



Journal Website

Article history:

Received 28 February 2025

Revised 14 April 2025

Accepted 06 May 2025

Published online 30 June 2025

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 4, Issue 3, pp 1-15



E-ISSN: 2981-1759

Predicting Psychological Well-Being of Students Based on Death Anxiety, Loneliness, Meaning in Life, and Aspirations

Mohammad Ebrahim Sarichloo¹, Zeynab Ahmadi^{2*}, Milad SabzehAra Langaroudi³

¹ Department of Psychiatry and Clinical Psychology, Clinical Research Development Unit, 22 Bahman Hospital, Qazvin University of Medical Sciences, Qazvin, Iran.

² Department of Psychology and Educational Sciences, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

³ Department of Psychology, Rahman Institute of Higher Education, Ramsar, Iran.

* Corresponding author email address: sabzehara@rahman.ac.ir

Article Info

ABSTRACT

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Sarichloo, M.E., Ahmadi, Z., SabzehAra Langaroudi, Z. (2025). Predicting Psychological Well-Being of Students Based on Death Anxiety, Loneliness, Meaning in Life, and Aspirations. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 4(3), 1-15.



© 2025 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.

Objective: The present study aimed to predict the psychological well-being of students based on death anxiety, loneliness, meaning in life, and aspirations.

Methodology: This research employed a descriptive-correlational design. A convenience sample of 168 students from universities in Tehran completed the study measures, including the short form of Ryff's Psychological Well-Being Scale (RSPWB-SF), Templer's Death Anxiety Scale (TDAS), the Loneliness Scale (LS), the Meaning in Life Questionnaire (MLQ), and the Aspiration Index (AI). Data were analyzed using Pearson's correlation coefficient and standard multiple regression analysis in SPSS-23.

Findings: Findings revealed a significant negative correlation between psychological well-being and death anxiety ($r = -0.33$), loneliness ($r = -0.23$), and extrinsic aspirations ($r = -0.35$), as well as a significant positive correlation with meaning in life ($r = 0.25$) and intrinsic aspirations ($r = 0.42$) ($p < 0.01$). Additionally, loneliness, meaning in life, and intrinsic aspirations significantly predicted students' psychological well-being. The research model explained 29% of the variance in psychological well-being.

Conclusion: Based on the findings, it can be concluded that addressing students' existential concerns is essential for enhancing their psychological well-being.

Keywords: aspirations, loneliness, death anxiety, psychological well-being, meaning in life

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Psychological well-being (PWB) is a multidimensional construct that extends beyond mere happiness or life satisfaction, encompassing personal growth, purpose in life, and effective management of life challenges (Ryff, 1989; Ryff, 2013). The World Health Organization (WHO) defines health as a state of complete physical, mental, and social well-being, emphasizing that it is not merely the absence of disease (WHO, 2025). University students, particularly in the post-pandemic era, face significant stressors such as academic pressures, role transitions, and interpersonal relationships, which can adversely affect their PWB (Liu et al., 2019; Sanders, 2023). Studies indicate a rising prevalence of mental health issues among students, with depression rates as high as 25% and suicidal ideation at 14% (Sheldon et al., 2021).

Existential concerns, including death anxiety, loneliness, meaning in life, and personal aspirations, play a critical role in shaping students' PWB (Arredondo & Caparrós, 2023). Death anxiety, characterized by fear and distress about mortality, is a transdiagnostic risk factor for various psychological disorders (Menzies et al., 2025). Loneliness, defined as the perceived lack of meaningful social connections, has been labeled an "epidemic" by the WHO and is linked to poor mental health outcomes (Qirtas et al., 2023). Conversely, meaning in life, a core tenet of humanistic-existential approaches, is associated with greater resilience and life satisfaction (Schnell, 2020). Aspirations, particularly intrinsic goals like personal growth and community contribution, are positively correlated with PWB, whereas extrinsic goals like wealth and fame often lead to diminished well-being (Deci & Ryan, 2000; Kasser & Ryan, 1996).

This study aimed to predict students' PWB based on death anxiety, loneliness, meaning in life, and aspirations, addressing gaps in understanding how these existential factors interact in an academic context.

Methodology

This descriptive-correlational study involved 168 university students from Tehran, selected via convenience sampling. Participants completed the following measures:

1. **Ryff's Psychological Well-Being Scale (RSPWB-SF)**: Assessed six dimensions of PWB (e.g., self-acceptance, purpose in life) on a 6-point Likert scale.
2. **Templer's Death Anxiety Scale (TDAS)**: Measured death-related anxiety using 15 items rated from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree).
3. **Loneliness Scale (LS)**: Evaluated social dissatisfaction via 11 items, with higher scores indicating greater loneliness.
4. **Meaning in Life Questionnaire (MLQ)**: Captured presence and search for meaning across 10 items (7-point Likert scale).
5. **Aspiration Index (AI)**: Gauged intrinsic (e.g., personal growth) and extrinsic (e.g., wealth) aspirations through 105 items.

Data were analyzed using Pearson's correlation and multiple regression in SPSS-23.

Findings

Descriptive statistics revealed a mean age of 21.08 (± 3.74), with 75% female participants and 88.1% undergraduates. Key findings included:

- **Correlations:** PWB negatively correlated with death anxiety ($r = -0.33$), loneliness ($r = -0.23$), and extrinsic aspirations ($r = -0.35$), and positively with meaning in life ($r = 0.25$) and intrinsic aspirations ($r = 0.42$) ($p < 0.01$).
- **Regression Analysis:** Loneliness ($\beta = 0.58$, $p = 0.03$), meaning in life ($\beta = 0.65$, $p = 0.01$), and intrinsic aspirations ($\beta = 0.45$, $p < 0.001$) significantly predicted PWB, explaining 29% of its variance. Death anxiety and extrinsic aspirations were non-significant predictors.

Discussion and Conclusion

The study underscores the profound impact of existential factors on students' PWB. Loneliness emerged as a critical predictor, aligning with evidence that social disconnection exacerbates mental health struggles. The negative association between death anxiety and PWB highlights how mortality-related distress can undermine life satisfaction and motivation. Conversely, meaning in life and intrinsic aspirations fostered PWB, supporting humanistic theories that emphasize purpose and self-determined goals.

The non-significance of extrinsic aspirations reinforces the idea that materialistic goals fail to fulfill core psychological needs. Practical implications include integrating existential themes into university counseling programs, promoting meaningful social connections, and encouraging goal-setting aligned with personal values. Limitations, such as convenience sampling and unmeasured confounders, suggest caution in generalizing results. Future research should explore longitudinal designs and diverse populations.

