



A Meta-Analysis on the Research Related to the Meaning Therapy Approach on Life Expectancy

Prshang Bahramyan

(Corresponding author), senior expert in family counseling, Department of Counseling, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Kurdistan, Sanandaj, Iran.

Gmail: Prshangbahramyan@gmail.com

ABSTRACT

Received: 09/11/2022- Accepted: 20/06/2024

Aim: The purpose of this research was to determine the effectiveness of meaning therapy approach on life expectancy. **Methods:** This research determined the effect size of the meaning therapy approach by using the meta-analysis technique and by integrating the results of different research. The statistical population included all the articles in the field of the effectiveness of the meaning therapy approach on life expectancy, which were 15, and a total of 12 methodologically acceptable studies were selected and meta-analysis was performed on them. The sources of data search included the scientific information database, the Noor specialized journals database, the Iran Journals Information Bank, and the comprehensive humanities portal. Data analysis and effect size calculation were done using CMA3 software and g-index. **Findings:** The results of this meta-analysis showed that the effect of meaning therapy approach on life expectancy is (1.76) ($P < 0.001$), which is evaluated as a large effect size according to Cohen's table. **Conclusion:** It seems that the meaning therapy approach can be used as a suitable method to improve life expectancy in medical and educational centers.

Keywords: Meta analysis, Meaning Therapy Approach, Life Expectancy



فصلنامه علمی پژوهشهای مشاوره
انجمن مشاوره ایران
جلد ۲۳، شماره ۹۲، زمستان ۱۴۰۳
مقاله پژوهشی

e-issn:4018-2717

p-issn:400-2717X

DOI: 10.18502/qjcr.v23i92.17844

فراتحلیلی بر پژوهش‌های مربوط به رویکرد معنا درمانی بر امید به زندگی

پرشنگ بهرامیان

(نویسنده مسئول)، کارشناس ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه کردستان، سنندج، ایران.
Gmail: Prshangbahramyan@gmail.com

(صفحات ۳۳-۴۷)

چکیده

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۱۸ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۲/۲۳

هدف: هدف این پژوهش، تعیین میزان اثربخشی رویکرد معنا درمانی بر امید به زندگی بود. **روش:** این پژوهش با استفاده از تکنیک فراتحلیل و با یکپارچه کردن نتایج پژوهش‌ها مختلف، اندازه اثر رویکرد معنا درمانی را مشخص کرد. جامعه آماری شامل تمامی مقالات در حیطه اثربخشی رویکرد معنا درمانی بر امید به زندگی بود که تعداد آنها ۱۵ مورد بود که در مجموع ۱۲ پژوهش قابل قبول از لحاظ روش شناختی انتخاب شدند و فراتحلیل بر روی آن‌ها انجام شد. منابع جستجوی داده‌ها، پایگاه اطلاعات علمی، پایگاه مجلات تخصصی نور، بانک اطلاعات نشریات ایران و پرتال جامع علوم انسانی بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها و محاسبه اندازه اثر با استفاده از نرم افزار CMA3 و شاخص گهجز انجام شد.

یافته‌ها: یافته‌های حاصل از این فراتحلیل نشان داد که میزان تأثیر رویکرد معنا درمانی بر امید به زندگی (۱/۷۶) است ($P < 0/001$) که مطابق جدول کوهن اندازه‌ی اثر بزرگ ارزیابی می‌شود. **نتیجه‌گیری:** به نظر می‌رسد که رویکرد معنا درمانی می‌تواند به عنوان روشی مناسب برای بر ارتقا امید به زندگی در مراکز درمانی و آموزشی استفاده شود.

واژه‌های کلیدی: فراتحلیل، رویکرد معنا درمانی، امید به زندگی

مقدمه

روان‌شناسی مثبت‌نگر یک رویکرد نوین جهت ارتقا ساختارهای روان مثبت است که به نظر می‌رسد که ساختارهای روان‌شناسی مثبت مثل خوش‌بینی و تأثیر احساسات مثبت با نتایج مختلفی در سلامت روان همراه است (آمونو^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر ارتقا امید به زندگی منجر به حمایت از افراد در برابر رویدادهای تنش‌زای زندگی می‌شود، از این رو در یکی دو دهه اخیر نقش امید در سلامت روانی مورد توجه بسیار قرار گرفته است (واترز^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). تحقیقات نشان داده‌اند که افراد دارای حس معنا و هدف در زندگی، به مراتب از امید به زندگی بالاتری برخوردارند و توانایی بیشتری در مقابله با استرس و دشواری‌ها دارند. به عنوان مثال، سلیمانی و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهش خود نشان دادند که استفاده از تکنیک‌های معنا درمانی در مشاوره به طور معناداری موجب افزایش امید به زندگی در بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن می‌شود. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های ویکتوری و همکاران (۲۰۲۲) آندرسون و همکاران (۲۰۲۱) که به بررسی تأثیر مداخلات معنا درمانی بر سلامت روان پرداخته‌اند، هم‌راستا است.

همچنین فراهانی و عریضی (۱۳۸۴) در مطالعه‌ای فراتحلیلی تأثیر معنادرمانی بر سلامت روان را بررسی کردند و نتایج مثبتی را گزارش کردند. همچنین دلاور (۱۳۸۸) به تحلیل اثرات این رویکرد بر افزایش امید به زندگی پرداخت و به شواهدی از اثربخشی آن دست یافت.

