Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry
Vol. 2/ No. 4/ Winter 2016
Page: 45-57

The Effectiveness of Group Logo therapy on the life expectancy in Miyaneh high School Teachers

Fariba moosavi*(Corresponding Author)
1- MA in Clinical Psychology, Department of Psychology, College of Human Sciences, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon ,Iran. E-mail: faribamoosavi21@gmail.com

Abstract

Introduction: Teachers face several problems (voluminous work, students' academic decline, inadequate wages and benefits) due to the nature of their job that all of these problems are effective on their health and continuing of these injuring problems raise their susceptibility and ultimately may lead to disease and reduced life expectancy among people.

Objective: The purpose of this study was to examine the effectiveness of group Logo therapy on life expectancy in high school teachers of Miyaneh city in the educational year of 2011-2012.

Materials and Methods: In this study, the method of semi-experimental and the design of pre-test and post-test and follow-up with group control is used. For this purpose, of the statistical population that including 200 members of teachers, 60 individuals were selected through accessible method and of these, 30 people were place in the experimental group and 30 people in the control group. The method of group logo therapy was performed for 8 sessions, two sessions per week for the experimental group and the control group received no training. All the subjects completed Miler's life expectancy scale before the start of training and after that. The next step, in order to measure survival training after 1 month, follow-up test of life expectancy was performed. To analyze the data, SPANOVA was used.

Results: The results of ANOVA showed that life expectancy in the experimental group was significantly higher than the control group ($p < 0.05$) and life expectancy in post-test is higher than the pre-test and follow up and in the follow-up period is higher than the pre-test ($p < 0.001$).

Conclusion: In general, it could be said that group logo therapy could be used as an independent method or in conjunction with other therapies to increase life expectancy.

Keywords: Logo therapy group, life expectancy, high school teachers.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-08]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.4.3.1]

مجله روانشناسی و روان پزشکی شناخت
سال دوم، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۴
صفحات: ۵۷-۴۵

اثربخشی معنا درمانی گروهی بر امید به زندگی دبیران دبیرستانهای شهرستان میانه

فریبا موسوی*
۱- کارشناس ارشد روانشناس بالینی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاداسلامی واحد تنکابن، تنکابن، ایران
(نویسنده مسئول)، تلفن: ۰۹۱۴۶۶۱۶۲۷۲

چکیده

مقدمه: معلمان به واسطهٔ ماهیت شغلی خود، با مشکلات عدیده‌ای (پرحجمی کار، افت تحصیلی دانش‌آموزان، حقوق و مزایای ناکافی،...) مواجه هستند، که این مشکلات همگی بر سلامت آنها تأثیرگذار بوده و با استمرار این مشکلات آسیب‌پذیری آنها را بالا برده و نهایتاً ممکن است منجر به بیماری و کاهش امید به زندگی در میان آنان شود.

هدف: هدف پژوهش حاضر، اثربخشی معنادرمانی‌گروهی بر امید به زندگی دبیران زن دبیرستانهای شهرستان میانه در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ بود.

روش بررسی: در این پژوهش از روش تحقیق نیمه‌تجربی طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل استفاده شده است. برای این منظور از جامعه آماری ۲۰۰ نفره دبیران، تعداد ۶۰ نفر به شیوه‌ی در دسترس انتخاب و از این تعداد ۳۰ نفر در گروه آزمایش و ۳۰ نفر در گروه کنترل به صورت تصادفی جایگزین شدند روش معنادرمانی‌گروهی طی هشت جلسه هر هفته دو جلسه برای گروه آزمایش اجرا شد و به گروه کنترل، آموزشی داده نشد. همه آزمودنی‌ها قبل از آغاز آموزش و پس از آن، آزمون امید به زندگی میلر را پر کردند. در مرحله بعد جهت سنجش ماندگاری آموزش‌های داده شده پس از ۱ ماه آزمون پیگیری امید به زندگی اجرا گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس دوطرفه همبسته استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل واریانس نشان می‌دهد که میزان امید به زندگی در گروه آزمایش بطور معناداری بیشتر از گروه کنترل است ($p<0.05$) و میزان امید به زندگی در مرحله پس‌آزمون بیشتر از پیش‌آزمون و پیگیری و در مرحله پیگیری بیشتر از پیش‌آزمون هست ($p<0.001$).

نتیجه‌گیری: در کل می‌توان از روش معنادرمانی گروهی به عنوان روشی مستقل و یا در کنار سایر درمان‌ها در جهت افزایش امید به زندگی استفاده کرد.

کلید واژه‌ها: معنادرمانی گروهی، امید به زندگی، دبیران دبیرستان.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-08]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.4.3.1]

