

## رابطه معناداری زندگی و نشاط ذهنی دانش آموزان

### آزردفت بلندی

کارشناس ارشد روانشناسی بالیتی، آموزگار مدارس ابتدایی شهرستان سراب azardokht5971@gmail.com

#### چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر تعیین رابطه معناداری زندگی و نشاط ذهنی دانش آموزان بود. روش پژوهش توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری تحقیق مشتمل بر کلیه دانش آموزان دختر دوره دوم متوسطه شهر سراب به تعداد ۹۸۰ نفر که ۲۷۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای گردآوری داده ها از پرسشنامه های معناداری زندگی استگر (۲۰۱۰) و نشاط ذهنی دسی و رایان (۱۹۷۷) استفاده شد. داده ها از طریق ضریب همبستگی پیرسون در نرم افزار SPSS26 تحلیل شد. نتایج نشان داد بین معناداری زندگی و نشاط ذهنی رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد ( $p < 0/01$ ). بدین ترتیب، برای ارتقای نشاط ذهنی دانش آموزان، باید شرایط لازم را برای تقویت معناداری زندگی فراهم نمود.

واژگان کلیدی: نشاط ذهنی، معناداری زندگی

## مقدمه

از حدود دهه ۱۹۶۰، افزایش توجه به رشد روان‌شناختی و ظهور روان‌شناسی مثبت‌نگر، موجب تغییر رویکرد آسیب‌شناختی یا منفی به مدل‌های مثبت‌نگر در موضوع سلامت روانی شد. از این حیث، سلامت روانی معادل با کارکردهای مثبت روان‌شناختی در قالب نشاط ذهنی<sup>۱</sup> به‌عنوان کارکرد بهینه‌ی انسان‌ها مفهوم‌سازی شد (نل،<sup>۲</sup> ۲۰۱۱). نشاط ذهنی یک ساختار فراگیر است که احساسات عاطفی و قضاوت‌های شناختی افراد را در مورد کیفیت زندگی‌شان به تصویر می‌کشد (دینر،<sup>۳</sup> ۱۹۸۴؛ به نقل از لیانگ، لویو و هیوی،<sup>۴</sup> ۲۰۲۳) و یک معیار کلی است که با "شادی"، "رضایت از زندگی" و "بهبودی ذهنی" مترادف است (دب و اوکولیکز-کوزارین،<sup>۵</sup> ۲۰۲۳). اهمیت پرداختن به مسأله نشاط ذهنی و اثرات مثبت برخورداری از آن بر مسائل فردی، اجتماعی، روابط میان‌فردی، شغل، سلامت روان و حتی عوامل شناختی همچون چگونگی قضاوت و داوری افراد از تجارب و رویدادهای زندگی در پژوهش‌های گوناگون نشان داده شده است (دینر، لوکاس<sup>۶</sup> و اویشی،<sup>۷</sup> ۲۰۰۲؛ سلیگمن،<sup>۸</sup> ۲۰۰۵). از این رو شناسایی عوامل و پیشایندهای سرزندگی تحصیلی بسیار مهم و حیاتی است.

فرانکل (۱۹۶۹) معتقد است که نیروی اولیه و مشوق تمام موجودات انسانی پیدا کردن معنا و هدف در زندگی است. از دید وی، معنا در زندگی<sup>۹</sup> به‌عنوان دلایل و انگیزه‌های رفتار، آدمی را جذب و به زندگی نشاط می‌بخشد. از ویژگی‌های انسان «اراده معطوف به معناجویی» در زندگی است که سلامت روانی شخص را تضمین می‌کند (رحیمیان، ۱۳۸۱). از این رو یکی از پیشایندهای نشاط ذهنی که در مطالعه حاضر مد نظر قرار دارد، معنای زندگی است. استگر و فرایزر<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۶) معنای زندگی را در احساس سازنده بودن انسان، مؤثر می‌دانند و حتی ادعا می‌کنند که ماهیت انسان و وجود او منوط به دارا بودن چنین مفهومی است. برخی از روان‌شناسان مانند آلپورت (۱۹۵۵)، فرانکل (۱۹۸۴) و مازلو (۱۹۷۰) معنا در زندگی را مهمترین عامل موثر بر کنش‌های روان‌شناختی مثبت می‌دانند. پژوهش‌های متعددی که در این زمینه انجام شده‌اند، ارتباط معنای زندگی را با جنبه‌های مختلف حیات آدمی مورد تأکید قرار داده‌اند. برای نمونه؛ مطالعات نشان می‌دهند که داشتن معنا در زندگی تأثیر مستقیمی روی سلامت، سازگاری و بهزیستی روان‌شناختی دارد (اسمیت و زائوترا،<sup>۱۱</sup> ۲۰۱۴). از طرفی برخی شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که افرادی که از حس قوی معنا در زندگی برخوردار نیستند به احتمال زیاد به سمت رفتارهایی که مغایر با سلامت روانی است، کشیده می‌شوند (پارک،<sup>۱۲</sup> ۲۰۱۷). کروزر<sup>۱۳</sup> (۲۰۱۸) بر نقش معنا در زندگی به‌عنوان ضربه‌گیر در برابر استرس اشاره دارد و معتقد است افرادی که از حس قوی معنا در زندگی برخوردارند در برابر رویدادهای آسیب‌زای زندگی به خوبی مقابله می‌کنند.

