



Investigating in Positive Psychology Variables: Foresight The Academic Buoyancy Based on The Meaning of Life

Elham Soltani Benavandi, Noshirvan Khezri Moghadam, Hassan Baniasadi

Department of psychology, Faculty of Literature & Human Sciences, Shahid Bahonar University of Kerman, Kerman, Iran

Article Information

Article history:

Received: 2017/01/05

Accepted: 2017/05/14

Available online: 2017/09/04

EDCBMJ 2017; 10(4): 277-287

Corresponding author at:

Dr Noshirvan Khezri Moghadam
Department of psychology, Faculty
of Literature & Human Sciences,
Shahid Bahonar University of
Kerman, Kerman, Iran

Tel: +9133976163

Email:

Khezri147@yahoo.com



Abstract

Background and Aims: Youth, as a one of the decisive steps, is opposed by enormous challenge specially challenges relative to academic life. Academic buoyancy as an ability can play a major role according to these challenges and educational correlatives. So it is important to identify predictive variables of academic buoyancy. The meaning of life is one of major factors affected on academic buoyancy. The aim of this study is to predict the academic buoyancy base on meaning of life.

Methods: In this correlation study, a sample of 343 male and female students of Kerman University of Medical Sciences in the academic year 2016-2017, were selected by using random cluster sampling method. Participants, completed both academic buoyancy and meaning of life scales. Then, the data were analyzed by using the software 21 Spss and Pearson correlation coefficient, ANOVA and stepwise multiple regression.

Results: The results showed that, there is a significant negative correlation between age and academic buoyancy ($p < 0/01$); whereas, there is no significant relationship between the age and dimensions of the meaning of life. The results also showed that there is no significant difference between the mean scores of academic buoyancy and meaning of life for students in different fields. The results showed that the variable of search for meaning, predicts academic buoyancy significantly and negatively, but presence of meaning is as a positive predictor and significant predictor of academic buoyancy.

Conclusions: Because of that meaning of life can predict academic buoyancy, it is so important to provide training programs in the fields of education and promote life, according to improve the academic buoyancy of youth and young adults.

Key Words: positive psychology, academic buoyancy, meaning of life

Copyright © 2016 Education Strategies in Medical Sciences. All rights reserved.

How to cite this article:

Soltani Benavandi E, Khezri Moghadam N, Baniasadi H. Investigating in Positive Psychology Variables: Foresight The Academic Bbuoyancy Based on The Meaning of Life. Educ Strategy Med Sci. 2017; 10 (4) :277-287

کنکاش در سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر: پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس معنای زندگی

الهام سلطانی بناوندی، نوشیروان خضری مقدم، حسن بنی‌اسدی

گروه روان‌شناسی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران

چکیده

اطلاعات مقاله

زمینه و اهداف: دوران جوانی، به‌عنوان یکی از مراحل سرنوشت‌ساز فرا روی افراد، با چالش‌های فراوانی به‌ویژه چالش‌های مربوط به زندگی تحصیلی روبه‌رو است. سرزندگی تحصیلی به‌عنوان یک توانمندی، می‌تواند در انطباق با این چالش‌ها و الزامات تحصیلی، نقش ایفا کند. از این‌رو شناسایی متغیرهای پیش‌بینی‌کننده سرزندگی تحصیلی بسیار حائز اهمیت است. از عوامل مؤثر بر سرزندگی تحصیلی، می‌توان به معنای اشاره کرد. بنابراین، هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس معنای زندگی بود.

روش بررسی: در این پژوهش از نوع همبستگی، نمونه‌ای مشتمل بر ۲۴۳ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمان در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵، با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب گردید. آزمودنی‌ها، دو مقیاس سرزندگی تحصیلی و معنای زندگی را تکمیل کردند. سپس داده‌ها به کمک نرم‌افزار SPSS ۲۱ با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل واریانس یک‌طرفه و رگرسیون گام‌به‌گام مورد تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین سن و سرزندگی تحصیلی، رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($p < 0.01$)؛ اما میان سن و ابعاد معنای زندگی رابطه معناداری وجود ندارد. همچنین نتایج نمایان ساختند که میانگین نمرات سرزندگی تحصیلی و معنای زندگی دانشجویان رشته‌های مختلف، تفاوت معناداری با یکدیگر ندارند. در نهایت یافته‌های حاصل‌شده، حاکی از آن بود که متغیر جستجوی معنا، سرزندگی تحصیلی را به‌صورت منفی و معنادار پیش‌بینی می‌کند اما وجود معنا، پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار سرزندگی تحصیلی است.

نتیجه‌گیری: با توجه به اینکه معنای زندگی از قدرت پیش‌بینی‌کنندگی سرزندگی تحصیلی برخوردار است، ضروری می‌نماید که برنامه‌های آموزشی در راستای فراهم آوردن زمینه‌های پرورش و ارتقای معنای زندگی، جهت بهبود سرزندگی تحصیلی نوجوانان و جوانان گام بردارند.

کلمات کلیدی: روان‌شناسی مثبت‌نگر، سرزندگی تحصیلی، معنای زندگی.

کپی‌رایت ©: حق چاپ، نشر و استفاده علمی از این مقاله برای مجله راهبردهای آموزش در علوم پزشکی محفوظ است.

تاریخچه مقاله

دریافت: ۱۳۹۵/۱۰/۱۶

پذیرش: ۱۳۹۶/۰۲/۲۴

انتشار آنلاین: ۱۳۹۶/۰۶/۱۴

IJMM 1396;10 (4):277-287

نویسنده مسئول:

دکتر نوشیروان خضری مقدم

گروه روان‌شناسی، دانشکده

ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه

شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران

تلفن:

۰۹۱۳۳۹۷۶۱۶۳

پست الکترونیک:

Khezri147@yahoo.com



مقدمه

مثبت، معنویت، خلاقیت، فضایل اخلاقی، افزایش و بهبود بهزیستی، کیفیت زندگی، شادکامی و امیدواری معطوف گردید. هدف نهایی این رویکرد، شناسایی مفاهیم و روش‌های به وجود آورنده بهزیستی و شادکامی در انسان و مطالعه علمی نقش توانمندی‌های شخصی و نظام‌های اجتماعی مثبت در ارتقای سلامت بهینه وی است. از این‌رو، عواملی که سازگاری هرچه بیشتر انسان با نیازها و تهدیدهای زندگی را تبیین کنند، بنیادی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش در این علم هستند^[۱]. از جمله

روان‌شناسی درگذشته و در اوایل تکامل خود به‌عنوان یک علم، بر بیماری‌ها، ناپه‌نجاری‌ها و ضعف‌های بشر، بیشتر از سلامت وی تأکید می‌کرد و روان‌شناسان تلاش چندانی برای کمک به امیدوارتر بودن، عاشق‌تر بودن، شادتر بودن و خوش‌بین‌تر بودن آدمی، نداشتند^[۱]؛ اما با پیدایش جنبش روان‌شناسی مثبت‌گرا، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین تحولات در روان‌شناسی معاصر، تمرکز علم‌روان‌شناسی از آسیب‌شناسی روانی و پرداختن به ناپه‌نجاری‌ها و اختلالات، به سمت موضوعاتی همچون عواطف و هیجانات

