

# اثربخشی الگوی مشاوره‌ای سفیر مستخرج از داستان‌های منطق الطیر بر افزایش معناداری زندگی

میرسعید جعفری<sup>۱</sup>، معصومه اسمعیلی<sup>۲</sup>، حسین اسکندری<sup>۳</sup>، کیومرث فرحبخش<sup>۴</sup>

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۷/۱۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۸/۰۵

## چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی الگوی مشاوره‌ای سفیر مستخرج از داستان‌های منطق الطیر بر افزایش معناداری زندگی بود. جهت تعیین اثربخشی این الگو بر افزایش معناداری زندگی از روش آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد. جامعه پژوهش شامل کلیه دانشجویان دختر مقطع کارشناسی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی بود که در سال تحصیلی ۹۳-۱۳۹۲ مشغول به تحصیل بودند. جهت ارزیابی اثربخشی الگوی حاضر از پرسشنامه معناداری زندگی مورگان و فارسیدز (۲۰۰۹) استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که الگوی مشاوره‌ای سفیر بر افزایش معناداری زندگی مؤثر بوده است. لذا محورهای مشخص شده در این الگو می‌تواند در فرآیند درمان مراجعان بومی مورد استفاده قرار گیرد و مسیر درمان را طرح‌ریزی نماید.

واژگان کلیدی: الگوی مشاوره، فرآیند، محتوا، فنون، معناداری زندگی

۱. استادیار گروه مشاوره دانشکده رفاه (نویسنده مسئول) moshavere\_mehr@yahoo.com

۲. دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی masasmaeily@yahoo.com

۳. دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبائی hossien.sknd90@gmail.com

۴. دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی kiiumars@yahoo.com

## مقدمه

مسائلی که انسان امروزی در زندگی با آن مواجه است در مقایسه با مشکلات انسان‌های ادوار گذشته هم به لحاظ کمیت و هم به لحاظ کیفیت قابل مقایسه نیست. تاحدی که امروزه تعداد بی شماری از افراد تحت تأثیر متغیرهای مختلف دچار افسردگی، ناامیدی و پوچی می‌شوند. در این بین یکی از مؤثرترین راه‌هایی که می‌تواند به آنها کمک کند مراجعه به مشاور و قرار گرفتن در جریانی است که بتواند آنها را به لحاظ معناداری کمک کند.

یکی از دشوارترین پرسش‌ها، پرسش در مورد معنای زندگی است. افراد در پی یافتن معنای زندگی هستند اما معنا را با درجات متفاوتی جستجو می‌کنند. در واقع تلاش در یافتن معنای زندگی خود نیرویی اصیل و بنیادی است و نه توجهی ثانوی از کشش‌های غریزی. این معنی، منحصر به فرد و یکتاست و فقط اوست که باید و قادر است به آن تحقق بخشد (فرانکل<sup>۱</sup>، ۱۹۹۳، ترجمه تیریزی و علوی نیا، ۱۳۸۸). بنابراین معناداری نه تنها تجلی واقعی انسانیت انسان است بلکه معیاری مطمئن برای سلامت روان نیز به شمار می‌رود (فرانکل، ۱۹۹۸، ترجمه صالحیان و میلانی، ۱۳۸۹).

وُنگ<sup>۲</sup> (۱۹۹۸) معناداری را به عنوان یک سازه فردی و فرهنگی مبتنی بر نظام شناختی تعریف کرده است که انتخاب‌های فردی، فعالیت‌ها و اهداف را تحت تأثیر قرار می‌دهد و زندگی را وقف هدفمندی، ارزش‌های فردی و رضایت‌مندی می‌کند. معنای زندگی با هدف، رضایت و اهداف مثبت زندگی برابر دانسته شده است. برخی دیدگاه‌ها معنا را احساس هدف و انسجام در زندگی فرد، آگاهی از ارزش‌ها، فناپذیر بودن و گران‌بها بودن زندگی می‌دانند. معناداری یکی از متغیرهای مربوط به رشد است که باعث به وجود آمدن موقعیت‌هایی می‌شود که در آن شادی و رضایت رخ می‌دهد. بنابراین داشتن معنا می‌تواند به شادی و رضایت همه جانبه افراد کمک کند (لنت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴).

1. Frankel, V
2. Wong, P.T
3. Lenth, R.W

پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که میان حوزه‌ی معناداری زندگی با سایر متغیرهای سلامت روان رابطه‌ی مستقیم وجود دارد از جمله رابطه‌ی معناداری زندگی و راهبردهای مقابله‌ای با شادکامی دانشجویان، وضعیت استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان، سلامت روان دانش‌آموزان، کاهش افسردگی و خوش‌بینی در ارتقای بهزیستی (مالکی، ۱۳۸۹؛ دهداری و همکاران، ۱۳۹۲؛ تیلیوین و بلگومیدی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹؛ وسترهف<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۰؛ یی هو<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۰).

همچنین پژوهش‌های زیادی مبتنی بر اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه معنادرمانی فرانکل به عنوان تنها رویکرد شناخته شده و متمرکز بر ایجاد معنا صورت پذیرفته است از جمله اثربخشی معنادرمانی گروهی بر کاهش رنج و یافتن معنا در نوجوانان مبتلا به سرطان (کانگ و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۰۹)، بر امید به زندگی و سلامت عمومی بیماران دختر تالاسمی (غلامی و همکاران، ۱۳۸۸)، بر کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس در بیماران مبتلا به ام. اس (رسولی و برجعلی، ۱۳۹۰)، بر کاهش اضطراب مرگ سالمندان (قربانعلی پور و اسماعیلی، ۱۳۹۱)، بر کاهش ناامیدی معلولان ضایعه نخاعی (حسن زاده و همکاران، ۱۳۹۱).