مقدمه

کار، نقش حیاتی در بهزیستی جسمی و روانشناختی افراد دارد. کار علاوه بر اینکه درآمد و دیگر منابع مادی را برای فرد فراهم می‌کند، منبع و شاخصی از پایگاه اجتماعی، حمایت اجتماعی، رضایتمندی از زندگی و هویت خود است. با این حال، کار ممکن است تاثیرات نامطلوبی بر افراد شاغل داشته باشد. یکی از مشاغل پراسترس، حرفهٔ تدریس است (حبیبی و همکاران، ۱۳۸۷). تدریس و معلمی به دلیل ماهیتش و به دلیل انتظارات زیادی که از معلم می‌رود، کار پرتنش و پرفشاری است (بیانی و همکاران، ۱۳۸۶). استرس‌زاهای مدرسه برای یک معلم می‌توانند شامل (فرسودگی شغلی، اضافه‌کاری، کمکاری، ابهام شغلی، ساختار سازمانی، تعارض نقشها، وجود افراد مسئله‌ساز، مشکلات نقل و انتقال، تغییر یا ساخت‌دهی مجدد آموزشی و ...) باشند (میرزمانی بافقی، ۱۳۹۱). فونتانا و آبوسیری (۱۳۸۲) با استفاده از یک نمونه معلمان ابتدایی و متوسطه انگلستان نشان دادند که بیش از ۷۲ درصد معلمان به طور خفیف و ۲۳ درصد به طور جدی فشارهای روانی ناشی از کار را تجربه می‌کنند. پیسانتی و همکاران (۲۰۰۳) معتقدند که تدریس، شغلی پراسترس با ویژگی‌های بین‌فرهنگی است. از نظر پانچ و تیوتمن(۱۹۹۰) و حبیبی و همکاران (۱۳۸۷) معلمان زن در فرایند تدریس سرمایه‌گذاری و انرژی بیشتری صرف می‌کنند و همین سرمایه‌گذاری روانی مضاعف آنها در زمینهٔ تدریس، آنها را در برابر موانع، مشکلات و سرخوردگی‌های آموزشی آسیب‌پذیرتر می‌کند. شعبانی بهار و کوتانی (۱۳۹۱) و رستمی و همکاران (۱۳۸۷) نیز معتقدند معلمانی که دارای فرسودگی شغلی بالایی هستند، از سلامت عمومی کمتری برخوردارند. در واقع اختلال‌های روانی از مشکلات جدی و شایع سلامتی به شمار می‌روند که شیوع مقطعی این اختلال در ایران ۱۸-۲۳ درصد گزارش شده است. پژوهشگران در مطالعاتی که بر روی سلامت روانی معلمان انجام داده‌اند میزان شیوع اختلالات روانی در میان معلمان گلستان ۹/ ۱۸ درصد (بیانی و همکاران، ۱۳۸۶) و در بین معلمان مقطع ابتدایی مدارس عادی و استثنایی به ترتیب ۱/۳۱ و ۴/۳۲ درصد (محمد ویردی و همکاران) گزارش کرده‌اند.

از بین سازه‌های مثبت (مثل خوشبینی و امید)، که در سلامت جسمانی و روانی مؤثر می‌باشند، سازه امید توجه فزاینده‌ای را به خود اختصاص داده است (پترسون و همکاران، ۲۰۰۵). "امید به زندگی" را بعضی از منابع بطور کلی و در ساده‌ترین برداشت، میزان انتظاری که از طول عمر افراد هر جامعه هدف، متأثر از وضعیت فردی (از لحاظ روانی و جسمانی)، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، آموزشی، مذهبی، و حتی نظام مدیریتی و سیاسی حاکم بر آن جامعه می‌رود، تعریف نموده‌اند (سفیری و خادم، ۱۳۹۲). بنابراین، از کاربردهای مهم شاخص امید به زندگی تشخیص تفاوت‌ها در برخوداری از تندرستی در جامعه می‌باشد و توجه به عوامل اثرگذار براین شاخص می‌تواند در این تشخص‌ها مفید باشد (یزدانی چراتی و همکاران، ۱۳۹۳). یکی از راه‌های افزایش نرخ امید به زندگی، مجهز کردن افراد به مهارت‌های اساسی زندگی و توجه به بهداشت روانی است (گل محمدنژاد و همکاران، ۱۳۹۲). در راستای افزایش امید به زندگی از طریق آموزش‌ها و درمان‌های روانشناختی میتوان به اثر بخشی آموزش مثبت‌نگری (عبادی و همکاران، ۱۳۸۹)، امید درمانی (موحدی و همکاران، ۱۳۹۲)، آموزش گروهی معنادرمانی (مهری‌نژاد و رجبی مقدم، ۱۳۸۹؛ قادری و همکاران،۱۳۹۰؛ غلامی و همکاران، ۱۳۸۸) اشاره کرد. داشتن معنا در زندگی به عنوان یک عامل مهم در بهداشت روانی به رسمیت شناخته شده

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-08]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.4.3.1]

است و این متغیر با بسیاری از مؤلفه‌های روانشناختی در ارتباط است (قراء زیبایی و همکاران، ۱۳۹۲). نخستین طلیعه معنادرمانی به سال ۱۹۲۶ و سخنرانی فرانکل در کنگره بین‌المللی روانشناسی فردی بر می‌گردد (محمدپور، ۱۳۸۴). معنادرمانی، رویکردی فلسفی درباره‌ی مردم و وجود آنهاست که به مضامین و موضوعات مهم زندگی مانند معنای رنج، خلا وجودی، مرگ و زندگی، آزادی و مسوولیت پذیری در قبال خود و دیگران، معنایابی و کنار آمدن با بی‌معنایی می‌پردازد. این رویکرد انسانها را وا میدارد، آن سوی مشکلات وقایع روزمره را ببینند (اسدی و همکاران، ۱۳۹۰). فرانکل معتقد است که افراد ناامید، افسرده و بی‌قرار و آنهایی که احساس تنهایی می‌کنند، غالباً از بی‌معنایی و پوچی زندگی شکایت دارند. در زندگی هیچ چیز آنها را به خود پایبند نمی‌سازد و برایشان ارزشی ندارد (غلامی و همکاران، ۱۳۸۸). از این رو، معنادرمانی با در نظر گرفتن گذرایی هستی و وجود انسانی به جای بدبینی و انزوا، انسان را به تلاش و فعالیت فرا می‌خواند و بیان می‌دارد که آنچه انسان‌ها را از پای درمی‌آورد، رنج‌ها و سرشت نامطلوبشان نیست بلکه بی‌معنا شدن زندگی است که مصیبت‌بار است (فرانکل، ۱۹۶۳، ترجمه صالحیان و میلانی، ۱۳۸۵).

