

## بررسی رابطه معنای زندگی و تنیدگی شغلی معلمان زن مدارس ابتدائی شهر

سراب

مهوش شجاعی

کارشناس ارشد مدیریت آموزشی، آموزگار مقطع ابتدایی مدارس شهرستان سراب meh.shojaei2022@gmail.com

### چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر تعیین رابطه بررسی رابطه معنای زندگی و تنیدگی شغلی معلمان زن مدارس ابتدائی شهر سراب بود. روش پژوهش از نوع مطالعات توصیفی - همبستگی و پیش بینی بود. جامعه آماری تحقیق مشتمل بر کلیه معلمان زن مقطع ابتدائی شهر سراب به تعداد ۲۱۰ نفر که ۱۲۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای گردآوری داده ها از پرسشنامه های پرسشنامه تنیدگی شغلی دوا (۱۹۹۴) و معنای زندگی استگر (۲۰۱۱) استفاده شد. داده ها از طریق ضریب همبستگی پیرسون در نرم افزار SPSS26 تحلیل شد. نتایج نشان داد بین معنای زندگی و تنیدگی شغلی معلمان رابطه منفی و معنی دار وجود دارد ( $p < 0/01$ ). بدین ترتیب، برای کاهش تنیدگی شغلی معلمان، لازم است معنای زندگی آنان تقویت شود.

کلیدواژه‌ها: تنیدگی شغلی، معنای زندگی، معلمان.

## ۱- مقدمه

معلمان به عنوان نیروهای انسانی از مهمترین عوامل سازمان آموزش و پرورش محسوب می شوند. در سال های اخیر، معلمان با مشکلات متعددی مواجه شده اند؛ از جمله از دست دادن پایگاه اجتماعی و قدرت خرید ناشی از دستمزد پایین، افزایش اضافه کاری، شرایط کاری نامطلوب، فقدان مزایای کاری، دیوانسالاری و قرار داشتن در معرض انتقادهای جامعه؛ بنابراین، حرفه معلمی و رویارویی با عوامل استرس زای روانی به تنیدگی شغلی<sup>۱</sup> منتهی می شود (کارلوتو و کامارا،<sup>۲</sup> ۲۰۱۹) و استرس شغلی با سه بعد تنیدگی شغلی به درجات مختلفی همبستگی دارد (لی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). معلمان یکی از گروه های شغلی اند که به احتمال زیاد استرس شغلی را تجربه می کنند که می تواند به سندرم تنیدگی شغلی تبدیل شود (بیرمیجو-تورو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۵؛ قنبری و معجونی، ۱۴۰۱). حرفه معلمی یکی از حرفه های تنش زا بوده (سنیونگا و هرک<sup>۵</sup>، ۲۰۲۱) و نتایج مطالعات کاپنسکی<sup>۶</sup> (۲۰۱۸) در کشور آمریکا نشان داد، معلمان، پزشکان و کارگران با تنیدگی شغلی بالایی مواجه اند. تنیدگی شغلی به عنوان سندرمی که ناشی از استرس مزمن در محل کار است که با موفقیت مدیریت نشده است (بوی<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). مفهوم تنیدگی شغلی<sup>۸</sup> اولین بار از سوی فرودنبگ<sup>۹</sup> در سال ۱۹۷۴ معرفی شد. وی تنیدگی شغلی را حالتی از خستگی و ناکامی می داند که ناشی از ارتباطات و روابط شغلی است که به وصول نتیجه دلخواه منجر نمی شود (آیکن<sup>۱۰</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). تنیدگی شغلی نشانگانی روانشناختی است که در نتیجه عوامل فشارزای بین فردی و مزمن به وجود می آید و به صورت خستگی عاطفی، بدبینی به کار و کاهش کارآیی شغلی آشکار می شود (مزلاچ<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۱). تنیدگی شغلی به عکس العمل شدید معلمان به ناتوانی در انطباق موفقیت آمیز با استرس ها و فشارهای شغلی شان اشاره دارد (تیان<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). رایج ترین تعریف فرسودگی شغلی مربوط به مزلاچ و همکاران (۲۰۰۱) است که آن را نشانگانی روانشناختی متشکل از سه بعد تحلیل عاطفی یا خستگی هیجانی<sup>۱۳</sup>، مسخ شخصیت<sup>۱۴</sup> و کاهش احساس کفایت شخصی<sup>۱۵</sup> می دانستند. در یازدهمین ویرایش طبقه بندی بین المللی بیماری ها<sup>۱۶</sup> خستگی هیجانی به کارمندی اطلاق می شود که به دلیل کار خدمات انسانی احساس میکند بیش از حد هیجانی و فرسوده شده است؛ بنابراین، تنیدگی هیجانی بیشتری در بین افرادی که سطوح بالاتر تنیدگی شغلی دارند مشاهده میشود. نقصان تحقق شخصی به کارمندی اطلاق میشود که در هنگام درگیر شدن در کار خدمات انسانی احساس موفقیت و شایستگی نمیکند؛ بنابراین، تحقق شخصی کمتری در بین افرادی که سطوح تنیدگی شغلی بالاتری دارند مشاهده میشود. مسخ شخصیت به کارمندی اطلاق میشود که هنگام ارائه خدمات انسانی به گیرنده خدمات احساس بی تفاوتی و غیرشخصی بودن میکند؛ بنابراین، مسخ شخصیت قویتر در میان افرادی که سطوح تنیدگی شغلی بالاتری

