

معنای زندگی در دانشجویان ایرانی: یک مطالعه کیفی

Meaning in Life among University Students in Iran: A Qualitative Study

Fariba Zarani, PhD
Shahid Beheshti University

Leyli Panaghi, PhD
Shahid Beheshti University

لیلی پناغی
دانشیار گروه روان‌شناسی
دانشگاه شهید بهشتی

فریبا زرانی
استادیار گروه روان‌شناسی
دانشگاه شهید بهشتی

Hamide Mohammadasab
Ph.D Candidate in Psychology
Shahid Beheshti University

Sadegh Fallah
Ph.D Candidate in Psychology
Tarbiat Modares University

صادق فلاح
دانشجوی دکتری روان‌شناسی
دانشگاه تربیت مدرس

حمیده محمدی نسب*
دانشجوی دکتری روان‌شناسی
دانشگاه شهید بهشتی

چکیده

هدف این پژوهش واکاوی ادراک معنای زندگی دانشجویان ایرانی در مورد معنای زندگی با روش پدیدارنگری بود. جامعه پژوهش، دانشجویان جوان (۱۸ تا ۲۸ سال) دانشگاه‌های تهران و گروه نمونه متشکل از ۴۰ نفر بود که با روش داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند و به صورت تصادفی در ۴ گروه کانونی ۱۰ نفره قرار گرفتند. ابزار گردآوری داده‌های کیفی، مصاحبه کانونی با شیوه عمیق و نیمه‌ساختاریافته بود. هر گروه کانونی از ۱۰ نفر نمونه به همراه ۳ نفر از اعضای تیم پژوهشی به عنوان گرداننده گروه، ثبت‌کننده اطلاعات و خلاصه‌کننده تشکیل شد. داده‌ها با روش هفت‌مرحله‌ای کلایزی تحلیل شد. تحلیل ادراک شرکت‌کنندگان منجر به شناسایی ۱۱۷ کد اولیه، ۲۳ زیرمضمون، مقوله یا درون‌مایه فرعی و ۸ مضمون اصلی شامل آرامش و رضایت، پیشرفت و موفقیت، معنویت، امید به زندگی، ارتباط با دیگران، نوع‌دوستی، بهره‌مندی از فضایل اخلاقی و عدم وجود معنا شد. نتایج نشان داد از میان منابع معنای زندگی در میان شرکت‌کنندگان این پژوهش، منابع فردگرایانه (مانند پیشرفت خود و یادگیری) بیش از منابع جمع‌گرایانه (مانند نوع‌دوستی) مورد تأکید بوده‌اند.

واژه‌های کلیدی: معنای زندگی، دانشجویان، پدیدارنگری، هدف زندگی

Abstract

The aim of this study was to investigate the Iranian university students' perception of meaning in life. The search method was descriptive phenomenography. 40 university students aged 18-28 were selected using the volunteering sampling method and in order to collect data focal interview was used. The 40 participants were assigned in 4 focused groups randomly. Each focused group consisted of 10 participants and three members of the research team. The three members facilitated the conversations, recorded the information, and summarized each session. The data were analyzed using the Colaizzi strategy. The process of data analysis resulted in 117 primary codes, 8 themes, and 23 sub-themes. The 8 themes included: peace and satisfaction, progress and learning, spirituality, hope, socializing, altruism, having virtues, and meaninglessness. The results showed that among the resources of meaning in life of Iranian youths in the present study, individual resources (e.g. progress and learning) were of more importance and emphasis rather than collective ones (e.g. altruism).

Keywords: Meaning in life, university students, phenomenography, purpose in life

received: 20 November 2018

accepted: 02 November 2019

Contact information: hamide.mohammady7@gmail.com

دریافت: ۹۷/۰۸/۲۹

پذیرش: ۹۸/۰۸/۱۱

مقدمه

پژوهش‌های جدیدی منجر شده است (استگر و دیگران، ۲۰۰۶). به اعتقاد فرانکل، عملکرد افراد زمانی در بهترین حالت خود قرار دارد که معنا و مأموریت منحصر به فردی را در زندگی خود ادراک کنند و به سمت هدفی خاص در زندگی کشیده شوند. وی معنای زندگی را محدود به موضوع خاصی نظیر نوع دوستی، پیشرفت یا شهرت نمی‌داند و معتقد است رسیدن به معنای زندگی شخصی در یک فرایند جست‌وجوی معنا آغاز می‌شود و ممکن است پس از مدتی به سرانجام برسد (استگر و دیگران، ۲۰۰۶). در سال‌های اخیر، استگر، اویشی و کشدان (۲۰۰۹) نیز در نظریه خود به دو بعد مهم معنا در زندگی اشاره کرده‌اند؛ بعد نخست به میزان ادراک افراد از معنا و هدفمند بودن زندگی‌شان اشاره دارد که در این نظریه تحت عنوان «وجود معنا» شناخته شده و بعد دوم به میزان درگیری افراد در راستای «جست‌وجوی معنا در زندگی» مربوط می‌شود. در واقع وجود معنا در زندگی، تجربه‌ها و دغدغه‌های پوچ و پیش پا افتاده زندگی روزمره را به احساس هدف، مأموریت و ارزشمندی تبدیل می‌کند (استگر، اویشی و کشدان، ۲۰۰۹).

وجود معنا در زندگی یا آوردن آن به زندگی (به‌وسیله روش‌های درمانی مانند معنادرمانی^۴) در افزایش بهزیستی^۵ افراد و کاهش آسیب‌های روان‌شناختی مؤثر است. پژوهش‌های متعددی در این زمینه به تأثیر مثبت معنا در قلمروهای مختلف اشاره کرده‌اند که از جمله آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: تأثیر معنادرمانی گروهی در افزایش سلامت زنان (رضایی، رفاهی و احمدخواه، ۲۰۱۲)، تأثیر معنادرمانی بر رنج کشیدن، یافتن معنا و بهزیستی معنوی^۶ نوجوانان مبتلا به سرطان (کنگ و دیگران، ۲۰۰۹)، اثربخشی معنادرمانی بر کیفیت زندگی افراد سالمند (لیگیمول، ۲۰۱۲)، اثربخشی برنامه‌های معنادرمانی در کاهش احساس بی‌معنایی افراد فلج (پالوم و گوزمان، ۲۰۱۳)، اثربخشی معنادرمانی گروهی بر سلامت روانی و کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان سینه (حسینیان، قاسم‌زاده و تازیکی، ۱۳۹۲)، اثربخشی معنادرمانی گروهی بر کاهش میزان افسردگی دانشجویان (رباط‌میلی، مهرابی‌زاده هنرمند، زرگر و کریمی

میل به جست‌وجوی معنا و دستیابی به آن، عنصری اساسی در زندگی انسان به‌شمار می‌رود (باومیستر، ۱۹۹۱). انسان موجودی است که قادر به کنار هم قرار دادن تجربه‌ها و رویدادهای زندگی و بیرون کشیدن معنا از میان آن‌ها است (امونز، ۲۰۰۵). این کشش به سمت معنا، مکانیزمی است که افراد از طریق آن می‌کوشند ثباتی در زندگی بی‌ثبات ایجاد کنند (باومیستر و ووهرز، ۲۰۰۲). تعاریف مختلفی از معنای زندگی ارائه شده است، اما اغلب این تعریف‌ها به نوعی احساس در فرد اشاره دارند که او را به سمت هدفی مشخص و ارزشمند در زندگی هدایت می‌کند و به وی احساس معنا داشتن در زندگی و مهم بودن می‌دهد (استگر، فرازیر، اویشی و کالر، ۲۰۰۶؛ ون‌تونگر، گرین، دیویس، هوک و هولسی، ۲۰۱۵). افراد زمانی معنا را درک می‌کنند که زندگی‌شان از ارتباط و معنایی فراتر از خودشان برخوردار باشد و معتقد باشند که بودنشان مهم است و بر دیگران تأثیر می‌گذارد (ون‌تونگر و دیگران، ۲۰۱۵). با پیشرفت پژوهش‌ها در قلمرو روان‌شناسی مثبت، توجه به معنای زندگی نزد متخصصان این قلمرو نیز بیشتر شده است (رایان و دسی، ۲۰۰۱). پژوهش‌های متعدد با تأکید بر اهمیت نقش معنا در زندگی افراد، آن را عاملی محافظت‌کننده در برابر خودکشی و خشونت در نظر می‌گیرند (هنری و دیگران، ۲۰۱۴) و نقش آن در ارتقای کیفیت زندگی (حمزه‌لوئیان، بشارت، رحیمی‌نژاد، زمانیان و فراهانی، ۱۳۹۸)، بهبود نظم‌جویی هیجان^۱ (کوتر-گرون، ویشت، زورک و شیبه، ۲۰۰۹) و بهبود ثبات هیجانی^۲ افراد (استگر و کشدان، ۲۰۱۳؛ جوکار و کمالی، ۱۳۹۸) را تأیید کرده‌اند. معنا افزون بر آنکه انگیزه‌ای درونی برای انسان به‌شمار می‌رود، سازه‌ای برای پیشگیری از بیماری، بهبود سلامتی و سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط یک زندگی دائماً در حال تغییر است (رکر و چمبرلین، ۲۰۰۰).

تاکنون روان‌شناسان متعددی به موضوع معنای زندگی پرداخته‌اند که از میان آن‌ها، ویکتور فرانکل^۳ پیشگام پژوهش در این قلمرو شناخته می‌شود و آثار وی، به شکل‌گیری

1. emotion regulation
2. emotional stability

3. Frankl, V.
4. logotherapy

5. well-being
6. spiritual well-being

می‌گیرد و به نسل‌های آینده راه می‌یابد (صبور، ۱۳۸۶). فرهنگ منبع مهمی برای ارزش‌ها، انتظارات و نیازهای فرد در نظر گرفته می‌شود (مارکوس و کیتایاما، ۱۹۹۱)؛ برای مثال، برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که در فرهنگ‌های جمع‌گرا، افراد برای تلاش در جهت بهبود حال دیگران و ارتقا و بهبود جمع ارزش بیشتری قائل هستند و به موضوعاتی مانند موفقیت فردی که در فرهنگ‌های فردگرا بیشتر مورد توجه و ارزش‌گذاری قرار دارند، توجه کمتری می‌کنند (اویشی و داینر، ۲۰۰۳). در واقع معنای زندگی مفهوم پیچیده‌ای است که عوامل فردی و زمینه‌ای در شکل‌گیری آن نقش دارند.