گریسم و کیم (۲۰۰۵) نیز در تحقیق خود به مقایسه اندازه‌گیری اثرات معنادرمانی پرداخته و بر اهمیت استفاده از شاخص g -هجز تأکید کردند. علاوه بر این، احمدی و رضایی (۱۳۹۰) در مطالعه‌ای دیگر به نقش معنادرمانی در بهبود کیفیت زندگی

سالمندان پرداخته و نتایج مثبت آن را مستند کردند. همچنین، سلیمانی و حسینی (۱۳۹۵) نشان دادند که معنادرمانی می‌تواند امید به زندگی را در بیماران سرطانی بهبود بخشد. این پژوهش‌ها بر اهمیت بررسی جامع تأثیرات معنادرمانی بر امید به زندگی تأکید دارند و ضرورت انجام فرا تحلیلی در این زمینه را نمایان می‌کنند.

تیل و همکاران (۲۰۲۲) و گیتس و همکاران (۲۰۲۳) نشان داده‌اند که معنا درمانی می‌تواند به عنوان یک مداخله مؤثر در گروه‌های سنی مختلف عمل کند و به کاهش علائم افسردگی و اضطراب کمک کند. همچنین، عابدی و همکاران (۲۰۲۳) در یک مطالعه جامع نشان دادند که افراد با تجربه‌های معنادار از زندگی، معمولاً امید بیشتری به آینده دارند و از سلامت روان بهتری برخوردارند. نادری و همکاران (۲۰۲۲) در مطالعه‌ای بر روی دانشجویان دانشگاه، به رابطه مثبت بین معنا درمانی و امید به زندگی اشاره کردند. همچنین، موسوی (۲۰۲۳) در تحقیقی نشان داد که استفاده از رویکرد معنا درمانی در کارگاه‌های مشاوره‌ای تأثیر مثبتی بر افزایش امید به زندگی در جوانان دارد.

بنیان‌گذار نظریه امید اسنایدر است که درمان مبتنی بر آن را هم طراحی کرده است. او امید را سازه‌ای شامل دو مفهوم دانسته است: ۱- توانایی طراحی گذرگاه‌هایی به سوی اهداف مطلوب به رغم موانع موجود، ۲- عامل انگیزش لازم برای استفاده از این گذرگاه‌ها (سودانی، نیسی، سواری، ۱۳۹۷). اسنایدر^۱ در نظریه امید^۲ اشاره کرده که امید مجموعه‌ای شناختی مبتنی بر احساس موفقیت ناشی از منابع مختلف و مسیرها است و امید یک منبع قدرتمند برای زندگی و یک نوع بازیابی و دوباره تولد یافتن است که برای انسان بسیار ضروری است (باستین و محمدی پور، ۱۴۰۳). درواقع امید با نیروی موثر خود، سیستم فعالیت‌های خود را تحریک کرده و دریچه‌های تازه‌ای را به روی فرد باز می‌کند و مطابق نتایج پژوهش‌ها افراد امیدوار و شادمان و خوش بین، روابط اجتماعی قوی‌تری با دوستان، همسر، فرزندان، همسایگان و بستگان خود دارند (خدا بخشی کولایی و

1. Snyder

2. Theory of hope

درخشنده، ۱۳۹۴). شاخص امیدواری یکی از معیارهای ارزیابی وضعیت بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی است به شرط اینکه احتمال مرگ فرد در سالهای آینده زندگی مانند انسان‌های زمان حال باشد (سودانی و همکاران، ۱۳۹۷). ثابت شده که سطح بالای امید به زندگی با سلامت روان و جسم، تفکر مثبت و روابط اجتماعی بالا رابطه دارد (صالحی و خوش لهجه صدق، ۱۴۰۲). امید به زندگی فرایندی است که فرد در آن هدفش را تعیین و راهکارهایی برای آنها طراحی میکند و انگیزه لازم برای اجرای آن را ایجاد میکند (مدنی و همکاران، ۱۴۰۱). اسنایدر نیز معتقد است افراد امیدوار در رویارویی با شرایط استرس‌زا به صورت فعال‌تری برخورد می‌کنند و از راهبردهای مقابله‌ای بیشتر و بهتری استفاده می‌کنند (حسنعلی و همکاران، ۱۳۹۷).

در زندگی افراد یافتن معنای زندگی یک عامل اساسی برای بهداشت روان به شمار می‌آید و نخستین بار این مفهوم را فرانکل در رویکرد معنادرمانی مطرح کرد و رویکرد معنادرمانی درباره مسائلی همچون وجود انسان‌ها و مسائل مهم زندگی افراد مثل معنی رنج، مرگ و زندگی، خلأ وجودی و مسئولیت‌پذیری و یافتن معنای زندگی است و به افراد کمک میکند که آن سوی مشکلات را هم ببینند (اسدی و همکاران، ۱۳۹۰). معنا درمانی یکی از شاخه‌های خوش بینانه روان درمانی وجودی است که مناسب دوران بحران‌های زندگی فرد است که به افراد کمک میکند که آن سوی مشکلات روزمره را هم ببینند و به دنبال کسب توانایی گسترش دید درباره خویشتن و محیط و اشکار کردن مواردی است که به زندگی حال و آینده معنی میدهد (نبوی حصار و همکاران، ۱۳۹۷).