1. job burnout

2. Carlotto & Câmara

3. Li

4. Bermejo-Toro

5. Ssenyonga J & Hecker

6. Kuchinsky

7. Bui

8. professional burn out

9. Freudemberger

1. Aiken 0

1. maslach 1

1. Tian 2

1. emotional exhaustion 3

1. depersonalization 4

1. decreased personal accomplishment

1. 11th revision of the international classification of diseases (ICD-11)

دارند مشاهده میشود (مزلاج و همکاران، ۱۹۹۷؛ به نقل از لین<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). تنیدگی شغلی به عنوان یک بیماری مزمن در نتیجه قرار گرفتن طولانی مدت معلمان در موقعیت خاص استرس زا ظاهر می شود (کوینتالیئا-مادرو، ۲۰۲۰) و با اثر منفی بر رفتار و نگرش آنان منجر به خستگی های روحی، نداشتن انگیزه کافی برای انجام دادن وظایف، نگرش منفی به فعالیت های حرفه ای، غیبت ها و تأخیرهای متوالی، کشمکش و تضاد در محیط کار، افت کمیت و کیفیت کار، تحت تأثیر قرار گرفتن سلامت روانی، و در نهایت، ترک شغل می شود (وو، رن، وانگ، هی، خونگ، ما و ژانگ<sup>۲</sup>؛ دامیکو، گراچی و تارانتینو<sup>۳</sup>؛ ۲۰۲۰؛ یورک و گالر<sup>۴</sup>؛ ۲۰۲۱). از این رو، شناسایی عوامل و پیشایندهای این پدیده لازم و ضروری است.

یکی از عوامل فردی که اخیراً به مرکز توجه پژوهشگران تبدیل شده، معنای زندگی<sup>۵</sup> است (برزگر بفرویی، رحیمی و برزگر بفرویی، ۱۳۹۳). شومر-آیکینز<sup>۶</sup> بیان می کند که باورهای معلمان نسبت به ماهیت، ساختار دانش و توانایی که به عنوان یک عامل فردی قلمداد می شود، می تواند بر رفتار آنان و متعاقباً یادگیری و باورهای دانش آموزان تأثیر گذارد. در حوزه معنای زندگی شومر (۱۹۹۰) مدل نظاممندی برای مطالعه این باورها پیشنهاد کرد که نسبت به مدل های دیگر، نظاممندتر است. در مدل شومر معنای زندگی در چهار حوزه قرار می گیرند که شامل باور به ذاتی یا اکتسابی بودن توانایی<sup>۷</sup>،<sup>۸</sup> تدریجی یا سریع بودن فرایند یادگیری<sup>۹</sup>، پیچیده یا ساده تلقی کردن دانش<sup>۱۰</sup> و مطلق یا نسبی تلقی کردن دانش<sup>۱۱</sup> هستند. باورهای مربوط به هر یک از این چهار بعد در پیوستاری از باورهای خام<sup>۱۲</sup>نا پیشرفته<sup>۱۳</sup> قرار می گیرند. افراد دارای معنای زندگی پیشرفته دانش را پیچیده و نسبی تلقی میکنند و بر این تصورند که یادگیری فرایندی تدریجی و قابل کنترل است. این افراد توجه دارند که دانش بیشتر حاصل تعبیر و تفسیر شخصی است. بر پایه پژوهش برونلس<sup>۱۴</sup> و همکاران (۲۰۱۵) عنوان شده است که معلمان با باورهای معرفت شناسی پیچیده تر، توانایی بیشتری برای درگیری در حل مسائل بد ساختار دارند و از این رو بهترین راه حل را بر مبنای شواهد ارائه می نمایند، لذا طبیعی است که چنین مهارت هایی برای تمامی محیط های کاری و مخصوصاً حرفه تدریس امری حیاتی به شمار میرود (محمدی پویا، محمدی پویا، زارعی و خسروی، ۱۳۹۸).

