



# The Effect of Meaning Therapy in Reducing the Dimensions of Anxiety and Depression in High School Girls

Naser Askarpour <sup>1\*</sup>, Mahsa Salaghegheh <sup>2</sup>, Somaye Shahmiri

1 Level 4 of Qom Seminary, Qom, Iran

2 Masters degree in clinical psychology, Islamic Azad University, Sirjan Branch, Kerman, Iran

3 MSc in Clinical Psychology, Sciences and Research, Sirjan Branch, Kerman, Iran

\* Corresponding author: Askarpour

Received: 2023-12-22

Accepted: 2024-01-22

## Abstract

Emotional problems of girls during adolescence reach their peak along with mental and physical changes that occur in adolescence. This research was conducted with the aim of determining the effect of meaning therapy in reducing the emotional problems of high school girls in Sirjan city. The current study was a quasi-experimental type. The statistical population included all high school girls in Yazd city. A statistical sample of 30 students who were selected by random cluster sampling method, and were trained in 8 sessions of 60 minutes. Data was collected by depression and anxiety questionnaire. The data were analyzed by the statistical method of analysis of covariance, and the results showed that meaning therapy has an effect in reducing depression in high school girls of Sirjan city ( $P < 0.05$ ). Meaning therapy is effective in reducing depression in high school girls of Sirjan city. Meaning therapy is effective in reducing the anxiety of high school girls in Sirjan city ( $P < 0.05$ ).

**Keywords:** Anxiety, depression, meaning therapy, emotional problems

© 2023 Journal of Mental Health in School (JMHS)



This work is published under CC BY-NC 4.0 license.

© 2023 The Authors.

How to Cite This Article: Askarpour, N. (2024). The Effect of Meaning Therapy in Reducing the Dimensions of Anxiety and Depression in High School Girls. *JMHS*, 1(4): 24-30.





## تأثیر معنادرمانی در کاهش ابعاد اضطراب و افسردگی دختران مقطع دبیرستان

ناصر عسکریپور<sup>۱\*</sup>، مهسا سلاجقه<sup>۲</sup>، سمیه شاهمیری سهرنگی<sup>۳</sup><sup>۱</sup> سطح ۴ حوزه علمیه قم، قم، ایران.<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان، کرمان، ایران.<sup>۳</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، علوم و تحقیقات واحد سیرجان، کرمان، ایران

\* نویسنده مسئول: عسکریپور

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۱۱/۰۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۱۰/۰۱

## چکیده

مشکلات عاطفی دختران در دوران نوجوانی همراه با تغییرات روحی و بدنی که در نوجوانی رخ می دهد به اوج خود می رسد. این پژوهش با هدف تعیین تأثیر معنا درمانی در کاهش مشکلات عاطفی دختران مقطع دبیرستان شهر سیرجان انجام شد. پژوهش حاضر از نوع شبه آزمایشی بود. جامعه آماری شامل تمام دختران مقطع دبیرستان شهر یزد بودند. نمونه آماری ۳۰ دانش آموز که با روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای انتخاب شدند، و در ۸ جلسه ۶۰ دقیقه ای مورد آموزش قرار گرفتند. داده ها به وسیله پرسشنامه افسردگی، اضطراب جمع آوری شد. داده ها به وسیله روش آماری تحلیل کواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند، و نتایج نشان داد معنا درمانی در کاهش افسردگی دختران مقطع دبیرستان شهر سیرجان تأثیر دارد ( $P < 0/05$ ). معنا درمانی در کاهش افسردگی دختران مقطع دبیرستان شهر سیرجان تأثیر دارد ( $P < 0/05$ ).

واژگان کلیدی: اضطراب، افسردگی، معنا درمانی، مشکلات عاطفی

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه سلامت روان در مدرسه محفوظ است.

شیوه استناد به این مقاله: عسکریپور، ناصر (۱۴۰۲) تأثیر معنادرمانی در کاهش ابعاد اضطراب و افسردگی دختران مقطع دبیرستان. فصلنامه سلامت روان در مدرسه، ۱(۴): ۲۴-۳۰.

