

## Resources of the Meaning of Life in Counseling Students: A Qualitative Study

**Mojtaba Haghani Zemydani** 

PhD Candidate, Department of Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

**Fatemeh Zameiri** 

Master of family counselling , Department of Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

**Fatemeh Ghasemi Niaei** 

PhD Candidate, Department of Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

**Samaneh Khazaei** 

Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology. Birjand University, Birjand, Iran.

**Farinaz Emadi** \*

Master of family counselling , Department of Counseling, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

### Abstract

Human life represents a lifelong endeavor to seek and construct the meaning. This basic dimension of existence is present every day in the process of working with people in auxiliary professions and challenges therapists to think seriously about the meaning of their lives. Accordingly, the present study was conducted with the aim of identifying the components and sources of meaning of life in counseling students. This qualitative research was performed by interpretive phenomenological method. The study population included all postgraduate counseling students at Allameh Tabatabai University in the winter of 1399. Participants were selected using purposive sampling, logic and snowball method and sampling was continued until information saturation. Finally, 14 subjects (11 girls and 3 boys) were studied through semi-structured interviews. Data analysis was performed using Van Mann's 6-step content analysis method. From the data analysis, 36

\* Corresponding Author: farinaz.em72@gmail.com

**How to Cite:** Haghani Zemydani, M., Zameiri, F., Ghasemi Niaei, F., Khazaei , S., Emadi, S. (2022). Resources of the Meaning of Life in Counseling Students: A Qualitative Study, *Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy*, 13(50), 155-200.

sub-themes, 7 main themes and one core theme were obtained. At the sense of meaning in the lives of the participants. Also, some of them did not achieve significant coherence in the meaningful elements of life, which led to the emerge of environmental factors in the context of "environmental determinants". According to the findings, the meaning of life includes many components and resources in counseling students, in which their helping profession has a lot of intervention. Also, sometimes contradictory concepts such as the lack of a stable value system and determinism view to environment indicate the evolving, fluid and dynamic meaning of life in this group, which is a growth task throughout their working life.

**Keywords:** Students, Counseling, Meaning of Life, Sources of Meaning, Phenomenology.



## منابع معنای زندگی در دانشجویان رشته مشاوره: یک مطالعه کیفی

- دانشجوی دکتری مشاوره دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. 
- کارشناسی‌ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. 
- دانشجوی دکتری مشاوره دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. 
- استادیار گروه روان‌شناسی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران. 
- کارشناسی‌ارشد مشاوره خانواده، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.  \*

### چکیده

زندگی انسان بیانگر تلاشی مادام‌العمر برای جستجو و ساخت معناست. این بُعد اساسی هستی، همه‌روزه در فرایند کار با افراد در حرفه‌های یاورانه حضور یافته و درمانگران را به چالش می‌طلبد تا به معنای زندگی خود به شکلی جدی بیندیشند. بر این اساس، پژوهش حاضر با هدف شناسایی مؤلفه‌ها و منابع معنای زندگی دانشجویان رشته مشاوره انجام شد. این پژوهش کیفی با روش پدیدارشناسی تفسیری انجام شد. جمعیت پژوهش شامل تمامی دانشجویان تحصیلات تکمیلی مشاوره در دانشگاه علامه طباطبائی در زمستان ۱۳۹۹ بودند. **مشارکت** کنندگان با منطق نمونه‌گیری هدفمند و به روش گلوله برفی انتخاب و نمونه‌گیری تا حد اشباع اطلاعات ادامه یافت. نهایتاً ۱۴ نفر (۱۱ دختر و ۳ پسر) از طریق مصاحبه نیمه ساختاریافته مورد مطالعه قرار گرفتند. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل مضمون ۶ مرحله‌ای "ون من" انجام شد. از تحلیل

