

Biannual Journal of Applied
Counseling
2016, 6(1), 59-76
Received: 14 Sep 2016
Accepted: 13 Dec 2016

دوفصلنامه مشاوره کاربردی
۷۶-۵۹، ۶(۱)، ۱۳۹۵
دریافت: ۹۵/۰۶/۲۴
پذیرش: ۹۵/۰۹/۲۳

شناسایی معنای زندگی در دانشجویان: یک مطالعه‌ی پدیدارشناسی^۱

Identifying students' meaning in life: A phenomenological study

Leila Talebzade Shoshtari
Morteza Monadi
Molok Khademi Ashkezari
Ahmad Khamesan

لیلا طالب‌زاده شوشتری^۱
مرتضی منادی^۲
ملوک خادمی اشکزری^۳
احمد خامسان^۴

Abstract

Many theorists believe that finding life-meaning is one of the most significant needs of humans. Various studies have also indicated the positive effects of life-meaningfulness on man's physical and psychological health. The aim of the present study was to identify students life-meaning and its effect on the development and promotion of this group. The present research is qualitative of phenomenological type. 20 students of Birjand University were selected using purposive - voluntary sampling method, and were investigated by semi-structured interview. The data was analyzed using content analysis. Findings indicated that factors including the family, goals, spirituality, humanism, love, friends, and affinity with "nature" are factors which gave meaning to students lives. According to obtained results, the "the family" has the most fundamental role in giving meaning to the students lives; and goals and spirituality have determination roles, as well. Thus, it is necessary that families and authorities have payed special attention to these factors. So, the community will enjoy the service of a motivated generation who have already found their life-meaning.

Key words: Life-meaning, students, phenomenology

چکیده

بسیاری از نظریه‌پردازان معتقدند یافتن معنای زندگی یکی از مهم‌ترین نیازهای انسان‌هاست. پژوهش‌های متعدد نیز آثار مثبت معنادار بودن زندگی در سلامت جسمانی و روانشناختی را نشان داده‌اند. هدف پژوهش حاضر شناسایی معنای زندگی دانشجویان و تأثیر آن در رشد و اعتلای این گروه است. نوع پژوهش کیفی از نوع پدیدارشناسی است. ۲۰ دانشجوی دانشگاه بیرجند به روش نمونه‌گیری داوطلب-هدفمند انتخاب، و از طریق مصاحبه‌ی نیمه‌ساختاریافته بررسی شدند. داده‌ها با روش تحلیل محتوا تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که عواملی منجمله خانواده، اهداف، معنویت، انسان‌دوستی، عشق، دوستان و پیوند با طبیعت هفت عامل عمده‌ای هستند که به زندگی دانشجویان معنا می‌بخشند. بر اساس نتایج به دست آمده خانواده بنیادی‌ترین نقش را در معنا بخشیدن به زندگی دانشجویان دارد و اهداف و معنویت نیز نقشی تعیین‌کننده‌ای دارند. لازم است بنابر این خانواده‌ها و مسئولان به این عوامل توجه ویژه‌ای نمایند. در این صورت جامعه از خدمات نسلی با انگیزه که معنای زندگی خود را قبلاً پیدا کرده‌اند، بهره‌مند خواهد شد.

واژه‌های کلیدی: معنای زندگی، پدیدارشناسی

۱. این مقاله برگرفته از پایان نامه دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه الزهرا می‌باشد.

* دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه الزهرا (س) (نویسنده‌ی مسئول) l.talebzade@alzahra.ac.ir

** دانشیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه الزهرا (س)

*** دانشیار گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه الزهرا (س)

**** دانشیار گروه روان‌شناسی و مشاوره، دانشگاه بیرجند

مقدمه

پرسش درباره‌ی معنای زندگی پرسشی است که برای همه‌ی انسان‌ها و در همه‌ی ادوار تاریخ مطرح بوده است. متخصصان علوم انسانی دهه‌هاست معتقدند یافتن معنایی برای زندگی یکی از مهم‌ترین اهداف انسان‌ها در زندگی است. مازلو^۱ (۱۹۶۸)، به نقل از کراس و هایوارد، (۲۰۱۴) معتقد است نیاز انسان به مجموعه‌ای از ارزش‌ها و فلسفه‌ای برای زندگی به‌همان میزان اهمیت دارد که نیاز وی به نور خورشید یا کلسیم بااهمیت است. برای معنای زندگی تعریف واحدی وجود ندارد، ولی اغلب به‌صورت احساس فرد از داشتن هدفی در زندگی یا صرف کردن زمان و انرژی برای دستیابی به اهداف ارزشمند تعریف می‌شود (کینگ، هیکس، کرل و دلگایزو، ۲۰۰۶). در سال‌های اخیر همراه با افزایش توجه به نقاط قوت و ویژگی‌های مثبت روان‌شناختی، معنای زندگی در پژوهش‌ها به شکلی گسترده بررسی شده است (رابان و دسی، ۲۰۰۱). معنای زندگی همیشه به‌عنوان متغیری مثبت مورد توجه بوده است. به‌عنوان شاخصی از بهزیستی روان‌شناختی (بهاتاچاریا، ۲۰۱۱)؛ منبع اصلی انگیزش در اعمال انسان (موئینک، ۲۰۱۳) و عاملی برای پیشگیری از خشونت و خودکشی (هنری، لاوگرو، استیگر، چن، سیگولار و تومازیچ، ۲۰۱۴). همچنین، معنای زندگی یکی از مجموعه متغیرهای رشدی است که منجر به شادمانی می‌شود (لنت، ۲۰۰۴).

تاکنون روان‌شناسان بسیاری معنای زندگی را بررسی کرده‌اند و از میان همه‌ی آن‌ها، ویکتور فرانکل^۲ پدیدآورنده‌ی معنادرمانی^۳ بیش از دیگران به این موضوع پرداخته است و در این پژوهش، معنا در زندگی در چارچوب نظریه‌ی وی بررسی می‌گردد. محتوای اصلی معنادرمانی که پس از مکتب روانکاو فریود و روان‌شناسی فردی آدلر، مکتب سوم روان‌شناسی وین نامیده می‌شود، آن است که مهم‌ترین سابق انسان «اراده‌ی معطوف به معنا»^۴ است. اگر این سائق برآورده نشود نوعی ناکامی به همراه خواهد داشت که «ناکامی وجودی»^۵ نامیده می‌شود. فرانکل (۱۹۸۸)، به نقل از همفیل، (۲۰۱۵) معتقد است معنای زندگی هر فرد منحصر به فرد است، همچنین این معنا با گذشت زمان تغییر می‌کند. وی بر سه واقعیت وجودی انسان تأکید می‌کند: ۱- زندگی در هر شرایطی دارای معناست و هر کس باید معنای زندگی خود را بیابد، ۲- انسان ذاتاً در جستجوی کسب این معناست و اراده‌ی معطوف به معنا دارد و ۳- انسان در تمامی شرایط آزاد است که برای زندگی خود معنایی بیابد.

معنادرمانی شامل انواع فردی و گروهی با افزایش مسئولیت‌پذیری، دگرگونی باورهای افراد درباره‌ی زندگی و افزایش امید به زندگی به بهبود کیفیت زندگی مراجعان منجر می‌شود. در زمینه‌ی تأثیر درمان‌های مبتنی بر معنا پژوهش‌های متعددی صورت گرفته است و اکثر آن‌ها آثار مثبت درمانی داشته‌اند. به‌عنوان نمونه می‌توان به این موارد اشاره نمود: اثربخشی معنادرمانی گروهی با رویکرد اسلامی بر هدفمندی زندگی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره (نواب، کلانتری و جواد زاده، ۱۳۹۴)؛ تأثیر

1. Maslow
2. Frankl
3. logo therapy
4. he will to meaning
5. existential

معنادرمانی در سلامت روان مادران کودکان استثنایی (آزاد یکتا، ۱۳۹۴): تأثیر معنادرمانی به شیوه‌ی گروهی بر امید و سلامت عمومی بیماران دیالیزی (تارا، حمیدی‌پور و بهاری، ۱۳۹۴)؛ بررسی اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه‌ی معنادرمانی بر کاهش ناامیدی در زندگی معلولان (حسن‌زاده، زهراکار و زارع، ۱۳۹۱) و مقایسه‌ی اثربخشی مشاوره‌ی گروهی معنادرمانی با مشاوره‌ی فردی چندالگویی بر کاهش افسردگی سالمندان (پوراابراهیم، اعتمادی، شفیع‌آبادی و صرامی، ۱۳۸۶).

