



اثربخشی معنا درمانی مبتنی بر اندیشه های مولانا بر بهزیستی روان شناختی و هوش معنوی سالمندان

حدیث خداشناس^۱، اصغر نوروزی^۲

چکیده

بهزیستی روان شناختی و هوش معنوی نشانگرهای مهمی در ارزیابی سلامت روان هستند و بهبود آن ها منعکس کننده حفظ و ارتقای سلامت روانی در سالمندان است. پژوهش حاضر باهدف بررسی اثربخشی معنا درمانی مبتنی بر اندیشه های مولانا بر بهزیستی روان شناختی و هوش معنوی سالمندان انجام گرفت. این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی سالمندان بالای ۶۰ سال ساکن شهرستان ساری در سال ۱۴۰۲ بود که از میان آن ها نمونه ۳۰ که معیارهای ورود به پژوهش را داشتند به روش در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل گمارش شدند. گروه آزمایشی به مدت ۸ جلسه هر هفته تحت مداخله معنا درمانی مبتنی بر اندیشه های مولانا قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ مداخله دریافت نکرد. از پرسشنامه بهزیستی روان شناختی ریف (۱۹۸۷) جهت ارزیابی بهزیستی روان شناختی و از پرسشنامه هوش معنوی کینگ (۲۰۰۸) جهت ارزیابی هوش معنوی در پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد. از روش تحلیل آماری آنکوا در نرم افزار SPSS نسخه ۲۸ جهت تجزیه و تحلیل آماری داده ها استفاده شد. نتایج آزمون آنکوا نشان دهنده تفاوت معنادار در بهزیستی روان شناختی و هوش معنوی بین دو گروه آزمایشی و کنترل در پس آزمون بود ($P < 0/05$). به این معنی که معنا درمانی مبتنی بر اندیشه های مولانا باعث بهبود بهزیستی روان شناختی و هوش معنوی در گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل شده است. یافته های پژوهشی نشان دهنده اثربخشی معنا درمانی مبتنی بر اندیشه های مولانا بر بهزیستی روان شناختی و هوش معنوی در سالمندان است، این رویکرد درمانی را می توان به عنوان یک راهکار مؤثر بر بهبود بهزیستی روان شناختی و هوش معنوی سالمندان استفاده کرد.

واژگان کلیدی: هوش معنوی، بهزیستی روان شناختی و معنا درمانی مبتنی بر اندیشه های مولانا

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران

Shrkhodashenas71@yahoo.com

^۲ استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد ساری، دانشگاه آزاد اسلامی، ساری، ایران (نویسنده مسئول) asg.norouzi@yahoo.com



مقدمه

سالمندی فرایند زیستی است که تمام موجودات من جمله انسان را در برگرفته و دارای تغییرات فیزیولوژیکی و روانی به همراه کنشها و واکنشهای متفاوت می باشد (هراون، ۲۰۱۹). این مرحله از زندگی، یکی از اصلی ترین دوره های رشدی است و سنین ۶۰ سالگی به بالا را دربرمی گیرد که طی آن فرد در ابعاد جسمانی روان شناختی، اجتماعی و کارکردی با ضعف و برخی اوقات با بدکارکردی مواجه می شود (چیا و همکاران، ۲۰۲۳). روند پیری اغلب با تغییرات قابل توجهی در زندگی همراه است، مانند بازنشستگی، از دست دادن توانایی های فیزیکی و افزایش وابستگی به دیگران، به طوری که این تغییرات می تواند منجر به احساس فقدان، تنهایی و قطع ارتباط با دنیا شود. علاوه بر این، افراد مسن ممکن است در هنگام مواجهه با مرگ و میر خود و تأمل در دستاوردهای زندگی و پشیمانی خود، با سؤالات مربوط به معنا و هدف دست و پنجه نرم کنند. سالمندان در این مرحله از زندگی خود با مشکلات متعددی در حوزه روابط اجتماعی، سلامتی و بهزیستی روبرو می شوند (هوانگ و همکاران، ۲۰۲۲). لذا اگر سالمندان بتوانند با مشکلات این دوره از زندگی سازگار شوند و با شرایط خاص آن به گونه ای مثبت برخورد کنند، می توانند از زندگی خود همچون دیگر دوره های گذشته زندگی لذت ببرند (ژو، ۲۰۱۹).