\* نویسنده مسئول: farinaz.em72@gmail.com

داده‌ها ۳۶ مضمون فرعی، ۷ مضمون اصلی و یک مضمون هسته‌ای به دست آمد. در سطح شخصی مضامینی مانند «تجارب معنوی، رشد شخصی، فراروی از خود (روابط) و هدف‌گزینی» و در سطح حرفه‌ای و شغلی، درمانگری و کمک به هم‌نوعان حس معنا را در زندگی **مشارکت** کنندگان ایجاد کرده بود. همچنین برخی از آنان، به انسجام قابل ملاحظه‌ای در عناصر معنابخش به زندگی دست نیافته بودند که این امر منجر به ظهور مضمون «فقدان نظام ارزشی باثبات» شد. عوامل محیطی، در قالب مضمون «تعیین‌کنندگی محیطی» بیانگر دوسوگرایی جدی و تقابل بین عوامل فردی - بافتی در معنابخشی به زندگی بود. براساس یافته‌ها، معنای زندگی دربرگیرنده مؤلفه‌ها و منابع متعددی در دانشجویان رشته مشاوره است که حرفه‌ی‌آورانه آن‌ها در این میان، مداخله‌گری زیادی دارد. همچنین مفاهیم گاه متناقض از قبیل فقدان نظام ارزشی باثبات و نگاه جبری به محیط در معنابخشی به زندگی، نشان‌دهنده در حال تکوین، سیال و پویا بودن معنای زندگی در این گروه بوده که تکلیفی رشدی در سرتاسر زندگی کاری آنان است.

**کلیدواژه‌ها:** دانشجویان، رشته مشاوره، معنای زندگی، منابع معنا، پدیدارشناسی.

## مقدمه

بشر همواره در جستجوی معنای زندگی بوده و سعی داشته تا از ابتدای وجود، زندگی خود را معنادار سازد (کینگ و هیکس<sup>۱</sup>، ۲۰۲۱؛ دوگان، اسپامز، تل، اسپامز و تیمزل<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). برای ایجاد حس معنا یا هدف، انسان‌ها سعی می‌کنند تا به سؤالاتی از جمله «چرا اینجا هستیم؟ برای چه زندگی می‌کنیم؟ معنای زندگی چیست؟ آیا معنا را می‌یابیم یا می‌سازیم؟» پاسخ دهند. این سؤالات از طلوع تمدن بشری، انسان‌ها را شیفته خود کرده است (هیل، بوورس، کاستلو، اینگلند، هوستون-لودلام، نولتون و تامپسون<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳). فرانکل (۱۹۸۸؛ به نقل از همفیل<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵) پدیدآورنده معنادرمانی<sup>۵</sup>، مهم‌ترین سائق انسان را «اراده معطوف به معنا» پنداشته و برآورده نشدن این سائق را «ناکامی وجودی<sup>۶</sup>» می‌نامد؛ وی معتقد است زندگی در هر شرایطی دارای معناست و برای هر شخص، منحصر به فرد است. معنای زندگی، احساس فرد از داشتن هدفی در زندگی یا صرف کردن زمان و انرژی برای دستیابی به اهداف ارزشمند، تعریف می‌شود (حاجلو، جعفری و حشمتی، ۱۳۹۵). معنای زندگی شامل دو بعد وجود معنا (میزانی که فرد زندگی خود را مهم، معنادار و قابل فهم می‌داند) و جستجوی معنا (کاوش فعالانه به منظور درک معنا، اهمیت و هدف زندگی) است (پیشگر، سمنون، سیدهاشمی و شریفی، ۱۳۹۹). یالوم<sup>۸</sup> (۲۰۲۰) نیز معنای زندگی را شامل حس انسجام<sup>۹</sup> (معنای کیهانی، به طوری که زندگی و جهان از یک الگوی کلی پیروی می‌کنند) و حس هدف<sup>۱۰</sup> (معنای این‌جهانی، جستجو برای چیزهایی که هدف فرد را برآورده می‌کنند) می‌داند. سطوح بالاتری از رضایت در زندگی، پیشرفت تحصیلی،