شجاعیان و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان اثربخشی معنادرمانی گروهی بر افزایش امید به زندگی در مردان بازنشسته کانون بازنشستکان شهرستان ممسنی به این نتیجه رسیدند که روش فوق باعث افزایش معنی‌دار امید به زندگی گروه مداخله در مقایسه با گروه کنترل شد. نتایج پژوهش رباط میلی و همکاران (۱۳۹۲) نشان داد که معنادرمانی گروهی به عنوان روش توانبخشی در بهبود افسردگی و افزایش امید دانشجویان تاثیر بسزایی دارد. همچنین آنگ و جیاکینگ (۲۰۱۲)در بررسی رابطهٔ معنی در زندگی بر رضایت از زندگی ۵۱۹ بزرگسال دریافتند که فراگیری روشهای معنی در زندگی به طور قابل توجهی با افزایش خشنودی و رضایت از زندگی رابطه دارد. قراء زیبایی و همکاران (۱۳۹۱) نیز در پژوهشی دریافتند که روش معنادمانی گروهی بر کاهش استرس ادراک شده و افزایش امید به زندگی در بیماران MS تاثیر داشته است. همچنین غلامی و همکاران (۱۳۸۸)؛ شعاع کاظمی و سعادتی (۱۳۸۹) و ابوالقاسمی مهری نژاد و رجبی مقدم (۱۳۹۱) دریافتند که معنادرمانی می‌تواند باعث افزایش امید به زندگی و سلامت عمومی بیماران گردد.

به این ترتیب می‌توان گفت که در بیشتر تحقیقات داخلی یا خارجی در زمینه‌ی معنادرمانی، نتایج حاکی از اثربخشی گروهی و انفرادی این شیوه‌ی درمانی درحوزه‌های مختلفی مانند پرخاشگری (ترخان، ۱۳۹۰)، بر کاهش اضطراب، افسردگی و افزایش اعتماد بنفس (بلر، ۲۰۰۴؛ رسولی و برجعلی، ۱۳۹۰، رضایی و همکاران، ۱۳۹۱)، امید به زندگی (هاچینسون و چپمن، ۲۰۰۵؛ ویمبرلی و سینتیا، ۲۰۱۱)، بر کاهش فرسودگی شغلی (لون استرا و همکاران، ۲۰۰۹؛ اسدی و همکاران، ۱۳۹۰)، سلامت روان (چو، ۲۰۰۸ ، میرزمانی بافقی و همکاران، ۱۳۹۱) است.

بنابراین، معنادرمانی، می‌تواند راه و روشی جدید جهت وارد کردن هدفمندی و معناجویی به زندگی و کار به حساب آید. لذا باتوجه به چارچوب نظری مذکور، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی معنادرمانی گروهی بر امید به زندگی دبیران زن دبیرستانها انجام گرفته است.

روش‌بررسی

در این پژوهش از روش تحقیق نیمه تجربی طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری با گروه کنترل

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-08]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.4.3.1]

استفاده شده است. جامعه آماری شامل کلیه دبیران زن دبیرستان‌های شهرستان میانه هستند که در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ مشغول به تدریس می‌باشند. و از میان جامعه آماری ۲۰۰ نفره دبیران، بعد از هماهنگی با مدیران مدارس، تعداد ۱۰۰ نفر انتخاب شدند و در نهایت از آنها دعوت به‌عمل آمد تا در روز و ساعات مشخص به مرکز مشاوره مدرسه مراجعه کنند. در زمانهای تعیین شده برای ملاقات، ابتدا در مورد نحوه‌ی انجام پژوهش و هدف از پژوهش توضیحات لازم داده شد و سپس از بین افراد متمایل به شرکت در پژوهش، تعداد ۶۰ نفر که در دامنه سنی ۳۰ تا ۵۰ قرار داشتند به شیوه‌ی در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۳۰ نفری (گروه آموزش معنا درمانی و گروه کنترل) گمارده شدند. بعد بر روی آزمودنی‌های هر دو گروه آزمون امید به زندگی میلر به عنوان پیش‌آزمون اجرا و پس از اجرای پرسشنامه‌ی فوق بر روی هر دو گروه، یکدوره درمان ۸ جلسه‌ای (هر هفته دو جلسه) براساس نظریه فرانکل به طور گروهی بر روی افراد گروه آزمایش اجرا شدکه مفاد مورد تاکید در این جلسات در جدول ۱ ارایه شده است.