ما بدون داشتن یک نظریه مناسب و رسا درباره معناداری و نقش آن در عالم هستی قادر به بسط و توسعه راه‌هایی برای تعمیق معنا در زندگی و غنا بخشیدن به آن و تقویت ارزش‌هایی که موجب ارزشمندی زندگی می‌شوند، نیستیم (آدامز، ۲۰۰۲).

مهمترین رویکرد غربی در بحث معنای زندگی و معناداری رویکرد وجودی است. در این رویکرد بر چهار علاقه که ریشه در هستی یا وجود انسان دارد تأکید می‌شود: مرگ، آزادی، تنهایی و بی‌معنایی (گری<sup>۵</sup>، ۱۹۹۸، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۱). همچنین براساس نظر فرانکل به عنوان یکی از نظریه‌پردازان مطرح وجودی دو سطح از معنا وجود دارد:

1. Tiliouine, H & Belgoumidi, A
2. Westerhof, G.J
3. Yee, Ho, M.
4. Kang, K
5. Corey, J

معنای حاضر و فرامعنا. وی معتقد است که دومی محصول موقعیت خاص است نه کل زندگی، زیرا فرامعنا در بعد انسانی ما مخفی است. هر کس باید معنای حاضر را کشف کند و فقط خود افراد معنای حاضر را می‌دانند (وئنگ، ۲۰۱۰). طبق این دیدگاه ما معنی را در زندگی کشف نمی‌کنیم بلکه آن را در زندگی خود می‌آفرینیم. مسأله این نیست که به زندگی چه پاسخی باید داد. زندگی فرایند جاری است که باید آن را تجربه کرد نه مسأله‌ای که باید آن را حل کرد (پروچاسکا و نورکراس<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۹۰).

در حالی که جوهره اساسی نظریه‌های دینی در باب معنای زندگی عبارت است از تأکید بر این نکته که بدون وجود خداوند و فناپذیری، زندگی معنایی نخواهد داشت (مهدوی آزاد بنی، ۱۳۸۶). دقیقاً اینجاست که انتقاد اصلی دیدگاه وجودی و سایر دیدگاه‌های غربی مطرح می‌شود. طبق آموزه‌های عرفان اسلامی هرگز نمی‌توان پذیرفت که زندگی خالی از معناست و اینکه انسان، خود باید بدان معنا بخشد. در جای جای منطق الطیر، عطار، صحبت از معنا خواهی انسان و تلاش برای طی مراحل سلوک و قرب الی‌الله است. (تجلیل و احمدی، ۱۳۸۲). در دیدگاه عطار، انسان کامل با طی مراحل هفت گانه سلوک شایسته تسخیر قله‌های فضیلت می‌شود و در نهایت به سیمرغ در قاف کمال دست پیدا می‌کند. در اشعار عطار اخلاق و عرفان به هم آمیخته‌اند و در پاره‌ای اساساً به صورت واحدی درآمده‌اند و تفکیک آنها از یکدیگر غیرممکن است. باز کاوی اشعار عطار می‌تواند پاسخگوی مشکلات و بحران‌های انسان مدرن باشد. او مخاطب را به حرکت فرامی‌خواند و از او می‌خواهد که با شدن‌های<sup>۲</sup> پیاپی رفتن به سوی کمال مطلق را آغاز کند. آنچه برای حل مشکل و معضلات انسان معاصر بایسته است، عطار با هوش و فراست در طبله خود گردآورده و به مشتاقان خود ارزانی می‌دارد (زرقانی، ۱۳۸۸).

روان‌درمانی عارفانه، ره‌یافتی درون‌نگرانه و خود‌کاوانه مبتنی بر معرفت باطنی و سفر درونی در تعامل مرید و مراد به قصد پیمودن مراحل تکامل روح و روان می‌باشد. ارتباط

1. Prochaska, J & Norckras, J. C

2. becoming

«پیر<sup>۱</sup>» و مرید در آداب صوفیه و رویکرد عرفانی شباهت زیادی با رابطه مراجع و درمانگر در شیوه‌های روان‌درمانی دارد. اعتماد، احترام متقابل، انتقال عواطف، تلقین، مراحل برون‌ریزی عواطف، روشن‌سازی، بصیرت‌یابی و نهایتاً استقلال مرید یا مراجع و رها کردن تدریجی من‌کمکی<sup>۲</sup> همه مراحل هستند که در روند عرفان و روان‌درمانی به وقوع می‌پیوندند و نتیجه هر دو به دست آوردن آزادی انتخاب و باروری و شکوفایی استعدادها می‌درونی است (کریمی، ۱۳۸۳).

امروزه بسیاری از متخصصان حوزه سلامت، دین و معنویت را به عنوان یک منبع مهم حتی در سلامت جسمی و بهبود افراد می‌شناسند به گونه‌ای که آن‌ها اغلب ضروری می‌دانند که در فرایند درمان مسایل معنوی بیماران را مورد توجه قرار دهند (ریچارد، هاردمن و برت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). تجارب شخصی نشان می‌دهد که در ایران نیز بسیاری از اختلالات روانی - عاطفی و حتی شخصی در تعامل با مسائل معنوی و مذهبی قرار دارد و بدون توجه به حساسیت به این تعامل، تشخیص و درمان موفقیت‌آمیز نخواهد بود. برای نمونه اختلالاتی مانند وسواس، اضطراب، اضطراب، افسردگی، احساس گناه، تعارض‌های درونی و بین‌فردی در تعامل با باورها و نگرش‌های مذهبی قرار دارد. بنابراین راهبرد معنوی را نوعی ابزار مکمل در کنار رویکردهای دیگر در نظر گرفت و از آن با دقت و حساسیت ویژه‌ای استفاده کرد (اعتمادی، ۱۳۸۴).