## مقدمه

برابر (۱۹/۷۴) و این تفاوت معنی دار بوده است. مطالعه مسعود زاده و همکاران نشان داد که ۳۹/۱ درصد دانش آموزان مشکوک به اختلال روانی می باشند که بطور معنی داری در دختران بیش از پسران بود. در یک بررسی اخیر ۶۴ درصد از دانش آموزان دختر اضطراب بالینی و ۱۵ درصد افسردگی را نشان دادند. افسردگی، خودکشی موفق، افکار خودکشی و سوء مصرف مواد در بین نوجوانان افزایش پیدا کرده است (صادقیان و همکاران، ۱۳۸۹).

در ایران ۳۹ درصد دانش آموزان مبتلا به مشکلات عاطفی - رفتاری هستند. مطالعه ای که بر روی دانش آموزان دبیرستانهای دخترانه شهر یزد انجام گرفت، نشان داد که میزان شیوع اضطراب در دانش آموزان ۱۹/۰۱ درصد است. نتایج مطالعه دیگری که به بررسی میزان و شدت افسردگی در دانش آموزان سال آخر پرداخته، نشان داد بطور کلی میانگین افسردگی دانش آموزان پسر کمتر از دختران است (۱۵/۹۱) در

پرسش است که آیا معنادرمانی در کاهش مشکلات عاطفی دختران مقطع دبیرستان مؤثر است؟

### روش

روش تحقیق با توجه به هدف پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با گروه کنترل و آزمایش می باشد. جامعه آماری در این پژوهش کلیه دانش آموزان دبیرستانی شهر یزد بود. حجم نمونه برابر با ۳۰ نفر بر اساس اهداف تحقیق تعیین شد و روش نمونه گیر از طریق نمونه گیری تصادفی خوشه ای انجام شد به این صورت که براساس فرمول کوکران ۳۵۹ دانش آموزان دختر باید مورد غربالگری قرار می گرفتند به این منظور ۵ دبیرستان را به صورت تصادفی انتخاب کردیم و سپس پرسشنامه را بین دانش آموزان پخش شد و دانش آموزانی که در پرسشنامه افسردگی، اضطراب نمره ای پایین تر از نرمال بدست می آورند وارد پروسه تحقیق می شوند (غربال گیری). سپس از این افراد ۲۰ نفر را وارد گروه آزمایش و ۲۰ نفر را وارد گروه کنترل می کنیم. که با توجه به عدم حضور ۵ دانش آموز در جلسات آموزشی نمونه دارای ریزش شد و نمونه ۱۵ دانش آموز در گروه کنترل و ۱۵ دانش آموز در گروه آزمایش بود یعنی حجم نمونه ۳۰ نفر شد.

### پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس<sup>۴</sup>

این پرسشنامه شامل ۲۱ گویه است که از عبارات مرتبط با علایم عواطف منفی (افسردگی، اضطراب) تشکیل شده است. خرده مقیاس افسردگی شامل عباراتی است که خلق ناشاد، فقدان اعتماد به نفس، ناامیدی، بی ارزش بودن زندگی، فقدان علاقه برای درگیری در امور، عدم لذت بردن از زندگی و فقدان انرژی و قدرت را می سنجد. خرده مقیاس اضطراب دارای عباراتی است که می کوشد تا بیش انگبختگی فیزیولوژیک، ترس ها و اضطراب موقعیتی را مورد ارزیابی قرار دهند و خرده مقیاس استرس عباراتی چون دشواری در دستیابی به آرامش، تنش عصبی، تحریک پذیری و بیقراری را دربر می گیرد. در پژوهش نیک آذین و ناینیان (۱۳۹۲) ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۴ و ۰/۸۲ به دست آمد و ضرایب بازآزمایی برای ابعاد مذکور به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۶۷ و ۰/۶۴ به دست آمد.

### جلسات آموزشی معنا درمانی

بر اساس اصول معنادرمانی به تدوین جلسات آموزشی برای حل مشکلات عاطفی در دختران پرداخته شد.

