



Journal Website

Article history:
Received 28 April 2024
Revised 23 June 2024
Accepted 24 July 2024
Published online 24 August 2024

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 3, Issue1, pp 187-197



E-ISSN: 2981-1759

The Effectiveness of Training the Meaning of Life on Students' Mental Health and Resilience

Ahmad Karimi Dashtaki¹^{*}, Mohammad Mahmudi²

1. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Payam Noor University, Tehran, Iran (Corresponding Author).
2. Assistant Professor, Department of Philosophy, Payam Noor University, Tehran, Iran.

* Corresponding author email address: ahmad_karimi@pnu.ac.ir

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Karimi Dashtaki A , Mahmudi M. (2024). The Effectiveness of Training the Meaning of Life on Students' Mental Health and Resilience. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(1), 187-197.



© 2024 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Purpose: Finding an answer to the question of the purpose of life can be considered one of the most important human concerns. The purpose of the current research was to determine the effectiveness of teaching the meaning of life on the mental health and resilience of students according to Islamic teachings.

Method: This research is considered as an experimental research in terms of practical purpose and according to the method of execution and data collection, and it was implemented as a pre-test, post-test design with a group of witnesses. Data collection tool included mental health questionnaire by Abol-Maali and Musa Zadeh (2016) and Connor and Davidson's resilience scale (2003). The statistical population of the research included all the students of Payam Noor Safashehr University in the academic year of 1402-1401, and the number of 30 subjects was randomly divided into two test groups and the effectiveness of meaningful life education was evaluated in 8 sessions. In order to analyze the hypotheses, the statistical method of covariance analysis and SPSS22 statistical software were used.

Results: Data analysis showed that teaching the meaning of life has a significant effect on students' mental health. Also, training the meaning of life has a significant impact on the reflection of students. All findings were significant at the 0.01 level.

Conclusion: People who have more knowledge and awareness of the meaning of their lives have higher mental health and show better resilience against everyday problems and challenges.

Keywords: *Meaning of Life, Mental health, Psychological Resilience, Students.*



اثربخشی آموزش معنای زندگی بر سلامت و تاب آوری روانی دانشجویان

احمد کریمی دشتکی^{۱*}، محمد محمودی^۲

۱. استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

۲. استادیار، گروه فلسفه، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

*ایمیل نویسنده مسئول: ahmad_karimi@pnu.ac.ir

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله

پژوهشی اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

کریمی دشتکی ا، محمودی م. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش معنای زندگی بر سلامت و تاب آوری روانی دانشجویان. *پویایی های روانشناختی در اختلال های خلقی*، ۳(۱)، ۱۸۷-۱۹۷.

هدف: یافتن پاسخی برای پرسش هدف از زندگی را می توان از مهمترین دغدغه های بشر در نظر گرفت. هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزش معنای زندگی بر سلامت روان و تاب آوری دانشجویان با توجه به آموزه های اسلامی بود.

روش: این پژوهش از نظر هدف کاربردی و با توجه به روش اجرا گردآوری داده ها در زمره پژوهش های آزمایشی محسوب شده و بصورت طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه گواه به اجرا در آمد. ابزار گردآوری داده ها شامل پرسشنامه سلامت روان ابوالمعالی و موسی زاده (۱۳۹۶) و تاب آوری کاتر و دیویدسون (۲۰۰۳) بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور صفاشهر در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود که تعداد ۳۰ نفر آزمودنی ها به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم و اثر بخشی آموزش معنای زندگی طی ۸ جلسه مورد ارزیابی قرار گرفت. به منظور تحلیل فرضیه ها از روش آماری تحلیل کوواریانس و نرم افزار آماری SPSS22 استفاده شد.

نتایج: تحلیل داده ها نشان داد که آموزش معنای زندگی بر سلامت روان دانشجویان تاثیر معنادار دارد. همچنین آموزش معنای زندگی بر تاب آوری دانشجویان تاثیر معنادار دارد. همه یافته هادر سطح ۰/۰۱ معنادار بود. نتیجه گیری: افرادی که شناخت و آگاهی بیشتری از معنای زندگی خویش دارند سلامت روان بالاتری داشته و در برابر مسائل و چالش های روزمره تاب آوری بهتری از خود نشان می دهند.

کلمات کلیدی: آموزش، معنای زندگی، سلامت روان، تاب آوری، دانشجویان.



© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.



