

اثربخشی معنا درمانی گروهی بر میزان خودکارآمدی خلاق، شکوفایی و خودمتمایزسازی در زنان خودسرپرست

ابراهیم آذربینوند^۱، مهرنوش ادیبان^۲، رضوان باجلان^۳

^۱ دکتری مشاوره خانواده، مدیر پژوهش سازمان بهزیستی استان لرستان.

^۲ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک.

^۳ کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد.

نام نویسنده مسئول:

مهرنوش ادیبان

چکیده

زنان خودسرپرست به زبانی اطلاق می شود که به عللی نظیر فوت همسر، طلاق، توارگی همسر، زندانی شدن همسر یا فراهم نبودن شرایط ازدواج مناسب، نیازمند حمایت هستند و به تنهایی توانایی اداره ی زندگی شان را ندارند و به همین دلیل تحت پوشش سازمان های حمایتی از جمله سازمان بهزیستی هستند. این زنان قشری از اقشار جامعه هستند که بسیاری از آنان از فقدان حمایت های روانشناختی، عاطفی، اجتماعی و اقتصادی رنج می برند. از این منظر هم خود در معرض آسیب های روانشناختی قرار دارند و هم موضوع تهدید سلامت روانی در جامعه هستند. به همین سبب مداخلات روانشناختی برای این زنان ضروری به نظر می رسد. هدف از این پژوهش تعیین اثربخشی معنادرمانی گروهی بر خودکارآمدی خلاق، شکوفایی و خودمتمایزسازی در زنان خودسرپرست است. در این پژوهش تعداد ۳۰ نفر از زنان خودسرپرست با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و در دو گروه آزمایش و گواه که تعداد اعضا هر یک ۱۵ نفر بود بصورت تصادفی قرار گرفتند و مداخلات معنا درمانی گروهی به مدت ۸ جلسه در مورد گروه آزمایش اجرا شد. برای این منظور از پرسشنامه های خودکارآمدی خلاق (بیگیتو، ۲۰۰۶)، شکوفایی (سلیمانی و همکاران، ۱۳۹۴، براساس مدل سلیگمن) و خودمتمایزسازی (دریک و مورداک، ۲۰۱۵) استفاده شد. داده ها با استفاده از شاخص های آمار توصیفی و تحلیل کوواریانس با اندازه گیری مکرر تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که معنا درمانی گروهی بر خودکارآمدی خلاق، شکوفایی و خودمتمایزسازی در زنان خودسرپرست اثر بخش است.

واژگان کلیدی: معنادرمانی، خودکارآمدی خلاق، شکوفایی، خودمتمایزسازی، زنان خودسرپرست.

مقدمه

زنان خودسرپرست افرادی هستند که با مشکلات و بحران های بسیاری در زندگی شان از قبیل رنج، تنهایی، بی معنایی و احساس بیهودگی مواجه شده و خواهند شد. این افراد از ابعاد مختلف روحی، روانی، اقتصادی و اجتماعی بسیار آسیب پذیر و در معرض تهدید هستند و غالباً از فقدان حمایت های عاطفی، روانی، اقتصادی رنج می برند. بسیاری از آنها تنها زندگی می کنند و در زمینه های اقتصادی نامناسب به تنهایی مسئول تأمین احتیاجات مالی خود هستند، همچنین بسیاری از آنها علاوه بر تأمین نیازهای خود مسئولیت سرپرستی فرزندان، پدر یا مادر سالخورده یا برادر و خواهر خود را دارند و در شرایطی که خود به هیچ لحاظی مورد حمایت نیستند خود را در شرایطی می بینند که باید تکیه گاهی عاطفی، مالی و اجتماعی برای سایر اعضا خانواده شان باشند. به عبارتی به کورانی دچار آمده اند که نه تنها خود را پرسش کننده در مقابل زندگی نمی بینند بلکه در مسندی قرار گرفته اند که باید پاسخگوی آنچه که زندگی از آنها خواسته است باشند و به عوض آنکه چشم اندازی از هست ها و بودن ها در زندگی شان داشته باشند، بایستی زندگی خود را از جهت نیست ها و فقدان ها بنگرند. این فقدان ها و نبودن ها مایه ی رنج بسیاری در زندگی است که گاه زندگی را بی معنا و پوچ جلوه می دهد؛ بر این اساس معنا درمانی یکی از راههای یافتن پاسخ برای رنج ها و شهامت رو در رو شدن با فقدان ها است. در این خصوص دکتر ویکتور فرانکل^۱ (۱۹۴۶، ص ۱۶۸) بنیانگذار مکتب معنادرمانی^۲ بیان می دارد: «فرد نباید بپرسد که معنای زندگی او چیست، بلکه باید بداند که خود او در برابر این پرسش قرار گرفته است.» در این راستا در صورتی که بتوان با رویکردی همچون معنا درمانی، به این زنان یاری رساند تا هدف و معنایی برای زیستن شان بیابند، میزان آسیب پذیری و بیهودگی رنج آنها در زندگی رو به کاهش می گذارد. هر چند همانگونه که فرانکل (۱۹۴۳، ص ۱۴۸) بیان می کند «معنای بودن باید یافته شود و نمی تواند داده شود» بنابراین آنچه در این تحقیق مطرح نظر است این است که از طریق رویکرد معنادرمانی افراد موردنظر با مفاهیم وجودی و بودن و حضور خودشان در زندگی آشنا شوند و مشکلات زندگی را از منظر متفاوت با گذشته و همچنین خویش را کارآمد تر از پیش ببینند. به گونه ای که اگر تاکنون در قبال مشکلات و دشواری های زندگی، دیگران، شرایط و جامعه را مسئول ایجاد مشکلات شان می دانستند اکنون ضمن درک مسئول بودن خویش در قبال نحوه ی حضورشان در زندگی، موضعی فعالانه و درگیرانه با زندگی در پیش بگیرند. به گفته ی دکتر فرانکل (۱۹۴۶، ص ۹۰) «این ایمان که هر کسی در قبال خود دارای وظیفه ای است ارزش فراوانی در روان درمانی و بهداشت روانی دارد.»