از شاخص های مهم سلامت سالمندان، بهزیستی روان شناختی است (ویلیامز^۳ و همکاران، ۲۰۱۷). بهزیستی روان شناختی به معنای تلاش برای ارتقاء است که در تحقق یافتن استعدادها و توانایی های فرد نمایان می شود (گاتام و همکاران، ۲۰۲۴). بهزیستی روان شناختی به کیفیت تجربه شده ی زندگی اشاره می کند و منعکس کننده عملکرد و تجربه روان شناختی مطلوب است. در ابتدا این مفهوم برحسب فقدان آسیب شناسی روانی و حالات هیجانی منفی مانند افسردگی و اضطراب مطالعه شده است (هوپرت، ۲۰۰۹). بهزیستی روانی یکی از مؤلفه های کیفیت زندگی است و به چگونگی ارزیابی افراد از زندگی شان اشاره دارد و دارای دو جزء شناختی و عاطفی است. بعد شناختی، یعنی ارزیابی شناختی افراد از میزان رضایت از زندگی و بعد عاطفی، یعنی داشتن حداقل عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی (ماگاری و ماگاری، ۲۰۲۰). نتایج پژوهش ها نشان می دهد که جهت گیری مذهبی درونی با بهزیستی روان شناختی و سلامت معنوی رابطه مثبت و معنی دار دارد. بنابراین سلامت معنوی در پیش بینی بهزیستی روان شناختی، قابلیت تبیین گری دارد (یادگاری و همکاران، ۱۴۰۰).

هوش معنوی در دوران سالمندی اهمیت بسیاری دارد چراکه معنویت در سالمندان و بیماران به آرامش، نیرو و نشاط وصفناپذیر منجر می شود (رانی، ۲۰۱۵). هوش معنوی ظرفیتی برای درک عمیق ترین و برترین انگیزه های انسانی و استفاده از اطلاعات معنوی برای حل مناسب مشکلات و چالش های زندگی و ارزشمند و معنادار نمودن زندگی در مسیر دستیابی به اهداف است (یوپادای، ۲۰۱۸). رفتارها و باورهای معنوی مانند صبر و توکل ارزش مثبتی در پرداختن به نکات معنادار زندگی دارند و می توانند در زندگی از طریق امید و تشویق به نگرش مثبت باعث افزایش آرامش درونی شوند (پاسپیداکاندری، ۲۰۲۰). جوزف و لاکشمی (۲۰۱۵) نشان دادند که رشد هوش معنوی در بهبود روابط درون فردی، دستیابی به هدف و معنا، انگیزه، تعهد، مسئولیت پذیری، خودآگاهی، روحیه تیمی، مدیریت استرس و مدیریت زمان نیروهای انسانی، موفق عمل کرده است.

درمان ارائه شده در این پژوهش معنا درمانی مبتنی براندیشه های مولانا است. به نظر می رسد معنا درمانی نقش مهمی در سلامت روان دوران سالمندی و کیفیت زندگی آنان دارد (شریعت و همکاران، ۱۴۰۰)، همچنین برخی مطالعات نشان می دهد معنا درمانی مبتنی بر اندیشه های مولانا در کاهش اضطراب و افسردگی نقش داشته باشد (علی پور و همکاران، ۲۰۲۳). سالمندان هنگامی که در جلسات معنا درمانی شرکت می کنند نگرش خود نسبت به زندگی و موقعیت های فشار آور آن را تغییر می دهند و زندگی و شرایط خود را به گونه ای تعریف می کنند که زندگی آن ها همراه با شرایطش در کنترل و اختیار فرد قرار می گیرد (نوروزی و همکاران، ۲۰۱۷). معنا درمانی روشی از رویکرد وجودی است که زمینه فلسفه و نظری دارد. این رویکرد

³ Williams



درمانی با ماهیت وجودی و معنوی انسان سروکار دارد و کوشش می کند فرد در زندگی خود هدف و معنایی بیابد (ستریزنو و همکاران، ۲۰۱۷). در روانشناسی، نام معنا درمانی با ویکتور فرانکل تداعی می شود؛ اما در رویکردهای وجودی و معنویت قرن ها پیش از فرانکل، در آثار ادبی بزرگان و عرفای مشرق زمین حضوری پررنگ داشته است و در این میان، می توان به اندیشه های مولانا جلال الدین محمد بن محمد بلخی اشاره کرد. آموزه های مولانا، جامع ترین و پویاترین کاوش های روح و روان آدمی را در آئینه حکایات و قصه ها و حکمت ها بازتابانیده است و عمیق ترین و موجزترین حکمت ها را در قالب تمثیل و تأویل فراروی جویندگان حقیقت و پویندگان فضیلت قرار داده است (شریعت و همکاران، ۱۴۰۰). بر همین اساس بسته معنا درمانی مبتنی بر اندیشه های مولانا توسط نوروزی در دانشگاه خوارزمی تدوین و طراحی شد که برگرفته از تفکرات و دیدگاه های ناب مولانا و فرهنگ و خرده فرهنگ های بومی کشورمان می باشد که می تواند در قالب روش های درمان گروهی برای رفع مشکلات افراد مؤثر واقع شود (نوروزی و همکاران، ۱۳۹۸).