امروزه کاربردهای حرفه‌ای معنا در زندگی در حوزه‌ی مشاوره بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. به‌عنوان مثال، معنای زندگی به‌عنوان الگویی برای مشاوره‌ی شغلی نیز مطرح شده است. لازمه‌ی انتخاب یک شغل از میان مشاغل مختلف این است که افراد نخست به پرسش اساسی «معنای زندگی چیست؟» پاسخ دهند. مزایای پرداختن به معنای زندگی به‌عنوان بخشی از روند مشاوره‌ی شغلی دارای مبانی روانشناختی فلسفی، نظری و آزمایشی است. با گسترش گرایش‌های نوین در زمینه‌ی طراحی زندگی^۱ و روان‌شناسی مثبت‌نگر، لازم است معنای زندگی مورد توجه بیشتری قرار گیرد و به نظر می‌رسد در آینده‌ای نزدیک سودمندی، یگانگی و جایگزین‌ناپذیر بودن جایگاه معنای زندگی در مشاوره بیش از پیش پذیرفته شده و بر این اساس روش‌های نوینی برای هدایت و مشاوره مطرح خواهند شد (برنود، ۲۰۱۶). در پژوهش‌های صورت گرفته در حوزه‌ی مشاوره نیز معنای زندگی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. به‌عنوان مثال، هیل، کلاین و همکاران (۲۰۱۵) در بررسی معنای زندگی در دانشجویان دکتری نشان دادند که دانشجویان از دو مرحله‌ی جستجوی معنای زندگی و دستیابی به معنای زندگی عبور می‌کنند. در مرحله‌ی نخست شرکت‌کنندگان نمی‌دانند کلنظام معانی مثبت و اثربخش باعث بهزیستی روان‌شناختی مثبت می‌شود و نظام معانی غیرمفید افسردگی می‌کند و گاه به خودکشی می‌انجامد.

با توجه به اهمیت و آثار عمیق و گسترده‌ی معنا در زندگی انسان و تأثیر مثبت آن بر بهزیستی روان‌شناختی، این پرسش مطرح می‌شود که چه عواملی زندگی را معنادار می‌سازند. در پژوهش‌هایی که تاکنون انجام شده‌اند به مقوله‌هایی شامل متعهد بودن به هدفی ویژه (فرانکل، ۱۹۸۶، به نقل از وونگ، ۲۰۱۰)؛ خلاقیت و برتری (آدی، ۲۰۰۵)؛ پیشرفت کردن (جیمز، ۲۰۰۵)؛ انسجام میان جنبه‌های گوناگون زندگی فرد همچون شخصیت، زندگی روزمره، ارزش‌های فرهنگی و داستان زندگی (هیدت، ۲۰۰۶)؛ تمرکز بر رازهای جهان خلقت (فلنگان، ۲۰۰۷)؛ تجربه‌ی بزرگ کردن فرزند (گوپنیک، ۲۰۰۹)؛ تعلق داشتن و خدمت کردن به چیزی که فرد معتقد است از خودش برتر است (سلیگمن، ۲۰۱۱) و هدفمند بودن زندگی، عشق، اخلاقیات و تعالی (موئینک، ۲۰۱۳) اشاره شده است. در پاسخ به این پرسش که چه چیز به زندگی معنا می‌بخشد، مقوله‌های بسیاری مطرح شده‌اند، زیرا معنای زندگی از بافت یا محیط زندگی تأثیر می‌پذیرد.

معنای زندگی در دوره‌های رشدی گوناگون نیز تفاوت دارد. پژوهشگران بر اساس گرایش‌های پژوهشی به مطالعه‌ی معنای زندگی در هر یک از دوره‌های زندگی به شکلی مجزا می‌پردازند. دانشجویان به دلیل ویژگی‌های این مرحله از عمر، همواره و در همه‌ی جوامع به‌عنوان قشری فعال و تأثیرگذار

1. life designing

مطرح هستند. به دلیل اهمیت دوران جوانی در گستره‌ی عمر، در این پژوهش این دوران برای بررسی انتخاب شده است. هدف پژوهش شناسایی عواملی است که به زندگی دانشجویان معنا می‌بخشند. آگاهی از این عوامل برای مشاوران، روان‌شناسان، والدین، مسئولان آموزش عالی و همه‌ی افرادی که کنش‌ها و تصمیم‌های آن‌ها به نوعی با معنادر بودن زندگی و در نتیجه سلامت روان‌شناختی دانشجویان جامعه در ارتباط است مفید خواهد بود. همچنین به دلیل تأثیرگذار بودن دانشجویان در اعتلا و ساختن آینده‌ی جامعه این دسته از دانشجویان مورد بررسی قرار گرفته‌اند. در این پژوهش دو پرسش کلی مورد بررسی قرار گرفته است: ۱- چه عواملی به زندگی دانشجویان معنا می‌بخشند؟ و ۲- از نظر دانشجویان معنای زندگی و هدف در زندگی چه رابطه‌ای با هم دارند؟

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

پژوهش حاضر کیفی از نوع پدیدارشناسی^۱ است. هدف از پژوهش پدیدارشناسانه، توصیف تجربه‌های زندگی به همان صورتی است که در زندگی واقع شده‌اند و دستیابی به نگرش‌های دانشجویان درباره‌ی معنای زندگی با مبانی نظری و روش‌شناختی روش پدیدارشناسی بیشترین تناسب را دارد. (ادیب حاج‌باقری، پرویزی و صلصالی، ۱۳۸۹).

جامعه‌ی این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه بیرجند در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۶ (بالغ بر ۱۱۲۲۵ دانشجو) بود، که ۲۰ دانشجو بر اساس موردهای ناهمگون بودن گروه و راهبرد انتخاب موارد عادی^۲ از سالن‌های غذاخوری و دانشکده‌های کشاورزی، علوم پایه، فنی و مهندسی، ادبیات و علوم انسانی و هنر به روش نمونه‌گیری هدفمند از نوع گروه‌های همگون ۶ الی ۸ واحد و برای گروه‌های ناهمگون بین ۱۲ تا ۲۰ واحد انتخاب شدند (هومن، ۱۳۸۵). باید خاطر نشان ساخت که در آغاز اهداف پژوهشی برای دانشجویان تشریح گردید و دانشجویانی که مایل به همکاری در پژوهش بودند، در مطالعه شرکت داده شدند (جدول ۱).

ابزار اندازه‌گیری

با توجه به ماهیت موضوع پژوهش، برای گردآوری داده‌ها از روش مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد، یعنی، پرسش‌ها از قبل طراحی شده و هدف آن کسب اطلاعات عمیق از مصاحبه‌شونده بود، ولی هر پرسش با تعدادی پرسش پیگیری می‌شد و از شرکت‌کننده‌ها خواسته می‌شد توضیح‌های بیشتری درباره‌ی پاسخ‌های خود بدهند تا درک روشن‌تری از پدیده به دست آید. در ابتدا تعدادی پرسش به صورت پیشنهادی تدوین شد و سه مصاحبه‌ی مقدماتی انجام شد. نتایج این سه مصاحبه تحلیل و نظر اصلاحی اساتید اخذ شد، سپس تعداد ۱۲ پرسش اصلاح و نهایی شدند و از مصاحبه‌شوندگان پرسیده شدند.

1. phenomenology
2. typical case sampling

همچنین ابزار گردآوری داده‌ها شامل دو بخش اطلاعات شخصی و پرسش‌های محقق ساخته بود.

روند اجرای پژوهش

داده‌ها به روش مصاحبه‌ی نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. قبل از شروع مصاحبه‌ها موضوع و هدف پژوهش برای شرکت‌کننده‌ها توضیح داده می‌شد و مصاحبه‌ها فقط در صورت جلب رضایت کامل آن‌ها انجام می‌شد. همه‌ی شرکت‌کننده‌ها از حق انتخاب زمان مناسب و مکان مصاحبه به شکل یکسان بهره‌مند شدند. قبل از شروع مصاحبه‌ها نخست محرمانه ماندن اطلاعات مطرح و توضیح داده می‌شد که به هر یک از شرکت‌کننده‌ها یک کد اختصاص داده می‌شد و اطلاعات فقط بر اساس کدها تحلیل خواهند شد و لذا هویت و اطلاعات افراد به‌طور کامل محرمانه خواهند ماند. همچنین از آن‌ها درخواست می‌شد که مصاحبه‌ها ضبط گردد. همه‌ی شرکت‌کننده‌ها رضایت خود را اعلام کردند و مصاحبه‌ها پس از کسب رضایت آن‌ها ضبط و سپس به شکل دقیق و کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شدند.

تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل محتوا استفاده شد. این روش رویکردی تحلیلی بر پایه‌ی شناسایی و تعیین مقوله‌های شاخصی از محتوای موجود در متن و بررسی رابطه‌ی میان این مقوله‌هاست. هدف تحلیل محتوا، استنباط و شناخت نسبی شرایط پدیدآیی پدیده‌ها با کمک شاخص‌هاست و با این روش می‌توان پیام‌های اساسی ولی نهفته در متن را دریافت (منادی، عابدی و طالب‌زاده شوشتری، ۱۳۹۴). از میان رویکردهای تحلیل محتوای کیفی از رویکرد عرفی استفاده شد که در آن از به کار گرفتن مقوله‌های از پیش‌پنداشته پرهیز شده است و مقوله‌ها از طریق استقراء و از داده‌ها ظهور پیدا می‌کنند. امتیاز بارز تحلیل محتوای کیفی با رویکرد عرفی به دست آوردن اطلاعات مستقیم از پژوهش، بدون تحمیل کردن مقوله یا نظریه‌های از پیش مشخص شده است (ایمان و نوشادی، ۱۳۹۰). واحد تحلیل، متن هر یک از مصاحبه‌های انجام شده با دانشجویان بود. فرآیند کدگذاری در سه مرحله‌ی کدگذاری‌های باز، محوری و انتخابی با هدف شناسایی و تشکیل «کدها»، «زیر طبقات»، «طبقات» و «تم‌ها» انجام شد (ادیب حاج‌باقری و همکاران، ۱۳۸۹). نخست متن هر مصاحبه چند بار خوانده شد تا درک از متن به دست آید. سپس کدگذاری باز انجام شد، یعنی، متن به واحدهای معنادار که اغلب شامل یک یا دو جمله بودند تقسیم شد. این واحدها خلاصه و کدها حاصل گردیدند. سپس در مرحله‌ی کدگذاری محوری، کدهای به‌دست‌آمده بارها مرور شدند و بر اساس شباهت‌ها و تفاوت‌های مفهومی ذیل زیر طبقات و طبقات قرار گرفتند. سپس طبقات شکل گرفته در ادامه تحلیل نهفته و کدگذاری انتخابی انجام شد، یعنی، طبقات شامل معانی اساسی و اصولی مشترک، ذیل یک تم قرار گرفتند و تم‌ها را تشکیل دادند. تم‌های منتخب نیز مورد بررسی و بازنگری قرار گرفتند و در نهایت معنای زندگی دانشجویان در قالب هفت تم اصلی «خانواده، اهداف، معنویت، انسان‌دوستی، عشق، دوستان و پیوند با طبیعت» شناسایی و ارائه شدند.

1. themes

برای بررسی و تأمین روایی و پایایی داده‌ها از شیوه‌های نظارت همکاران، ارزیابی شرکت‌کننده‌ها و ناظر خارجی استفاده شد. یکی از روش‌های تأمین روایی در پژوهش‌های کیفی به توافق رسیدن پژوهشگران همکار و نیز شرکت‌کننده‌ها در پژوهش است (ایمان و نوشادی، ۱۳۹۰). در پژوهش حاضر پژوهشگران درباره‌ی شیوه‌های انجام کدگذاری‌ها و طبقه‌بندی داده‌ها در طی فرآیند پژوهش و تا زمان رسیدن به توافق، گفتگو و تعامل مداوم داشتند. همچنین تأمین روایی با ارزیابی مشارکت‌کنندگان که فلیک^۱ (۱۹۵۶، ترجمه: جلیلی، ۱۳۹۴) آن را ارزیابی روایی به روش ارتباطی می‌نامد، نیز صورت گرفت. در این راستا نتایج تحلیل در اختیار پنج نفر از شرکت‌کننده‌ها قرار گرفت. آن‌ها در مورد نامگذاری برخی کدهای باز و تشابه مفهومی بعضی طبقات نظراتی داشتند که اخذ و اعمال شد.

در مورد پایایی، زمانی که دو یا چند پژوهشگر مستقل از هم مجموعه‌ی واحدی از داده‌ها را بررسی نمایند، در صورت نیل به نتایج یکسان می‌توان داده‌ها را پایا به حساب آورد. راهبردی که در این شیوه به کار می‌رود، چندبعدی کردن نتایج پژوهشگران مختلفی است که مستقل از هم کار می‌کنند (فلیک، ۱۹۵۶، ترجمه: جلیلی، ۱۳۹۴). در پژوهش حاضر از یک ناظر خارجی باتجربه که به نوارهای مصاحبه، متون پیاده‌شده و تمامی جزئیات پژوهش دسترسی داشت، استفاده شد و فرآیند جمع‌آوری داده‌ها و تحلیل، بررسی و تأیید شدند.

یافته‌ها

جدول ۱

ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت‌کننده‌ها

شماره	مقطع تحصیلی	جنس	سن	وضعیت اسکان	رشته‌ی تحصیلی
۱	کارشناسی‌ارشد	مرد	۳۰	بومی	مرتج و اینژندری
۲	کارشناسی‌ارشد	مرد	۳۳	بومی	محیط‌زیست
۳	کارشناسی‌ارشد	زن	۲۵	بومی	زمین‌شناسی
۴	کارشناسی‌ارشد	مرد	۲۲	غیربومی	آمار
۵	کارشناسی	زن	۱۹	غیربومی	زبان انگلیسی
۶	کارشناسی	زن	۲۰	غیربومی	طراحی فرش
۷	کارشناسی	زن	۱۹	بومی	مهندسی مکانیک
۸	کارشناسی	زن	۲۱	غیربومی	زبان فارسی
۹	کارشناسی‌ارشد	مرد	۲۲	بومی	روان‌شناسی
۱۰	کارشناسی	زن	۲۰	بومی	مهندسی عمران
۱۱	کارشناسی‌ارشد	مرد	۲۷	غیربومی	شیمی
۱۲	کارشناسی	زن	۲۰	غیربومی	باستان‌شناسی
۱۳	کارشناسی‌ارشد	مرد	۲۵	بومی	روان‌شناسی
۱۴	کارشناسی	مرد	۲۴	غیربومی	فلسفه
۱۵	کارشناسی‌ارشد	مرد	۲۴	غیربومی	شیمی
۱۶	کارشناسی‌ارشد	زن	۲۳	غیربومی	روان‌شناسی
۱۷	کارشناسی	مرد	۲۱	غیربومی	تاریخ
۱۸	کارشناسی	زن	۲۲	بومی	ریاضی
۱۹	کارشناسی	زن	۱۹	بومی	ریاضی
۲۰	کارشناسی‌ارشد	مرد	۲۴	بومی	مهندسی مکانیک

1. Flick

جدول ۲

نمونه‌ای از فرآیند کدگذاری و دستیابی به کدها، زیر طبقات و طبقات تم خانواده

تم	طبقه	زیرطبقه	کد	متن مصاحبه
	محبت خانواده	مهربانی و حمایت خانواده	بهره‌مند بودن از مهربانی و حمایت خانواده	یکی از مهم‌ترین چیزهایی که به زندگی‌ام معنا می‌دهد این است که همیشه و در هر شرایطی از مهربانی و حمایت خانواده‌ام بهره‌مندم و می‌توانم روی آن‌ها حساب کنم. (کد ۷)
خانواده		صمیمیت والدین	حضور صمیمانه و مهربانانه‌ی مادر و پدر	حضور صمیمانه و مهربانانه‌ی مادر و پدرم در کنارم به زندگی‌م معنا می‌بخشد. (کد ۱۹)
خانواده	تعهد نسبت به خانواده	تحقق آرزوهای والدین	رضایت روح پدر	با اینکه پدرم را چند سال پیش از دست دادم ولی چون همیشه دوست داشتم بچه‌هایم ادامه تحصیل بدهند، فقط به خاطر رضایت روح پدرم است که الان درس می‌خوانم. (کد ۶)
		جبران زحمات والدین	جبران کردن زحمات پدر و مادر	پدر و مادرم تا الان خیلی برای من زحمت کشیده‌اند. جبران کردن زحمات آن‌ها یکی از انگیزه‌های بنیادی من است که به زندگی‌ام معنا و جهت می‌دهد. (کد ۱۱)
	رفاه خانواده	بهبود زندگی خانواده	بهبود شدن زندگی و کاهش مشکلات پدر و خواهر کوچکتر	یکی از مهم‌ترین عواملی که به زندگی‌ام معنا می‌دهد این احساس است که درسی که خوانده‌ام و شغلی که دارم در بهتر شدن زندگی مادر و پدر و خواهر کوچکترم و کمتر شدن مشکلاتشان مؤثر است. (کد ۱۴)
		تأمین مالی خانواده	تأمین مالی و پیشرفت همسر و فرزند	آنچه به همه‌ی تلاش‌ها و برنامه‌های زندگی‌م معنا می‌بخشد این است که همسر و فرزندانم از نظر مالی تأمین باشند و بتوانند پیشرفت کنند. (کد ۹)