درخصوص پژوهش های انجام شده در این خصوص به پژوهش مصطفی پور، معتمدی و فرخی (۱۳۹۷) اشاره می شود که به بررسی اثر بخشی معنادرمانی به شیوه گروهی بر احساس تنهایی و اضطراب مرگ در زنان سالمند پرداختند و نشان دادند معنا درمانی بر کاهش احساس تنهایی و اضطراب مرگ اثربخش است.

همچنین توکلی و پورابراهیم (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان اثربخشی معنادرمانی گروهی بر باورهای وسواسی و تاب آوری زنان نتیجه گرفتند که معنادرمانی بر کاهش باورهای وسواسی و افزایش تاب آوری با ایجاد معنا در زندگی مؤثر است و می توان این روش را برای درمان وسواس فکری در زنان توصیه کرد.

صادقی، صفاری نیا، سهرابی و علی پور (۱۳۹۶) نیز در پژوهشی به تعیین اثربخشی معنا درمانی بر کاهش افسردگی زن های آسیب دیده از عهد شکنی همسران پرداختند و به این نتیجه رسیدند که معنا درمانی به عنوان روش مداخله ای مؤثری می تواند با احیای قدرت و مسئولیت پذیری در فرد و نیز جستجوی شخصی برای معنا و هدف در زندگی، منجر به بهبود خلق و کاهش افسردگی زن های آسیب دیده از عهدشکنی همسران شود.

در پژوهشی دیگر فرامرزی، حاجی یخچالی و شهنی بیلاق (۱۳۹۶) به بررسی نقش انگیزش درونی-بیرونی و هدف تبحری-عملکردگرا در پیش بینی خودکارآمدی خلاق دانش آموزان پسر سال دوم دبیرستان های شهرستان رومشگان پرداختند. یافته های پژوهش آنها نشان داد که بین انگیزش درونی، انگیزش بیرونی، هدف تبحرگرا، هدف عملکردگرا، چالش گری، کنجکاوی، تبحر مستقل، خوشایندی معلم و وابستگی به معلم با خودکارآمدی خلاق رابطه معنی دار و مثبتی وجود دارد. سپس آنها در پژوهشی دیگر (۱۳۹۵) به بررسی رابطه ساده و چندگانه جهت گیری های انگیزشی با خودکارآمدی خلاق در دانش آموزان پسر سال سوم مقطع متوسطه پرداختند و نشان دادند که هدف تبحرگرا، هدف عملکردگرا، انگیزش درونی و انگیزش بیرونی می تواند به عنوان یک عامل در تعیین خودکارآمدی خلاق در نظر گرفته شود. همچنین افراسیابی و جهانگیری (۱۳۹۵) در پژوهشی به شناخت آسیب شناسی تعاملات اجتماعی زنان سرپرست خانوار (مطالعه کیفی شهرستان شاهین شهر) پرداختند. یافته های این پژوهش نشان داد زنان سرپرست در تعاملات اجتماعی روزمره خود با مسائل و کلیشه های منفی روبه رو هستند که تجربه حریم ناامن را برای آنان به همراه دارد.

¹ Dr.Viktor Frankle² Logotherapy

برجعی، عباسی، اسدیان و اعیادی (۱۳۹۵) در پژوهشی به بررسی اثربخشی معنادرمانی گروهی بر اضطراب مرگ و امید به زندگی بیماران مبتلا به سرطان معده پرداختند و یافته های این مطالعه نشان داد که آموزش معنادرمانی گروهی بر کاهش اضطراب مرگ و بهبود امید به زندگی بیماران مبتلا به سرطان معده مؤثر است.

زاهد بایلان و سیدکلان (۱۳۹۴) در پژوهشی به بررسی تأثیر جو سازمانی نوآورانه ادراکی بر خودکارآمدی خلاق و رفتار نوآورانه دانشجوی-معلمان با استفاده از مدل یابی معادلات ساختاری پرداختند. یافته های به دست آمده از تحلیل های آماری این پژوهش نشان داد تأثیر جو نوآورانه ادراکی بر خودکارآمدی خلاق و رفتار نوآورانه دانشجوی-معلمان مثبت و معنادار است.

گلیپگانی (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان اثربخشی معنادرمانی گروهی بر سبک های مقابله ای و تاب آوری در معتادان به این نتیجه رسیده است که می توان از روش معنا درمانی بعنوان روشی مستقل یا در کنار سایر روش های درمانی در جهت افزایش تاب آوری و ارتقاء سبک های مقابله ای استفاده نمود.

اعظم زاده و تافته (۱۳۹۴) پژوهشی با عنوان روایت زنان سرپرست خانوار از موانع شادمانی انجام دادند که هدف این پژوهش مطالعه روایت زنان سرپرست خانوار از زندگی خود، شادی و ناشادی، زمینه ها و پیامدهای آن بود. یافته های این پژوهش نشان داد که موانع شادمانی به شیوه های گوناگون در زندگی اجتماعی این گروه مداخله می کند و در نهایت نیز منجر به طردی خودخواسته و تحمیلی در زندگی آنها می شود.