از آنجا که سالمندان از گروه های آسیب پذیر جامعه محسوب می شوند، همچنین با توجه به اینکه دوران بازنشستگی ممکن است احساس افسردگی، ناامیدی، بی هدف بودن در زندگی و در نتیجه وابستگی و عدم تمایز در روابط را برای فرد به وجود آورد (هسری، ۲۰۲۳). و همچنین با توجه به اینکه با افزایش جمعیت سالمندان ممکن است مسئله سلامت روانی آنان با مشکل مواجه شود، لذا محقق در پژوهش حاضر درصدد بررسی پاسخ به این سؤال است که آیا اثربخشی معنا درمانی مبتنی بر اندیشه های مولانا بر بهزیستی روان شناختی و هوش معنوی سالمندان تأثیر دارد؟

روش

طرح پژوهش و شرکت کنندگان

در این پژوهش از طرح نیمه آزمایشی پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه استفاده شده است. جامعه آماری موردنظر در این پژوهش تمامی سالمندان بالای ۶۰ سال و بالاتر شهر ساری در سال ۱۴۰۲ بودند با توجه به ماهیت پژوهش از بین جامعه آماری، نمونه ای به حجم ۳۰ نفر از میان سالمندان مراجعه کننده به مراکز توان بخشی سالمندان روزانه بهزیستی شهرستان ساری که شامل سه مرکز سرای مهر، مینا و سرای ارشد بود، انتخاب و به روش تصادفی در گروه های آزمایش و کنترل و جایگزین شدند. افراد گروه آزمایش اول تحت آموزش پروتکل درمان قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ گونه آموزشی دریافت نکردند. ملاک های ورود به مطالعه عبارت از (۱) داشتن رضایت آگاهانه، (۲) عدم اختلال های روان پزشکی حاد، به ویژه اختلال های شناختی از جمله "دمانس، آلزایمر، پارکینسون و ..." و اختلال های جسمانی حرکتی مانند "ناشنوایی، فلج و ..."، (۳) زندگی در کنار خانواده، (۴) برخورداری از سواد خواندن و نوشتن، (۵) نداشتن بیماری مزمن شدید و ملاک های خروج شامل (۱) حضور در دوره های دیگر در یک سال اخیر، (۲) داشتن بیماری روان شناختی حاد، (۳) امتناع از تکمیل کردن پرسشنامه ها، (۴) غیبت بیشتر از یک جلسه و (۵) مصرف داروهای روان پزشکی بود. سن اکثر افراد مورد بررسی در گروه آزمایش (۴۶/۶۷٪) بین ۷۱ تا ۸۰ سال و کمترین آن ها (۲۰٪) بین ۶۰ تا ۷۰ سال بود. همچنین سن اکثر افراد مورد بررسی در گروه کنترل (۵۳/۳۴٪) بین ۷۱ تا ۸۰ سال و کمترین آن ها (۱۳/۳۳٪) بین ۶۰ تا ۷۰ سال بود. ۴۶/۶۷٪ افراد مورد بررسی در گروه آزمایش زن و ۵۳/۳۳٪ آن ها مرد هستند. همچنین ۶۰٪ افراد مورد بررسی در گروه کنترل زن و ۴۰٪ آن ها مرد هستند.

ابزار

پرسشنامه بهزیستی روان شناختی. این ابزار توسط ریف (۱۹۸۹)، ساخته شد. این ابزار دارای فرم های ۱۲۰، ۸۴، ۵۴ و ۱۸ گویه ای است و در این پژوهش از فرم ۱۸ گویه ای استفاده شد که با استفاده از مقیاس شش درجه ای لیکرت (۱=کاملاً مخالفم تا ۶=کاملاً موافقم) نمره گذاری می شوند. نمره ابزار با مجموع نمره گویه ها به دست می آید، لذا دامنه نمرات بین ۱۸ تا ۱۰۸ است و نمره بیشتر به معنای بهزیستی روان شناختی بالاتر می باشد. ریف (۱۹۸۹) روایی همگرا ابزار را با فرم بلند ۰/۷۰ و پایایی آن را با روش آلفای کرون باخ ۰/۸۹ گزارش کرد. همچنین خانجانی، شهیدی، فتح آبادی، مظاهری و شکری (۱۳۹۳) روایی سازه ابزار را با روش تحلیل عاملی تأیید و پایایی آن را با روش آلفای کرون باخ ۰/۷۱ گزارش کردند.