1. Subjective validity

2. Nel

3. Deiner

4. Liang, Z., Luo, H & Hui

5. Deb, S., Okulicz-Kozaryn

6. Lucas

7. Oishi

8. Seligman

9. meaning in life

1. Steger & Frazier

0

1. Smith & Zautra

1

1. Park

2

1. Krause

3

هدف از انجام پژوهش حاضر، رابطه معناداری زندگی و نشاط ذهنی دانش آموزان و به این سوال اساسی پاسخ داده شد که آیا بین معناداری زندگی و نشاط ذهنی دانش آموزان رابطه وجود دارد؟

## مواد و ابزار

طرح پژوهش حاضر با توجه به ماهیت موضوع و اهداف مورد نظر توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری تحقیق کلیه دانش آموزان دوره دوم متوسطه شهر سراب به تعداد جمعاً ۹۸۰ نفر که از بین آنان ۲۷۰ نفر از طریق جدول مورگان و گرجسی و به شیوه نمونه گیری خوشه ای چندمرحله ای به عنوان نمونه انتخاب شد. برای گردآوری اطلاعات از ابزارهای ذیل استفاده شد:

پرسشنامه سرزندگی ذهنی: پرسشنامه سرزندگی ذهنی توسط دسی و رایان (۱۹۷۷) ساخته شده و دارای ۷ عبارت است که بر اساس یک مقیاس هفت درجه ای از «در مورد من اصلاً درست نیست» (۱) تا «در مورد من کاملاً درست است» (۷) آزمودنی عددی را که گویای میزان درستی عبارت مورد نظر است مشخص می کند. پرسشنامه به منظور ارزیابی سرزندگی و نشاط در افراد تهیه شده است که در این میان نمره بالا نشان دهنده بالا بودن میزان سرزندگی فرد می باشد. حداقل امتیاز ممکن ۷ و حداکثر ۴۹ است. رایان و فردریک (۱۹۹۷) روایی عاملی اکتشافی این مقیاس را بررسی و واریانس تبیین شده آن را ۷۰ درصد به دست آوردند. آنان آلفای کرونباخ ۰/۹۲ را نیز گزارش کرده اند. در ایران تنهای رشوانلو، کارشکی و ترکمنی (۱۳۹۸) ویژگی های روان سنجی مقیاس را بررسی کرده اند. نتایج نشان داد که هر دو فرم ۷ و ۶ عبارتی مقیاس سطح حالت سرزندگی ذهنی، ساختاری یک عاملی با واریانس تبیین شده ۶۷/۱۹ و ۷۵/۰۴ درصد دارند. روایی عاملی تأییدی نیز به تأیید رسید. ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و ۰/۹۳ و ضرایب دو نیمه کردن ۰/۹۱ و ۰/۹۲ به دست آمد. شاخص های سوال پاسخ در سطح مطلوبی بودند. به نظر می رسد مقیاس سرزندگی ذهنی و به طور ویژه ساختار ۶ عبارتی آن، در دانشجویان از اعتبار و روایی مناسبی برخوردار است. پرسشنامه معنای زندگی (MLQ) استگر<sup>۱</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 ۳-۵ 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. 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 معناداری زندگی و نشاط ذهنی گزارش شده است:

<sup>۱</sup> . The Meaning in Life Questionnaire

<sup>۲</sup> . Steger

جدول ۱. ماتریس همبستگی معناداری زندگی و نشاط ذهنی

متغیر ۱	متغیر ۲	ضریب همبستگی
معناداری زندگی	نشاط ذهنی	۰/۵۴۱**

\*\* همبستگی در سطح ۰/۰۱ معنی دار است

نتایج جدول ۱، نشان می دهد که بین معناداری زندگی و نشاط ذهنی ( $r=0/541$ ؛  $p<0/01$ ) رابطه مثبت و معنی دار برقرار وجود دارد.

### بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد بین معناداری زندگی و نشاط ذهنی رابطه مثبت وجود دارد. این یافته ها بیانگر آن است دانش آموزانی که از سطوح بالایی از معناداری زندگی برخوردارند دارای نشاط ذهنی بالایی هستند. در نتیجه معناداری زندگی از ملزومات مهم برای نشاط ذهنی می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت اگر فردی نتواند معنایی در زندگی خویش بیابد، احساس پوچی به او دست می دهد، از زندگی ناامید می شود و ملامت و خستگی از زندگی تمام وجودش را می گیرد. الزاما این حس منجر به بیماری روانی نمی شود، بلکه زمینه را برای اختلالات آماده می کند (فرانکل، ۱۹۹۵). بنابراین، سرزندگی ذهنی فرد در گرو یافتن معنا در زندگی می باشد. وجود معنا در زندگی مانند کلیدی است که می تواند قفل و گره مشکلات زندگی را باز نماید و باعث شود تا افراد کنش های مثبتی انجام دهند (فرانکل، ۱۹۷۲) و به دلیل افزایش خودشناسی و خویشتن پذیری در این شرایط، یعنی اعتقاد به اینکه «من همین هستم که هستم و همین اندازه برای وضعیت موجود من کافی است»، احساس رضایت از زندگی افزایش یافته و افراد می آموزند در جایی که با موقعیتی غیر قابل تغییر رو به رو می شوند، واکنش های مناسب با آن موقعیت را از خود بروز دهند که این موجب بالا رفتن بهزیستی ذهنی در آنها می شود (احمدیان و همکاران، ۱۳۹۷). فرانکل (۱۹۸۶) بر معناجویی افراد در زندگی باور داشت. او بیان کرد که رفتار انسانها نه بر پایه لذت-گرایی نظریه فروید و نه بر پایه نظریه قدرت طلبی آدلر است، بلکه انسانها در زندگی به دنبال معنا و مفهومی برای زندگی خود می باشند. اگر فردی نتواند معنایی در زندگی خویش بیابد، احساس پوچی به او دست می دهد و از زندگی ناامید می شود و ملامت و خستگی از زندگی تمام وجودش را فرا می گیرد. به اعتقاد فرانکل وجود و احساس معنا در زندگی مانند کلیدی است که می تواند قفل و گره مشکلات زندگی را باز نماید و باعث شود تا افراد کنش های مثبتی انجام دهند (فرانکل، ۱۹۶۳ / ۱۴۰۰). برخی از روانشناسان مانند آلپورت (۱۹۵۵)، فرانکل (۱۹۸۴) و مازلو (۱۹۷۰) معنا در زندگی را مهمترین عامل موثر بر کنش های روانشناختی مثبت می دانند. پژوهش های متعددی که در این زمینه انجام شده اند، ارتباط معنای زندگی را با جنبه های مختلف حیات آدمی مورد تأکید قرار داده اند. برای نمونه؛ مطالعات نشان می دهند که داشتن معنا در زندگی تأثیر مستقیمی روی سلامت، سازگاری و بهزیستی روانشناختی دارد (اسمیت و زائوترا، ۲۰۱۴) و از آنجا که سرزندگی ذهنی بخشی از بهزیستی روانشناختی و ذهنی فرد است، از این رو میتوان نتیجه گرفت که داشتن معنی در زندگی باعث سرزندگی ذهنی نیز می شود.

به طور کلی، از نتایج مهم این پژوهش می توان به برجسته ساختن نقش معناداری زندگی در نشاط ذهنی دانش آموزان اشاره کرد. این یافته بنابراین، این پژوهش تولیداتی ارزشمندی برای روانشناسان و مشاورین مدارس برای ارتقای معناداری زندگی در تقویت نشاط ذهنی دانش آموزان دارد. می توان این گونه نتیجه گیری کرد که دانش آموزان با تقویت معناداری زندگی خود مطمئن باشند که نشاط ذهنی بهبود می یابد. از جمله محدودیت های

پژوهش حاضر، بکارگیری پرسشنامه خودگزارشی است و ممکن است در پاسخ‌ها سوگیری وجود داشته باشد که می‌توانست در نتایج تحقیق مؤثر باشد و جامعه آماری فقط دانش‌آموزان دختر دوره دوم متوسطه 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 گروه‌ها جهت بالا بردن قدرت تعمیم‌پذیری نتایج می‌تواند مفید و موثر واقع گردد.

#### منابع

- احمدیان، حمزه؛ پیرمرادی، 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.
- تنهای رشوانلو، فرهاد؛ کارشکی، حسین؛ ترکمنی، مرضیه. (۱۳۹۸). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس سطح حالت سرزندگی ذهنی بر اساس نظریه کلاسیک آزمون و سوال-پاسخ. *رویش روان‌شناسی*، ۸ (۱۰)، ۷۹-۸۸.
- 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
- Deb, S., Okulicz-Kozaryn, A. (2023). Exploring the association of urbanisation and subjective well-being in India, *Cities*, 32, 104068. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2022.104068>
- Krause N. (2018). Evaluating the stress-buffering function of meaning in life among older people. *J Aging Health*, 19(5), 792-812.
- Liang, Z., Luo, H & Hui, t. (2023). Multiple measures of tourism-led migrants' subjective well-being, *Tourism Management Perspectives*, 45, 101047, <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2022.101047>
- Nel, L. (2011). The psychofertological experiences of masters degree students in professional psychology programmes: An interpretative phenomenological analysis. Thesis in fulfilment of the requirements for the degree. Department of Psychology Faculty of The Humanities: University Of The Free State Bloemfontein. 48 - 84.
- Smith BW, Zautra AJ. The role of purpose in life in recovery from knee surgery. *Int J Behav Med* 2014; 11, 197-202.
- 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., & 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., 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.