محبت بهار، گلزاری، اکبری و مرادی جو (۱۳۹۴) اثربخشی معنادرمانی به شیوه گروهی را در کاهش ناامیدی زنان مبتلا به سرطان پستان بررسی کردند و براساس یافته های بدست آمده از این پژوهش نتیجه گرفتند که مداخلات روانشناختی، از جمله معنادرمانی گروهی قادر است میزان ناامیدی را در مبتلایان به سرطان پستان کاهش دهد.

هژبریان، بیگدلی، نجفی و رضایی (۱۳۹۳) پژوهشی با هدف تعیین عوامل تشکیل دهنده و اثرگذار بر شکوفایی انسان در قالب یک الگوی پارادایمی انجام دادند. یافته های این پژوهش مؤلفه های تشکیل دهنده ی سازه ی شکوفایی و همچنین عوامل اثرگذار بر شکوفایی بودند که بیان کردند برخی از این عوامل به عنوان متغیرهای علی و برخی در نقش متغیرهای زمینه ای یا واسطه ای ظاهر می شوند. آنها بیان کردند نتیجه ی این پژوهش می تواند در تدوین برنامه های مداخله ای به منظور تسریع و تسهیل شکوفایی افراد مورد توجه قرار گیرد.

کاشانی نسب، شفیق آبادی و کرمی (۱۳۹۳) پژوهشی با عنوان مقایسه اثربخشی رویکرد معنادرمانی و شادمانی فوردایس بر کاهش افسردگی زنان سالمند شهر تهران انجام دادند و نتیجه گرفتند که رویکرد معنادرمانی و رویکرد شادمانی فوردایس بر کاهش افسردگی سالمندان مؤثر است. همچنین نشان دادند که بین میزان تأثیرگذاری دو رویکرد معنادرمانی و شادمانی فوردایس بر کاهش افسردگی سالمندان تفاوت معنی داری وجود ندارد.

پیرساقی، نظری، حاجی حسنی و نادعلی پور (۱۳۹۳) در پژوهشی به تعیین اثربخشی درمان خودمتمایزسازی بر ابراز وجود دانشجویان دختر دانشگاه علامه طباطبایی تهران پرداختند و به این نتیجه رسیدند که درمان خودمتمایزسازی میزان ابراز وجود را افزایش می دهد. کرمانی، مظلوم خراسانی، بهروان و نوغانی (۱۳۹۲) پژوهشی با عنوان عوامل مؤثر بر توانمندی زنان سرپرست خانوار با هدف شناسایی و ارزیابی عوامل جامعه شناختی مؤثر بر توانمندسازی زنان سرپرست خانوار انجام دادند. یافته های این پژوهش بیانگر تأثیرگذاری قوی توانمندی اقتصادی بر متغیر وابسته این پژوهش بود.

ربیعی (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان اثربخشی معنا درمانی گروهی در کیفیت زندگی و افزایش امید بیماران سرطانی شهرستان اراک به این نتیجه رسیده است که معنا درمانی گروهی بر افزایش کیفیت زندگی و امید بیماران سرطانی تأثیر گذار است.

در پژوهشی طالبی و غباری بناب (۱۳۹۲) به تعیین رابطه تمایز یافتگی خود، هوش هیجانی و رضایت زناشویی در مراکز مشاوره شهر شاهرود پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد که بین خودمتمایزسازی و رضایت زناشویی، بین هوش هیجانی و خودمتمایزسازی و بین هوش هیجانی و رضایت زناشویی رابطه مثبت معنادار وجود دارد.

در پژوهشی نریمانی، هاشمی، قاسم زاده، ماشینیچی عباسی و فتوحی بناب (۱۳۸۹) اثربخشی آموزش خودمتمایزسازی بوئن در کاهش عبود نشانه های مرضی مبتلایان به سوءمصرف مواد در استان آذربایجان شرقی را مورد بررسی قرار دادند. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش خودمتمایزسازی سوئن در کاهش بازگشت مجدد مبتلایان به سوءمصرف مواد مؤثر است.

غفاری، ربیعی و ثنائی ذاکر (۱۳۸۸) پژوهشی را به منظور بررسی اثربخشی خانواده درمانی سیستمی بوئن بر افزایش تمایز یافتگی و بهبود کارکرد خانواده های دارای فرزند معتاد انجام دادند و بیان کردند که افراد معتاد و خانواده های آن تمایز یافتگی پایینی دارند که این امر موجب بدکار کردی خانواده می شود. در نتیجه ی این پژوهش نشان دادند که خانواده درمانی سیستمی بوئن می تواند در این زمینه کاربرد داشته باشد.

در پژوهشی صادقی (۱۳۸۸) به مطالعه ی زنان سرپرست خانوار و آسیب های اجتماعی و فردی پیش روی آنها پرداخته است. آسیب های مورد شناسایی در این پژوهش از جمله آسیب های اقتصادی، اجتماعی، اختلالات روانشناختی و غیره مشکلاتی است که زنان سرپرست خانوار با آن ها درگیر هستند.

در اشاره به پژوهش های خارجی در این خصوص نیز چانگ^۳، چن^۴، چوانگ^۵ و چو^۶ در پژوهشی (۲۰۱۸) با عنوان بهبود خودکارآمدی خلاق و عملکرد از طریق برنامه کاربردی طراحی کامپیوتری به بحث درباره تأثیر برنامه کاربردی طراحی سه بُعدی کامپیوتری (3D-CAD) بر خودکارآمدی خلاق و عملکرد طراحان دانشجو پرداختند و به این نتیجه رسیدند که استفاده از (3D-CAD) خودکارآمدی خلاق دانشجویان، علی الخصوص مفید بودن تولیداتشان را شدت بخشید.