پرسشنامه هوش معنوی. این پرسشنامه توسط کینگ (۲۰۰۸) با ۲۴ گویه طراحی شد. گویه ها با استفاده از مقیاس پنج گزینه‌ای لیکرت از به هیچ وجه در مورد من صادق نیست (نمره صفر) تا کاملاً در مورد من صادق است (نمره چهار) نمره گذاری می شود. در نتیجه، حداقل نمره در آن صفر و حداکثر نمره در آن ۹۶ است و نمره بالاتر نشان دهنده هوش معنوی بیشتر می باشد. سؤالات مورد استفاده برای سنجش متغیرهای هوش معنوی تفکر وجودی (۱، ۳، ۵، ۹، ۱۳، ۱۷، ۲۱)، آگاهی متعالی (۲، ۶، ۱۰، ۱۴، ۱۸، ۲۲)، بسط حالت هوشیاری (۴، ۸، ۱۲، ۱۶، ۲۰، ۲۴)، تولید معنای شخصی (۷، ۱۱، ۱۵، ۱۹، ۲۳) بوده است. روایی سازه ابزار با روش تحلیل عاملی اکتشافی بررسی و حاکی از وجود چهار عامل تفکر انتقادی وجودی، تولید معنای شخصی، بسط هوشیاری و آگاهی متعالی بود و پایایی آن با روش آلفای کرون باخ ۰/۹۵ محاسبه شد. در ایران، مرعشی و همکاران (۱۳۹۱) پایایی ابزار با روش آلفای کرون باخ ۰/۸۵ به دست آوردند.

پروتکل معنا درمانی مبتنی بر اندیشه های مولانا

این بسته آموزشی توسط نوروزی و همکاران طراحی شده است. سازندگان با مراجعه به آثار منظوم و منثور مولانا و مراجعه به کتب شرح و نقد این آثار و آثار سایر متصوفه مانند مراد مولانا، و استخراج مفاهیم و معانی مورد نظر، بسته معنا درمانی مبتنی بر اندیشه های مولانا را تدوین و طراحی کردند. این محققان همچنین به منظور تدوین بسته درمانی از نقطه نظرات و منابع استاد کریم زمانی مولانا پژوه برجسته کشور، استفاده کرده اند. تمام مراحل به شکل تصویری، صوتی و نوشتاری توسط سازندگان ثبت شده است. این بسته توسط کارشناسان مربوطه در سازمان بهزیستی کشور مورد تأیید قرار گرفته است. این بسته آموزشی درمانی برای گروه اول در ۸ جلسه و هر جلسه به مدت ۷۵ دقیقه آموزش داده شد.

روش اجرا

برای انجام پژوهش حاضر پس از دریافت معرفی نامه از دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری و هماهنگی با مراکز توان بخشی سالمندان روزانه بهزیستی شهرستان ساری که شامل سه مرکز سرای مهر، مینا و سرای ارشد، بیان هدف، اهمیت و ضرورت پژوهش و اخذ مجوزهای لازم از مسئولان، همه سالمندان از نظر متغیرهای هوش معنوی، بهزیستی روان شناختی و معنا در زندگی ارزیابی شدند و تعداد ۳۰ نفر از آنها که پایین ترین نمره ها را در سه پرسشنامه مذکور کسب کردند و واجد شرایط ورود به مطالعه بودند انتخاب شدند. پس از معرفی پژوهش و تشریح هدف از انجام، حقوق شرکت کنندگان، معیارهای حذف شرکت کنندگان و قوانین شرکت در جلسات برای داوطلبان مشارکت در پژوهش تشریح شد. برای افراد نمونه علاوه بر بیان هدف و اهمیت پژوهش، درباره رعایت نکات اخلاقی اطمینان خاطر داده شد و آنان رضایت نامه شرکت آگاهانه در پژوهش را امضا کردند. سپس نمونه ها به روش تصادفی به دو گروه ۱۵ نفری تقسیم و با روش تصادفی یکی از گروه ها به عنوان گروه آزمایش و گروه دیگر به عنوان گروه کنترل انتخاب شد. گروه آزمایش ۸ جلسه ۷۵ دقیقه ای (یک بار در هفته) مداخله معنا درمانی مبتنی بر اندیشه های مولانا دریافت کرد و گروه کنترل مداخله دریافت نکرد. داده های حاصل از پیش آزمون و پس آزمون در نرم افزار SPSS نسخه ۲۸ وارد و با روش تحلیل کواریانس تک متغیره تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها

شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه ها را در جدول شماره ۲ مشاهده می کنید.

جدول ۱. خلاصه جلسات معنا درمانی مبتنی بر اندیشه های مولانا

جلسه	هدف	محتوا
اول	درک از سرچشمه هستی	توجه و تمرکز انسان بر سرچشمه هستی (خدا)، خودآرزیابی صحیح سالمندان و تفکر در مورد سرچشمه هستی، مقایسه رابطه مادر و فرزند با رابطه خداوند و انسان بر اساس داستان سروش مهر، تفسیر و تحلیل دو غزل مولانا
دوم	خودکنترلی در مسیر تغییر	تفسیر داستان چینیان و رومیان در صورتگری، تفسیر تمثیل انبار گندم، تفسیر تمثیل خاربن و خارکن، تفسیر تمثیل تشبیه دنیا به تون حمام، شناخت توانمندی ها و علاقه مندی های