پژوهش‌های متعددی که در این زمینه انجام شده‌اند، ارتباط معنای زندگی را با جنبه‌های مختلف حیات آدمی (شامل جنبه‌های روان‌شناختی، اجتماعی، تحصیلی و ...) مورد تأکید قرار داده‌اند. برای مثال Jeong و Cho, Lee, Lee, Bae به بررسی رابطه معنای زندگی و سازگاری تحصیلی با نقش واسطه‌ای مقابله مسئله محور و پذیرش خود در دانش‌آموزان دبیرستانی کره پرداختند. نتایج پژوهش آنان بیانگر این امر بود که معنای زندگی به صورت مستقیم بر سازگاری تحصیلی دانش‌آموزان تأثیرگذار است. همچنین یافته‌های مطالعه‌ی ایشان نشان داد که معنای زندگی از طریق مقابله مسئله محور نیز پیش‌بینی کننده سازگاری تحصیلی است^[۶]. Psarra و Kleftras در تحقیق خود به بررسی رابطه معنای زندگی و بهزیستی روان‌شناختی با نشانه‌های افسردگی مبادرت ورزیدند. نتایج تحقیقات آنان، حاکی از آن بود که افراد با معنای زندگی بالاتر، علائم افسردگی کمتری را نمایان می‌سازند در حالی که افراد با نمرات افسردگی بالاتر، معنای کمتری را در زندگی خویش احساس می‌کنند. همچنین تحقیقات ایشان نشان داد که بین معنای زندگی و ابعاد سلامت عمومی، رابطه مثبت و معناداری وجود دارد^[۴]. در مطالعه‌ای که توسط AhmadPoor انجام شد، رابطه معنای زندگی با وضعیت استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج پژوهش نشان داد که بین داشتن معنا در زندگی و نمره اضطراب دانشجویان مورد مطالعه، ارتباط منفی و معناداری وجود دارد، در حالی که معنای زندگی با سایر متغیرها مانند افسردگی و استرس ارتباط معناداری ندارد^[۱۵]. در پژوهش دیگری که نیز، تحت عنوان بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی معنای زندگی در افسردگی دانشجویان، انجام شد نتایج به دست آمده حاکی از آن بودند که بین معنای زندگی و افسردگی، رابطه منفی و معناداری وجود دارد. در واقع مطالعه‌ی مذکور بیانگر این امر بود که وجود معنا در زندگی از سازه‌های مهمی محسوب می‌شود که توان پیش‌بینی و تبیین بخشی از تغییرات افسردگی را به طور معنادار دارد^[۱۶]. Cohen و Cairns طی پژوهشی، رابطه‌ی بین معنای زندگی و بهزیستی را مورد بررسی قرار دادند و بدین نتیجه رسیدند که بعد وجود معنا با بهزیستی روان‌شناختی رابطه‌ای مثبت دارد، در صورتی که سطوح بالای جستجوی معنای زندگی، به صورت منفی، بهزیستی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کند^[۱۷]. در مطالعه‌ای که توسط Bronk, Hill, Lapsley, Talib و Finch صورت پذیرفت، رابطه بین هدف‌داری در زندگی، امیدواری و رضایت از زندگی در سه مرحله از زندگی (نوجوانی، جوانی و بزرگسالی) مورد کنکاش

عوامل یا استعدادهایی که موجب سازگاری افراد در برابر تهدیدها، مواع، سختی‌ها و فشارهای زندگی می‌شود، سرزندگی تحصیلی است. Marsh و Martin، سرزندگی تحصیلی را توانایی افراد محصل در برخورد موفقیت‌آمیز با مواع و چالش‌های زندگی روزانه تحصیلی تعریف کرده‌اند^[۳]. به بیانی دیگر، سرزندگی تحصیلی، پاسخی مثبت، سازنده و انطباقی به چالش‌ها و مواع موجود در عرصه مداوم و جاری تحصیلی است^[۴]. از آنجاکه زندگی تحصیلی، یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی افراد (به خصوص نوجوان و جوانان) محسوب می‌شود و با چالش‌ها و مواع متعددی از قبیل استرس زیاد، نمرات ضعیف و کاهش انگیزش و ... روبه‌رو است، لازم است عواملی را که موجب افزایش توانایی فرد، در مقابله با این مواع و چالش‌ها شده و بر سرزندگی تحصیلی وی می‌افزایند، شناسایی شوند. از جمله عوامل پیش‌بینی کننده سرزندگی تحصیلی، عوامل روانی هستند^[۳]. از میان پیشایندهای روان‌شناختی می‌توان به معنای زندگی اشاره کرد^[۷،۵].

نگرانی درباره معنا و هدف زندگی یکی از ویژگی‌های بشر به عنوان یک موجود متفکر و کاوشگر است. انسان همواره یک میل قوی برای درک خود و دنیای اطراف خود داشته و به منظور حمایت از این میل، فعالیت‌های رفتاری و شناختی متعدد و متنوعی انجام داده است^[۸،۹].

افراد زمانی که معنا را در زندگی تجربه می‌کنند، خود و جهان بیرونی را یگانه و منحصر به فرد یافته و هر آنچه را که سعی دارند در زندگی انجام دهند به خوبی می‌شناسند^[۱۰]. به همین دلیل، انسان‌ها در پی یافتن معنی زندگی خویش هستند؛ اما این معنا را با درجات و میزان متفاوتی از فعالیت جستجو می‌کنند. در واقع، تلاش برای یافتن معنایی در زندگی، نیرویی اولیه است نه نمودی ثانوی که از تحریک غرایز سرچشمه گرفته باشد. این معنا برای هر فرد ویژه و یکتاست و فقط اوست که بایدوشاید آن را انجام می‌دهد و در این صورت است که این نیروی معنا جویی یا معنا خواهی وی را راضی خواهد کرد^[۱۱]. همان‌طور که Yalom می‌گوید، معناداری به اشخاص اجازه می‌دهد رویدادها را تفسیر کنند و با توجه به نحوه زندگی و خواسته‌هایشان، برای خویشتن ارزش‌هایی تدارک ببینند. معناداری یعنی ارزش‌داری و ارزش‌گذاری و آنگاه که بازندگی همراه باشد، به ارزش‌داری و ارزش‌گذاری زندگی معنا می‌شود و اگر زندگی انسان برخوردار از ارزش واقعی مثبتی بوده و به خیر و صلاح او باشد، معنادار است^[۱۲]. بدین‌سان، معنا جویی را نه تنها می‌توان تجلی واقعی انسان بودن بشر دانست، بلکه یک معیار برای بهداشت و سلامت روان نیز هست^[۱۳].