افسردگی<sup>۱</sup> نشانگانی است که بر اساس بیان لفظی یا غیرلفظی عواطف غمگین، اضطرابی یا حالت‌های برانگیختگی نشان داده می شود (خانجانی و همکاران، ۱۳۸۹). اضطراب<sup>۲</sup> به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد، در این حد، به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می شود (خیرخواه و همکاران، ۱۳۹۲). نوجوانان دائماً با عوامل استرس زای متعددی کنار می آیند که می تواند تهدیدی برای رشد سالم و بهزیستی آن ها باشد. استرس به عنوان رابطه بین شخص و محیط به عنوان تهدید کننده بهزیستی و منابع شخصی در نظر گرفته می شود. اضطراب و استرس توأم با افسردگی را ۳۰ تا ۷۵ درصد دوره پیش نوجوانی و بین ۲۵ تا ۵۰ درصد در دوره نوجوانی گزارش کردند (Mangrulkar و همکاران، ۲۰۰۱). ۵۵٪ از دختران و ۴۶.۳٪ از پسران دچار استرس بالا می باشند و ۶۲٪ از دانش آموزان دچار مشکلاتی مانند افسردگی، اضطراب و استرس هستند (هیزمی و همکاران، ۱۳۹۵). استرس دوران نوجوانی به دلیل تأثیر بر سلامت جسمانی - روانی و ایجاد اختلال در زندگی نوجوانان یک موضوع مهم سلامت محسوب می شود (زارعی و اسدی، ۱۳۹۰) و درمان این دست مشکلات عاطفی برای شخص، خانواده و جامعه دارای اهمیت فراوانی می باشد.

از جمله درمان هایی که می تواند در کاهش مشکلات عاطفی به کار گرفته شود، معنادرمانی<sup>۳</sup> است. معنادرمانی نظریه ای بر پایه معنا و ارزش می باشد که از تلاش های Viktor Frankl شکل گرفته است. معنا درمانی، یک فرایند درمانی است که به دنبال کسب توانایی برای رسیدن به خود واقعی، گسترش دید نسبت به خود و دنیای اطراف و روشن کردن چیزهایی است که به زندگی حال و آینده فرد معنا می دهد. چهارچوب یک گروه، فرصت مناسب را برای رویارو شدن با موضوعات مورد ملاحظه در تمام طول زندگی ایجاد کرده و پاسخدهی مناسب را فراهم می آورد و معنا درمانی از جمله روشهای درمانی مؤثر است که در قالب کار گروهی امکان پذیر است. این روش که در زمره رویکرد وجودی است، می تواند ساختار مفهومی را برای کمک به مراجعین جهت چالش با یافتن معنی در زندگیشان آماده کند. معنا بخشی به بحرانها و حادثه آسیب زا نقش مهمی را در مدل‌های رشد و تکامل پس آسیبی دارد معنادرمانی در مواردی مانند بالا بردن عزت نفس (Kyo و Suhho، ۲۰۰۴)، بالا بردن امید به زندگی در زنان افسرده (محمدی و همکاران، ۲۰۱۴) و بالا بردن سلامت روان در زنان (Cho، ۲۰۰۸) موثر بوده است. از این رو در این پژوهش، محقق در جستجوی پاسخ به این