جدول ۱: برنامه‌ی درمانی به تفکیک جلسات

جلسه اول	معرفی اعضای گروه و درمانگر به یکدیگر، بیان هدف کلی و هدفها و انتظاراتی که درمانگر و اعضا از یکدیگردارند، آگاهی اعضا از قوانین گروه درمانی و بیان مطلبی در قالب مقدمه در مورد زندگی و کار هدفمند و معنادار توسط درمانگر.
جلسه دوم	ارایه‌ی شرحی در مورد نظریه‌ی معنادرمانی و مفاهیم اساسی آن ، بیان فشرده‌ای از شرح‌حال فرانکل (بنیانگذارمعنادرمانی)؛ رنج‌ها، رویدادهای دلخراشی که سبب دگرگونی او و بنیان نظریه‌اش شده و همچنین تغییر و تحولی که در زندگی کاری او رخ داده است و بررسی نظرات اعضای گروه
جلسه سوم	گفتگوی گروهی در مورد انعطاف‌پذیری در تصمیم‌گیری و حق انتخاب در شرایط سخت توسط خود فرد و آزادی او در نحوه ی تفکر و رفتار خود در برابر این شرایط، شرح مطالبی در مورد تفاوت مفهوم آزادی واقعی و محبوس شدن جسم توسط درمانگر و نظرخواهی از اعضا.
جلسه چهارم	گفتگوی گروهی در مورد وجود یک خلا درونی در هر فرد و چگونگی پر شدن این خلا به وسیله ی یافتن معنا در زندگی و بحث در مورد ارزش های اصیل زندگی وتعهد به آنها به عنوان اصل مهم در معناجویی
جلسه پنجم	بحث در مورد چگونگی توجه به فرایند کاری که هر فرد انجام می دهد و نمود پیدا کردن معنا در لحظه به لحظه انجام آن،گفتگوی گروهی در زمینه ی عشق و وجدان دو عامل در معنایابی همه ی لحظات زندگی و ترس مانعی برای نرسیدن به معنا.
جلسه ششم	گفتگوی گروهی در مورد چگونگی تغییر نقطه‌ی توجه فرد به سوی تجربیات مثبت در زندگی شخصی و زندگی کاری خود و بحث در مورد استفاده از تجسم خلاق در فرایند کار برای تغییر دادن کانون توجه به خود، راهی برای دست یابی معنا
جلسه هفتم	گفتگوی گروهی در مورد ایثار، گذشتگی از خود به خاطر دیگران و درباره دیگران اندیشدن به عنوان مهمترین تجربه ی فراتر از کار و خود فرد برای رسیدن به معنا.
جلسه هشتم	بحث کلی در زمینه ی انعطاف‌پذیری معنا در هر زمان از زندگی، مرور کلی مطالب گفته شده در جلسات گذشته، جمع بندی مطالب گفته شده در گروه با همکاری اعضا، دریافت نظرات و بازخورد آنها در مورد جلسات.

سپس مجددا هر دو گروه (آزمایش و کنترل)، آزمون امید به زندگی میلر را پر کردند. در مرحله بعد جهت سنجش ماندگاری آموزش‌های داده شده پس از ۱ ماه آزمون پیگیری امید به زندگی اجرا گردید

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-08]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.4.3.1]

ابزار اندازه‌گیری

در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها و اندازه‌گیری متغیر امید به زندگی، از آزمون امید به زندگی میلر استفاده شده است.

آزمون امید به زندگی میلر:

این پرسشنامه شامل ۴۸ جنبه از حالتهای امیدواری و درماندگی می‌باشد که ماده‌های قید شده در آن بر مبنای تظاهرات آشکار یا پنهان رفتاری در افراد امیدوار یا ناامید برگزیده شده‌اند. در برابر هر جنبه که نماینده یک نشانه رفتاری است جملاتی بدین شرح نوشته شده‌اند (بسیار مخالف= ۱، مخالف= ۲، بی‌تفاوت= ۳، موافق= ۴، بسیار موافق= ۵) هر فرد با انتخاب جمله‌هایی که در رابطه با او صدق می‌کند. امتیاز کسب می‌کند. ارزشهای نمره‌ای هر جنبه از ۱ تا ۵ تغییر می‌کند. جمع امتیاز کسب شده مبین امیدواری یا ناامیدی است. در آزمون میلر دامنه امتیازات کسب شده از ۴۸ تا ۲۴۰ متغیر می‌باشد و چنانچه فردی امتیاز ۴۸ را کسب کند کاملاً درمانده تلقی می‌شود و نمره ۲۴۰ حداکثر امیدواری را نشان می‌دهد. ۱۲ جمله از پرسشنامه میلر از ماده‌های منفی تشکیل شده که این شماره‌ها عبارتند از: ۳۱،۳۳،۳۴،۳۸،۳۹،۲۷،۲۸،۱۱،۱۶،۱۸،۲۵ در ارزشیابی و نمره‌گذاری این شماره‌ها بر عکس نمره می‌گیرند. حسینی (به نقل از گل محمدنژاد و همکاران، ۱۳۹۲) برای تعیین روایی این پرسشنامه از نمره سؤال ملاک استفاده کرد. به این ترتیب که نمره کل پرسشنامه با نمره سؤال ملاک همبسته شده است و مشخص شد که بین این دو رابطه معنی‌دار وجود دارد. حسینیان (به نقل از گل محمد نژاد و همکاران، ۱۳۹۲) پایایی پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ و روش دو نیمه کردن به ۰,۹۰ و ۰,۸۹ گزارش کرده است.

داده‌ها بعد از جمع‌آوری توسط نرم افزارآماری SPSS نسخه ۱۹ مورد آنالیز قرار گرفتند. برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و تحلیل واریانس دو طرفه همبسته (SPANOVA) استفاده شد.

یافته‌ها

از کل نمونه‌های مورد مطالعه، میانگین سنی گروه کنترل برابر ۳۸/۷۷ و گروه آزمایش برابر ۳۸/۷۰ است (جدول۱).

جدول۱: توزیع پراکندگی سن آزمودتی‌ها به تفکیک گروه

	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	مینیمم	ماکزیمم	دامنه	چولگی	کشیدگی
سن	کنترل	30	38.77	5.563	30	50	20	.668	-.015
	آزمایش	30	38.70	4.557	30	48	18	.293	-.269
	کل	60	38.73	5.042	30	50	20	.532	-.065

در گروه کنترل ۷۰ درصد لیسانس و ۳۰ درصد فوق لیسانس؛ در گروه آزمایش ۷۳/۳ درصد لیسانس و ۲۶/۷ درصد فوق‌لیسانس هستند. در گروه کنترل رشته تحصیلی ۷۰ درصد مرتبط و ۳۰ درصد غیرمرتبط؛ در گروه آزمایش رشته تحصیلی ۶۶/۷ درصد مرتبط و ۳۳/۳ درصد غیرمرتبط است (جدول۲).

