CJHaA
Caspian Journal of Health and Aging
Fateme Zahra Nursing and Midwifery School of Ramsar
e-ISSN: 2645-5749
p-ISSN: 2588-3763
مجله سلامت و سالمندی خزر
دانشکده پرستاری و مامایی فاطمه زهرا (س) رامسر
دانشگاه علوم پزشکی بابل

Comparison of Effectiveness of Logotherapy and Positive Psychotherapy on Self-differentiation and Positive Psychological Characteristics of Retired Teachers in Education of Isfahan

A. Shariat(PhD)[1], A.Ghazanfari(PhD) [*2], A. Yarmohammadian(PhD)[2,3], K. Solati(PhD) [2,4], M. Chorami(PhD) [2]

1. Faculty of Humanities,Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, I.R.Iran
2. Department of Psychology, Faculty of Humanities, Shahrekord Branch, Islamic Azad University, Shahrekord, I.R.Iran
3. Department of Psychology and Education of Children with Special Needs, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Isfahan, I.R.Iran
4. Department of Psychiatry, Faculty of Medical, Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, I.R.Iran

Article Info

Article Type:
Research Article

Received: Aug 12th 2021
Revised: Sep10ed 2021
Accepted: Sep11ed 2021

ABSTRACT

Background and Objective: Considering that retirement may cause depression, hopelessness, aimlessness in life, and as a result, dependence and lack of self-differentiation in relationships, and also that as the elderly population grows, so does their mental health, therefore; the aim of the present study was to compare the effectiveness of logotherapy and positive psychotherapy on self-differentiation and positive psychological characteristics of retired teachers in Education of Isfahan.

Methods: In this semi-experimental study, 60 retired teachers in Education of Isfahan in 2019. Data were collected using the scales of self-differentiation (Skowron and Friedlander) and positive psychological characteristics (Rashid). The data were analyzed using SPSS 23 and repeated measures analysis of variance (ANOVA).

Findings: Results demonstrated that logotherapy was more effective on self-differentiation than positive psychotherapy (F=3/339, P= 0/45) and there was a significant difference between these two methods (P<0/05). Moreover, positive psychotherapy was more effective than logotherapy on positive psychological characteristics (F= 4/721, P= 0/025) and there was a significant difference between these two methods (P<0/05).

Conclusion: Logotherapy can be used to improve or increase self-differentiation and positive psychotherapy can be applied to increase or improve the positive psychological characteristics of the elderly in educational centers, nursing homes, counseling centers and psychological clinics.

Keywords: Logotherapy, Positive psychology, Differentiation, Positive attitude, School teachers

Cite this article: Shariat A,Ghazanfari A, Yarmohammadian A, Solati K, Chorami M. Comparison of Effectiveness of Logotherapy and Positive Psychotherapy on Self-differentiation and Positive Psychological Characteristics of Retired Teachers in Education of Isfahan *Caspian Journal of Health and Aging*. 2021; 6 (1):74-86.

© The Author(s).
Publisher: Babol University of Medical Sciences

[*]Corresponding Author: A.Ghazanfari (PhD)
Address: Islamic Azad University of Shahrekod, Rahmatie Ave. Shahrekod, Iran.
Tel: +98 (31) 53240525. **E-mail:** a.ghazanfari@aushk.ac.ir

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-11]

[DOI: 10.22088/cjhaa.6.1.74]

CJHaA
Caspian Journal of Health and Aging
e-ISSN: 2645-5749
p-ISSN: 2588-3763
مجله سلامت و سالمندی خزر
دانشکده پرستاری و مامایی فاطمه زهرا (س) رامسر
Fateme Zahra Nursing and Midwifery School of Ramsar
دانشگاه علوم پزشکی بابل

مقایسه اثربخشی معنادرمانی و روان‌درمانی مثبت بر تمایزیافتگی و ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت در دبیران بازنشسته آموزش و پرورش شهر اصفهان

ارغوان شریعت(PhD) [۱]، احمد غضنفری(PhD) * [۲]، احمد یارمحمدیان [۲و۳](PhD)، کمال صولتی [۲و۴](PhD)، مریم چرامی(PhD) [۲]

۱. دانشکده علوم انسانی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران
۲. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد شهرکرد، دانشگاه آزاد اسلامی، شهرکرد، ایران
۳. گروه کودکان با نیازهای خاص، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، ایران
۴. گروه روان‌پزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران

اطلاعات مقاله

نوع مقاله:
مقاله پژوهشی

دریافت: ۱۴۰۰/۵/۲۱
اصلاح: ۱۴۰۰/۶/۱۹
پذیرش: ۱۴۰۰/۶/۲۰

چکیده

سابقه و هدف: با توجه به اینکه دوران بازنشستگی ممکن است احساس افسردگی، ناامیدی، بی‌هدف بودن در زندگی و درنتیجه وابستگی و عدم تمایز در روابط را برای فرد به وجود آورد و همچنین با توجه به اینکه با افزایش جمعیت سالمندان ممکن است مسئله سلامت روانی آنان با مشکل مواجه شود، لذا هدف از پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی معنادرمانی و روان‌درمانی مثبت بر تمایزیافتگی و ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت دبیران بازنشسته آموزش و پرورش شهر اصفهان بود.

مواد و روش‌ها: این پژوهش نیمه آزمایشی بر روی ۶۰ نفر از دبیران بازنشسته آموزش و پرورش شهر اصفهان در سال ۱۳۹۸ انجام گرفت. ابزار گردآوری اطلاعات، مقیاس‌های تمایزیافتگی Skowron و Friedlander و ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت رشید بود. تجزیه‌وتحلیل داده‌ها توسط نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۳ و روش آماری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر صورت گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد معنادرمانی بر روی متغیر تمایزیافتگی، مؤثرتر از روان‌درمانی مثبت است ($F=۳/۳۳۹$ و $P=۰/۰۴۵$) و بین این دو روش تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P>۰/۰۵$). همچنین روان‌درمانی مثبت بر روی متغیر ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت، مؤثرتر از معنادرمانی است ($F=۴/۷۲۱$ و $P=۰/۰۲۵$) و بین این دو روش تفاوت معنی‌دار وجود دارد ($P>۰/۰۵$).

نتیجه‌گیری: می‌توان از معنادرمانی جهت بهبود و یا افزایش تمایزیافتگی و نیز از روان‌درمانی مثبت جهت افزایش و یا بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت سالمندان در مراکز آموزشی، خانه‌های سالمندان و همچنین مراکز مشاور و کلینیک‌های روان‌شناختی استفاده نمود.

واژه‌های کلیدی: معنادرمانی، روان‌شناسی مثبت، تمایز، نگرش مثبت، معلمان مدرسه

استناد: ارغوان شریعت، احمد غضنفری، احمد یارمحمدیان، کمال صولتی، مریم چرامی. مقایسه اثربخشی معنادرمانی و روان‌درمانی مثبت بر تمایزیافتگی و ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت در دبیران بازنشسته آموزش و پرورش شهر اصفهان. مجله سلامت و سالمندی خزر، ۱۴۰۰؛ ۶ (۱): ۷۴-۸۶.

© The Author(s)
Publisher: Babol University of Medical Sciences

▣ این مقاله مستخرج از پایان نامه دکتری دانشجوی رشته روانشناسی عمومی با کد اخلاق IR. UAU.SHK. REC. 1397. 044 از دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد می‌باشد.