جدول ۱: جلسات آموزشی

جلسات	موضوع
۱	تعیین اهداف و قوانین، آشنایی افراد با یکدیگر و مشاور و تعریف معنادرمانی و لزوم وجود معنا در زندگی
۲	باور و پذیرش خویشتن و شناخت ویژگی های خویش و توجه به آزادی معنوی به عنوان یکی از ابعاد هستی انسان
۳	آشنایی با نیاز های جسمانی - روانی و بین فردی؛ درک رابطه نیاز ها با رفتار های تنهایی، شناخت نحوه بروز نیازها در روابط بین فردی و جهت دهی به نیاز هایی که منجر به بروز رفتارهای می شوند.
۴	آشنایی با مفهوم روان شناختی و بین فردی آزادی و انتخاب و رابطه آنها با تجربه کردن حالت های گوشه گیری، آگاهی از جایگاه و پی آمد های آزادی و انتخاب در سلامت یا عدم سلامت
۵	افزایش مسئولیت پذیری نسبت به خود و دیگران و بهبود رابطه با دیگران
۶	درک عدم مغایرت تنهایی با نزدیکی به دیگران، درک نقش صمیمیت در تحمل احساس تنهایی و کاهش رفتار های نادرستی
۷	قبول واقعیت مرگ، درک واقعیت مرگ برای پربار شدن زندگی
۸	جمع آوری مطالب

آمده در آمار توصیفی و آمار استنباطی به وسیله فرمول تحلیل کواریانس مورد بررسی قرار گرفتند.

#### تجزیه و تحلیل داده ها

فرضیه اول: معنادرمانی در کاهش افسردگی دختران مقطع دبیرستان شهر سیرجان تاثیر دارد.  
برای بررسی این فرضیه بر روی افسردگی دختران مقطع دبیرستان شهر سیرجان، از تحلیل کواریانس یک راهه استفاده شده است که نتایج این تحلیل در جدول ۲ ارائه گردیده است.

پس از طی کردن مراحل قانونی و کسب اجازه برای پخش کردن پرسشنامه در مدارس مذکور از مدیران مدارس و با در نظر گرفتن پرسشنامه جهت آزمون غربالگری بین ۵ دبیرستان دوره دوم دخترانه پخش شد و سپس نمره های بالا در آزمون جدا شدند معیارهای ورود آزمودنی ها بررسی شدند و برای پژوهش انتخاب شدند و بعد از اعلام رضایت برای شرکت در پژوهش آنها را به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم کردیم و سپس به گروه آزمایش ۸ جلسه یک ساعت مورد آموزش قرار گرفتند و سپس پس آزمون از هر دو گروه گرفته شد. داده های به دست

جدول ۲: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن آنکوا بر روی میانگین نمرات افسردگی دختران مقطع دبیرستان گروه های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
افسردگی	پیش آزمون	۲۳۶/۰۶	۱	۲۳۶/۰۶	۵۴۶/۱۶	۰/۰۰	۰/۹۵۳
	گروه	۹۱/۴۴	۱	۹۱/۴۴	۲۱۱/۵۶	۰/۰۰	۰/۸۸۷
	خطا	۱۱/۶۷	۲۷	۰/۴۳۲			

برای بررسی این فرضیه بر روی اضطراب دختران مقطع دبیرستان شهر سیرجان، از تحلیل کواریانس یک راهه استفاده شده است که نتایج این تحلیل در جدول ۳ ارائه گردیده است.

#### فرضیه دوم: معنادرمانی در کاهش اضطراب دختران مقطع دبیرستان شهر سیرجان تاثیر دارد.

جدول ۳: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن آنکوا بر روی میانگین نمرات اضطراب دختران مقطع دبیرستان گروه های آزمایش و گواه با کنترل پیش آزمون

متغیر	منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
اضطراب	پیش آزمون	۶۸/۸۶	۱	۶۸/۸۶	۱۷۵/۴۴	۰/۰۰	۰/۸۶۷
	گروه	۴۳/۴۲	۱	۴۳/۴۲	۱۱۰/۶۳	۰/۰۰	۰/۸۰۴
	خطا	۱۰/۵۹	۲۷	۰/۳۹			

می پرسد ، چه معنایی به هستی خود می دهیم. ما صرفاً با مسئول بودن ، می توانیم به زندگی پاسخ دهیم . ما زمانی مسئولیت خود را می پذیریم که دستور بدون قید و شرط معنادرمانی را بپذیریم «چنان زندگی که انگار اکنون بار دوم است که زندگی می کنی و انگار بار اول همان اشتباهی را مرتکب شده ای که اکنون قرار است مرتکب شوی» (Ethan و همکاران، ۲۰۱۱). اگر با چنین آگاهی عمیق و با چنین مسئولیتی با هر لحظه زندگی مواجه شویم، می توانیم برای زندگی معنایی بیابیم که در این لحظه ی خاص از زندگیمان منحصر به خود ماست (William، ۲۰۰۶). از این روست که شخص افسرده می داند که مسئولیت با خود اوست و می تواند لحظه ها را با تمام اشتباهات و کارهای درست تکرار کند و همین مسئولیت پذیری باعث بهبود افسردگی در فرد می شود.