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-08]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.4.3.1]

جدول ۲: توزیع فراوانی ودرصدی آزمودنی‌ها به تفکیک گروه

متغیر	گزینه	گروه کنترل		گروه آزمایش		کل آزمودنی‌ها	
		فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
مدرک تحصیلی	لیسانس	۲۱	۷۰	۲۲	۷۳/۳	۴۳	۷۱/۷
	فوق لیسانس	۹	۳۰	۸	۲۶/۷	۱۷	۲۸/۳
رشته تحصیلی	مرتبط	۲۱	۷۰	۲۰	۶۶/۷	۴۱	۶۸/۳
	غیرمرتبط	۹	۳۰	۱۰	۳۳/۳	۱۹	۳۱/۷

پس از جمع‌آوری داده‌ها، میانگین و انحراف معیار نمرات امید به زندگی در قبل و بعد از آموزش و پیگیری، محاسبه شد (جدول۳). میانگین امید به زندگی در پیش‌آزمون در گروه کنترل ۱۵۰/۱۰ و در گروه آزمایش ۱۴۸/۸۷؛ در پس‌آزمون در گروه کنترل ۱۵۳/۴۳ و در گروه آزمایش ۱۷۲/۴؛ در پیگیری در گروه کنترل ۱۵۳/۹۷ و در گروه آزمایش ۱۶۸/۹ است.

جدول ۳: جدول شاخص‌های توصیفی امید به زندگی

متغیر	مرحله	تعداد	کنترل	آزمایش
امید به زندگی	پیش‌آزمون	۳۰	۱۵۰/۱۰ ± ۲۲/۴۹	۱۴۸/۸۷ ± ۱۹/۸۶
	پس‌آزمون	۳۰	۱۵۳/۴۳ ± ۲۳/۵۴	۱۷۲/۴ ± ۱۸/۹۷
	پیگیری	۳۰	۱۵۳/۹۷ ± ۲۲/۶۲	۱۶۸/۹ ± ۱۸/۳۳

برای بررسی تاثیر معنادرمانی گروهی بر افزایش امید به زندگی از تحلیل واریانس دوطرفه همبسته استفاده شده است. گروه کنترل و آزمایش به عنوان متغیر بین‌گروهی و متغیر زمان (مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) به عنوان عامل درون گروهی در نظر گرفته شده است.

برای مقایسه میانگین‌ها، باید واریانس متغیر وابسته در دو گروه اختلاف معنی‌داری نداشته باشند (همگن باشند). برای آزمون همگنی واریانس در گروه‌ها، از آزمون باکس استفاده شده است (جدول ۴). سطح معنی‌داری آزمون باکس برابر ۰/۰۵۷ است. با توجه به بزرگتر بودن سطح معنی‌داری از ۰/۰۵ نتیجه گرفته می‌شود که واریانس متغیر امید به زندگی در دو گروه همگن می‌باشد.

جدول۴: نتایج آزمون باکس برای بررسی همگنی واریانس امید به زندگی در گروه‌ها

مقدار M باکس	مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری
۱۲/۹۷	۲/۰۴	۶	۲۴۳۷۳/۱۳	۰/۰۵۷

نتایج تحلیل واریانس نشان می‌دهد که اثر زمان در سطح احتمال ۱ درصد معنی‌دار است (p=۰/۰۰۱، F=۴۸۳/۷، η=۰/۸۹). یعنی میزان امید به زندگی در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری تفاوت معنی‌داری دارد (جدول ۵). نتایج آزمون تعقیبی LSD حاکی است که میانگین امید به زندگی در مرحله پس‌آزمون بطور معنی‌داری بیشتر از مرحله پیش‌آزمون و پیگیری و در مرحله پیگیری بیشتر از مرحله

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-08]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.4.3.1]

پیش‌آزمون است (جدول۶). اثر گروه در سطح احتمال ۵ درصد معنی‌دار است (p=۰/۰۴۹، F=۴/۰۵، η=۰/۰۶۵). یعنی میزان امید به زندگی در گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنی‌داری دارد و این تفاوت به نفع گروه آزمایش است. همچنین اثر تعاملی زمان * گروه نیز در سطح احتمال ۱ درصد معنی‌دار است (p=۰/۰۰۱، F=۲۵۴/۷۶، η=۰/۸۱۵).

جدول ۵: نتایج تحلیل واریانس دوطرفه همبسته برای امید به زندگی

منبع تغییر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
زمان	۶۵۰۹/۱۴	۲	۳۲۵۴/۵۷	۴۸۳/۷۰	۰/۰۰۱	۰/۸۹۳
گروه	۵۳۳۵/۵۶	۱	۵۳۳۵/۵۶	۴/۰۵	۰/۰۴۹	۰/۰۶۵
زمان * گروه	۳۴۲۸/۳۴	۲	۱۷۱۴/۱۷	۲۵۴/۷۶	۰/۰۰۱	۰/۸۱۵
خطای زمان	۷۸۰/۵۱	۱۱۶	۶/۷۳			
خطای گروه	۷۶۴۰۷/۸۹	۵۸	۱۳۱۷/۳۸			