به‌منظور انتخاب آزمودنی‌ها از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. دانشجویان مورد مطالعه در دانشکده‌های پزشکی، دندان‌پزشکی، پرستاری و مامایی مشغول به تحصیل بودند. حجم نمونه با توجه به جدول پیشنهادی Krejcie و Morgan، ۳۶۱ تعیین گردید^[۲۴]. در نهایت به دلیل ناقص بودن برخی از پرسش‌نامه‌ها و حذف ۱۱ داده پرت که توسط نرم‌افزار spss مشخص گردیده بود، از تمام جامعه آماری، تعداد ۳۴۳ دانشجو (۱۵۲ دانشجوی پسر و ۱۹۱ نفر دانشجوی دختر) به‌عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. به‌منظور جمع‌آوری داده‌های موردنیاز، از ابزارهای زیر استفاده گردید:

مقیاس معنای زندگی (MLQ)

برای اندازه‌گیری معنا در زندگی از مقیاس معنای زندگی که به‌وسیله Steger, Frazier, Oishi و Kaler تهیه‌شده بود، استفاده گردید^[۲۵]. این ابزار یک مقیاس خود گزارشی ۱۰ گویه‌ای است و پاسخ‌ها در این مقیاس بر اساس طیف ۷ درجه‌ای لیکرت (از ۱ برای کاملاً غلط تا ۷ برای کاملاً درست) تنظیم‌شده‌اند. Steger و همکاران ویژگی‌های روان‌سنجی و هنجاریابی این مقیاس را به‌صورت مبسوط موردبررسی قرار دادند و شواهدی دایر بر پایایی و روایی مطلوب آن ارائه نمودند^[۲۵]. در مطالعه آن‌ها روایی تفکیکی و روایی همگرایی این ابزار تأیید شده است؛ همچنین در مورد میزان پایایی، میزان ضریب آلفای کرون باخ برای خرده مقیاس وجود معنا و جستجوی معنا به ترتیب ۰/۸۱ و ۰/۸۴ گزارش شده است. میزان آلفای کرون باخ این آزمون نیز به روش باز آزمایشی و به فاصله یک ماه برای بعد وجود معنا ۰/۷۰ و برای بعد جستجوی معنا ۰/۷۳ گزارش شده است^[۲۵].

در پژوهش حاضر برای احراز روایی این ابزار، از روش همبستگی هر گویه با ابعاد استفاده شد که دامنه ضرایب همبستگی بدین قرار است: برای بعد جستجوی معنای زندگی بین ۰/۴۹ تا ۰/۷۱ و برای بعد وجود معنای زندگی بین ۰/۱۷ تا ۰/۶۸.

برای محاسبه پایایی این ابزار نیز روش آلفای کرون باخ به کار گرفته شد. ضریب آلفا برای بعد جستجوی معنا، وجود معنا و کل مقیاس به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۳ و ۰/۸۵ و به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی مطلوب این مقیاس است.

مقیاس سرزندگی تحصیلی

برای اندازه‌گیری میزان سرزندگی تحصیلی دانشجویان، پرسشنامه سرزندگی تحصیلی HosseinChari و Dehghanizadeh مورد استفاده قرار گرفت^[۲۶]. HosseinChari و Dehghanizadeh پرسشنامه سرزندگی تحصیلی را با الگوگیری از مقیاس سرزندگی تحصیلی Marsh و Martin که دارای ۴ گویه است، توسعه

قرار گرفت. نتایج تحقیق حاکی از آن بود که وجود هدف در زندگی پیش‌بینی کننده رضایت از زندگی (در هر سه مرحله از حیات افراد) است، درحالی‌که رابطه جستجو برای یافتن هدف با رضایت از زندگی در دو مرحله نوجوانی و جوانی معنادار است. همچنین نتایج نشان داد که امیدواری بین هدف زندگی و رضایت از زندگی (در هر سه مرحله حیات) نقش میانجی ایفا می‌کند^[۱۸]. نتایج پژوهش Fuligni و Kiang نیز نشان داد که زیرمقیاس وجود معنای زندگی باعثت نفس، سازگاری تحصیلی و بهزیستی رابطه مثبت و معناداری دارد؛ درحالی‌که زیرمقیاس جستجوی معنای زندگی با کاهش عزت‌نفس و ثبات کمتر در بهزیستی روزانه مرتبط است^[۱۹]. Chan و Pan Wong, Joubert، رابطه‌ی معنای زندگی و عواطف مثبت را در مقایسه‌ای بین فرهنگی میان دانش‌آموزان چینی در هنگ کنگ و استرالیا مورد تفحص قرار دادند. نتایج تحقیقات آنان مشخص ساخت که معنای زندگی به‌صورت مثبت و معنادار پیش‌بینی کننده عواطف مثبت است^[۲۰]. در پژوهشی که Halama و Dedova انجام دادند، رابطه بین معنای زندگی و امیدواری با سلامت روانی نوجوانان مورد بررسی واقع شد. نتایج تحقیقات ایشان اشاره به این امر داشت که معنای زندگی و امیدواری به‌صورت مثبت و معنادار، ابعاد سلامت روانی را پیش‌بینی می‌کنند^[۲۱]. Puig و Kim, Lee, Yu, Le در پژوهش خود به بررسی رابطه امید و معنای زندگی با تاب‌آوری نوجوانان کره پرداختند. نتایج تحقیقات آنان نمایان ساخت که امید و معنای زندگی توانایی تمایز گروه‌های تاب آور را از گروه‌های ناسازگار و غیر تاب آور دارند^[۲۲]. همچنین Nasiri و Jowkar در یک مطالعه، به این نتیجه رسیدند که بین معناداری زندگی در زنان با میزان امید، شادی و رضایت از زندگی آنان، همبستگی مثبت و معنادار و با میزان افسردگی آنان همبستگی منفی و معناداری وجود دارد^[۲۳].

بنابراین، با توجه به پیشینه پژوهش، می‌توان گفت که معنای زندگی با سلامت روان رابطه‌ای مستقیم دارد و این عامل می‌تواند از عواملی باشد که شخصیت فرد را شکل داده و در تعیین راهبردهای زندگی بشر و دستیابی وی به سلامت و سرزندگی در حیطه‌های مختلف زندگی، از جمله حیطه‌های تحصیلی مؤثر واقع شود. بر همین پایه، پژوهش جاری به دنبال بررسی نقش معنای زندگی در پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی در دانشجویان بود.

روش بررسی

پژوهش حاضر از نوع توصیفی و همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش، شامل تمامی دانشجویان پسر و دختر دانشگاه علوم پزشکی کرمان در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵، می‌شد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر، ۱۹۱ نفر (۵۵/۷) از آزمودنی‌ها دختر و ۱۵۲ نفر (۴۴/۳)، پسر بودند. سن ۱۲۴ نفر (۳۶/۲) از آزمودنی‌ها، بین ۲۰-۱۸، ۱۹۵ نفر (۵۷/۷) بین ۲۳-۲۱ و سن ۲۱ نفر (۶/۱) بالای ۲۴ سال قرار داشت. تعداد ۹۹ نفر (۲۸/۹) از مشارکت‌کننده‌ها در رشته پزشکی، ۸۶ نفر (۲۵/۱) در رشته دندان‌پزشکی، ۸۱ نفر (۲۳/۶) در رشته پرستاری و ۷۷ نفر (۲۲/۴) در رشته مامایی مشغول به تحصیل بودند.