با توجه به یافته‌های پژوهش‌های متعدد در خصوص اثربخشی رویکرد معنادرمانی بر امید به زندگی غلامی و همکاران (۱۳۸۸)، رباط میلی و همکاران (۱۳۹۲)، قرازیبایی و همکاران (۱۳۹۲)، شجاعیان و همکاران (۱۳۹۳)، حاجی عزیزی و همکاران (۱۳۹۶)، حسینیان و همکاران (۱۳۸۸)، پوست چیان و همکاران (۱۳۹۶)، قادری و همکاران (۱۳۹۰)، موسوی (۱۳۹۴)، سعلی فرد و همکاران (۱۳۹۹)، برجعلی و همکاران (۱۳۹۵)،

توپچی و همکاران (۱۳۹۶) انجام یک فراتحلیل به روشن ساختن مقدار واقعی اثربخشی رویکرد معنادرمانی می‌تواند کمک کند. یکی از شیوه‌های پژوهشی ایده آل برای بررسی روابط میان جنبه‌ها و نتایج رویکرد معنادرمانی، شیوه‌ی فراتحلیل^۱ است به این دلیل که نتایج مطالعات را ترکیب می‌کند، این درحالی است که امکان دسته‌بندی پژوهش‌ها را نیز مهیا کرده تا بتوان نتایج را با یکدیگر مقایسه کرد (کوپر^۲ و هجز، ۱۹۹۴؛ لیپسی و ویلسون^۳، ۲۰۰۱). باتوجه به نتایج متفاوتی که در پژوهش‌های مختلف در حیطه ضریب تأثیر معنادرمانی بر امید به زندگی این پژوهش با استفاده از روش فراتحلیل و جمع بندی نتایج پژوهش‌های مختلف پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سوال است که اثربخشی رویکرد معنادرمانی بر امید به زندگی چقدر می‌باشد؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر فراتحلیل بود. در فراتحلیل اصل اساسی عبارت است از محاسبه‌ی اندازه‌ی اثر برای پژوهش‌ها مجزا و برگرداندن آنها به یک ماتریس مشترک^۴ و آنگاه ترکیب آنها برای دستیابی به میانگین اثر می‌باشد (فراهانی و عریضی، ۱۳۸۴). فراتحلیل حاضر بر آن است که با بررسی نتایج حاصل از اجزای پژوهش‌های مختلف، درکنار هم، به یک نتیجه کلی در زمینه‌ی میزان اثربخشی رویکرد معنادرمانی بر امید به زندگی برسد.

جامعه آماری پژوهش، شامل پژوهش‌ها انجام شده در حوزه روان‌شناسی و علوم تربیتی ایران بود که طی سال (۱۳۸۸-۱۴۰۰) در زمینه اثربخشی رویکرد معنادرمانی بر امید به زندگی در ایران انجام شده بودند و از لحاظ روش‌شناسی (فرضیه‌سازی، روش پژوهش، جامعه، حجم نمونه و روش نمونه‌گیری، ابزار اندازه‌گیری، روایی و پایایی ابزار

1. meta-analysis
2. Cooper , & Hedges
3. Lipsey , & Wilson
4. general matrix

اندازه‌گیری، فرضیه‌های آماری، روش تحلیل آماری و صحیح بودن محاسبات آماری) که ملاک‌های ورود به پژوهش را داشته‌اند. منابع جستجو عبارت بودند از مجلات علمی-پژوهشی در حوزه روان‌شناسی و علوم تربیتی (مثل پژوهش‌های مشاوره، روان‌شناسی کاربردی، روان‌شناسی تربیتی، خانواده پژوهشی و...)، بانک منابع اطلاعاتی جهاد دانشگاهی، پایگاه مجلات تخصصی نور، بانک اطلاعات نشریات ایران و پرتال جامع علوم انسانی. واژه‌ی جستجو نیز «رویکرد معنادرمانی، امید به زندگی، اثربخشی معنادرمانی، تأثیر معنادرمانی، امیدواری، امید به آینده» بود. فقط منابع فارسی و پژوهش‌های که در ایران انجام شدند، مورد بررسی قرار گرفتند.

فرا تحلیل‌گران با داشتن مقادیر میانگین، واریانس و انحراف معیار گروه‌ها، قادر به محاسبه‌ی اندازه اثر هستند (دلاور، ۱۳۸۸). در پژوهش حاضر برای محاسبه اندازه اثر از نرم افزار cm و شاخص g - هجز استفاده شد. شاخص g - هجز و شاخص d کوهن هر دو واریانس‌ها را با فرض واریانس برابر محاسبه می‌کنند، اما g - هجز با استفاده از $n-1$ برای هر نمونه به جای n برآورد بهتری را فراهم می‌کند، به خصوص در نمونه‌های کوچک g - هجز یک شاخص نسبتاً دقیق‌تر از d کوهن است (گریسم و کیم، ۲۰۰۵). با توجه به لیست پژوهش‌ها در زمینه‌ی مورد نظر و مراجعه به آن‌ها، و با در نظر گرفتن معیارهای ذکر شده در ذیل ۱- موضوع پژوهش، اثربخشی رویکرد معنادرمانی بر امید به زندگی باشد. ۲- بررسی در قالب یک پژوهش گروهی صورت گرفته باشد. ۳- پژوهش‌ها به صورت آزمایشی و نیمه آزمایشی انجام شده باشند. ۴- پژوهش‌ها دارای اطلاعات و آماره‌های گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون باشند؛ ۵- از ابزارهای معتبر و مقیاس‌های دقیق، که دارای اعتبار و روایی کافی بوده‌اند، استفاده شده باشد. ملاک‌های خروج، پژوهش‌هایی که ۱- موضوع پژوهش مسئله‌ای غیر از اثربخشی رویکرد معنادرمانی بر امید به زندگی باشد؛ ۲- پژوهش‌هایی که صرفاً به گزارش میزان شیوع آن

در گروه‌های کاری مختلف اقدام کرده‌اند باشند و ۳- پژوهش‌ها به صورت موردی، مروری، رابطه‌ای و توصیفی انجام شده بودند، ۱۲ پژوهش مورد تأیید قرار گرفتند که لیست تفصیلی آنها در جدول ۱ آمده است. در ابتدا پس از انتخاب مطالعات واجد شرایط، آن‌ها بر اساس تقدم زمانی کدگذاری شدند، تا فرایند انجام فراتحلیل تسهیل شود.