جدول۶: نتایج آزمون تعقیبی LSD برای امید به زندگی

(I)امید به زندگی	(J)امید به زندگی	میانگین اختلاف (I-J)	خطای معیار اختلاف	سطح معنی‌داری
پیش‌آزمون	پس‌آزمون	-۱۳/۴۳	۰/۴۶۲	۰/۰۰۱
	پیگیری	-۱۱/۹۵	۰/۵۵۹	۰/۰۰۱
پس‌آزمون	پیگیری	۱/۴۸	۰/۳۸۳	۰/۰۰۱

بحث

هدف از انجام این پژوهش، اثربخشی معنادرمانی گروهی بر امید به زندگی دبیران زن دبیرستانهای شهرستان میانه بود. نتایج تحلیل واریانس دوطرفه همبسته نشان داد که میزان امید به زندگی در گروه آزمایش به طور معناداری بیشتر از گروه کنترل است. نتایج آزمون تعقیبی LSD حاکی است که میانگین امید به زندگی در مرحله پس‌آزمون بطور معنی‌داری بیشتر از مرحله پیش‌آزمون و پیگیری و در مرحله پیگیری بیشتر از مرحله پیش‌آزمون است. نتیجه تحقیق حاضر، با نتایج تحقیق شجاعیان و همکاران (۱۳۹۲) مبنی بر اینکه آموزش معنادرمانی گروهی باعث افزایش معنی‌دار امید به زندگی در معلمان مرد بازنشسته شهرستان ممسنی شده است و با پژوهشهای غلامی و همکاران (۱۳۸۸)؛ شعاع کاظمی و سعادتی (۱۳۸۹)؛ قادری و همکاران (۱۳۹۰)؛ قراء زیبایی و همکاران (۱۳۹۱) که به این نتیجه دست یافتند که معنادرمانی می‌تواند باعث افزایش امید به زندگی و سلامت عمومی و کاهش استرس ادراک شده بیماران گردد همسو است. همچنین به نوعی با پژوهش آنگ و جیاکینگ (۲۰۱۲) که نشان داد معنادرمانی تاثیر خیلی قوی در خشنودی و رضایت از زندگی دارد همخوانی دارد. علاوه براین، پژوهشهایی که توسط چو (۲۰۱۱) و مهری‌نژاد و رجبی مقدم (۱۳۹۱) بر روی افراد معتاد صورت گرفت نشان دادند که استفاده از معنادرمانی می‌تواند موجب بهبود معنای زندگی و سلامت روان این افراد گردد.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-08]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.4.3.1]

در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان عنوان کرد که یکی از مهمترین عوامل مؤثّر در آموزش و یادگیری دانش‌آموزان و تربیت‌ذهنی و عاطفی و اجتماعی ایشان، وضع روانی و عاطفی و جسمی خود معلم است. معلمی که از اضطراب و تنش و افسردگی مداوم رنج می‌برد طبعا از سلامت روانی و جسمی محروم خواهد شد و در نتیجه، رفتار با محصلان، رفتار ناسالم یا بیمارگونه و نامطلوب خواهد بود. به همین دلیل اقدام برای به حداقل رساندن فشارهای عصبی و به حداکثر رساندن بهره‌وری و عملکرد مطلوب نیازمند یاری گرفتن از تکنیکها و ابزارهای علمی است که بتواند در جهت افزایش سلامت روانی و امید به زندگی معلمان موثر واقع شود. یکی از این تکنیکها ، روش آموزش معنادرمانی بر پایه نظریه ویکتورفرانکل است (میر زمانی بافقی و همکاران، ۱۳۹۱).

در واقع، داشتن معنا یا هدف در زندگی ارتباط مثبتی با عوامل روانشناختی دارد (کری، ۲۰۰۸). کولریج (به نقل از قراء زیبایی و همکاران، ۱۳۹۱) نیز می‌گوید "امید بدون هدف نمی‌تواند زنده بماند»: بنابراین، اهداف، نقطه ثقل نظریه‌ی امید هستند. در این نظریه قدرت اراده و امید در آدمی نهفته است و چیزی نیست که باید آموخته شود یا از هیچ به‌وجود آید. در عوض می‌تواند افزایش یابد و به سوی اهداف خاصی سوق داده شود. بنابراین، امید شامل مجموعهای از شرایط می‌شود که عبارتند از: الف) داشتن اهداف یا معناهای ارزشمند شخصی و ب) ادراک توانایی برای تولید راهبردها در دنبال کردن این معناها، یعنی فرد با توجه به تواناییهای خود، معناهای ارزشمندی برای خود در نظر بگیرد (اشنایدر و همکاران، ۲۰۰۰).

در حقیقت، معنادرمانی با تأکید بر مسئولیت‌پذیری افراد، فرد را متعهد به پذیرش مسئولیت و انجام تکلیف می‌کند. بدین‌ترتیب احساس مسئولیت وکنترل‌پذیری در فرد ایجاد می‌شود که از نشانه‌های افراد امیدوار است. از طرفی در آموزش گروهی معنادرمانی بر ماندن فرد در زمان حال و تجربهٔ حال و اکنون تأکید می‌کند که خود تجربهٔ ارزشمندی برای فرد است (سوری، ۱۳۹۴). در این روش درمانی، افرادی که با عذاب گناه، ناامیدی و مرگ روبرو می‌شوند، می‌توانند با ناامیدی خود مبارزه کرده و موفق شوند. در واقع، یافتن معنا در زندگی حاصل مشغولیت است که احساس تعهد نسبت به آفریدن، عشق ورزیدن، کار کردن و سازندگی است (اسدی و همکاران، ۱۳۹۰)

بنابراین، شخصیت‌های سالم به آینده می‌نگرند و به هدف‌ها و وظایف آنها توجه می‌کنند. فرانکل می‌نویسد: «این ویژگی انسان است که تنها با نگرش به آینده می‌تواند زندگی کند» (غلامی و همکاران، ۱۳۸۸).