در مجموع ادبیات موجود حاکی از نقش و اهمیت بالای معنای زندگی می باشد اما اینکه رابطه معنای زندگی با تنیدگی شغلی چگونه است مسئله ای است که تاکنون پاسخ درخوری چه در مطالعات داخلی و چه در مطالعات خارجی به آن داده نشده است. لذا پژوهش حاضر قصد دارد مسئله مذکور را در بین معلمان مورد بررسی قرار دهد. بر همین اساس در پژوهش حاضر به این سوال پاسخ داده می شود که آیا بین معنای زندگی و تنیدگی شغلی معلمان زن مدارس ابتدائی شهر سراب رابطه وجود دارد؟

## مواد و ابزار

طرح پژوهش حاضر با توجه به ماهیت موضوع و اهداف مورد نظر از نوع تحقیق توصیفی-همبستگی است. جامعه آماری تحقیق را کلیه معلمان زن مقطع ابتدائی شهر سراب به تعداد جمعاً ۲۱۰ نفر که از بین آنان ۱۲۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شد.

1. Lin  
 2. Quintanilla-Madero  
 3. Wu, Ren, Wang, He, Xiong, Ma & Zhang  
 4. D'Amico, Geraci & Tarantino  
 5. Yoruk, & Guler  
 6. Epistemological beliefs  
 7. Schommer-Aikens  
 8. belief in fixed innate ability  
 9. quick learning or slow learning  
 10. simple or complex knowledge  
 11. certain or unstable  
 12. naive beliefs  
 13. sophisticated beliefs  
 14. Brownlee

برای گردآوری اطلاعات از ابزارهای ذیل استفاده شد:

پرسشنامه تنیدگی شغلی دوا<sup>۱</sup>(۱۹۹۴): از پرسشنامه استاندارد استرس شغلی دوا (۱۹۹۴) استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۲۱ سوال و تک مؤلفه ای می باشد که به منظور سنجش میزان استرس شغلی در کارمندان بکار می رود. پرسشنامه به صورت تک مؤلفه ای است که بر اساس طیف ۵ درجه ای لیکرت از کاملاً موافقم (۵) تا کاملاً مخالفم (۱) تنظیم شده است. نمره بالا در این آزمون نشان دهنده استرس شغلی بیشتر است که حداقل نمره در این پرسشنامه ۲۱ و حداکثر نمره ۱۰۵ است. روایی این پرسشنامه در پژوهش جوادی نوده (۱۳۹۹) قابل قبول و پایایی به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ گزارش شده است. پرسشنامه معنای زندگی (MLQ) استگر<sup>۲</sup>(۲۰۱۰): این پرسشنامه دو بعد معنا در زندگی، یعنی حضور معنا و جستجوی معنا را با بهره گیری از ۱۰ ماده بر مبنای مقیاس هفت درجه ای لیکرت از کاملاً نادرست (۱) تا کاملاً درست (۷) می سنجد. تکمیل پرسشنامه حدود ۵-۳ دقیقه طول می کشد. ماده ۱، ۴، ۵، ۶ و ۹ به زیرمقیاس حضور و ماده های ۲، ۳، ۷، ۸ و ۱۰ به زیرمقیاس جستجو، معنا اختصاص دارد. دامنه نمره ها برای هر خرده مقیاس ۵ تا ۳۵ است. نمره بیشتر از ۲۴ در بعد حضور و بیشتر از ۲۴ در بعد جستجوی معنا مبین فردی است که احساس می کند زندگی اش معنا و هدف ارزشمندی دارد. نمره کمتر از ۲۴ در بعد حضور و کمتر از ۲۴ در بعد جستجو مبین فردی است که احتمالاً احساس می کند زندگی اش معنا و هدف ارزشمندی ندارد، و فعالانه آن معنا یا جستجوی معنا را در زندگی اش مورد بررسی قرار نمی دهد. پژوهش ها نشان دهنده اعتبار و ثبات نمره های پرسشنامه و روایی همگرا و افتراقی آن هستند (استگر و شین<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰؛ استگر و کاشدان<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷؛ استگر، کاشدان، سولیوان و لورنتس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸؛ استگر، کاواباتا، شیمای و اوتاکی<sup>۶</sup>، ۲۰۰۸). برای مثال، برای هر دو مقیاس همسانی درونی (ضرایب آلفا بین ۰/۸۲ تا ۰/۸۷) بسیار خوبی گزارش شده است (استگر، فریزر، ایشی، و کالر، ۲۰۰۶) و در فاصله زمانی یک ماهه اعتبار بازآزمایی مناسب (۰/۷۰ برای زیرمقیاس حضور و ۰/۷۳ برای زیرمقیاس جستجو) به دست آمده است (استگر و همکاران، ۲۰۰۶). در ایران نیز احیاء کننده و شیخ الاسلامی (۱۳۹۳) همسانی درونی از طریق ضریب آلفا را بین ۰/۸۲ تا ۰/۸۷ گزارش کرده اند. همچنین حاجی تبار فیروزجایی و همکاران (۱۳۹۸) نیز پایایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ را ۰/۷۵ به دست آورده اند که نشان دهنده پایایی قابل قبول پرسشنامه است.