به‌منظور ارائه تصویری واضح از ارتباط بین متغیرها، ضرایب همبستگی بین آن‌ها محاسبه گردید. همچنین همبستگی بین متغیرهای پژوهش با سن نیز مورد بررسی قرار گرفت. نتایج حاکی از آن بود که بین سن و سرزندگی تحصیلی، رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($r = -0.14, p < 0.01$)؛ اما میان سن و متغیرهای جستجوی معنا و وجود معنا رابطه معناداری وجود ندارد ($p > 0.05$ ؛ جدول ۱).

همچنین نتایج این بررسی نشان داد، بین نمره کل سرزندگی تحصیلی با متغیر جستجوی معنا به‌صورت منفی و متغیر وجود معنا به‌صورت مثبت، همبستگی معناداری وجود دارد (جدول ۱).

علاوه بر این، به‌منظور مقایسه میانگین نمرات سرزندگی تحصیلی و معنای زندگی دانشجویان رشته‌های پزشکی، دندان‌پزشکی، پرستاری و مامایی از آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه بین گروهی استفاده شد. نتایج تحلیل حکایت از آن داشت که بین میانگین نمرات سرزندگی تحصیلی دانشجویان رشته‌های مختلف دانشکده علوم پزشکی تفاوت معناداری وجود ندارد ($F = 0.25, df = 3, p > 0.05$). همین یافته در مورد معنای زندگی نیز صادق است ($F = 0.55, df = 3, p > 0.05$). به دلیل عدم معناداری تفاوت‌ها و برای رعایت اختصار از ارائه جدول خلاصه نتایج اجتناب شده است.

به‌منظور بررسی هدف پژوهش که پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس ابعاد معنای زندگی بود، از تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد. نتایج تحلیل رگرسیون معنای زندگی بر روی سرزندگی تحصیلی حاکی از آن بود که در گام اول، متغیر وجود معنا از قدرت پیش‌بینی‌کنندگی معناداری برخوردار است ($\beta = 0.36, p < 0.01$). در گام دوم، متغیرهای وجود معنا ($\beta = -0.26, p < 0.01$) و جستجوی معنا ($\beta = 0.32, p < 0.01$) قدرت پیش‌بینی‌کنندگی معناداری نشان دادند. بدین ترتیب، از میان خرده مقیاس‌های معنای زندگی در این پژوهش، متغیر وجود معنا در مرحله نخست از بالاترین قدرت پیش‌بینی برای

دادند^[۲۷]. برای اجرای این مقیاس در فرهنگ ایرانی، ابتدا یک متخصص رشته روان‌شناسی و یک متخصص در رشته زبان انگلیسی متن سؤال‌های مقیاس را به فارسی ترجمه کردند. بعد از ترجمه گویه‌های مقیاس مارتین و مارش، تعدادی گویه بر اساس فرم اصلی مقیاس بازنویسی شدند و در مورد گویه‌ها از اساتید روان‌شناسی تربیتی نظرخواهی شد. ایشان برای اجرای مقدماتی و رفع نقیصه‌های مقیاس، گویه‌ها را بر روی گروهی از دانش‌آموزان (۳۰ پسر و ۳۰ دختر) دبیرستانی شهرستان مهریز، اجرا کردند. پس از اجرای این گویه‌ها، نسخه نهایی مورد بازنویسی قرار گرفت که حاصل بازنویسی ۱۰ گویه بود. سپس گویه‌های مذکور در یک مطالعه مقدماتی مجدداً روی نمونه‌ای شامل ۱۸۶ نفر از دانش‌آموزان دبیرستان، اجرا شدند و خصوصیات روان‌سنجی آنان بررسی گردید. درنهایت ۹ گویه مورد تأیید قرار گرفت.

بنابراین مقیاس مذکور، یک ابزار ۹ گویه‌ای است که نمره‌گذاری هر گویه، بر اساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) صورت می‌گیرد.

در پژوهش HosseinChari و Dehghanizadeh، میزان پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرون باخ ۰/۷۷ گزارش شده است^[۲۶]. در پژوهش حاضر برای بررسی روایی این ابزار، از روش همسانی درونی استفاده گردید. بدین‌صورت که همبستگی هر گویه با نمره کل محاسبه شد. دامنه ضرایب همبستگی از ۰/۷۱ تا ۰/۸۴ در نوسان بود که نشان می‌دهد این مقیاس از همسانی درونی مطلوبی برخوردار است.

برای سنجش پایایی این ابزار نیز روش آلفای کرون باخ مورد استفاده واقع شد. ضریب آلفا ۰/۹۲ به دست آمد که نشانگر پایایی مطلوب این مقیاس است.

در انتهای این قسمت، شایان‌ذکر است، به این نکته اشاره شود که به‌منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، از خواستن نام و نام خانوادگی دانشجویان امتناع گردید و به آنان توضیح و اطمینان داده شد که اطلاعات مندرج در پرسشنامه‌ها کاملاً محرمانه بوده و کاربرد پژوهشی دارد. در ضمن، در پاسخ‌گویی مشارکت‌کنندگان به سؤالات، هیچ‌گونه محدودیت زمانی وجود نداشت. داده‌ها از طریق نرم‌افزار Spss v21 (IBM, Armonk, NY, USA) و با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، جهت تعیین درجه همبستگی بین متغیرهای پژوهش، تحلیل واریانس یک‌طرفه به‌منظور مقایسه میانگین نمرات سرزندگی تحصیلی و معنای زندگی دانشجویان رشته‌های مختلف و رگرسیون خطی چندگانه، به شیوه گام‌به‌گام برای پیش‌بینی یک متغیر ملاک با استفاده از دو متغیر پیش‌بین، تحلیل گردید.

سرزندگی تحصیلی و در مرحله دوم، جستجوی معنا از قدرت پیش‌بینی‌کنندگی معنادار برخوردار بوده است. آماری ارائه شده، در پرتو ادبیات پژوهشی مربوطه به بحث گذاشته شده‌اند.

جدول ۱. میانگین و ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین آماری	(۱)	(۲)	(۳)	(۴)
(۱) جستجوی معنا	۲۸/۱۴±۲/۶۳	۱			
(۲) وجود معنا	۲۶/۸۳±۳/۰۵	-۰/۱۴**	۱		
(۳) سرزندگی تحصیلی	۲۹/۶۱±۸/۵۹	-۰/۳۱**	۰/۳۶**	۱	
(۴) سن	۲۰/۸۰±۱/۴۱	۰/۰۳	-۰/۰۷	-۰/۱۴**	۱
$p < ۰/۰۱**$					

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون ابعاد معنای زندگی بر سرزندگی تحصیلی

گام اول	متغیر	B	β	T	R	R ²	سطح معناداری
گام دوم	وجود معنا	۱/۰۱	۰/۳۶	۷/۱۳	۰/۳۶	۰/۱۳	۰/۰۰۱
	وجود معنا	۰/۹۰	۰/۳۲	۶/۵۳	۰/۴۴	۰/۱۹	۰/۰۰۱
	جستجوی معنا	-۰/۶۲	-۰/۲۶	-۵/۳۶			۰/۰۰۱

بحث

از توانایی مهار و کنترل رویدادهای تنش‌زا بهره‌مند باشند، قادر خواهند بود در مواجهه با ناکامی‌ها، مصیبت‌ها و تعارض‌های زندگی، تلاش بیشتری را نمایان سازند و برای دستیابی به موفقیت، سخت کوشش کنند. این عوامل باعث ایجاد شادکامی و همچنین عواطف مثبت شده و بهزیستی فرد را به دنبال دارند و در نهایت موجب فرسودگی کمتر وی در موقعیت‌های تنیدگی زا و فشار آور زندگی می‌شوند؛ در صورتی که اشخاص با سطوح پایین معنا در زندگی از هدفمندی و قدرت کنترل و مهار بالایی در زندگی بهره‌مند نیستند و وقتی در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که تعارض‌ها و چالش‌های فراوانی دارد، شکست می‌خورند و دچار احساس درماندگی می‌شوند^[۲۸]. قاعدتاً این عامل احتمال ابتلای این افراد به افسردگی را بیشتر کرده و از سرزندگی آنان در عرصه‌های مختلف از جمله عرصه تحصیلی می‌کاهد.

