهان خلقت را برای افراد آسان کند. چنین درکی افراد را به سوی انتخاب اهداف والا سوق داده و هدف زندگی آن‌ها را سازمان می‌دهد. بنابراین با توجه به مطالب بالا معنا درمانی می‌تواند از طریق تأثیرات گسترده روان‌شناختی، از جمله ارتقای سلامت، باعث افزایش تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی زنان دارای تجربه سوگ شود.

نتیجه‌گیری

در کل نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش معنا درمانی بر افزایش تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی مؤثر است. این روش می‌تواند به صورت فردی و گروهی برای مشکلات مورد استفاده قرار گیرد و باعث ارتقاء سلامت روانی و واکنش‌های مؤثر و سازگارانه افراد در برابر رویدادهای آسیب‌زای زندگی شود که در مطالعات آینده هم می‌توان آن را مشاهده کرد. پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی از جمله، مرحله

تا معنا و ارزش نهفته شده در آن مصیبت را ببینند آنگاه قادر خواهند بود شجاعانه آن را بپذیرند و با آن مبارزه کنند و وقتی به پذیرش برسند می‌توانند به وظایف و مسئولیت‌های خود رسیدگی کنند. انسان باید دریابد غم‌ها و مرگ است که واقعیت بودن و زندگی را توجیه می‌کند و وجود انسان را شکوفا می‌سازد و او را به تعالی می‌رساند پس باید این‌ها را از دریچه دیگری نگاه کرد (فرانکل^۱، ۱۹۸۵). فرانکل اطمینان می‌دهد که ناامیدی نوعی موفقیت محسوب می‌شود. این موضوع علامت عمق فکری فرد است و به هیچ وجه به سطحی بودن وی مربوط نمی‌شود، بلکه همین نقطه آغاز برای یافتن معناست. افراد در اجتماع نیاز دارند برای زندگی خود معنایی را پیدا کنند، اگر نتوانند این معنا را پیدا کنند دچار خلأ وجودی می‌شوند که منشأ اغلب ملالت‌ها و بی‌حوصلگی‌هاست که روزگار ما به شدت از این خلأ رنج می‌کشد. می‌توان گفت تاب‌آوری «یک فرآیند، توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده است» به بیان دیگر، تاب‌آوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است. البته تاب‌آوری تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست و حالتی انفعالی در رویارویی با شرایط خطرناک نیست؛ بلکه شرکت فعال و سازنده در محیطی پیرامونی خود است افراد تاب‌آوری قادر هستند بر اعمال خود کنترل داشته باشند، خود را از سردرگمی برهانند و نظام‌های حمایت اجتماعی و روابط خانوادگی گسترده‌تری فراهم کنند تا به آنان برای سازگاری بهتر کمک کنند.

همچنین در معنا درمانی تلاش می‌گردد تا بیمار به خودش رجوع کند. معنا درمانی به افزایش خودشناسی و خویشتن‌پذیری می‌انجامد. از آنجایی که خویشتن-

^۱. Frankl

- intervention. Thesis submitted in the fulfillment of the requirements of the degree doctor in industrial psychology. University Of Johannesburg.
- Chan, H. Y., Chan, L. W., Lee, M., Phil, M., Chan, H. Y., & Lau, J. (2006). Group debriefing for people with chronic diseases during the sars pandemic: Strength- focused and meaning-oriented approach for resilience and transformation. *Community Mental Health Journal*, 42, 53-63.
- Dargahi P. (2016). The Effectiveness of Meaning Therapy on Psychological Well-Being and Quality of Life in Physically-Disabled Girls. M.Sc. thesis, Azad University, Karaj Branch.
- December, D. (2013). Individual and Environmental Correlates of Anxiety in Parentally Bereaved Children. A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Bachelor of Arts with Honors in Psychology from the University of Michigan.
- Downing, T., Folke, C., & Nelson, D. (2010). Resilience and vulnerability: Complementary or conflicting concepts? *Ecology and Society*, 15 (3), 11.
- Frankl VE. (1985). *Man's Search for Meaning*. New York: Simon and Schuster.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48, 658-663.
- Hutchinson GT, Chapman BP. (2005). Logotherapy-enhanced REBT: An integration of discovery and reason. *Journal of Contemp Psychother*. 35 (2): 145–55.
- Kang, K. A., Im, J. I., Kim, H. S., kim, S. J., Song, M. K., & Sim, S. (2009). The effect of logo therapy on the suffering, finding meaning, and spiritual well-being of terminal cancer. *Korean Acad Child Health Nurs*, 15, 136-144.
- Khorakchi P. (2018). Teaching Meaning Therapy on Psychological Resilience and Well-being of Women in Tehran. M.Sc. thesis at Roudehen Azad University.
- Mohammadpour Yazdi AR. (2006). Victor Emile Frankel, Founder of Therapeutic Meaning (An Overview of Existential Psychology intervention). Thesis submitted in the fulfillment of the requirements of the degree doctor in industrial psychology. University Of Johannesburg.
- پیگیری پس از درمان صورت نگرفت. پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی، آموزش معنا درمانی در شهرهای مختلف به خاطر تفاوت‌های فرهنگی مورد بررسی قرار گیرد. همچنین به عنوان یک شیوه کارآمد در جهت کاهش اثرات سوگ در افراد مورد استفاده قرار گیرد.

