

## اثربخشی معنادرمانی فرانکل در استرس شغلی معلمان زن

روشنک حمیدزاده<sup>1\*</sup>

محمد قمری<sup>2</sup>

قربان فتحی اقدم<sup>3</sup>

مهدی آقاپور<sup>4</sup>

### چکیده

هدف از اجرای پژوهش حاضر تعیین اثربخشی معنادرمانی فرانکل بر استرس شغلی معلمان زن بود. به این ترتیب، از طرح نیمه آزمایشی پیش آزمون - پس آزمون با دو گروه آزمایش و گواه استفاده شد. بدین منظور، 24 نفر از معلمان زن مقطع راهنمایی شهر تبریز که در سال تحصیلی 92- 1391 مشغول به تدریس بودند با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای انتخاب و به وسیله پرسشنامه استرس شغلی معلمان کریاکو و ساتکلیف مورد آزمون قرار گرفتند. 12 نفر از معلمان یک مدرسه به صورت تصادفی انتخاب و در گروه آزمایش، و 12 نفر از معلمان مدرسه دیگر در گروه گواه قرار گرفتند. هر یک از اعضای گروه آزمایش، طی 2/5 ماه، ده جلسه (هر هفته یک جلسه 90 دقیقه ای)، معنادرمانی فرانکل را به صورت گروهی دریافت کردند، در حالی که اعضای گروه گواه هیچ نوع درمانی را دریافت نکردند. آزمون فرضیه نشان داد که بین گروه گواه و آزمایش بعد از اعمال متغیر مستقل، یعنی معنادرمانی فرانکل، از نظر میزان استرس شغلی تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که، معنادرمانی فرانکل در کاهش استرس شغلی معلمان زن مؤثر است.

**واژه‌های کلیدی:** معنادرمانی فرانکل، استرس شغلی، معلم

\*- این مقاله از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده مسئول استخراج شده است.

1- کارشناس ارشد مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر (Roshanakhamidzadeh@yahoo.com)

2- عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهر، اهر، ایران

3- عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر، اهر، ایران

4- عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهر، اهر، ایران

## مقدمه

امروزه توجه به مسائل شغلی زنان چه در خانواده و چه در محیط کار به یکی از دل مشغولی‌های محققان حوزه اجتماعی تبدیل شده است. در سطح بین المللی، سازمان‌ها، دستگاه‌های اجرایی و راهبردی در پی بررسی، تحقیق و طرح راه کارهای علمی برای رفع یا کاهش موانع شغلی زنان می‌باشند. در سطوح ملی نیز کشورهای مختلف با توجه به رویکردهای گاهی اوقات متفاوت فرهنگی، اجتماعی و مذهبی در این راه گام‌هایی برداشته اند. ایران یکی از کشورهایی است که زنان در سال‌های اخیر سعی کرده اند با نشان دادن استعدادها و توانایی‌های خود در عرصه‌های کاری، عقب ماندگی‌های قبلی را جبران کنند. اما در این مسیر موانع متعددی از جمله اقتضات طبیعی (زایمان و حاملگی)، تعهدات خانوادگی، پیش داوری‌های فرهنگی و پیشینه تاریخی بر سر راه آن‌ها وجود دارد و مشکلاتی از قبیل استرس شغلی و عدم رضایت شغلی را به وجود می‌آورد (ندری ایبانه، 1384). زندگی پر دردسر و پر اضطراب قرن بیست و یکم فشار روانی را به یک مسأله مهم در مباحث رفتار سازمانی تبدیل نموده است. به دلیل افزایش رقابت، از کارکنان خواسته می‌شود کار بیش تر، با کیفیت بهتر، در زمان کوتاه تر و با صرف منابع کم تر ارائه دهند. یافته‌های پژوهشی حاکی از آن است که این فشارهای شغلی بر زندگی شخصی کارکنان و بر کیفیت عملکرد آنها در کار، اثر سوء برجا می‌گذارد (هال<sup>1</sup>، 2000؛ ترجمه پارسائیان و اعرابی، 1382؛ سرمد، 1385 و رضائیان، 1386).

در هر جامعه‌ای، تحقیق و پژوهش اساس زندگی و پیشرفت آن جامعه را تشکیل می‌دهد و برنامه‌ریزی در هر کشوری باید بر پایه پژوهش بنا شود، تا از پشتوانه کافی برخوردار باشد. بطور کلی، اثربخشی معنادرمانی فرانکل بر متغیرهایی مانند استرس شغلی، فرسودگی شغلی و رضایت شغلی مورد توجه قرار نگرفته است و تحقیقات کمی درباره در دسترس می‌باشد. با توجه به این که دبیران در تربیت سرمایه انسانی هر جامعه‌ای نقش محوری دارند و تربیت سرمایه انسانی از وظایف مهم آنان است، لذا پرداختن به استرس شغلی و بهبود آن، از مسائل مهم به شمار می‌آید. بررسی راه کارهای مناسب در بهبود استرس شغلی، می‌تواند مسؤولان امر را در برنامه‌ریزی در سطح مدارس، ادارات، کارخانه‌ها، دانشگاه‌ها و... یاری رساند. چرا که امروزه بر کسی پوشیده نیست که سرمایه انسانی از مؤلفه‌های توسعه پایدار است و همچنین

<sup>1</sup> - Hall

وجود این مؤلفه مهم اجتماعی می‌تواند کارگزاران امر و نخبگان جامعه را در مسؤولیت‌های اجرایی یاری رساند (کریمی و مرادمند، 1390).