در دوره‌های تحولی مختلف نیز ممکن است منابع متفاوتی برای معنای زندگی وجود داشته باشد؛ برای مثال، یافته‌ها نشان می‌دهد که از نظر مؤلفه وجود معنا در زندگی، بین گروه‌های سنی مختلف، به‌ویژه جوانان با سایر گروه‌های سنی تفاوت معنادار وجود دارد (احمدی و دیگران، ۱۳۹۴؛ اورنگ، هاشمی زرنی، رامشینی و اورنگ، ۱۳۹۷؛ رکر، ۲۰۰۵). از بین جوانان، دانشجویان از دو جهت مورد توجه قرار می‌گیرند: نخست آنکه بیشتر دانشجویان در دوره‌ای از تحول (اوایل جوانی) قرار دارند که انتظار می‌رود پس از حرکت به سمت تشکیل هویت در اواخر نوجوانی، در حال تعیین ارزش‌ها و اهدافی خاص برای ابعاد مختلف زندگی خود مانند انتخاب دیدگاه‌های اجتماعی، سبک زندگی، شغل و همسر قرار داشته باشند که این تصمیم‌ها بر دوره‌های تحولی بعدی و گستره عمر آن‌ها، آثار چشمگیری خواهد داشت (اریکسون، ۱۹۶۸/۱۳۹۶). با وجود این، شیوع ۳۳ درصدی اختلال‌های افسردگی و اضطرابی در دانشجویان ایرانی (زارع، پرواره، نوری و نامداری، ۱۳۹۵) می‌تواند عملکرد آن‌ها در زندگی را با اختلال جدی مواجه سازد. افزون بر آن، دانشجویان در اکثر جوامع همواره به‌عنوان قشری فعال و اثرگذار در جامعه مطرح بوده‌اند. اهمیت مضاعف این دوره تحولی و این قشر از جامعه منجر به انتخاب دانشجویان به‌عنوان جامعه مورد بررسی در این پژوهش انتخاب شد. همچنین شناخت هرچه بیشتر منابع معنای زندگی در این افراد، اطلاعات مهمی را در اختیار سیاست‌گذاران، متخصصان در قلمروی آموزش و سلامت، خانواده‌ها و سایر افرادی که با این قشر حیاتی از جامعه در ارتباط

خوگانی، ۱۳۹۲) و اثربخشی معنادرمانی فرانکل بر سلامتی (کاهش احتمال گرایش به اعتیاد و افزایش بهزیستی روان‌شناختی) در دانشجویان مبتلا به افسردگی (اصالتی، عرب و مهدی‌نژاد، ۱۳۹۸).

نقش پررنگ معنای زندگی در دانشجویان نیز به‌طور خاص بررسی شده و اثربخشی معنادرمانی به شکل گروهی یا انفرادی در کاهش آسیب‌های روان‌شناختی و محافظت از سلامت روانی مطرح شده است؛ برای مثال، هیل و دیگران (۲۰۱۳) به تأثیر معنای زندگی در زندگی دانشجویان مقطع دکتری پرداختند. در این پژوهش‌ها به دو مرحله از ارتباط افراد با معنای زندگی، یعنی در جست‌وجوی معنا بودن و یافتن معنا اشاره شد و نتایج آن‌ها نشان داد که حضور در مرحله نخست یعنی عدم دسترسی به منابعی مشخص و فردی برای معنای زندگی، فرد را نسبت به افت عملکرد، افسردگی و حتی در مواردی خودکشی مستعد می‌سازد (استگر و دیگران، ۲۰۰۹).

وجود پژوهش‌های فراوان در زمینه تأثیرات پررنگ معنا در زندگی، این سؤال را پیش می‌آورد که معنای زندگی افراد از چه منابعی سرچشمه می‌گیرد. در پاسخ به این سؤال، یافته‌ها تاکنون به منابعی نظیر خانواده و رابطه عاطفی (احمدی، حیدری، باقریان و کشفی، ۱۳۹۴؛ کرنس و کینیپر، ۲۰۰۷)، روابط اجتماعی (استاوروا و لوهمن، ۲۰۱۶؛ کلاین، ۲۰۱۷)، سلامتی (اشتاینهاگن- تیه‌سن و بورخلت، ۱۹۹۹؛ دوبر، نوردن‌فلت و ترنستد، ۲۰۰۸)، دین‌داری (طالب‌زاده شوشتری، منادی، خادمی اشکذری و خامسان، ۱۳۹۵)، تعهد داشتن به هدفی منحصر به فرد (فرانکل، ۱۹۸۶ نقل از وونگ، ۲۰۱۰)، ثروت‌آفرینی (پراگر، ۱۹۹۸)، پیشرفت (پینکارت، ۲۰۰۲؛ فگ، کرامر، ال‌هوست و بورازیو، ۲۰۰۸؛ لین، ۲۰۰۱؛ هارلو و نیوکام، ۱۹۹۰؛ هیل، توریانو، هورد، مروچک و رابرتس، ۲۰۱۱) و هدفمند بودن زندگی، عشق و اخلاقیات (مویینک، ۲۰۱۳) دست یافته‌اند. همچنین تأثیر فرهنگ بر معنای زندگی افراد آشکار شده است و بین فرهنگ و معنای زندگی افراد رابطه وجود دارد (ولف، ۱۳۸۲).

فرهنگ مفهومی پیچیده دارد و در معانی گسترده به کار برده می‌شود. فرهنگ عبارت است از آداب و رسوم، اندیشه، هنر، علوم و شیوه زندگی اقوام و ملی است که با گذشت زمان شکل

هستند قرار می‌دهد. این پژوهش با پرسش‌گری پیرامون منابع معنای زندگی در دانشجویان ایرانی اجرا شده است.

روش

این پژوهش با روش پدیدارنگری^۱ که از انواع روش‌های کیفی اکتشافی است، انجام شد. اگر منابع معنای زندگی دانشجویان به مثابه یک پدیده‌ای کمتر شناخته شده در نظر گرفته شود که در ذهن افراد مختلف با شیوه‌های متفاوتی تجربه شده است، پدیدارنگری روشی مناسب برای اجرای این پژوهش خواهد بود. هدف از پژوهش پدیدارنگارانه، دستیابی به درکی عمیق از مفاهیم متفاوت یک پدیده در نزد افراد مختلف است (شهبازیان، مرتضوی، لگزیان و رحیم‌نیا، ۲۰۱۷). جامعه این پژوهش شامل دانشجویان جوان (۱۸ تا ۲۸ سال) دانشگاه‌های تهران و گروه نمونه متشکل از ۴۰ نفر بود که با روش داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند و به صورت تصادفی در ۴ گروه کانونی ۱۰ نفره قرار گرفتند (جدول ۱).

به منظور افزایش قابلیت انتقال یافته‌ها به موقعیت‌ها و گروه‌های مشابه، از دانشجویان در مقاطع مختلف و رشته‌های تحصیلی متفاوت برای حضور در پژوهش دعوت به عمل آمد. هر یک از گروه‌های کانونی دارای ۶ نقش بود؛ متعهد، تأمین‌کننده مالی، گرداننده گروه، ثبت‌کننده، و خلاصه‌کننده اعضای گروه کانونی. متعهد شامل اساتیدی بود که زمینه کار را فراهم می‌کردند اما خود در جلسه‌های گروه‌های کانونی حاضر نبودند. تأمین‌کننده مالی در این پژوهش، معاونت پژوهشی دانشگاه شهید بهشتی به عنوان سازمان سفارش‌دهنده طرح بود. نقش‌های گرداننده، ثبت‌کننده و خلاصه‌کننده از اعضای تیم پژوهشی بودند که در این زمینه آموزش دیده بودند. متخصصان اجراکننده در پژوهش، دانشجویان رشته روان‌شناسی در مقطع دکتری بودند که توسط اساتید متخصص به صورت حضوری، آموزش‌های لازم را در اجرای مصاحبه‌های گروهی دیده بودند. برخی از محورهای کلیدی این آموزش‌ها عبارت بودند از چگونگی آغاز جلسه، هدایت جلسه، پایان جلسه، مدیریت افراد ناراضی از جلسه، توجه کردن به نیازهای شرکت‌کنندگان، مقابله

نکردن با عقاید متضاد به منظور جلوگیری از ایجاد تنش در جلسه، مدیریت تنش بین شرکت‌کنندگان، یادداشت نکات کلیدی، و دخالت ندادن نظرات شخصی متخصصان در جریان گفت‌وگو. هدف از این آموزش‌ها کسب مهارت‌های کافی متخصصان در طراحی و هدایت سؤال‌ها، و مدیریت سخنان شرکت‌کنندگان جهت جلوگیری از واکنش‌های منفی برای بهره‌بردن حداکثری از این مصاحبه‌ها بود.

بر اساس اطلاعات حاصل از پیشینه پژوهشی، مصاحبه عمیق و نیمه‌ساختاریافته توسط پژوهشگر و با نظارت اساتید متخصص در این قلمرو که عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه بودند، طراحی شد.

جدول ۱

ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان در پژوهش

رشته	دختر	پسر	کل	میانگین سنی
علوم پایه	۲	۱	۳	
علوم اجتماعی	۲	۱	۳	
سایر	۱	۲	۴	
مجموع	۶	۴	۱۰	۲۴
علوم پایه	۱	۲	۳	
علوم اجتماعی	۲	۲	۴	
سایر	۱	۲	۳	
مجموع	۴	۶	۱۰	۲۲/۵
علوم پایه	۱	۱	۲	
علوم اجتماعی	۲	۲	۴	
سایر	۲	۲	۴	
مجموع	۵	۵	۱۰	۲۵
علوم پایه	۲	۱	۳	
علوم اجتماعی	۲	۱	۳	
سایر	۲	۲	۴	
مجموع	۶	۴	۱۰	۲۰/۳
کل	۲۱	۱۹	۴۰	

در این پژوهش، ۱۱ نفر از شرکت‌کنندگان در رشته‌های علوم پایه (۲۷ درصد)، ۱۴ نفر در رشته‌های علوم اجتماعی (۳۵

چیز ارزشمندی در زندگی دارید که فکر می‌کنید شما را به زندگی وصل کرده و باعث ارزشمند شدن زندگی شده است؟ به نظر شما هدف غایی از زندگی چیست؟ خوش‌بخت بودن را چه چیز تعریف می‌کنید؟ رضایت از زندگی را در چه چیزی می‌بینید؟ چه هدفی هست که بعد از آن نگوئیم «خب این همه زندگی کردم، که چی؟!»

هر مصاحبه متمرکز در هر گروه تا رسیدن به اشباع داده‌ها ادامه یافت که این زمان از ۱۲۰ تا ۱۸۰ دقیقه بود. اشباع وضعیتی است که در آن داده جدیدی که به پژوهش وارد می‌شود، طبقه‌بندی موجود را تغییر نمی‌دهد یا پیشنهادی برای ایجاد طبقه‌بندی جدید ارائه نمی‌کند (کرسول، ۱۳۹۶/۲۰۱۴).