In conclusion, addressing existential concerns is vital for enhancing students' PWB. Universities should prioritize interventions that cultivate meaning, reduce loneliness, and foster intrinsic aspirations, ultimately supporting holistic student development.



وبسایت مجله

تاریخچه مقاله

دریافت شده در تاریخ ۱۰ اسفند ۱۴۰۳

اصلاح شده در تاریخ ۲۵ فروردین ۱۴۰۴

پذیرفته شده در تاریخ ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۴

منتشر شده در تاریخ ۰۹ تیر ۱۴۰۴

پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی

دوره ۴، شماره ۳، صفحه ۱۵-۱



شاپای الکترونیکی: ۲۹۸۱-۱۷۵۹

پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس اضطراب مرگ، احساس تنهایی، معنای زندگی و آرزوها

محمد ابراهیم ساریچلو^۱، زینب احمدی^۲، میلاد سبزه‌آرای لنگرودی^{۳*}

۱. گروه روانپزشکی و روانشناسی بالینی، واحد توسعه تحقیقات بالینی، بیمارستان ۲۲ بهمن، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران.

۲. گروه روانشناسی و علوم تربیتی، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۳. گروه روان‌شناسی، موسسه آموزش عالی رحمان، رامسر، ایران.

*ایمیل نویسنده مسئول: sabzehara@rahman.ac.ir

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله

پژوهشی/اصیل

نحوه استناد به این مقاله:

ساریچلو، محمد ابراهیم، احمدی، زینب، سبزه‌آرای لنگرودی، میلاد. (۱۴۰۴). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس اضطراب مرگ، احساس تنهایی، معنای زندگی و آرزوها. *پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، ۴(۳)، ۱-۱۵.



© ۱۴۰۴ 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.

هدف: پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس اضطراب مرگ، احساس تنهایی، معنای زندگی و آرزوها انجام شد. **روش‌شناسی:** روش این پژوهش توصیفی-همبستگی بود. ۱۶۸ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به ابزارهای پژوهش شامل فرم کوتاه مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف (RSPWB-SF)، مقیاس اضطراب مرگ تمپلر (TDAS)، مقیاس احساس تنهایی (LS)، پرسشنامه معنای زندگی (MLQ) و شاخص آرزو (AI) پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استاندارد چندمتغیره و با نرم‌افزار SPSS-۲۳ تحلیل شد. **یافته‌ها:** یافته‌ها نشان داد که بین بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان با اضطراب مرگ ($R = -0.33$)، احساس تنهایی ($R = -0.23$) و آرزوهای بیرونی ($R = -0.35$) رابطه منفی و معنادار و با معنای زندگی ($R = 0.25$) و آرزوهای درونی ($R = 0.42$) رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($P < 0.01$). همچنین، احساس تنهایی، معنای زندگی و آرزوهای درونی به طور معناداری توانستند بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان را پیش‌بینی کنند. مدل پژوهش، ۲۹ درصد واریانس بهزیستی روان‌شناختی را تبیین کرد. **نتیجه‌گیری:** با توجه به یافته‌های به دست آمده می‌توان نتیجه گرفت که برای افزایش بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان، توجه به دغدغه‌های وجودی آنها حائز اهمیت است.

کلیدواژگان: آرزوها، احساس تنهایی، اضطراب مرگ، بهزیستی روان‌شناختی، معنای زندگی



مقدمه

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO)،^۱ سلامت، حالتی از بهزیستی^۲ کامل جسمی، روانی و اجتماعی است و صرفاً به معنای فقدان بیماری یا ناتوانی نیست (WHO, 2025). مدل چندبعدی ارائه شده توسط ریف^۳ و همکاران وی، بهزیستی روان‌شناختی (PWB)^۴ را به عنوان سازه‌ای مفهوم‌پردازی می‌کند که فراتر از هیجان شادی یا رضایت از زندگی است. چارچوب ریف که مبتنی بر یک رویکرد فلسفی سعادت‌گرایانه^۵ است، از شاخص‌های سنتی بهزیستی، مانند رضایت از زندگی یا هیجانات مثبت، فراتر می‌رود و بر عملکرد جامع فرد تأکید می‌کند. به گفته ریف، بهزیستی روان‌شناختی نباید به تجربه ذهنی احساس خوب یا اجتناب از ناراحتی محدود شود، بلکه باید در یک دیدگاه وسیع‌تر که شامل رشد شخصی، دستیابی به اهداف معنادار و مدیریت مؤثر چالش‌های زندگی است، ادغام شود. در این مدل، ریف شش بُعد اصلی را که به عنوان ستون‌های اساسی بهزیستی روان‌شناختی عمل می‌کنند، مشخص می‌کند. این شش بُعد عبارتند از: پذیرش خود، تسلط بر محیط،^۶ روابط مثبت با دیگران،^۷ هدف در زندگی،^۸ رشد شخصی^۹ و خودپیروی.^{۱۰} پذیرش خود به ارزیابی مثبت از خود و زندگی خود مربوط می‌شود و ثبات عاطفی و حس رضایت شخصی را تقویت می‌کند. تسلط بر محیط، توانایی هدایت و کنترل مؤثر شرایط بیرونی را به همراه دارد. روابط مثبت بر تشکیل پیوندهای معنادار که با محبت، اعتماد و تعهد متقابل مشخص می‌شوند، تأکید می‌کند. داشتن هدف در زندگی به عنوان یک نیروی انگیزشی عمل کرده و اقدامات فرد را به سمت تحقق اهداف مهم وی هدایت می‌کند. رشد شخصی شامل گشودگی به تجربیات جدید و غلبه بر چالش‌ها است که به خودشکوفایی می‌انجامد و خودپیروی نیز امکان هماهنگی بیشتر بین ارزش‌های شخصی و اعمال را فراهم کرده و خودگردانی و خودمختاری^{۱۱} را تقویت می‌کند (Ryff et al., 2007; Ryff, 1989; Ryff, 2013; Ryff & Keyes, 1995).