چن^۷، کویزانسکی^۸، وندرویل^۹ (۲۰۱۶) پژوهشی با عنوان محبت والدین و شکوفایی در میانسالی انجام دادند. هدف از این پژوهش بررسی رابطه طولی موجود میان محبت والدین و شکوفایی فرزندان در میانسالی بود که نتایج آن نشان داد که رابطه ی بین محبت والدین و فرزندان در میانسالی معنادار است.

لیو^{۱۰}، لو^{۱۱}، وو^{۱۲}، ونگ^{۱۳} و وو^{۱۴} (۲۰۱۶) در پژوهشی به بررسی همبستگی میان خودمتمایزسازی و انعطاف پذیری شغلی در میان دانشجویان کارشناسی پرستاری در چین پرداختند و نتیجه گرفتند که سطح خودمتمایزسازی دانشجویان کارشناسی پرستاری بر انعطاف پذیری شغلی شان تأثیر می گذارد.

الریچو^{۱۵} (۲۰۱۲) پژوهشی با عنوان معنادرمانی و تحلیل وجودی در روانشناسی مشاوره ای بعنوان روشی برای پیشگیری و درمان سندرم فرسودگی انجام داد و نشان داد معنادرمانی می تواند روشهایی برای کار با افراد مبتلا به سندرم فرسودگی ارائه کند. با توجه به مواردی که گفته شد هدف از این پژوهش تعیین اثربخشی معنادرمانی گروهی بر افزایش خودکارآمدی خلاق، شکوفایی و خودمتمایزسازی زنان خودسرپرست اثربخش است.

طرح تحقیق

طرح تحقیق از نوع نیمه آزمایشی با گروه پیش آزمون و پس آزمون است که جهت بررسی آن تعداد ۳۰ آزمودنی از زنان خودسرپرست شهرستان خرم آباد از جامعه آماری در دسترس تعیین و بصورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفری آزمایش و گواه گمارده شد. در ابتدای امر از دو گروه یک پیش آزمون گرفته و سپس تعداد ۸ جلسه و هر جلسه ۹۰ دقیقه مداخلات معنادرمانی به شرح ذیل برای گروه آزمایش اجرا شد. در طول این مدت هر دو گروه به غیر از مداخلات درمانی گروه آزمایش، در شرایط یکسانی به سر بردند. پس از پایان یافتن مداخلات معنادرمانی مجدداً از دو گروه پس آزمون گرفته شد.

جلسه اول	پاسخ دهی به پرسشنامه ها، معرفی افراد و آشنایی با دیگر اعضای گروه، بیان تجاربی از گذشته که به واسطه ی آنها در بحران قرار گرفته اند و پیامدهای آن تجارب در اکنون و همچنین هدف افراد از شرکت در گروه
جلسه دوم	آشنایی مقدماتی با رویکرد معنا درمانی و آشنا شدن با مفاهیم رنج، مرگ، تنهایی
جلسه سوم	آشنایی با مفاهیم بیهودگی و فقدان معنا و ارتباط این مفاهیم با روابط درون فردی و بین فردی افراد
جلسه چهارم	دریافت مفاهیم وجودی توسط اعضا و درک فاصله ی خویش از آنچه می خواهند باشند و انجام دادن تکلیف در منزل براساس این مفهوم
جلسه پنجم	گزارش دهی توسط اعضای از اقداماتی که در مدت یک هفته در راستای معنا یابی برای زندگی به انجام رسانده اند

³ Yu-shan Chang

⁴ Mavis Yi-Ching Chen

⁵ Meng-Jung Chuang

⁶ Chia-hui Chou

⁷ Ying Chen

⁸ Laura D. Kubzansky

⁹ Tylor J. VanderWeele

¹⁰ Si-Wei Liu

¹¹ Lan Luo

¹² Mei-chun

¹³ Rong Wang

¹⁴ Yan-ping Wu

¹⁵ Munica Ulrichova

جلسه ششم	مختصری آشنایی با آثار ادبی و دریافت مفاهیم وجودی با توجه به مضمون یک اثر و بحث و تبادل نظر پیرامون این مفاهیم
جلسه هفتم	ارائه گزارش توسط اعضای که در طول هفته موفق به آغاز کردن فعالیتی در راستای معنایابی برای زندگی شده اند و بیان نگرش جدیدشان نسبت به مفاهیمی همچون مرگ، رنج، تنهایی برای اعضا دیگر
جلسه هشتم	بیان مجدد تجارب گذشته توسط اعضا و نگرش متفاوت آنها نسبت به جلسه اول، پاسخدهی به پرسشنامه ها و ابراز تمایل اعضا جهت تداوم جلسات درمانی

ابزار تحقیق

در این پژوهش به منظور اثربخشی معنا درمانی گروهی بر خودکارآمدی خلاق، شکوفایی و خودمتمایزسازی در زنان خودسرپرست از سه پرسشنامه خودکارآمدی خلاق (بیگیتو، ۲۰۰۶)، شکوفایی (سلیمانی و همکاران، ۱۳۹۴؛ براساس مدل سلیگمن) و پرسشنامه خودمتمایزسازی (دریک و مورداک، ۲۰۱۵) استفاده شده است.