لذا، امیدواری باعث پرورش دیدی خوشبینانه نسبت به زندگی می‌شود. فشارزا بودن وقایع را کاهش می‌دهد و به زندگی معنا و هدف می‌بخشد. امید به زندگی انسان را به تلاش و کوشش وا داشته و به سطح بالایی از عملکردهای مناسب روانی و رفتاری نزدیک می‌کند (نادری و حسینی، ۱۳۸۹). بنابراین معنادرمانی می‌تواند موجب افزایش امید به زندگی افراد گوناگون در رویارویی با شرایط دشوار شود (مهری‌نژاد و رجبی مقدم، ۱۳۹۱). با توجه به نتایج این پژوهش و تحقیقات مشابه، پیشنهاد می‌شود که در برنامه‌های آموزش ضمن خدمت برای معلمان، دوره هایی در زمینه‌های روانشناسی و با عنوان معنادرمانی گروهی تدوین و به معرض اجرا گذاشته شود.

در پایان ذکر این نکته ضروری است که هر فعالیت پژوهشی با محدودیت هایی روبروست و این پژوهش از این قاعده مستثنی نیست. محدودیت اول این پژوهش، عدم همکاری مطلوب آزمودنی‌ها در تکمیل

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-08]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.4.3.1]

پرسشنامه است. همچنین تک‌جنسیتی بودن محدودیت دیگر آن است که این پژوهش فقط در مورد زنان انجام پذیرفت، بنابراین در تعمیم یافته‌های آن به مردان باید احتیاط بیشتری به‌عمل آورد. لذا پیشنهاد می‌شود که در برنامه‌های آموزش ضمن خدمت برای معلمان، دوره‌هایی در زمینه‌های روانشناسی و با عنوان معنادرمانی گروهی تدوین و به معرض اجرا گذاشته شود.

نتیجه‌گیری

در مجموع نتایج این مطالعه نشان داد که معنادرمانی باعث افزایش امید به زندگی دبیران دبیرستان شهرستان میانه شده است. در کل می‌توان از روش معنادرمانی گروهی به عنوان روش مستقل و یا در کنار سایر درمانها در جهت افزایش امید به زندگی استفاده کرد.

تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله از کلیه معلمان شرکت کننده در این پژوهش صمیمانه تقدیر و تشکر می‌گردد.

References:

1. Ang, R.P., & Jiaqing, O. (2012). Association between caregiving, meaning in life, and life satisfaction beyond 50 in an Asian sample: Age as a moderator. ***Social indicators research***, 108(3), 525-534.
2. Asadi. M, Shafiabadi, A., Panah Ali, A., & Habib elah zadeh, H. (2012). The Effectiveness of Group Logo Therapy in Reducing Job Burnout. ***Thought and Behavior in Clinical Psychology***, (6)22, 69-77. (Persian)
3. Bayany, A.A., Koocheky, A.M., & Koocheky, G.M. (2007).An inquiry into teacher's mental health by using the symptom checklist (SCL.90) questionnaire in Golestan province. ***J Gorgan Uni Med Sci***, (9)2, 39. (Persian)
4. Blair, R.G. (2004). Heloing older adolescents search for meaning in depression. ***Journal of mental Health counseling***, 26, 333-347.
5. Cho, S. (2008). Effects of Logo-autobiography Program on Meaning in Life and Mental Health in the Wives of Alcoholics. ***Asian Nursing Research***, 2(2), 129-139.
6. Corey, G. (2008). Theory and Practice of Group Counseling. (7th ed.) CA: Brooks/Cole.
7. Ebadi, N., Sudani, M., fagihi, A. N., & Hoseinpour, M. (2010). To evaluate the effectiveness of positive thinking with an emphasis on Quranic verses on the increase in life expectancy divorced women in Ahvaz. ***New findings in psychology***,(4)10,61. (Persian)
8. Fontana, D., & Abosiri.(2003).psychology for teachers.(Foroughan) . Tehran: arjomand.
9. Frankl, V. (2006).Man's search for meaning: an introduction to logotherapy. (N. Salehian & M. Milani). Tehran: Dorsa. (Persian)
10. Ghaderi, Z., Refahi, Zh. & Panegh, G. M.(2011). The Effect of Group Logotherapy on Increasing of Hope in Esophagus & Stomach Cancer Patients. ***Journal of Psychological Models and Methods***, (1)4, 107. (Persian)
11. Ghara Zibaei, F., Aliakbari Dehkordi, M., Alipour, A., & Mohtashami, T.(2013). Efficacy of Group logo Therapy inthe perceived Stress and life Expectancy in MS patients. ***Research in Psychological Health***, (6)14, 18-15-14. (Persian)
12. Gholami, M., Pasha, G.H., & Sudan, M. (2009). Effectiveness of Logotherapy by Group Method on Increase of Life Expectancy and Health of Female Teenager Major Thalassemia Patients. ***Knowledge & Research in Applied Psychology***, 42, 29-42. (Persian)
13. Gul Mohammad, G.R., Ranjbar, F., & Edalat zadeh, G.(2013). Effect Logo on students' attitudes towards marriage and their life expectancy. ***Journal of Teaching and Evaluation***, (6)24,40-45. (Persian)

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-08]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.4.3.1]