معنا درمانی فرانکل، یک فرایند درمانی است که به دنبال کسب توانایی برای رسیدن به خود واقعی، گسترش دید نسبت به خود و دنیای اطراف و روشن کردن چیزهایی است که به زندگی حال و آینده فرد معنا می‌دهد (کوری، 2000؛ به نقل از افخم رضایی، تبریزی، شفیق آبادی، 1387). این رویکرد درمانی با توجه به ماهیتی که دارد می‌تواند بر بهبود استرس شغلی افراد تأثیر بگذارد. با توجه به اینکه، معلمان یکی از منابع مهم در تربیت نیروی انسانی سالم برای هر جامعه‌ای به شمار می‌روند، و با توجه به این که اثربخشی معنادرمانی فرانکل بر استرس شغلی مورد پژوهش قرار نگرفته است، بررسی اثربخشی معنادرمانی فرانکل در استرس شغلی معلمان، امری ضروری می‌نماید. استرس شغلی موقعیتی است که از تعامل میان افراد و مشاغل حاصل می‌شود و وجه مشخصه آن تغییراتی است که در درون افراد رخ می‌دهد و آن‌ها را وادار می‌دارد تا از نحوه عمل بهنجار خود انحراف جویند (بهر و نیومن<sup>1</sup>، 1978). استرس‌های شغلی بر سلامتی افراد تأثیرمی‌گذارد، کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد و احتمال وقوع مصدومیت‌های ناشی از کار را بیشتر می‌کند (پیپر، لاکرویکس و کاراسک<sup>2</sup>، 1989؛ کاراسک و تیورل<sup>3</sup>، 1990). در پژوهش اپلتون، هوس و داوول<sup>4</sup> (1998) بر روی پزشکان عمومی شهر لیدز، حدود 60% از آنها اظهار کردند که سلامت جسمی‌شان تحت تأثیر شغل‌شان است. تحقیقاتی که از دهه 1970 در زمینه فرسودگی و رضایت شغلی معلمان آغاز شده حاکی از آن است که تعداد معلمانی که شغل خود را ترک می‌کنند در حال افزایش است. از دلایل مهم ترک شغل در این قشر، استرس و فرسودگی شغلی، و عدم رضایت شغلی است و این خسارتی بزرگ برای سرمایه‌گذاری‌های مادی و هدر رفتن استعدادهای دانشگاهی است (دسکی<sup>5</sup>، 2004).

انواع رویکردهای مشاوره و روان درمانی می‌توانند افراد شاغل را در رضایت شغلی‌شان یاری دهند. یکی از این رویکردها، معنادرمانی<sup>6</sup> فرانکل<sup>7</sup> است. معنا

<sup>1</sup>- Beehr, T. A & Newman, J. E

<sup>2</sup>- Pieper, C, Lacroix, AZ & Karasek, RA

<sup>3</sup>- Theorell, T

<sup>4</sup>- Appleton, K, House, A & Dowell, A

<sup>5</sup>- Descy, E

<sup>6</sup>- Logotherapy

<sup>7</sup>- Frankl, V. E

درمانی با تکنیک‌های خاص خود می‌تواند کمک مؤثری به حل مشکلات انسان‌ها بکند. این نوع درمان فرض می‌کند که زندگی معنایی بی‌قید و شرط دارد و این معنا را هر کس، در هر جا و در هر زمانی می‌تواند بیابد و یا کشف کند. مسأله‌ای که در این نوع درمان قابل توجه و حائز اهمیت است، گواه بودن بر توانایی بالقوه و منحصر به فرد بشر به بهترین صورت آن است که می‌تواند یک تراژدی را به یک پیروزی شخصی مبدل سازد و یک موقعیت ناگوار را به یک موقعیت انسانی تغییر دهد. فرانکل معتقد است که درست در جایی که ما با یک موقعیت روبرو می‌شویم که به هیچ روی نمی‌توانیم آن را تغییر دهیم از ما انتظار می‌رود که خود را تغییر دهیم، رشد کنیم، بالغ شویم و از خود فراتر رویم (فرانکل، 1978، ترجمه تبریزی و علوی نیا، 1383).

معنا درمانی، رویکردی فلسفی درباره مردم و وجود آن‌هاست که به مضامین و موضوعات مهم زندگی مانند معنای رنج، خلاء وجودی، مرگ و زندگی، آزادی و مسؤولیت پذیری در قبال خود و دیگران، معنایابی و کنار آمدن با بی‌معنایی می‌پردازد. این رویکرد انسان را وا می‌دارد، آن سوی مشکلات وقایع روزمره را ببیند و از نظر فرانکل، یکی از ریشه‌های آسیب پذیر بودن افراد، بی‌معنایی و بی‌هدفی آن‌هاست. جستجوی معنا و هدف، چیزی است که رسیدن به آن سبب کمال و شکوفایی شخصیت آدمی می‌شود و اختلال روانی را از بین می‌برد (کارسون<sup>1</sup>، 2000).