داده‌ها با روش هفت‌مرحله‌ای کلایزی^۱ تحلیل شد. این بخش توسط دو دانشجوی رشته روان‌شناسی در مقطع دکتری که از آموزش‌های کامل و جامع در این زمینه برخوردار بودند، اجرا شد. پس از اجرای هر مصاحبه، مکالمات ضبط شده چندین بار با دقت گوش داده شد و کلمه به کلمه روی کاغذ پیاده شد. سپس تمام مطالب به دقت خوانده شد و به هر کدام از یادداشت‌ها رجوع و عبارتهای مهم استخراج شد (استخراج جمله‌های مهم). در سومین مرحله، معنی یا مفهوم هر عبارت مهم به شکل کد شکل گرفت. ابتدا دستیار پژوهش و سپس حسابرس، صحت و دقت کدها را مورد بررسی قرار دادند و در ادامه در مورد مفاهیم ناهمخوان با مشورت و اقناع‌سازی تصمیم‌گیری شد. در این پژوهش، پژوهشگران درباره شیوه‌های انجام کدگذاری و طبقه‌بندی داده‌ها طی فرایند پژوهش و تا زمان رسیدن به توافق، گفت‌وگو و تعامل مداوم داشتند. در این مرحله، پس از رسیدن پژوهشگران به مفاهیمی مشترک که از گفت‌وگوهای یک مصاحبه استخراج شده بود، ضمن قرار دادن متن گفت‌وگوها در اختیار شرکت‌کنندگان، مضامین اصلی و فرعی استخراج‌شده را نیز با آن‌ها در میان می‌گذاشتند تا از صحت و دقت کافی در دریافت مضمون از سوی افراد شرکت‌کننده اطمینان حاصل کنند. نکات دریافت‌شده از سوی شرکت‌کنندگان در این مرحله اهمیت بسیاری داشت، زیرا در برخی موارد به اصلاح مواردی منجر شد که به دقت بیشتر

درصد) و ۱۵ نفر (۳۸ درصد) از سایر رشته‌ها شرکت داشتند که از این تعداد، ۲۱ نفر (۵۲ درصد) دختر و ۱۹ نفر (۴۸ درصد) پسر بودند. میانگین سنی کل شرکت‌کنندگان نیز ۲۳ سال بود. از بین ۴۰ شرکت‌کننده در این پژوهش، ۲۰ نفر (۵۰ درصد) دانشجوی مقطع کارشناسی، ۱۴ نفر (۳۵ درصد) دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد و ۶ نفر (۱۵ درصد) دانشجوی مقطع دکتری بودند. همچنین از نظر وضعیت تأهل، ۳۵ نفر از شرکت‌کنندگان مجرد و ۵ نفر متأهل بودند.

پیش از شروع مصاحبه، افزون بر تشریح هدف پژوهش برای تمام شرکت‌کنندگان در هر گروه و اطمینان دادن به آن‌ها نسبت به محرمانه بودن اطلاعاتشان نزد پژوهشگران، از شرکت‌کنندگان اجازه ضبط مصاحبه‌ها گرفته شد. سپس سؤال‌های مورد نظر به ترتیب مطرح شد. مصاحبه با روش گفت‌وگوی دوطرفه با توجه به سؤال اصلی پژوهش «معنای زندگی شما چیست؟» و «چه چیز را از زندگی شما بگیرند دیگر قادر به ادامه دادن زندگی نیستید؟» آغاز شد و سپس سؤال‌های بعدی برای تکمیل مصاحبه و دستیابی به داده‌های غنی‌تر بر اساس انواع پاسخ مشارکت‌کنندگان مطرح شد. مصاحبه‌کنندگان نحوه انتخاب سؤال در هر مرحله با توجه به پویایی گروه و نظرات مطرح‌شده را در جلسه‌های آموزشی پیشین نزد متخصصان، آموزش دیده و این اطمینان را به شرکت‌کنندگان داده بودند که همگی در سرتاسر مرحله مصاحبه کانونی امکان پرسیدن و پرسیده شدن را ضمن رعایت نظم جلسه دارند. همچنین، افزون بر ضبط صوتی جلسه، کلیدواژه‌ها توسط گرداننده، تمامی گفته‌ها توسط ثبت‌کننده و نکات مهم توسط خلاصه‌کننده یادداشت می‌شد. پیاده‌سازی و تحلیل داده‌های مربوط به هر گروه بلافاصله پس از اتمام مصاحبه کانونی انجام می‌گرفت و پس از جمع‌بندی و مشورت همکاران پژوهشی، روند مصاحبه با گروه‌های بعدی مشخص می‌شد.

برخی از مهم‌ترین سؤال‌های مطرح‌شده در مصاحبه‌ها به شرح زیر است:

چرا آدم‌ها به زندگی خود پایان نمی‌دهند؟ چه چیز زندگی را ارزشمند می‌کند؟ شما چرا به زندگی خود خاتمه نمی‌دهید؟ چه

تعیین قابلیت تصدیق، پژوهشگران کوشیدند تا پیش‌فرض‌های خود را تا حد امکان در روند جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها، دخالت ندهند.

به‌منظور حصول اطمینان از اعتبار داده‌ها، فایل‌های صوتی مصاحبه‌ها، متن مصاحبه‌ها، کدها و طبقه‌بندی مضامین فرعی و اصلی توسط یکی از اساتید روان‌شناسی با تجربه، به دقت بررسی و کنترل شد تا تعابیر و معانی داده‌ها با هم تطبیق داده شوند.

یافته‌ها

همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، پس از اتمام هر مصاحبه کانونی، متن مصاحبه با دقت، پیاده‌سازی و توسط تیم پژوهشی تحلیل شد. در اولین مرحله از کدگذاری، جمله‌ها و عبارتهای مهم توسط تیم پژوهشی استخراج شدند و در مرحله بعدی، معنا یا مفهوم درک‌شده از هر جمله یا عبارت استخراج شد. برای مثال، چند جمله و عبارت و معنای استخراج شده در جدول ۲ گزارش شده است.

یافته‌ها کمک کرد. در چهارمین گام، مفاهیم به شکل موضوعی درون دسته‌ها سازمان‌دهی شدند. با بررسی شباهت‌ها و تفاوت‌های کدها و کنار هم قرار دادن ۱۱۷ کد اولیه که به لحاظ مفهومی به یکدیگر نزدیک‌تر بودند، ۲۳ زیرمضمون، مقوله یا درون‌مایه فرعی شکل گرفت. مضامین فرعی نیز بر اساس شباهت‌های مفهومی خود در ۸ مضمون اصلی، تم یا درون‌مایه اصلی قرار گرفتند. در مرحله پنجم، یافته‌ها در راستای توصیفی جامع از پدیده مورد نظر تلفیق شدند. در مرحله ششم، توصیفی جامع از پدیده‌های مورد بررسی به شکل یک بیانیه صریح و روشن تنظیم و ارائه شد. در گام آخر، معتبرسازی نهایی بر اساس ملاک‌های اعتبار و قابلیت اطمینان مورد بررسی قرار گرفت. در این پژوهش از چهار معیار «موتق بودن»^۱ پژوهش‌های کیفی یعنی قابلیت اعتبار^۲، قابلیت اطمینان^۳، قابلیت تصدیق^۴ و قابلیت انتقال^۵ استفاده شد. جهت تضمین قابلیت اعتبار، پس از تحلیل مصاحبه‌ها، نتایج در اختیار پنج نفر از شرکت‌کنندگان قرار گرفت و نظرات آن‌ها در مورد نام‌گذاری برخی کدها و تشابه مفهومی بعضی مضامین فرعی و اصلی دریافت و اعمال شد. به‌منظور

جدول ۲

مثال‌های انتخاب‌شده از جمله‌های مهم شرکت‌کنندگان در پژوهش و فرمول‌بندی مفاهیم انتقالی هر یک از آن‌ها

عبارت	معنای فرمول‌بندی شده
حالا موسیقی باشه یا فیلم باشه یا هر کاری. اینکه رو یکی اثر بذاره. با اینکه نه اون منو دیده و نه من اونو دیدم، ولی مؤثر بودن در اندیشه اعضای جامعه اهمیت باعث بشه که تفکرش از زمین تا آسمون فرق بکنه.	دارد.
اگه الان بخوام بگم که هم شعاری نباشه هم دروغ نباشه هم چیز نباشه. من دنبال اینم که هم وضعیت مالی‌ام درست رشد و پیشرفت فردی به زندگی معنا می‌دهد. بشه، درست‌تر بشه. هم اینکه وضعیت ذهنی‌ام درست بشه. یعنی عقلانیتیم بهبود پیدا بکنه.	
ولی باز بیشتر از همه به نظر من انگیزه مهمه که علی اشاره کرد. انگیزه خیلی مهمه. چون آدم اگه انگیزه نداشته باشه، انگیزه نقش بسیار پررنگی دارد. به همون پوچ‌گرایی می‌رسه که ایشون گفتن و من فکر می‌کنم همون انگیزه نداشتن باعث شده به این برسه که زندگی‌شون پوچ باشه.	
من اگه قدرت فهمیدن و یادگیری و تحلیل کردن و تولید فکر کردن رو، که نمی‌گم قوی هستم، مثلاً اگه از صد، بیست نداشتن قدرت تجزیه و تحلیل و یادگیری زندگی هستم. اگه اینه بیسته هم کمتر بشه، دیگه زندگی برام زیاد معنایی نداره چون که به بخش مهمی از هویت من توی جمع‌هاییه که عضوش بودم	را بی‌معنا می‌کند.

منطقی و عقلایی را داشته باشد. ۲۳ مضمون فرعی و ۸ مضمون اصلی استخراج‌شده در جریان تحلیل مصاحبه‌ها در جدول ۳ آمده است.