سالمند از خود و هدف گذاری، شناخت ویژگی های مثبت و منفی سالمند از خود و هدف گذاری، شناخت ویژگی های مثبت و منفی سالمند از خود و هدف گذاری، شناخت سالمند از اهداف زندگی اش و هدف گذاری		
تمرین پذیرش فرد سالمند بر اساس تمثیل پیرمرد طیب و عارف و کشیش، جلوگیری از انزوا و اجتناب، جلوگیری از وابستگی خودالقایی، اهمیت پیری عقلی بر پیری تقویمی، آموزش راهبرد حل مسئله	پذیرش	سوم
تغییر، توجه، نشاط و چالاکی به وجود می آورد، پرداختن به معناها و لذت های زندگی موجب شکوفایی و کمال انسان می گردد، درد باید موجب زایش فکر شود، درد اصلی درد فراق از خداوند بزرگ است، صبر و تحمل	سازش با درد و رنج و ساخت معنا	چهارم
تمرکز و ذکر، دغدغه های گذشته را می زداید، با تمرکز بیشتر بر لحظه حال، درون خود را صافی کنیم، نماز بهترین ذکر، مراقبه و آرامش دهنده است، با نماز نظم دهی درستی نسبت به هیجاناتمان داشته باشیم، تفسیر تمثیل عور و زنبور، بیان اسرار قیام و قعود و رکوع و سجود و سلام در نماز (تمرکز بر ذهن آگاهی)	ذکر و مراقبه (ذهن آگاهی)	پنجم
پذیرش آموزش در زمینه مقابله با اضطراب مرتبط با بیماری و مرگ، بازسازی زندگی، مقابله کردن با مرگ به طور طبیعی از طریق پذیرش این اصل که هرکس ناچار به پذیرفتن مرگ است و مرگ یکی از مراحل طبیعی و تکاملی است، مرگ به معنای فنا نیست، راز آفرینش است، قبل از مردنم قرار است چه کاری انجام دهم؟ تفسیر تمثیل گفتگوی موسی و خدا، کمک به دیگران (مفید بودن برای دیگران)، صحبت درباره جنبه های متفاوت عشق و راهی برای رسیدن به معنای زندگی از طریق عشق	اضطراب مرگ و یافتن معنای عشق	ششم
هدف اصلی از زندگی، گریز از درد و رنج نیست بلکه با صبر و تحمل یافتن معنا از درون آن است، صبر و تحمل معنای زیبایی از کنترل خود به انسان می دهد، دریافت و درک صحیح از رشد و تعالی در صبر و تحمل، تفسیر تمثیل کبودی زدن قزوینی، تفسیر داستان لقمان و داوود	صبر و تحمل در غم و رنج	هفتم
اهمیت شکر و سپاسگزاری از خلق، سپاسگزاری و افزایش نعمت، سپاسگزاری از خداوند و جهان هستی، سپاسگزاری از خانواده و عزیزانمان، تفسیر اشعار مولوی در مورد شکر و سپاسگزاری	شکر و سپاسگزاری	هشتم

جدول ۲. اطلاعات توصیفی مربوط به بهزیستی روان شناختی، هوش معنوی دو گروه در پیش آزمون و پس آزمون

کنترل		آزمایش		پیش آزمون		پس آزمون		متغیر
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	
۲/۴۰۴	۳۱/۹۳	۲/۶۵۸	۳۱/۲۷	۲/۳۱۴	۴۶/۰۷	۲/۴۷۵	۳۲/۸۷	هوش معنوی
۴/۷۵۴	۴۲/۲۰	۳/۲۸۸	۴۰/۶۷	۱/۴۹۲	۶۱/۰۷	۲/۶۴۰	۴۱/۴۰	بهزیستی روان شناختی

همان طور که در جدول ۲ نشان داده شده است در تمامی متغیرهای پژوهش میانگین گروه آزمایش از پیش آزمون تا پس آزمون بهبود یافته است. این بهبود در متغیرهای بهزیستی روان شناختی و هوش معنوی شامل افزایش میانگین بود، درحالی که گروه کنترل از نظر بهزیستی روان شناختی و هوش معنوی تغییر چندانی نکرده است. برای بررسی همگونی واریانس در مرحله پس آزمون، از آزمون همگونی واریانس های لوین استفاده شد. آزمون لوین محاسبه شده در مورد متغیرهای هوش معنوی $(F_{(1,28)} = ۲/۰۱۷, P = ۰/۱۶۷)$ و بهزیستی روان شناختی $(F_{(1,28)} = ۰/۴۷۹, P = ۰/۵۱۵)$ به لحاظ آماری معنادار نبودند. بنابراین مفروضه همگونی واریانس ها برای هر دو متغیر تأیید شد.