یالوم<sup>2</sup> (1980؛ به نقل از سودانی، شجاعیان و نیسی، 1391) گزارش می‌کند که بین داشتن معنا با رضایت از کار، رضایت از زندگی و شادی رابطه مثبتی وجود دارد. چو<sup>3</sup> (2008) معنادرمانی را در ارتقای سلامت روان افراد مؤثر می‌داند. ناگاتا<sup>4</sup> (2003) به این نتیجه رسیده است که، معنادرمانی بر کاهش دردهای جسمی اثربخش است. کانگ<sup>5</sup> و همکاران (2009) به این نتیجه رسیدند که معنادرمانی در کاهش رنج و بهبود معنای زندگی مؤثر است و بهبود کیفیت زندگی استفاده شود.

<sup>1</sup>- Carson, V

<sup>2</sup>- Yalom, E

<sup>3</sup>- Cho, S

<sup>4</sup>- Nagata, K

<sup>5</sup>- Kang, K. A

معنادرمانی پیش بینی کننده قوی و با ثباتی برای بهزیستی روانی به شمار می‌آید (راتی و راستوجی<sup>1</sup>، 2007؛ به نقل از سودانی و همکاران، 1391).

اسدی، شفیح آبادی، پناه علی و حبیب اله زاده (1390) نشان دادند که جلسات معنادرمانی به طور معنا داری باعث کاهش فرسودگی شغلی می‌شود. پژوهش هینجلی راوری، ونکی، میرزایی و کاظم نژاد (1390) بر این موضوع تأکید دارد که معنویت به عنوان یک جزء مهم و غیر قابل تفکیک شغل پرستاری محسوب می‌شود و در عین حال بعدی درونی و ذاتی است که می‌تواند پرستاران را ترغیب نماید اقدامات و مداخلات خود را هدفمند و با معنا ارایه کنند.

افخم رضایی، تبریزی و شفیح آبادی (1387) گزارش کردند که معنادرمانی در سلامت عمومی، کاهش افسردگی و اضطراب زنان، موثر است. پوراابراهیم و رسولی (1387) به این نتیجه رسیدند که، معنادرمانی باعث بهبود افسردگی و معنای زندگی می‌شود. به نظر فخار، نواب نژاد و فروغان (1387) معنادرمانی باعث ارتقای سلامت روانی زنان می‌شود و موجب افزایش امید به زندگی و کاهش افسردگی در دانشجویان می‌شود (رباط میری، 1387) و به طور معنا داری، سلامت روانی زنان را ارتقا می‌بخشد (قنبری، 1386). بر سازگاری زنان تأثیر دارد (نجفیان، 1386)، و در کاهش افسردگی، اضطراب و پرخاشگری زنان مؤثر است (یوسفی، 1385). همچنین معنادرمانی باعث افزایش امید به زندگی (شیخ پور، 1385)، افزایش امیدواری در افراد (هدایتی، 1385) می‌شود و بر کاهش پرخاشگری تأثیر معناداری می‌گذارد (کوهی، 2009). با توجه به مطالب فوق، هدف اصلی پژوهش حاضر این است که، اثربخشی معنادرمانی فرانکل در استرس شغلی معلمان زن را مورد بررسی قرار دهد.

## ابزار و روش

روش پژوهش حاضر از نوع تحقیق نیمه آزمایشی است که در آن یک گروه آزمایش و یک گروه گواه وجود داشت. طرح پژوهش حاضر نیز، از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه بود. اعضای گروه آزمایش، طی ده جلسه 90 دقیقه‌ای

<sup>1</sup> - Raty, H&Rastojy, V

(2/5 ماه)، معنادرمانی فرانکل را به صورت گروهی دریافت نمودند، ولی اعضای گروه گواه هیچ نوع درمانی را دریافت نکردند.

جامعه آماری پژوهش حاضر را، کلیه معلمان زن مقطع راهنمایی یک ناحیه شهر تبریز تشکیل دادند که در سال تحصیلی 92- 1391 مشغول به تدریس بودند. گزینش آزمودنی‌ها به روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چند مرحله ای انجام گرفت. به طوری که پس از انتخاب یک ناحیه به قید قرعه، دو مدرسه از بین مدارس دولتی دخترانه راهنمایی این ناحیه انتخاب شدند. سپس معلمان هر دو مدرسه به وسیله "پرسشنامه استرس شغلی معلمان کریاکو و ساتکلیف<sup>1</sup> (1978)" مورد آزمون قرار گرفتند. 12 نفر از معلمان یک مدرسه به صورت تصادفی انتخاب و در گروه آزمایش، و 12 نفر از معلمان مدرسه دیگر به صورت تصادفی انتخاب و در گروه گواه قرار گرفتند.