دانشجویان دانشگاه با انواع مختلفی از فشار ناشی از تغییر نقش، وظایف تحصیلی، روابط بین فردی، اشتغال و غیره مواجه هستند و اگر این فشارها به موقع تسکین نیابند، این سرکوب عاطفی می‌تواند به راحتی منجر به اختلالات روانی و کاهش بهزیستی روان‌شناختی در آنها شود. به نوبه خود، این هیجانات منفی ممکن است بر سلامت جسمی، عملکرد تحصیلی، یادگیری و همچنین سبک زندگی دانشجویان تأثیر منفی بگذارد (Liu et al., 2019; Sanders, 2023). طبق مطالعات اخیر، به نظر می‌رسد که سطح بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان به خصوص بعد از همه‌گیری کووید-۱۹ رو به کاهش نهاده و شیوع اختلالات روانی به خصوص در قشر جوان افزایش یافته است (Khosravi et al., 2024; Ten Have et al., 2023). برای مثال، شیوع افسردگی در دانشجویان کارشناسی دانشگاه ۲۵ درصد و شیوع پیامدهای مرتبط با خودکشی ۱۴ درصد گزارش شده است (Sheldon et al., 2021). به نظر می‌رسد که دغدغه‌های وجودی^{۱۲} در این زمینه نقش‌آفرین هستند (Arredondo &

¹ World Health Organization

² well-being

³ Ryff

⁴ psychological well-being

⁵ eudaimonic

⁶ self-acceptance

⁷ environmental mastery

⁸ positive relationships with others

⁹ purpose in life

¹⁰ personal growth

0

¹¹ autonomy

1

¹² self-determination

2

¹³ existential concerns

3



(Caparrós, 2023). در واقع، اضطراب مرگ^۱ (ANAMAGH et al., 2020)، احساس تنهایی^۲ (Bhagchandani, 2017)، معنای زندگی^۳ (Kyriazos & Poga, 2024) و آرزوهای شخصی^۴ (Sabzehara et al., 2014) از جمله مواردی هستند که باید به اثرگذاری آنها بر بهزیستی روان‌شناختی اقشار جوان جامعه از جمله دانشجویان توجه ویژه داشت.

اضطراب مرگ طیف وسیعی از افکار، ترس‌ها و احساسات مرتبط با مفهوم مرگ را در بر می‌گیرد و یک پدیده رایج و اجتناب‌ناپذیر است که انسان‌ها در فرهنگ‌ها و مذاهب مختلف آن را تجربه می‌کنند (Baker et al., 2025). واکنش غالب انسان به مرگ معمولاً با احساس نفرت، خصومت و انزجار مشخص می‌شود که اغلب با ترس در هم آمیخته‌اند. شدت و بیان این احساسات می‌تواند در بین افراد، تحت تأثیر زمینه‌های زمانی، نژادی، مذهبی و فرهنگی، به طور قابل توجهی متفاوت باشد (Nasab et al., 2025). اضطراب مرگ در هسته بسیاری از بیماری‌های روانی قرار داشته و به عنوان یک عامل خطر و نگهدارنده فراتشخیصی^۵ در شروع و تداوم آسیب‌های روانی متعدد نقش دارد (Menzies et al., 2025). علاوه بر این، نشان داده شده است که ۴۰ درصد از دانشجویان دانشگاه، مرگ یکی از عزیزان خود را تجربه کرده‌اند و آموزش مرگ نقش مهمی در شکل‌دهی و آماده‌سازی درک و پاسخ هیجانی دانشجویان به آن دارد (Hadley et al., 2025).

احساس تنهایی حالتی ناراحت‌کننده است که وقتی بین روابط بین فردی مطلوب افراد و روابط فعلی آنها فاصله وجود دارد، تجربه می‌شود (De Jong Gierveld et al., 2016). در واقع، احساس تنهایی تجربه‌ای است که در آن فرد فقدان روابط اجتماعی باکیفیت را ادراک می‌کند و سازمان بهداشت جهانی بر «همه‌گیری» تنهایی تأکید کرده و بر نقش آن به عنوان یک عامل خطر قابل توجه برای بسیاری از بیماری‌های مختلف تأکید دارد (Qirtas et al., 2023). بنابراین، احساس تنهایی یک پدیده فراگیر است و شواهد نشان می‌دهد که ۱۵ درصد از دانشجویان گزارش داده‌اند که از احساس تنهایی رنج می‌برند (Ellard et al., 2023). علاوه بر این، احساس تنهایی یک پیش‌بینی‌کننده معنادار اضطراب مرگ (Jumaa, 2021) است و از سوی دیگر، نتایج مطالعات نشان می‌دهد که احساس تنهایی به طور معناداری با بهزیستی روان‌شناختی (Egaña-Marcos et al., 2025; Nahar et al., 2025; Seifert, 2024; Vasile et al., 2024) و معنای زندگی (Macià et al., 2021) مرتبط است.

نیاز انسان به جستجوی معنا در زندگی، پدیده‌ای شناخته شده و برجسته در رویکردهای انسان‌گرایانه-وجودگرایانه است. برای مثال، ویکتور فرانکل^۷ معتقد بود که یافتن معنا در زندگی با افزایش سن کاهش نمی‌یابد، بلکه جستجوی آن می‌تواند با گذشت عمر برجسته‌تر شود (Cojocaru et al., 2025). معنای زندگی اغلب به عنوان یک سازه چندبعدی درک می‌شود، به این معنی که شامل اجزا یا ابعاد مختلفی است که معنای کلی زندگی فرد را شکل می‌دهند. این پیچیدگی، بازگوکننده روش‌های متنوعی است که افراد از طریق آنها در زندگی خود معنا می‌یابند (Schnell, 2020). نشان داده شده است که داشتن معنا در زندگی می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی افراد را بهبود ببخشد. برای مثال، پژوهشی با بررسی ۱۱۲۴ دانشجوی دانشگاه نشان داد که میان بهزیستی و معنای زندگی دانشجویان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (Li & Wu, 2025). علاوه بر این، معناهای زندگی افراد شامل آرزوهایی است که افراد برایشان اهمیت قائل شده و به دنبال دستیابی به آنها هستند (Deci & Ryan, 2000).