* مسئول مقاله: دکتر احمد غضنفری
آدرس: دانشگاه آزاد اسلامی شهرکرد، خیابان رحمتیه، شهرکرد، ایران . تلفن: ۰۹۸-۳۱۵۳۲۴۰۵۲۵+ رایانامه: a.ghazanfari@aushk.ac.ir

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-11]
[DOI: 10.22088/cjhaa.6.1.74]

سابقه و هدف

سیر زندگی آدمی از تولد تا مرگ ماهیتی چرخه‌ای دارد و این چرخه دربرگیرنده مراحل و دوره‌های مختلف سنی کودکی، نوجوانی، جوانی، میان‌سالی و سالمندی است که هر یک از این دوره‌ها با چهارچوب رشدی و تحولی خاص خود همراه می‌باشد (۱). بر اثر سیر تکامل و بلوغ و با گذر از مراحل کودکی، نوجوانی، جوانی و سپس عبور از میان‌سالی، دوره سالمندی حاصل می‌گردد که دربرگیرنده تغییرات خود به خودی است (۲). این مرحله از زندگی، یکی از اصلی‌ترین دوره‌های رشدی است و سنین ۶۰ سالگی به بالا را در بر می‌گیرد که طی آن فرد در ابعاد جسمانی، روان‌شناختی، اجتماعی و کارکردی با ضعف و برخی اوقات با بدکارکردی مواجه می‌شود (۱). سالمندان در این مرحله از زندگی خود با مشکلات متعددی در حوزه روابط اجتماعی، سلامتی و بهزیستی روبه‌رو می‌شوند (۳) و همچنین از نظر جسمانی، شناختی، اجتماعی تغییراتی را نیز تجربه می‌کنند (۴). لذا اگر سالمندان بتوانند با مشکلات این دوره از زندگی سازگار شوند و با شرایط خاص آن به گونه‌ای مثبت برخورد کنند، می‌توانند از زندگی خود همچون دیگر دوره‌های گذشته زندگی لذت ببرند (۵).

با توجه به اینکه یکی از مهم‌ترین چالش‌های رفاهی و اجتماعی کشورهای درحال‌توسعه پدیده سالمندی است و در حال حاضر حدود ۱۰ درصد جمعیت جهان را سالمندان تشکیل می‌دهند که بیش از ۶۰ درصد این افراد در کشورهای درحال‌توسعه زندگی می‌کنند (۶ و ۷) و همچنین با توجه به تبدیل‌شدن جمعیت سالمندان به وزنه جمعیتی قابل‌توجه در آینده، بررسی ابعاد مختلف زندگی آن‌ها، به‌ویژه مبحث سلامت از اهمیت زیادی برخوردار است (۸). به‌عبارت‌دیگر، بهداشت روانی یکی از مهم‌ترین محورهای ارزیابی سلامتی جوامع مختلف است که نقش مهمی در تضمین پویایی و کارآمدی هر جامعه ایفا می‌کند (۹). با توجه به اهمیت و نقش ویژگی‌های شخصیتی سالمندان و نقش آن در کیفیت زندگی آن‌ها ضروری به نظر می‌رسد که به جای پرداختن به جنبه‌های منفی ویژگی‌های افراد سالمند، ویژگی‌های مثبت شخصیتی در آنان بررسی شود (۱۰).

منظور از ویژگی‌های روان‌شناختی برای افراد سالمند، نمره‌ای است که فرد سالمند پس از پر کردن پرسشنامه ویژگی‌های روان‌شناسی مثبت کسب می‌کند و نشان‌دهنده میزان شادکامی افراد هست که شامل برخوردار بودن از زندگی خوشایند، متعهدانه و معنادار می‌شود که بر اساس پرسشنامه ویژگی‌های روان‌شناسی مثبت که توسط رشید در سال (۲۰۰۸) تهیه شده است، میزان شادکامی افراد را مورد سنجش قرار می‌دهد (۱۱). زندگی خوشایند و مطلوب دربرگیرنده عواطف و هیجانات مثبت درباره گذشته، حال و آینده و به‌طورکلی به حداکثر رساندن هیجانات مثبت و به حداقل رساندن هیجانات منفی و درد ناشی از آن می‌شود؛ زندگی متعهدانه به‌کارگیری استعدادها و توانایی‌ها هنگام رویارویی با چالش‌ها در جهت رسیدن به خواسته‌ها و زندگی معنادار، دل‌بستگی و خدمت‌رسانی به چیزی بزرگ‌تر از خود است که ممکن است شامل خانواده، دوستان، کار، مذهب و... شود (۱۲)؛ بنابراین برخورداری افراد از ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت که شامل برخوردار بودن از هیجان‌های مثبت، تعهد و معنا در زندگی است و در نظریه Seligman(۱۳) تحت عنوان ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت مطرح شده است، می‌تواند به ایجاد و یا تقویت شادکامی افراد منجر شود (۱۴). همچنین مفهوم مهم دیگری که بر روابط بعدی افراد تأثیرگذار است و بر روابط اولیه آن‌ها در خانواده تأکید دارد شامل مفهوم تمایزیافتگی می‌شود (۱۵) که به توانمندی فرد برای به دست آوردن کنترل عاطفی و درعین‌حال ماندن در جو عاطفی خانواده اشاره دارد؛ بنابراین خود متمایزسازی، توازن بین احساسات و شناخت است و مفهوم آن به توانایی به دست آوردن کنترل عاطفی و درعین‌حال ماندن در جو عاطفی خانواده اشاره دارد (۱۶). همچنین پژوهش‌ها نشان دادند بزرگ‌سالانی که دارای تمایزیافتگی بیشتری هستند، کنترل درونی بیشتر، واکنش‌پذیری عاطفی، اضطراب و وابستگی کمتری را در موقعیت‌های مختلف نشان می‌دهند؛ بنابراین داشتن توانایی تعریف مشخص از خود، تعدیل احساسات و کنار آمدن بهتر با استرس‌های زندگی و پذیرش اشتباهات با برخوردار بودن از ویژگی تمایزیافتگی در ارتباط است (۱۷). لذا عدم تمایزیافتگی خود در روابط، باعث کاهش عزت‌نفس، خودکارآمدی و درنهایت افسردگی در افراد می‌شود (۱۸). در طول چند دهه اخیر، پژوهش‌های فراوانی در رابطه با بهبود کیفیت زندگی سالمندان صورت گرفته است (۱۹). با توجه به اینکه نگرش‌های متفاوت، راهکارهای متفاوتی را به منظور بهبود سلامت روان و یا سلامت عاطفی سالمندان پیشنهاد می‌دهند، از بین درمان‌های موجود دارویی و غیردارویی، به علت اینکه روش‌های دارویی دارای آثار زیان‌بار برای سالمندان می‌باشند، احتمالاً استفاده از روش‌های غیردارویی به‌عنوان درمان‌هایی که عوارض کمتری را برای این گروه از افراد به همراه دارند (۷) و سبب بهبود و ارتقاء سلامت روانی آنان می‌شوند، حائز اهمیت به نظر می‌رسد. همچنین تدارک خدمات حرفه‌ای بهداشت روانی برای ارائه راهبردهای درمانی در دوران سالمندی بسیار ضروری است. این خدمات طیفی از درمان‌های روان‌پزشکی تا روان‌درمانی‌های گروهی و فردی را شامل می‌شود (۲۰) که می‌توان از میان آن‌ها به درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (۲۱)، آموزش ذهن آگاهی (۲۲) و تفریح درمانی (۲۳) اشاره نمود، به نظر می‌رسد که درمان‌های گروهی و تجربه حضور در درمان گروهی فرصتی ارزشمند برای برقراری رابطه واقعی و نزدیک با افراد دیگر در گروه است که این تجربه هرگز در درمان فردی رخ نمی‌دهد (۲۴).

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-11]

[DOI: 10.22088/cjhaa.6.1.74]

از میان روش‌های متعدد گروه‌درمانی در پژوهش حاضر معنادرمانی با توجه به اینکه داشتن هدف یا معنا در زندگی ارتباط مثبتی با عوامل روان‌شناختی دارد و منجر به سازگاری سالمندان، رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی می‌شود (۲۵) و نیز روان‌درمانی مثبت با توجه به اینکه در جلسات گروهی به روش آموزش روان‌درمانی مثبت، سطح بالایی از امید، نقاط قوت و همچنین احساسات مثبت در افراد گروه ایجاد می‌شود که با ایجاد مثبت اندیشی در افراد سبب ایجاد دید و نگرشی مثبت نسبت به زندگی در آن‌ها و برقراری ارتباط مثبت با افراد دیگر می‌گردد (۲۶)، انتخاب گردیده است.