زبان، شالوده دیدگاه فرد راجع به واقعیت است که بر اساس پیوندهای مشترک فرهنگی و اجتماعی میان آدمیان و توافق عام شکل گرفته است. زبان ابزاری است جهت عرضه منظرهای گونه‌گون پیرامون واقعیت و معنادهنده‌ی جهان. زبان آشکارترین قسم تجلی معناست و عمیقاً در ساخت اجتماعی واقعیت دخیل است. ما وقتی صحبت می‌کنیم نه تنها زندگی خود را شرح می‌دهیم بلکه از طریق مکالمه آینده‌ی تازه‌ای را فراهم می‌کنیم. هویت ما نیز از طریق گفت‌وگو پدید می‌آید (اسکندری، ۱۳۹۴).

1. old - wisdom
2. auxiliary Ego
3. Richards, P. S. , Hardman, R. K & Berrett, M

بنابراین در پژوهش حاضر تلاش گردیده است تا با بهره گرفتن از الگوی پیشنهادی سفیر که بر مبنای مفاهیم منطق الطیر عطار طراحی شده است معناداری زندگی بررسی گردد. در این الگو، فرآیند مشاوره عبارتند از: طلب، عشق، معرفت، استغناء، توحید، حیرت و فقر و فنا. محتوای درمان در این الگو عبارتند از: وحدت وجود، جان و جانان، دردمندی، صبر، جذبه الهی و استعلاء. فنون مستخرج از داستان‌های منطق الطیر عبارتند از: ارزان فروشی، امیدبخشی، برقراری ارتباط حسنه، بیدارگری، تصویرسازی، حجاب‌افکنی، خودنشینی، ذره‌پروری، عاقبت‌اندیشی، قاف‌اندیشی و نتیجه‌گیری. از آنجا که بیشتر مثنوی‌های عطار به شعر تعلیمی اختصاص پیدا کرده است، و با توجه به اهمیت توجه به معنویت و داده‌های مذهبی فرهنگ‌های مختلف در اثربخشی جلسات روان‌درمانی، محقق در پژوهش پیش رو درصدد است تا مفهوم معناداری در زندگی را به عنوان یکی از مسائل مهم و مورد نظر عطار مورد بررسی قرار دهد و از طریق اجرای الگوی مشاوره‌ای مستخرج از داستان‌های منطق الطیر به بررسی اثربخشی آن در معناداری زندگی دانشجویان دختر مقطع کارشناسی بپردازد.

### روش پژوهش

در پژوهش حاضر از طرح پژوهش آزمایشی از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شد.

**جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری.** دانشجویان دختر مقطع کارشناسی رشته مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی که در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ مشغول به تحصیل بوده‌اند، جامعه آماری محسوب می‌شدند که و برای انتخاب نمونه، از بین دانشجویان دختر رشته مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی که به فراخوان شرکت در فرآیند مشاوره گروهی پاسخ مثبت داده بودند تعداد ۳۰ نفر انتخاب و بعد از مصاحبه مقدماتی و دارا بودن شرایط و ملاک‌های لازم یعنی انگیزه آگاهانه از حضور در گروه، رعایت استانداردهای کار گروهی و تعهد به شرکت مستمر در آن، در نهایت تعداد ۲۰ نفر گزینش و بطور تصادفی در ۲ گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند.

ابزار اندازه‌گیری. پرسشنامه معناداری زندگی مورگان و فارسیدز (۲۰۰۹): این پرسشنامه توسط مورگان و فارسیدز طراحی شده است. برای نخستین بار در ایران توسط نادری و سجادیان ترجمه و هنجاریابی شده است. مقیاس پاسخگویی این پرسشنامه لیکرتی و هفت درجه‌ای (کاملاً موافقم ۷ - کاملاً مخالفم ۱) است که شامل ۵ خرده مقیاس زندگی مهیج، زندگی کمال یافته، زندگی اصولی، زندگی هدفمند و زندگی ارزشمند می‌باشد. حداقل نمره‌ای که آزمودنی در این پرسشنامه کسب می‌کند ۲۳ و حداکثر ۱۶۱ است. ضرائب پایایی این پرسشنامه بر حسب آلفای کرونباخ برای ۵ زیرمقیاس عبارتست از: زندگی مهیج ۰/۸۸، زندگی کمال یافته ۰/۸۷، زندگی اصولی ۰/۸۶، زندگی هدفمند ۰/۸۵ و زندگی ارزشمند ۰/۸۸. بدست آمد. روایی سازه این پرسشنامه با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی و به روش مؤلفه‌های اصلی با چرخش واریماکس ۵ خرده مقیاس مورد نظر سازندگان اولیه را تأیید کرد. این پرسشنامه به شکل مداخله‌کاغذی است و دارای ۲۳ جمله که جملات ۱ تا ۵ (زندگی مهیج)، (۶ تا ۱۰) زندگی کمال یافته، (۱۱ تا ۱۵) زندگی اصولی، (۱۶ تا ۱۹) زندگی هدفمند و (۲۰ تا ۲۳) در ارتباط با زندگی ارزشمند می‌باشد. نمره‌گذاری به این گونه است که به هر سؤال ۱ تا ۷ نمره به ترتیب برای: به شدت موافقم (۷)، موافقم (۶)، نسبتاً موافقم (۵)، نظری ندارم (۴)، نسبتاً مخالفم (۳)، مخالفم (۲) و به شدت مخالفم (۱) تعلق می‌گیرد. نهایت اینکه نمرات ۲ خرده مقیاس زندگی مهیج و هدفمند بطور معکوس نمره‌گذاری می‌شود.