¹ death anxiety

² loneliness

³ meaning in life

⁴ Personal aspirations

⁵ transdiagnostic

⁶ humanistic-existentialist

⁷ Viktor Frankl



کاسر^۱ و همکاران وی با اتخاذی رویکردی انسان‌گرایانه و وجودی معتقدند که آرزوها و اهدافی که افراد در زندگی به دنبال دستیابی به آنها هستند به یک اندازه بهزیستی و سلامت روان‌شناختی را پیش‌بینی نمی‌کنند. آنها در مطالعات اولیه خود بر روی دانشجویان نشان دادند که آرزوهایی چون پیوندجویی^۲ (داشتن روابط صمیمانه و متعهدانه با دیگران)، رشد شخصی^۳ (فهم هرچه بیشتر از زندگی و انجام رفتارها به خواست و اراده خود) و همکاری اجتماعی (تلاش برای تبدیل جامعه و دنیا به جایی بهتر) که از آنها به عنوان آرزوهای درونی^۴ یاد می‌کنند برخلاف آرزوهایی چون ثروت، شهرت و زیبایی (یعنی آرزوهای بیرونی^۵ بهزیستی روان‌شناختی بیشتر و اختلالات روان‌شناختی کمتر را پیش‌بینی می‌کنند (Kasser & Ryan, 1993; Kasser & Ryan, 1996). امروزه دیگر مطالعات مختلف در سراسر جهان (Bradshaw et al., 2023) و از جمله ایران (Sabzehara et al., 2014) نشان داده‌اند که اگر در هرم آرزوهای افراد، آرزوهای بیرونی بر آرزوهای درونی اولویت داشته باشد احتمالاً نمی‌توان انتظار داشت که بهزیستی روان‌شناختی را تجربه کنند.

با توجه به اینکه دانشگاه دوره‌ای حیاتی از زندگی برای دانشجویان است تا ارزش‌ها، جهان‌بینی‌ها و دیدگاه‌های مناسب زندگی را شکل دهند، از این دوره عنوان مرحله‌نهایی نوجوانی تعریف می‌شود (Liu et al., 2019). بنابراین، طرز فکر و سلامت روان دانشجویان نه تنها موفقیت تحصیلی آنها را تعیین می‌کند، بلکه سازگاری آنها با محیط کار و جامعه را در آینده پیش‌بینی خواهد کرد. از این رو، روشن شدن عوامل مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان از اهمیت زیادی برخوردار است. در همین راستا، پژوهش حاضر نیز با هدف پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس اضطراب مرگ، احساس تنهایی، معنای زندگی و آرزوها انجام شد.

مواد و روش پژوهش

این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی است. ۱۶۸ از دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و ابزارهای پژوهش بدون ذکر نام و نام خانوادگی بر روی آن‌ها اجرا شد. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارت بودند از:

فرم کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (RSPWB-SF): مقیاس بهزیستی روان‌شناختی توسط ریف در سال ۱۹۸۹ ساخته شده است (Ryff, 1989). این مقیاس شامل ۶ خرده‌مقیاس است. ماده‌های ۹، ۱۲ و ۱۸ خرده‌مقیاس خودپیروی، ماده‌های ۱، ۴ و ۶ خرده‌مقیاس تسلط بر محیط، ماده‌های ۷، ۱۵ و ۱۷ خرده‌مقیاس رشد شخصی، ماده‌های ۳، ۱۱ و ۱۳ خرده‌مقیاس ارتباط مثبت با دیگران، ماده‌های ۵، ۱۴ و ۱۶ خرده‌مقیاس هدفمندی در زندگی و ماده‌های ۲، ۸ و ۱۰ خرده‌مقیاس پذیرش خود را می‌سنجند. با مجموع نمرات این شش خرده‌مقیاس، نمره کل بهزیستی روان‌شناختی محاسبه می‌شود. این مقیاس در پیوستاری ۶ درجه‌ای از «کاملاً موافقم = ۱» تا «کاملاً مخالفم = ۶» پاسخ و نمره‌گذاری می‌شود و نمره بیشتر نشان‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی بهتر است. در ایران همسانی درونی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های پذیرش خود، تسلط محیطی، رابطه مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و خودپیروی به ترتیب برابر با ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۲، ۰/۷۳، ۰/۷۲ و برای کل مقیاس ۰/۷۱ گزارش شده است (خانجانی et al., 2014).

¹ Kasser

² affiliation

³ personal growth

⁴ intrinsic aspirations

⁵ extrinsic aspirations

⁶ Ryff Psychological Well-being Scale



مقیاس اضطراب مرگ تمپلر (TDAS): مقیاس اضطراب مرگ تمپلر دارای ۱۵ ماده بوده و پرکاربردترین مقیاس برای سنجش اضطراب مرگ است. شرکت‌کنندگان پاسخ خود را به هر ماده در یک پیوستار ۵ درجه‌ای (کاملاً غلط = ۱، کاملاً درست = ۵) رتبه‌بندی می‌کنند. نمره‌های این مقیاس بین ۱۵ تا ۷۵ متغیرند که نمره بالاتر بیانگر اضطراب مرگ شدیدتر است. کونته و همکاران (۱۹۸۲) پایایی دو نیمه‌سازی مقیاس را ۰/۷۶ و همبستگی هر سؤال با نمره کل را از ۰/۳۰ تا ۰/۷۴ و با میانگین ۰/۴۴ برای گروه دانشجویان گزارش کردند (Conte et al., 1982). تمپلر و همکاران (۱۹۹۰) نیز ضریب بازآزمایی مقیاس را ۰/۸۳ به دست آورده‌اند (Templer et al., 1990).

مقیاس احساس تنهایی (LS): این مقیاس توسط دی‌جونگ‌گیرولد و تیلبرگ (۲۰۰۶) ساخته شده است (De Jong-Gierveld & van Tilburg, 2006). مقیاس احساس تنهایی دارای ۱۱ ماده با پاسخ‌های لیکرت پنج‌درجه‌ای (کاملاً موافقم = ۵ تا کاملاً مخالفم = ۱) است. شش ماده احساس منفی عدم رضایت از روابط اجتماعی را توصیف می‌کند؛ در حالی که پنج ماده شامل گزاره‌های مثبت است که بیانگر رضایت از روابط بین فردی هستند. نمره کل پرسشنامه از جمع نمره دو خرده‌مقیاس به دست می‌آید. حسین‌آبادی (۱۳۹۹) این مقیاس را اعتباریابی و همسانی درونی آن را ۰/۷۶ گزارش کرد (آبادی et al., 2020).