یافته‌ها

در این بخش به بررسی یافته‌های پژوهش‌ها صورت گرفته در زمینه اثربخشی رویکرد معنادرمانی بر امید به زندگی و محاسبه‌ی اندازه‌ی اثر پرداخته می‌شود که گزارش آن‌ها در مجلات علمی پژوهشی در حوزه روان‌شناسی و علوم تربیتی به چاپ رسیده باشد و یافته‌های آن‌ها به شیوه کمی بوده و وضوح اطلاعات تا حدی بوده که قابلیت بررسی به شیوه فراتحلیل را داشته باشد. به همین منظور اندازه‌ی اثر طبق فراتحلیل هویت و کرامر (۲۰۰۵)، پاشا شریفی و همکاران (۱۳۸۸) محاسبه شد. با توجه به پژوهش‌ها انجام شده در ایران میزان اثربخشی رویکرد معنادرمانی بر امید به زندگی مورد بررسی قرار گرفت. جدول ۱ لیست و مشخصات پژوهش‌های که در فراتحلیل مورد بررسی قرار گرفته‌اند آورده شده و در جدول ۲ میانگین اندازه‌ی اثر مطالعات را نشان می‌دهد. بر اساس مطالعات انجام شده، هریک از شیوه‌های معنادرمانی به عنوان متغیر مستقل و امید به زندگی را به عنوان متغیر وابسته در نظر گرفته شد.

جدول ۱. مشخصات پژوهش‌های که در فراتحلیل مورد بررسی قرار گرفته‌اند

کد	عنوان پژوهش	حجم نمونه	پژوهشگر	سال	متغیر مرجع
۱	تاثیر معنویت درمانی بر رشد پس از سانحه، شفقت به خود و امید در زنان مبتلا به سرطان پستان	۴۴	سعلبی فرد، تاجری، رفیعی پور	۱۳۹۹	امید به زندگی

کد	عنوان پژوهش	حجم نمونه	پژوهشگر	سال	متغیر مرجع
۲	اثربخشی معنادرمانی گروهی بر اضطراب مرگ و امید به زندگی سالمندان مقیم مراکز شبانه روزی شهر کرمان	۳۰	حاجی عزیزی، بهمنی، مهدی، منظری توکلی، برشان	۱۳۹۶	امید به زندگی
۳	اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر معنادرمانی بر امید به زندگی و تاب اوری زنان مطلقه	۳۰	پوست چیان، کاظمی، رضایی، کاظمی	۱۳۹۶	امید به زندگی
۴	تاثیر مشاوره گروهی با رویکرد معنادرمانی بر افزایش امید به زندگی بیماران اچ ای وی مثبت	۳۰	توپچی، رمضانی فر، احمدیان	۱۳۹۶	امید به زندگی
۵	اثربخشی معنادرمانی گروهی بر اضطراب مرگ و امید به زندگی بیماران مبتلا به سرطان معده.	۳۰	برجعی، عباسی، اسدیان، اعیادی	۱۳۹۵	امید به زندگی
۶	اثربخشی معنادرمانی گروهی بر امید به زندگی دبیران دبیرستان های شهرستان میانه.	۴۰	موسوی	۱۳۹۴	امید به زندگی
۷	اثربخشی معنادرمانی گروهی بر افزایش امید به زندگی در مردان بازنشسته کانون بازنشستگان شهرستان ممسنی	۴۲	شجاعیان، سودانی، مرادی	۱۳۹۳	امید به زندگی
۸	تاثیر معنادرمانی به شیوه گروهی بر افسردگی و امید در دانشجویان.	۴۰	رباط میلی، مهرابی زاده هنرمند، زرگر، کریمی خویگانی قرازیبایی، علی	۱۳۹۲	امید به زندگی
۹	اثربخشی معنادرمانی به شیوه گروهی بر استرس ادراک شده و امید به زندگی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس.	۳۰	اکبردی دهکردی، علیپور، محتشمی	۱۳۹۲	امید به زندگی

کد	عنوان پژوهش	حجم نمونه	پژوهشگر	سال	متغیر مرجع
۱۰	اثربخشی معنادرمانی گروهی بر افزایش امید بیماران مبتلا به سرطان مری و معده.	۴۰	قادری، رفاهی، پنق	۱۳۹۰	امید به زندگی
۱۱	اثربخشی معنی درمانی گروهی بر امید به زندگی بیماران سرطانی	۳۰	حسینیان، سودانی، مهرابی زاده هنرمند	۱۳۸۸	امید به زندگی
۱۲	اثربخشی آموزش معنادرمانی گروهی بر امید به زندگی و سلامت عمومی بیماران دختر تالاسمی.	۳۰	غلامی، پاشا، سودانی	۱۳۸۸	امید به زندگی

باتوجه به جدول ۱- مشخصات مقالات مورد استفاده برای تحلیل نشان می‌دهد که تعداد ۱۲ مقاله از سال ۱۳۸۸ تا سال ۱۳۹۹ در حیطه اثربخشی معنادرمانی بر امید به زندگی انتخاب شده است که ملاک‌های ورود به پژوهش را دارند.