بنابراین معقول به نظر می‌رسد که جستجوی معنای زندگی، به صورت منفی سرزندگی تحصیلی را تحت تأثیر قرار دهد. این یافته با نتایج پژوهش‌های Cohen و Cairns و Kiang و Fuligni که نشان دادند جستجوی معنای زندگی با بهزیستی رابطه‌ای منفی دارد، همسو است^[۱۷، ۱۹]. نتایج تحقیق Karakasidou و Pezirkianidis، Stalikas، Efstathiou حاکی از آن بود که بعد جستجوی معنا و سطوح پایین وجود معنا در زندگی، افسردگی، اضطراب و استرس را پیش‌بینی می‌کنند^[۲۹].

هدف از پژوهش جاری، پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی بر اساس معنای زندگی بود. همان‌گونه که نتایج پژوهش نشان داد، جستجوی معنای زندگی بر سرزندگی تحصیلی دانشجویان تأثیری منفی داشته است؛ اما وجود معنا، سرزندگی تحصیلی را به صورت مثبت و معنادار پیش‌بینی کرده است. جستجوی معنای زندگی به فعالیت و شدت تمایل افراد به یافتن، ساختن و یا بحث در مورد معنای زندگی اشاره دارد^[۲۵] و ویژگی بارز آن، آمیختگی‌اش با تنیدگی و اضطراب است^[۱۱]. بدین ترتیب، برای تبیین یافته حاصل شده می‌توان به این نکته اشاره کرد که تلاش برای یافتن معنای زندگی با تنش، اضطراب و استرس همراه است و در نتیجه این امر می‌تواند تأثیری منفی بر روی سرزندگی گذاشته و موجب کاهش آن گردد. چراکه سرزندگی با رفتارهای سازگارانه و انطباقی در ارتباط است اما میزان استرس و اضطراب وارد شده بر فرد در هنگام جستجوی معنای زندگی، از قدرت این انطباق و سازگاری می‌کاهد.

از طرف دیگر، طبق دیدگاه روان‌شناسی و سلامت روان، بین کسانی که زندگی را معنادار ادراک می‌کنند و کسانی که مفهوم و مبنایی برای آن نیافته‌اند، تفاوت‌های بسیاری وجود دارد. برای مثال، Baumesiter اذعان می‌دارد که جود معنای زندگی موجب احساس کارآمدی، مهار، خود ارزشمندی و هدفمندی در افراد می‌شود. در نظر وی، مادامی که افراد در زندگی هدفمند باشند، در رویارویی با شرایط استرس‌زا احساس کارآمدی کنند و



از طرف دیگر، یافته‌های پژوهش حاضر حاکی از آن بود که متغیر وجود معنا به صورت مثبت و معناداری، سرزندگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کند. معنا، روشی کلی و عام از ارزیابی زندگی است که منجر به پایین آمدن سطح عواطف منفی همچون افسردگی و اضطراب و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های روانی می‌گردد^[۳۰]. لذا، معناداری زندگی و جایگاه و اهمیت آن برای برخوردار بودن از یک زندگی خوب و شاد، امری انکارناپذیر و غیرقابل کتمان است^[۳۱]. وجود معنایی در زندگی جزئی از حیطه شهودی و متعالی دیدگاه فرد به زندگی خود محسوب می‌گردد که این دیدگاه شامل همه رویدادها و تجارب شخص می‌شود که تحت تأثیر یک نگاه کلی قرار گرفته‌اند. فرد می‌تواند با استفاده از نیروی معنای زندگی، برای چارچوب دهی و تفسیر مجدد تجارب خود بهره‌گیر و راه‌حل‌های منطقی برای موانع حیطه‌های گوناگون زندگی بیابد^[۳۲].

دانشجویان به‌عنوان قشری که در معرض چالش‌های متفاوت محیط زندگی تحصیلی و شخصی خود قرار دارند، تنها در پرتو دید کلی که بر اساس استفاده از ظرفیت‌ها و منابع معنوی، برای تصمیم‌گیری‌های مهم و حل مسائل روزانه به دست آورند، می‌توانند به تغییرات مثبت و منفی زندگی به‌عنوان فرصت‌هایی کنترل‌پذیر که قابلیت تبدیل شدن به بستری برای رشد و تعالی دارند، بنگرند. این توانایی‌ها نه‌تنها در خصوص مواجهه با مشکلات کنونی به یاری فرد می‌آیند بلکه بر انتظاری که افراد در مورد نتایج و پیامدهای اعمال خود در آینده متصور می‌شوند نیز، تأثیر می‌گذارند. اهمیت این مسئله هنگامی بارزتر می‌شود که بدانیم این افراد از مهارت‌های انطباقی سازگارانه‌تر مانند حل مسئله استفاده می‌کنند. همچنین این افراد هنگام رویارویی با موانع و آشفتگی‌های زندگی، سعی می‌کنند بر اهداف خود متمرکز شوند. این مسئله و استفاده بجای این افراد از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر، رنج حاصل از زندگی را می‌کاهد و امکان ابتلا به بیماری‌های روان‌شناختی و جسمانی را کاهش می‌دهد^[۳۳]. نتایج تحقیق Jaefari، نشان داد که معنای زندگی، پیش‌بینی کننده مثبت و معنادار سلامت روان پرستاران است^[۳۴] که با نتایج تحقیق حاضر که مطرح می‌کند با افزایش وجود معنا در زندگی، سرزندگی تحصیلی نیز افزایش پیدا می‌کند، ارتباط دارد. یافته‌های مطالعه Ehyakonande و Shaikholeslami که در میان ۳۰۸ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی بهبهان صورت گرفت، حاکی از آن بود که معنای زندگی، بهداشت روانی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند^[۳۴]. علاوه بر این Gholamali، Lavasani، Ejey، و Mohammadi Masiri در پژوهش خود به بررسی رابطه بین معنای زندگی و خوش‌بینی با بهزیستی ذهنی

دانش‌آموزان پایه سوم دبیرستان شهرستان لردگان پرداختند و به این نتیجه دست یافتند که معنای زندگی و خوش‌بینی، دو پیش‌بینی کننده مثبت و معنادار بهزیستی ذهنی دانش‌آموزان هستند^[۳۵].