داده ها از طریق تحلیل همبستگی پیرسون در نرم افزار SPSS26 تحلیل شد.

### یافته ها

در جدول ۱ ضرایب همبستگی معنای زندگی و تنیدگی شغلی گزارش شده است:

جدول ۱. ماتریس همبستگی معنای زندگی و تنیدگی شغلی

متغیر	ضریب همبستگی
تنیدگی شغلی	معنای زندگی
	-۰/۶۸۲**

\*\* همبستگی در سطح ۰/۰۱ معنی دار است

نتایج جدول ۱، نشان می دهد که بین معنای زندگی و تنیدگی شغلی ( $r = -0.682$ ؛  $p < 0.01$ ) رابطه منفی و معنی دار وجود دارد.

### بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد بین معنای زندگی و تنیدگی شغلی رابطه منفی وجود دارد. این یافته ها بیانگر آن است معلمانی که از سطوح بالایی از معنای زندگی برخوردارند دارای تنیدگی شغلی پایینی هستند. در نتیجه معنای زندگی از ملزومات مهم

1 - Dua

2. the meaning in life questionnaire

3. Steger

4. Shin

5. Kashdan

6. Sullivan & Lorentz

7. Kawabata, Shimai & Otake

برای کاهش تنیدگی شغلی معلمان می باشد. در این راستا فرج پور و همکاران (۱۳۹۵) نشان داد که بین معناداری زندگی و رضایت شغلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد که به نوعی با نتایج پژوهش حاضر مطابقت دارد. در تبیین این یافته می توان گفت بر پایه ملاحظات نظری، معلمان همواره با چالش‌ها و موانع متعددی از قبیل استرس زیاد، فشار کاری بالا، دستمزد پایین، افزایش اضافه کاری، شرایط کاری نامطلوب، فقدان مزایای کاری، دیوانسالاری و قرار داشتن در معرض انتقادهای جامعه و ... مواجه بوده و به دنبال آن خطر فرسودگی شغلی دور از ذهن نیست و با در نظر گرفتن این مسئله که معنای زندگی در برابر اثرات منفی استرس، نقش محافظتی ایفا می کند (کوهن و همکاران، ۲۰۱۶) بنابراین معنای زندگی نقش محافظت کننده در برابر استرس دارد؛ از این رو، معنای زندگی با کاهش استرس معلمان، تنیدگی شغلی را در آنان کاهش می دهد.