مقدمه

بررسی سیر تحول جوامع بشری از آغاز تا کنون به دور از هر قوم، نژاد، اندیشه، باور و...ازیکسو وهمچنین مد نظر قرار دادن انسان به عنوان یک فرد گواه این است که همواره بشر در سر سودای خود دغدغه مند جستن پاسخ برای پرسشی سترگ و بنیادین است، که معنی ومفهوم زندگی چیست. به قول مولانا از کجا آمده ام، به کجا مبروم، آمدنم بهر چه بود ... به تردید پاسخ هایی که برای این پرسش ارائه شده است پرشمار است واز جنبه های مختلف قابل بررسی وتامل است. در جستجوی معنای زندگی به می توان به دومقوله اشاره کرد در شکل نخست معنا زندگی به عنوان هدف از زندگی وشکل دوم به معنای ارزش زندگی می توان آنرا در نظر گرفت (Fazlali et al, 2021). قرآن کریم در خصوص معنای زندگی و خلقت انسان به موارد متعددی اشاره شده است برای نمونه در سوره مومنون آیه ۱۱۵ با اشاره به این موضوع خداوند می فرماید **أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ** (آیا گمان کردید شما را بیپهوده آفریده ایم، و بسوی ما باز نمی گردید؟) ویا در سوره ذاریات آیه ۵۶ به این امر اشاره شده که هدف از آفرینش انسان و جن عبادت است، **وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ** (من جن و انس را نیافریدم جز برای این که عبادتم کنند) همچنین در آیه ۲ سوره ملک معنا زندگی آزمایش وحسن عمل در نظر گرفته شده است **اسْتَلْذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ** (خدایی که مرگ و زندگانی را آفرید که شما بندگان را بیازماید تا کدام نیکوکارتر است و او مقتدر و بسیار آمرزنده است). در بررسی سیره نبوی و احادیث ائمه اطهار (ع) نیز به این مقوله توجه شده است. بنحوی که در بررسی نهج البلاغه، معنا زندگی به معنی هدف زندگی در نظر گرفته شده ودنیا با توجه به ویژگی های آن ارزشی نداشته وهدف غایی زندگی بشمار نمی آید (SadeghShojaie et al, 2012). فیلسوفان اسلامی چون فارابی، ملاصدرا، ابن سینا و علامه طباطبایی پیش از روانشناسان در آثار خود به موضوع معنای زندگی پرداخته اند (Ajamin et al, 2016). در زندگی معنادار و الهی، نگاه انسان به هستی، به زندگی، به انسان یا انسانها و نگاه به خودستن تغییر کرده واین امر حیات فردی و حیات اجتماعی راتحت تاثیر قرار می دهد (Sajjādi, 2006). به زعم باومستر معانی مذهبی در تبیین وپیش بینی رخدادهای محیط اطراف و حل مشکلات روزمره زندگی کاربرد دارد (Fazlali et al, 2021). از منظر فلسفه معنای زندگی عبارت است از برداشت کلی فرد از جهان و هدف از خلق وزندگی و سرانجام بشر واینکه به کجا خواهد رفت (SadeghShojaie et al, 2012). روانشناسان در خصوص معنای زندگی دیدگاههای متنوعی دارند فرانکل اشاره می کند که معنای زندگی برای هر فردی متفاوت است و می توان از طریق پذیرش و جستجو برای معنا؛ نگرشی را پرورش داد که فرد را قادر می سازد تا سخت ترین موقعیت های زندگی را تحمل کند (Ajamin et al, 2016). بزعم یونگ بهترین شیوه برای درک معنای زندگی در خودشناسی، نگاه به درون و شناخت ماهیت خود است (Jung, 2002). زندگی معنادار عبارت از استفاده از استعدادها و توانمندی های ذاتی در خدمت چیزی یا هدفی بالاتر از خویش که می تواند شامل مذهب، خانواده، اجتماع و ملت و فعالیت در آن باره به آنان نوعی حس رضایتمندی و معنادار شدن بدهد (Seligman et al 2006).