### فرضیه دوم: معنادرمانی در کاهش اضطراب دختران

#### مقطع دبیرستان شهر سیرجان تاثیر دارد.

با کنترل تاثیر متغیر کمکی (پیش آزمون) بر روی متغیر وابسته، بین دو گروه از لحاظ اضطراب (مقدار معناداری کمتر از ۰/۰۵) تفاوت معنادار وجود دارد. این بیانگر آن است که معنادرمانی در کاهش اضطراب دختران مقطع دبیرستان شهر سیرجان تاثیر دارد و باعث بهبود اضطراب دختران در گروه آزمایش شده است. از طرفی بدلیل اینکه مقدار مجذور اتا برای گروه برابر با ۰/۸۰۴ می باشد، می توان گفت ۸۰ درصد از کل واریانس و پراکندگی متغیر اضطراب توسط اثرات گروه تبیین شده است.

نتایج پژوهش با حمید و همکاران (۱۳۹۰) به اثربخشی معنادرمانی بر افسردگی، اضطراب و کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان پرداخت. یافته های پژوهش بیانگر کاهش معنی دار میانگین نمرات اضطراب و افسردگی و افزایش معنی دار میانگین نمرات کیفیت زندگی گروه آزمایش به نسبت گروه کنترل بود ، همسو می باشد

نتایج پژوهش با پژوهش ترخان (۱۳۹۰) به بررسی اثربخشی معنادرمانی گروهی بر افسردگی و پرخاشگری افراد وابسته با مواد پرداختند و نشان داد ، تفاوت معناداری در میزان افسردگی و پرخاشگری دو گروه وجود دارد، همسو می باشد

در تبیین این فرضیه می توان گفت در واقع معنا درمانی به افراد مضطرب کمک می کند بر از دست رفته ها تمرکز نکنند و بر اتفاقاتی که در آینده خواهد افتاد و چگونگی آنها ، بلکه در جستجوی معنا باشند. در نتیجه زندگی از نگاه معنادرمانی تحت هر شرایطی معنادار است. آن چه در معنادرمانی قابل توجه و حایز اهمیت است، گواه بودن بر توانایی بالقوه و منحصر به فرد انسان به بهترین نحو آن است که می تواند یک تراژدی را به

همانطور که در جدول ۳ نشان داده شده است با کنترل تاثیر متغیر کمکی (پیش آزمون) بر روی متغیر وابسته، بین دو گروه از لحاظ اضطراب (مقدار معناداری کمتر از ۰/۰۵) تفاوت معنادار وجود دارد. این بیانگر آن است که معنادرمانی در کاهش اضطراب دختران مقطع دبیرستان شهر سیرجان تاثیر دارد و باعث بهبود اضطراب دختران در گروه آزمایش شده است. از طرفی بدلیل اینکه مقدار مجذور اتا برای گروه برابر با ۰/۸۰۴ می باشد، می توان گفت ۸۰ درصد از کل واریانس و پراکندگی متغیر اضطراب توسط اثرات گروه تبیین شده است.