**فرایند اجرای پژوهش.** به منظور تصادفی بودن نمونه‌گیری ابتدا فراخوان شرکت در فرآیند مشاوره گروهی در معرض دید دانشجویان قرار گرفت و بعد ثبت نام اولیه، مصاحبه مقدماتی روی ۳۰ نفر صورت پذیرفت که در نهایت ۲۰ نفر به لحاظ دارا بودن شرایط شرکت در کار گروهی من جمله دارا بودن انگیزه کافی، شناخت قوانین و مسئولیت‌ها، تعهد به ادامه منسجم انتخاب و سپس بطور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. آنگاه پیش‌آزمون از هر دو گروه به عمل آمد سپس برنامه مشاوره گروهی در ۷ گام و ۱۴ جلسه بطور هفته‌ای یک بار در دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی از مهر تا دی ماه ۹۲ برای گروه آزمایشی اجراء گردید اما گروه کنترل

هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. نهایتاً پس از اتمام جلسات با اجرای پس آزمون دو گروه مورد سنجش قرار گرفتند.

جدول ۱. خلاصه پروتکل مشاوره گروهی سفیر مستخرج از داستان‌های منطق الطیر

جلسه اول: آشنا کردن اعضا با اهداف و قوانین گروه، ایجاد ارتباط و درگیر شدن.

تکلیف: بررسی، دسته‌بندی و توصیف معناهای شخصی در زندگی.

جلسه دوم: ایجاد چشم‌انداز و انگیزه خواست خداوند به عنوان معنای حقیقی در زندگی (گام اول: طلب) تکلیف: تفکر درباره رسالت اصلی هر عضو در زندگی. اینکه برای هدفمندی بیشتر و ایجاد معناهای جدید چه باید کرد؟

جلسه سوم: تداوم انگیزه طلب (ادامه گام اول: در جستجوی سیمرخ حقیقی)

تکلیف: کار کردن بر علت یا منشاء انتخاب‌های ما در زندگی روزمره.

جلسه چهارم: تقویت انگیزه طلب از طریق حفظ یا ایجاد پیوند بین خالق و مخلوق (گام دوم: ایجاد روحیه عشق‌ورزی)

تکلیف:

۱. درخواست از اعضا برای ثبت تجربه عشق و ادراک پیوند معنوی بین آنها و خالق هستی.

۲. بررسی موانع عشق حقیقی در زندگی.

جلسه پنجم: تقویت شناخت خالق و تجربه معنای اصیل (ادامه گام دوم و ورود به گام سوم: زمینه‌سازی برای شناخت)

تکلیف: تشویق اعضا به تفکر درباره ویژگی‌های خالق هستی، ترغیب اعضا به ارزیابی نحوه درک حضور خداوند در زندگی و ثبت استدلال‌های اعضا درباره آن.

جلسه ششم: شناخت خالق و تجربه معنای اصیل (ادامه گام سوم: زمینه‌سازی برای شناخت خدا)

تکلیف: نظارت بر رفتارها و انتخاب‌ها در زندگی و ثبت انگیزه‌های هر فرد از انجام دادن‌ها و تصمیم‌گیری‌ها

جلسه هفتم: ایجاد روحیه بی‌نیازی از غیرخدا و اتکاء صرف به او در اعضا (گام چهارم: استغناء)

تکلیف: بررسی دقیق وابستگی‌های فعلی هر عضو در زندگی و راهکارهای هر فرد در نحوه رویارویی با آن.

جلسه هشتم: ادامه تقویت روحیه بی‌نیازی از غیرخدا و اتکاء صرف به او در اعضا (ادامه گام چهارم: استغناء)

تکلیف: بررسی راه‌های تقویت خلاقیت در زندگی و توجه به مبدا حقیقی در انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌ها



جلسه نهم: ادامه روحیه بی‌نیازی از غیرخدا و درک اتحاد با خداوند (ادامه گام چهارم و ورود به گام پنجم: توحید)

تکلیف: نظارت اعضاء بر نحوه ادراک خداوند و ثبت گفتگوهای درونی درباره نوع ارتباط با وی.

جلسه دهم: تقویت درک اتحاد با خداوند و پذیرش حالتهای روانی ناشی از آن (ادامه گام پنجم و ورود به گام ششم: حیرت)

تکلیف:

۱. ثبت تجارب احتمالی سرگردانی مقطعی ناشی از تفکر درباره ذات الهی.

۲. ثبت تجاربی در ارتباط با رفتارهایی در جهت صفات شایسته انسانی.

جلسه یازدهم: پذیرش سرگردانی و ناامیدی احتمالی از تفکر درباره ذات خداوند (ادامه گام ششم: حیرت).

تکلیف: نظارت بر حالات روانی خود هنگام پی بردن به ارتباط من و تویی با خداوند و ثبت آن.