1. King, L. A. & Hicks, J. A

2. Doğan, T. Sapmaz, F. Tel, F. D. Sapmaz, S. & Temizel, S

3. Hill, C. E. Bowers, G. Costello, A. England, J. Houston-Ludlam, A. Knowlton, G. & Thompson, B. J

4. Hemphill, K

5. Meaning Therapy

6. He Will to Meaning

7. Existential Frustration

8. Yalom, I. D

9. Cohesion

10. Sense Of Purpose

کیفیت زندگی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی<sup>۱</sup> (ارسلان و آلن<sup>۲</sup>، ۲۰۲۱) نتیجه وجود معنا و افزایش گرایش به خودکشی، وخیم‌تر شدن افسردگی و پریشانی روانی<sup>۳</sup> (دلانی، گراپمن، گزنت، ادام و چین<sup>۴</sup>، ۲۰۱۸؛ تان، شن، هیا و هو<sup>۵</sup>، ۲۰۱۸؛ لی، سالونی و دلویچی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹) تنها برخی از پیامدهای فقدان معنا در زندگی است.

فرد در راستای دستیابی به فلسفه و معنای زندگی، باید بتواند تصویری جامع از جهان پیرامون خود خلق و اطلاعات گاه متضاد را یکپارچه سازد (کروگر و ماریاسیا<sup>۷</sup>، ۲۰۱۱)؛ این امر مستلزم بررسی منابع بالقوه معنای زندگی است. منظور از منابع معنای زندگی، حوزه‌ها و عواملی است که به زندگی فرد معنا می‌دهند. این منابع به استناد پژوهش‌های مختلف متعدد بوده و عواملی چون لذت، رشد و روابط را در برمی‌گیرد (رکر و وو<sup>۸</sup>، ۲۰۱۱). فرانکل (۱۹۵۹) به نقل از هیل، کلاین، باثومن، برنت، برسلین، کاردلون و کائو<sup>۹</sup>، ۲۰۱۵) نیز تأکید می‌کند که مردم می‌توانند معنا را در انجام کاری خلاقانه (پیشرفت و موفقیت)، تجربه چیزی (خوبی، حقیقت و زیبایی)، مواجهه با کسی (عشق) و یا در نگرش خود نسبت به درد و رنج کشف کنند. نوع دوستی، فداکاری به یک علت، خلاقیت، لذت‌جویی، ابژه‌سازی، تعالی نفس، تعامل و زندگی جمعی و شرکت در آیین‌ها و مراسم نیز همگی منابع برجسته معنا هستند (یالوم، ۲۰۲۰؛ کلی، بن، کاکس<sup>۱۰</sup>، ۲۰۲۰؛ استراوا، پرام، کوکوریس<sup>۱۱</sup>، ۲۰۲۰؛ سوه، چانگ<sup>۱۲</sup>، ۲۰۲۰).

تکوین معنا، انتخابی لحظه‌ای نیست که فرد بلافاصله پس از نیت، از میان منابعی که

- 
1. Psychological Flexibility
  2. Arslan, G. & Allen, K. A
  3. Psychological Distress
  4. Dulaney, E. S. Graupmann, V. Grant, K. E. Adam, E. K. & Chen, E
  5. Tan, L. Chen, J. Xia, T. & Hu, J
  6. Li, J. B. Salcuni, S. & Delvecchio, E
  7. Kroger, J. & Marcia, J. E
  8. Reker, G. T. & Woo, L. C
  9. Hill, C. E. Kline, K. Bauman, V. Brent, T. Breslin, C. Calderon, M. & Knox, S
  10. Kealy, D. Ben-David, S. & Cox, D. W
  11. Stavrova, O. Pronk, T. & Kokkoris, M. D
  12. Suh, H. & Chong, S. S