از طرف دیگر نتایج پژوهش جاری حکایت از آن داشت که سن و سرزندگی تحصیلی با یکدیگر همبستگی منفی و معناداری دارند؛ یعنی با بالا رفتن سن، از سرزندگی تحصیلی کاسته می‌شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که با گذاشتن به سن همواره می‌تواند چالش‌های جدید و وظایف سنگین‌تر و دشوارتری را به همراه داشته باشد. در واقع با افزایش سن (که با افزایش سال تحصیلی همراه است)، نگرانی‌های زندگی مثل پیدا کردن شغل مناسب، ازدواج و تشکیل خانواده بیشتر شده و در اولویت قرار می‌گیرند و ممکن است همین عوامل در میزان عاطفه مثبت دانشجویان، تأثیری منفی به‌جای بگذارند. حجم دروس بیشتر، اقامت طولانی‌تر در خوابگاه دانشجویی و دوری از خانواده نیز می‌تواند از عوامل تأثیرگذار بر این یافته باشد^[۳۶]. بنابراین می‌توان انتظار داشت با افزایش سن، سرزندگی تحصیلی کاهش یابد. یافته مذکور با نتایج پژوهش Kheiri, EmamiSigaroudi, Farmanbar و Atrkarroshan که در میان دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه گیلان انجام شد و بیانگر این امر بود که با افزایش سال تحصیلی از میزان عاطفه مثبت دانشجویان کاسته می‌شود^[۳۶]، همسویی داشت؛ اما با نتایج پژوهش Tagharobi Sharifi، و Souki که در بین دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه کاشان صورت گرفته بود و حکایت از آن داشت که بین سن و بهزیستی ذهنی رابطه معناداری وجود ندارد^[۳۷]، ناهم‌سو بود. همچنین برخی از مطالعات انجام‌شده در این حیطه نشان می‌دهند که سن به‌طورکلی با سلامت ارتباط منفی داشته اما وضعیت بهزیستی روان‌شناختی افراد تا میان‌سالی افزایش یافته و در بزرگ‌سالی کاهش می‌یابد^[۳۸].

علاوه بر این نتایج نشان داد که میان سن و ابعاد معنای زندگی (شامل جستجوی معنا و وجود معنا) ارتباط معناداری وجود ندارد. در تبیین این یافته می‌توان ادعان داشت، نیاز به معنا نیرویی است که در همه انسان‌ها، مستقل از رده سنی آن‌ها وجود دارد؛ زیرا این نیاز، یک نیاز بنیادین و اصیل است و توجیهی ثانوی از کشش‌های غریزی انسان نیست^[۳۹]. به‌طورکلی معناداری زندگی بر دو اصل بنا شده است: نخست آن که هدف و غایتی نهایی برای زندگی در نظر گرفته شود، چنانکه کمال خواهی و در پی هدف بودن، استعدادی ذاتی است که در سرشت آدمی نهاده شده است و هرگاه سلوک زندگی بر اساس هدف باشد، آن زندگی معنادار است؛ دوم آنکه، آن هدف، تأثیری در زندگی ما از قبیل

تهران نیز، از تأثیر رشته تحصیلی بر احساس بهزیستی و رضایتمندی حمایت کرد. یافته‌های پژوهش مذکور حکایت از آن داشت که نمرات بهزیستی و رضایتمندی دانشجویان دانشکده‌های علوم پزشکی و انسانی، بیشتر از نمرات دانشجویان دانشکده فنی و مهندسی است [۴۵].

علاوه بر این، نتایج پژوهش جاری نشان داد که بین میانگین نمرات معنای زندگی دانشجویان رشته‌های مختلف تحصیلی، تفاوت معناداری وجود ندارد. در سطح نظری، معنای زندگی بر انتخاب فعالیت‌ها و اهداف اثر می‌گذارد، به حیات انسان نوعی احساس ارزش شخصی و کمال اعطا می‌کند [۴۶]، فرد را از پوچی دور می‌کند و او را به نیازهای اصلی وجودی خود از جمله خودشکوفایی نزدیک می‌کند. در چنین فضایی است که امکان رشد شخصی فرد فراهم می‌شود و معناداری زندگی به آدمی قدرت می‌دهد تا بر محیط و جهان هستی خود چیره شود. بنابراین، با توجه به اینکه افراد در هر رشته‌ای که مشغول به تحصیل باشند، در پی هدف‌دار کردن زندگی خود و رسیدن به کمال و خودشکوفایی هستند، به دست آمدن چنین نتیجه‌ای دور از انتظار نیست. این یافته با تحقیقی که Mohammadzadeh و Khosravi برای بررسی رابطه بین هدف‌داری زندگی و سلامت روان دانشجویان دانشگاه ایلام انجام دادند و بدین نتیجه رسیدند که میان نمرات معنای زندگی رشته‌های تحصیلی، تفاوت معناداری وجود دارد [۴۷]، ناهم‌سو است. Nadi و Sajjadian نیز در پژوهش خود رابطه معنای زندگی و رشته تحصیلی را مورد بررسی قرار دادند ولیکن برخلاف پژوهش حاضر بدین نتیجه رسیدند رشته تحصیلی در میزان معناداری زندگی دانشجویان تأثیرگذار است. یافته‌های تحقیق آنان نمایان ساخت که میانگین نمرات معنای زندگی دانشجویان دانشکده‌های علوم پزشکی و فنی و مهندسی، بیشتر از نمرات معنای زندگی دانشجویان دانشکده‌های علوم پایه و انسانی است [۴۳].

باید یادآور شد که یافته‌های این پژوهش را می‌توان در دو بعد نظری و عملی به کاربرد. از جنبه نظری با توجه به این که معنای زندگی از عواملی است که در شکل‌گیری شخصیت افراد و شکل‌دهی رفتارهای سازگارانه جوانان و نوجوانان در زمینه‌های مختلف، به‌خصوص زمینه‌های تحصیلی، نقش ایفا می‌کند، نتایج پژوهش جاری، می‌تواند به تنه علمی پژوهش‌ها کمک شایانی کند. از نقطه نظر کاربردی نیز پژوهش حاضر می‌تواند، تأثیراتی مهم در روان‌شناسی و تعلیم و تربیت، به‌جای بگذارد. از آنجاکه معنای زندگی در ایجاد سازگاری و سرزندگی مطلوب و کاهش استرس جوانان و نوجوانان در دوران تحصیل، نقشی مهم ایفا می‌کند، یافته‌های این پژوهش می‌تواند مسئولان آموزش و پرورش