معنادار بودن زندگی و معنایابی در زندگی از عوامل مهم در سلامت روان و شادکامی است. به همین دلیل پژوهش‌ها اغلب زندگی معنادار را از عوامل بهزیستی روان‌شناختی می‌دانند (۲۷). این پژوهش‌ها بر روی جامعه نمونه‌های مختلف ازجمله جوانان، بزرگ‌سالان و سالمندان انجام گرفته است و نتایج مشابهی را در برداشته است (۲۸). پژوهش Psarra و Kleftaras(۲۹) نشان داد معنایابی در زندگی، نقش مهمی در بهداشت روانی و نیز کیفیت زندگی افراد دارد. همچنین وجود معنا در زندگی سالمندان عامل مهمی برای ادامه زندگی آن‌ها محسوب می‌شود (۲۷)؛ بنابراین سالمندان هنگامی‌که در جلسات معنادرمانی شرکت می‌کنند نگرش خود نسبت به زندگی و موقعیت‌های فشارآور آن را تغییر می‌دهند و زندگی و شرایط خود را به گونه‌ای تعریف می‌کنند که زندگی آن‌ها همراه با شرایطش در کنترل و اختیار فرد قرار می‌گیرد. سپس آن‌ها می‌توانند با کمک توانایی‌های خود، اهدافی مناسب با شرایط زندگی را برای خود انتخاب نمود و سپس برای رسیدن به این اهداف برنامه‌ریزی نمایند. با پیش روی این مرحله احساس کارآمدی و توانمندی در فرد افزایش می‌یابد و خود را فرد کارآمدتری ادراک می‌کند (۳۰).

همچنین مداخلات روان‌شناسی مثبت در افزایش رضایت از زندگی سالمندان و معناجویی (۳۱)، افزایش خودپنداره مثبت (۳۲) و همچنین افزایش عزت‌نفس در سالمندان (۳۳) مؤثر است. در پژوهش‌ها از روان‌شناسی مثبت به‌عنوان روشی نام‌برده می‌شود که کیفیت زندگی افراد را بهبود می‌بخشد و با تأکید بر تجربه هیجان‌های مثبت، اغلب توانایی بهتری را جهت سازگاری در مواجهه با مشکلات زندگی و استفاده بهتر از توانمندی‌های فردی برای سالمندان ایجاد می‌کند (۳۴). به دنبال افزایش روزافزون جمعیت سالمندان از یک‌سو و نیز تأثیرات ایجاد تغییر در سبک زندگی و اثر روان – اجتماعی حاصل از آن بر روی این گروه از افراد از سوی دیگر، ضرورت ایجاب می‌کند که در پژوهش حاضر روش‌هایی مناسب برای این گروه از اقشار آسیب‌پذیر جامعه مطرح شود. همچنین لازم به ذکر است که برخوردار بودن از تمایزیافتگی و ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت متغیرهای اساسی و مهم در زندگی افراد به‌ویژه سالمندان محسوب می‌شوند و پژوهش‌های انجام‌شده تأثیر روش‌های معنادرمانی و روان‌درمانی مثبت را بر روی این متغیرها به‌صورت مستقل در سنین مختلف بررسی نموده‌اند و تاکنون پژوهش‌هایی که تأثیر این دو متغیر را بر روی سالمندان بررسی و مقایسه کند، بسیار اندک انجام گرفته است؛ بنابراین مقایسه تأثیر معنادرمانی و روان‌درمانی مثبت در یک روش پژوهش نیمه آزمایشی جهت تشخیص اندازه اثر هر کدام از آن‌ها بر تمایزیافتگی و ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت در دوران سالمندی ضروری به نظر می‌رسد تا مشخص شود که کدام‌یک از این روش‌ها تأثیر معنادار و پایدارتری در طی زمان دارد. لذا هدف پژوهش حاضر مقایسه اثربخشی معنادرمانی و روان‌درمانی مثبت بر تمایزیافتگی و ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت دبیران بازنشسته آموزش و پرورش شهر اصفهان بود و فرضیات پژوهش عبارت بودند از اینکه (۱) بین اثربخشی معنادرمانی و روان‌درمانی مثبت بر تمایزیافتگی سالمندان تفاوت وجود دارد و (۲) بین اثربخشی معنادرمانی و روان‌درمانی مثبت بر ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت سالمندان تفاوت وجود دارد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری با گروه گواه در سال ۱۳۹۸ بود. جهت انتخاب جامعه آماری پژوهش حاضر پس از طی مراحل قانونی و کسب مجوز برای شروع به فعالیت در کانون بازنشستگان آموزش و پرورش، از میان نواحی پنج‌گانه آموزش و پرورش، دو کانون بازنشستگان دبیران آموزش و پرورش که در دو ناحیه متفاوت از نظر جغرافیایی قرار داشتند و همچنین مدیران این مراکز تمایل به همکاری داشتند و نیز دارای بیشترین تعداد بازنشستگان بر اساس آمار به‌دست‌آمده از مدیر مرکز بودند به شیوه در دسترس انتخاب شدند. اطلاعات زمینه‌ای شرکت‌کنندگان مانند سن و وضعیت تحصیلی از طریق مصاحبه حضوری به‌صورت فردی انجام شد و سپس جهت گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های تمایزیافتگی و ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت در زمان‌های پیش‌آزمون، پس‌آزمون و همچنین در زمان پیگیری استفاده شد. در حین تکمیل پرسش‌نامه‌ها بررسی کامل توسط دستیار پژوهشگر جهت کامل بودن پرسش‌نامه‌ها انجام شد. همچنین وضعیت شناختی دبیران بازنشسته (مانند عدم ابتلا به دمانس، ناشنوایی کامل، عدم ابتلا به بیماری‌های شدیداً ناتوان‌کننده و عقب‌ماندگی‌های ذهنی) از طریق مصاحبه و پرسیدن سؤالات از آن‌ها توسط پژوهشگر و نیز دستیار پژوهشگر مورد بررسی قرار گرفت.

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-11]

[DOI: 10.22088/cjhaa.6.1.74]

قبل از شروع به جمع‌آوری داده‌ها اهداف پژوهش، زمان برگزاری و تعداد جلسات به‌طور کامل برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد. با توجه به اینکه زمان پاسخ‌گویی به پرسش‌نامه‌ها توسط دبیران بازنشسته آموزش‌وپرورش از ساعت ۹ تا ۱۱ صبح بود، دبیران بازنشسته‌ای که در این بازه زمانی به کانون بازنشستگان وارد می‌شدند برای مدت کوتاهی حدود ۲۰ دقیقه به پرسش‌نامه‌ها پاسخ می‌دادند. همچنین قبل از شروع پژوهش از تمامی دبیران بازنشسته خواسته شد که یک رضایت‌نامه کتبی تکمیل کنند و به آنان این اطمینان داده شد که اطلاعات آنان ضمن اینکه به‌صورت محرمانه باقی خواهد ماند، همچنین اطلاعات آنان در هیچ کجا نشر نخواهد شد و در صورت عدم رضایت چه به‌صورت کتبی و چه به‌صورت شفاهی می‌توانند از مشارکت در جلسات انصراف دهند. سپس برای سالمندان توضیح داده شد که شرکت در طرح ضمن داوطلبانه بودن برای آنان هیچ‌گونه هزینه‌ای در بر نخواهد داشت و در صورت بروز هرگونه مشکل می‌توانند با پژوهشگر تماس حاصل نمایند. پس از اجرای پیش‌آزمون و پس از تکمیل نمودن پرسش‌نامه‌های تمایزیافتگی و ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت توسط دبیران بازنشسته، از میان ۳۵۰ دبیر بازنشسته آموزش و پرورش دو کانون شهر اصفهان، پس از انجام مصاحبه به‌صورت فردی با هریک از افراد برحسب میزان تمایل آنان برای شرکت در جلسات، از میان ۸۰ نفر، تعداد ۶۰ نفر از دبیران بازنشسته آموزش و پرورش برحسب نمراتی که در پرسش‌نامه‌های تمایزیافتگی و ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت کسب کرده بودند و واجد شرایط ورود به مطالعه بودند و همچنین تمایل به همکاری داشتند، به‌صورت هدفمند انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در سه گروه، دو گروه آزمایش و یک گروه گواه به نسبت برابر (۲۰ نفر) در هر یک از گروه‌ها قرار گرفتند (این پژوهش قبل از شیوع ویروس کووید-۱۹، انجام گرفته است بدین معنی که فرآیند نمونه‌گیری و مراجعه به کانون‌های بازنشستگان از اردیبهشت ۱۳۹۸ آغاز و اواخر مهر ۱۳۹۸ فرآیند نمونه‌گیری به اتمام رسیده است). سپس معنادرمانی و روان‌درمانی مثبت برای دو گروه آزمایش طی ۶ هفته و به‌صورت دو روز در هفته با فاصله دو روز مابین جلسات در قالب ۱۱ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای از ساعت ۹ تا ۱۱ صبح در مورد ۴۰ نفر از آن‌ها (گروه‌های آزمایش ۱ و ۲) به صورت گروهی اجرا شد. همچنین ۲۰ نفر از سالمندان در گروه گواه قرار داشتند و هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند (برای گروه گواه توضیح داده شد که بعد از اتمام اجرای آزمون همان مداخله انجام شده بر روی گروه‌های آزمایش برای آنان نیز انجام خواهد گرفت). ملاک‌های ورود به مطالعه عبارت از (۱) داشتن سن ۶۰ سال و بالاتر از آن، (۲) دبیران بازنشسته آموزش و پروش دارای مدرک بالاتر از فوق‌دیپلم و ملاک‌های خروج از مطالعه شامل موارد زیر بودند (۱) دبیران بازنشسته که به دلایلی خواستار مشارکت در این پژوهش نبودند، (۲) دبیران بازنشسته که تحت مراقبت‌های درمانی و دارویی بودند (مطابق با پرسیدن سؤال پژوهشگر از دبیران، دبیران بازنشسته‌ای که طبق نظر روان‌پزشک اختلالات روانی داشتند و یا ملزم به استفاده از داروهای تأثیرگذار بر حافظه، یادگیری و یا دقت، توجه و تمرکز بودند) و (۳) دبیران بازنشسته که بیش از دو جلسه غیبت داشتند (در طی اجرای جلسات تعداد ۱۰ نفر از دبیران بازنشسته جهت حضور برای شرکت در ادامه جلسات غیبت داشتند که مجدداً از طریق توزیع پرسشنامه و نمره‌گذاری و همچنین با داشتن ملاک‌های ورود برای حضور در جلسات، تعداد ۱۰ دبیر بازنشسته دیگر جایگزین شدند و مجدداً جلسات گذشته برای آنان به‌طور جداگانه برگزار گردیده شد تا به سطح موارد آموزشی دیگر افراد شرکت‌کننده رسیده و در کلاس‌ها به‌طور یکسان شرکت نمودند). پس از اتمام جلسات آموزشی، هر سه گروه برای بار دوم پرسش‌نامه‌های مربوطه را تکمیل کردند (پس‌آزمون) و بعد از گذشت دو ماه از اتمام جلسه‌های آموزشی، ابزار پژوهش مجدداً توسط سه گروه تکمیل شد (پیگیری) تا تفاوت‌های احتمالی موردبررسی قرار گیرد.