جدول ۲. تجزیه و تحلیل داده‌ها

ردیف	متغیر مرجع	شاخص‌های G هجز		تفاضل میانگین‌ها		فاصله اطمینان ۹۵٪		Z	P
		G	خطای استاندارد	d	خطای استاندارد	حد پایین	حد بالا	Z	
۱	امید به زندگی	-۰/۸۳	۰/۳۸	-۰/۸۶	۰/۳۹	-۱/۵۹	-۰/۰۸	-۲/۱۷	۰/۰۳
۲	امید به زندگی	-۰/۰۷	۰/۳۴	-۰/۰۷	۰/۳۵	-۰/۷۵	۰/۶۱	-۰/۲۰	۰/۰۰
۳	امید به زندگی	-۲/۳۳	۰/۴۷	-۲/۴۰	۰/۴۸	-۳/۲۵	-۱/۴۲	-۵/۰۱	۰/۰۰
۴	امید به زندگی	-۲/۸۲	۰/۴۲	-۲/۸۷	۰/۴۳	-۳/۶۳	-۲/۰۰	-۶/۷۳	۰/۰۰
۵	امید به زندگی	-۳/۸۵	۰/۵۰	-۳/۹۲	۰/۵۱	-۴/۸۳	-۲/۸۷	-۷/۶۸	۰/۰۰
۶	امید به زندگی	-۳/۱۳	۰/۴۴	-۳/۱۹	۰/۴۵	-۴/۰۰	-۲/۲۶	-۷/۰۸	۰/۰۰
۷	امید به زندگی	-۱/۱۷	۰/۳۰	-۱/۱۹	۰/۳۰	-۱/۷۶	-۰/۵۹	-۳/۹۲	۰/۰۰
۸	امید به زندگی	-۲/۱۰	۰/۴۱	-۲/۱۵	۰/۴۲	-۲/۹۱	-۱/۲۹	-۵/۰۶	۰/۰۰
۹	امید به زندگی	-۱/۵۹	۰/۴۱	-۱/۶۴	۰/۴۲	-۲/۴۰	-۰/۷۹	-۳/۸۸	۰/۰۰
۱۰	امید به زندگی	-۰/۵۵	۰/۴۰	-۰/۵۷	۰/۴۲	-۱/۳۴	۰/۲۳	-۱/۳۸	۰/۰۰
۱۱	امید به زندگی	-۱/۷۹	۰/۴۱	-۱/۸۴	۰/۴۲	-۲/۶۰	-۰/۹۸	-۴/۳۳	۰/۰۰
۱۲	امید به زندگی	-۰/۸۳	۰/۳۸	-۰/۸۶	۰/۳۹	-۱/۵۹	-۰/۰۸	-۲/۱۷	۰/۰۳
جمع		۱/۷۶	۰/۴۱	۱/۷۴	۰/۴۲	۲/۵۵	۱/۱	۴/۱۳	۰/۰۵

بر اساس اطلاعات جدول ۲، تأثیر متغیر مستقل (رویکرد معنادرمانی) بر متغیر وابسته (امید به زندگی) برابر ۱/۷۶ است، که این اندازه‌ی اثر بزرگ (بالا تر ۰/۸) ارزیابی می‌شود ($P < ۰/۰۰۱$)، این مقدار از معناداری بالینی بالایی برخوردار است. بنابراین می‌توان گفت که بر اساس نتایج این فراتحلیل رویکرد معنادرمانی اثر بالایی بر امید به زندگی دارد.

پیشنهادهای پژوهشی و کاربردی

پیشنهادهای پژوهشی

۱. تحقیق در گروه‌های مختلف سنی: انجام پژوهش‌های جداگانه در گروه‌های سنی مختلف برای بررسی تأثیر رویکرد معنادرمانی بر امید به زندگی، به ویژه در جوانان و سالمندان.

۲. مطالعه در زمینه‌های مختلف بالینی: بررسی اثر معنادرمانی در بیماران مبتلا به اختلالات روانی مختلف و شرایط خاص، مانند افسردگی و اضطراب.

۳. تحلیل طولی: طراحی مطالعات طولی برای بررسی پایداری اثرات معنادرمانی بر امید به زندگی در طول زمان.

۴. مقایسه با روش‌های دیگر: انجام پژوهش‌هایی که رویکرد معنادرمانی را با سایر رویکردهای روان‌شناختی مقایسه کنند تا به درک بهتری از مزایا و معایب هر روش دست یابند.

۵. بررسی عوامل میانجی: شناسایی و بررسی عواملی که ممکن است تأثیر رویکرد معنادرمانی بر امید به زندگی را تحت تأثیر قرار دهند، مانند ویژگی‌های شخصیتی یا حمایت اجتماعی.

پیشنهادهای کاربردی

۱. گنجاندن معنادرمانی در برنامه‌های درمانی: پیشنهاد می‌شود که مراکز درمانی و مشاوره‌ای از رویکرد معنادرمانی به عنوان بخشی از برنامه‌های درمانی خود استفاده کنند.

۲. آموزش متخصصان: برگزاری دوره‌های آموزشی برای روان‌شناسان و مشاوران به

- منظور آشنایی با تکنیک‌های معنادرمانی و کاربرد آن در بهبود امید به زندگی مراجعان.
۳. توسعه برنامه‌های مداخله‌ای: طراحی و اجرای برنامه‌های مداخله‌ای مبتنی بر معنادرمانی برای گروه‌های خاصی مانند بیماران سرطانی، سالمندان و افرادی با اختلالات روانی.
۴. ترویج معنادرمانی در مدارس: معرفی رویکرد معنادرمانی در مدارس به منظور ارتقاء امید به زندگی و سلامت روان دانش‌آموزان.
۵. پژوهش‌های میدانی: انجام پژوهش‌های میدانی و جمع‌آوری داده‌های واقعی از گروه‌های مختلف برای بررسی تأثیرات عملی رویکرد معنادرمانی بر امید به زندگی.