دانشجویان در این پژوهش معنای زندگی را از دیدگاه خود در قالب هفت عامل اصلی «خانواده، اهداف، معنویت، انسان دوستی، عشق، دوستان و پیوند با طبیعت» بیان نموده‌اند که هر یک در زیر به اختصار ذکر شده‌اند.

خانواده. مهم‌ترین عاملی که به زندگی شرکت‌کننده در این پژوهش معنا می‌دهد «خانواده» است. از نظر آن‌ها، خانواده از جنبه‌های گوناگون زندگی آن‌ها را معنادار می‌سازد. ارتباط صمیمانه با اعضای خانواده به‌عنوان کانون احساسات و عواطف، احساسی مثبت به زندگی را در دانشجویان به وجود می‌آورد. همچنین خانواده به‌عنوان منبع حمایت برای دانشجویان مطرح است.

از ۲۰ شرکت‌کننده، ۱۸ نفر بر نقش خانواده تأکید ویژه‌ای داشتند. از سوی دیگر، ده نفر ارزش‌های خانواده را درونی کرده و آن‌ها را پذیرفته‌اند. این دانشجویان آرزوهای اعضای خانواده به‌ویژه پدر و مادر را آرمان و هدف زندگی خود قرار داده و در راه رسیدن به آن تلاش می‌کنند. یکی از یافته‌های جالب در این پژوهش نقش و تأثیر پدر بر معنای زندگی فرزندان است. همه‌ی مصاحبه‌شونده‌ها به نوعی به نقش پدر اشاره داشتند و سه نفر مهم‌ترین عامل معنا بخشیدن به زندگی‌شان را «رضایت پدر» می‌دانستند. یکی از این سه نفر اظهار داشتند:

طالب‌زاده شوشتری، منادی، خادمی اشکذری، خامسان

«من به ادامه‌ی تحصیل علاقه‌ای ندارم ولی فقط به خاطر پدرم درس می‌خوانم. با اینکه پدرم رو چند سال پیش از دست دادم ولی چون همیشه دوست داشت بچه‌هایش ادامه تحصیل بدهند، فقط به‌خاطر رضایت روح پدرم است که الان درس می‌خوانم.» (کد ۶)

نقش خانواده چنان است که نه نفر از شرکت‌کننده‌ها گفتند اگر والدین خود را از دست بدهند زندگی برایشان بی‌معنا می‌شود. پس از والدین و خواهران و برادران، همسر و فرزندان از عوامل مهم معنا بخشیدن به زندگی هستند و دانشجویان روابط آرامش‌بخش با آن‌ها را از عوامل معنا بخش زندگی می‌دانند.

اهداف. پس از خانواده، دومین عاملی که به زندگی دانشجویان معنا می‌دهد «اهداف» هستند. ۱۵ نفر اهدافی را برای زندگی خود برگزیده‌اند که وجود آن‌ها را مایه‌ی معنادار شدن زندگی می‌دانند. با توجه به مرحله‌ی سنی که شرکت‌کننده‌ها در آن قرار داشتند، «موفقیت در تحصیل و داشتن شغل مناسب» دو هدف عمده‌ای هستند که بارها بیان شدند. پس از این دو هدف، پیشرفت حرفه‌ای، کسب استقلال مالی و رسیدن به شرایط اقتصادی مطلوب از جمله مواردی هستند که به آن‌ها اشاره شد. حمایت از خانواده‌ی پدری و تکیه‌گاه بودن برای همسر و فرزندان در آینده از عواملی است که دانشجویان در انتخاب اهداف تحصیلی و شغلی به آن توجه دارند.

«می‌خواهم شغل خوبی داشته باشم و چنان پیشرفت کنم که آرزوهای خانواده‌ام را برآورده کنم.» (کد ۱۱)

پس از انجام سه مصاحبه دانشجویان واژه‌های «معنا» و «هدف» را به‌تناوب و گاه به‌جای هم به کار می‌برند. از مصاحبه‌ی چهارم این پرسش به پرسش‌های پژوهش اضافه شد: «آیا از نظر شما معنای زندگی و هدف زندگی یکسان هستند یا تفاوت دارند؟» از نظر ۱۶ نفر از دانشجویان این دو مقوله متفاوت و معنای زندگی جامع‌تر و دربرگیرنده‌ی هدف‌هاست. معنای زندگی علاوه بر هدف‌ها، شامل ارزش‌ها و باورهای انسان نیز هست.

«معنای زندگی هدف نیست، چیزی بیش از آن است. وقتی در اهداف‌مان شکست می‌خوریم، زندگی برایمان بی‌معنا نمی‌شود و بر پایه‌ی باورهایمان هدف‌های دیگری را انتخاب می‌کنیم.» (کد ۵)

سه نفر از دانشجویان تفاوتی بین این دو مقوله مشاهده نکردند و یک نفر هم معتقد بود اهداف و معنا به شکل دو مقوله‌ی موازی هستند که می‌توانند مستقل از هم باشند.

معنویت. عامل سومی که به زندگی دانشجویان معنا می‌بخشد، «معنویت» است. ارتباط با خداوند و عمل به وظایف دینی و مذهبی در زندگی بیشتر دانشجویان (۱۴ نفر) جایگاه ویژه‌ای دارد تا جایی که سه نفر تنها عامل اساسی معنا بخشیدن به زندگی را حفظ ارتباط با خدا و این احساس که به منبع قدرت الهی وصل هستند بیان کردند. آن‌ها بیان کردند هر زمان احساس می‌کنند از خداوند دور شده‌اند، با

شیوه‌هایی همچون قرائت قرآن، خواندن نماز، نذر، صدقه دادن و مانند آن برای جبران و تحکیم ارتباط تلاش می‌کنند.

«وقتی به دلیل غفلت یا خطا احساس می‌کنم از خداوند دور شده‌ام، زندگی برایم بی‌معنا می‌شود. اگر همه چیزم را از دست بدهم ولی خدا را داشته باشم، بی‌معنایی را تجربه نخواهم کرد.» (کد ۱۰)

انسان دوستی. عامل دیگر که توسط ۱۲ نفر از شرکت‌کننده مطرح شد، «انسان دوستی» است. آن‌ها بیان کردند یکی از عواملی که به زندگی آن‌ها معنا می‌بخشد تلاش در جهت محبت و خدمت به انسان‌های دیگر است. برای مثال، یکی از دانشجویان بیان کرد:

«از چند سال پیش با یک مؤسسه‌ی خیریه همکاری می‌کنم. الان هم به دنبال دریافت مجوز مؤسسه‌ای برای کودکان بی‌سرپرست هستم. تلاش می‌کنم کاری کنم آن‌ها زندگی شادتر و بهتری داشته باشند.» (کد ۱۲)

عشق. عامل دیگری که توسط ۹ نفر از شرکت‌کننده ذکر شد، عشق است. این عامل در زندگی شرکت‌کننده‌های متأهل نقش برجسته‌تری دارد. همچنین شرکت‌کننده‌های مجرد نیز امیدوار بودن به تجربه کردن عشق و داشتن ارتباط عاطفی عمیق با فردی که در آینده همسر آن‌ها خواهد بود را از عوامل معنا بخشیدن به زندگی‌شان برشمردند. کد ۳ را اظهار داشتند:

«بعد از ازدواج و با وجود همسر در کنارم زندگی‌ام معنای دیگری پیدا کرده بودن با او در خوشی‌ها و ناخوشی‌ها و برنامه‌هایی که برای آینده‌مان داریم به زندگی‌ام معنا می‌دهد.» (کد ۳)

دوستان. این عامل که توسط ۶ نفر ذکر شد، «دوستان» هستند. برای این شرکت‌کننده‌ها دوستان نیز همچون خانواده منبع روابط عاطفی و حمایت‌کننده بودند و بودن در جمع دوستان و اوقات خوشی که با هم سپری می‌کنند به زندگی‌شان معنا می‌دهد.