پرسشنامه استرس شغلی معلمان کریاکو و ساتکلیف (1978): این پرسشنامه، استرس معلمان را در شش بعد حجم زیاد کار، فقدان رشد حرفه ای، فقدان منزلت اجتماعی، روابط سرد و نامطلوب بین همکاران، مسائل مربوط به دانش آموزان و کمی حقوق و مزایا بررسی می‌نماید. این پرسشنامه دارای 20 گویه با طیف پنج قسمتی لیکرت می‌باشد. پاسخ به هر کدام از ماده ها به صورت از کاملاً مخالفم (نمره 1) تا کاملاً موافقم (نمره 5) است. پرسشنامه اصلی گویه‌های بیش تری دارد، ولی در پژوهش حاضر و بعضی از پژوهش‌های داخلی از فرم کوتاه آن استفاده شده است. کریمی و مرادمند (1390) در پژوهش خود، پایایی این پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ 0/90 محاسبه کردند. قاسمی نژاد (1381) پایایی این پرسشنامه را 0/87 و مشهدی (1379) پایایی آن را 0/93 گزارش کرده اند.

هر یک از اعضای گروه آزمایش، طی 2/5 ماه، ده جلسه (هر هفته یک جلسه 90 دقیقه ای) معنادرمانی فرانکل را به صورت گروهی دریافت کردند، در حالی که اعضای گروه گواه هیچ نوع درمانی را دریافت نکردند. پس از اتمام جلسات، اعضای هر دو گروه (آزمایش و گواه) باز هم با استفاده از "پرسشنامه استرس شغلی معلمان کریاکو و ساتکلیف (1978)" مورد ارزیابی قرار گرفتند. این کار (اجرای پس آزمون)،

<sup>1</sup>- Sutcliff, J

به دلیل بررسی تأثیر متغیر مستقل (معنا درمانی فرانکل) بر متغیر وابسته (استرس شغلی) انجام گرفت.

مداخله به کار گرفته شده در پژوهش حاضر (متغیر مستقل)، معنادرمانی فرانکل بود. معنادرمانی فرانکل، یک فرایند درمانی است که به دنبال کسب توانایی برای رسیدن به خود واقعی، گسترش دید نسبت به خود و دنیای اطراف و روشن کردن چیزهایی است که به زندگی حال و آینده فرد معنا می‌دهد (کوری، 2000؛ به نقل از افخم رضایی و همکاران، 1387). عناوین جلسات معنادرمانی فرانکل به شیوه گروهی به ترتیب زیر برگزار شد:

جلسه اول: آشنایی دوسویه و آگاهی از منشور گروه (معرفی، بیان ساختار کلی، چگونگی روند کار و منشور گروه)؛ جلسه دوم: آگاهی درمان جویان از مفهوم‌های بنیادین معنادرمانی (بیان فشرده ای از شرح حال فرانکل و باورهای بنیادین معنادرمانی)؛ جلسه سوم: آگاهی از شیوه‌های معنا جویی، درک و دریافت معنای زندگی (بیان سه شیوه پیشنهادی در معنا جویی)؛ جلسه چهارم: پذیرش آزادی فردی و مسؤولیت پذیری (گفتگوی گروهی در زمینه آزادی و مسؤولیت پذیری و مرتبط ساختن هر پنداره با واقعیت زندگی درمان جویان)؛ جلسه پنجم: درک و دریافت معنی عشق (گفت و گوی گروهی در زمینه عشق و معنای آن و تجربه‌های شخصی درمان جویان)؛ جلسه ششم: درک و دریافت معنای رنج (گفت و گوی گروهی در زمینه رنج‌های همایند با مشکلات شغلی)؛ جلسه هفتم: درک و دریافت معنی مرگ (گفت و گوی گروهی در زمینه گذرایی زندگی، واقعیت مرگ و معنای آن)؛ جلسه هشتم: درک حضور خدا در ناخودآگاه متعالی انسان (گفتگو در زمینه حضور خدا در ژرف ترین لایه‌های وجودی انسان)؛ جلسه نهم: گرفتن معنای مثبت از سختی‌های شغل (گفت و گوی گروهی در زمینه معنایی که درمان جویان از دشواری‌های شغلشان دریافت کرده اند)؛ جلسه دهم: جمع بندی گفته‌ها، خوانده‌ها و دریافت‌های درمان جویان (جمع بندی و بیان چکیده ای از دریافت‌های جلسات پیشین).

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، از آمار توصیفی (میان، میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل کواریانس، برای آزمون فرضیه پژوهش) استفاده

شد. لازم به یادآوری است که داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS-16 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند

### یافته‌ها

به منظور ارائه تصویری روشن از یافته‌های پژوهش، در جدول (1) یافته‌های توصیفی مربوط به متغیر استرس شغلی به تفکیک گروه گواه و آزمایش، در پیش آزمون و پس آزمون ارائه شده است.

جدول (1): یافته‌های توصیفی مربوط به متغیر استرس شغلی

گروه	تعداد	پیش آزمون	پس آزمون
گواه	12 نفر	73/08	72/83
		میانگین	
		میانگین	74/00
آزمایش	12 نفر	5/664	5/508
		انحراف استاندارد	
		میانگین	64/92
آزمایش	12 نفر	73/50	64/00
		میانگین	
		انحراف استاندارد	6/403

در جدول شماره (1)، نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که اختلاف چندانی در میانگین نمره گروه گواه و آزمایش در پیش آزمون وجود ندارد، ولی در پس آزمون بین نمره میانگین دو گروه تفاوت دیده می‌شود.