بحث و نتیجه‌گیری

در این فراتحلیل با یکپارچه کردن برنامه‌های آموزشی، سعی شده است که میزان موفقیت این الگو مورد بررسی قرار گیرد. در حقیقت با کنار هم قرار دادن نتایج حاصل از انجام یک پژوهش روی نمونه‌ای از یک جامعه، افراد مختلف مورد بررسی قرار می‌گیرند. در جوامعی چون جامعه‌ی ما که گوناگونی بیشتری دارد چنین نتایجی مهم‌تر است، چرا که این گوناگونی با تفاوت‌های بیشتری همراه خواهد بود. نتایج حاصل از این فراتحلیل نشان داد که مطابق جدول کوهن رویکرد معنادرمانی تأثیر بالایی بر امید به زندگی دارد. یافته‌های این فراتحلیل تأییدی بر برخی پژوهش‌های قبلی از جمله غلامی و همکاران (۱۳۸۸)، رباط میلی و همکاران (۱۳۹۲)، قرازیبایی و همکاران (۱۳۹۲)، شجاعیان و همکاران (۱۳۹۳)، حاجی عزیزی و همکاران (۱۳۹۶)، حسینیان و همکاران (۱۳۸۸)، پوست چیان و همکاران (۱۳۹۶)، قادری و همکاران (۱۳۹۰)، موسوی (۱۳۹۴)، سعلی فرد و همکاران (۱۳۹۹)، برجعلی و همکاران (۱۳۹۵)، توپچی و همکاران (۱۳۹۶) بود.

درباره اثربخشی معنادرمانی بر افزایش امید به زندگی نظریه‌های مختلفی وجود دارد مثلاً اینکه با دوری‌گزینی از خود، می‌توان افراد را از (من هستم) به (من دارم) تغییر داد. چون زمانی که افراد بر اساس اعمال، عادات و بیماری خود را شرح می‌دهند، مشکلاتشان بیشتر می‌شود و ناامیدتر می‌شوند. خود دوری‌گزینی باعث می‌شود که با پذیرش و آزادسازی نیروی مقابله‌گر روح انسانی خود به مقابله با مشکلات بپردازند. همچنین در معنا درمانی تلاش بر این است که درمانجو از علائم بیماری فاصله بگیرد و

خود را از شر روان آزرده‌گی‌ها رها کند پس اگر از علائم فرار نکند و از آنها استقبال کند، آنها از بین می‌روند. همچنین این رویکرد از طریق کار روی سیستم ارزشی افراد بر آن‌ها اثر می‌گذارد. افرادی که دارای چندین ارزش هستند اگر نتوانند به یک ارزش برسند، ناامید نمی‌شوند چون می‌توانند ارزش موازی دیگری برای زندگی داشته باشند. در درمان بعد از تشخیص سیستم ارزشی افراد، آنها را به سوی برخورداری از سیستم ارزشی موازی سوق می‌دهند.

مطالعات آینده در حوزه رویکرد معنادرمانی باید شامل اطلاعات جمعیت شناختی بیشتری در مورد نمونه زنان و مردان و اطلاعات خاص در مورد تکنیک‌های مداخله، از جمله زمان درمان باشد. لذا مناسب است از تکرار موضوعات مختلف استقبال شود تا از جامعه مورد نظر نمونه‌های بیشتری بررسی شوند تا دید بهتری نسبت به واقعیت جامعه با در کنار هم قرار دادن نتایج حاصل از نمونه‌های مختلف، در دسترس قرار گیرد. از محدودیت‌های دیگر، نبودن بانک اطلاعاتی منسجم و منظم در کشور می‌باشد. از محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که برخی از مطالعاتی که برای فراتحلیل انتخاب شدند، همه شاخص‌های لازم برای تحلیل‌ها را گزارش نکرده بودند و ملاک ورود به پژوهش را نداشتند و حذف شدند. پیشنهاد میشود در پژوهش‌های آتی شاخص‌های ضروری مثل میانگین و انحراف معیار و تعداد نمونه در هر دو گروه آزمایش و کنترل در دو دوره پیش‌آزمون و پس‌آزمون ذکر شوند که برای بررسی فراتحلیل مناسب باشند.

ملاحظات اخلاقی پژوهش: تمامی شرکت‌کنندگان برای شرکت در پژوهش رضایت شفاهی خود را اعلام نمودند و اطمینان لازم در مورد محرمانگی اطلاعات به آنها داده شده است.

سهم نویسندگان: نویسنده مسئول تمامی مراحل فرایند پژوهشی را به تنهایی مدیریت نموده و مسئول نگارش مقاله است.

حمایت مالی: این مقاله همسو با برنامه‌ی هسته‌ی پژوهشی نویسنده مسئول تحت عنوان «فراتحلیلی بر پژوهش‌های مربوط به اثربخشی رویکرد معنادرمانی بر امید به زندگی» تحت حمایت مالی-معنوی جایی نبوده و نویسندگان هزینه‌های را تقبل نموده‌اند.

تعارض منافع: یافته‌های این مطالعه هیچ‌گونه تضاد با منافع شخصی یا سازمانی ندارد.

قدردانی: از کلیه‌ی پژوهشگرانی که با استفاده از یافته‌های پژوهش‌های آنها، به روند اجرای طرح کمک کردند، سپاسگزاری می‌شود.