«بودن با دوستانم، گفتگوهای صمیمانه‌ای که با هم داریم، حرف زدن از دغدغه‌ها و نگرانی‌هایمان، گردش و تفریح و اوقات خوشی که با هم داریم به زندگی‌ام معنا می‌بخشد.» (کد ۴)

البته نقش دوستان در معنا بخشیدن به زندگی دانشجویان در مقایسه با نقش خانواده پررنگ نیست به گونه‌ای که حتی دانشجویهای ساکن خوابگاه که بیشتر وقت خود را با دوستان سپری می‌کنند، باز هم تجارب معنا بخش به زندگی را بیشتر در ارتباط با خانواده و تعداد روزهای محدودی که در منزل هستند توصیف کردند.

پیوند با طبیعت. سه نفر از شرکت‌کننده‌ها به عامل «پیوند با طبیعت» اشاره و بیان داشتند گردش در طبیعت، مشاهده‌ی طلوع خورشید، مشاهده‌ی گل‌ها و گیاهان، تجربه‌ی کوهنوردی و در مجموع بهره بردن از لذت‌های طبیعت از جمله تجاربی است که زندگی را برای آن‌ها معنادار می‌سازد.

«صبح‌ها که بیدار می‌شوم و می‌بینم خورشید طلوع کرده و روز جدیدی آغاز شده، به زندگی‌ام معنا می‌بخشد. گردش در طبیعت و دیدن زیبایی‌های خلقت برایم الهام‌بخش است.» (کد ۱)

بحث

عوامل اصلی معنا بخش به زندگی دانشجویان شامل هفت مقوله‌ی «خانواده، اهداف، معنویت، انسان‌دوستی، عشق، دوستان و پیوند با طبیعت» شناسایی شدند. فرانکل (۱۹۸۸)، به نقل از همفیل، (۲۰۱۵) عوامل معنا بخش به زندگی را شامل چهار دسته‌ی «۱ - ارزش‌های آفریننده یا خلاق^۱، ۲ - ارزش‌های تجربی^۲، ۳ - ارزش‌های نگرشی^۳ و ۴ - معنای غایی^۴» معرفی می‌کند. همچنین از منظر وی، این چهار دسته در دو سطح مطرح هستند. سطح اول معنای زمینی که شامل سه دسته‌ی ارزش‌های آفریننده، ارزش‌های تجربی و ارزش‌های نگرشی است و سطح دوم معنای غایی که آسمانی است و در معنویت و دین تجلی می‌یابد.

۱- ارزش‌های آفریننده یا خلاق. این ارزش‌ها به انجام دادن کاری، مثلاً، آفریدن اثری ملموس یا اندیشه‌ای ناملموس، یا خدمت کردن به دیگران بر می‌گردند. اگزستانسیالیست‌ها معتقدند انسان با داشتن برنامه و پیگیری آن به معنا می‌رسد. بهترین مثال از این ارزش‌ها پیگیری اهداف شخصی است. آنچه شرکت‌کننده‌ها تحت عنوان «اهداف» و «انسان‌دوستی» به‌عنوان عوامل معنا بخش زندگی‌شان عنوان نموده‌اند، ناظر به ارزش‌های آفریننده است.

۲- ارزش‌های تجربی. در این ارزش‌ها چیزی از جهان دریافت می‌کنیم. به باور فرانکل (۱۹۸۶)، به نقل از وونگ، (۲۰۱۰) ارزش‌های تجربی، یعنی، تجربه کردن چیزی یا کسی که به شخص ارزش می‌دهد. مهم‌ترین نمود این ارزش‌ها در روابط عاشقانه است. چهار عامل معنا بخشی به زندگی دانشجویان شامل «خانواده»، «عشق»، «دوستی» و «پیوند با طبیعت» ناظر به ارزش‌های تجربی در نظریه‌ی فرانکل هستند.

۳- ارزش‌های نگرشی. ارزش‌های آفریننده و تجربی با تجربه‌های مثبت انسانی مرتبط هستند، اما در زندگی شرایطی همچون رنج، بیماری و مرگ هست که نه زیبایی در آن وجود دارد و نه امکان آفرینندگی. در این شرایط برای یافتن معنا باید به ارزش‌های نگرشی روی آورد. فرانکل (۱۹۸۸)، به نقل از کنگ، ایم، کیم، کیم، سونگ و سیم، (۲۰۰۹) معتقد است انسان‌ها می‌توانند حتی در موقعیت‌های ناگوار و خارج از کنترل و سخت‌ترین شرایط معنای زندگی‌شان را بر اساس نگرش‌هایی که برمی‌گزینند پیدا کنند. در زندگی روزمره رنج بردن اجتناب‌ناپذیر است. وقتی انسان در رنج و درد هم معنایی یافت، معنایی والا همچون گذشت و فداکاری، از آن پس دیگر آن رنج به شکل متفاوتی تعبیر می‌شود تا جایی که

1. creative values
2. experimental values
3. attitudinal values
4. ultimate meaning

نمی‌توان همان اصطلاح قبلی رنج بردن را برای آن به کار برد. هیچ یک از مقوله‌هایی که دانشجویان عنوان کرد به ارزش‌های نگرشی اشاره ندارند. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت مطابق نظریه‌ی فرانکل، ارزش‌های نگرشی زمانی جزء عوامل معنا بخش زندگی هستند که انسان‌ها با درد و رنجی عمیق همچون از دست دادن عزیزان، بیماری و احتمال مرگ قریب‌الوقوع روبه‌رو می‌گردند. به نظر می‌رسد اغلب دانشجویان به دلیل ویژگی‌های این مرحله از عمر کمتر چنین رنج‌هایی را تجربه کرده‌اند. لذا سایر ارزش‌ها که با توانایی‌ها و محدودیت‌های دوران جوانی تناسب بیشتری دارند به زندگی آن‌ها معنا می‌بخشند.

۴- معنای غایی یا آسمانی. فرانکل (۱۹۶۵، ترجمه: صالحیان و میلانی، ۱۳۸۵) معتقد است نوعی معنای زندگی را که گویی آسمانی است در زندگی انسان‌ها مطرح است. معنای غایی برای افراد دین‌باور خداوند است و برای مادیون، جستجوی علم، حقیقت و یا تکامل یافتن است. وی دین را به‌عنوان تحقق خواست معنای غایی در زندگی معرفی می‌کند و معتقد است نوعی احساس مذهبی ریشه‌دار در اعماق ضمیر ناهشیار همه‌ی انسان‌ها وجود دارد. سومین عامل معنا بخش به زندگی دانشجویان پژوهش حاضر که تحت عنوان «معنویت» مطرح کرده‌اند، ناظر به چهارمین عامل معنا بخش به زندگی در نظریه‌ی فرانکل، یعنی، معنای غایی یا آسمانی است.

لمبرت، استیلمن، بامیستر، فینچمن، هیکش و گراهام (۲۰۱۰) پنج پژوهش را در زمینه‌ی عوامل معنا بخشیدن به زندگی دانشجویان انجام داده‌اند. در همه‌ی این پژوهش‌ها دانشجویان بر نقش روابط نزدیک و صمیمانه با اعضای خانواده و دریافت حمایت از سوی خانواده در شکل‌گیری احساس معنادار بودن زندگی‌شان تأکید ویژه‌ای داشته‌اند، در کل، آن‌ها نتیجه‌گیری می‌کنند که خانواده منبع اصلی معنا بخشی به زندگی دانشجویان است. در پژوهش ماکولا و برگ (۲۰۰۹) خانواده از میان چهار عامل خانواده و والدین، آموزش و پرورش، نظام آموزش عالی و رسانه‌ها؛ جایگاه نخست را در معنا بخشیدن به زندگی افراد داشته است. بر مبنای نتایج پژوهش کرنس و کینیپر (۲۰۰۸) نیز «روابط صمیمانه، خانواده و دوستی» مهم‌ترین عوامل معنا بخشیدن به زندگی هستند. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت خانواده در جایگاه نخستین آموزشگاه انسان به دلیل ماهیت نزدیک و طولانی مدت ارتباط والدین با فرزندان بیشترین تأثیر را بر شکل‌گیری شخصیت و نگرش‌های فرزندان از جمله معنای زندگی آن‌ها دارد.