برای تعیین توزیع جامعه (نرمال بودن داده‌ها) از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف استفاده شد که برای متغیر بهزیستی روان‌شناختی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش به ترتیب $P = 0/321$ و $P = 0/269$ و $P = 0/068$ و در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه گواه به ترتیب $P = 0/151$ و $P = 0/199$ و $P = 0/152$ و $P = 0/199$ بود. برای متغیر هوش معنوی به ترتیب $P = 0/168$ و $P = 0/212$ و $P = 0/198$ و $P = 0/155$ و در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه گواه به ترتیب $P = 0/177$ و $P = 0/118$ و $P = 0/214$ و $P = 0/222$ بود. با توجه به این که برای هر دو متغیر در هر گروه و مرحله، سطح معناداری $P > 0/05$ بود، بنابراین مفروضه طبیعی بودن توزیع نیز تأیید شد. با توجه به برقراری مفروضه‌های تحلیل کواریانس تک‌متغیری، استفاده از این آزمون مجاز است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری تفاوت گروه آزمایش و گواه بر هوش معنوی و بهزیستی

روان‌شناختی سالمندان						
منبع واریانس	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر
بهزیستی						
پیش‌آزمون	۷۵۰/۹۵۳	۱	۷۵۰/۹۵۳	۶۳/۴۴۰	۰/۰۰۱	۰/۵۳۱
روان‌شناختی						
گروه	۳۵۱/۲۴	۱	۳۵۱/۲۴	۳۴/۰۶	۰/۰۰۱	۰/۵۴۶
خطا	۱۸۹/۱۳	۲۸	۱۸۹/۱۳			
هوش معنوی						
پیش‌آزمون	۶۲۳/۷۸۰	۱	۶۲۳/۷۸۰	۵۰/۹۵۱	۰/۰۰۱	۰/۴۵۹
گروه	۶۵۰/۶۲	۱	۶۵۰/۶۲	۵۴/۲۶	۰/۰۰۱	۰/۴۷۱
خطا	۱۳۰/۱۳	۲۸	۱۳۰/۱۳			

بر اساس نتایج جدول ۳ معنا درمانی مبتنی بر اندیشه‌های مولانا بر بهزیستی روان‌شناختی و هوش معنوی تأثیر و معنادار داشته است و همچنین با توجه به اندازه اثر محاسبه شده اتا و معنادار بودن آن می‌توان گفت ۵۴ درصد از بهزیستی روان‌شناختی و ۴۷ درصد از واریانس هوش معنوی به وسیله معنا درمانی مبتنی بر اندیشه‌های مولانا تبیین می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

سالمندی فرآیندی است که با دگرگونی‌های عمیق در سه بعد فیزیولوژیک، روان‌شناختی و جامعه‌شناختی انسان همراه است. در این دوران کاهش ظرفیت عملکرد و ظهور بیماری‌های مختلف سبب بروز ناخوشی‌های متعدد جسمی و روانی می‌شود که بر یکدیگر نیز تأثیر می‌گذارند. این مطالعه باهدف تعیین اثربخشی معنا درمانی مبتنی بر اندیشه‌های مولانا بر هوش معنوی و معنا در زندگی سالمندان انجام شد.

فرضیه اول این پژوهش مبنی بر اثربخشی معنا درمانی مبتنی بر تأثیر اندیشه‌های مولانا بر بهزیستی روان‌شناختی سالمندان؛ تأیید شد. این یافته با نتایج پژوهش‌های شریعت و همکاران (۱۴۰۱)، یادگاری و همکاران (۱۴۰۰)، چمنی قلندری و همکاران (۱۳۹۸)، نوروزی و همکاران (۱۳۹۸) همخوانی دارد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد معنا درمانی بر بهزیستی روان‌شناختی سالمندان مؤثر است. زیرا آموزش معنا درمانی به بیماران کمک می‌کند تا با وجود ناامیدی، بر ازدست‌رفته‌ها تمرکز نکنند، بلکه در جست‌وجوی معنا باشند؛ سالمندان با شرکت در جلسات گروهی معنا درمانی به جای فرار فرد از واقعیت‌ها، به پذیرش آن‌ها دست زدند. طی آموزش، سالمندان یاد گرفتند که بدون قضاوت به تجربیات خود نگاه کنند. آموزش اندیشه‌های مولانا به افراد سالمند کمک کرد از لذت‌ها و موهبت‌هایی که برایشان عادی و پیش‌پافتاده به نظر می‌رسید، باخبر شوند؛ همچنین در برابر تنش‌های زندگی مثل پیری انعطاف‌پذیرتر شوند (نوروزی و همکاران، ۱۳۹۶).