### فرضیه اول: معنادرمانی در کاهش افسردگی دختران

#### مقطع دبیرستان شهر سیرجان تاثیر دارد.

با کنترل تاثیر متغیر کمکی (پیش آزمون) بر روی متغیر وابسته، بین دو گروه از لحاظ افسردگی (مقدار معناداری کمتر از ۰/۰۵) تفاوت معنادار وجود دارد. این بیانگر آن است که معنادرمانی در کاهش افسردگی دختران مقطع دبیرستان شهر سیرجان تاثیر دارد و باعث بهبود افسردگی دختران در گروه آزمایش شده است (جدول ۲). از طرفی بدلیل اینکه مقدار مجذور اتا برای گروه برابر با ۰/۸۸۷ می باشد، می توان گفت ۸۷ درصد از کل واریانس و پراکندگی متغیر افسردگی توسط اثرات گروه تبیین شده است

نتایج پژوهش با خالدین و محمدی فر (۱۳۹۴) که نشان داد دو درمان گروهی شناختی-رفتاری و معنادرمانی به شیوه گروهی بر کاهش افسردگی و افزایش امیدواری تاثیر دارد، همسو می باشد. و با پژوهش Blair (۲۰۰۴) اثربخشی معنادرمانی را بر جوانان افسرده بررسی کرد. تمرکز درمان بلر بر آغاز نمودن و پیگیری جست و جوی معنا در جوانان افسرده بود، همسو می باشد.

همچنین با پژوهش Ungar (۲۰۰۲) یک شیوه معنادرمانی برای اختلال افسردگی پیشنهاد کرد. شیوه او شامل سه مرحله تشخیص، درمان و پیگیری بود او می گوید در حالی که دارو درمانی در درمان افسردگی درونزاد نقش مهمی دارد، درمان جسمی - روانی و درمان حمایتی از طریق تغییر نگرشهای مبتنی بر معنادرمانی، در ایجاد و ترغیب جست و جوی معنایی زندگی در درمانجویان بسیار مفید خواهد بود، همسو می باشد.

در تبیین این فرضیه می توان گفت معنا درمانی در معنادرمانی مرگ به صورت نفی هستی دیده می شود که مسئولیت برای اقدام (که یکی از مفاهیم اصلی نظریه فرانکل اس) را نیز به ارمغان می آورد؛ زیرا اگر زندگی بی نهایت بود، تصمیمات می توانستند به طور نامحدودی به تعویق بیفتند. معنی زندگی امری انتزاعی نیست و افرادی که مدام از خود می پرسند زندگی چه معنایی دارد؟ باید متوجه باشند که این ، زندگی است که از ما

## فهرست منابع

- Asghari Moghadam MA, Saed F, Dibajnia, P, Zanganeh J. Preliminary investigation of validity and reliability of depression, anxiety and stress scales (DASS) in non-clinical samples. *Daneshwar Behavat, special psychological articles* 2008; 15(31 (11)): 23-38. [Persian]
- Blair RG. Helping older adolescents search for meaning in depression. *Journal of Mental Health Counseling*, 2004; 26: 333-347.
- Cho S. Effects of Logo-autobiography Program on Meaning in Life and Mental Health in the Wives of Alcoholics. *Asian Nursing Research*. 2008; 2(2): 129-139.
- Ethan A, McMahan a, Maggie D. Eudaimonic conceptions of well-being, meaning in life, and self-reported well-being: Initial test of a mediational model. *Personality and Individual Differences* 2011; 51(5):589-94.
- Hamid, N, Talebian L, Mehrabizadeh Honarmand M, Yavari AH. Effectiveness of meaning therapy on depression, anxiety and quality of life of cancer patients. *Psychological achievements (educational sciences and psychology)*. Autumn and winter. 2018; 18(2): 181-198. [Persian]
- Hizomi, H, Alah werdipour H, Safaian A. Stress and predictors of mental health in Iranian adolescents. *Dawn of Health*. August and Shahrivar. 2015; 15(3): 78-91. [Persian]
- Khairkhah M, Makari H, Nisani Samani L, Hosseini Agha F. (2012). The relationship between anxiety and self-esteem in adolescent girls. *Iranian Nursing Journal*. Shahrivar. 2012; 26(83): 19-29. [Persian]
- Khaledian M, Mohammadi Far MA. Comparison of the effectiveness of cognitive-behavioral group therapy and meaning therapy on reducing depression and increasing life expectancy in drug addicts. *Research addiction*. winter. 2014; 9(36): 63-80. [Persian]
- Khanjani Z, Hosseini Nesab D, Sadeghi, F. (2009). Investigating the relationship