همان‌طور از جدول ۲ پیداست، تیم پژوهشی در فرمول‌بندی عبارت‌ها کوشش کرده است تا مفهوم استخراج‌شده حداکثر ارتباط

مضامین اصلی ^۱	تعداد مضامین فرعی	مضامین فرعی
۱. آرامش و رضایت ^۲	۵	زندگی در لحظه حال، سلامتی خود و عزیزان، رضایتمندی درونی، لذت و شادمانی و زندگی کردن همسو با علایق خود
۲. پیشرفت و موفقیت ^۳	۶	یادگیری، پویایی و تلاش، داشتن اهداف شخصی، ثروت آفرینی، موفقیت کاری، رشدی فردی ^۴
۳. معنویت ^۵	۲	همسو بودن با هستی و اهداف آن، ایمان به خدا ^۶
۴. امید به زندگی	۲	شوق به زندگی، انگیزه زندگی کردن
۵. ارتباط با دیگران	۳	روابط خانوادگی، روابط اجتماعی، روابط عاطفی ^۸
۶. نوع دوستی ^۹	۲	ایجاد نفع معنوی برای دیگران، ایجاد نفع مادی برای دیگران
۷. بهره‌مندی از فضایل اخلاقی ^{۱۰}	-	-
۸. عدم وجود معنا	۳	بوچ‌گرایی ^{۱۱} ، در حال جست‌وجوی معنا، سردرگمی در داشتن معنا

لذت ببرد. این مفهوم یکی از اصول روی آورد ذهن‌آگاهی^{۱۲} نیز به‌شمار می‌رود. این مضمون با ۲۷ بار تکرار، بیشترین تکرار را در این مقوله داشت. برای مثال دانشجوی پسر کارشناسی ۲۲ ساله از دانشکده علوم پایه بیان کرد «سعی می‌کنم تو هر لحظه یه چیزی رو پیدا کنم که از همه چیز با ارزش تره. توی هر لحظه یا موقعیتی یا جایی که هستم شرایط روحی و جسمی و محیطی که وجود داره کسی رو پیدا کنم که بتونم بیشتر باهاش ارتباط برقرار کنم و کار بیشتر از دستم بر بیاد که انجام بدم» یا دانشجوی پسر دکتری علوم اجتماعی از گروه سوم بیان کرد: «اینکه فردا و پس فردا چی میشه رو دوست ندارم. اینکه در لحظه باشیم، بند گذشته و آینده رو قیچی می‌کنه. می‌خوام امروز رو طی کنم و منتظر نباشم»؛ همچنین دانشجوی دختر ۲۰ ساله کارشناسی حقوق گفت: «باید یاد بگیریم که از لحظه مون لذت ببریم».

سلامتی خود و عزیزان: تعداد کمی از افراد شرکت‌کننده، سلامتی را معنای زندگی خود دانسته و آن را صرفاً محدود به خود ندانسته‌اند. آن‌ها بیان کرده‌اند که سلامتی اعضای خانواده نیز برایشان از اهمیت بالایی در این زمینه برخوردار است؛ برای مثال می‌توان به جمله‌های دانشجوی دختر ۲۳ ساله رشته زیست‌فناوری اشاره کرد: «سلامتی خودم و خانواده‌ام. از مرضی اطرفیانت ناراحت میشی اون تأثیر می‌ذاره رو زندگیت. بعدش وقتی بینی اطرفیانت مرضی دارن دیگه اون آرامش رو نداری و بیشتر به فکر اونایی. دیگه ممکنه زندگی بی‌معنی بشه» و نیز جمله‌های دانشجوی دختر ۲۸ ساله مقطع دکتری علوم اجتماعی که گفت: «واقعاً توی این دنیا سلامتی بالاترین نعمت ما آدماست».

رضایتمندی درونی: رضایت از داشته‌ها و راضی بودن از شرایط زندگی مقوله فرعی دیگری بود که توسط افراد به‌عنوان منبع معنای زندگی مورد اشاره قرار گرفت. در تأیید این عامل می‌توان به جمله‌های دانشجوی پسر ۲۵ ساله رشته روان‌شناسی توجه داشت که گفت: «یعنی اینکه هر شخصی به یه نقطه از

مضامین اصلی اکتشافی در رابطه با معنای زندگی دانشجویان جوان شامل آرامش و رضایت، پیشرفت و موفقیت، معنویت، امید به زندگی، ارتباط با دیگران، نوع دوستی، بهره‌مندی از فضایل اخلاقی و عدم وجود معنا بود. در زیر، مضامین فرعی هر کدام از ۸ درون‌مایه اصلی به اختصار شرح داده شده است:

۱. آرامش و رضایت: شرکت‌کنندگان در این پژوهش، در تعریف معنای زندگی به‌طور چشمگیری به مقوله آرامش و رضایت به‌عنوان یکی از منابع اصلی معنای زندگی خود اشاره کردند. مقوله اصلی آرامش و رضایت شامل ۵ مقوله فرعی دیگر است که هر یک از آن‌ها کدهای مرتبط با مقوله خاص خود را دارد.

زندگی کردن در لحظه حال: به این معنا است که فرد فارغ از گذشته و آینده، صرفاً از لحظه‌ای که در آن قرار گرفته است،

1. main themes
2. peace and satisfaction
3. success
4. personal development

5. spirituality
6. universality
7. faith in God
8. romantic relationships

9. altruism
10. morality
11. nihilism
12. mindfulness

زندگی برسه که احساس رضایتمندی از خودش داشته باشه»، یا گفته‌های دانشجوی دختر ۲۰ ساله از دانشکده فناوری‌های نوین که بیان کرده بود: «من می‌گم احساس رضایتی که درونی باشه».

لذت و شادمانی: برای برخی از شرکت‌کنندگان، لذت بردن و شاد بودن معنای اصلی زندگی را تشکیل می‌داد. این لذت شامل لذت‌های مادی نظیر لذت از غذای خوشمزه و همچنین لذت‌های معنوی مانند لذت از خواندن یک کتاب خوب بود. شاید رساترین عبارت در تأیید این عامل مربوط به دانشجوی پسر ۲۶ ساله رشته تربیت بدنی باشد که گفته بود: «یه نفر لذت می‌بره از رو پشت‌بوم‌ها بیره بره یه ورزشی بکنه چون لذت‌ت براش. من لذت می‌برم که پیام اینجا کتاب‌هام رو کار کنم یا یه نفر لذت می‌بره که جنگ کنه دعوا کنه، بوکس بازی کنه. فکر می‌کنم لذت یه خورده عقب‌تر از آرامشه».

زندگی کردن همسو با علایق خود: برخی از شرکت‌کنندگان در این پژوهش، همسو بودن با علاقه‌های خود را به‌مثابه معنای زندگی دانستند. هر فردی با پتانسیل‌هایی به دنیا می‌آید و در صورتی که محیط با توانمندی‌های او منطبق باشد می‌تواند توانمندی‌های ذاتی خود را بالفعل کند. فردی که همسو با علایق خود پیش می‌رود، احساس بسیار خوبی دارد. در تأیید این مقوله فرعی نیز می‌توان به جمله‌های مربوط به دانشجوی دختر ۲۵ ساله رشته پزشکی اشاره کرد که گفته است: «معنای زندگی به نظر من همون کاراییه که دوست دارم انجام بدم. همون امیدهای کوچیکی که دارم» یا «معنای زندگی به اون جوریه که دوست دارم زندگی کنم شاید ربط داشته باشه، مثلاً اون ۲ که به حال خوبم نمره دادم یعنی ۲ درصد تونستم اونجوری که دوست دارم زندگی کنم».

۲. پیشرفت و موفقیت: پیشرفت و موفقیت نیز از دیگر مقوله‌های پررنگی بود که از مصاحبه‌ها استخراج شد. در این ۴ مصاحبه، بارها به این مقوله اشاره شد. این مقوله، خود از ۶ مضمون فرعی دیگر تشکیل می‌شود که به شرح زیر است:

یادگیری: یکی از مقوله‌هایی که در تعریف معنای زندگی به آن اشاره شد، یادگیری چیزها و مهارت‌های جدید بود. در تأیید اکتشاف این مقوله دانشجوی پسر ۲۰ ساله‌ای از دانشکده

روان‌شناسی گفته است: «منم معنای اینه که هی یاد بگیرم و یاد بگیرم و یاد بگیرم، و بتونم یاد بدم. خیلی دوست دارم این کار رو» یا این جمله که ۳ بار تکرار شده بود: «چیز جدید یاد بگیرم». *پویایی و تلاش:* این مضمون که مورد توجه برخی از شرکت‌کنندگان قرار داشت، به صرف حرکت داشتن و در فعالیت بودن اشاره داشت، بدون تأکید خاصی روی پیشرفت‌های فردی. برای این عامل ۳ عبارت به‌عنوان نمونه انتخاب شد. نخست، دانشجوی دختر ۲۸ ساله مقطع کارشناسی ارشد از دانشکده علوم پایه: «معنای زندگی برای من اینه که بتونم حرکت کنم»؛ دوم، دانشجوی پسر ۲۴ ساله کارشناسی ارشد رشته علوم شناختی: «برای خود من معنای زندگی، پویایی و تلاش توی رشته‌ام/ خیلی برام مهمه و اینکه حالا کلا آدمی باشم که امروز با دیروزم فرق داشته باشه»؛ و سوم، دانشجوی کارشناسی ارشد برق و پسر ۲۷ ساله: «یعنی زندگی یک‌نواخت و پراز نرسیدن نباشه».

داشتن اهداف شخصی: برخی از شرکت‌کنندگان، معنای زندگی را در قالب داشتن اهداف جزئی و کلی، آرزوها و خواسته‌های خود تعریف کردند. برای مثال، یکی از دانشجویان گفته است: «معنای زندگی برای من همون هدف‌هاییه که توی آینده دارم. اونایی که باید تلاش کنم و بهشون برسیم تا حالم خوب باشه». همچنین عبارت دیگری مربوط به دانشجوی ۲۶ ساله و دختر که گفته است: «برای خودت یه هدف داشته باشی و سعی کنی به اون هدف برسی و همین تلاش رسیدن به هدف شاید خودش معنای زندگی تونه» و این دو عبارت «نمی‌دونم یه هدفی که هر کس خاص خودش نمیشه بگی. حالا به خدا برسی و بهشت و اینا منظورم این نیست. همه‌مون یه هدف داریم» و «به هدف‌هام برسیم تو زندگی».

ثروت آفرینی: داشتن درآمد بالا و اهداف مالی نیز از دیگر مواردی بود که به‌عنوان معنای زندگی نام برده شد؛ برای مثال «من دنبال اینم که وضعیت مالی‌ام درست بشه، درست‌تر بشه» یا «تا حدی که می‌تونم خودم ثروتمند بشم».

رشد فردی: رشد و ارتقای خویشتن از دیگر زیرمقوله‌هایی بود که شرکت‌کنندگان اشاره کردند؛ برای مثال به دو عبارت زیر بسنده می‌شود: «من اگر قراره یه معنایی بیارم اولین معنایی که

جمله‌ها عبارت بود از: «اون چیزی که خدا می‌خواد بهش برسیم و تکامل پیدا کنیم و ایمان مون بیشتر بشه».