فرضیه دوم این پژوهش مبنی بر اثربخشی معنا درمانی مبتنی بر تأثیر اندیشه‌های مولانا بر بهزیستی روان‌شناختی سالمندان؛ تأیید شد. این یافته با نتایج پژوهش‌های مشابه محسنی و همکاران (۱۳۹۹) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت هوش معنوی دربردارنده نوعی سازگاری و رفتار در جهت حل مسائل است به گونه‌ای که بالاترین سطوح رشد در حیطه‌های



مختلف شناختی، اخلاقی، هیجانی و رفتاری را شامل می‌شود و فرد را در جهت هماهنگی با پدیده‌های اطراف و دست‌یابی به یکپارچگی درونی و بیرونی یاری می‌نماید. فرد برخوردار از هوش معنوی آنچه را به‌عنوان اصول اساسی در دین، اخلاق و عرفان مطرح است؛ مولانا در جای مثنوی تلاش کرده تا ارزش هوش معنوی را با مصادیق مختلف آن به مردم بشناساند. مولانا با گرایش دینی و اسلامی به موضوعات می‌نگریسته و در برخی موارد از آیات و روایات در انتقال مفاهیم و ارزش‌های هوش معنوی بهره گرفته و در مواردی، دقیق‌تر و بهتر به موشکافی مسائل در این زمینه پرداخته است (اسدی، ۱۳۹۷). از طرفی در نگاه معنوی به انسان، فرایند تحلیل انسان از فطرت است تا خداشناسی؛ بنابراین محتواهای آموزشی‌ای که بتوانند انسان‌ها را در این پیوستار به‌درستی تحلیل و مدیریت کنند، در جهت افزایش بهزیستی و رضایتمندی موفق‌تر خواهند بود؛ بسته معنا درمانی مبتنی بر اندیشه‌های مولانا تلاش می‌کند که سالمند، خدا را بدون هیچ دلهره‌ای بپذیرد و رحمتش را بهتر درک کند؛ سالمند را به سمت خودکنترلی می‌کشد و بر این عقیده است که هرچقدر انسان بتواند کنترل بهتری بر تکانه‌های خویش داشته باشد، در فهم خداشناسی موفق‌تر خواهد بود و پذیرش پیری صحیح‌تری خواهد داشت و بر درد و رنج‌های خود، صبر و بیشتری خواهد کرد (نوروزی و همکاران، ۱۳۹۶). بنابراین بر اساس یافته‌ها می‌توان استدلال کرد که اندیشه‌های مولانا می‌تواند منبع خوبی برای غنی‌سازی مداخلات روان‌شناختی برای سالمندان محسوب شود.

سیاس‌گذاری

از معاونت محترم پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری در اجرای طرح پژوهشی حاضر سپاسگزاری می‌شود. پژوهش حاضر برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی است و با همکاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری صورت گرفته است.

منابع

- اسدی، زهرا. (۱۳۹۷). هوش معنوی در ادب عرفانی با تکیه بر اندیشه‌های مولانا. فصلنامه تخصصی زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی مشهد، شماره ۱۴.
- چمنی قلندری، ر.، دکانه ای فرد، ف.، رضائی، ر. (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش معنا درمانی بر تاب‌آوری و بهزیستی روان‌شناختی زنان دارای تجربه سوگ. مجله روانشناسی و روان‌پزشکی شناخت، ۶(۴).
- شریعت، ا.، غضنفری، ا.، یار محمدیان، ا.، صولتی، ک. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی معنا درمانی و روان درمانی مثبت بر تمایز یافتگی و ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت در دبیران بازنشسته آموزش و پرورش شهر اصفهان. مجله سلامت و سالمندی خزر، ۶(۱).
- شریعت، ا.، غضنفری، ا.، یار محمدیان، ا.، صولتی، ک.، و چرامی، م. (۱۴۰۰). اثربخشی معنا درمانی بر افسردگی و ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت سالمندان. مجله روانشناسی پیری، ۷(۳)، ۲۸۳-۳۰۰.
- محسنی، س.، نوروزی، ا.، عباسی، ق. (۱۳۹۹). اثربخشی معنا درمانی مبتنی بر اندیشه‌های مولانا بر سلامت معنوی و احساس انسجام فردی سالمندان. دومین کنفرانس بین‌المللی علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره، آموزش و پژوهش، تهران.
- مهدوی، غلامرضا و سوری، احمد. (۱۳۹۶). بررسی بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان. کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت، مشهد.
- نوروزی، ا.، مرادی، ع.، زمانی، ک.، و حسنی، ج. (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی معنا درمانی، مبتنی بر اندیشه‌های مولانا و درمان پذیرش و تعهد در حافظه سرگذشتی سالمندان. فصلنامه روانشناسی شناختی، ۷(۲)، ۳۷-۱۹.
- یادگاری، ر.، یوسفی، م.، حیاتی، م. (۱۴۰۰). رابطه جهت‌گیری مذهبی با بهزیستی روان‌شناختی در سالمندان: نقش میانجی سلامت معنوی. فصلنامه علمی- پژوهشی سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۵(۳)، ۸۵-۹۴.
- Alipour, F., Norouzi, A., Hosseini, S. H., Sharif-Nia, H., & Rezapour, M. (2023). The effect of logotherapy based on Rumi's thoughts on anxiety, depression, and distress in frontline nurses during the COVID-19 pandemic. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 10(2).