در جدول (2)، نمرات گروه گواه و آزمایش در پیش آزمون از نظر استرس شغلی به وسیله آزمون t مستقل مقایسه شده است.

جدول (2): مقایسه متغیر استرس شغلی دو گروه در پیش آزمون

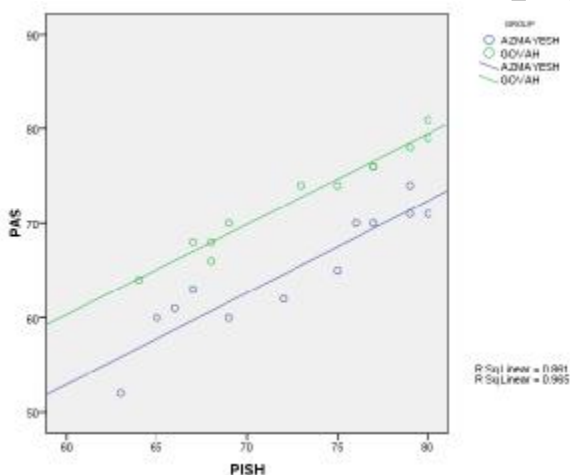
گروه	تعداد	میانگین	سطح معنی داری
گواه	12 نفر	73/08	0/758
	12 نفر	72/33	
آزمایش			

در جدول شماره (2-4)، نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که: بین میانگین گروه گواه و آزمایش در پیش آزمون از نظر استرس شغلی تفاوت وجود ندارد.



## بخش استنباطی:

فرضیه پژوهش حاضر عبارت بود از این که: معادرماتی فرانکل در استرس شغلی معلمان زن تأثیر مثبت دارد. به منظور آزمون این فرضیه، از تحلیل کوواریانس استفاده شد در نمودار (1)، بررسی خطی بودن برای متغیر استرس شغلی آورده شده است. برونداد نمودار نشان می‌دهد که رابطه خطی است. بنابراین ما از مفروضه رابطه خطی تخطی نکرده ایم.



نمودار (1): بررسی خطی بودن برای متغیر استرس شغلی

جدول (3): نتایج بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون برای استرس شغلی

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
گروه	0/055	1	0/055	0/015	0/904

در جدول (3)، سطح معنی داری یا ارزش احتمالی به دست آمده ( $p < 0/904$ ) بالاتر از نقطه برش می‌باشد ( $p < 0/05$ )، که نشان می‌دهد ما از مفروضه همگنی شیب‌های رگرسیون که پیش شرط ورود برای تحلیل کوواریانس است، تخطی نکرده ایم. پس ما می‌توانیم تحلیل کوواریانس را برای بررسی تفاوت‌های بین گروه‌های مداخله خودمان ادامه دهیم.

جدول (4): نتایج بررسی یکسانی واریانس‌ها برای استرس شغلی

F	درجه آزادی 1	درجه آزادی 1	سطح معناداری
13/298	1	22	0/054

در جدول (4)، سطح معنی داری یا ارزش احتمالی به دست آمده ( $p < 0/054$ ) بالاتر از نقطه برش می‌باشد ( $p < 0/05$ )، که نشان می‌دهد ما از مفروضه یکسانی واریانس‌ها که پیش شرط ورود برای تحلیل کوواریانس است، تخطی نکرده ایم. پس ما می‌توانیم تحلیل کوواریانس را برای بررسی تفاوت‌های بین گروه‌های مداخله خودمان ادامه دهیم.

جدول (5): نتایج تحلیل کواریانس نمرات باقیمانده استرس شغلی در پس آزمون

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب تأثیر
گروه	309/092	1	309/092	87/472	0/000	0/806
استرس شغلی	710/377	1	710/377	201/034	0/000	0/905

بررسی مقدماتی برای اطمینان از عدم تخطی از همگنی شیب‌های رگرسیون و یکسانی واریانس‌ها انجام شد. بعد از تعدیل نمره‌های قبل از مداخله، تفاوت معناداری بین دو گروه (گروه گواه و گروه آزمایش) در نمره‌های پس از مداخله در استرس شغلی وجود داشت ( $F = 87/472$ ;  $P = 0/01$ ). این نتایج بیانگر اثربخشی معنادرمانی فرانکل در استرس شغلی معلمان زن است. همچنین ضریب تأثیر به دست آمده نشان می‌دهد که: 0/80 از تفاوت‌های گروه‌ها در نمرات استرس شغلی در پس آزمون، مربوط به تأثیر معنادرمانی فرانکل در استرس شغلی معلمان زن است. بر این اساس، فرضیه اول پژوهش، مبنی بر معنادرمانی فرانکل در استرس شغلی معلمان زن تأثیر مثبت دارد، تأیید و فرض صفر رد می‌شود. پس می‌توان نتیجه گرفت که، معنادرمانی فرانکل در کاهش استرس شغلی معلمان زن موثر است. همچنین نتایج نشان داد، رابطه قوی بین نمره‌های قبل از مداخله و بعد از مداخله در آزمون استرس شغلی وجود دارد که به وسیله ارزش مجذور اتای جزئی برابر 0/90 نشان داده شده است.