یافتن معنای زندگی شامل دو دسته از اهداف می‌شود: اهداف فردی مانند رشد شخصی و دست‌یابی به آرامش و اهداف حرفه‌ای همچون رسیدن به موفقیت‌های تحصیلی و شغلی (بهاتاچاریا، ۲۰۱۱). به‌عنوان مثال، پژوهش‌های استیگر، فریزر، ایشی و کلر (۲۰۰۶) و موئینک (۲۰۱۳) زندگی هدف‌مند و متعهد بودن به رشد شخصی از عوامل معنا بخشیدن به زندگی بوده‌اند. در تبیین نقش اهداف در معناداری زندگی دانشجویان می‌توان گفت بدون داشتن اهدافی برای پیگیری و انگیزه‌ای برای تلاش‌های آینده، زندگی انسان به سرعت محکوم به انفعال و بی‌انگیزگی می‌گردد و معنای زندگی از میان می‌رود. زندگی با همه‌ی سختی‌ها و آسانی‌هایش زمانی معنا پیدا می‌کند که افراد برای ادامه‌ی زندگی دلیلی داشته باشند و در راه دستیابی به هدفی که برایشان ارزشمند است بکوشند.

نقش معنا بخش معنویت و دین در پیشینه‌ی پژوهشی نیز تأیید شده است. پژوهش ون‌تانگرن، هوک و دیویس (۲۰۱۳) مذهب از طریق ایجاد باور به جاودانگی حقیقی و ایجاد تعهدات مذهبی یکی از منابع معنا بخشیدن به زندگی است. کراس و هایوارد (۲۰۱۲) دریافتند افراد مذهبی رابطه‌ی نزدیک‌تری با خداوند دارند، دیگران را از جنبه‌های عاطفی بیشتر حمایت می‌کنند و احساس معنا در زندگی قوی‌تری دارند. استیگر و فریزر (۲۰۰۵) نیز معنای زندگی به صورت یکی از حلقه‌های زنجیر، مذهب را به بهزیستی روان‌شناختی پیوند می‌دهد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت کارکرد اصلی معنویت و ادیان این است که به مردم کمک کند تا معنای زندگی‌شان را بیابند (هود، هیل و اسپیلکا، ۲۰۰۹). هر اندازه معنا عمیق‌تر و دایره‌ی شمول آن وسیع‌تر باشد روح نامحدود آدمی را بهتر اقناع می‌کند. ادیان توحیدی از جمله اسلام در خصوص معنای زندگی بر حقیقت آدمی و این‌که اصالت با جنبه‌ی روحانی وجود او است تأکید می‌کنند. با اعتقاد به اصل معاد که در همه‌ی ادیان الهی مشترک است، دیگر مرگ پایان غم‌انگیز موجودی مادی نیست، بلکه رهسپار شدن موجودی روحانی به عالمی وسیع‌تر و بهتر است. انسان از منظر دین زندگی را پایان‌ناپذیر می‌بیند و معنایی اقناع‌کننده برای زندگی خود می‌یابد.

انسان‌دوستی در نظریه‌ی فرانکل (۱۹۷۶، به نقل از شرایبر، ۲۰۱۵) با اصطلاح «از خود فرا رفتن»^۱ بیان شده است. وی معتقد است انسان موجودی منحصر به فرد است که برای آنکه تمامی وجود خود را محقق سازد باید از خویشتن فاصله گرفته و از خود فراتر رود. فقط با برآورده ساختن نیاز معنوی از خود فرا رفتن است که می‌توان به خودشکوفایی رسید. همچنین متعلق بودن و خدمت کردن به چیزی که فرد معتقد است از خودش برتر و بزرگتر است (سلیگمن، ۲۰۱۱) به‌عنوان عوامل معنا بخش زندگی مطرح شده‌اند. فگ، کریمر، باسوین و بوراسیو (۲۰۰۷) انسان‌دوستی را یکی از عواملی می‌داند که به زندگی افراد معنا می‌بخشد. این گونه می‌توان گفت انسان موجودی است از خود فرارونده و اساساً علاقمند دستیابی به فراسوی خویش است. هرچه انسان در مسیر جستجوی معنا از خود فاصله بگیرد و به شخص یا موضوعی فراتر از خود فکر کند، قابلیت‌های انسانی خود را بیشتر محقق خواهد ساخت و زندگی را بامعناتر خواهد یافت.

فرانکل (۱۹۸۸، به نقل از همفیل، ۲۰۱۵) عشق را یکی از عوامل مهم معنا بخش زندگی می‌داند. وی سه ویژگی اصلی شخصیت سالم را خلاقیت، عشق‌ورزی و تحمل رنج می‌داند و معتقد است انسان از خود فرارونده، قابلیت نثار عشق و دریافت آن را داراست. معنای زندگی از فعالیت‌هایی نشأت می‌گیرد که دلایل انجام آن‌ها عشق به شخص یا چیزی ارزشمند است (ولف، ۲۰۱۶). پینجارکار و مهروترا (۲۰۱۴) عمده‌ترین عوامل معنا بخشی به زندگی دانشجویان این عوامل می‌دانند: مورد عشق واقع شدن، پذیرفته شدن و مورد اعتماد بودن از سوی مهم‌ترین اشخاص زندگی آن‌ها. کرنس و کینیبر (۲۰۰۸) معنای زندگی روان‌شناسان را بررسی کرده و دریافتند معنای زندگی از منظر آن‌ها عشق ورزیدن، کمک کردن و شفقت نسبت به دیگران است. فگ و همکاران (۲۰۰۷) و مویینک (۲۰۱۳)، نیز عشق به‌عنوان یکی از

1. self-transcendence

عوامل معنا بخش زندگی افراد ذکر شده است. وقتی انسان به دیگری عشق می‌ورزد، یعنی، وی را با وجود هستی یکتا و منحصر به فردش پذیرفته است. در عشق دوجانبه، هر دو فرد در راستای انسانی کامل‌تر شدن گام برمی‌دارند. کسی که عشق می‌ورزد به‌خوبی می‌تواند هدف منحصر به فردی که جویگوی همه‌ی نیازهایش در زندگی باشد را به دست آورد. عشق قادر است همه‌ی هیجان‌های انسان را ارضا کند و تمامی توان آدمی را در جهت رسیدن به هدفی ویژه گسیل دارد و به زندگی انسانی که آن را تجربه می‌کند معنا ببخشد.

در میانی نظری به نقش ارتباط میان افراد که مقوله‌ی دوستی بخشی از آن به شمار می‌آید، پرداخته شده است. فرانکل (۱۹۸۴)، به نقل از کینگ و همکاران، (۲۰۰۶) معتقد است معنای زندگی به‌واسطه‌ی موفقیت‌های شخصی و ارتباطات با دیگران ایجاد می‌شود. مطالعات متعدد نشان داده‌اند احساس تعلق و پیوند داشتن با دیگران از عوامل معنا بخش زندگی است. استاورو و لوهمن (۲۰۱۶) پیوندهای اجتماعی شامل انواع پیوندهای دوستانه و صمیمانه، ارتباطی و جمعی است که یکی از منابع عمده‌ی معنا بخشی به زندگی است. هونگ و پارک (۲۰۱۵) نیز از نقش حمایت اجتماعی دوستان، به همراه حمایت اجتماعی خانواده، عزت‌نفس و بهزیستی وجودی، از عوامل پیش‌بینی کننده‌ی معنای زندگی هستند نام می‌برند. دانشجویان به دلیل ویژگی‌های این مرحله از عمر، به دوستان گرایش زیادی داشته و بخش زیادی از وقت خود را با آن‌ها سپری می‌نمایند. دانشجویان یا دوستان هم‌نسل خود آرمان‌ها، اهداف، دغدغه‌ها و مشکلات مشترکی دارند لذا به‌راحتی می‌توانند به احساس و برداشتی مشترک از زندگی دست یابند. با توجه به نقش گسترده‌ی دوستان و همسالان در نگرش‌ها و ارزش‌های دانشجویان، تأثیر دوستان در معنا بخشی به زندگی دانشجویان امری قابل پیش‌بینی و پذیرفتنی می‌نماید.