برای معنا می‌شناسد، یکی را برگزیند و زین پس معنادار زندگی کند. تکوین معنا، امری تدریجی و به‌سان سفری پرفرازونشیب است (صمیمی بهبهانی، شهیدی، پناغی، باقریان و دهقانی، ۱۳۹۹)؛ انسان‌ها متناسب با دوره‌های رشدی و در مراحل گوناگون چرخه زندگی، معانی مختلفی را تجربه می‌کنند (آلتر، هرشفیلد<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). معنای زندگی برای بزرگسالان جوان در مراحل انتقالی زندگی اغلب موضوعی حیاتی است (هیل و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). دانشجویان نیز عمدتاً در دوره جوانی زندگی می‌کنند و برای آن‌ها معنی زندگی، موضوع با اهمیتی است (شانک ویلیز<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰). توأم شدن این دوره با مؤلفه دانش‌پژوهی، موجب می‌شود تا این قشر تبدیل به افرادی فعال، تأثیرگذار و زایا شوند. تکلیف رشدی این گروه، این است که مستقل شوند، در مورد مسائل هویت فکر کنند و معنا را توسعه دهند (آرنت<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱). چندین مطالعه کیفی بر روی معنای زندگی با جمعیت دانشجویی (برای مثال باتاچاریا<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱؛ مک کینگلی و تریویت<sup>۶</sup>، ۲۰۱۰؛ زیمر، کلینگمن و لوکاس<sup>۷</sup>، ۲۰۱۳؛ شانک ویلیز، ۲۰۲۰؛ هیل و همکاران، ۲۰۱۳ و ۲۰۱۵؛ بهولار<sup>۸</sup>، ۲۰۱۹) انجام شده است. یافته‌های این پژوهش‌ها بر نقش روابط، حمایت از خانواده، کمک کردن به مردم به‌عنوان منابع معنا تأکید کرده‌اند. منابع دیگر معنا شامل مسیر شغلی، رشد شخصی، دنبال کردن خوشبختی، پیگیری شادی، فعالیت‌های اوقات فراغت، لذت‌گرایی، تحقق خود، کسب دارایی، معنویت و مذهب بودند. **مشارکت** کنندگان معتقد بودند پس از تجربه وقایع تغییردهنده زندگی از جمله مسافرت، فقدان، مرگ افراد مهم، بیماری و تبعیض به معنای زندگی فکر کرده‌اند. همچنین در این پژوهش‌ها **مشارکت** کنندگان معتقد بودند که معنا به‌صورت فردی و منحصربه‌فرد ساخته می‌شود و در طول زمان بسته به مراحل و شرایط

- 
1. Alter, A. L. & Hershfield, H. E
  2. Hill Et Al
  3. Schankweiler, D. A
  4. Arnett, J. J
  5. Bhattacharya, A
  6. Mackinlay, E. & Trevitt, C
  7. Ziemer, K. Klingaman, B. & Lucas, M
  8. Bhullar, N

زندگی تغییر می‌کند. پژوهش‌های محققان ایرانی از جمله طالب‌زاده شوشتری، منادی، خادمی اشکذری و خامسان (۱۳۹۵) و صمیمی بهبهانی و همکاران (۱۳۹۹) نیز مؤید یافته‌های پژوهشگران خارجی است.

البته لازم به ذکر است علی‌رغم پژوهش‌های محدود داخلی به روش کیفی، عمده تحقیقات انجام‌شده درباره معنای زندگی در نمونه‌های ایرانی، به صورت کمی و با استفاده از معیارهای خود گزارش‌دهی بوده است که پاسخ‌های محدود به سؤالات را در بر دارد. رویکرد کیفی یک روش جایگزین برای بررسی معنای زندگی است؛ زیرا شرکت‌کنندگان فرصت بیشتری برای فکر کردن و ساخت پاسخ‌ها دارند (هیل و همکاران، ۲۰۱۳). انتخاب دانشجویان رشته مشاوره، به‌عنوان یکی از رشته‌های یاورانه که همانند سایر دانشجویان رشته‌های علوم انسانی، با انسان‌ها سروکار دارند؛ و نیز به‌عنوان درمانگران آینده‌ای که نقش مؤثری در اعتلای سلامت و بهزیستی روانی جامعه بازی می‌کنند، به این علت است که مؤثر و مفید بودن خدمات این قشر، زمانی بیشتر و بارورتر خواهد شد که آنان از فلسفه و معنای زندگی مطلوبی برخوردار باشند و بتوانند بینش ادراکی خود را به مراجعان انتقال دهند. در واقع، این گروه از دانشجویان، باید به بینش و بصیرت کافی از نگرش‌ها و ارزش‌های خود دست یابند؛ چراکه مشاوره، علمی است آغشته به هنر و به دنبال ارائه خدمات روان‌شناختی هدفمند است؛ و مستقیم و غیرمستقیم تأثیرات زیادی بر فلسفه زندگی مراجعان می‌گذارد؛ از این رو مشاور باید قادر باشد تا تصویر واضحی از تأثیرات خود داشته باشد؛ که این مهم در سایه خودآگاهی و افزایش هشیاری روزافزون از پایه‌های فکری و معنایی زندگی‌اش، امکان‌پذیر است. از سوی دیگر، به نظر می‌آید که تاکنون پژوهشی درباره‌ی مؤلفه‌ها و منابع معنای زندگی در جامعه دانشجویان رشته مشاوره صورت نگرفته است. نتایجی که از پژوهش حاضر به دست خواهد آمد، اطلاعات مهمی را در مورد دانشجویان رشته مشاوره که همواره با انسان‌ها در تعامل هستند، به دست می‌دهد که پارادایم‌های ذهنی آنان را در مورد معنای زندگی مشخص می‌کند و اینکه منابع این معنا