یافته ها

یافته‌های توصیفی پژوهش

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی روش معنا درمانی گروهی بر شکوفایی، خود متمایز سازی و خودکارآمدی خلاق در زنان خود سرپرست است. در این بخش از پژوهش نتایج مربوط به داده های پژوهشی با استفاده از روشهای آماری توصیفی شناسایی بهتر وضعیت نمونه استفاده شده است. متغیر مستقل و وابسته گروه دارای دو سطح، آزمایش و گواه در دو مرحله پیش و پس آزمون است. متغیرهای وابسته شکوفایی، خود متمایز سازی و خودکارآمدی خلاق است. متغیر مستقل روش معنا درمانی گروهی است. هدف این پژوهش مطالعه اثربخشی متغیر معنادرمانی گروهی بر متغیرهای وابسته سه گانه (خودکارآمدی خلاق، شکوفایی و خود متمایز سازی) است. همانگونه که در جدول ۱ مشاهده می شود، نمره متغیر وابسته خودمتمایز سازی گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون با پس آزمون متفاوت است؛ اما در گروه گواه تفاوت نمرات متغیر خود متمایز سازی در مراحل دوگانه ارزیابی تفاوت چندانی با هم ندارند. نمرات متغیر وابسته خود متمایزسازی در دو گروه آزمایشی و گواه نشان داد که بین نمرات گروه گواه و گروه آزمایشی تفاوت وجود دارد و این تفاوتها به سود گروه آزمایشی است و از گروه گواه بیشتر است.

یافته های استنباطی پژوهش

آزمون فرضیه اول

« معنادرمانی گروهی بر خود متمایز سازی در زنان خود سرپرست اثربخش است.»

جدول ۱ تحلیل کواریانس را برای مقایسه گروهها از لحاظ متغیر خود متمایز سازی زنان خود سرپرست با کنترل اثر پیش آزمون نشان می دهد. نتیجه تأثیر معنا درمانی گروهی در دو گروه آزمایش و گواه در رابطه با متغیر خود متمایز سازی زنان خود سرپرست از نظر آماری ($F=41/524$) در سطح ($sig=0/00$) معنادار است. در اینجا فرض صفر مبنی بر عدم تأثیر معنادرمانی گروهی بر خود متمایز سازی رد شده (زیرا سطح خطای مشاهده شده $(0/00)$ در آزمون کمتر از مقدار $(\alpha=0/05)$ است)؛ پس معنادرمانی گروهی بر خود متمایز سازی زنان خود سرپرست اثربخش است. همچنین با توجه به سطح معناداری بدست آمده ($sig=0/00$) در سطح $(\alpha=0/05)$ فرض صفر آزمون مبنی بر عدم لزوم پیش آزمون رد شده است، بنابراین می توان گفت اندازه گیری اولیه خود متمایز سازی زنان نیز در مطالعه مؤثر بوده است. همانطور که مشاهده می شود، با کنترل اثر پیش آزمون، بین گروههای آزمایش و گواه در رابطه با متغیر خود متمایز سازی زنان خود سرپرست در پس آزمون تفاوت وجود داشت.

جدول ۱: تحلیل کواریانس برای مقایسه خود متمایز سازی زنان خود سرپرست

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	F	P eta	sig	اندازه اثر
خود متمایز سازی	پیش آزمون	۲۳۴/۰۰	۱	۲۳۴/۰۰	۴/۰۹۵	۰/۰۰۳	۰/۰۰	۰/۰۵۴
	گروه	۱۷/۰۰	۱	۱۷/۰۰	۴۱/۵۲۴	۰/۰۴۵	۰/۰۰	۰/۳۶۵
	خطا	۴۹۹۳/۰۰	۲۷	۱۸۴/۰۰	-	-	-	-
	کل	۱۱۹۸۱۶/۰۰	۳۰	-	-	-	-	-

آزمون فرضیه دوم

« معنادرمانی گروهی بر شکوفایی در زنان خود سرپرست اثربخش است.»

جدول ۲ تحلیل کواریانس را برای مقایسه گروه‌ها از لحاظ متغیر شکوفایی زنان خود سرپرست با کنترل اثر پیش آزمون، نشان می‌دهد. نتیجه تأثیر معنا درمانی گروهی در دو گروه آزمایش و گواه در رابطه با متغیر شکوفایی زنان خود سرپرست از نظر آماری ($F=18/567$) در سطح ($\text{sig}=0/00$) معنادار است. در اینجا فرض صفر مبنی بر عدم تأثیر معنادرمانی گروهی بر شکوفایی رد شده (زیرا سطح خطای مشاهده شده ($0/00$) در آزمون کمتر از مقدار ($\alpha=0/05$) است)؛ پس معنادرمانی گروهی بر شکوفایی زنان خود سرپرست اثربخش است. همچنین با توجه به سطح معناداری بدست آمده ($\text{sig}=0/00$) در سطح ($\alpha=0/05$) فرض صفر آزمون مبنی بر عدم لزوم پیش آزمون رد شده است، بنابراین می‌توان گفت اندازه گیری اولیه شکوفایی زنان نیز در مطالعه مؤثر بوده است. همانطور که مشاهده می‌شود، با کنترل اثر پیش آزمون، بین گروه‌های آزمایش و گواه در رابطه با متغیر شکوفایی زنان خود سرپرست در پس آزمون تفاوت وجود داشت.