حجم نمونه برای هر گروه با استفاده از فرمول زیر ۱۵ نفر محاسبه شد (۳۵) و همچنین با در نظر گرفتن ریزش شرکت‌کنندگان جهت در دسترس بودن نمونه کافی تعداد ۲۰ نفر برای هر یک از گروه‌ها محاسبه گردیده شد و در کل مجموع سه گروه ۶۰ نفر محاسبه شد که فرمول به شرح زیر می‌باشد:

$$n_1 = \frac{\left(\sigma_1^2 + \sigma_2^2 / k\right)\left(Z_{1-a/2} + Z_{1-\beta}\right)^2}{\Delta^2}$$

مقیاس تمایزیافتگی خود ۴۳ آیتمی توسط Skowron و Friedlander (۳۶) ساخته شده است که شامل ۴ خرده مقیاس واکنش‌پذیری عاطفی، جایگاه من، گریز عاطفی و هم آمیختگی با دیگران است و در طیف لیکرت ۶ درجه‌ای از (کاملاً در مورد من صحیح است: نمره ۶) تا (ابداً در مورد من صحیح نیست: نمره ۱) پاسخ داده می‌شود. ۱۱ ماده خرده مقیاس واکنش‌پذیری عاطفی بازتاب‌دهنده درجه‌ای است که فرد به محرک محیطی با حساسیت بیش‌ازحد یا با تغییرپذیری عاطفی پاسخ می‌دهد. خرده مقیاس جایگاه من شامل ۱۱ آیتم است که در کنار تعریف واضح حس خود میزان وفاداری به عقاید شخصی را در زمانی که فرد مجبور به انجام خلاف عقاید خود است، مشخص می‌کند. خرده مقیاس ۱۲ آیتمی گریز

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-11]

[DOI: 10.22088/cjhaa.6.1.74]

عاطفی نشان‌دهنده احساس ترس از صمیمیت و احساس آسیب‌پذیری بیش‌ازحد در ارتباط با دیگران است. ماده‌های مرتبط با این خرده مقیاس نشان‌دهنده ترس از روابط صمیمانه، رفتارهای دفاعی مانند عملکرد بیش‌ازحد، فاصله‌گیری یا انکار می‌باشد. سرانجام خرده مقیاس ۹ آیتمی هم آمیختگی با دیگران، نشان‌دهنده درگیری در روابط بیش‌ازحد عاطفی با دیگران است (۳۹ و ۳۸ و ۳۷). کسب نمره بالاتر در این پرسشنامه، تمایزیافتگی خود بالاتر و کسب نمره پایین‌تر توسط فرد تمایزیافتگی خود پایین‌تر را نشان می‌دهد. همچنین Skowron و Friedlander (۳۶) همسانی درونی نمره کل و خرده مقیاس‌های این پرسش‌نامه را برای واکنش‌پذیری عاطفی ۰/۸۴، هم‌آمیختگی با دیگران ۰/۷۴، جایگاه من ۰/۸۳، گریز عاطفی ۰/۸۲ و نمره کل مقیاس ۰/۸۸ گزارش کردند. در مطالعه نجفلویی (۴۰) آلفای کرونباخ برای واکنش‌پذیری عاطفی ۰/۸۱، هم‌آمیختگی با دیگران ۰/۷۹، جایگاه من ۰/۶۴، گریز عاطفی ۰/۷۶ و نمره کل مقیاس ۰/۷۲ گزارش شد. جهت بررسی روایی محتوایی، پرسشنامه در اختیار چند نفر از اساتید متخصص قرار گرفت و روایی محتوایی آن نیز تأیید شد. در پژوهش حاضر، ضریب همسانی درونی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه شد.

پرسش‌نامه ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت که به منظور سنجش میزان شادکامی افراد بر اساس نظریه شادکامی و شکوفایی Seligman، توسط Rashid (۱۱) تهیه و تدوین شده است، دارای ۲۱ عبارت است و از سه زیر مقیاس شامل؛ زندگی خوشایند، زندگی متعهدانه و زندگی معنادار تشکیل شده است. همچنین پایایی حاصل از همسانی درونی پرسش‌نامه ویژگی روان‌شناختی مثبت بوده و ضریب آلفای کلی آن ۰/۹۰ و آلفای زیرمقیاس‌ها بین ۰/۷۸ تا ۰/۸ به‌دست‌آمده است (۴۱). این پرسشنامه در دامنه‌ای بین ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود به شکلی که در تمامی سؤالات گزینه اول نمره صفر دریافت می‌نماید و گزینه چهارم نمره ۳ را به خود اختصاص می‌دهد. حداکثر نمره در این آزمون ۶۳ و حداقل نمره در آن صفر است. نمره کل حاصل جمع نمره تمامی سؤال‌ها می‌باشد. نمره بالاتر و نزدیک‌تر به ۶۳ نشانگر شادکامی بیشتر آزمودنی در زندگی است، درحالی‌که نمره پایین‌تر و نزدیک به صفر نشانگر شادکامی پایین آزمودنی می‌باشد (۴۲).

همچنین جهت بررسی روایی محتوایی، پرسشنامه در اختیار چند نفر از اساتید متخصص قرار گرفت و روایی محتوایی آن نیز تأیید شد. در پژوهش حاضر، ضریب همسانی درونی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۰ محاسبه شد.