۴. امید به زندگی: این مقوله از دو زیرمقوله یا مضمون فرعی «شوق به زندگی» و «انگیزه زندگی کردن» تشکیل شده است. برای هر یک از این مضامین مثال‌هایی آورده شده است:

شوق زندگی: برخی از افراد مطرح کردند که معنای زندگی آن چیزی است که به زندگی امید می‌دهد و باعث شوق، اشتیاق، انگیزه و پویایی در زندگی می‌شود. دانشجوی پسر ۲۲ساله: «این دنیا خیلی بزرگ‌تر از اون چیزیه که بخوای از همه چیز ناامید بشی. یه چیزهایی هست که می‌تونی احساس خوشحالی کنی».

انگیزه زندگی کردن: انگیزه‌مند بودن، موردی دیگری بود که توسط برخی از مصاحبه‌شوندگان به‌عنوان معنای زندگی مطرح شد و به انگیزه انجام دادن کاری یا رفتن به سمت هدفی اشاره داشت. دانشجوی دکتری روان‌شناسی: «ولی باز بیشتر از همه به نظر من انگیزه مهمه. انگیزه خیلی مهمه. چون آدم اگه انگیزه نداشته باشه به همون پوچ‌گرایی می‌رسه و من فکر می‌کنم همون انگیزه نداشتن باعث شده به این برسه که زندگی شون پوچ باشه» و دانشجوی پسر ۲۴ ساله رشته اقتصاد: «به‌نظر من مهم‌ترین چیزی که من دارم انگیزمه، یعنی همه آدم‌ها به قول اون می‌گم می‌خوام به این هدف برسیم، انگیزه مهمه».

۵. ارتباط با دیگران: پاسخ‌های مصاحبه‌شوندگان، پژوهشگران را به مقوله‌ای دیگر تحت عنوان «ارتباط با دیگران» رهنمون کرد که شامل سه مضمون فرعی روابط عاطفی، روابط خانوادگی و روابط اجتماعی است.

روابط خانوادگی: صرف در ارتباط بودن با خانواده و برقراری تعامل‌های مثبت با آن‌ها نیز برای برخی از شرکت‌کنندگان اهمیت بسیاری داشت. جمله‌های زیر تأییدکننده این مضمون استخراجی هستند: «همون چیزایی که گفتم، یکیش خانواده بوده»؛ «به‌نظرم حدی که خانواده و کسایی که دوستشون داری ازت راضی باشن و باهات یه حس خوبی داشته باشن یعنی ارزش زندگی».

روابط اجتماعی: این مضمون فرعی به روابط اجتماعی فرد اشاره دارد و فراتر از روابط خانوادگی است. در تأیید این مقوله

می‌ارم خودمم اگه خودم رو بذارم و قرار نیست اسطوره‌ای داشته باشم اسطوره زندگی خودم، خودم می‌شم و گفتن که یه انسان کاملی باید باشه که بهش برسی که بعد بگی به تکامل رسیدی حالا من می‌خوام به اون انسانی که تو آرزو و تو رؤیاهام هست برسم و بشم اسطوره زندگی خودم» و «نمی‌دونم اگه رشد اسمش رو بذاریم بهتره، یعنی رشد شخصی آدم به جای خوب برسه فکر می‌کنم حال آدم خوبه و راضی باشه آدم».

۳. معنویت: در جریان مصاحبه‌ها، مقوله‌ای تحت عنوان «معنویت» استخراج شد. مضامین فرعی معنویت که عبارت از همسو بودن با هستی و اهداف آن و ایمان به خدا، به‌عنوان منابع معنای زندگی افراد شرکت‌کننده مورد اشاره قرار گرفتند.

همسو بودن با هستی و اهداف آن: این مضمون اشاره می‌کند که فرد چقدر با اهداف هستی همسو است و هماهنگی دارد. افرادی که به این مضمون اشاره کردند، خود هستی را دارای معنا می‌دانستند و معتقد بودند، این خود فرد است که باید خود را با هستی و اهداف آن سازگار کند. در زیر ۳ عبارت به عنوان مثالی برای تأیید این مقوله آورده شده است:

«معنا داشتن یعنی منطبق با نظم جهان در یک راستا با جهان بودن رو در واقع ایجاد می‌کنه. همون بحثی که گفتم، مولوی خودش موسیقیدان بوده. درواقع خوشبختی رو مولوی در یک راستا با جهان هستی و در تنیدگی با جهان هستی معرفی می‌کنه».

«من فکر می‌کنم هدفه یکم به تکامل رسیدن تک تک ماست ولی اینکه اون تکامله دقیقاً به چه معناست، یکم بعدهای مختلف داره و دقیق نمیشه تعریف کرد».

«من به‌نظرم که ما نیومدیم که زندگی رو معنی کنیم. زندگی خودش معنیه. اگه ما نمیتونیم زندگی رو معنا کنیم واسه اینه که از زندگی نشدیم. مولانا هفتصد سال پیش این راز رو کشف کرد. ما تنها کاری که باید بکنیم اینه که به آموزه‌هایی که از اول تو گوش ما خوندن فراموش کنیم و به دامان مولانا پناه ببریم، ولسلام».

ایمان به خدا: برخی افراد نیز به اهمیت ایمان داشتن به خدا در معنای زندگی خود اشاره داشتند، هرچند این مقوله در بین سایر مقوله‌ها چندان پررنگ و پرتکرار نبود. یکی از مرتبط‌ترین

نیز دو عبارت آورده شده است: «هدف من یکم شخصیه، تصویرهای ذهنی که از خونهات ساختی از زندگیت و روابط شخصی/ت ساختی» و «بعد از اون آرامش و قوی بودن شخصیتی خودم رو مهم می‌دونم، بعد با اختلاف می‌تونم بگم که خوب بودن ارتباطات اجتماعی».

روابط عاطفی: این زیرمقوله به داشتن رابطه خاص دو نفره عاطفی با یک دیگری مهم و نوعی دوست‌داشته‌شدن توسط یک دیگری مهم اشاره دارد. برای درک روشن‌تر به مفهوم جمله زیر دقت کنید: «من فکر می‌کنم آدم بی‌ارزشی باید باشه آدمی که کسی دوستش نداره هیچ‌کس دوستش نداره حتی یه نفر حتی یه نفر هم ارزش می‌ده بهش».

۶. نوع دوستی: این مقوله به این اشاره دارد که فرد نفعی برای دیگران و جامعه داشته باشد. از بررسی این پاسخ‌ها به نظر رسید که این نفع می‌تواند دو جنبه مادی و معنوی داشته باشد.

ایجاد نفع معنوی برای دیگران: برخی از شرکت‌کنندگان معنای زندگی خود را در ایجاد نفع معنوی برای دیگران دانسته‌اند، به طوری که فرد بتواند یک تأثیر مثبت بر زندگی دیگران داشته باشد. جمله‌های زیر که از دل مصاحبه‌های کانونی انتخاب شده است بیانگر این مضمون هستند: «اینکه آدم احساس کنه اینجایی که هست از این اکسیژنی که دیگران دارن استفاده می‌کنن و تو هم استفاده می‌کنی یه فایده‌ای داشته باشی حداقل تو با یه لبخند دل یکی دیگه رو خوشحال کنی»، «آدم وقتی یه خدمتی به دیگران می‌کنه ۱۰۰ خوشحالی رو خودش می‌گیره و دو تاش رو دیگران، تو برو یه کادو بخر بده به دوستت قسم می‌خورم تجربه شخصی خودم هست که شاید اون دو تا خوشحال بشه ولی تو ده تا خوشحال بشی» و «هدف من اینه که تأثیر مثبت بنارم، شاد بشم و دیگران رو هم شاد کنم».

ایجاد نفع مادی برای دیگران: ارائه خدمات مادی به دیگران، مانند کمک به ثروتمند شدن و توانمند شدن آن‌ها نیز از جمله منابع معنای زندگی در میان برخی از شرکت‌کنندگان بود، مانند «ثروتمند بشم و جامعه/م هم ثروتمند بشه».

۷. بهره‌مندی از فضایل اخلاقی: بهره‌مندی از فضایل اخلاقی مانند صداقت، مهربانی و مشارکت نیز به‌عنوان یکی از منابع اصلی معنای زندگی مورد اشاره افراد قرار گرفت، برای

مثال جمله زیر توسط دانشجوی ۲۴ ساله دختر از دانشکده علوم پایه انتخاب شده است: «صداقت، مهربونی، همکاری باهم. وقتی میشه صفت‌های خوب رو باهم داشت اینا به زندگی معنا می‌بخشه».

۸. عدم وجود معنا: پاسخ‌های شرکت‌کنندگان در مصاحبه‌ها ما را به مقوله‌ای جدید تحت عنوان «عدم وجود معنا» هدایت کرد. این مقوله الزاماً به معنای بی‌توجهی فرد به معنا داشتن نیست و خود از سه مضمون فرعی تشکیل می‌شود. افرادی که پاسخ‌هایشان در این مقوله قرار گرفت، به سه دسته تقسیم شدند: پوچ‌گرایی: در پژوهش، افرادی حضور داشتند که اساساً زندگی را فاقد هدف و معنا می‌دانستند و در پاسخ به سؤال «خب چه چیز مانع از این میشه که زندگی‌ات رو تموم کنی؟» تنها عامل ترس از مرگ را دلیل زنده بودنشان می‌دانستند. آن‌ها معتقد بودند به اندازه کافی به معنای زندگی فکر کرده‌اند و به دنبال آن بوده‌اند، اما در پایان جست‌وجوی خود به این نتیجه رسیده‌اند که معنا و مقصودی در زندگی نمی‌بینند و زندگی را فاقد طرح و هدفی خاص می‌دیدند، برای مثال دانشجوی پسر ۲۳ ساله رشته فیزیک بیان کرده است: «ما یه پوچ نوترونی هستیم که باید یه چیزی از توی اون رد بشه».

در حال جست‌وجوی معنا: برخی از شرکت‌کنندگان در پژوهش معتقد بودند که زندگی بی‌معنا نیست، معنایی خاص دارد و آن‌ها به دنبال آن هستند، اما هنوز جست‌وجویشان به آن چیزی که زندگی را برایشان معنادار می‌سازد، نرسیده و کماکان در جست‌وجوی آن هستند؛ برای مثال: «اون آرمان اصلی رو پیدا نکرده هنوز. دنبالش هستم ولی نتونستم پیدا کنم».