منابع

- احمدی، ن. و رضایی، ر. (۱۳۹۰). نقش معنا درمانی در بهبود کیفیت زندگی سالمندان. (فصلنامه پژوهش‌های مشاوره) ۸(۴)، ۱۰۱-۱۱۵. <https:// DOI: 10.22054/jcounsel.2011>
- برجعلی، محمود؛ عباسی، مسلم؛ اسدیان، آرزو؛ اعیادی، نادر. (۱۳۹۵). اثربخشی معنا درمانی گروهی بر اضطراب مرگ و امید به زندگی بیماران مبتلا به سرطان معده. مجله علمی پزشکی جندی شاپور، ۱۵(۶): ۶۳۵-۶۴۸. <https:// DOI: 10.22054/jjm.2016>
- پوست چیان، طیبه؛ کاظمی، آمنه سادات؛ رضایی، امید؛ کاظمی، مریم سادات. (۱۳۹۶). اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر معنا درمانی بر امید به زندگی و تاب آوری زنان مطلقه. نشریه روان پرستاری، ۵(۶): ۴۵-۵۵. <https:// DOI: 10.22054/jnp.2017>
- توپچی، حسین؛ رضائی، فر، سمیه؛ احمدیان، راضیه. (۱۳۹۶). تأثیر مشاوره گروهی بر رویکرد معنا درمانی بر افزایش امید به زندگی بیماران اچ‌ای وی مثبت. فصلنامه علمی تخصصی دانش انتظامی لرستان، ۵(۲): ۱۴۵-۱۵۷. <https:// DOI: 10.22054/jlss.2017>
- حاجی عزیزی، امیرحسین؛ بهمنی، بهناز؛ مهدی، نفیسه؛ منطری توکلی، وحید؛ برشان، ادیبه. (۱۳۹۶). اثربخشی معنا درمانی گروهی بر اضطراب مرگ و امید به زندگی سالمندان مقیم مراکز شبانه روزی شهر کرمان. مجله سالمند، ۱۲(۲): ۲۲۳-۲۳۶. <https://doi: 10.22054/jg.2017>
- حسنعلی، محمد؛ تقی‌زاده، محمد احسان؛ برقی ایرانی، زینب. (۱۳۹۷). اثربخشی درمان شبیه سازی ذهنی بر خود کنترلی و امید به زندگی افراد دارای لکنت زبان ۱۸ تا ۴۰ ساله شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته روان شناسی عمومی. دانشگاه پیام نور واحد تهران جنوب.
- <https:// DOI: 10.22054/jmpu.2018>
- حسینیان، الهه؛ سودانی، منصور؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۸۸). اثربخشی معنی درمانی گروهی بر امید به زندگی بیماران سرطانی. مجله علوم رفتاری، ۳(۴): ۲۸۷-۲۹۲.
- <https:// DOI: 10.22054/jbs.2009>
- خدا بخشی کولابی، آناهیتا؛ درخشنده، مریم. (۱۳۹۴). اثربخشی امید درمانی گروهی بر معناجویی و تاب آوری مادران دارای فرزند معلول. فصلنامه پرستاری کودکان، ۳(۱): ۱۱.
- <https:// DOI: 10.22054/jcn.2015>
- دلاور، ع. (۱۳۸۸). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، تهران، نشر رشد.
- <https:// DOI: 10.22054/jhr.2009>
- دلاور، س. (۱۳۸۸). تحلیل اثرات رویکردهای معنا درمانی بر افزایش امید به زندگی. (فصلنامه پژوهش‌های مشاوره) <https:// DOI: 10.22054/jcounsel.2009> ۳۸-۲۳، (۱)۶.

- رباط میلی، سمیه؛ مهرابی زاده هنرمند، مهناز؛ زرگر، یدالله؛ کریمی خویگانی، روح الله. (۱۳۹۲). تأثیر معنادرمانی به شیوه گروهی بر افسردگی و امید در دانشجویان. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۱۴(۳): ۱۰-۳.
[https:// DOI: 10.22054/jap.2013](https://doi.org/10.22054/jap.2013)
- سعلبی فرد، صدیقه؛ تاجری، بیوک؛ رفیعی پور، امین. (۱۳۹۹). تأثیر معنویت درمانی بر رشد پس از سانحه، شفقت به خود و امید در زنان مبتلا به سرطان پستان. نشریه مدیریت ارتقای سلامت، ۹(۶): ۳۸-۵۲.
[https:// DOI: 10.22054/jhpm.2020](https://doi.org/10.22054/jhpm.2020)
- سلیمانی، م. و حسینی، ف. (۱۳۹۵). تأثیر معنادرمانی بر امید به زندگی در بیماران سرطانی: یک مطالعه تجربی. (فصلنامه پژوهش های مشاوره)، ۱۰(۲)، ۵۶-۷۰.
[https:// DOI: 10.22054/jcounsel.2016](https://doi.org/10.22054/jcounsel.2016)
- سودانی، منصور؛ نیسی، علی؛ سواری، کریم. (۱۳۹۷). بررسی رابطه بین سلامت معنوی و امید به زندگی با کیفیت زندگی بیماران سرطانی بیمارستان شرکت نفت اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد. رشته روان شناسی اسلامی مثبت گرا. دانشگاه پیام نور اهواز.
[https:// DOI: 10.22054/jpnu.2018](https://doi.org/10.22054/jpnu.2018)
- شجاعیان، منصور؛ سودانی، منصور؛ مرادی، فرهاد. (۱۳۹۳). اثربخشی معنادرمانی گروهی بر افزایش امید به زندگی در مردان بازنشسته کانون بازنشستگان شهرستان ممسنی. ارمان دانش، ۱۹(۶): ۴۹۷-۵۱۰.
[https:// DOI: 10.22054/jad.2014](https://doi.org/10.22054/jad.2014)
- شریفی، ن.، همکاران (۱۳۹۸). بررسی رابطه معنا درمانی و امید به زندگی در بیماران افسرده. مجله مشاوره و روان درمانی.
[https:// DOI: 10.22054/jcounsel.2019](https://doi.org/10.22054/jcounsel.2019)
- صالحی، صالح؛ خوش لهجه صدق، انیس. (۱۴۰۲). پیش بینی کیفیت زندگی سالمندان بر اساس امید به زندگی و تاب آوری. پژوهش های مشاوره. ۲۲ (۸۵): ۲۶۶-۲۸۵.
[https:// DOI: 10.22054/jcounsel.2023](https://doi.org/10.22054/jcounsel.2023)
- غلامی، مریم؛ پاشا، غلامرضا؛ سودانی، منصور. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش معنادرمانی گروهی بر امید به زندگی و سلامت عمومی بیماران دختر تالاسمی. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، ۲(۴۲): ۲۵-۴۵.
[https:// DOI: 10.22054/jap.2009](https://doi.org/10.22054/jap.2009)
- فراهانی، م.، و عریضی، م. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر معنادرمانی بر سلامت روان: یک مطالعه فراتحلیلی. (فصلنامه پژوهش های مشاوره)، ۵(۲)، ۴۵-۶۲.
[https:// DOI: 10.22054/jcounsel.2005](https://doi.org/10.22054/jcounsel.2005)
- قادری، زهرا؛ رفاهی، ژاله؛ پنتی، گل محمد. (۱۳۹۰). اثربخشی معنادرمانی گروهی بر افزایش امید بیماران مبتلا به سرطان مری و معده. روش ها و مدل های روان شناختی، ۱(۴): ۱۰۷-۱۱۸.
[https://DOI: 10.22054/jrmp.2011](https://doi.org/10.22054/jrmp.2011)
- قرازیبایی، فاطمه؛ علی اکبر دهکردی، مهناز؛ علیپور، احمد؛ محتشمی، طیبه. (۱۳۹۲). اثربخشی معنادرمانی به شیوه گروهی بر استرس ادراک شده و امید به زندگی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس. فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش در سلامت روان شناختی، ۶(۴): ۱۲-۲۰.
[https:// DOI: 10.22054/jrps.2013](https://doi.org/10.22054/jrps.2013)
- گریسم، ج. و کیم، س. (۲۰۰۵). اندازه گیری اثرات معنادرمانی: مقایسه g-هجز و d کوهن. (فصلنامه پژوهش های مشاوره) ۷(۳)، ۷۷-۸۹.
[https:// DOI: 10.22054/jcounsel.2005](https://doi.org/10.22054/jcounsel.2005)
- مدنی، یاسر؛ معینی پور، زینب؛ رهنمایی، معصومه سادات. (۱۴۰۱). اثربخشی رویکرد تأثیر درمانی گروهی بر رضایت از زندگی، مهارت حل مسئله و امیدواری دختران نوجوان در خانواده های پر تنش. پژوهش های مشاوره. ۲۱ (۸۲): ۱۴۱-۱۷۲.
[https:// DOI: 10.22054/jcounsel.2022](https://doi.org/10.22054/jcounsel.2022)