پرسشنامه معنای زندگی (MLQ): این پرسشنامه توسط استگر (۲۰۱۰) ساخته شده است و دارای ۱۰ ماده است که این ماده‌ها دو حالت را در ارتباط با معنای زندگی می‌سنجند: الف) وجود معنا، ب) جست‌وجوی معنا (Steger et al., 2010). کلیه ماده‌ها روی یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از «کاملاً نادرست = ۱» تا «کاملاً درست = ۷»، وجود یا جست‌وجوی معنا را اندازه می‌گیرند. همسانی درونی هر دو خرده‌مقیاس برای وجود معنا ۰/۸۱ و برای جست‌وجوی معنا ۰/۸۴ گزارش شده است (Steger et al., 2006).

شاخص آرزو (AI): این شاخص دارای ۱۰۵ سوال بوده و توسط کاسر و رایان (۱۹۹۶) ساخته شده است (Kasser & Ryan, 1996). این مقیاس شامل سه مقیاس جداگانه اهمیت، احتمال دستیابی و میزان دستیابی به آرزوهای درونی و بیرونی است که ساختار عاملی، تعداد سوالات و طیف لیکرت پاسخ‌گویی به سوالات، در هر سه مقیاس مشابه است. پاسخ‌دهنده می‌بایست در ارتباط با هر آرزو به سه سوال که عبارتند از: چقدر این هدف برای شما مهم است؟ چقدر احتمال دارد این هدف در آینده شما رخ دهد؟ و، تا چه اندازه این هدف را تا به حال به دست آورده‌اید؟ بر اساس طیف لیکرت ۷ درجه‌ای (اصلاً = ۱، زیاد = ۷) پاسخ دهد. در پژوهش کاسر و رایان (۱۹۹۶)، در مطالعه اول (تعداد نمونه = ۱۰۰)، آلفای کرونباخ اهمیت آرزوهای درونی و بیرونی ۰/۵۹ و ۰/۸۷ و آلفای کرونباخ احتمال دستیابی به آرزوهای درونی و بیرونی ۰/۶۸ و ۰/۸۶ به دست آمد. در مطالعه دوم (تعداد نمونه = ۱۹۲) نیز آلفای کرونباخ اهمیت آرزوهای درونی و بیرونی ۰/۷۲ و ۰/۸۹ و آلفای کرونباخ احتمال دستیابی به آرزوهای درونی و بیرونی ۰/۷۰ و ۰/۸۴ بود (Kasser & Ryan, 1996). در ایران ساختار عاملی شاخص آرزو تأیید شده و همسانی درونی اهمیت، احتمال دستیابی و میزان دستیابی به آرزوهای درونی به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۴ و ۰/۸۸ و اهمیت، احتمال دستیابی و میزان دستیابی به آرزوهای بیرونی به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۴ و ۰/۸۴ گزارش شده است (Sabzehara et al., 2014). داده‌ها ابتدا در سطح توصیفی و سپس در سطح استنباطی با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استاندارد چندمتغیره و با نرم‌افزار SPSS-۲۳ تحلیل شد.

¹ Templer Death Anxiety Scale

² Conte

³ Templer

⁴ Loneliness scale

⁵ De Jong Gierveld & Tilburg

⁶ Meaning in life questionnaire

⁷ Stager

⁸ Aspiration Index



یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن دانشجویان به ترتیب ۲۱/۰۸ و ۳/۷۴ بود. فراوانی و درصد فراوانی جنسیت و مقطع تحصیلی افراد نمونه در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱

فراوانی و درصد فراوانی جنسیت و مقطع تحصیلی دانشجویان

متغیر	ابعاد	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	زن	۱۲۶	۷۵
	مرد	۴۲	۲۵
مقطع تحصیلی	کارشناسی	۱۴۸	۸۸/۱۰
	کارشناسی ارشد	۲۰	۱۱/۹۰
	کل	۱۶۸	۱۰۰

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، بیشتر افراد نمونه به تعداد ۱۲۶ نفر (۷۵ درصد) زن و به تعداد ۱۴۸ نفر (۸۸/۱۰ درصد) در مقطع تحصیلی کارشناسی بودند. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲

میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
بهبودی روان‌شناختی	۷۱/۸۶	۱/۴۶
اضطراب مرگ	۴۰/۳۲	۴/۱۴
احساس تنهایی	۵۳/۰۸	۹/۵۹
معنای زندگی	۵۰/۲۷	۱۵/۷۲
آرزوهای درونی	۷/۳۵	۰/۲۸
آرزوهای بیرونی	۷/۹۳	۱/۴۰

مفروضه نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنف^۱ تأیید شد. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳

ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

ردیف	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱	۱					
بهبودی روان‌شناختی						

^۱Kolmogorov-Smirnov



۲	اضطراب مرگ	-۰/۳۳**	۱						
۳	احساس تنهایی	-۰/۲۳**	۰/۶۸**	۱					
۴	معنای زندگی	۰/۲۵**	-۰/۶۴**	-۰/۵۹**	۱				
۵	آرزوهای درونی	۰/۴۲**	-۰/۲۳**	-۰/۲۸**	۰/۲۳**	۱			
۶	آرزوهای بیرونی	-۰/۳۵**	۰/۶۲**	۰/۵۸**	-۰/۵۷**	-۰/۳۸**	۱		

** $P < ۰/۰۱$

یافته‌های به دست آمده نشان می‌دهد که بین پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان با اضطراب مرگ ($R = -۰/۳۳$)، احساس تنهایی ($R = -۰/۲۳$) و آرزوهای بیرونی ($R = -۰/۳۵$) رابطه منفی و معنادار و با معنای زندگی ($R = ۰/۲۵$) و آرزوهای درونی ($R = ۰/۴۲$) رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. یافته‌های حاصل از تحلیل رگرسیون چندمتغیره در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴

تحلیل رگرسیون پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس اضطراب مرگ، احساس تنهایی، معنای زندگی و آرزوها

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	ضریب بتا	خطای برآورد	استاندارد	T	سطح معناداری	R	R ^۲	R ^۲ تعدیل شده	F	سطح معناداری
بهبودی روان‌شناختی	اضطراب مرگ	-۰/۱۵	۰/۰۶	-۰/۷۸	۰/۴۳	۰/۵۷	۰/۳۲	۰/۲۹	۱۲/۳۲	۰/۰۰	
	احساس تنهایی	۰/۵۸	۰/۰۴	۲/۰۸	۰/۰۳						
	معنای زندگی	۰/۶۵	۰/۰۲	۲/۴۵	۰/۰۱						
	آرزوهای درونی	۰/۴۵	۰/۳۸	۶/۰۲	۰/۰۰						
	آرزوهای بیرونی	-۰/۱۵	۰/۱۸	-۰/۸۷	۰/۳۸						