به طور کلی، از تلویحات مهم این پژوهش می توان به برجسته ساختن نقش معنای زندگی در کاهش تنیدگی شغلی اشاره کرد. بنابراین، می توان این گونه نتیجه گیری کرد که معلمان با تقویت معنای زندگی خود مطمئن باشند که تنیدگی شغلی آنان کاهش می یابد. بدین ترتیب، برای کاهش تنیدگی شغلی معلمان، باید شرایط لازم را برای تقویت معنای زندگی فراهم نمود. از جمله محدودیت های پژوهش حاضر، بکارگیری پرسشنامه خودگزارشی است و ممکن است در پاسخ ها سوگیری وجود داشته باشد که می توانست در نتایج تحقیق مؤثر باشد و جامعه آماری فقط معلمان زن دوره ابتدائی شهر سراب بود و از جامعیت پایینی برخوردار بوده که باید تعمیم نتایج با احتیاط صورت گیرد در این رابطه استفاده از مصاحبه کیفی به جای پرسشنامه و انجام پژوهش در سایر گروه ها جهت بالا بردن قدرت تعمیم پذیری نتایج می تواند مفید و موثر واقع گردد.

#### منابع

- احمدیان، حمزه؛ پیرمردی، فرزانه، کرمی، جهانگیر؛ یار احمدی، یحیی. (۱۳۹۷). اثربخشی برنامه آموزشی مبتنی بر معنای زندگی بر بهزیستی ذهنی پرستاران. *مجله علمی سازمان نظام پزشکی جمهوری اسلامی ایران*، ۳۶ (۱): ۴۱-۴۷.
- رضایی، اکبر. (۱۳۸۹). پایایی و ساختار عاملی پرسشنامه باورهای معرفت شناختی. *فصلنامه اندازه گیری تربیتی*، ۱(۱)، ۱۶-۱.
- ساراسون، اروین جی؛ ساراسون، باربارا آر. (۲۰۰۵). روانشناسی مرضی: مشکل رفتار غیرانطباقی، ترجمه دهقانی، محسن؛ ایران داودی، بهمن نجاریان، داوود عرب قهستانی (۱۳۹۰). تهران: رشد.
- صادقی، مسعود. (۱۴۰۰). کاراندیشی؛ چارچوبی برای تحلیل نسبت کار و معنای زندگی. *فلسفه*، ۱۹(۱)، ۱۷۲-۱۵۳.
- فرانکل، ویکتور. (۱۹۶۳). انسان در جستجوی معنا (پژوهشی در معنی درمانی)، ترجمه مهین میلانی و نهضت صالحیان (۱۴۰۰)، تهران: درس، چاپ شصت و چهارم
- فرانکل، ویکتور. (۱۹۷۸). فریاد ناشنیده برای معنی، ترجمه مصطفی تبریزی (۱۴۰۰)، تهران: فراروان، چاپ ششم
- فرج پور، نیلوفر و پورشافعی، هادی و ابراهیمی، کلثوم. (۱۳۹۵). رابطه معنای داری زندگی، خوشبینی و تاب آوری با رضایت شغلی در معلمان شهر لامرد، سومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، مشهد
- یگانه آسیایی، معصومه. (۱۳۹۹). رابطه باورهای معرفت شناختی با خوش بینی تحصیلی دانشجویان دختر دانشگاه لرستان، چهارمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی تهران
- Aiken, L., Poghosyan, D. and Sloane M. (2010). Factor structure of the Maslach Burnout Inventory : An analysis of data from large scale cross-sectional surveys of nurses from eight countries, *international Journal of nursing studies*, No.46 , pp. 894-902.
- Arslan, G. & Allen, K. A. (2021). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 1-12.
- Bermejo-Toro, L., Prieto-Ursúa, M., & Hernández, V. (2016). Towards a model of teacher wellbeing: Personal and job resources involved in teacher burnout and engagement. *Educational Psychology*, 36 (3), 481-501.