## بحث و نتایج

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی معنادرمانی فرانکل در استرس شغلی معلمان زن بود. به این ترتیب، از طرح نیمه آزمایشی پیش آزمون - پس آزمون با دو گروه آزمایش و گواه استفاده شد. بدین منظور، 24 نفر از معلمان زن مقطع راهنمایی شهر تبریز که در سال تحصیلی 92-1391 مشغول به تدریس بودند با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای چندمرحله ای انتخاب و به وسیله پرسشنامه استرس شغلی معلمان کریاکو و ساتکلیف مورد آزمون قرار گرفتند. به طوری که پس از انتخاب یک ناحیه به قید قرعه، دو مدرسه از بین مدارس دولتی دخترانه راهنمایی این ناحیه انتخاب شدند. سپس معلمان هر دو مدرسه به وسیله "پرسشنامه استرس شغلی معلمان کریاکو و ساتکلیف" مورد آزمون قرار گرفتند. 12 نفر از معلمان یک مدرسه به صورت تصادفی انتخاب و در گروه آزمایش، و 12 نفر از معلمان مدرسه دیگر به صورت تصادفی انتخاب و در گروه گواه قرار گرفتند. هر یک از اعضای گروه آزمایش، طی 2/5 ماه، ده جلسه (هر هفته یک جلسه 90 دقیقه ای)، معنادرمانی فرانکل را به صورت گروهی دریافت کردند، در حالی که اعضای گروه گواه هیچ نوع درمانی را دریافت نکردند. نتایج به دست آمده در این پژوهش نشان داد که، معنادرمانی فرانکل در کاهش استرس شغلی معلمان زن موثر است.

نتیجه تحقیق حاضر با یافته یالوم (1980؛ به نقل از سودانی و همکاران، 1391) که در پژوهش خود گزارش کرد "بین داشتن معنا با رضایت از کار، رضایت از زندگی و شادی رابطه مثبتی وجود دارد" همسو می باشد. مطالعات چو (2008) و ناگاتا (2003) حاکی از اثربخشی معنادرمانی در ارتقای سلامت روان افراد و کاهش دردهای جسمانی آنان است. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش های ایشان همسو است. نتایج یافته این پژوهش با نتایج پژوهش کانگ و همکاران (2009) که نشان داد معنادرمانی بر کاهش رنج، معناجویی، بهزیستی معنوی و بهبود کیفیت زندگی افراد مؤثر است، در یک سو قرار دارد. راتی و راستوجی (2007؛ به نقل از سودانی و همکاران، 1391) پس از بررسی های خود اعلام نمودند که معنادرمانی پیش بینی کننده قوی و با ثباتی برای بهزیستی روانی به شمار می آید، نتیجه پژوهش حاضر با نتایج پژوهش ایشان نیز همسو است. نتیجه

پژوهش اسدی و همکارانش (1390) نشان از اثربخشی معنادرمانی گروهی بر کاهش فرسودگی شغلی دبیران مرد مدارس تبریز است، نتایج این پژوهش‌ها با نتایج پژوهش حاضر همسو است.

نتایج پژوهش‌های هینجلی راوری و همکاران (1390) افخم رضایی و همکاران (1387) پوراابراهیم و رسولی (1387) فخار و همکاران (1387) رباط میری (1387) قنبری (1386) نجفیان (1386) یوسفی (1385) شیخ پور (1385) هدایتی (1385) و کوهی (2009) نشان از اثربخشی معنادرمانی بر مؤلفه‌هایی مانند سلامت عمومی، افسردگی و اضطراب زنان، معنای زندگی، سلامت روان، امید به زندگی، سازگاری، پرخاشگری و ناامیدی دارد، که با نتیجه پژوهش حاضر همسو می‌باشند. در تبیین این یافته می‌توان گفت تغییر نگرش و انتخاب آزادانه، در نحوه تفکر آزمودنی‌ها تاثیرگذار بوده و موجب تسهیل ارتباط افراد با افزایش انعطاف پذیری در دیدگاه این افراد نسبت به شرایط کاری آن‌ها می‌شود. همچنین، می‌توان گفت یافتن معنا در لحظه‌های زندگی، نیازمند همکاری با دیگران در محیط و فرایندکار است. کسب و حفظ نگرش مثبت می‌تواند باعث توجه فرد به فراسوی احساسات و نیازهای خود؛ یعنی احساسات و نیازهای دیگران شده و نوعی معنا برای تلاش‌های فرد به بار می‌آورد. از دیدگاه معنادرمانی، یکی از اهداف اصلی کمک به افراد، یافتن معنایی برای زندگی است. وقتی که آن‌ها چنین فکر نمی‌کنند، ناتوان و دچار فرسودگی و استرس شغلی می‌شوند، بنابراین علت فرسودگی و استرس شغلی در این است که ما باور نداریم زندگی با معنا است (بابلی، 2000). ویژگی‌های بارز انسان، تلاش برای درک معنا و هدف زندگی است و معنادرمانی، چارچوبی مفهومی فراهم می‌سازد که طی آن افراد معنای زندگی خویش را به چالش بکشند، ارزش‌های کهنه و قدیمی را کنار بگذارند و هماهنگ با نحوه زندگی خویش و هماهنگ با نحوه وجودشان، نظام ارزشی را به وجود آورند. در این شرایط، رنج کشیدن انسان را می‌توان با موضعی که فرد هنگام روبه رو شدن با آن می‌گیرد، به موفقیت تبدیل کرد. در این روش درمانی، افرادی که با عذاب گناه، ناامیدی و مرگ روبه رو می‌شوند، می‌توانند با ناامیدی خود مبارزه کرده و موفق شوند. یافتن معنا در زندگی حاصل مشغولیت است که احساس تعهد نسبت به آفریدن، عشق ورزیدن، کار کردن و سازندگی است