همچنین در این پژوهش پروتکل‌های آموزشی معنادرمانی و روان‌درمانی مثبت طی ۱۱ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای طراحی شده است. در طی اجرای جلسات، محتوای پروتکل معنادرمانی، به شرح اطلاعات پایه در مورد معنادرمانی و راه‌های رسیدن به معنا در زندگی، گفتگو در رابطه اهداف و مقاصد معنادرمانی و آشنایی شرکت‌کنندگان با مبحث تغییر نگرش‌ها و تأثیر آن در زندگی‌شان، آموزش مسئولیت‌پذیر بودن و چگونگی رسیدن به خودباوری از دیدگاه معنادرمانی، پذیرش حقیقت درد و رنج در زندگی و پذیرش لحظه اکنون جهت کاهش درد و رنج، درک مفهوم اضطراب و آشنایی اعضاء با اضطراب وجودی‌شان جهت کشف اشکالات زندگی و ترسیم صحیح مسیر زندگی، آشنایی مفهوم خلأ وجودی و آگاهی یافتن از ناکامی وجودی، رسیدن به مفهوم عشق و دستیابی به خودشکوفایی و تعالی خویشتن از دیدگاه معنادرمانی پرداخته شد. همچنین در طی اجرای جلسات محتوای پروتکل روان‌درمانی مثبت به مفاهیم آشنایی با تکنیک و فنون روان‌شناسی مثبت، تمرکز بر توانمندی‌ها و جنبه‌های مثبت شخصیتی، آموزش چگونگی برخورداری از زندگی کامل و آموزش نظریه خوش‌بینی، آموزش خیریابی در شداید و ناگواری‌ها، آشنایی با تکنیک رضایت داشتن در برابر کمال خواهی، آشنایی با تکنیک شکرگزاری و تقدیر در زندگی، آشنایی با تکنیک امید داشتن در زندگی و عشق و دل‌بستگی در ارتباط با دیگران و همچنین تکنیک چشیدن و مزه‌مزه کردن لذت‌ها در زندگی پرداخته شد.

در این پژوهش پروتکل‌های مداخله معنادرمانی و روان‌درمانی مثبت هر دو ویژه سالمندان به‌صورت محقق ساخته می‌باشد. پروتکل محقق ساخته معنادرمانی در این مطالعه از تلفیق مفاهیم موجود در کتب تألیف شده در زمینه‌ی معنادرمانی برگرفته از نظریات Frankl (۴۵ و ۴۴ و ۴۳) و همچنین پروتکل محقق ساخته روان درمانی مثبت از تلفیق مفاهیم موجود در کتب چاپ شده در زمینه مفاهیم روان درمانی مثبت Martin Seligman و همچنین پرسشنامه‌های موجود مانند پرسشنامه ویژگی‌های روان‌شناسی مثبت ساخته شده است (۴۷ و ۴۶).

بصورتیکه ابتدا مطالب مرتبط با هر دو پروتکل از میان منابع متعدد شناسایی و استخراج شدند و پس از ادغام مطالب در پروتکل اصلی و انطباق مطالب هر دو پروتکل با ویژگی‌ها و شرایط دوران سالمندی، پروتکل‌ها طراحی شدند. سپس درستی محتوایی پروتکل طراحی شده با نظرخواهی از ۱۰ نفر از متخصصان روان‌شناسی (۴ نفر متخصص روان‌شناسی بالینی، ۳ نفر متخصص روان‌شناسی عمومی و ۳ نفر متخصص روان‌شناسی سالمندی که از اعضای هیئت‌علمی دانشگاه اصفهان و دانشگاه الزهرا بودند) مورد تائید قرا گرفت. سپس بر اساس امتیازی که هر متخصص به پرسش‌نامه داد، نمره به‌دست‌آمده بر اساس فرمول محاسبه ضریب همبستگی هولستی Holsti (۴۸) و پس از انجام اصلاحات لازم برحسب نظر متخصصان برای محتوای پروتکل‌ها، برای پروتکل معنادرمانی ۰/۸۸ و پروتکل روان‌درمانی مثبت نیز ۰/۸۸ به دست آمد. همچنین پیش از استفاده از هر دو پروتکل در پژوهش اصلی، اثربخشی آن‌ها بر روی ۵ نفر از دبیران بازنشسته آموزش‌وپرورش شهر اصفهان مشخص گردید. داده‌های

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-11]

[DOI: 10.22088/cjhaa.6.1.74]

حاصل از این پژوهش با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۳ در قالب شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفت. سپس برای تجزیه‌وتحلیل آماری نتایج پس از تأیید نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کلموگروف–اسمیرنف و همچنین تأیید برقراری تساوی واریانس‌ها با استفاده از آزمون F لوین، با استفاده از روش آمار استنباطی Mancova و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر تفاوت موجود بین گروه‌ها بررسی شد. داده‌ها پس از کسب مجوز از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد (IR. UAU.SHK. REC. 1397. 044) جمع‌آوری شد.

یافته‌ها

در این پژوهش میانگین و انحراف معیار گروه سنی دبیران بازنشسته آموزش‌وپرورش شهر اصفهان برای گروه معنادرمانی به‌صورت ۶۱/۲۵ ± ۲/۸۳ و برای گروه روان‌درمانی مثبت به‌صورت ۶۲/۲۱ ± ۲/۳۵ و به تعداد ۶۰ سالمند (۳۰ زن و ۳۰ مرد) دارای تحصیلات کارشناسی و بالاتر از آن بودند که اطلاعات حاصل از طریق مصاحبه بالینی با هر یک از شرکت‌کنندگان به دست آمدند.

نتایج آزمون لوین در این پژوهش حاکی از برقراری مفروضه همگنی واریانس گروه‌ها و معنادار نبودن آزمون Box’s M و آزمون Mauchly’s Sphericity برای هیچ‌یک از متغیرها حاکی از برقراری شرط همگنی ماتریس‌های واریانس–کوواریانس و فرض برابری واریانس‌های درون آزمودنی‌ها بود. همچنین پس از اعمال آزمون Kolmogorov Smironov برای بررسی توزیع طبیعی داده‌ها در پژوهش حاضر نتایج حاکی از برقراری مفروضه توزیع طبیعی داده‌ها در متغیرهای پژوهش در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بود. به منظور مقایسه تمایزیافتگی در دو گروه معنادرمانی و روان‌درمانی مثبت، نتایج در جدول ۱ ارائه شد.

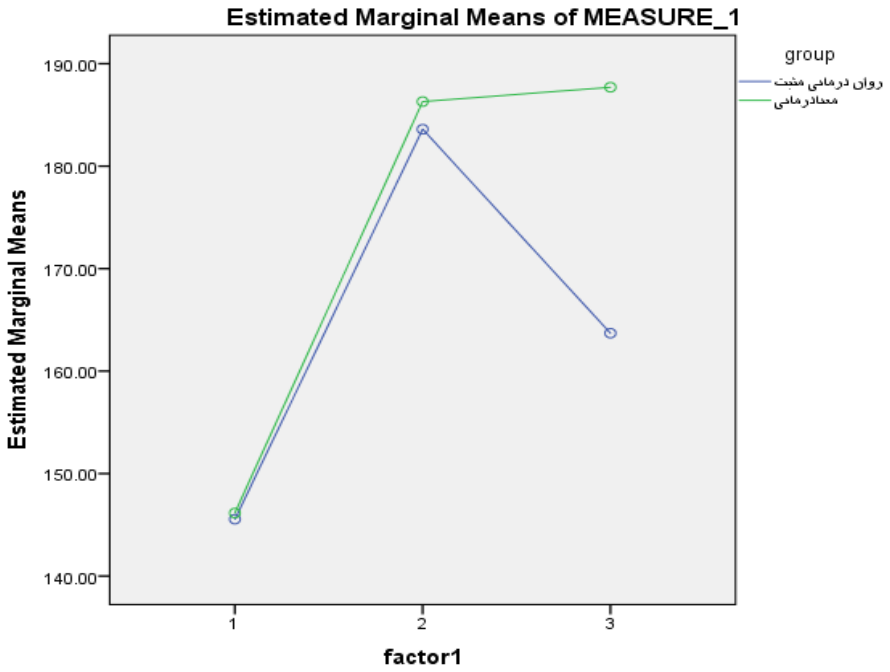
جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات تمایزیافتگی دبیران بازنشسته آموزش و پرورش در گروه‌های مورد مطالعه

شاخص‌های آماری / مقیاس	نوع آزمون	آزمایش (معنادرمانی) میانگین±انحراف معیار	آزمایش (روان‌درمانی مثبت) میانگین±انحراف معیار	آزمون آنالیز واریانس	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
تمایزیافتگی	پیش‌آزمون	۱۴۶/۱۵ ± ۲۲/۲۲	۱۴۵/۵۵ ± ۲۵/۲۳	۳/۹۳۳	۰/۰۴۵	۰/۵۷۳
	پس‌آزمون	۱۸۶/۳۰ ± ۲۶/۸۸	۱۸۳/۶۰ ± ۲۴/۶۷			
	پیگیری	۱۸۷/۷۰ ± ۱۰	۱۶۳/۷۰ ± ۲۵/۶۹			

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین نمرات تمایزیافتگی سالمندان در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون در گروه آزمایش افزایش یافته است. در جدول ۱ نتایج تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر را نشان می‌دهد که در گروه معنادرمانی و روان‌درمانی مثبت، در مورد میانگین نمره تمایزیافتگی ($p<۰/۰۵$) اختلاف معنی‌داری مشاهده گردید. در جدول ۱ و نمودار ۱ بر اساس نتایج به دست آمده بین گروه معنادرمانی با گروه روان‌درمانی مثبت ($p<۰/۰۵$) ازنظر تمایزیافتگی تفاوت معنی‌داری وجود داشت. این تفاوت در گروه معنادرمانی بیشتر از گروه روان‌درمانی مثبت بود و بنابراین آموزش معنادرمانی موثرتر از روان‌درمانی مثبت بود.