جلسه دوازدهم: ایجاد مهارت کنترل برخی نیازهای روانی و ایجاد روحیه تخلق به اوصاف الهی (فقر و فناء).

تکلیف: بررسی میزان نزدیکی هر فرد به اوصاف الهی در زندگی روزمره و میزان کنترل نیازهای زودگذر.

جلسه سیزدهم: مرور اهداف و بررسی میزان نیل به معناداری و هدفمندی در زندگی (گام هفتم: فقر و فناء).

تکلیف: ادامه نظارت بر خود در زمینه کنترل افکار، احساسات و رفتارها در روابط انسانی و توجه صرف به رضایت الهی.

جلسه چهاردهم: بررسی دستاوردها و پایان بخشیدن به فعالیت‌های گروه.

## یافته‌ها

جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد گروه آزمایش و گروه گواه طی مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار معناداری زندگی و مقیاس‌های آن در گروه‌های آزمایش و گواه در

مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	مرحله	گروه	میانگین	انحراف معیار	تعداد
زندگی مهیج	پیش‌آزمون	آزمایش	۱۸,۴۰	۱,۵۸	۱۰
		گواه	۱۷,۹۰	۲,۶۸	۱۰
	پس‌آزمون	آزمایش	۲۲,۱۰	۲,۹۹	۱۰
		گواه	۱۸,۱۰	۲,۴۳	۱۰

۱۰	۱,۳۴	۱۷,۳۰	آزمایش	پیش آزمون	زندگی کمال
۱۰	۱,۳۲	۱۷,۲۰	گواه		
۱۰	۱,۵۵	۲۲,۲۰	آزمایش	پس آزمون	یافته
۱۰	۱,۲۶	۱۷,۴۰	گواه		
۱۰	۱,۶۹	۱۶,۰۰	آزمایش	پیش آزمون	زندگی اصولی
۱۰	۱,۶۲	۱۶,۲۰	گواه		
۱۰	۲,۰۶	۲۱,۴۰	آزمایش	پس آزمون	
۱۰	۱,۰۳	۱۶,۸۰	گواه		
۱۰	۱,۳۷	۱۲,۹۰	آزمایش	پیش آزمون	زندگی هدفمند
۱۰	۱,۲۱	۱۲,۱۰	گواه		
۱۰	۱,۶۹	۱۶,۰۰	آزمایش	پس آزمون	
۱۰	۱,۰۹	۱۲,۷۰	گواه		
۱۰	۱,۲۶	۱۷,۶۰	آزمایش	پیش آزمون	زندگی ارزشمند
۱۰	۱,۳۴	۱۷,۴۰	گواه		
۱۰	۱,۲۳	۲۲,۸۰	آزمایش	پس آزمون	
۱۰	۱,۴۴	۱۸,۱۰	گواه		
۱۰	۳,۶۶	۸۲,۲۰	آزمایش	پیش آزمون	نمره کل
۱۰	۳,۴۶	۸۰,۸۰	گواه		
۱۰	۴,۲۱	۱۰۴,۵۰	آزمایش	پس آزمون	
۱۰	۴,۰۲	۸۳,۱۰	گواه		

میانگین و انحراف استاندارد نمرات آزمودنی‌ها در پرسشنامه معناداری زندگی و خرده‌مقیاس‌های آن به تفکیک گروه کنترل و آزمایش و به تفکیک مراحل انجام آزمون در جدول ۲ آورده شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود نمرات پیش آزمون آزمودنی‌های گروه کنترل و آزمایش و نمرات پس آزمون آزمودنی‌های گروه کنترل نزدیک به هم می‌باشند اما نمرات پس آزمون آزمودنی‌های گروه آزمایش تفاوت زیادی با نمرات پیش آزمون شرکت‌کنندگان گروه کنترل و آزمایش داشته است.

مقایسه نمرات پیش آزمون دو گروه آزمایش و گواه با استفاده از آزمون F لوین نشان داد که بین واریانس دو گروه آزمایش و گروه گواه در مرحله پیش آزمون تفاوت

معناداری وجود ندارد، همچنین نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف نیز نرمال بودن توزیع متغیر وابسته را تأیید می‌کند، بنابراین برای تحلیل نتایج از آزمون کوواریانس استفاده شد.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس مقایسه نمرات پس‌آزمون زندگی معناداری در زندگی پس از تعدیل نمرات پیش‌آزمون معناداری در زندگی در آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل

منابع تغییرات	مجموع مجذورات کل	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری	شاخص اندازه اثر	توان مشاهده شده
گروه	۲۳۳,۳۳	۱	۲۳۳,۳۳	۷۲,۷۱	۰/۰۰	۰/۸۱	۱/۰۰
پیش‌آزمون	۲۳,۳۴	۱	۲۳,۳۴	۳,۳۷	۰/۰۸۴	۰/۱۷	۰/۴۱
خطا	۱۱۷,۶۵	۱۷	۶,۹۲				
کل	۱۷۹۷۳۴,۰۰	۲۰					