(کوری، 2005؛ ترجمه سیدمحمدی، 1386). انسان واکنش خود را در برابر رنج‌ها و سختی‌های ناخواسته ولی پیش آمده و شرایط محیطی، خود انتخاب می‌کند و هیچ کس را جزء خود او یارای آن نیست که این حق را از او بازستاند. آن چه انسان را از پای در می‌آورد، رنج‌ها و سرنوشت نامطلوبش نیست بلکه بی معنا شدن زندگی است که مصیبت بار است و معنا تنها در لذت و شادمانی خوشی نیست، بلکه در رنج و مرگ هم می‌توان معنایی یافت. اگر رنج را شجاعانه بپذیریم، زندگی معنی خواهد داشت. پس می‌توان گفت معنای زندگی امری مشروط نیست. زیرا معنای زندگی می‌تواند حتی بالقوه درد و رنج را نیز در بر گیرد (فرانکل، 1963، ترجمه صالحیان و میلانی، 1385). فرجام پذیری و گذرا بودن نه تنها از ویژگی‌های اصلی زندگی انسان است، بلکه عامل واقعی با معنا بودن آن نیز به شمار می‌رود و معنای هستی انسان بر پایه ماهیت برگشت ناپذیری آن استوار است. زندگی به ما تجربیات با ارزشی ارائه می‌دهد، تجربیاتی که می‌توان گفت هدایای زندگی است. مثلاً وجود زیبایی‌هایی چون طلوع و غروب آفتاب، کوه‌ها و دریاها، گل‌ها و درخت‌ها همه این‌ها هدایایی است که ما بدون پرداخت هزینه از زندگی و اطرافیان دریافت می‌کنیم. آزمودنی‌های پژوهش حاضر به این مسأله پی بردند که نیستی و مرگ آخر زندگی به شمار نمی‌رود بلکه در زندگی کنونی خود می‌توانند از امکانات اطرافیان و از در کنار هم بودنشان لذت ببرند و با توجه به آموزشی که به آن‌ها داده شد به این آگاهی رسیدند که اگرچه نمی‌توانند حوادث قطعی زندگی شان را تغییر دهند، اما می‌توانند یاد بگیرند تا روش مقابله با سختی‌های زندگی شان را تغییر دهند و در مقابل رویدادهای رنج آور زندگی شان واکنش نشان دهند. در نتیجه وقتی ما معنی زندگی را در تجربیات و وقایع زندگی مان پیدا کنیم می‌توانیم احساس نگرانی را کنترل کنیم و از زندگی، کار و سایر فعالیت‌هایمان لذت ببریم. با توجه به این که داشتن معنا در زندگی نقش مهم و غیر قابل انکاری در کاهش استرس شغلی معلمان دارد، ضروری است که برنامه‌های آموزشی برای بسط و گسترش معنا در اختیار معلمان، قرار گیرد. هم چنین، پیشنهاد می‌شود در مدارس و مراکز مشاوره آموزش و پرورش از مشاورانی که در زمینه معنا درمانی تخصص دارند، برای کمک به معلمان استفاده شود.