فهم معنای زندگی برسبک زندگی انسان ها تاثیر گزار است و همانگونه که آدلر مطرح می کند سبک زندگی مفهومی است که گستره بزرگی از مسایل روانشناختی وزندگی روزمره را در بر می گیرد (Ajamin et al, 2016). بزعم هیوبنروهکاران داشتن سلامت روان نیازمند افکاری است که بیانگر هدفمندی و رضایتمندی در زندگی است از اینرو زندگی برای افراد هدفمند، معنادار و رضایتمند است (Huebner et al, 2004). سازمان بهداشت جهانی سلامت روان را به معنای توانایی درک توانایی فردی است که فرد را قادر می سازد با استرس های محیط طبیعی زندگی کنار بیاید و فعال واثربخش بوده وارتباط موثری با جامعه داشته باشد (WHO, 2006). با رویکرد اسلامی می توان سلامت روان را در سه بخش ایمان به خدا (اخلاص در فکر وعمل)، خودکنترلی (شامل کنترل خشم، جلوگیری از غیبت و...) و پذیرش حق (تسلیم و پذیرش آگانه وبا اراده الهی) در نظر گرفت (Abolmaali et al, 2017; Mousazadeh et al, 2019). اسلام دین سلامت محور است اما نبود دانش لازم مردم از مفهوم سلامت در تعلیم و تربیت اسلامی، کم رنگ بودن الگوهای رفتاری سلامت محور بر پایه تعلیم و تربیت اسلامی، سلامت روحی و اجتماعی نسل جوان تحت فشار قرار داده است (Dalvandiet al, 2013). در قرآن کریم نیز به اهمیت سلامت نفس وروان اشاره در آیه ۷ تا ۱۰ سوره شمس اشاره شده وبه آن قسم یاد شده است. در نتیجه می توان گفت قرآن سلامت را در دو بعد ایجابی و سلبی تعریف می کند؛ یعنی پیراستگی از مجموعه ای از امراض و آفات روحانی و آراستگی به منظومه ای از خصایص انسانی که او را از سایر مخلوقات متمایز ساخته و موجب برتری و فضیلت انسان بر همه موجودات می شود (Hasani & Azarbajehani, 2011).



متغیر دیگری روانشناختی که می توان تاثیر پذیری معنای زندگی را بر آن مورد توجه قرار داد، تاب آوری است. نتایج پژوهش ها نشان داده تاب آوری با مفاهیم وسازه های مختلف روانشناختی نظیر سازگاری، سلامت روان، استرس، بهزیستی روان شناختی و... در ارتباط است (Badiei et al, 2023). با وجود عدم توافق در پذیرش مفهوم تاب آوری، همه تعاریف اساساً اشاره ای به تهدیدها و پیامدهای مثبت دارند. تاب آوری به عنوان، انعطاف پذیری و توانایی غلبه بر ناملایمات و چالش ها است که منتج به کسب تجربه مثبت شده - علیرغم یک رویداد یا موقعیت بد - توصیف می شود (Vella, 2019). در متون اسلامی برای واژه تاب آوری با علم تفاوت ها می توان مشاهدت هایی با مفاهیم صبر و حلم و نظایر آن را در نظر گرفت. با مراجعه به آیات و روایت عواملی مانند تلقین عبودیت، ذکر خداوند، قابل تحمل شمردن مشکلات و بحران، تسلیم و پذیرش و... برای افزایش تاب آوری اشاره شده است (Habibolahi, 2021).

در آموزه های اسلامی به مقوله سلامت از جنبه های مختلف روان، جسم و... اهمیت زیادی داده شده است و همچنین در موارد متعدد به جایگاه و ضرورت صبر اشاره شده است و به یاری جستن از صبر و فریضه نماز سفارش شده است (وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ . بقره آیه ۴۵)، لذا یافتن راهکارهایی برای ارتقا و افزایش آنها ضروری به نظر می رسد، آموزش معنای زندگی به نظر می رسد یکی از این موارد باشد. از اینرو پژوهش حاضر با توجه به مطالب مطرح شده در پی پاسخگویی به این سوال بود که، آیا آموزش معنای زندگی بر سلامت روان و تاب آوری دانشجویان تاثیر گذار است؟ و در این راستا فرضیه های زیر مطرح گردید:

1- آموزش معنای زندگی بر سلامت روان دانشجویان تاثیر معنادار دارد.

2- آموزش معنای زندگی بر تاب آوری دانشجویان تاثیر معنادار دارد.

پیشینه پژوهش:

دهداری و همکاران در پژوهشی به بررسی ارتباط بین داشتن معنا در زندگی با وضعیت استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران پرداختند، یافته ها نشان داد که بین میانگین نمره اضطراب با معنای زندگی ارتباط آماری معنادار و معکوس وجود دارد همچنین بین میانگین نمره استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان همبستگی معناداری وجود داشت در نتیجه می توان گفت داشتن معنا در زندگی یکی از متغیرهایی است که بر میزان اضطراب دانشجویان تاثیر گذاشته و با استفاده از روش های معنادرمانی، معنای زندگی و سلامت روان دانشجویان را بهبود بخشید (Dehdari et al, 2013).

عسکریان و همکاران آموزش مهارت های مقابله دینی بر تاب آوری، انطباق پذیری و مدیریت فشار روانی همسران جانبازان اثربخش بوده و آموزش مهارت های مقابله دینی در ارتقای سطح سازگاری و افزایش تاب آوری پیشنهاد می شود (Askaryan et al, 2013).