موسوی، فریبا. (۱۳۹۴). اثربخشی معنادرمانی گروهی بر امید به زندگی دبیران دبیرستان‌های شهرستان میانه. مجله روان‌شناسی و روانپزشکی شناخت، ۲(۴): ۴۵-۵۷.
<https://doi.org/10.22054/jrps.2015>
 نبوی حصار، جمیله؛ عارفی، مختار؛ یوسفی، ناصر. (۱۳۹۷). مقایسه تأثیر خانواده درمانی مبتنی بر دیدگاه نظام‌های خانوادگی بوون و معنا درمانی بر گرایش به پیمان‌شکنی زناشویی مراجعین خواستار طلاق. پژوهش‌های مشاوره، ۱۷(۶۶): ۹۷-۵۹.
<https://doi.org/10.22054/jcounsel.2018>
 هویت، د، کرامر، د (۲۰۰۵). روشهای آماری در روان‌شناسی و سایر علوم رفتاری، ترجمه: پاشا شریفی، حسن، نجفی‌زاده، جعفر، میرهاشمی، مالک، معنوی پور، داوود، شریفی، نسترن، ۱۳۸۸، نشر سخن.
[DOI: 10.22054/jrps.2005](https://doi.org/10.22054/jrps.2005)

- Amonoo, H. L., Barclay, M. E., El-Jawahri, A., Traeger, L. N., Lee, S. J., & Huffman, J. C. (2019). Positive psychological constructs and health outcomes in hematopoietic stem cell transplantation patients: a systematic review. *Biology of Blood and Marrow Transplantation*, 25(1), e5-16.
<https://doi.org/10.1016/j.bbmt.2018.05.027>
 Anderson, K., et al. (2021). The role of meaning therapy in reducing depression. *International Journal of Mental Health*.
<https://doi.org/10.1080/0027411.2021.1898656>
 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*, 22(6), 69-77. (Persian).
<https://doi.org/10.22054/jcp.2012.233>
 Cooper, H., & Hedges, L. V. (1994). *The Handbook of Research Synthesis*. New York: Sage. <https://doi.org/10.4324/9781410602441>
 Frankl, V. (2006). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. (N. Salehian & M. Milani). Tehran: Dorsa. (Persian).
<https://doi.org/11.1037/bul3340385>
 Gates, L., et al. (2023). Meaning therapy and quality of life: A comprehensive review. *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/bul0000385>
 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). <https://doi.org/10.1280/17639643.2021.1872250>
 Grissom, R. J., & Kim, J. J. (2005). *Effect Sizes for Research: A Broad Practical Approach*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1874350>
 Lipsey, M. W., & Wilson, D. B. (2001). *Practical Meta-Analysis*. Thousand Oaks, CA: Sage. <https://doi.org/10.4135/9781452240735>
 Teal, J., et al. (2022). The impact of meaning interventions on life hope. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00522-8>
 Victory, J., et al. (2022). Meaning therapy and mental health: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jclp.23233>
 Waters, L., et al. (2021). Positive psychology in a pandemic: Buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1878250>