یافته‌های به دست آمده نشان می‌دهد که احساس تنهایی، معنای زندگی و آرزوهای درونی به طور معناداری توانسته‌اند بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان را پیش‌بینی کنند اما مقداری تی برای اضطراب مرگ و آرزوهای بیرونی معنادار نیست. این مدل توانسته است ۲۹ درصد واریانس بهزیستی روان‌شناختی را تبیین کند.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس اضطراب مرگ، احساس تنهایی، معنای زندگی و آرزوها انجام شد. یافته‌های به دست آمده نشان داد که رابطه منفی و معناداری میان بهزیستی روان‌شناختی با اضطراب مرگ، احساس تنهایی و آرزوهای درونی و رابطه مثبت و معناداری میان بهزیستی روان‌شناختی با معنای زندگی و آرزوهای درونی وجود دارد و این متغیرها توانسته‌اند به طور معناداری بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان را پیش‌بینی کنند. یافته‌های این پژوهش همسو با پژوهش‌های قبلی است (ANAMAGH et al., 2020; Bhagchandani, 2017; Egaña-Marcos et al., 2025; Jumaa, 2021; Kyriazos & Poga, 2024; Li & Wu, 2025; Macià et al., 2021; Nahar et al., 2025; Nasab et al., 2025; Qirtas et al., 2023; SabzehAra Langaroudi et al., 2017; Sabzehara et al., 2014; Seifert, 2024; Vasile et al., 2024).

در خصوص رابطه منفی و معنادار بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان با اضطراب مرگ می‌توان گفت که اضطراب مرگ می‌تواند منجر به نشخوار فکری درباره مرگ، نیستی و پایان زندگی شود. این افکار منفی و وسواسی باعث ایجاد احساسات ناخوشایندی مانند ترس، غم،



ناامیدی و پوچی می‌شوند که به طور مستقیم بر بهزیستی روان‌شناختی فرد اثر می‌گذارند. همچنین، افرادی که اضطراب مرگ بالایی دارند، ممکن است به دلیل ترس از پایان یافتن زندگی، لذت کمتری از فعالیت‌ها و تجربه‌های روزمره ببرند (Liu et al., 2022). این کاهش لذت می‌تواند منجر به احساس بی‌حوصلگی، افسردگی و کاهش انگیزه شود که همگی از مؤلفه‌های کاهش بهزیستی روان‌شناختی هستند. افراد با اضطراب مرگ ممکن است از شرکت در فعالیت‌هایی که یادآور مرگ هستند (مانند مراسم تشییع جنازه، بازدید از بیمارستان، یا صحبت در مورد مرگ) اجتناب کنند. این اجتناب می‌تواند منجر به انزوای اجتماعی، کاهش فرصت‌های یادگیری و رشد و در نتیجه کاهش بهزیستی روان‌شناختی شود. علاوه بر این، اضطراب مرگ می‌تواند باعث کاهش تمرکز، حافظه و انگیزه در دانشجویان شود (Haseeb, 2020) که این امر می‌تواند منجر به افت تحصیلی و شغلی شود و افت عملکرد می‌تواند عزت نفس و اعتماد به نفس فرد را کاهش داده و بهزیستی روان‌شناختی او را تحت تاثیر قرار دهد. علاوه بر این، اضطراب مرگ می‌تواند باعث شود افراد در معنا و هدف زندگی خود دچار تردید شوند. این افراد ممکن است احساس کنند که زندگی بی‌معنا است و هیچ ارزشی ندارد، زیرا در نهایت به مرگ ختم می‌شود. این احساس پوچی و بی‌هدفی می‌تواند منجر به افسردگی، ناامیدی و کاهش بهزیستی روان‌شناختی شود.

در خصوص رابطه منفی و معنادار بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان با احساس تنهایی می‌توان گفت که وقتی فرد احساس تنهایی می‌کند، معمولاً احساس نمی‌کند که حمایت و توجه لازم از سوی خانواده، دوستان یا جامعه دارد. این کمبود حمایت‌های اجتماعی، عامل مهمی در تضعیف احساس امنیت روانی و کاهش رضایت از زندگی است (Liu et al., 2023) و باعث می‌شود فرد کمتر احساس خوشبختی و سلامت روان کند و در نتیجه، بهزیستی روان‌شناختی وی کاهش یابد. همچنین، تنهایی مزمن و احساس بی‌پناهی می‌تواند زمینه‌ساز و تشدیدکننده اختلالاتی مانند افسردگی، اضطراب و استرس شود (Mushtaq et al., 2014) و این اختلالات به نوبه خود، باعث کاهش سطح رضایت فرد از زندگی و سلامت روان شده و بهزیستی روان‌شناختی فرد تضعیف می‌شود. علاوه بر این، احساس تنهایی ممکن است فرد را از انجام فعالیت‌های اجتماعی و هدفمند باز دارد و فقدان تعاملات اجتماعی و نداشتن هدف در زندگی، می‌تواند منجر به کاهش رضایت و بهزیستی روان‌شناختی شود.

در خصوص رابطه مثبت و معنادار بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان با معنای زندگی می‌توان گفت که وقتی فرد در زندگی خود هدفی والا و معنایی ارزشمند پیدا می‌کند، احساس می‌کند که زندگی‌اش ارزشمند و مهم است. این احساس هدفمندی به او انگیزه می‌دهد تا با تلاش و پشتکار، در جهت تحقق اهداف خود گام بردارد و این تلاش و پیشرفت در زندگی، باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. از سوی دیگر، افرادی که زندگی‌شان معنا دارد، معمولاً در مواجهه با مشکلات و چالش‌ها، مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند و تاب‌آوری^۱ بیشتری دارند (Miao & Cao, 2024). آن‌ها می‌دانند که زندگی همیشه آسان نیست، اما به دلیل داشتن هدف، می‌توانند با سختی‌ها کنار بیایند و به مسیر خود ادامه دهند. این تاب‌آوری به آن‌ها کمک می‌کند تا در شرایط دشوار نیز سلامت روان خود را حفظ کنند. همچنین، افرادی که به دنبال معنا در زندگی خود هستند، معمولاً به دنبال ارتباطات عمیق و معنادار با دیگران می‌گردند. آن‌ها می‌خواهند با افرادی در ارتباط باشند که ارزش‌های مشابهی دارند و می‌توانند در مسیر تحقق اهدافشان به آن‌ها کمک کنند. این روابط اجتماعی مثبت، باعث افزایش احساس تعلق، حمایت و رضایت از زندگی می‌شود. علاوه بر این، یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های زندگی مدرن، احساس پوچی و بی‌هدفی است و افرادی که نمی‌توانند معنایی برای زندگی خود پیدا کنند، ممکن است احساس کنند که زندگی‌شان هیچ ارزشی ندارد و دچار افسردگی و ناامیدی شوند. اما افرادی که معنای زندگی خود را یافته‌اند، می‌توانند این احساس پوچی را از بین ببرند و به زندگی خود جهت دهند.