- Bui, T. H. T., Tran, T. M. D., Nguyen, T. N. T., Vu, T. C., Ngo, X. D., Nguyen, T. H. P., & Do, T. L. H. (2022). Reassessing the most popularly suggested measurement models and measurement invariance of the Maslach Burnout Inventory–human service survey among Vietnamese healthcare professionals. *Health Psychology and Behavioral Medicine, 10*(1), 104-120.
- Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2019). Prevalence and predictors of Burnout Syndrome among public elementary school teachers. *Análise Psicológica, 37*(2), 135- 146.
- Chrysostomou, M., & Philippou, G. (2018). Teachers' epistemological beliefs and efficacy beliefs about mathematics. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 9*, 1509-1515.
- Cohen R, Bavishi C, Rozanski A. Purpose in Life and Its Relationship to All-Cause Mortality and Cardiovascular Events: A Meta-Analysis. *Psychosom Med.* 2016;78(2):122-33.
- D'Amico, A., Geraci, A., & Tarantino, C. (2020). The relationship between perceived emotional intelligence, work engagement, job satisfaction, and burnout in Italian school teachers: an exploratory study. *Psihologijske teme, 29*(1), 63-84.
- Doğan T, Sapmaz F, Tel FD, Sapmaz S, Temizel S. Meaning in life and subjective well-being among Turkish university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences.* 2012;55:612-7.
- Doğan, T. Sapmaz, F. Tel, F. D. Sapmaz, S. & Temizel, S. (2012). Meaning in life and subjective well-being among Turkish university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 55*, 612-617.
- Dulaney, E. S. Graupmann, V. Grant, K. E. Adam, E. K. & Chen, E. (2018). Taking on the stress-depression link: meaning as a resource in adolescence. *Journal of adolescence, 65*, 39-49 .
- Frankell, V.E. (1992). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*, Boston: Beacon Press.
- Frankl VE. (1978). Unheard crying for meaning: Psychotherapy and humanism. New York: Washington Square Press.
- Kuchinsky, C. (2018). The Most Stressful Jobs in America Stress in the American Workplace, Retrieved June 8, 2009 from the World Wide Web <http://www.Associatedcontent>.
- Li, J. B. Salcuni, S. & Delvecchio, E. (2019). Meaning in life, self-control and psychological distress among adolescents: A cross-national study. *Psychiatry research, 272*, 122-129.
- Lin, C. Y., Alimoradi, Z., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2022). Psychometric properties of the Maslach Burnout Inventory for Medical Personnel (MBI-HSS-MP). *Heliyon, e08868*.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B and Leiter, M. P. (2001). Job Burnout, *Journal of Psychology.* No.52, pp. 397- 422.
- Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P., Schaufeli, W. B., & Schwab, R. L. (1986). *Maslach burnout inventory* (Vol. 21, pp. 3463-3464). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Peng, H. & Fitzgerald, G. E. (2006). Relationships between teacher education students' epistemological beliefs and their learning outcomes in a case-based hypermedia learning environment. *Journal of Technology and Teacher Education, 4*, 255-281.
- Quintanilla-Madero, M.B. (2020). Burnout: a silent organizational problem in strategy, *Power and CSR Practices and Challenges in Organizational Management*, 69-83.
- Schnell, T., & Becker, P. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and individual differences, 41*(1), 117-129.

- Steger, F. M., & Frazier, P. (2006). *The meaning in life questionnaire: Assessing presence of and search for meaning in life. Journal of Counseling Psychology*, 53: 80-93.
- Steger, M. F. (2010). MLQ description scoring and feedback packet. Retrieved March 10, 2017 from <http://www.michaelfsteger.com/wp-content/uploads/2013/12/MLQ-description-scoring-and-feedback-packet.pdf>
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8, 161-179.
- Steger, M. F., & Shin, J. Y. (2010). The relevance of the Meaning in Life Questionnaire to therapeutic practice: A look at the initial evidence. *International Forum for Logotherapy*, 33, 95-104.
- 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, 80-93
- 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, 80-93.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76, 199-228.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42, 660-678.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). study of undergraduate students' beliefs about meaning of life. *Journal of Humanistic Psychology*, 53(3), 386-414.
- Tan, L. Chen, J. Xia, T. & Hu, J. (2018). Predictors of suicidal ideation among children and adolescents: roles of mental health status and meaning in life. *In Child & Youth Care Forum* (Vol. 47, No. 2, pp. 219-231). Springer US.
- Tian, J., Zhang, W., Mao, Y., Gurr, D. (2022). The impact of transformational leadership on teachers job burnout: the mediating role of social-emotional competence and student-teacher relationship, *Journal of Educational Administration*. 60(4), 369-385.
- Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy*. Hachette UK.