با توجه به اینکه مقدار F محاسبه شده برای تأثیر گروه‌ها ( $F = 72/71$ ) از مقدار F بحرانی با درجه آزادی (۱۷ و  $df = 1$ ) در سطح معنی داری  $\alpha = 0/05$  ( $4/45$ ) بزرگتر است، فرض صفر مبنی بر برابری میانگین پس‌آزمون معناداری در زندگی آزمودنی‌ها در گروه آزمایش و کنترل با اطمینان ۹۵ درصد رد می‌شود. بنابراین با توجه به بیشتر بودن میانگین پس‌آزمون آزمودنی‌های گروه آزمایش نسبت به آزمودنی‌های گروه کنترل می‌توان نتیجه گرفت که قرار گرفتن آزمودنی‌ها در گروه آزمایش موجب افزایش نمره‌های آنها در پس‌آزمون معناداری در زندگی شده است و یا به عبارتی دیگر، آموزش اصول و فنون الگوی مشاوره‌ای سفیر منجر به افزایش نمره معناداری زندگی آزمودنی‌های گروه آزمایش شده است. شاخص اثر بدست آمده حاکی از این است که ۸۱ درصد افزایش نمره معناداری زندگی آزمودنی‌های شرکت‌کننده در گروه آزمایش را می‌توان به آموزش اصول و فنون الگوی مشاوره‌ای سفیر نسبت داد.

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج بدست آمده، سؤال اصلی پژوهش که «تأثیر الگوی مشاوره‌ای سفیر بر افزایش معناداری زندگی چیست» مورد تأیید قرار گرفته است. در این ارتباط تبیین‌های قابل توجهی وجود دارد که در ادامه آورده شده است.

نخست اینکه، فرآیند، محتوا و فنون الگوی حاضر بر یکی از مهم‌ترین و عمیق‌ترین ابعاد احساس پوچی و بی‌معنایی در زندگی یعنی دوری از مبدأ آفرینش و خالق هستی متمرکز است. آنچه مسلم است این است که رویکردهای درمانی هر اندازه به لایه‌های عمیق‌تر آسیب و درد و رنج افراد پردازند احتمال موفقیت و پایداری تغییرات ناشی از آن نیز بیشتر است. بعنوان مثال در علم طب اگر یک طیب به ریشه‌های اصلی درد و سطوح زیرین بیماری فرد تمرکز کند و سعی در درمان عمقی آن داشته باشد در مقایسه با طبیبی که به سطوح روبنایی بیماری و از بین بردن نشانه‌های ظاهری توجه داشته باشد موفقیت بیشتر و بادوام‌تری کسب خواهد کرد.

بنابراین در درمان آسیب‌های روانی از جمله احساس پوچی و بی‌معنایی، توجه درمانگر به سطوح عمیق‌تر آسیب نقش مهمی در عملکرد موفقیت آمیز درمان دارد و از آنجا که رویکرد مشاوره‌ای پژوهش حاضر با محوریت دیدگاه عرفان اسلامی عطار به تقویت ادراک حضور خداوند و ارتباط با او پرداخته و با پرورش استغناء و اتکاء به قدرت لایزال الهی به ایجاد معناداری زندگی افراد توجه دارد بر نمرات مقیاس معناداری زندگی آزمودنی‌ها تأثیر معناداری گذاشته است.

تبیین مهم دیگری که در مورد این یافته وجود دارد این است که ادراک پیوند و ارتباط با خدا بر یکی از مهم‌ترین ریشه‌های احساس پوچی در انسان یعنی احساس تنهایی تأثیر می‌گذارد. بشر همواره برای فرار از انزوا و احساس بی‌معنایی به روش‌های گوناگونی متوسل شده است که هر یک به سهم خود وی را از تنهایی بیرون آورده و به او در معنایابی زندگی کمک می‌کند. از دیدگاه عرفای اسلامی، خدا منشأ وجود همه جهان و از جمله انسان است و دمیده شدن روح او در بشر است که باعث پیدایش او شده است. در واقع

انسان وجود خود را از خدا به عاریت گرفته و از ابتدای خلقت و در فطرت خود با او متصل شده و به همین دلیل از ارتباط عاشقانه با او احساس آرامش کرده و در اثر جدایی از او احساس تنهایی می‌کند. بنابراین ارتباط با خدا و عجین شدن و انس گرفتن با او یکی از مهم‌ترین منابع آرامش و یافتن معنا در زندگی است.

تیین مهم دیگری که در این زمینه وجود دارد این است که در دیدگاه عطار وادی‌های هفتگانه سیر و سلوک یا همان فرآیند درمان، بوته‌های آبدیده کردن وجود فرد است تا با گذر از آنها خود را به خدا برساند. در واقع جوهر اصلی مشاوره بر مبنای دیدگاه عطار این است که هر چه انسان، به عنوان یک موجود فناپذیر به خدا که یک ذات فناپذیر و بقای مطلق است نزدیک شود از احساس خلاء و بی‌معنایی رها شده و در زندگی احساس معناداری خواهد کرد. در واقع ترس از نیستی که همیشه یکی از بنیادی‌ترین ترس‌های بشر در طول تاریخ بوده با نزدیک تر شدن به منبع هستی مطلق التیام پیدا کرده و فرد را از احساس پوچی می‌رهاند.

همچنین تبیین قابل توجه دیگر این است که سالک در مسیر رسیدن به خدا به بی‌ارزش و فانی بودن امور دنیوی اعتقاد پیدا کرده و از کثرتهای ظاهری گذر می‌کند تا به توحید واقعی دست یابد. از آنجا که تفرق و کثرت در مقایسه با وحدت و یکپارچگی مانع آرامش و سکون است در الگوی مشاوره‌ای حاضر با تمرکز بر مبانی وحدت و عبور از کثرت به افراد کمک می‌کند که با یکپارچه‌نگری مبدأ آفرینش به توحید واقعی نزدیک شوند و از این طریق بر معناداری مراجعان تأثیر معناداری بر جای گذاشته است.