سردرگمی در داشتن معنا: برخی از شرکت‌کنندگان اظهار کردند که میان چندین منبع معنا دچار سردرگمی هستند. آن‌ها در جست‌وجوی خود به چندین منبع مختلف از معنای گاهاً متناقض رسیده بودند، اما هنوز قادر به تثبیت یک منبع یا منابع یک‌دست و یک‌جنس نبودند؛ برای مثال، همان‌طور که در ادامه می‌آید، یک شرکت‌کننده گرفتار دودلی برای طی کردن مسیر کسب دارایی‌های مادی یا پیگیری معنویت دچار سردرگمی بود. عبارتهای زیر بهترین گواه این مضمون هستند: «زندگی یه آش شلم شورباییه که کاریشم همیشه بکنی» و «من صادقانه

با یافته‌های برخی پژوهش‌ها در ارتباط با گروه‌های سنی بالاتر (کوتر- گرون و دیگران، ۲۰۰۹) کمتر مورد توجه قرار گرفت. سلامتی در دوره جوانی با خطرات کمتری روبه‌رو می‌شود، اما در سنین بالاتر به‌ویژه در کهنسالی، مشکلات بیشتری آن را تهدید می‌کند؛ بنابراین، می‌توان انتظار داشت در سنین بالاتر که افراد سلامتی خود را بیشتر در معرض خطر و از دست رفتن می‌بینند، ارزش و اهمیت بیشتری برای آن قائل باشند (اشتاینهاگن- تیه‌سن و بورخلت، ۱۹۹۹). لذت بردن از زندگی و زیستن مطابق با علایق خود نیز نمایانگر آن میل و گرایش جوانان به زیستن بر اساس چارچوب‌های فردی خود است. جوانی که در حال شکل دادن هویت خود و حرکت به سمت انسجام بیشتر آن است، گرایش دارد تا طبق اصول و معیارهای خود زندگی کند و از آن لذت ببرد. این میل تا اندازه‌ای طبیعی و قابل پذیرش است، اما تأکید مکرر بر آن توسط شرکت‌کنندگان ممکن است به دلیل احساس نبود استقلال عمل کافی در جوانان برای زیستن مطابق با عقاید و معیارهای خود باشد، در نتیجه، می‌کوشند تا خود را به سطح قابل قبولی از استقلال و فردیت برسانند؛ موضوعی که احتمالاً متأثر از الگوهای فرهنگی و تربیتی جامعه است.

به لحاظ تحولی، جوانان در دوره‌ای هستند که بیش از هر چیز نیاز به تحکیم جایگاه شغلی و وضعیت روابط عاطفی خود دارند (اریکسون، ۱۹۸۰). ارتقای وضعیت شغلی و اقتصادی می‌تواند پیش‌درآمد شکل‌گیری روابط عاطفی جدی باشد؛ از این رو یکی از پررنگ‌ترین مقوله‌های استخراج‌شده از میان صحبت‌های شرکت‌کنندگان این پژوهش، هدفمند بودن و توجه به رشد و پیشرفت فردی است. اشاره مکرر شرکت‌کنندگان پژوهش به پیشرفت کردن، ثروت‌آفرینی، یادگیری، اهداف شخصی و رشد فردی به‌عنوان منابع معنای زندگی با یافته‌های پژوهش‌های پیشین از جمله پژوهش پراگر (۱۹۹۸) همخوانی دارد. پراگر در پژوهش خود نشان داد، افراد با سنین بالاتر در مقایسه با نوجوانان، اهمیت بیشتری برای امنیت مالی قائل هستند و تقلائی کمتری برای کسب ثروت بیشتر به خرج می‌دهند. در مقابل، جوانان نسبت به تلاش کردن و خطر کردن

بخوام بهتون بگم، هنوز تعارض دارم بین اینکه برم سعی کنم پولدار بشم و آدم قدرتمندی از لحاظ اجتماعی بشم یا اینکه بخوام آدم معنوی‌ای باشم و کلاس‌های حافظ و مولانا رو برم». معنای زندگی یا به تعبیری منابع معنای زندگی در جوانان ایرانی ممکن است از فردی به فرد دیگر، کاملاً متفاوت و معطوف به خود فرد (انگیزه درونی، لذت بردن از زندگی) یا دیگران (سلامتی خانواده) باشد. همچنین معنای زندگی مشارکت‌کنندگان می‌تواند دارای جنبه مادی (ثروت‌آفرینی) یا معنوی (یادگیری، فضیلت اخلاقی، خدمت به دیگران) باشد.

بحث

معنای زندگی عنصری اساسی در زندگی محسوب می‌شود، چراکه به انسان‌ها کمک می‌کند در شرایط مختلف زندگی و هنگام رویارویی با اتفاقات گوناگون، احساسی منسجم از بودن خود داشته باشند. در این پژوهش، هشت مضمون اصلی و بیست‌وسه مضمون فرعی به‌دست آمد که این هشت مقوله را می‌توان بر حسب آنکه با محوریت خود فرد یا دیگران تعیین شده‌اند، به دو دسته تقسیم کرد. پنج مقوله آرامش و رضایت، پیشرفت و موفقیت، معنویت، امید به زندگی، عدم وجود معنا، و بهره‌مندی از فضایل اخلاقی، منابعی هستند که با محوریت بر خود و مقوله‌های نوع‌دوستی و ارتباط با دیگران، با محوریت بر دیگران طرح می‌شوند. به این ترتیب، با توجه به تعداد پاسخ‌ها، بیشتر منابع معنای زندگی در میان شرکت‌کنندگان این پژوهش با محوریت بر خود فرد طرح شده‌اند و نقش و اهمیت دیگران (اعم از شریک عاطفی، خانواده یا جامعه) در این زمینه کم‌رنگ‌تر بوده است. به‌نظر می‌رسد با توجه به مقطع سنی نمونه مورد بررسی و اهمیت کسب و تحکیم هویت فردی در دوره جوانی که معنای زندگی نیز بخش مهمی از آن به‌شمار می‌رود، منابع معنایی بیشتر مبتنی بر دغدغه‌های مرتبط با خود و نیازهای شخصی است.

آگاهی از سلامتی خود و عزیزان^۱ که از اجزای این امنیت روانی به‌شمار می‌رود، منبع معنای برخی از شرکت‌کنندگان در این پژوهش بود. با این حال، این منبع معنای زندگی در مقایسه

برای کسب ثروت، تمایل بیشتری دارند. این یافته را می‌توان با الزاماتی که در این دو دوره متفاوت تحولی برای افراد وجود دارد، تبیین کرد. در دوره جوانی، افراد نیاز بیشتری به ایجاد یک زندگی امن در خود احساس می‌کنند و در جهت ارتقای هر چه بیشتر جایگاه اقتصادی- اجتماعی خود می‌کوشند؛ درحالی که در سنین بالاتر، چنین جایگاهی عمدتاً یا به‌دست آمده است یا احتمالاً افراد انگیزه و انرژی سابق برای ایجاد آن را از دست داده‌اند. این یافته با پژوهش‌های فگ و دیگران (۲۰۰۸) و هیل و دیگران (۲۰۱۱) همسو است. افزون بر آن، پیشرفت و هدفمندی نیز به‌عنوان مقوله‌ای دیگر از همین جنس بود که در پژوهش‌های هارلو و نیوکام (۱۹۹۰) مورد تأکید قرار گرفته است. لین (۲۰۰۱) نیز دریافت که منابعی مانند دستاورد، پیشرفت و رشد، شاخصی مناسب برای معنای زندگی افراد هستند. به‌نظر می‌رسد مقوله ثروت‌آفرینی نیز که همچون یافته‌های احمدی و دیگران (۱۳۹۴) از سخنان شرکت‌کنندگان دریافت شد، به‌عنوان یکی از منابع معنابخش به زندگی، اولویت بالایی در دوره‌های مختلف تحولی به‌ویژه در این دوره دارد، چراکه در راستای احساس رضایت افراد است. همچنین، بینکارت (۲۰۰۲) دریافت افرادی که از سطح سواد بیشتری برخوردارند، معنای زندگی خود را بیشتر در هدفمند بودن جست‌وجو می‌کنند.

در رابطه با نوع‌دوستی، یافته‌های این پژوهش همسو با یافته‌های فگ و دیگران (۲۰۰۸) در زمینه منابع معنای زندگی افراد است. به‌نظر می‌رسد نوع‌دوستی و خدمت به دیگران، به دو علت به احساس معنای زندگی افراد کمک می‌کند. نخست اینکه کمک کردن به دیگران می‌تواند احساس خودارزشمندی^۱ فرد که از اساسی‌ترین نیازها برای دستیابی به احساس معنا در زندگی است را افزایش دهد (باومیستر و ووهرز، ۲۰۰۲). از آنجاکه رفتارهای جامعه‌پسند^۲ مورد تحسین همه افراد است، کمک کردن به دیگران به افزایش احساس خودارزشمندی منجر می‌شود. فردی که به دیگران کمک می‌کند، پذیرش اجتماعی به‌دست می‌آورد و شهرت مثبتی از خود می‌سازد؛ از این رو از جایگاه اجتماعی بهتری برخوردار خواهد شد و نیاز به دریافت توجه در وی که از نیازهای

اساسی در انسان است، ارضا می‌شود. دوم آنکه ارتباط اجتماعی با دیگران به خودی خود پیش‌بینی‌کننده قابل اطمینانی از معنادر بودن زندگی فرد است (استاوروا و لوهمن، ۲۰۱۶). به اعتقاد کلاین (۲۰۱۷)، خرج کردن پول برای دیگران در مقایسه با خرج کردن آن برای خود، منجر به افزایش احساس معناداری فرد در زندگی می‌شود.

میلر (۲۰۰۴) معنویت را احساسی عمیق از کامل بودن یا ارتباط با هستی^۳- احساس وجود نیرویی برتر و ارتباط با آن- توصیف می‌کند که می‌تواند با آداب و رسوم دینی همراه شود. مقوله معنویت نیز در تعریف معنای زندگی از دیدگاه افراد شرکت‌کننده سهم قابل توجهی را به خود اختصاص داد. در تبیین این یافته می‌توان به مفهوم معنای غایی در نظام فرانکل (۱۹۸۴) اشاره کرد. به باور وی، نوعی معنای زندگی که به‌نظر آسمانی است، در زندگی انسان‌ها وجود دارد. معنای غایی برای افراد دین‌باور، خداوند و برای افراد مادی‌نگر^۴، جست‌وجوی علم، حقیقت یا تکامل یافتن است. فرانکل دین را به‌عنوان تحقق خواست معنای غایی در زندگی معرفی می‌کند و معتقد است که نوعی احساس دینی ریشه‌دار در اعماق ناهشیار^۵ همه افراد وجود دارد. از نظر فرانکل (۱۹۸۶) نقل از وونگ، (۲۰۱۰) متعهد بودن به هدفی ویژه و فراتر از نیازهای روزانه فرد می‌تواند به‌عنوان معنای زندگی فرد عمل کند. یکی از نزدیک‌ترین پژوهش‌های انجام‌شده به این پژوهش در زمینه منابع معنای زندگی دانشجویان، پژوهش طالب‌زاده شوشتری و دیگران (۱۳۹۵) است که در آن، دین به‌عنوان یکی از منابع اصلی معنای زندگی افراد معرفی شده است. با این حال، نقش دین به‌عنوان معنای زندگی شرکت‌کنندگان در این پژوهش، چندان پررنگ نبود؛ شرکت‌کنندگان در این زمینه صرفاً به موضوع معنویت (شامل ارتباط با هستی و همسو شدن با اهداف آن، و ایمان به خدا) اشاره داشتند و به دین و اجرای آداب آن به‌عنوان منبع معنای زندگی خود، اشاره‌ای نکردند. با توجه به اینکه ویژگی شخصیتی گشودگی به تجربه^۶ در دانشجویان بیشتر دیده می‌شود (رحیمی‌نژاد و مرتضایی، ۱۳۹۵) و ارتباط منفی این ویژگی با

1. self-worth
2. prosocial

3. universe
4. materialist

5. unconscious
6. openness to experience

به‌ویژه شرکت‌کنندگان متأهل، بر روابط عاطفی به‌عنوان منبع معنای زندگی اشاره کردند. این منبع در برخی از پژوهش‌های پیشین از جمله پژوهش طالب‌زاده شوشتری و دیگران (۱۳۹۵) به‌عنوان یکی از منابع معنای زندگی تحت عنوان عشق گزارش شده است.