احیا کننده و شیخ السلامی به بررسی بین معنای زندگی و بهداشت روانی دانشجویان دختر پرداختند یافته ها نشان داد رابطه چندگانه معنی داری بین معنای زندگی و سبک هویت هنجاری با بهداشت روان برقرار است و این متغیرها به ترتیب، بیشترین سهم را در پیش بینی بهداشت روان دانشجویان دختر دارند (Ehyakonandeh & Shaikholeslami, 2015).

طالب زاده و همکاران در شناسایی مولفه های معنای زندگی دانشجویان دریافتند که خانواده بنیادی ترین نقش را در معنا بخشیدن به زندگی دانشجویان دارد و اهداف و معنویت نیز نقشی تعیین کننده ای دارند. خانواده ها و مسوولان با توجه ویژه به این مقوله برخوردار از خدمات نسلی با انگیزه و ادراک بالا از معنای زندگی خواهد شد (Talebzade et al, 2016).

وزیری و لطیفی در بررسی هم معنای زندگی و ادراک حمایت اجتماعی بر بیماران سرطانی نشان دادند که نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیری عوامل معنای زندگی و حمایت اجتماعی با گزارش شدت درد ارتباط دارند و ۸۳ درصد ادراک شدت درد توسط متغیر حمایت اجتماعی و معنای زندگی پیش بینی می شود (Vaziri & Lotfi Azimi, 2017).

پیرمادی و همکاران به اثربخشی آموزش معنای زندگی بر بهزیستی روانی پرستاران پرداختند یافته ها نشان داد که میانگین نمرات متغیر بهزیستی ذهنی در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در مرحله پس از آزمون افزایش معناداری داشته است. بنابر یافته های به دست آمده برنامه آموزشی مبتنی بر معنای زندگی بر بهزیستی ذهنی پرستاران اثربخش بوده است (Ahmadian, 2019).



تجربه کار و همکاران در پیش بینی معنای زندگی با توجه به میزان هوش اخلاقی و دینداری نشان دادند که بین معنای زندگی با هوش اخلاقی (۰/۳۶) و دینداری (۰/۱۹) رابطه وجود دارد. همچنین هوش اخلاقی و دینداری در مجموع ۱۵/۳ درصد از تغییرات مربوط به معنای زندگی را پیش بینی می کنند. و پیشنهاد داده به منظور افزایش معنای زندگی در افراد، به خصوص دانشجویان، زمینه ارتقای هوش اخلاقی و دینداری آنان فراهم شود تا از مشکلات روان شناختی احتمالی در آینده پیشگیری شود (Tajrobehkar et al, 2021).

نواب دانشمند و همکاران در پژوهش خود نشان دادند که آموزش روان درمانی مثبت نگر بر اضطراب و تاب آوری پرستاران زن با علائم اضطراب تاثیر معنادار داشته و توانسته منجر به کاهش اضطراب و افزایش تاب آوری پرستاران شود و با بهره گیری از فنونی همانند چشم انداز مثبت به زندگی و آموزش خوش بینی و امید به آینده می تواند به عنوان یک درمان کارآمد جهت کاهش اضطراب و افزایش تاب آوری پرستاران زن مورد استفاده قرار گیرد (Navvab et al, 2022).

اسد پور و همکاران در پژوهشی نشان دادند که کارگیری آموزش مهارت های زندگی بر میزان تاب آوری و سازگاری روانی و اجتماعی بیماران موثر است که بین میانگین نمره تاب آوری و سازگاری روانی-اجتماعی بیماران قبل و بعد از آموزش مهارت زندگی تفاوت معناداری وجود داشت لذا استفاده از این آموزشها برای این بیماران توصیه می گردد (Asadpur et al 2022).

ساداتی و مهدوی در یافته های پژوهش درباره تاثیر معنویت درمانی بر تاب آوری، جهت گیری مذهبی و رضایت از زندگی زنان نشان دادند که معنویت درمانی مبتنی بر آموزه های اسلامی می تواند بر هر سه وابسته پژوهش اثر مثبت و معناداری داشته باشد (Sadati & Mahdavi, 2023).