## منابع:

- اسدی، محسن؛ شفیع آبادی، عبدالله؛ پناه علی، امیر و حبیب اله زاده، حسین (1390)، اثربخشی معنادرمانی گروهی بر کاهش فرسودگی شغلی. اندیشه و رفتار، دوره ششم، شماره 22، از صفحه 69 تا 78.
- افخم رضایی، زهرا؛ تبریزی، مصطفی و شفیع آبادی، عبدالله (1387)، اثربخشی معنادرمانی گروهی بر ارتقاء سلامت زنان. اندیشه و رفتار، دوره سوم، شماره 9، از صفحه 69 تا 78.
- پورابراهیم، تقی و رسولی، رویا (1387)، تأثیر معنادرمانی گروهی بر کاهش افسردگی و ارتقای معنای زندگی زنان سالمند مقیم آسایشگاه. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، سال 2، شماره 4 (8)، از صفحه 673 تا 685.
- راوری، علی؛ ونکی، زهره؛ میرزایی، طیبه و کاظم نژاد، انوشیروان (1390)، رویکردی معنوی به رضایت شغلی پرستاران بالینی: یک مطالعه کیفی. پیش، دوره 10، شماره 2، از صفحه 231 تا 241.
- رباط میری، نجمه (1387)، اثربخشی معنادرمانی به شیوه گروهی بر افزایش امید به زندگی و کاهش افسردگی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- سرمد، غلامعلی (1385)، روابط انسانی در سازمان‌های آموزشی. تهران: انتشارات سمت.
- سودانی، منصور؛ شجاعیان، منصور و نیسی، عبدالکاهن (1391)، اثربخشی معنادرمانی گروهی بر احساس تنهایی مردان بازنشسته. مجله پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، سال دوم، شماره اول، از صفحه 43 تا 54.
- شیخ پور، علی (1385)، تأثیر مشاوره گروهی به شیوه معنادرمانی در افزایش امید به زندگی معلولین نخاعی ناشی از زلزله شهرستان بم. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه غیرانتفاعی خاتم.
- فخار، فرشاد؛ نواب نژاد، شکوه و فروغان، مهشید (1387)، تأثیر مشاوره با رویکرد معنادرمانی بر سطح سلامت روان زنان سالمند. مجله سالمندی ایران، شماره 7، از صفحه 57 تا 67.
- فرانکل، ویکتور امیل (1385)، انسان در جستجوی معنا. (ترجمه نهضت صالحیان و مهین میلانی). تهران: رسا. (1963).
- فرانکل، ویکتور امیل (1383)، فریاد ناشنیده برای معنی. (ترجمه مصطفی تبریزی و علی علوی نیا). تهران: انتشارات فراروان. (1978).

- قاسمی نژاد، افسر (1381)، رابطه جو سازمانی با استرس شغلی و آثار آن بر دبیران مدارس متوسطه شهرستان شهرکرد در سال تحصیلی 81-1380. پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، دانشکده علوم تربیتی دانشگاه اصفهان.
- قنبری، زهرا (1386)، بررسی اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه معنادرمانی بر سلامت روان زنان آسیب دیده از زلزله در شهرستان زرنند. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران.
- کریمی، فریبا و مرادمند، رضا (1390)، بررسی ابعاد استرس شغلی دبیران دوره متوسطه. فصلنامه علوم تربیتی، سال چهارم، شماره 13، از صفحه 107 تا 122.
- کوری، جلال. (1386)، نظریه و کاربردها مشاوره و روان درمانی. (ترجمه یحیی سیدمحمدی). تهران: انتشارات ارسبارن. (2005).
- نجفیان، زهرا (1386)، بررسی اثربخشی آموزش گروهی با رویکرد معنادرمانی (لوگو تراپی) بر افزایش سازگاری زنان بازنشسته شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران.
- ندری ایبانه، فرشته (1384)، زن، اشتغال و فرهنگ. فصلنامه بانوان شیعه، سال دوم، شماره 3.
- هال، ریچارد (1382)، سازمان: ساختار، فرآیند و ره آوردها. (ترجمه علی پارسائیان و محمد اعرابی)، تهران: دفتر پژوهش‌های فرهنگی. (2000).
- هدایتی، ناجی (1385)، اثربخشی مشاوره گروهی به روش معنادرمانی بر کاهش ناامیدی در نوجوانان سنین بین 13 تا 18 ساله هنرستان آزادگان سقز. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبایی.
- یوسفی، ناصر (1385)، مقایسه اثربخشی رویکرد مشاوره ای و روان درمانی گشتالت درمانی و معنادرمانی در کاهش نشانگان افسردگی، اضطراب و پرخاشگری در میان زنان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- Appleton, K; House, A & Dowell, A (1998), A survey of job satisfaction, sources of stress and psychological symptoms among general practitioners in Leeds. *British Journal of General Practice*, 48, 1998, 1059-1063.
- Baboli, A (2000), Evaluation of manager's burnout to Boys government high schools in Tehran city. *Journal of Education management*, 26: 44-60 (Persian).

- Beehr, T. A & Newman, J. E (1978), Job stress, employee health and organizational effectiveness: A facet analysis, model and literature review. *Personnel Psychology*, 31: 665-667
- Carson, V (2000), Mental Health nursing. *Journal of Religion and Health*, 37, 2-3
- Cho, S (2008), Effect of logo-autobiography program on meaning in research. *Asian Nursing Research*, 10(2), 129- 138.
- Descy, E (2004). Stress and burnout in rural and urban secondary school teachers. *Journal of educational Research*, 2, 293- 287.
- Kang, K. A, I m, 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 Aced Child Health Nurse*, 15, 136-144.
- Karasek, RA & Theorell T (1990), *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books; 1990
- Kyriacou, C & Sutcliff, J (1978), Teacher stress: prevalence sources and symptoms. *British journal of educational psychology*, 29:159-167
- Nagata, K (2003), A study of logo therapy for clinic low back pain patient *Psychiatry. Journal of contemporary psychotherapy*, 15, 34- 50.
- Pieper, C, Lacroix, AZ, Karasek, RA (1989), the relation of psychosocial dimensions of work with coronary heart disease risk factors: a meta-analysis of five United States databases. *Am J Epidemiol*; 129:483-494.