نشاط‌آوری، آرامش روحی و عاقبت‌به‌خیری داشته باشد [۳۹]. با توجه به اینکه همه انسان‌ها (در هر سن و سالی که باشند) به دنبال کمال خواهی و هدف‌داری زندگی بوده و خواستار رسیدن به شادکامی و سعادت هستند، معقول به نظر می‌رسد که چنین نتیجه‌ای حاصل شود. این یافته با نتایج مطالعه Abdullah Zadeh, Moody, Allahyari و Khanjani که نشان داد سن و هوش معنوی با یکدیگر رابطه معناداری ندارند، هم‌سو است [۴۰]. همچنین یافته‌های پژوهشی که توسط Talebzadeh Shooshtari و Purshafei در میان ۲۴۰ نفر از کارکنان دانشگاه بیرجند صورت گرفته بود و رابطه هدف در زندگی با سلامت عمومی را بررسی می‌کرد، حاکی از آن بود که بین سن و معنای زندگی رابطه معناداری وجود ندارد [۴۱]. نتایج تحقیق Govahi Jahan که رابطه بین داشتن معنا و رضایت زناشویی را مورد بررسی قرار داده بود نیز، نشان داد که بین سن و داشتن معنا در زندگی، رابطه معناداری وجود ندارد [۴۲]. در حالی که نتایج پژوهش Nadi و Sajjadian نشان داد که سن بر معناداری زندگی تأثیر دارد و بین میانگین نمرات معنای زندگی گروه‌های سنی ۲۱-۱۸ سال و ۲۹-۲۶ سال تفاوت معناداری وجود دارد. در واقع یافته مطالعه ایشان حاکی از آن بود که با بالا رفتن سن، معناداری زندگی در سطح پایین‌تری قرار می‌گیرد [۴۳].

همچنین نتایج پژوهش حاضر بیانگر این امر بود که میانگین نمرات سرزندگی تحصیلی دانشجویان رشته‌های مختلف تحصیلی، تفاوت معناداری با یکدیگر ندارند. با توجه به اینکه رشته‌های انتخاب‌شده از میان دانشگاه علوم پزشکی بودند و در فیلدها و زمینه‌های نسبتاً مشابهی قرار می‌گرفتند، یافته حاصل‌شده معقول به نظر می‌رسد. نتایج پژوهشی که در آن Atrkarroshan و Kheiri, Emami Sigaroudi, Farmanbar, احساس بهزیستی ذهنی و عوامل مرتبط با آن را در میان ۳۱۴ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گیلان مورد بررسی قرار دادند، حاکی از آن بود که بین میانگین نمرات بهزیستی ذهنی رشته‌های مختلف تحصیلی، تفاوت معناداری وجود ندارد [۳۶]. Souki و Tagharobi, Sharifi نیز در تحقیق خود بدین نتیجه دست یافتند که تفاوت معناداری بین نمرات بهزیستی ذهنی دانشجویان دانشکده‌های مامایی و پرستاری وجود ندارد [۳۷]. در صورتی که نتایج تحقیق Gheirati, Shabanifar, Akhlaghi و Peyman نشان داد، بین میانگین نمرات سلامت روان دانشجویان رشته‌های تحصیلی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، تفاوت معناداری وجود دارد [۴۴]. نتایج مطالعه انجام‌شده توسط Koromi Nouri و Mocrie, Mohammadifar و Yazdani در میان دانشجویان رشته‌های فنی و مهندسی، علوم انسانی و علوم پزشکی دانشگاه

نتیجه‌گیری

با توجه به اینکه معنای زندگی قابلیت پیش‌بینی سرزندگی تحصیلی را دارد، لازم است که برنامه‌های آموزشی در راستای فراهم آوردن زمینه‌های پرورش و ارتقای معنای زندگی، جهت بهبود سرزندگی تحصیلی نوجوانان و جوانان گام بردارند. علاوه بر این، ضروری می‌نماید که مسئولان آموزش و پرورش و آموزش عالی، در جهت پیشبرد قشر محصل جامعه (به‌عنوان قشری آینده‌ساز در سرنوشت هر مملکت)، به سمت مقابله با چالش‌ها و موانع تحصیلی و افزایش سرزندگی ایشان، امکانات لازم را فراهم آورده و به اقدامات ضروری در این زمینه مبادرت ورزند.

تقدیر و تشکر

از کلیه همکاران و دانشجویان محترمی که نهایت همکاری را در تکمیل پرسشنامه‌ها داشتند، صمیمانه تقدیر و تشکر می‌نمایم.

تأییدیه اخلاقی

به‌منظور رعایت ملاحظات اخلاقی، به دانشجویان توضیح و اطمینان داده شد که اطلاعات مندرج در پرسشنامه‌ها کاملاً محرمانه بوده و کاربرد پژوهشی دارد.

تعارض منافع

پژوهش حاضر، با منافع هیچ ارگان و سازمانی در تعارض نیست.

منابع مالی

کلیه هزینه‌های این پژوهش، توسط نویسنده مسئول تأمین گردیده است.

و آموزش عالی را در جهت تقویت و ارتقای سرزندگی افراد در سایه معنای زندگی و همچنین گنج‌اندیدن آموزش نوجوانان و جوانان در برنامه‌ریزی‌های آموزشی در رابطه با این حوزه، به‌عنوان اقدامی پیشگیری‌کننده در مقابل بروز مشکلاتشان در دوران تحصیل و نیرومند ساختن شایستگی‌های معنوی ایشان برای رویارویی با چالش‌های عرصه‌های مختلف زندگی، یاری کند.

لازم به ذکر است که پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی است که تعمیم نتایج را به سایر گروه‌ها با احتیاط مواجه می‌سازد. در رابطه با محدودیت‌های پژوهش حاضر، می‌توان به مواردی چند اشاره کرد که از جمله آن‌ها، اجرای این مطالعه بر روی دانشجویان دانشکده‌های علوم پزشکی می‌باشد. علاوه بر این، در تحقیق حاضر، تنها تأثیرگذاری متغیری روان‌شناختی بر سرزندگی تحصیلی موردتحقیق واقع شده است و دیگر عوامل تأثیرگذار بر آن از جمله عوامل خانواده و عوامل مربوط به مدرسه موردبررسی قرار نگرفته‌اند. نکته دیگری که می‌توان آن را جزئی از محدودیت‌های پژوهش محسوب کرد مقطعی بودن پژوهش حاضر است. لذا پیشنهاد می‌شود که تحقیقات آتی با گروه‌های نمونه متنوع‌تری از جمله دانشجویان و همچنین دانش‌آموزان دختر و پسر که در مقاطع مختلف و رشته‌های متفاوت تحصیل می‌کنند، انجام شوند و علاوه بر پیش‌بینی‌های روان‌شناختی، عواملی همچون عوامل خانوادگی و عوامل مربوط به مدرسه را در نیز حیطه پژوهشی خود بگنجانند. همچنین توصیه می‌شود که پژوهشگران آینده در تحقیقات خود به بررسی‌های طولی در این زمینه مبادرت ورزند.

References

1. Seligman MEP. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In: Snyder CR, Lopez SJ (Eds). Handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press; 2002. p. 3-9.
2. Carr, A. Positive psychology: The science of happiness and human strengths. 2nd ed. New York: Brunner-Routledge Publisher; 2011.
3. Martin AJ, Marsh HW. Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. J Sch Psychol 2008;46(1):53-83.
4. Putwain DV, Connors L, Symes W, Douglas-Osborn E. Is academic buoyancy anything more than adaptive coping? Anxiety Stress Coping 2011;25(3):349-58.
5. García-Alandete J. Does meaning in life predict psychological well-being? An analysis using the Spanish versions of the purpose-In-life test and the Ryff's scales. EJCoP 2015;3(2):89-98.
7. Cho E, Lee D, Lee JH, Bae BH, Jeong SM. Meaning in life and school adjustment: Testing the mediating effects of problem-focused coping and self-acceptance. Procedia Soc Behav Sci 2014;114(1):777-81.
8. Bekenkamp J, Groothof H, Bloemers W, Tomica W. The relationship between physical health and meaning in life among parents of special needs children. Eur J Psychol 2014;10(1):67-78.
9. Epstein S. The implications of cognitive-experiential self-theory for research in social psychology and personality. J Pers Soc Psychol 1985;15(3):283-310.
10. Higgins ET. Social cognition: learning about what matters in the social world. Eur J Soc Psychol 2000;30(1):3-39.