روش پژوهش

این پژوهش از نوع کاربردی و با توجه به شیوه اجرا و جمع آوری داده ها در زمره پژوهش آزمایشی از نوع پیش آزمون - پس آزمون با گروه گواه قرار می گیرد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور صفاشهر در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به تعداد حدود ۷۰۰ نفر بود که نمونه گیری به طور تصادفی انجام شده و به دو گروه ۱۵ نفر آزمایش و ۱۵ نفر کنترل تقسیم شد. ابتدا برای هر دو گروه پرسشنامه سلامت روان و تاب آوری تکمیل شد. سپس گروه آزمایش تحت آموزش فهم معنای زندگی قرار گرفته و از آن ها پس آزمون گرفته شد. برای بررسی فرضیه ها و تعیین تاثیر مداخله بر روی گروه آزمایش و ارزیابی تفاضل نمرات دو گروه در فاصله پیش آزمون و پس آزمون ابتدا از روش کولموگروف اسمیرنوف جهت نرمال بودن داده و سپس از تجزیه و تحلیل کوواریانس و سطح معناداری ۰/۰۱ و نرم افزار spss22 استفاده شد. در این پژوهش از پرسشنامه های استاندارد به منظور جمع آوری اطلاعات استفاده شد. برای سنجش سلامت روان از پرسشنامه سلامت روان مبتنی بر آموزه های اسلامی توسط ابوالمعالی و موسی زاده (۱۳۹۶) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۳۳ گویه و سه مولفه ایمان به خدا، کنترل خود و تسلیم (پذیرش حق) می باشد، طراحان پرسشنامه میزان آلفای کرونباخ ابعاد آن را بالای ۰/۷ گزارش کرده اند و در پژوهش حاضر برای پرسشنامه سلامت روان میزان ضریب پایایی ۰/۸۱ محاسبه شد. به منظور سنجش پرسشنامه تاب آوری از پرسشنامه تاب آوری روانی کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) با ۱۰ گویه استفاده شد و در پژوهش حاضر ضریب پایایی برابر با ۰/۷۹ محاسبه گردید و در نتیجه هر دو پایایی محاسبه شده بیانگر مطلوب بودن میزان پایایی ابزارهای اندازه گیری بود. جلسات آموزش معنای زندگی (متغیر مستقل): یک دوره آموزشی است که در طی ۴ هفته به مدت یک ساعت و نیم (هفته ای دو جلسه) با توجه پژوهش های (Peymanfaghih, 2018; nouri et al, 2018) و با تاکید بر آموزه های دینی بر روی آزمودنی های گروه آزمایش بر اساس جلسات تعیین شده زیر اجرا شد:

شماره	محتوای آموزشی
جلسه اول	معرفی دوره آموزشی اجرای پیش آزمون
جلسه دوم	آشنایی با مفاهیم اساسی نظیر مفهوم معنا، ارزش، آزادی اراده و اختیار و...
جلسه سوم	شناخت و آگاهی مقوله های اختیار، مسئولیت پذیری، تکلیف و...
جلسه چهارم	شناخت و آگاهی از شیوه های جستجوی معنا
جلسه پنجم	شناخت و درک مفاهیم سختی، درد و رنج و...



جلسه ششم	شناخت و درک معنای مرگ به عنوان یک واقعیت این جهانی
جلسه هفتم	شناخت و درک مقوله های بیم و امید، باور به روز حساب و نگرش و رفتار های منبعث از آنها
جلسه هشتم	جمع بندی و اجرای پس آزمون

یافته ها

حجم نمونه شامل ۲۲ نفر دانشجوی دختر و ۸ دانشجوی پسر بوده و میانگین سنی آنها برابر با ۲۸/۵ سال محاسبه و کمینه و بیشینه آن به ترتیب برابر با ۱۸ و ۴۳ گزارش شد. با توجه به اینکه در تحلیل استنباطی داده های پژوهش از تحلیل کوواریانس، به عنوان یکی از آزمون های پارامتریک، استفاده شده است یکی از پیش فرض های لازم در تحلیل کوواریانس نرمال بودن داده ها در گروه های آزمایشی می باشد با استفاده از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف مقدار معنا داری این آزمون برای هر دو متغیر بیش تر از ۰/۰۵ بدست آمد (جدول ۲). بنابراین فرض نرمال بودن داده ها برای متغیرها در گروه های کنترل و آزمایش تایید شد. همچنین مقیاس اندازه گیری متغیرها فاصله ای بوده و مفروضه انتخاب تصادفی نیز رعایت گردید. جدول ۱ تحلیل توصیفی متغیرهای وابسته در دو گروه آزمایش و گواه رانشان می دهد که میزان ضرایب کشیدگی و چولگی نیز در بازه قابل قبول ۳+ و ۳- قرار دارد.