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-11]

[DOI: 10.22088/cjhaa.6.1.74]



نمودار ۱. اثر هم‌زمان گروه و زمان‌بر تمایزیافتگی

به‌منظور مقایسه ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت در دو گروه معنادرمانی و روان‌درمانی مثبت، نتایج در جدول ۲ ارائه شد.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت دبیران بازنشسته آموزش و پرورش در گروه‌های مورد مطالعه

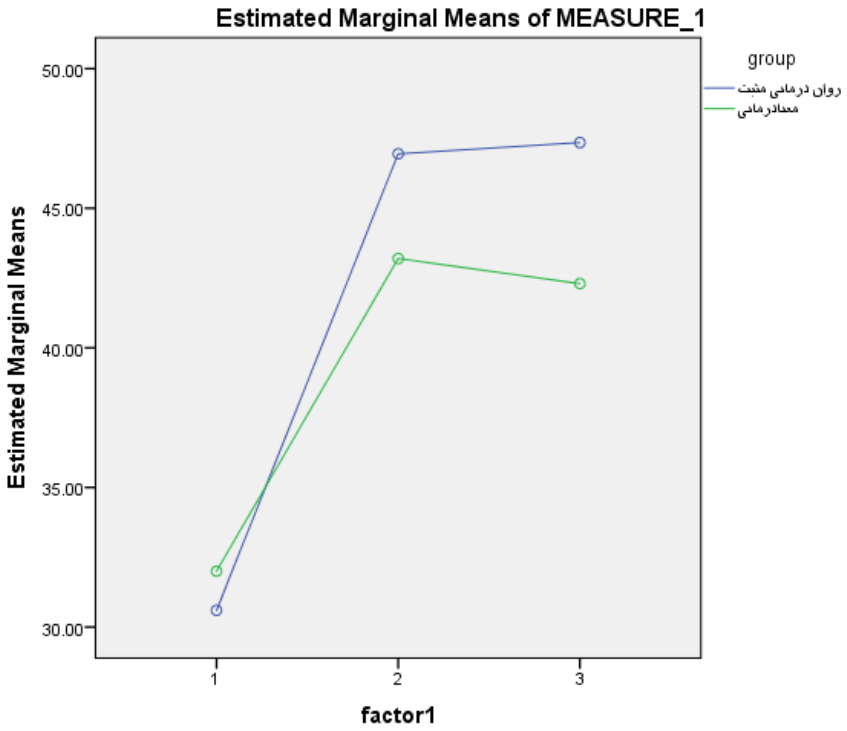
شاخص‌های آماری / مقیاس	نوع آزمون	آزمایش (معنادرمانی) میانگین± انحراف معیار	آزمایش (روان‌درمانی مثبت) میانگین± انحراف معیار	آزمون آنالیز واریانس	سطح معنی-داری	اندازه اثر
ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت	پیش‌آزمون	۳۲/۰۰ ± ۱۱/۱۷	۳۰/۶۰ ± ۱۳/۵۳	۴/۷۲۱	۰/۰۲۵	۰/۶۳۱
	پس‌آزمون	۴۳/۲۰ ± ۷/۵۹	۴۶/۹۵ ± ۷/۹۱			
	پیگیری	۴۲/۳۰ ± ۱۰	۴۷/۳۵ ± ۱۱/۰۹			

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین نمرات ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت سالمندان در مرحله پس‌آزمون و پیگیری نسبت به مرحله پیش‌آزمون در گروه آزمایش افزایش یافته است. در جدول ۲ نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر را نشان می‌دهد که در گروه معنادرمانی و روان‌درمانی مثبت، در مورد میانگین نمره ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت ($p<۰/۰۵$) اختلاف معنی‌داری مشاهده گردید. در جدول ۲ و نمودار ۲

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-11]

[DOI: 10.22088/cjhaa.6.1.74]

بر اساس نتایج به دست آمده بین گروه معنادرمانی با گروه روان‌درمانی مثبت (p<۰/۰۵) از نظر ویژگی‌های روان‌شناختی تفاوت معنی‌داری وجود داشت. این تفاوت در گروه روان‌درمانی مثبت بیشتر از گروه معنادرمانی بود و بنابراین آموزش روان‌درمانی مثبت موثرتر از روان معنادرمانی بود.



نمودار ۲. اثر هم‌زمان گروه و زمان‌بر ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به روند رو به رشد جمعیت سالمندان و افزایش مسائل و مشکلات حمایتی، اجتماعی، توان‌بخشی، بهداشتی و درمانی، بهبود ویژگی‌های روان‌شناختی آنان ضروری به نظر می‌رسد؛ بنابراین، پژوهش حاضر باهدف مقایسه اثربخشی معنادرمانی و روان‌درمانی مثبت بر تمایزیافتگی و ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت دبیران بازنشسته آموزش وپرورش شهر اصفهان انجام شد. نتایج نشان داد سهم اثربخشی معنادرمانی در افزایش تمایزیافتگی و نیز اثربخشی روان‌درمانی مثبت در افزایش ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت دبیران بازنشسته آموزش وپرورش بیشتر بوده است.

فرضیه اول مطالعه مبنی بر اینکه بین اثربخشی معنادرمانی و روان‌درمانی مثبت بر تمایزیافتگی سالمندان تفاوت وجود دارد، تأیید شد. با توجه به تفاوت میانگین نمرات هر یک از این گروه‌ها در پس‌آزمون، چنین استنباط می‌شود که تأثیر معنادرمانی بر تمایزیافتگی سالمندان بیشتر بوده است و با توجه به اینکه تاکنون اثربخشی این دو روش در پژوهشی بر روی تمایزیافتگی سالمندان مقایسه نشده است، نمی‌توان در مورد همسویی یا عدم همسویی آن با یافته‌های قبلی بحث کرد.

نتیجه پژوهش امانی و همکاران (۴۹) نشان داد که به کارگیری درمان وجودی بر افزایش تمایزیافتگی افراد تأثیر معناداری دارد. به عبارتی تمایزیافتگی پایین به ایجاد خودآمیخته‌ای در فرد منجر می‌شود که با کاهش فردیت، کنترل درونی و یکسانی تفکرات در فرد همراه خواهد بود. همچنین ازآنجاکه درمان وجودی بر آزادی در انتخاب، پذیرش مسئولیت زندگی و تسلط آگاهانه بر زندگی و انتخاب معنای ارزشمند برای بودن تأکید دارد، موجب اعطای قدرت تمیز عقل از احساس، بهبود فردیت و عزت‌نفس و نیز افزایش کنترل درونی افراد می‌شود؛ بنابراین با دریافت

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-11]

[DOI: 10.22088/cjhaa.6.1.74]

درمان وجودی فرد به مقام کنترل اضطراب و مدیریت شرایط در موقعیت‌های بین فردی دست یافته و می‌تواند از بروز واکنش‌های هیجانی جلوگیری کند. درواقع داشتن معنا در زندگی با برخورداری از بهزیستی روان‌شناختی، داشتن احساس استقلال در زندگی ضمن برقراری روابط مثبت با دیگران در ارتباط است و سبب برخورداری فرد از ادراک شخصی نسبت به ویژگی‌ها و توانمندی‌های خود در کنار داشتن تعاملات بین فردی مثبت و داشتن رضایت در زندگی می‌گردد (۵۰). همچنین سالمندانی که تحت آموزش روان‌درمانی مثبت قرار می‌گیرند به‌طورکلی می‌توانند رابطه مثبت با دیگران برقرار نمایند و ضمن ارتقاء توانمندی‌ها و در نهایت سلامتی خود، حمایت اجتماعی دیگران را جلب نمایند که این افزایش حمایت اجتماعی می‌تواند سبب بهزیستی روانی در سالمندان شود (۵۱).