جدول ۲: تحلیل کواریانس برای مقایسه گروه‌ها از لحاظ متغیر شکوفایی زنان خود سرپرست با کنترل اثر پیش آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	F	P eta	sig	اندازه اثر
شکوفایی	پیش آزمون	۱۷۷/۰۰	۱	۱۷۷/۰۰	۰/۹۶۹	۰/۰۰۹	۰/۰۰	۰/۰۸۹
	گروه	۱۹۶/۰۰	۱	۱۹۶/۰۰	۱۸/۵۶۷	۰/۰۱۰	۰/۰۰	۰/۴۱۴
	خطا	۱۸۹۷۶/۰۰	۲۷	۷۰۲/۰۰	-	-	-	-
	کل	۴۰۲۲۳۴/۰۰	۳۰	-	-	-	-	-

آزمون فرضیه سوم

« معنادرمانی گروهی بر خودکارآمدی خلاق در زنان خود سرپرست اثربخش است.»

جدول ۳ تحلیل کواریانس را برای مقایسه گروه‌ها از لحاظ متغیر خودکارآمدی خلاق زنان خود سرپرست با کنترل اثر پیش آزمون، نشان می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌شود، نتیجه تأثیر معنا درمانی گروهی در دو گروه آزمایش و گواه در رابطه با متغیر خودکارآمدی خلاق زنان خود سرپرست از نظر آماری ($F=42/317$) در سطح ($\text{sig}=0/00$) معنادار است. در اینجا فرض صفر مبنی بر عدم تأثیر معنادرمانی گروهی بر خودکارآمدی خلاق رد شده (زیرا سطح خطای مشاهده شده ($0/00$) در آزمون کمتر از مقدار ($\alpha=0/05$) است)؛ پس معنادرمانی گروهی بر خودکارآمدی خلاق در زنان خود سرپرست اثربخش است. همچنین با توجه به سطح معناداری بدست آمده ($\text{sig}=0/00$) در سطح ($\alpha=0/05$) فرض صفر آزمون مبنی بر عدم لزوم پیش آزمون رد شده است، بنابراین می‌توان گفت اندازه گیری اولیه خودکارآمدی خلاق زنان نیز در مطالعه مؤثر بوده است.

جدول ۳ تحلیل کواریانس برای مقایسه گروه‌ها از لحاظ متغیر خودکارآمدی خلاق زنان خود سرپرست با کنترل اثر پیش‌آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	F	P eta	sig	اندازه اثر
خودکارآمدی خلاق	پیش‌آزمون	۲۵/۰۰	۱	۲۵/۰۰	۴/۱۶	۰/۰۷۲	۰/۰۰	۰/۰۶۵
	گروه	۱۵/۰۰	۱	۱۵/۰۰	۴۲/۳۱۷	۰/۰۰۱	۰/۰۰	۰/۷۳۲
	خطا	۱۲۰۶/۰۰	۲۷	۴۴/۰۰	-	-	-	-
	کل	۳۷۳۷۳/۰۰	۳۰	-	-	-	-	-

نتیجه‌گیری

براساس پژوهشی که انجام شد نتیجه گرفته می‌شود که مداخلات روانشناختی عامل مؤثر و سازنده‌ای برای زنان خودسرپرست است. به ویژه رویکرد معنا درمانی برای این قشر از زنان که اغلب روزها بی‌آنکه خود وقوف داشته باشند با مفاهیمی چون تنهایی، مرگ، مسئولیت و معنویت در ارتباط تناقض هستند ضروری می‌نماید؛ آنها با آگاه شدن نسبت به اینکه این عناصر جزء غیرقابل انکار در هستی انسانی است و وابسته به شرایط یا ارتباط با دیگری نیست بلکه از ذات هستی سرچشمه می‌گیرد در می‌یابند دستیابی به سطحی کیفی بالاتری از زندگی نیازمند پذیرش این عناصر و تغییر نگرش در مقابل زندگی است. آنها در می‌یابند عواطفی همچون بی‌معنایی، یأس، بیهودگی و کسالت عطف قابل استنادی برای سنجش زندگی نیستند بلکه مهم حصول بینش و آگاهی نسبت به زندگی از خلال این عواطف است. از این طریق معنا درمانی برای آنها الگویی می‌شود که قادر باشند در قالب مفهوم خودمتمایزسازی در ابعاد کوچکتر زندگی خود مانند روابط با دیگران به تفکیک احساسات و عقلانیت بپردازند؛ و همچنین با در نظر داشتن مرگ که جزء اجتناب‌ناپذیر هر زندگی است و نشان از گذرایی زندگی دارد در ضمن معنایی و تحقق فردیت نگرشی سهل‌گیرانه‌تر نسبت به رنج‌ها و دشواری‌های زندگی اتخاذ نمایند و به آنچه که پیش از این در قالب مفهوم شکوفایی گفتیم دست یابند و احساس رضایت و نشاط بیشتری را تجربه نمایند. همچنین وقوف به بُعد مسئولیت‌پذیری فرد در زندگی و کشف معنویت از طریق رویکرد معنا درمانی سبب می‌شود باورهای پیشین این زنان نسبت به خود مبنی بر ناتوان بودن و ناکارآمد بودن در مواجهه با شرایط تغییر نماید و خود را همچون وجودی مسئول و منحصر به فرد که تنها خود می‌توانند فردیت خود را تحقق بخشند بنگرند و در این راستا رویکرد معنا درمانی بر خودکارآمدی خلاق در آنها اثربخش است.