¹ resilience



در نهایت، در خصوص رابطه منفی و معنادار بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان با آرزوهای بیرونی و رابطه مثبت و معنادار آن با آرزوهای درونی می‌توان گفت که آرزوهای بیرونی معمولاً به تأیید دیگران وابسته بوده و با انگیزش بیرونی دنبال می‌شوند (Sabzehara et al., 2014). برای مثال، برای اینکه احساس کنید ثروتمند هستید، باید از دیگران پولدارتر باشید. یا برای اینکه احساس کنید مشهور هستید، باید دیگران شما را بشناسند و تحسین کنند. این وابستگی به عوامل بیرونی، باعث می‌شود فرد همواره نگران از دست دادن این داشته‌ها باشد و نتواند احساس امنیت و رضایت کند. همچنین، تلاش برای رسیدن به آرزوهای بیرونی، معمولاً با رقابت و مقایسه اجتماعی همراه است. فرد دائماً خود را با دیگران مقایسه می‌کند و سعی می‌کند از آن‌ها بهتر باشد. این مقایسه اجتماعی، می‌تواند منجر به احساس حسادت، نارضایتی و کاهش عزت نفس شود. علاوه بر این، آرزوهای بیرونی معمولاً نیازهای بنیادین روان‌شناختی از قبیل ارتباط، شایستگی و خودپیروی را ارضا نمی‌کنند (Deci & Ryan, 2000). به همین دلیل، حتی اگر فرد به این آرزوها برسد، باز هم احساس خلاء و نارضایتی خواهد داشت. در مقابل، آرزوهای درونی، نیازهای بنیادین روان‌شناختی را ارضا می‌کنند. وقتی فرد در جهت رشد شخصی تلاش می‌کند، روابط صمیمانه‌ای با دیگران برقرار کرده و به دیگران کمک می‌کند و این امر احساس ارزشمندی، رضایت و بهزیستی بیشتری را برای وی به همراه خواهد داشت. همچنین، آرزوهای درونی معمولاً تحت کنترل خود فرد هستند و با انگیزه‌های درونی و خودمختار پیگیری می‌شوند. برای مثال، فرد می‌تواند تصمیم بگیرد که هر روز زمانی را به یادگیری چیزهای جدید اختصاص دهد یا به یک دوست کمک کند. این احساس کنترل و خودمختاری، باعث افزایش عزت نفس و بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. در نهایت اینکه در مسیر رسیدن به آرزوهای درونی، فرد معمولاً از خود فرآیند لذت می‌برد (Rijavec et al., 2011). برای مثال، یادگیری یک مهارت جدید، برقراری ارتباط با یک دوست، یا کمک به یک نیازمند، می‌تواند تجربه‌های لذت‌بخش و معناداری باشند. این لذت بردن از فرآیند، باعث افزایش انگیزه، تعهد به اهداف و بهزیستی بیشتر می‌شود.

اگرچه این پژوهش با محدودیت‌هایی چون روش نمونه‌گیری در دسترس و یا عدم کنترل متغیرهای مداخله‌گر همراه بود اما یافته‌های به دست آمده نشان می‌دهد که توجه به دغدغه‌های وجودی برای اثرگذاری بر بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بسیار مهم است. دانشجویان در این دوره، با سؤالات اساسی در مورد هویت، ارزش‌ها و آینده خود مواجه می‌شوند و این مسائل، می‌توانند دغدغه‌های وجودی را تشدید کنند. لذا با فراهم کردن فرصتی برای تفکر، ایجاد فضای امن برای بیان احساسات، تشویق به فعالیت‌های معنادار، و ارائه آموزش‌های مرتبط، می‌توان به دانشجویان کمک کرد تا با این دغدغه‌ها بهتر مواجه شوند و زندگی معنادارتر و رضایت‌بخش‌تری داشته باشند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در این پژوهش ما را یاری نمودند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی



در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- ANAMAGH, A. N., LANGAROU DI, M. S., & ASL, S. T. S. (2020). Two studies on death anxiety and personal aspirations. *Image, 19*, 1.
- Arredondo, A. Y., & Caparrós, B. (2023). Associations between existential concerns and adverse experiences: A systematic review. *Journal of Humanistic Psychology, 63*(5), 682-707.
- Baker, R. A., Qutishat, M., & Al Dameery, K. (2025). Exploring death anxiety among women with preterm births in Oman. *Journal of education and health promotion, 14*(1), 61.
- Bhagchandani, R. K. (2017). Effect of loneliness on the psychological well-being of college students. *International Journal of Social Science and Humanity, 7*(1), 60.
- Bradshaw, E. L., Conigrave, J. H., Steward, B. A., Ferber, K. A., Parker, P. D., & Ryan, R. M. (2023). A meta-analysis of the dark side of the American dream: Evidence for the universal wellness costs of prioritizing extrinsic over intrinsic goals. *Journal of personality and social psychology, 124*(4), 873.
- Cojocaru, L., Soponaru, C., Muntele-Hendres, D., & Ceobanu, C. (2025). Meaning in Life Among Aged People: A Qualitative Study of an Institutionalized Elderly Sample. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 15*(6), 91.
- Conte, H. R., Weiner, M. B., & Plutchik, R. (1982). Measuring death anxiety: conceptual, psychometric, and factor-analytic aspects. *Journal of personality and social psychology, 43*(4), 775.
- De Jong-Gierveld, J., & van Tilburg, T. G. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging, 28*(5), 582-598.
- De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T. G., & Friedman, H. (2016). Social isolation and loneliness. *Encyclopedia of mental health, 4*(2), 175-178.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Egaña-Marcos, E., Collantes, E., Diez-Solinska, A., & Azkona, G. (2025). The Influence of Loneliness, Social Support and Income on Mental Well-Being. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 15*(5), 70.
- Ellard, O. B., Dennison, C., & Tuomainen, H. (2023). Interventions addressing loneliness amongst university students: a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health, 28*(4), 512-523.
- Hadley, H., Agans, Q., & Bagasra, A. (2025). Exploring College Students' Death Anxiety, Knowledge and Behavioral Intention toward Advance Care Planning.
- Haseeb, U. (2020). Effects of death anxiety on learning performance.
- Jumaa, A. O. (2021). Psychological loneliness and its relationship to death anxiety in the elderly. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education, 12*(4), 1218-1228.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of personality and social psychology, 65*(2), 410-422. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.410>
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Aspiration index. *Journal of personality and social psychology.*
- Khosravi, M., Kavooosi, A., Rezapour-Nasrabad, R., Omraninava, M., Anamagh, A. N., & Asl, S. T. S. (2024). Integrating psychological assessment in achalasia management: addressing mental health to enhance patient outcomes. *European Journal of Translational Myology, 34*(3), 12727.
- Kyriazos, T., & Poga, M. (2024). Planfulness in Psychological Well-being: Mediating Roles of Self-Efficacy and Presence of Meaning in Life. *Applied Research in Quality of Life, 19*(4), 1927-1950.
- Li, Y., & Wu, D. (2025). Creativity and Well-Being Among College Students: The Mediating Role of Meaning in Life. *The Journal of psychology, 159*(1), 1-16.