عدم وجود معنا، مقوله دیگری بود که شرکت‌کنندگان در این پژوهش از بین منابع معنای زندگی به آن اشاره کردند. اگرچه حضور چنین مقوله‌ای در میان مقوله‌هایی که انتظار می‌رود منابع معنای زندگی افراد را گزارش دهند، غریب به نظر می‌رسد، اما فراوانی این مقوله در میان شرکت‌کنندگان، چشمگیر و حائز اهمیت بود. این مقوله در سه سطح مختلف قرار گرفت: بی‌معنا دانستن زندگی، در حال جست‌وجو بودن برای معنای زندگی و سردرگمی میان معناهای مختلف زندگی. شرکت‌کنندگان به سادگی و در ابتدای مصاحبه به این مقوله اشاره‌ای نداشتند و برخی تنها زمانی به این مقوله اشاره کردند که مقداری از شروع مصاحبه گذشت و اعتماد شرکت‌کنندگان به یکدیگر و همچنین به مصاحبه‌کنندگان تأمین شد. در واقع انتظار بر این نیست که بتوان به معنای زندگی افراد بلافاصله پس از شروع به جست‌وجو کردن پی برد (فرانکل، ۱۹۸۴). یافتن معنا و پایبند شدن به یک منبع معنا یا چند منبع منسجم از معنا، فرایندی زمان‌بر است؛ بنابراین، طبیعی است که مصاحبه‌کننده پس از پرسیدن «معنای زندگی شما چیست؟» یا «چه چیزهایی واقعاً زندگی شما را ارزشمند کرده است؟» از ۴۰ شرکت‌کننده، انتظار داشته باشد که گاهی با پاسخ‌هایی نظیر «هنوز به دنبالش هستم و به چیز خاصی نرسیده‌ام» یا «چند منبع پیدا کرده‌ام اما هنوز مصمم به پایبند شدن و پایبند ماندن به یک منبع واحد یا چند منبع منسجم نشده‌ام» روبه‌رو شود؛ از این‌رو، فرانکل (۱۹۸۴) فرایند جست‌وجوگری به سوی معنای زندگی را به رسمیت می‌شناسد و به خودی خود فرایندی ارزشمند و جذاب توصیف می‌کند. در کنار شرکت‌کنندگانی که دلیل عدم پایبندی به یک منبع معنای مشخص یا چند منبع معنای منسجم و یک جنس را «ناکافی بودن جست‌وجو تاکنون» اعلام کرده‌اند، برخی از شرکت‌کنندگان علت را در «بی‌معنا بودن اساسی زندگی» می‌دانستند. آن‌ها اظهار

میزان پایبندی به آداب و رسوم سنتی، می‌توان اشاره کمتر دانشجویان به دین به‌عنوان منبع معنای زندگی را توجیه کرد. مقوله بهره‌مندی از فضایل اخلاقی نظیر صداقت^۱ و مهربانی نیز مقوله‌ای بود که بیشتر در پژوهش‌های مرتبط با منابع معنای زندگی به آن اشاره نشده بود، اما در این پژوهش مورد توجه برخی از شرکت‌کنندگان قرار گرفت؛ زیرا این مقوله ممکن است به اندازه‌ای پاداش‌دهنده باشد که برای برخی از جوانان به‌عنوان منبع معنای زندگی در نظر گرفته شود.

خانواده به‌عنوان یکی از پرنفوذترین و اساسی‌ترین منابع حمایت یا تعارض برای فرد در زندگی، همواره در پژوهش‌های مرتبط با منابع معنای زندگی افراد، مورد توجه قرار گرفته است (کرنس و کینیپر ۲۰۰۷). با این حال، تأکید بر خانواده در این پژوهش به اندازه آنچه در برخی از پژوهش‌های پیشین بدان اشاره شد، نبود. اگرچه این یافته با یافته‌های پژوهش طالب‌زاده شوشتری و دیگران (۱۳۹۵) مغایر بود، اما با یافته‌های پژوهش کاتر-گرون و دیگران (۲۰۰۹) که دریافتند افرادی که از سطح تحصیلات کمتری برخوردارند، به خانواده اشاره بیشتری دارند، همسو است. به نظر می‌رسد کاهش اهمیت خانواده در این پژوهش، در دو مقوله اول و دوم یعنی آرامش و رضایت، و پیشرفت و موفقیت، جبران شده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت، از آنجا که اکثر شرکت‌کنندگان در این پژوهش را جوانان دانشجویی تشکیل می‌دادند، سبک زندگی فردمحور (دور شدن از خانواده، حرکت به سمت استقلال فردی و مسئولیت‌پذیری نسبت به مسائل مختلف زندگی شخصی) در این افراد، آن‌ها را به سمتی سوق می‌دهد که منابع معنای زندگی فردمحورتری داشته باشند. افزون بر آن، بیشتر شرکت‌کنندگان (۸۷ درصد)، جوانان مجردی بودند که در حال جدا شدن از خانواده اصلی خود بودند و زندگی مستقل خانوادگی در قالب ازدواج تشکیل نداده بودند که این امر نیز ممکن است بر توجه کمتر آن‌ها به خانواده به‌عنوان منبع اصلی معنای زندگی، تأثیرگذار باشد. در بیشتر افراد، گذار از این دوران و رسیدن به تثبیت و انسجام در زندگی فردی منجر به آن می‌شود که خانواده مجدداً به اهمیت و نقش قبلی خود (هرچند در قالبی جدید) بازگردد. با وجود این، برخی از شرکت‌کنندگان

کردند که به‌طور جدی به معنای زندگی فکر کرده‌اند و به‌دنبال آن رفته‌اند اما در نهایت به این نتیجه رسیده‌اند که زندگی فاقد معنا و طرح خاصی است و به نوعی پوچ‌گرایی رسیده‌اند. اگرچه باید توجه داشت که این احساس پوچی، گاهی بخشی از عصیانگری ویژه دوران جوانی است. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که بین معنا و آسیب‌های روانی، رابطه معنادار وجود ندارد (برای مثال، اصلاتی و دیگران، ۱۳۹۸؛ رباط‌میلی و دیگران، ۱۳۹۲). بر اساس این یافته‌ها، نوجوانانی که درجه شدیدتری از بی‌معنایی را تجربه می‌کنند، بیشتر در معرض افسردگی و افکار خودکشی قرار دارند و بالعکس، با توجه به شیوع ۳۳ درصدی اختلال‌های افسردگی و اضطرابی در میان دانشجویان ایرانی (زارع، پرواره، نوری و نامداری، ۱۳۹۵) و ارتباط میان افسردگی و پوچ‌انگاری زندگی و ناامیدی به آینده، می‌توان انتظار داشت که برخی از آن‌ها گرفتار این نوع پوچ‌گرایی ناشی از افسردگی باشند.

همان‌طور که مشاهده شد، دین یکی از منابع اصلی معنای زندگی دانشجویان در بیرجند است اما در میان دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران به آن اندازه پررنگ نیست. این میزان وابستگی معنای زندگی به فرهنگ از یک‌سو و اهمیت فراوان آن در سلامت روانی افراد جامعه، به‌ویژه قشر دانشجو از سوی دیگر، بررسی آن در خرده‌فرهنگ‌های مختلف را به گونه‌ای که بتوان بر اساس یافته‌های به‌دست آمده از پژوهش پیرامون هر جامعه، اقداماتی متناسب با نیازها و ویژگی‌های افراد آن جامعه طراحی کرد، ضروری می‌سازد. در این پژوهش که به شکل چندین گفت‌وگوی متمرکز با ۴۰ جوان دانشجوی ساکن تهران انجام شد، مقوله‌های اصلی و فرعی پیرامون معنای زندگی این افراد بیانگر تأکید بالای آن‌ها بر اهداف شخصی و پیشرفت‌های فردی در زندگی به‌عنوان معنای زندگی و تأکید کمتر به ابعاد اجتماعی و دینی بود. این نکته‌ای است که می‌تواند به‌طور ویژه مورد توجه سیاست‌گذاران قرار گیرد. دانشجویانی که معنای زندگی خود را نخست در پیشرفت و یادگیری می‌بینند، اگر از شرایط مناسب و امنیت روانی در این مسیر به حد کافی برخوردار باشند، با احتمال بیشتری زندگی را معنادارتر ادراک می‌کنند و در نتیجه، به اعضای مفیدتر و مؤثرتر در جامعه تبدیل خواهند شد. همچنین، تأکید بر معنویت این دانشجویان بیانگر

آن است که می‌توان با طراحی برنامه‌هایی که صرفاً با محوریت تقویت معنویت و اخلاق بنا شوند، فضای معنادارتری برای دانشجویان ایجاد کرد. نکته جالب توجه اینجاست که به نظر می‌رسد، دانشجویان (دست‌کم شرکت‌کنندگان در این پژوهش) نسبت به دریافت مستقیم آموزه‌های دینی، آمادگی ذهنی کافی نداشته‌اند و این لزوم تغییر در این رویه را نشان می‌دهد، زیرا برنامه‌هایی که منطبق بر این نیاز دانشجویان نباشد، احتمالاً موفق و مؤثر واقع نخواهند شد. همچنین، از آنجاکه موضوع بی‌معنایی بر اساس جست‌وجوی پژوهشگران، برای نخستین بار در یک پژوهش علمی مورد بررسی قرار گرفته است، توجه به این موضوع نیازمند توجه جدی است. از این‌رو، به علت آثار و پیامدهای مخرب و خطرناک بی‌معنا بودن زندگی برای خود فرد و جامعه، ضروری است تا متخصصان و سیاست‌گذاران، توجه جدی‌تری به نیازهای جوانان نشان دهند.