جدول ۱- مشخصات توصیفی نمرات تمرکز در مراحل پیش آزمون و پس آزمون در دو گروه

گروه	آماره	پیش آزمون		پس آزمون	
		سلامت روان	تاب آوری	سلامت روان	تاب آوری
آزمایش	میانگین	۸۷/۴۷	۳۱/۶۷	۹۴/۲۰	۳۴/۲۷
	انحراف معیار	۶/۹۸	۴/۸۳	۶/۷۳	۴/۱۳
	چولگی	-۱/۳۷	-۱/۶۵	-۱/۴۵	-۱/۴۸
	کشیدگی	۰/۲۱	-۰/۳۰	-۰/۰۱	-۰/۳۲
گواه	میانگین	۸۹/۴۳	۳۰/۶۶	۹۲/۱۳	۳۱/۰۷
	انحراف معیار	۷/۶۸	۶/۷۹	۷/۸۴	۷/۸۴
	چولگی	-۰/۱۴	-۰/۵۰	-۰/۴۱	-۰/۸۰
	کشیدگی	-۱/۰۸	۰/۵۵	-۱/۰۲	۰/۴۸

جدول ۲- نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف جهت بررسی نرمال بودن داده های پیش از آزمون

گروه	آماره	پیش آزمون		پس آزمون	
		سلامت روان	تاب آوری	سلامت روان	تاب آوری
آزمایش	آماره	۰/۱۶۶	۰/۱۰۵	۰/۱۰	۰/۵۳۵
	معناداری	۰/۵۵	۰/۲۰	۰/۲۰	۰/۹۳۷
گواه	آماره	۰/۷۸۸	۱/۲۱	۰/۱۴۷	۰/۷۲۹
	معناداری	۰/۵۶	۰/۱۰۶	۰/۰۹۵	۰/۶۳۳



جدول ۳- نتایج آزمون لوین مبنی بر همگنی واریانس ها

معناداری	۲df	۱df	F	
۰/۰۸۱	۲۸	۱	۳/۲۸	پس آزمون سلامت روان
۰/۵۵۶	۲۸	۱	۰/۳۵۶	پس آزمون تاب آوری

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می شود مفروضه همگنی واریانس ها نیز رعایت شده است $[P \geq 0/05]$.

فرضیه اول: آموزش معنای زندگی بر سلامت روان دانشجویان تاثیر معنادار دارد.

جدول ۴- نتایج تحلیل کوواریانس جهت مقایسه میانگین نمرات سلامت روان دانشجویان

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معناداری	مجذور اتا
پیش آزمون	۱۳۰۸/۴۷	۱	۱۳۰۸/۴۷	۱۹۰/۲۸	۰/۰۱	۰/۸۷۶
گروه	۲۲۱/۵۲	۱	۲۲۱/۵۲	۳۲/۲۱	۰/۰۱	۰/۵۴۴

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می شود تاثیر نمرات پیش آزمون بر نمرات پس آزمون معنی دار است $[F=190/28, P-Value \leq 0/01]$. می توان گفت: خطی بودن رگرسیون متغیر همپراش و وابسته رعایت شده است. مقدار F در گروه، در سطح خطای کمتر از ۰/۰۵ معنادار گزارش شد $[F=32/21, P-Value \leq 0/01]$. یعنی پس از خارج کردن تاثیر پیش آزمون، اختلاف معناداری بین میانگین نمرات دو گروه در پس آزمون وجود دارد. بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می شود. به این معنا که آموزش معنای زندگی بر سلامت روان دانشجویان تاثیر معنادار دارد. مجذور اتا برابر با ۰/۵۴۴ گزارش شد که میزان این تاثیر گذاری را نشان می دهد.

فرضیه دوم: آموزش معنای زندگی بر تاب آوری دانشجویان تاثیر معنادار دارد.

جدول ۵- نتایج تحلیل کوواریانس جهت مقایسه میانگین نمرات تاب آوری دانشجویان

منبع	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معناداری	مجذور اتا
پیش آزمون	۱۰۵۰/۶۱	۱	۱۰۵۰/۶۱	۵۷۵/۹۴	۰/۰۱	۰/۹۵۵
گروه	۱۴/۵۱	۱	۱۴/۵۱	۷/۹۲	۰/۰۱	۰/۲۲۸

همانطور که در جدول ۵ مشاهده می شود تاثیر نمرات پیش آزمون بر نمرات پس آزمون معنی دار است $[F=575/94, P-Value \leq 0/01]$. می توان گفت: خطی بودن رگرسیون متغیر همپراش و وابسته رعایت شده است. مقدار F در گروه، در سطح خطای کمتر از ۰/۰۵ معنادار گزارش شد $[F=7/92, P-Value \leq 0/01]$. یعنی پس از خارج کردن تاثیر پیش آزمون، اختلاف معناداری بین میانگین نمرات دو گروه در پس آزمون وجود دارد. بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می شود. به این معنا که آموزش معنای زندگی بر تاب آوری دانشجویان تاثیر معنادار دارد. مجذور اتا برابر با ۰/۲۲۸ گزارش شد که میزان این تاثیر گذاری را نشان می دهد.