اینگرام، هیز و اسکات<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) برای سنجش کارایی درمان از ملاک‌هایی استفاده کردند که اثر بخشی الگوی مشاوره‌ای سفیر بر اساس آن ملاک‌ها مورد ارزیابی قرار می‌گیرند:

۱- اندازه تغییر<sup>۲</sup>: اندازه تغییر اشاره به این دارد که به چه میزان تغییر در آماج‌های اصلی درمان رخ داده است. آماج‌های اصلی در این پژوهش عبارت بوده است از معناداری

1. Ingram, R. E., Hayes, A. Q., & Scott, W

2. magnitude of change

زندگی و پنج حیطه آن به شرح زندگی مهیج، کمال یافته، اصولی، هدفمند و ارزشمند. همانگونه که نتایج پژوهش نشان داد از نظر این ملاک الگوی مشاوره‌ای سفیر مؤثر بوده است.

۲- کلیت تغییر<sup>۱</sup>: منظور از کلیت تغییر آن است که چند درصد از افراد تغییر کرده‌اند و چند درصد تغییر نکرده‌اند. با توجه به اینکه مداخلات مشاوره‌ای بر اساس الگوی سفیر در این پژوهش بر روی یک گروه ۱۰ نفره انجام شده است و ملاحظات درباره شرکت کنندگان آن وجود دارد در این مورد نمی‌توان در حال حاضر با دقت و صراحت اظهار نظر نمود.

۳- عمومیت تغییر<sup>۲</sup>: منظور از عمومیت تغییر آن است که همزمان با آماج‌های اصلی درمان در سایر حوزه‌های زندگی مراجع چقدر تغییر رخ داده است. با توجه به اظهارات اعضای گروه در جلسات اولیه مشاوره گروهی که خواهان بهبود عملکردشان در حوزه‌های مختلف خانوادگی، تحصیلی، اجتماعی و شغلی بوده‌اند و بعد از درمان نیز بهبود قابل ملاحظه‌ای در معناداری و حیطه‌های پنج‌گانه آن گزارش شد بر اساس این ملاک کارایی الگوی سفیر مثبت ارزیابی می‌شود.

۴- میزان پذیرش<sup>۳</sup>: منظور از میزان پذیرش آن است که مراجعان تا چه اندازه در فرایند درمان مشارکت داشته و آن را به پایان رسانده‌اند. بر اساس این ملاک کارایی الگوی مشاوره‌ای سفیر مثبت ارزیابی می‌شود.

۵- ایمنی<sup>۴</sup>: منظور از ایمنی آن است که در اثر درمان سلامت روانی و جسمی بیماران کاهش یافته است. با توجه به این ملاک کارایی الگوی مشاوره سفیر مثبت ارزیابی می‌شود. در این الگو نه تنها شواهدی مبنی بر آسیب جسمی و روانی در مراجعان نه تنها مشاهده نشد بلکه به ارتقاء سلامت روان آنها با افزایش معناداری زندگی کمک شده است.

- 
1. universally of change
  2. generality of change
  3. acceptability
  4. safety

۶- ثبات<sup>۱</sup>: منظور از ثبات این است که دستاوردهای درمان چقدر دوام داشته است. با توجه به اینکه جلسات پیگیری برای ارزیابی اثربخشی الگو از سوی محقق برگزار نشده است برای قضاوت درست در این مورد نیاز است جلسات پیگیری انجام پذیرد. نتایج پژوهش در بخش ارزیابی اثربخشی الگوی مشاوره‌ای سفیر نشان داد که این الگو بر افزایش معناداری زندگی مؤثر است. لذا پیشنهاد می‌شود اثربخشی الگوی حاضر در ارتباط با متغیرهای دیگر و جمعیت‌هایی با سنین متفاوت مورد بررسی قرار گیرد. و اثربخشی الگوی حاضر در مقایسه با سایر الگوهای مشاوره بطور مقایسه‌ای مورد بررسی قرار گیرد. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد که امید است در پژوهش‌های آتی مورد لحاظ قرار گیرد: ۱- در ارتباط با پژوهش‌های عرفان اسلامی مرتبط با حوزه مشاوره و روان‌درمانی کمبودهای زیادی وجود داشت. ۲- کاربرد الگوی حاضر برای افرادی مناسب است که تا حدودی نسبت به هدفمندی و معناداری در زندگی از آمادگی و پذیرش برخوردار باشند. همچنین به نظر می‌رسد این الگو بیشتر برای افرادی مؤثر است که عملکرد شناختی و رفتاری آنها به شدت مختل نشده است. از این جهت لازم است در استفاده جانب احتیاط را رعایت نمود. ۳- از آنجا که در این الگو، مبنای افزایش معناداری زندگی در گرو اعتقاد راسخ به خداوند و ادراک حضور اوست لازم است که نسبت به بررسی زمینه‌های فرهنگی و مذهبی مراجعان دقت کافی به عمل آید و در تعمیم داده‌ها احتیاط‌های لازم صورت پذیرد.

### منابع

- اسکندری، حسین. (۱۳۹۴). روایت‌ها چگونه واقعیت را می‌سازند؟. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۵ (۱۹): ۱۸۲-۱۵۵.
- اعتمادی، عذرا. (۱۳۸۴). ایمان و معنویت در مشاوره و روان‌درمانی. فصلنامه تازه‌های روان‌درمانی، ۱۰ (۳۵): ۱۴۶-۱۳۱.