11. Steger MF, Kashdan TB, Sullivan BA, Lorentz D. Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *J Pers* 2008;76(2):199-228.
12. Frankl VE. *Man's Search for Meaning*. 4nded. Boston (MA): Beacon Press; 2017.
13. Yalom ID. *Existential psychotherapy*. 4nded. New York: Ingram Publisher Services US; 2015.
14. Frankl VE. *Unheard crying for meaning: Psychotherapy and humanism*. New York: Washington Square Press; 1978.
15. Kleftras G, Psarra E. Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychol* 2012;3(4):337-45.
16. Dehdari T, Yarahmadi R, Taghdisi MH, Daneshvar R, AhmadPoor J. The relationship between meaning in life and depression, anxiety and stress status among college students of Iran University of medical sciences in 2013. *Iran J Health Educ Health Promot* 2013;1(3):83-92. [Persian]
17. Ahmadi GH, Sohrabi F, Baratisade F, Ghaderi M. Investigating the predictive role meaning of life in depression of students. *J Counsel Psychother* 2015;4(14):89-102. [Persian]
18. Cohen K, Cairns D. Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *J Happiness Stud* 2012;13(2):313-31.
19. Bronk KC, Hill PL, Lapsley DK, Talib TL, Finch H. Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *J Posit Psychol* 2009;4(6):500-10.
20. Kiang L, Fuligni A. Meaning in life as a mediator of ethnic identity and adjustment among adolescents from Latin, Asian, and European American backgrounds. *J Youth Adolescence* 2010;39(11):1253-64.
21. Pan JY, Wong DF, Joubert L, Chan CL. The protective function of meaning of life on life satisfaction among Chinese students in Australia and Hong Kong: A cross-cultural comparative study. *J Am Coll Health* 2008;57(2):221-31.
22. Halama P, Dedova M. Meaning in life and hope as predictors of positive mental health: Do they explain residual variance not predicted by personality traits? *Studia Psychologica* 2007;49(3):191-200.
23. Kim TH, Lee SM, Yu K, Le SK, Puig A. Hope and the meaning of life as influences on Korean adolescents resilience: Implications for counselor. *Asia Pac Educ Rev* 2005;2(6):143-52.
24. Nasiri H, Jowkar B. Meaning of life, hope, life satisfaction and mental health in women. *Women's Res* 2008;6(2):157-76. [Persian]
25. Krejcie RV, Morgan DW. Determining sample size for research activities. *Educ Psychol Meas* 1970;30(3): 607-10.
26. Steger MF, Frazier P, Oishi S, Kaler M. The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *J Couns Psychol* 2006;53(1):80-93.
27. Dehghanizadeh MH, HosseinChari M. Academic buoyancy and perception of family communication patterns; mediating role of self-efficacy. *J Teach Learn* 2012;4(2):22-47. [Persian]
28. Martin AJ, Marsh HW. Academic buoyancy and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychol Schs* 2006;43(3):267-81.
29. Baumesiter RF. *Meanings of life*. New York: Guilford Press; 1991.
30. Pezirkianidis C, Stalikas A, Efstathiou E, Karakasidou E. The relationship between meaning in life, emotions and psychological illness: The moderating role of the effects of the economic crisis. *EJCoP* 2016;4(1):77-100.
31. Feldman DB, Snyder CR. Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *J Soc Clin Psychol* 2005;24(3):401-21.
32. Ryff CD, Singer B. The contours of positive human health. *Psychol Inquiry* 1998;9(1):1-28.
33. Scheier MF, Carver CS, Bridges MW. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *J Pers Soc Psychol* 1994;67(6):1063-78.
34. Jaefari E. Spiritual predictors of mental health nurses: the meaning in life, welfare and religious well - being and existential well - being. *J Urmia Nurs Midwifery Fac* 2015;13(8):676-84. [Persian]
35. Ehyakonandeh M, Shaikholeslami R. The role of identity styles and meaning of life on the mental health of university female students. *J Appl Psychol* 2014;8(3):117-37. [Persian]
36. Gholamali Lavasani M, Ejei J, Mohammadi Masiri F. The relationship between meaning of life and optimism with subjective well-being. *J Psychol* 2013;17(1):3-17. [Persian]



37. Govahi Jahan, F. The relationship between the meaning in life and marital satisfaction. *J Psychol Educ Sci* 2007;2(8):49-69. [Persian]
38. Nadi MA, Sajjadian I. Comparison of psychological development's students in perceptions of meaning of life. *Knowledge Res Appl Psychol* 2012;13(1):18-27. [Persian]
39. Gheirati E, Shabanifar A, Akhlaghi M, Peyman N. Relationship between communication skills and mental health among the students of Mashhad University of medical sciences. *J Sch Pub Health Institute Pub Health Res* 2016;14(3):61-72. [Persian]
40. Koromi Nouri R, Mocrie A, Mohammadifar M, Yazdani E. The study of happiness & well-being and the role of different factors for them among students of Tehran University. *J Psycho Educ* 2002;32(1):3-41. [Persian]
41. Wong PTP. Meaning-centered counseling: A cognitive-behavioural approach to Logotherapy. *Int Forum Logotherapy*. 1997;20(2):85-94.
42. Mohammadzadeh J, Khosravi A. The relationship between purpose in life, coping styles and mental health among university students. *J Health Syst Res* 2013;8(6): 951-58.
43. Kheiri M, Emami Sigaroudi A, Farmanbar R, Atrkarroshan, Z. Subjective well-being and related factors among students of Gilan University. *J Health Educ Health Promot* 2014;2(1):27-36. [Persian]
44. Tagharobi Z, Sharifi Kh, Souki Z. Subjective well-being in the students of Kashan nursing & midwifery faculty (KNMF). *Sci J Hamadan Nurs Midwifery Fac* 2012; 20(1):54-64. [Persian]
45. Mirowsky J, Ross Catherine E. Age and depression. *J Health Soc Behav* 1992;33(3):187-205.
46. Quinn PL. The meaning of life according to Christianity. In: Klemke ED (Eds). *The meaning of life*. 2nd ed. New York: Oxford University Press; 2000b. p. 57-64.
47. Abdullah Zadeh R, Moody M, Allahyari A, Khanjani, N. The relationship between spiritual intelligence and resilience in cancer patients in South Khorasan province. *NJV* 2015;2(3):15-24. [Persian]
48. Talebzadeh Shooshtari L, Pourshafei H. The relation between meaning in life and general health among staff of Birjand University (2009-2010). *J Birjand Univ Med Sci* 2011;18(1):55-61. [Persian]