پژوهش‌های فلنگان (۲۰۰۷) و رکر و وو (۲۰۱۱)، افرادی که پیوند بیشتری با طبیعت دارند از طریق تمرکز بر رازهای جهان خلقت معنای زندگی‌شان را می‌یابند. هاوول، پسمور و بورو (۲۰۱۳) نتیجه‌گیری کردند که پیوند داشتن با طبیعت با تأثیری که بر شکل‌گیری معنای زندگی انسان‌ها می‌گذارد، منجر به بهزیستی روان‌شناختی می‌شود. نقش پیوند با طبیعت در معنا بخشی به زندگی را می‌توان بر اساس فرضیه زیست‌گرایی^۱ تبیین کرد. بر اساس این فرضیه بیشتر جستجوهای انسان برای یک زندگی منسجم و کامل، رابطه‌ی تنگاتنگی با پیوند انسان با طبیعت دارد. زیست‌گرایان معتقدند پیوندی غریزی و فطری بین انسان‌ها و دیگر سیستم‌های حیات وجود دارد. از آنجایی که ما خود گونه‌ای زیستی هستیم، بدون در نظر گرفتن طبیعت و آنچه یادآور حیات و زندگی است نمی‌توانیم به معنا و هدف نهایی زندگی دست پیدا کنیم.

نزدیک‌ترین پژوهش‌های انجام شده به پژوهش حاضر در زمینه‌ی عوامل معنا بخشی به زندگی، پژوهش‌های فگ و همکاران (۲۰۰۷) که معنای زندگی مردم آلمان را در سطح ملی بررسی کرده‌اند و هیل و همکاران (۲۰۱۳) که به بررسی معنای زندگی دانشجویان در کشور آمریکا پرداخته‌اند، می‌باشند.

1. biophilia hypothesis

با توجه به تفاوت‌های روش‌شناختی از جمله همگن نبودن ابزارها نتایج این پژوهش‌ها به‌طور کامل قابل مقایسه و نتیجه‌گیری نیستند و فقط به‌صورت کلی می‌توان نتایج را با هم مقایسه نمود.

نتایج پژوهش فگ و همکاران (۲۰۰۷) شامل ۱۳ مقوله‌ی خانواده، کار، اوقات فراغت، دوستان، سلامتی، همسر، امور مالی، زندگی باکیفیت، معنویت، طبیعت، لذت، خوشگذرانی و رفاه، است. مهم‌ترین عامل خانواده است که با نتایج پژوهش حاضر هم‌خوانی دارد. دوستی رتبه‌ی دوم را دارد. اهداف شغلی و آموزشی در رتبه‌ی چهارم قرار دارند. در پژوهش آن‌ها معنویت و مذهب هشتمین عاملی است که زندگی مردم را معنادار می‌سازد و پیوند با طبیعت (درک زیبایی‌ها و ارتباط با طبیعت)، در رتبه‌ی یازدهم قرار دارد. مقوله‌ی انسان‌دوستی (شامل تعهدات اجتماعی و کمک به دیگران) نیز رتبه‌ی دوازدهم را دارد. همان‌گونه که مشخص است همه‌ی این مقوله‌ها در پژوهش حاضر نیز به‌عنوان عوامل معنا بخش زندگی دانشجویان مطرح شده‌اند، ولی اهمیت آن‌ها، به‌جز عامل خانواده که در هر دو پژوهش جایگاه نخست را دارد، با هم متفاوت است. جایگاه نخست خانواده بیانگر نقش مهم و بنیادی این نهاد در معنا بخشیدن به زندگی دانشجویان جامعه‌ی ما است. قرار داشتن مقوله‌ی معنویت در جایگاه سوم در کشور ما و در جایگاه نهم در کشور آلمان نیز نشانه‌ی نقش پررنگ‌تر این عامل در معنابخشی به زندگی شرکت‌کننده‌های جامعه‌ی ما می‌باشد. از نکات قابل‌توجه پژوهش حاضر، قرار گرفتن مقوله‌ی دوستی در جایگاه ششم است که نسبت به این پژوهش از اهمیت کمتری برخوردار است و می‌تواند نشانه‌ای باشد از این که جامعه‌ی ما هنوز بافت سنتی خود را حفظ کرده است.

بر اساس نتایج پژوهش هیل و همکاران (۲۰۱۳) منابع معنابخشی به زندگی دانشجویان در کشور آمریکا شامل «ارتباطات انسانی، نوع‌دوستی، شغل، رشد شخصی، جستجوی خوشبختی و مذهب» هستند. ارتباطات انسانی از منظر این دانشجویان شامل همه‌ی انواع ارتباط از جمله رابطه با اعضای خانواده و دوستان است که در پژوهش حاضر نیز به‌عنوان دو عامل مهم مطرح شده‌اند. نوع‌دوستی دومین و در پژوهش حاضر چهارمین عامل معنا بخشیدن به زندگی دانشجویان است. شغل و رشد شخصی نیز در پژوهش حاضر ذیل رسیدن به اهداف مطرح شده‌اند. همچنین مذهب ششمین عامل معنا بخش به زندگی این دانشجویان است که در پژوهش حاضر سومین عامل می‌باشد و نشانه‌ای از نقش بیشتر معنویت و مذهب در معنا بخشیدن به زندگی دانشجویان جامعه‌ی ما است. عوامل مطرح شده در این پژوهش به جز پیوند با طبیعت که اشاره نشده است، با یافته‌های پژوهش حاضر تناسب زیادی دارند.

نتیجه‌گیری

در حیطه‌ی نظری این پژوهش تلاشی است در جهت افزایش دانش موجود در زمینه‌ی عواملی که به زندگی شرکت‌کننده‌ها معنا می‌بخشند. از بُعد کاربردی، نتایج پژوهش می‌تواند برای خانواده‌ها، معلمان، اساتید، مشاوران، برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران و همه‌ی اقشاری که به نوعی با این نوع از شرکت‌کننده‌ها در ارتباط و تعامل هستند مفید باشد. نتایج پژوهش حاضر بر تأثیر عمیق و گسترده‌ی خانواده در معنادار

شدن زندگی دانشجویان دلالت دارد. لذا لازم است تقویت بنیان خانواده و سیاست‌گذاری‌های کلان در این زمینه مورد توجه مسئولان قرار گیرد. در این پژوهش بر نقش مهم اهداف در معناداری زندگی نیز بسیار تأکید شد. اهدافی که دانشجویان برمی‌گزینند برگرفته از فرهنگ، ارزش‌ها و باورهای جامعه است. از سویی دیگر، ابزار انتقال فرهنگ و ارزش‌ها در هر جامعه‌ای رسانه‌ها هستند. به این ترتیب نقش رسانه‌های جامعه در معنای زندگی آن‌ها، به واسطه‌گری اهدافی که برای زندگی خود برمی‌گزینند نیز روشن می‌شود. همچنین، معنویت در معنادار ساختن زندگی دانشجویان نقش عمده‌ای دارد، لذا بی‌گمان فرهنگ‌سازی، برنامه‌ریزی کارشناسانه، بنیادی و بلندمدت در جهت تقویت باورهای معنوی آن‌ها در معنادار ساختن زندگی دانشجویان نقش چشمگیری خواهد داشت. همچنین با توجه به نقش عوامل عشق، دوستان و پیوند با طبیعت در معنای زندگی آن‌ها، لازم است خانواده‌ها و مسئولان به این عوامل نیز توجه ویژه‌ای داشته باشند تا با تقویت معنای زندگی دانشجویان، جامعه را از خدمات نسلی با انگیزه که معنای زندگی خود را یافته‌اند بهره‌مند سازند. با در نظر داشتن نقش گسترده‌ی معنا در زندگی و آثار مثبت درمان‌های مبتنی بر معنا در قالب مشاوره‌های فردی و گروهی، مشاوران و درمانگران می‌توانند از نتایج پژوهش حاضر در تعامل با دانشجویان و در قالب معنادرمانی فردی و گروهی استفاده نمایند.