- Chia, F., Huang, W. Y., Huang, H., & Wu, C. E. (2023). Promoting healthy behaviors in older adults to optimize health-promoting lifestyle: An intervention study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1628.
- Gautam, S., Jain, A., Chaudhary, J., Gautam, M., Gaur, M., & Grover, S. (2024). Concept of mental health and mental well-being, its determinants and coping strategies. *Indian Journal of Psychiatry*, 66(Suppl 2), S231-S244.
- Hareven TK. The life course and aging in historical perspective. Life Course Routledge (2019). P 9-25.
- Huang, W. Y., Huang, H., & Wu, C. E. (2022). Physical activity and social support to promote a health-promoting lifestyle in older adults: an intervention study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14382.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164.
- Joseph C, Lakshmi SS. Spiritual Intelligence at Work. *Journal of Soft Skills*. 2011; 5(4): 21-30.
- Maguire, R., & Maguire, P. (2020). Caregiver Burden in Multiple Sclerosis: Recent Trends and Future Directions. *Current Neurology and Neuroscience Reports*, 20, 1-9.
- Norouzi, A., et al., Comparison of the effectiveness of Logo Therapy Based on Rumi's Thoughts with Acceptance and Commitment Therapy on the Psychological Well-being of Elderly. *Journal of Research in Psychological Health*. 2017; 11(3): 41-61.
- Puspitacandri A, Warsono SY, Roesminingsih E, Susanto H. (2020). The effects of intelligence, emotional, spiritual and adversity quotient on the graduates quality in Surabaya shipping polytechnic. *European Journal of Educational Research*; 9(3): 1075-1087.
- Rani, A. A. (2015). Influence of Spiritual Intelligence, Age And Tenure on Work Performance of Nurses in Selected Hospitals, Peninsular Malaysia (Doctoral dissertation, UPM).
- Soetrisno, A., Sulistyowati, S., Ardianto, A., & Hadi, S. (2017). The effect of logotherapy on the expressions of cortisol, HSP70, Beck Depression Inventory (BDI), and pain scales in advanced cervical cancer patients. *Health Care for Women International*, 38(2): 91-99.
- Upadhyay S, Upadhyay N. (2018). Fuzzy multi-criteria framework for measuring spiritual intelligence in a data driven organization. *Procedia Computer Science*; 139: 204-211.
- Williams, L., Zhang, R., & Packard, K. C. (2017). Factors affecting the physical and mental health of older adults in China: The importance of marital status, child proximity, and gender. *SSM-population health*, 3, 20-36.



The Effectiveness of Logotherapy Based On Rumi's Thoughts on the Psychological Well-Being and Spiritual Intelligence in Older Adult

Hadis Khodashenas⁴, Asghar Norouzi⁵

Abstract

Psychological well-being and spiritual intelligence are important indicators in the assessment of mental health, and their improvement reflects the maintenance and improvement of mental health in older adults. The present study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of logotherapy based on Rumi's thoughts on the psychological well-being and spiritual intelligence in older adults. This research was a semi-experimental type with a pre-test-post-test design with a control group. This quasi-experimental study employed a pretest-posttest design with a control group. The study population consisted of older adults aged over 60 residing in Sari, Iran in 2023, 30 individuals meeting the inclusion criteria were selected through convenience sampling and randomly assigned to experimental and control groups. The experimental group underwent logotherapy intervention based on Rumi's thoughts for 8 sessions every week, and the control group did not receive any intervention. The questionnaire was used to evaluate psychological well-being and the questionnaire was used to evaluate spiritual intelligence in the pre-test and post-test. An aqua statistical analysis method was used in SPSS version 28 software for statistical analysis of data. ANOVA test results showed a significant difference in psychological well-being and spiritual intelligence between the two experimental and control groups after osmosis ($P < 0.05$). This means that logotherapy based on Rumi's thoughts has improved psychological well-being and spiritual intelligence in the experimental group compared to the control group. Research findings show the effectiveness of logotherapy based on Rumi's thoughts on psychological well-being and spiritual intelligence in older adults. This therapeutic approach can be used as an effective solution to improve the psychological well-being and spiritual intelligence in older adults.

Key words: Spiritual Intelligence, Psychological Well-Being, Logotherapy Based on Rumi's Thoughts

⁴ M.A. in Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran.

⁵ Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Sari Branch, Islamic Azad University, Sari, Iran. (corresponding author)