سپاسگزاری

با سپاس از تمامی عزیزان مورد پژوهش که با صبر و شکیبایی ما را در انجام این پژوهش یاری رساندند؛ و همچنین کسانی که در انجام این پژوهش همکاری داشته‌اند.

References

- Ahar Asheghi R. (2015). The Effectiveness of Reality Therapy Training on Psychological Well-being and Resilience of Ahar Seismic Women. M.Sc. thesis at Abhar Azad University.
- Akbari M. (2012). The Relationship between Meaning of Life and Religion with Resilience in Veterans of Qazvin. M.Sc. thesis at Shahid Beheshti University.
- Amani A, Yousefi N, Ahmadi S. (2013). Effectiveness Group-based therapies on resilience and feelings of loneliness in female students with PTSD. *Counseling Research*, Volume 13, Number 49, pp. 101-101.
- Asalati P, Arab A, Mehdi Nejad V. (2018). The Effectiveness of Frankel Symptom Therapy on Reducing Addiction Readiness and Increasing the Psychological Well-Being of Depressed Female Students. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, Volume 7, Number 1; pp. 84-92.
- Bavali, F., Faramarzi, S., Manshaie, G., Khaledian, M. (2013). Effectiveness of Group Logo Therapy on Resiliency of the Mothers with intellectual disability Children. *World of Sciences Journal*, Vol. 1(7), 115-123.
- Burger, D. H. (2007). The applicability of logo therapy as an organization development

- and Psychotherapy), Tehran: Dangier Publishing, First Edition.
- Nel, L. (2011). The Psychofertological Experiences of Master s Degree Students in Professional Psychology Programs: An Interpretative Phenomenological Analysis. Thesis in fulfilment of the requirements for the degree. Department Of Psychology Faculty of the Humanities: University of the Free State Bloemfontein. 48- 84.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., Buehler, C. (2007) marital quality and personal well-being. Ametaanalysis. Journal of Marriage and Family, (69):576-593.
- Qaderi M. (2012). The Effectiveness of Reality Therapy Training on Psychological Well-Being of Students in Tehran. M.Sc. thesis at Roudehen Azad University.
- Rosner R., Pfoh, G., & Kotoucova, M. (2011). Treatment of complicated grief. European Journal of Psycho traumatology, 2, 1-10.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. Journal of Happiness Studies, 9(1).
- Saffarinia M, Dartaj A. (2016), The Effectiveness of Group Meaning Therapy on Life Expectancy and Psychosocial Well-being of Elderly Women Residing in Dubai Sanatoriums. Elderly Journal, Volume 12, Number 4, pp. 484-493.
- Shao, J., Shen, J., Zhang, K., & Lin, T. (2013). Meaning in life and well-being of older stroke survivors in Chinese communities: Mediating effects of mastery and self-esteem. Health, 5 (4), 743-748.
- Shojaei A, Eskandarpour B. (2016). The Effectiveness of Frankel Group Meaning Therapy on the Psychological Well-Being and Happiness of the Headless and Bad Headed Students. Journal of School Psychology, Volume 5, Number 2, pp. 71-91.
- Stamp, E.; Crust, L.; Swann, C.; Perry, J.; Clough, P.; Marchant, D (2015). Relationship between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. Personality and Individual Differences 75. 170-174.
- Taghvainia A, Delavarizadeh S. (2016) The Effectiveness of Group Logotherapy on Increasing the Psychological Well-Being of Elderly Retired Women. Journal of Aging Psychology, Volume 2, Number 2, pp. 115-124.
- Tavakoli B, Purebrahim T. (2017). The effectiveness of group meaning therapy on obsessive beliefs and resilience of women. Journal of Disability Studies, Volume 8, Number 1, pp. 1-7.
- Vardon PJ. (2009). A three-dimensional numerical investigation of the thermo-hydro-mechanical behavior of a large-scale prototype repository. Cardiff University.P:18.
- Yamaguchi, S. Kawata, Y. Shibata, N. & Hirosawa, M. (2017). Direct and Indirect Effect of Hardiness on Mental Health among Japanese University Athletes. In International Conference on Applied Human Factors and Ergonomics (pp. 148-154). Springer, Cham.