بحث و نتیجه گیری

یافته های پژوهش درباره فرضیه اول نشان داد که آموزش معنای زندگی بر سلامت روان دانشجویان تاثیر مثبت دارد و این یافته ها با پژوهش های (Ahmadian, 2019)، (Ehyakonandeh & Shaikholeslami, 2015) و (Dehdari et al, 2013).

همسو است. دانشجویان با شناختی که از هدف و ارزش زندگی کسب می کنند کنترل بهتری بر سلامت روانی خویش خواهند داشت. فهم معنای زندگی، سبک زندگی و شیوه تعامل با افراد و برخورد با مسائل روز مره را دچار تغییر می کند به نحوی که باعث هدفمندی و رضایت از



زندگی شده که این موارد زمینه ساز سلامت روان است. همچنین نتایج درباره فرضیه دوم پژوهش نشان داد که آموزش معنای زندگی بر تاب آوری روانی دانشجویان تلثیر مثبت دارد و این یافته ها با پژوهش های (Sadati & Mahdavi, 2023)، (Navvab et al, 2022)، (Askaryan et al, 2013) و (Asadpur et al, 2022) همسو است. به بیان دیگر شناخت و درک بهتر از معنای زندگی تاب آوری روانی دانشجویان را افزایش داده است و در نتیجه کیفیت زندگی افراد را بهبود می بخشد. این آموزش به فرد کمک می کند که به این نتیجه برسد که هدف از زندگی رسیدن به جایگاهی متعالی است و نباید دلخوش به لذت های زودگذر و پست بود از اینرو با این درک در برابر مشکلات و ناملایمات از خود تاب آوری و تحمل بیشتری نشان می دهد برای او این چالش ها صرفاً آزمایشی از جانب ذات برتر الهی می داند و با تکیه به هدفی والا و صبر و تحمل آن را می پذیرد و از مواجهه با آنها دچار یأس و درماندگی نمی شود در عوض می کوشد تجربه های مثبت و ارزشمند برای ادامه زندگی کسب کند. بنابراین می توان گفت داشتن هدف در زندگی تضمین کننده سلامت روان افراد و کارکرد سالم جامعه می باشد. از اینرو پیشنهاد می شود در برنامه های درسی دانشگاه ها دوره ها و محتوای آموزشی متناسب با ارتقا معنای زندگی تدوین و اجرا شده و برنامه های درسی موجود نیز مورد باز بینی و تقویت قرار گیرد تا قادر به پاسگویی دانشجویان نسل امروز باشد.

ملاحظات اخلاقی

گردآوری داده های پژوهش از آزمودنی ها با توافق بوده و داده های آنها محرمانه باقی ماند.

تضاد منافع

در این پژوهش تضاد منافی گزارش نشده است.

References:

The Holy Quran

- 1- K Fazlali, Asadi J. Existential Philosophy on the Meaning of Life from Doctrines of Psychology and Holy Quran's the Viewpoint, Quranic Studies Journal.
- 2- Sadegh Shojaie, M, Gharavi, SM, Jan Bozorgi M. The meaning of life in Nahj Albalaghah, Studies in Islam and Psychology, 2012; 11(11):37-58, https://islamicpsy.rihu.ac.ir/article_1054.html?lang=en
- 3- Ajamin M, Bashiri A, Narouei Nosrati R. The Relationship between the Life Meaning and Lifestyle from the View of the Holy Quran and the Critique of the Viktor Frankl's View, The Islamic Journal of Women and the Family, 2016; 5(2), 9-29, 20.1001.1.25386190.1396.5.2.1.7
- 4- Sajjādī, SI, The Qur'an and the Meaning of Life, Qur'anic Researches, 2006; 12(45), 10-47, https://jqr.isca.ac.ir/article_4462_a22dcce65dadcd82664c9ffb019350aa.pdf
- 5- Jung, C. G, soul an of search in man Modern, 1950; (Translated by Faramarzi Fereydoun, Faramarzi Leila, 2002), Behnashr, Mashhad
- 6- Seligman, M. E. P., Rashid. T. & Parks, A. Positive psychotherapy. American psychologist, 2006; 61 (8): 86-774
- 7- Huebner, E. S., Suldo, M. S., Smith, C. L., & Mcnigh, G. C. Life satisfaction and youth: Empirical foundation and implication for school psychologists. Psychology in the School, 2004; 41, 83-91.
- 8 - World Health Organization. Constitution of the World Health Organization. Geneva: World Health Organization; 2006
- 9- Abolmaali Alhosseini Kh, Mousazadeh Z. Provision and Standardization of Mental Health Questionnaire Based on Islamic Teachings. Religion and Health, Autumn & Winter 2017; 5(2): 1-12
- 10- Mousazadeh Z, Tahmasebi, S Masudi Farid, H, sychometric Properties of Spiritual Health Questionnaire Instructors in kindergartens in Tehran Quarterly of Educational Measurement Allameh Tabataba'i University, 2019; 9(37):71-89, <https://doi.org/10.22054/jem.2020.43414.1927>
- 11- Dalvandi A, Seyed Bagher Maddah S, Khankeh HR, Bahrami F, Parvaneh Sh, Hesam Zadeh A, et al. The Health-Oriented Lifestyle in Islamic Culture. J Qual Res Health Sci 2013; 1(4):332-43
- 12- Hasani T, Azarbayejani M. A healthy person and its characteristics from Viktor Frankl's point of view, Ravanshenasi-va- Din, 2011 ;, 4(2):113, <https://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/144>
- 13- Badiei, D., Gholparvar, M., Aghaei, A. Comparison of the Effectiveness of Resilience and Positive Psychology Training on Resilience and social Adjustment of Mothers of Children with Gender Dysphoria Disorder. Journal of Applied Family Therapy, 2023; 4(4):243-265. doi: 10.22034/aftj.2023.370892.1833