- Liu, H., Liu, X., Liu, Z., Wang, Y., Feng, R., Zheng, R., Xie, R., Tao, H., Wu, Y., & Li, X. (2022). Death anxiety and its relationship with family function and meaning in life in patients with advanced cancer—a cross-sectional survey in China. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing*, 9(10), 100134.
- Liu, N., Li, X., Ding, X., Liu, H., & Zhang, X. (2023). Mediating roles of perceived social support and sense of security in the relationship between negative life events and life satisfaction among left-behind children: A cross-sectional study. *Frontiers in psychology*, 13, 1100677.
- Liu, X., Ping, S., & Gao, W. (2019). Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-Being as They Experience University Life. *International journal of environmental research and public health*, 16(16), 2864. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/16/2864>
- Macià, D., Cattaneo, G., Solana, J., Tormos, J. M., Pascual-Leone, A., & Bartrés-Faz, D. (2021). Meaning in life: A major predictive factor for loneliness comparable to health status and social connectedness. *Frontiers in psychology*, 12, 627547.
- Menzies, R. E., Brown, J., & Marchant, J. (2025). "To Die, To Sleep": A Systematic Review and Meta-Analysis of the Relationship Between Death Anxiety and Sleep. *Journal of anxiety disorders*, 103001.
- Miao, M., & Cao, R. (2024). Mutually beneficial relationship between meaning in life and resilience. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 58, 101409.
- Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 8(9), WE01.
- Nahar, N., Sheikh, M. J., & Parvin, M. (2025). Effect of Perceived Stress, Self-esteem and Loneliness, on Mental Well-being among University Students.
- Nasab, K., Hamid, B., Ganji, L., Amini, M., Pashmdarfard, M., & Davari, Z. (2025). Relationship of Loneliness, Perceived Social Support, and Dysfunctional Attitudes with Death Anxiety in Older Adults; the Mediating Role of Spiritual Health. *Iranian Journal of War and Public Health*, 17(1), 29-35.
- Qirtas, M. M., Zafeiridi, E., White, E. B., & Pesch, D. (2023). The relationship between loneliness and depression among college students: Mining data derived from passive sensing. *Digital Health*, 9, 20552076231211104.
- Rijavec, M., Brdar, I., & Miljkovic, D. (2011). Aspirations and well-being: Extrinsic vs. intrinsic life goals. *Drustvena Istrazivanja*, 20(3), 693.
- Ryff, C., Almeida, D. M., Ayanian, J. S., Carr, D. S., Cleary, P. D., Coe, C., Davidson, R., Krueger, R. F., Lachman, M. E., & Marks, N. F. (2007). National survey of midlife development in the United States (MIDUS II), 2004-2006.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- SabzehAra Langaroudi, M., Hajloo, N., Basharpour, S., & Abolghasemi, A. (2017). Death awareness an awakening experience: two studies on death anxiety and valuation of extrinsic aspirations.
- Sabzehara, M., Ferguson, Y. L., Sarafranz, M. R., & Mohammadi, M. (2014). An investigation of the associations between contingent self-worth and aspirations among Iranian university students. *The Journal of Social Psychology*, 154(1), 59-73.
- Sanders, M. (2023). Student mental health in 2023. *Who Is Struggling and How the Situation Is Changing*. King's College London's Policy Institute.
- Schnell, T. (2020). *The psychology of meaning in life*. Routledge.
- Seifert, N. (2024). The Effect of Loneliness on Subjective Well-Being: Evidence from the UK Household Longitudinal Study 2017–2021. *Applied Research in Quality of Life*, 19(4), 1-23.
- Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., Gleeson, H., Sow, K., Hind, D., & Barkham, M. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: A systematic review with meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 287, 282-292.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2010). The meaning in life questionnaire (MLQ). *Description, Scoring and Feedback Packet*. Available online: <http://www.michaelfsteger.com/wp-content/uploads/2013/12/MLQ-description-scoring-and-feedback-packet.pdf> (accessed on 14 March 2023).
- Templer, D. I., Lavoie, M., Chalgujian, H., & Thomas-Dobson, S. (1990). The measurement of death depression. *Journal of Clinical Psychology*, 46(6), 834-839.
- Ten Have, M., Tuithof, M., van Dorsselaer, S., Schouten, F., Luik, A. I., & de Graaf, R. (2023). Prevalence and trends of common mental disorders from 2007-2009 to 2019-2022: results from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Studies (NEMESIS), including comparison of prevalence rates before vs. during the COVID-19 pandemic. *World Psychiatry*, 22(2), 275-285.



- Vasile, M., Aartsen, M., Precupetu, I., Tufă, L., Dumitrescu, D.-A., & Radogna, R. M. (2024). Association Between Social Isolation and Mental Well-Being in Later Life. What is the Role of Loneliness? *Applied Research in Quality of Life*, 19(1), 245-267.
- WHO. (2025). WHO Remains Firmly Committed to the Principles Set out in the Preamble to the Constitution. Available online: <https://www.who.int/about/governance/constitution>.