فرضیه دوم این مطالعه مبنی بر اینکه بین اثربخشی معنادرمانی و روان‌درمانی مثبت بر ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت سالمندان تفاوت وجود دارد، تأیید شد. با توجه به تفاوت میانگین نمرات هر یک از این گروه‌ها در پس‌آزمون، چنین استنباط می‌شود که تأثیر روان‌درمانی مثبت بر ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت سالمندان بیشتر بوده است و با توجه به اینکه تاکنون در مورد اثربخشی این دو روش در پژوهشی بر روی ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت سالمندان مقایسه‌ای صورت نگرفته است، نمی‌توان در مورد همسویی یا عدم همسویی آن با یافته‌های قبلی بحث کرد.

مهدی‌پور و همکاران (۵۲) طی انجام پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که آموزش گروهی روان‌شناسی مثبت بر شادکامی اثر معنادار دارد. به عبارتی روان‌شناسی مثبت بر افزایش شادکامی، بهزیستی روان‌شناختی و مطالعه علمی در مورد نقش توانمندی‌های فردی و همچنین شکل‌گیری و ایجاد بنیادهای اجتماعی مثبت در درون افراد جهت ارتقاء سلامت بهینه آن‌ها تأکید دارد (۵۳)؛ بنابراین به کار بستن فنون روان‌شناسی مثبت می‌تواند به بهزیستی و سلامت روان‌شناختی سالمندان کمک نماید تا آنان کمتر بر نقاط ضعف و ناتوانی‌های خود و درعوض بیشتر بر نقاط مثبت و توانمندی‌های خود تأکید نمایند (۳۱). همچنین سالمندانی که تحت آموزش معنادرمانی قرار می‌گیرند با معنایابی در زندگی به سلامت روان و درنهایت به شادکامی دست پیدا می‌کنند به همین دلیل اغلب پژوهش‌ها زندگی معنادار را از عوامل مهم دست‌یابی به بهزیستی روان‌شناختی می‌دانند (۲۷). درواقع پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که زندگی‌شان پرمعناست از سلامت روان‌شناختی بیشتری برخوردار هستند نسبت به افرادی که معتقد هستند زندگی‌شان فاقد معناست (۵۴).

هر پژوهشی با محدودیت‌های اجتناب‌ناپذیری همراه است. ازجمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به این نکته اشاره نمود که این پژوهش صرفاً بر روی دبیران بازنشسته آموزش وپرورش شهر اصفهان با سنین ۶۰ سال و بالاتر از آن صورت گرفته است، لذا در تعمیم نتایج و همچنین جهت استفاده از پروتکل‌های موجود در پژوهش برای دیگر سنین می‌بایست احتیاط لازم صورت گیرد. همچنین عدم وجود فضای کافی و بودجه لازم جهت برگزاری کلاس‌ها و وجود بعد مسافت از دیگر محدودیت‌های اجتناب‌ناپذیر این پژوهش بودند. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده از روش معنادرمانی و روان‌درمانی مثبت برای تأثیرگذاری بر متغیرهای تمایزیافتگی و ویژگی‌های روان‌شناختی مثبت افراد و گروه‌های سنین دیگر جامعه و همچنین دیگر مشاغل موجود در جامعه به غیر از دبیران بازنشسته آموزش و پرورش شهر اصفهان بالای ۶۰ سال نیز استفاده شود. مشارکت خانواده‌های دبیران بازنشسته در جلسات آموزشی و افزایش تعداد جلسات به بیش از ۱۱ جلسه جهت ارائه اطلاعات جانبی مورد نیاز دبیران بازنشسته آموزش وپرورش در خصوص موارد متعدد زندگی روزمره آن‌ها در بطن خانواده و ارتباط با دیگران ضرورت دارد. همچنین با توجه به اینکه پژوهش‌های اندکی در رابطه با مقایسه مابین روش‌های مختلف آموزشی جهت بررسی کارایی هرکدام از روش‌های ویژه سالمندان صورت گرفته است، لذا پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده، روش‌های آموزشی مختلفی جهت اثرگذاری هرچه بیشتر بر روی متغیرهای دوران سالمندی بررسی شوند.

تقدیر و تشکر

بدین‌وسیله از دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد، گروه روان‌شناسی که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند و همچنین کلیه دبیران بازنشسته آموزش وپرورش شهر اصفهان که در این مطالعه شرکت نمودند، تشکر و قدردانی می‌شود.

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-11]

[DOI: 10.22088/cjhaa.6.1.74]

References

1. Javanmardi F, Naeimi E, Moatamedy A. The Effectiveness of Mindfulness Model on Improving Jntimate Attitudes and Elderly Depression. Psychol Aging. 2020; 6(1): 39-52. [In Persian]
2. Afshari A, Rezaei R, Dadras F. The Effectiveness of Structured Reminiscence on Anxiety and Depression in the Elderly. J Aging Health. 2019; 5(3): 201-215. [In Persian]
3. Cheraghi F, Nemat Tavousi M. The Effectiveness of Psychodrama on Social Adjustment and Subjective well-being in the Elderly. Psychol Aging. 2020; 6(2): 149- 63. [In Persian]
4. Jabarouti R, Shariat A, Shariat A. Effect of Persian classic poetry on the level of stress hormone in retired academicians. J Poet. Ther.2014; 27(1): 25-33.
5. Zhao W, Ukawa S, Okada E, Wakai K, Kawamura T, Ando M, Tamakoshi A. The associations of dietary patterns with all-cause mortality and other lifestyle factors in the elderly: An age-specific prospective cohort study. Clin Nutr. 2019; 38(1): 288-96.
6. Papi, Abolfathi Momtaz Y, Mohammadi Shahboulaghi F, Foroughan M, Araban M, Avazzade, S Caspian J Health Res. 2020; 5(1): 35- 44. [In Persian]
7. Gasemi Pirbalouti M, Shariat A, Ghazanfari A. A Meta-Analysis of exercise therapy on reducing depression among older adults in Iran. J Health Psychol. 2019; 8(30): 69- 80. [In Persian]
8. Manafifar SFZ, Ghaffari F, Faramarzi M, Yousefframaki M, Shamsalinia A. What is Healthy Aging? Definitions and Effective Factors. Caspian J Health Res. 2020; 5(1): 27-39. [In Persian]
9. Kalashi M, Karimi Pashaki H, Khodaparast S, Bakhshalipour V. Relationship Between Social Capital Indicators and General Health of the Inactive Elderly. Caspian J Health Res. 2020; 5(1): 45- 52. [In Persian]
10. Adak M, Anjaliray P. Forgiveness and lonliness: a study of elderly people in Kolkata. EPRA international. J Econo Forgive Busi Rev. 2015; 3(1): 234-52.
11. Rashid T. Positive psychotherapy. In S.J. Lopez(Ed). Positive psychology Exploring the best in people. Westport, CT. Greenwood Publishing Company. 2008; 4:187- 217.
12. Heydari N, Saedi S. The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Marital Satisfaction, Love-Making Styles and Happiness among Couples. Salamat Jitimai. 2020;7(21):191-200. [In Persian]
13. Quoidbach J, Mikolajczak M, Gross JJ. Positive interventions: An emotion regulation perspective. Psychological bulletin. 2015; 141(3): 655.
14. Rashid T, Seligman ME. Positive psychotherapy in current psychotherapies. Belmont, CA: Cengage. 2013; 5(3): 213-19.
15. Mohamdi Hamidi Sh, Ebrahimi Moghadam H. The Prediction Sexual Satisfaction Based on Differentiation and Emotional Expressions in Married Women. IJPN. 2018; 6(5):11-77. [In Persian]
16. Shokri L, Mehrinia F. Effectiveness of self-differentiation training on psychological resilience and feeling entrapment in the mothers of the children with attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD). Journal of Psychological Science. 2020; 19(2): 1031- 1040. [In Persian]