- 14- Vella SL, Pai NB. A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Arch Med Health Sciences*, 2019; 7 :233-9.
- 15- Habibolahi M. Factors and components of resilience from the perspective of Quran and hadiths , *Quarterly Journal of Extension in Ethics*,2021;43:11-43
- 16- Dehdari T, Yarahmadi R, Taghdisi MH, Daneshvar R, Amador 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
URL: <http://journal.ihepsa.ir/article-1-94-fa.html>
- 17- Askaryan S, Agheri Mj, Hassan Zadeh Mh ,Investigating the Influence of training religious coping skillson resiliency, adaptability and stress management in veterans' spouses, *Iranian Journal of War and Public Health* ,2013;21:60-68
- 18- Ehyakonandeh. M, Shaikholeslami R, The role of identity styles and meaning of life on the mental health of university female students *Applied Psychology*, 2015; 8(4): 117-137. DOI:20.1001.1.20084331.1393.8.4.4.6
- 19- Talebzade Shoshtari L, Monadi M, Khademi Ashkezari M, Khamesan A, Identifying students' meaning in life: A phenomenological study. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 2016; 6(1): 59-76. doi: 10.22055/jac.2016.12568
- 20- Vaziri S, Lotfi Azimi A, Contributing Allocation of Meaning of Life and Perceived Social Support in Coping with the Pain Developmental Psychology, 2017; 13(52): 375-382
- 21- Ahmadian H, Pirmoradi F, Karami J, Yarahmadi Y. The Effectiveness of Training Program Based on the Meaning of Life on Nurses' Subjective Well-being. *jmciri* .2019; 36 (1) :41-47
URL: <http://jmciri.ir/article-1-2822-fa.html>
- 22- Tajrobehkar M, Qeravi Roodsari E , Hasani M , Poor ehsan S , To Predict the Meaning of life based on Moral Intelligence and Religiosity, *Iranian Journal of The Knowledge Studies in The Islamic University*,2021; 25(86): 193-205 .Available: <https://sid.ir/paper/385402/fa>
- 23- Navvab Daneshmand M, Sharifi T, Mashhadi Zadeh Sh, Ahmadi R. Efficacy of Positive Psychotherapy on the Resilience of Female Nurses with Anxiety Symptoms. *Res Behav Sci* ,2022; 19(4): 707-717. DOI: 10.29252/rbs.19.4.707
- 24- Asadpur ,E, Azarbarzin M, Moghimian M. Investigating the Effect of Life Skills Training on Resilience and Psycho-Social Adaptation of Multiple Sclerosis Patients. *Journal of Nursing Education (JNE)*. 2022;11(3): 73-84. URL: <http://jne.ir/article-1-1373-fa.html>
- 25- Sadati1 SZ. Mahdavi F, The effectiveness of spiritual therapy with emphasis on Islamic religious teachings on resilience, religious orientation and life satisfaction of divorced women,2023;4(4):317-330
- 26) nouri, S., falahzade, H., pourebrahim, T., nazarboland, N. The Effectiveness of Group Logo therapy on the Meaning of Life and Family Functioning in Autistic Children' Mothers. *Journal of Family Research*, 2018; 14(1): 135-149. https://jfr.sbu.ac.ir/article_97620.html?lang=fa
- 27) Peymanfaghil S, and Sedeghatifard M. Effectiveness of meaning therapy on the meaning of life of female adolescents without parental or adequate parental care in the alternative care center of Tehran. *Quarterly journal of social work*. 2018; 7 (4); 15-22. <http://socialworkmag.ir/article-1-385-fa.html>