- پروچاسکا، جیمز او و نور کراس، جان. سی. (۱۹۹۹). نظریه های روان‌درمانی. ترجمه یحیی سیدمحمدی، ۱۳۹۰. تهران: رشد.
- تجلیل، جلیل و احمدی، شهرام. (۱۳۸۲). مفاهیم اخلاقی در چهار منظومه عطار (اسرارنامه، الهی نامه، منطق الطیر و مصیبت نامه). مجله دانشکده ادبیات و علوم انسانی تهران، ۵۳ (۱۶۶): ۱۱-۳۰.
- حسن زاده، احمد، زهرا کار، کیانوش و زارع، مهدی. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه معنادرمانی بر کاهش ناامیدی در زندگی معلولان ضایعه نخایی پس از زلزله شهرستان زرنند، فصلنامه مطالعات روان‌شناختی، ۸ (۱): ۶۷-۹۶.
- دهداری، طاهره، یاراحمدی، رسول، تقدیسی، محمدحسین، دانشور، ریحانه و احمدپور، جمال. (۱۳۹۲). ارتباط بین داشتن معنا در زندگی با وضعیت استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال ۱۳۹۲، فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، ۱ (۳): ۸۳-۹۳.
- رسولی، لیلا و برجعلی، احمد. (۱۳۹۰). اثربخشی معنادرمانی به شیوه گروهی بر کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس بیماران مبتلا به ام‌اس. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، ۱ (۳): ۴۵-۶۱.
- زرقانی، سیدمهدی. (۱۳۸۸). طرحی برای طبقه‌بندی انواع ادبی در دوره کلاسیک. فصلنامه پژوهش‌های ادبی، ۶ (۲۴): ۸۶-۱۰۱.
- غلامی، مریم، پاشا، غلامرضا و سودانی، منصور. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش معنادرمانی گروهی بر امید به زندگی و سلامت عمومی بیماران دختر تالاسمی، فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۱ (۴۲): ۲۵-۴۵.
- فرانکل، ویکتور. (۱۹۹۳). فریاد ناشنیده برای معنا. ترجمه مصطفی تبریزی و علی علوی نیا (۱۳۸۸). تهران: فراروان.
- فرانکل، ویکتور. (۱۹۹۸). انسان در جستجوی معنا (۱۳۸۹). ترجمه نهضت صالحیان و مهین میلانی. تهران: نشر درسا.



- قربانعلی پور، مسعود و اسماعیلی، علی. (۱۳۹۱). اثربخشی معنادرمانی بر اضطراب مرگ در سالمندان. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۳ (۹): ۵۳-۶۹.
- گری، جerald. (۱۹۹۸). نظریه و کاربرد مشاوره و روان‌درمانی. ترجمه یحیی سیدمحمدی (۱۳۹۱). تهران: ارسباران.
- کریمی، عبدالعظیم. (۱۳۸۳). *روان‌درمانی عارفانه*. تهران: دانش.
- مالکی، کفایت. (۱۳۸۹). بررسی رابطه معنی‌زندگی و راهبردهای مقابله‌ای با احساس شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تبریز. فصلنامه علمی - پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز، ۵ (۱۸)، ۷۵-۹۰.
- مهدوی آزاد بنی، رمضان. (۱۳۸۶). معنای زندگی انسان و نقش خلاقیت زایی دین. فصلنامه علمی - پژوهشی اندیشه نوین دینی، ۳ (۹): ۵۳-۷۱.
- نادی، محمد علی و سجادیان، ایلناز. (۱۳۹۱). مقایسه تحول شناختی دانشجویان در ادراک از معناداری در زندگی. فصلنامه دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، ۱۳ (۱)، ۱۸-۲۷.

- Adams, E. M. (2002). "The Meaning of Life". *International Journal for Philosophy of Religion*, 51 (2): 103-118.
- Ingram, R. E., Hayes, A. Q., & Scott, W. (2000). *Empirically supported treatment: A Critical analysis*. In C. R. Snyder & Q. R. E. Ingram (Eds.), *Handbook of psychological change*. New York: Wiley.
- Kang, K, A, Im, J. I., Kim, H. S, Kim, S. J, Song, M. K & Sim, S. (2009). The effect of logotherapy on the suffering, finding meaning and spiritual well-being of adolescents with Terminal cancer. *Korean Aced Child Health Nurse*, 2 (15): 136-144.
- Lent, R.W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychological adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 4 (51): 482-509.
- Richards, P. S., Hardman, R. K., & Berrett, M. E. (2007). *Spiritual approaches in the treatment of women with eating disorders*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tiliouine, H., Belgoumidi, A. (2009). An Exploratory Study of Religiosity, Meaningful life and Subjective Wellbeing in Muslim Students from Algeria. *Applied Research Quality Life*, 4 (1):109-127.

- Westerhof, G. J, Bohlmeijer, E. T, Van Belouw I. M & Pot, A. M. (2010). Improvement in personal meaning mediates the effects of a life review intervention on depressive symptoms in a randomized controlled trial. *Gerontologist*, 50(4): 541-549.
- Wong, P. T. (1998). *Implicit Theories of Meaningful Life and the Development of the Personal Meaning*.
- Wong, P. T. (2010). Meaning Therapy: an Integrative and Positive Existential Psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40 (2): 85-98.
- Yee Ho, M, Cheung, F. M & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Journal of Personality and Differences*, 48(5): 658-663.

Archive of SID