14. Habibi, M., Besharat, M.A., Ghareghozlou, F., Izanloo, B., & Zolfaghari, M .(2009). The Comparison of Mental Health Status in Physical Education Teachers and Non-Physical Education Teachers Based on Demographic Characteristics. ***Development & Motor Learning***, (1) 1, 94. (Persian)
15. Hutchinson, G.T., & Chapman, B.P. (2005).logotherapy- Enhanced REBT: an integration of discovery and reason. ***Journal of contemporary psychotherapy***, 35, 145-150.
16. Loonstra, B., Andre, B., & Tomic C, W. (2009). Feeling of existential fulfillment and burnout among secondary school teachers. ***Teaching and teacher education***, 25, 752-575.
17. Mehrinejad, S.A., & Rajabi Moqaddam , S.(2012). Evaluating the Effectiveness of Logo Therapy in Increasing Hope to Life in Addicts with Short-Term Addiction Recovery. ***Clinical psychology studies***, (2)8,39. (Persian)
18. midokht Rezaie, A., Refahi, Zh., & Ahmadi khah, M.A.(2012). Effectiveness of Logotherapy by Group Method on depression in cancer patients. ***Journal of Psychological Models and Methods***,(2)7,37. (Persian)
19. Mirzamanai Bafghi, S.M., Aziz Mohammed, S., & Jafary, F.(2012).Effectiveness of Logotherapy on quality of life and mental health of teachers in city Eslam- shahr .***Journal of Counselling and psychoterapy***, (1)2, 7-8. (Persian)
20. Mohammad Pour, A.R. (2005). Viktor Emil Frankl, the founder of the therapeutic sense. Tehran: Danzheh. (Persian)
21. Movahedi, Y., babapourKheirodin, J., & Movahedi, M. (2014).The effectiveness of group training based on hope therapy approach on promoting hope and subjective well-being in students. ***Journal of school psychology***, (3)1, 116. (Persian)
22. naderi, F., & hosseni, M.(2010). On the Relationship between Life Expectancy and Psychological Perseverance: A Case Study of Male and Female Students of Azad University of Gachsaran. ***Journal of Zan-VA- jameeh***, (1)2, 137. (Persian)
23. Peterson Suzanne, J., Gerhardt Megan, W., & Rode Joseph, C. (2005). Hope, learning goal. and task performance. Arizona: State University. p.o Box 37100.
24. Pisanti, R., Gagliardi, M. P., Razzino, S. and Bertini, M. (2003). Occupational stress and wllness among Italian secondary school teachers.***Psychology and health*** , 18(4),523-536 .
25. Punch. K.F, & Tuettemann, E . (1990). Correlats of psychological distress. ***British Educational research Journal***. 4(16),369.
26. Rasoli, L., & borjali, A.(2011). The efficiency of group logo therapy in decreasing anxiety and increasing self esteem in patients with multiple sclerosis. ***Clinical psychology studies***, (3)1, 43. (Persian)
27. Robatmili, S., Mehrabizade Honarmand, M., Zarger, Y., & Karimi Khoygani, R.(2013). The Effect of Group Logotherapy on Depression and Hope in University Students. ***Knowledge & Research in Applied Psychology***, (14)3, 3. (Persian)
28. Rostami, A., Noruzi , A., Zarei, A., Amiri , M., & Soleimani, M.(2008). Exploring the relationships between the burnout and psychological wellbeing, among teachers while controlling for resiliency and gender. ***Iran Occupational Health Journal***. (5) 3 & 4, 68-75. (Persian)
29.Shabani Bahar, G. R., & Konani, M. Z.(2012). The relationship between job burnout and general health of physical education teachers in Lorestan Province. ***Journal contemporary studies on sport management***, (2)3, 77. (Persian)
30. Safiri, Kh., & Khadem, R. (2014). An Evaluation of Life Expectancy Status among Homeless Women in Tehran City (Case of study: A Temporary Holding Center for Homeless Women of Tehran Municipality, "Samansraye Lavizan").***Journal of Iranian Social Development Studies***, (6)1, 54. (Persian)
31. shoay Kazemi, M., & Saadaty, M.(2011).The study of effective logo therapy training on reduction hopelessness in breast cancer Women's in Tehran city**.** ***Iranian Journal of Breast Diseases***, (3)1&2, 45-46. (Persian)
32. Shogaeyan , M., Sodani, M., & Moradi, F .(2014). The effectiveness of Group Logo Therapy on the Increase of life Expectancy in Retired Men of the Retirement Center of

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-08]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.4.3.1]

Mamasani. ***Armaghane-danesh, Yasuj University of Original Article Medical Sciences Journal (YUMSJ)***, (19)6, 479. (Persian)

33. Souri, H.(2015). The Effect of Group Logo Therapy Training on Frustration and Aggression of Male High School Students. ***Knowledge & Research in Applied Psychology***, (16)1,119. (Persian)
34. Synder, C. R., Feldman, David B., Taylor, Julia D., Schroeder, Lisa L., Adams, Virgil H .(2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. ***Applied and Preventive Psychology***, 4(9), 249-269.
35. Tarkhan, M.(2012). Effectiveness of Group Logogherapy on Depression and Aggression of Substance Related Peoples.***Journal of Psychology*** , (6)24, 26. (Persian)
36. Yazdani Charati, J., Khaksar, Sh.b., Khosravi, F.,& Zoleikani, L.(2014). The Appointment of Process of Life Expectancy for Sarravian People During 2005-2010 . ***Journal of Mazandaran University of Medical Sciences***, (24)111, 86. (Persian)
37. Wimberly, Cynthia Lynn. (2011). Impact of logotherapy on at-risk African American elementary students.

[Downloaded from shenakht.muk.ac.ir on 2026-09-08]

[DOR: 20.1001.1.25886657.1394.2.4.3.1]