منابع و مراجع

- [۱] اعظم زاده، منصوره؛ تافته، مریم؛ روایت زنان سرپرست خانوار از موانع شادمانی (مطالعه موردی زنان سرپرست خانوار تهران)؛ مطالعات زن و خانواده، دوره ۳، شماره ۲، پاییز و زمستان ۱۳۹۴.
- [۲] افراسیابی، حسین؛ جهانگیری، ساناز؛ آسیب شناسی تعاملات اجتماعی زنان سرپرست خانوار (مطالعه کیفی شهرستان شاهین شهر)؛ زن در توسعه و سیاست، دوره ۱۴، زمستان ۱۳۹۵.
- [۳] برجعلی، محمود؛ عباسی، مسلم؛ اسدیان، آرزو؛ اعیادی، نادر؛ اثربخشی معنادرمانی گروهی بر اضطراب مرگ و امید به زندگی بیماران مبتلا به سرطان معده؛ مجله علمی پزشکی جندی شاپور، دوره ۱۵، شماره ۶؛ ۱۳۹۵.
- [۴] پیرساقی، فهیمه؛ نظری، علی محمد؛ حاجی حسنی، مهرداد؛ نادعلی پور، حسن؛ اثربخشی درمان خودمتمایزسازی بر میزان ابراز وجود دانشجویان دختر دانشگاه علامه طباطبایی تهران؛ ۱۳۹۳.
- [۵] توکلی، بیتا؛ پورابراهیم، تقی؛ اثربخشی معنادرمانی گروهی بر باورهای وسواسی و تاب آوری زنان؛ مجله مطالعات ناتوانی، ۱۳۹۷.
- [۶] خوش لهجه صدق، انیسی، نظریه خانواده درمانی بوون؛ ۱۳۹۰؛ انتشارات بعثت.
- [۷] ربیعی، مریم؛ اثربخشی معنادرمانی گروهی در کیفیت زندگی و امید بیماران سرطانی شهرستان اراک؛ پاییز ۱۳۹۲.
- [۸] رسولی، دکتر محسن؛ آسوده، محمدحسین؛ تمرچی، فرزانه؛ حسینی، زهرا؛ بررسی ساختار عاملی و اعتبار یابی پرسشنامه خود متمایزسازی در یک و مورد اک (فرم کوتاه).
- [۹] زاهد بابلان، عادل؛ سید کلان، سید محمد؛ ۱۳۹۴؛ بررسی تأثیر جو سازمانی نوآورانه ادراکی بر خودکارآمدی خلاق و رفتار نوآورانه دانشجو-معلم با استفاده از مدل یابی معادلات ساختاری.
- [۱۰] سلگمن، مارتین ای. پی. (۲۰۱۱)؛ شکوفایی روان شناسی مثبت گرا (درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی)؛ ترجمه امیر کامکار و سکینه هژیریان؛ نشر روان (بهار ۱۳۹۷).
- [۱۱] سلیمانی، سمیرا؛ علی دوست قهفرخی، فرشته؛ رضایی، علی محمد؛ بارانی، محمد؛ ویژگی های روانسنجی پرسشنامه شکوفایی در دانشجویان ایرانی؛ فصلنامه اندازه گیری تربیتی؛ بهار ۱۳۹۶.
- [۱۲] شولتز، دوان پی؛ شولتز، سیدنی ال (۱۹۹۰)؛ نظریه های شخصیت؛ ترجمه یحیی سیدمحمدی؛ نشر ویرایش (پاییز ۱۳۹۴).
- [۱۳] صادقی، زهره؛ صفاری نیا، مجید؛ سهرابی، فرامرز؛ علی پور، احمد؛ اثربخشی معنادرمانی بر کاهش افسردگی زنهای آسیب دیده از عهدشکنی همسران؛ فصل نامه علمی پژوهشی روانشناسی کاربردی، سال ۱۱، شماره ۳ (۴۳)، پاییز ۱۳۹۶.
- [۱۴] صادقی، علی اکبر؛ زنان سرپرست خانوار و آسیب های اجتماعی و فردی پیش روی آن ها؛ دومین همایش توانمندی زنان و توان افزایی زنان سرپرست خانوار؛ تیرماه ۱۳۸۸.
- [۱۵] طالبی، مریم؛ غباری بناب، دکتر باقر؛ تعیین رابطه تمایز یافتگی خود، هوش هیجانی و رضایت زناشویی در مراکز مشاوره شهر شاهرود (ترنم، صبا، روزبه، بهزیستی، بنیاد شهید و امور ایثارگران)؛ زن و مطالعات خانواده، سال پنجم- شماره هیجدهم- زمستان ۱۳۹۱.
- [۱۶] غفاری، فاطمه؛ رفیعی، حسن؛ ثنائی ذاکر، محمدباقر؛ اثربخشی خانواده درمانی سیستمی بوئن بر تمایز یافتگی و کارکرد خانواده های دارای فرزند معتاد؛ فصلنامه اعتیاد پژوهی سوء مصرف مواد، سال سوم، شماره دوازدهم، زمستان ۱۳۸۸.
- [۱۷] فرامرز، حمید؛ حاجی یخچالی، علیرضا؛ شهنی بیلاق، منیجه؛ رابطه ساده و چندگانه جهت گیری های انگیزشی با خودکارآمدی خلاق در دانش آموزان پسر سال سوم مقطع متوسطه، ۱۳۹۵، فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی.
- [۱۸] فرامرز، حمید؛ حاجی یخچالی، علیرضا؛ شهنی بیلاق، منیجه؛ نقش انگیزش درونی- بیرونی و هدف تبحری- عملکردگرا در پیش بینی خودکارآمدی خلاق دانش آموزان پسر سال دوم دبیرستان های شهرستان رومشگان، ۱۳۹۶، فصلنامه علمی- پژوهشی شناخت اجتماعی، سال ششم، شماره اول (پیاپی ۱)، بهار و تابستان ۱۳۹۶.
- [۱۹] فرانکل، ویکتور امیل (۱۹۴۶)؛ انسان در جستجوی معنی؛ ترجمه نهضت صالحیان- مهین میلانی؛ انتشارات درس (۱۳۹۶).
- [۲۰] فرانکل، ویکتور (۱۹۴۶)؛ پزشک و روح؛ ترجمه دکتر فرخ سیف بهزاد؛ انتشارات درس (۱۳۹۷).