شرکت‌کننده‌های این پژوهش محدود به دانشجویان در شهر بیرجند بوده است، لذا برای دستیابی به شناخت جامع‌تر لازم است در پژوهش‌های آتی معنای زندگی شرکت‌کننده‌های دیگر گروه‌های اجتماعی، در بافت‌های دیگر و در سطح گسترده‌تری در جامعه بررسی شود. همچنین پیشنهاد می‌شود انواع سبک‌های فرزندپروری والدین و فضاهای خانواده که منجر به شکل‌گیری ساختار معنای زندگی مفیدتر و منسجم‌تری در دانشجویان می‌شوند، بررسی گردند. همچنین پژوهش در زمینه‌ی رابطه‌ی میان سن، جنس، ابعاد دلبستگی و معنای زندگی فرزندان آگاهی‌بخش خواهد بود. با توجه به این‌که درباره‌ی چگونگی و عوامل مؤثر بر تغییر معنای زندگی افراد با گذشت زمان و در گستره‌ی عمر مطالب اندکی می‌دانیم پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی به این موضوع نیز بپردازند.

منابع

- ادیب حاج‌باقری، محسن؛ پرویزی، سرور و صلصالی، مهوش. (۱۳۸۹). *روش‌های تحقیق کیفی*. تهران: مرکز نشر علوم پزشکی (بشری).
- آزاد یکتا، مهرناز. (۱۳۹۴). بررسی میزان اثربخشی معنادرمانی در سلامت روان مادران دارای کودکان استثنایی. *مطالعات ناتوانی*، ۵(۱)، ۷۷-۸۳.
- ایمان، محمدتقی و نوشادی، محمود رضا. (۱۳۹۰). *تحلیل محتوای کیفی*. پژوهش، ۳(۲)، ۱۵-۴۴.

طالب‌زاده شوشتری، منادی، خادمی اشکذری، خامسان

فاطمه سادات؛ حمیدی‌پور، رحیم و بهاری، فرشاد. (۱۳۹۴). اثربخشی معنادرمانی گروهی بر میزان امید و سلامت عمومی بیماران دیالیزی: شواهدی از ایران. *تحقیقات علوم رفتاری*، ۱۳(۲)، ۲۸۸-۲۹۹.

پور ابراهیم، تقی؛ اعتمادی، احمد؛ شفیق‌آبادی، احمد و صرامی، غلام‌رضا. (۱۳۸۶). مقایسه اثربخشی مشاوره گروهی معنادرمانی با مشاوره فردی چندالگویی بر کاهش افسردگی سالمندان ساکن آسایشگاه‌های تهران. *فصلنامه پژوهش‌های مشاوره*، ۶(۲۱)، ۴۹-۶۸.

حسن‌زاده، احمد؛ زهراکار، کیانوش و زارع، مهدی. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه معنادرمانی بر کاهش ناامیدی در زندگی معلولان ضایعه نخاعی پس از زلزله شهرستان زرنند. *مطالعات روان‌شناختی*، ۱۸(۱)، ۶۷-۹۴.

فرانکل، ویکتور. (۱۹۶۵). *انسان در جستجوی معنا*. ترجمه‌ی نهضت صالحیان و مهین میلانی (۱۳۸۵). تهران: درسا.

فلیک، اووه. (۱۹۵۶). *درآمدی بر تحقیق کیفی*. ترجمه هادی جلیلی (۱۳۹۴). چاپ هشتم. تهران: آوای نور.

منادی، مرتضی؛ عابدی، فاطمه و طالب‌زاده شوشتری، لیلا. (۱۳۹۴). *روش پژوهش کیفی کاربردی (در علوم اجتماعی و علوم رفتاری)*. تهران: جامعه‌شناسان.

نواب، زهراسادات؛ کلانتری، مهرداد و جوادزاده، افسانه. (۱۳۹۴). اثربخشی معنادرمانی گروهی با رویکرد اسلامی بر هدفمندی زندگی زنان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره. *پژوهش‌نامه اسلامی زنان و مطالعات خانواده*، ۳(۴)، ۳۵-۴۴.

هومن، حیدر علی. (۱۳۸۵). *راهنمای عملی پژوهش کیفی*. تهران: سمت.

Audi, R. (2005). Intrinsic value and meaningful life. *Philosophical Papers*, 34(3), 331-355.

Bernaude, J. L. (2016). Meaning of life as a paradigm for career counseling. *Psychologie Française*, 61(1), 61-72.

Bhattacharya, A. (2011). Meaning in Life: A Qualitative inquiry into the life of young adults. *Psychology Studies*, 56(3), 280-288.

Fegg, M. J., Kramer, M., Bausewein, C., & Borasio, G. D. (2007). Meaning in life in the Federal Republic of Germany: results of a representative survey with the schedule for meaning in life evaluation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 59.

- Flanagan, O. (2007). *The really hard problem: Meaning in a material world*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Gopnik, A. (2009). *The philosophical baby: What children's minds tell us about truth, love & the meaning of life?* London: Bodley Head.
- Haidt, J. (2006). *The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom*. New York: Basic Books.
- Hemphill, K. (2015). Man's search for meaning: Viktor Frankl's psychotherapy. *Journal of Biblical Counseling*, 29(3), 59-68.
- 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, 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 study of undergraduate students' beliefs about meaning of life. *Humanistic Psychology*, 53(3), 386-414.
- Hill, C. E., Kline, K., Bauman, V., Brent, T., Breslin, C., Calderon, M., . . . , & Knox, S. (2015). What's it all about? A qualitative study of meaning in life for counseling psychology doctoral students. *Counseling Psychology Quarterly*, 28(1), 1-26.
- Hong, S. S., & Park, H. R. (2015). Predictors of meaning in life in adolescents with leukemia. *Child Health Nursing Research*, 21(1), 74-81.
- Hood, R. W., Hill, P. C., & Spilka, B. (2009). *The psychology of religion: An empirical approach* (4th Ed.). New York: Guilford.
- Howell, A. J., Passmore, H. A. & Buro, K. (2013). Meaning in nature: Meaning in life as a mediator of the relationship between nature connectedness and well-being. *Happiness Studies*, 14, 1681-1696.
- James, L. (2005). Achievement and the meaningfulness of life. *Philosophical Papers*, 34(3), 429-442.
- Kernes, J. L., & Kinnier, R. T. (2008). Meaning in psychologists' personal and professional lives. *Humanistic Psychology*, 48(2), 196-220.
- Kang, K. A., Im, J. I., Kim, H. S., Kim, S. J. Song, M. K., & Sim, S. (2009). The effect of logo therapy on the suffering, finding meaning, and spiritual well-being of adolescents with terminal cancer. *Child Health Nursing Research*, 15(2), 136-144.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Personality and Social Psychology*, 90(1), 179-196.
- Krause, N., & Hayward, R. (2012). Religion, meaning in life, and change in physical functioning during late adulthood. *Adult Development*, 19(3), 158-169.

- Krause, N. & Hayward, R. (2014). Assessing stability and change in a second-order confirmatory factor model of meaning in life. *Happiness Studies*, 15(2), 237–253.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A., & Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *Positive Psychology*, 5(5), 367-376.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Counseling Psychology*, 51(4), 482–509.
- Makola, S. & Berg, H. (2009). The development of a sense of meaning in children. *The International International Forum for Logotherapy*, 32, 13-20.
- Muijnck, W. (2013). The meaning of lives and the meaning of things. *Happiness Studies*, 14(4), 1291–1307.
- Pinjarkar, R., & Mehrotra, S. (2014). Meaning in life and well-being in the lives of college going Indian youth. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 40(2), 237-245.
- Reker, G. T., & Woo, L. C. (2011). *Personal meaning orientations and psychosocial adaptation in older adults*. SAGE Open.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Schreiber, A. (2015). Logotherapy in educational systems. *Romanian Review of Social Sciences*, 5(9), 3-20.
- Stavrova, O., & Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *Positive Psychology*, 11(5), 470-479.
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Counseling Psychology*, 52 (4), 574–582.
- 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. *Counseling Psychology*, 53(1), 80–93.
- Van Tongeren, D. R., Hook, J. N., & Davis, D. E. (2013). Defensive religion as a source of meaning in life: A dual mediational model. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(3), 227-232.
- Wolf, S. (2016). Meaning in life: Meeting the challenges. *Foundations of Science*, 21(2), 279-282.
- Wong, P. T. P. (2010). What is existential positive psychology? *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 3(1), 1-10.