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-11]

[DOI: 10.22088/cjhaa.6.1.74]

17. Keshavarz- Afshar H, Ghanbari E, Jebeli J, Saadat H. The Relationship between Differentiation of Self and Elderly Maladaptive Schemas with Family Performance Components among the Military Women Residing in Tehran, Iran. Mil Med. 2019; 20(6): 635-44. [In Persian]
18. Islamzade B, Rashidi H, Fekrian S. Determining the mediating role of general self- efficacy in the relationship Finding your own distinction and Students' Social identity. Couns Psychother. 2016; 15(57): 41-57.
19. Kazemi N, Sajjadi H, Bahrami G. Quality of Life in Iranian Elderly. Iran J Ageing... 2019;13: 518-32. [In Persian]
20. Asghari N, Aliakbari M, Dadkhah A. The Effect of Group Logotherapy on Decreasing the Degree of Depression in Female Olds. J Disabil Stud. 2012; 1(2): 31- 8. [In Persian]
21. Valizadeh H, Ahmadi V. The Effectiveness of Acceptance and Commitent –Based Therapy on the Quality of Life and Death Anxiety in the Elderly. Psychol Aging. 2021; 7(2): 153-66. [In Persian]
22. Ghadampour E, Amirian L, Roshannia S, Adavi H. The Effect of Mind Fulness based on Cognitive Therapy on Psychological Well-being and Academic Stress in High School Students. Educ Stud. 2019; 8(21): 65-82. [In Persian]
23. Nasiri Fakhrabad N, Rashedi V, Morowatisharifabad M.A, Nasiri Fakhrabad M, Rezaei Pandari H. Effect of recreation therapy on quality of life among older women in the daycare center. J Gerontol. 2020; 4(4): 59-67. [In Persian]
24. Aloustani S, Mamashi L. The effect of Spiritual group therapy on dealth anxiety in the elderly. J Clin Nurs Midwifery. 2020; 26(1): 46-57. [In Persian]
25. Valaei N, Zalipoor S. The Effectiveness of Logo Therapy on Elderly's Death Anxiety. J Aging Health. 2015; 1(1): 49-55. [In Persian]
26. Farnam A. The Effect of Positive Thinking Training in Enhancement of Quality and Hope of life among the Elderly. J Posit Psychol. 2016; 2(5): 75-88. [In Persian]
27. Orang S, Hashemi Razini H, Ramshini M. Investigating the Meaning of Life and Psychological Well-being, in Youth, Adults, and Elderly (A Comparative Study of Three Age Groups). Iran J Ageing. 2018; 13(2): 182-97. [In Persian]
28. Yuen M, Yau J. Relation of career adaptability to meaning in life and connectedness among adolescents in Hong Kong. J Vocat Behav. 2015; 91: 147-56.
29. Psarra E, Kleftaras G. A daptation to physical disabilities: the role of meaning in life and depression. Eur J Psychother. Couns. 2013; 2(1): 79-99.
30. Ghavami M, Moein L. The Effectiveness of Group Meaning Therapy on Increasing Self-Efficacy was Felt in MS in Shiraz. world Conference on Psychology and Educational Sciences, Law and Educational Sciences at the beginning of the third millennium. 2016: 1-11. [In Persian]
31. Kashaninan F, Khodabakhshi KA. Effectiveness of positive psychology group interventions on meaning of life and life satisfaction among older adults. Elder Health J. 2015; 1(2): 68-74.

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-11]

[DOI: 10.22088/cjhaa.6.1.74]

32. Ho HC, Yeung DY, Kwok SY. Development and evaluation of the positive psychology intervention for older adults. J Posit Psychol. 2014; 9(3): 187-197.
33. Westerhof G.J, Whitbourne S.K, Freeman G.P. The aging self in a cultural context: The relation of conceptions of aging to identity processes and self- esteem in the United States and the Netherlands. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2012; 67(1): 52-60.
34. Cramm JM, Strating MM, Roebroeck ME, Nieboer AP. The importance of general self-efficacy for the quality of life of adolescents with chronic conditions. Soc Indic Res. 2013; 113(1): 551-61.
35. Fleiss JL, Levin B, Paik M C. The analysis of data from matched samples. Statistical Methods for Rates and Proportions. 3th ed. New York: Wiley; 1981: 373-406.
36. Skowron EA. Friedlander M L. The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. J Couns Psychol. 1998; 45(3): 235-46.
37. Asl Dehghan F. Rezaian H. Hosseinian S. Prediciting Adolescents' Self- Differentiation and Attachment Styles Based on Family Flexibility, Parents' Level of Self- Differentiation and Parental Attachment Styles. Quarterly Journal of Family and Research. 2016; 13(3): 109-30. [In Persian]
38. Naeimi GH. Pirseghi F. bashirpoor M. Akbari Z. Role of Family of Origin and Self-Differentiation components' in anticipation of Students' propensity to Marriage. Culture Counseling. 2015; 6(21): 80-107. [In Persian]
39. Momeni KH. Alikhani M. The Relationship between Family Functioning, Differentiation of self and Resiliency with Stress, Anxiety and Depression in the Married Women Kermanshah city. Journal of Family Counseling and Psychotherapy. 2013; 2(3): 297- 329. [In Persian]
40. Najaflouee F. The role of "differentiation of self " in marital relations. JONTOE. 2007; 2(4): 27-37. [In Persian]
41. Rashid T. Positive psychotherapy: A strength –based approach. J Posit Psychol. 2015; 10(1): 25-40.
42. Ghorbani Z. Banijamali SH. Ameri F. Khosravi Z. Dehshiri GH. Investigating Psychometric Properties of the Persian Version of Positive Psychotherapy Inventory. Positive Psychology Research. 2015; 2(2): 15-26. [In Persian]
43. Frankl V. The doctor and the soul. (F Seif Behzad Trans.) Dorsa. 2019; 5: 4-360. [In Persian]
44. Frankl V. The will to meaning: Foundations and applications of Logotherapy. (M Milani, Trans.) Dorsa. 2017; 6: 5-208. [In Persian]
45.Sodani M. Salehizadeh A. Mohammadi K. Systematic Review of Therapeutic- Educational Protocols in Counselling and Psychotherapy. Avayenoor. 2015; 3: 11- 224. [In Persian]
46. Magyar-Moe J. Therapists's guide to positive psychological interventions. (F Barati Trans.) Roshdpublication. 2019; 8: 16- 256. [In Persian]
47. Magyar-Moe J. Therapist's Guide to Positive Psychological Interventions. (A Froughi, J Aslani, S Rafiee Trans.) Arjmandpublication. 2021; 6: 7- 269. [In Persian]

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-11]

[DOI: 10.22088/cjhaa.6.1.74]

48. Holsti LR. Cotnent analysis of humanity and social sciences. [Salarzadeh Amiri N, Trans]. Alame Tabatabaee University Publication. 2019; 4(4):1-290. [In Persian]
49. Amani A, Yousefi N, Fanayi E. The Effectiveness of Existential Therapy in a Group Setting on Self- Differentiation and Communication Patterns on Engaged Women Students. J Couns. Psychol. 2017; 6(2): 16-31. [In Persian]
50. Ryff CD. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. J Pers Soc Psychol. 2014; 83(1): 10-28.
51. Moatamedy A, Borjali A, Sadeqpur M. Prediction of Psychological Well-being of the Elderly Based on the Power of Stress Management and Social Support. Iranian Journal of Ageing. 2018; 13(1):98- 109. [In Persian]
52. Mehdipoor R, Beheshti S, Shafiabady, Delavar A. Determining the Effectiveness of the Group Education of Seligman's Positive Psychology and Islamic Approach based on Quranic Teachings on Increasing the Happiness of Married Women. Couns Psychother Res. 2018; 17(66): 33-58. [In Persian]
53. Sayadi Sarini M, Hojatkhah M, Rashidi A. The Effectiveness of Positive Thinking Skills on Enhancement of Psychological Well-being and Decreased of Loneliness in Elderly Women. Psychol Aging. 2016; 2(1): 61-71. [In Persian]
54. Wong PT. From logotherapy to meaning-centered counseling and therapy. The human quest for meaning: Theories, research, and applications.2012; 2: 619-47.

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-11]

[DOI: 10.22088/cjhaa.6.1.74]