پیروزی شخصی مبدل سازد و یک موقعیت ناگوار را به یک موقعیت انسانی تغییر دهد. هنگامی که قادر نیستیم یک وضعیت را تغییر دهیم نگرانی و اضطراب از اتفاقات آینده را کنترل و بخواهیم از آن اتفاقات جلوگیری کنیم، باید آن را رها و بکوشیم خود را تغییر دهیم. در حقیقت معنادرمانی نه تنها با دربرگرفتن آرمان های متعالی انسانی مفهوم بشر را گسترش می دهد بلکه چشم های فرد مضطرب را نیز بر روی توانایی هایش برای تغذیه رشد معناجویی می گشاید. به همین طریق معنادرمانی بیمار را در برابر تهی شدن از انسانیت و مفهوم مکانیکی انسان ایمن می سازد

همانطور که در جدول ۳ نشان داده شده است با کنترل تاثیر متغیر کمکی (پیش آزمون) بر روی متغیر وابسته، بین دو گروه از لحاظ افسردگی (مقدار معناداری کمتر از ۰/۰۵) تفاوت معنادار وجود دارد. این بیانگر آن است که معنادرمانی در کاهش افسردگی دختران مقطع دبیرستان شهر سیرجان تاثیر دارد و باعث بهبود افسردگی دختران در گروه آزمایش شده است. از طرفی بدلیل اینکه مقدار مجذور اتا برای گروه برابر با ۰/۸۸۷ می باشد، می توان گفت ۸۷ درصد از کل واریانس و پراکندگی متغیر افسردگی توسط اثرات گروه تبیین شده است.

## موازین اخلاقی

در این مطالعه اصول اخلاق در پژوهش شامل اخذ رضایت آگاهانه از شرکت کنندگان و حفظ اطلاعات محرمانه آنها رعایت گردیده است.

## تشکر و قدردانی

پژوهشگران مراتب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت کنندگان این پژوهش که با استقبال و بردباری، در روند استخراج نتایج همکاری نمودند، اعلام می دارند.

## تعارض منافع

نویسندگان این مطالعه هیچ گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

## واژه نامه

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Depression                       | ۱. افسردگی                          |
| 2. Anxiety                          | ۲. اضطراب                           |
| 3. Logo therapy                     | ۳. معنادرمانی                       |
| 4. Depression Anxiety Stress Scales | ۴. پرسشنامه افسردگی، اضطراب و استرس |

- Medical Sciences and Health Services. 2009; 17(3). [Persian]
- Tarkhan M. Effectiveness of group meaning therapy on depression and aggression of substance dependent people. New Psychological Researches (Psychology of Tabriz University). 2010; 6(24): 19-38. [Persian]
- Ungar M. A logotherapy treatment protocol for major depressive disorder. The International Forum for Logotherapy, 2002; 25: 3-10.
- William D, Stephen J, Lepore C. Searching for and making meaning after breast cancer: Prevalence, patterns, and negative affect. Social Science & Medicine, 2009; 68: 1176-82.
- between emotional intelligence and depression and anxiety among teenage girls in Meshkin city in 2010. Educational Sciences. 2009; 3(9): 51-69. [Persian]
- Kyo R, Suhhoo M. Effect of cognitive-existential group therapy on survival in early stage breast cancer. Andong Science College, 2004;496: 56-62.
- Mangrulkar L, Vince Whitman C, Posner M. Life skills approach to child and adolescent healthy human development. Washington, DC: Pan American Health Organization; 2001; 11
- Mohammadi F, DokaneiFard F, Heidari. H. Effectiveness of Logo Therapy in Hope of Life in the Women Depression. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2014; 159: 643-646
- Sadeghian A, Mozdari Kosha M, Gorji S. Investigating the mental health status of female high school students in Hamadan city in the academic year 2007-2018. Scientific journal of Hamedan University of