- [۲۱] فرانکل، ویکتور امیل (۱۹۴۳)؛ خدا در ناخودآگاه؛ ترجمه دکتر ابراهیم یزدی؛ مؤسسه خدمات فرهنگی رسا (۱۳۹۳).
- [۲۲] فرانکل، ویکتور امیل (۱۹۷۸)؛ فریاد ناشنیده برای معنی؛ ترجمه دکتر مصطفی تبریزی و علی علوی نیا؛ انتشارات فراروان (۱۳۹۴).
- [۲۳] کاشانی نسب، زهرا؛ شفیق آبادی، دکتر عبدالله؛ کرمی، دکتر ابوالفضل؛ مقایسه اثربخشی رویکرد معنادرمانی و شادمانی فوردایس بر کاهش افسردگی زنان سالمند شهر تهران؛ فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهشنامه تربیتی، سال نهم، بهار ۱۳۹۳، شماره ۳۸، صفحات ۳۸-۲۳.
- [۲۴] کرمانی، مهدی؛ مظلوم خراسانی، محمد؛ بهروان، حسین؛ نوغانی، محسن؛ عوامل مؤثر بر توانمندی زنان سرپرست خانوار (مورد مطالعه: زنان شاغل در مراکز کوثر شهرداری تهران در سال ۱۳۹۱)؛ مجله جامعه شناسی ایران آفدوره چهاردهم (ف شماره ۳، پاییز ۱۳۹۲، ص. ۱۱۶-۱۴۸).
- [۲۵] کری، جرالده (۱۹۸۱)؛ نظریه و کاربری مشاوره گروهی؛ ترجمه دکتر کیانوش زهراکار، دکتر فرشاد محسن زاده، دکتر احمد حیدرنیا، دکتر علیرضا بوستانی پور و عباس سامی؛ نشر ویرایش (۱۳۹۶).
- [۲۶] کری، جرالده (۱۹۷۶)؛ نظریه و کاربری مشاوره و روان درمانی؛ ترجمه یحیی سیدمحمدی؛ نشر ارسباران (زمستان ۹۴).
- [۲۷] گلپایگانی، عبدالله؛ بررسی اثربخشی معنادرمانی گروهی بر سبک های مقابله ای و تاب آوری در معنادرمانی؛ زمستان ۹۴.
- [۲۸] محبت بهار، سحر؛ گلزاری، دکتر محمود؛ اکبری، دکتر محمداسماعیل؛ مرادی جو، محمد؛ اثربخشی معنادرمانی به شیوه گروهی در کاهش ناامیدی زنان مبتلا به سرطان پستان؛ فصلنامه بیماری های پستان ایران، سال هشتم، شماره اول، بهار ۱۳۹۴.
- [۲۹] محمدپور یزدی، احمدرضا؛ ویکتور امیل فرانکل بنیانگذار معنا درمانی (فرادیدی بر روان شناسی و روان درمانی وجودی)؛ ۱۳۸۴؛ نشر دانژه.
- [۳۰] مصطفی پور، وحید؛ معتمدی، عبدالله؛ فرخی، حسین؛ اثربخشی معنادرمانی به شیوه گروهی بر احساس تنهایی و اضطراب مرگ در زنان سالمند؛ فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ، سال نهم، شماره ۳۶، تابستان ۱۳۹۷، صفحات ۳۶-۲۳.
- [۳۱] نریمانی، مهدی؛ هاشمی، تورج؛ قاسم زاده، ابوالفضل؛ ماشینچی عباسی، نعیمه؛ فتوحی بناب، سکینه؛ آموزش خودمتمایزسازی بوئن و عود نشانه های سوءمصرف مواد؛ ۱۳۸۹.
- [۳۲] هژبریان، هانیه؛ بیگدلی، ایمان اله؛ نجفی، محمود؛ رضایی، علی محمد؛ ارائه الگوی روانشناختی شکوفایی انسان بر اساس نظریه زمینه ای؛ یک پژوهش کیفی؛ ۱۳۹۳.

- [33] Chang. Yu-shan; Chen. Mavis Yi-ching; Chuang. Meng-Jung; Chou. Chia-hui; Improving creative self-efficacy and performance through computer-aided design application; (2018); Journal of Thinking skills and creativity.
- [34] Chen. Ying; Kubzansky. Laura.D; VanderWeele. Tyler J. ; Parental warmth and flourishing in mid-life; (2018); Journal of Social science & Medicine.
- [35] Liu. Si-wei; Lou. Lan; Wu Mei-chun; Wang Rong; Wu Yan-ping; Correlation between self-differentiation and professional adaptability among undergraduate nursing students in china; (2016); International Journal Of Nursing Sciences.
- [36] Ulrichova. Monika; Logo therapy and Existential Analysis in Counselling Psychology as Prevention and Treatment of Burnout Syndrome; (2012); Journal of Procedia-social and behavioral sciences.