با توجه به اینکه شرکت‌کنندگان در پژوهش را جوانان دانشجو در دانشگاه‌های تهران تشکیل دادند، تعمیم‌دهی یافته‌های پژوهش به سایر دانشجویان در شهرهای دیگر و سایر جوانان غیر دانشجو باید با احتیاط صورت گیرد. به‌منظور شناسایی منابع معنا در دوره‌های تحولی دیگر و شرایط فردی-اجتماعی متفاوت می‌توان این پژوهش را در نمونه‌های جوانان غیردانشجو، متأهلین و سایر گروه‌های سنی اجرا کرد. یافته‌های این پژوهش می‌تواند جهت طراحی ابزار مناسب برای اندازه‌گیری معنا، همچنین طراحی مداخلات مبتنی بر غنی‌سازی معنای زندگی مورد توجه و کاربرد قرار گیرد.

تشکر و قدردانی

نویسندگان، قدردانی خود را از تمامی شرکت‌کنندگان در این پژوهش اعلام می‌دارند.

منابع

احمدی، س.، حیدری، م.، باقریان، ف. و کشفی، ع. (۱۳۹۴). نوجوانی و تحول معنا: مقایسه منابع و ابعاد معنای زندگی در دختران و پسران. *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۶ (۲۳)، ۱۷۷-۱۴۹.

اصلاتی، پ.، عرب، ع. و مهدی‌نژاد، و. (۱۳۹۸). اثربخشی معنادرمانی فرانکل بر سلامت (کاهش آمادگی اعتیاد و افزایش بهزیستی روان‌شناختی)

- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings in life*. New York, NY: Guilford Press
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 608-618). New York: Oxford University Press.
- Dwyer, L. L., Nordenfelt, L., & Ternstedt, B. M. (2008). Three nursing home residents speak about meaning at the end of life. *Nursing Ethics, 15*(1), 97-109.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues, 61*(4), 731-745.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. New York, NY: Norton.
- Esalati, P., Arab, A., & Mehdinezhad, V. (2019). Effectiveness of Frankl's logotherapy on health (decreasing addiction potential and increasing psychological well-being) of students with depression. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion, 7*(1), 84-92.
- Fegg, M. J., Kramer, M., L'hoste, S., & Borasio, G. D. (2008). The Schedule for Meaning in Life Evaluation (SMiLE): Validation of a new instrument for meaning-in-life research. *Journal of Pain and Symptom Management, 35*(4), 356-364.
- Frankl, V. (1984). *Man's search for meaning (Revised and Updated)*. New York: Washington Square Press.
- Harlow, L. L. & Newcomb, M. D. (1990). Towards a general hierarchical model of meaning and satisfaction in life. *Multivariate Behavioral Research, 25*(3), 387-405.
- Henry, K. L., Lovegrove, P. J., Steger, M. F., Chen, P. Y., Cigularov, K. P., & Tomazic, R. G. (2014). The potential role of meaning in life in the relationship between bullying victimization and suicidal ideation. *Youth and Adolescence, 43*(2), 221-232.
- Hill, C. E., Bowers, G., Costello, A., England, J., Houston-Ludlam, A., Knowlton, G., ... Thompson, B. J. (2013). What's It all about? A qualitative
- دانشجویان دختر مبتلا به افسردگی. *فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت ایران، ۷*(۱)، ۹۲-۸۴.
- اورنگ، س، هاشمی رزینی، مه، رامشینی، م. و اورنگ، ط. (۱۳۹۷). بررسی معنای زندگی و بهزیستی روان‌شناختی، جوانان، بزرگسالان و سالمندان (مطالعه مقایسه‌ای از نظر سن). *مجله سالمندی ایران، ۱۳*(۲)، ۱۹۷-۱۸۲.
- برک، ل. ای. (۱۳۹۶). *روان‌شناسی رشد*. ترجمه ی. سیدمحمدی. تهران: انتشارات ارسباران (تاریخ انتشار اثر اصلی، ۲۰۱۴).
- جوکار، ب. و کمالی، ف. (۱۳۹۵). رابطه معنویت و نظم‌جویی شناختی هیجان. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۱۲*(۴۸)، ۳۸۵-۳۷۷.
- حسینیان، س، قاسم‌زاده، س. و تازیکی، ط. (۱۳۹۲). اثربخشی معنادرمانی گروهی بر سلامت روان و کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان سینه. *فصلنامه فرهنگی- تربیتی زنان و خانواده، ۸*(۲۵)، ۳۱-۷.
- حمزه‌لوئیان، م، بشارت، م. ع، رحیمی‌نژاد، ع، زمانیان، ه. و فراهانی، ح. ا. (۱۳۹۸). نقش معنا، صلح و ایمان در ابعاد کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۱۵*(۵۹)، ۲۴۸-۲۳۷.
- رباطمیلی، س، مهربانی‌زاده هنرمند، م، زرگر، ی. و کریمی خویگانی، ر. (۱۳۹۶). تأثیر معنادرمانی به شیوه گروهی بر افسردگی و امید در دانشجویان. *فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۴*(۵۳)، ۱۰-۳.
- رحیمی‌نژاد، ع. و مرتضایی، ن. (۱۳۹۵). نقش گشودگی به تجربه در پیش‌بینی سبک‌های هویت و تعهد. *فصلنامه روان‌شناسی تربیتی، ۱۲*(۳۹)، ۱۱۷-۹۷.
- زارع، ن، پرواره، م، نوری، ب. و نامداری، م. (۱۳۹۵). بررسی وضعیت سلامت روانی دانشجویان دانشگاه‌های ایران با استفاده از پرسشنامه GHQ-28: مطالعه متاآنالیز. *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، ۲۱*(۴)، ۱۶-۱.
- صبور، د. (۱۳۸۶). فرهنگ و فرهنگ‌نویسی. *دوفصلنامه پژوهش‌نامه فرهنگ و ادب، ۳*(۴)، ۱۶۶-۱۵۳.
- طالب‌زاده شوشتری، ل، منادی، م، خادمی اشکذری، م. و خامسان، ا. (۱۳۹۵). شناسایی معنای زندگی در دانشجویان: یک مطالعه پدیدارشناسی. *دوفصلنامه مشاوره کاربردی، ۶*(۱)، ۷۶-۵۹.
- کرسول، ج. د. (۱۳۹۶). *طرح پژوهش: رویکردهای کیفی، کمی و ترکیبی*. ترجمه ع. کیامنش و م. دانای طوس. تهران: انتشارات جهاد دانشگاهی، واحد علامه طباطبایی (تاریخ انتشار اثر اصلی، ۲۰۱۴).
- ولف، س. (۱۳۸۲). *معنای زندگی*. ترجمه م. ع. عبدالهی. *فصلنامه علمی پژوهشی فلسفه و الاهیات: نقد و نظر، ۸*(۳۰-۲۹)، ۳۷-۲۷.

- Oishi, S., & Diener, E. (2003). Culture and well-being: the cycle of action, evaluation, and decision. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 939-949.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, 27, 90-114.
- Prager, E. (1998). Observations of personal meaning sources for Israeli age cohorts. *Aging and Mental Health*, 2(2), 128-136.
- Reker, G. T. (2005). Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: factorial validity, age, and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI). *Personality and Individual Differences*, 38(1), 71-85.
- Reker, G. T., & Chamberlain, K. (2000). Existential meaning: Reflections and directions. In G. T. Reker & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (pp. 109-209). Thousand Oaks, CA: Sage Publication.
- Rezai, A., Refahi, J., & Ahmadikhah, M. A. (2012). Significant effect of group therapy on reducing depression in cancer patients. *Journal of Psychological Methods and Models*, 7(2), 37-46.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudemonic wellbeing. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Shahvazian, S., Mortazavi, S., Lagzian, M., & Rahimnia, F. (2016). A dichotomous perceptions on talent retention factors: Phenomenography strategy. *Iranian Journal of Management Studies*, 9(4), 675-706.
- Stavrova, O., & Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 470-479.
- 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., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). study of undergraduate students' beliefs about meaning of life. *Journal of Humanistic Psychology*, 53(3), 386-414.
- Hill, P. L., Turiano, N. A., Hurd, M. D., Mroczek, D. K., & Roberts, B. W. (2011). Conscientiousness and longevity: An examination of possible mediators. *Health Psychology*, 30, 536-541.
- Julom, M., & Guzmán, D. (2013). The Effectiveness of Logotherapy Program in Alleviating the Sense of Meaninglessness of Paralyzed In-patients. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 13(3), 357-371.
- Kang, K. A., Im, J. I., Kim, H. S., Kim, S. J. Song, M. K., & Sim, S. (2009). The effect of logotherapy on the suffering, finding meaning, and spiritual well-being of adolescents with terminal cancer. *Child Health Nursing Research*, 15(2), 136-144.
- Klein, N. (2017). Prosocial behavior increases perceptions of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 354-361.
- Kotter-Grühn, D., Wiest, M., Zurek, P. P., & Scheibe, S. (2009). What is it we are longing for? Psychological and demographic factors influencing the contents of Sehnsucht (life longings). *Journal of Research in Personality*, 43(3), 428-437.
- Krens, J. L., & Kinnier, R. T. (2007). Meaning in Psychologists' Personal and Professional Lives. *Journal of Humanistic Psychology*, 48(2), 196-220.
- Ligimol, J. (2012). *The effect of logotherapy on meaning and quality of life of the elderly in old age homes*. Other thesis, Christ University.
- Lin, A. (2001). *Exploring sources of life meaning among Chinese* (Doctoral dissertation, Trinity Western University).
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- Miller, E. D. (2004). The development and validation of a new measure of spirituality. *North American Journal of Psychology*, 6(3), 423-430.
- Muijnck, W. (2013). The meaning of lives and the meaning of things. *Happiness Studies*, 14(4), 1291-1307.

- in very old age. In P. B. Baltes & K. U. Mayer (Eds.), *The Berlin aging study: Aging from 70 to 100* (pp. 131-166). Cambridge University Press.
- Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Davis, D. E., Hook, J. N., & Hulseley, T. L. (2015). Prosociality enhances meaning in life. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to Furthering Research and Promoting Good Practice*, 6(1), 47-55.
- Wong, P. T. O. (2010). What is Existential Positive Psychology? *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 3(1), 1-10.
- Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.
- Steger, M., & Kashdan, T. (2013). The unbearable lightness of meaning: Well-being and unstable meaning in life. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to Furthering Research and Promoting Good Practice*, 8(3), 103-105.
- Steinhagen-Thiessen, E., & Borchelt, M. (1999). Morbidity, medication, and functional limitations