در چه مؤلفه‌هایی ریشه دارد؛ بنابراین پژوهش حاضر، تلاشی است تا ابعاد و منابع معنای زندگی دانشجویان رشته مشاوره را به روشی کیفی مورد بررسی قرار دهد.

## روش

پژوهش، از نوع کیفی با رویکرد پدیدارشناسی تفسیری "ون منن"<sup>۱</sup> انجام شد. به عقیده ون منن، پدیدارشناسی یا فنومنولوژی هرمنوتیک یا تفسیری، رویکردی نظام‌مند برای مطالعه و تفسیر یک پدیده را به پژوهشگر ارائه می‌دهد. زمانی این مطالعه به کار می‌رود که پژوهشگر نیاز به آشکار ساختن پدیده‌های کمتر شناخته‌شده یا ناشناخته را از طریق بررسی عمیق تجربیات زنده افراد درگیر در آن پدیده را دارد (ون منن، ۲۰۱۶). جمعیت مورد مطالعه، دانشجویان کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه علامه طباطبائی تهران در رشته مشاوره در بازه‌ی زمانی سه ماه زمستان ۱۳۹۹ بودند. **مشارکت** کنندگان در پژوهش به روش گلوله برفی و با استفاده از منطق نمونه‌گیری هدفمند<sup>۲</sup>، انتخاب و این فرایند تا اشیاع اطلاعات ادامه یافت و در مجموع ۱۴ نفر (۱۱ دختر و ۳ پسر) از میان دانشجویان، مورد مصاحبه قرار گرفتند. معیارهای ورود شرکت کنندگان در پژوهش شامل: عدم ابتلا به هرگونه مشکل یا بیماری جسمی و روانی مشهود، داشتن توانایی در بیان احساسات و نظرات و انتقال مناسب آن‌ها و تمایل و رضایت آگاهانه به شرکت داوطلبانه در پژوهش بود. معیارهای خروج از پژوهش نیز شامل نامفهوم بودن صوت ضبط‌شده، عدم تمایل به همکاری یا انصراف از ادامه‌ی همکاری در هر زمان از اجرای پژوهش می‌باشد.

جهت جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد. پروتکل مصاحبه باتوجه به پیشینه‌ی پژوهشی در حوزه معنای زندگی و بر اساس مباحث نظری و با رجوع به تألیفات دو تن از اندیشمندان رویکرد وجودی<sup>۳</sup>، یعنی فرانکل (۱۹۸۸)؛ به نقل از همفیل، (۲۰۱۵) و یالوم (۲۰۲۰) ساخته شده است. همچنین در ساخت این پروتکل از کتب

---

1. Van Manen, M  
2. Purposive Sampling  
3. Existential

نظریه‌های روان‌درمانی (فصل نظریه وجودی) و بخش ضمیمه پژوهش‌های هیل و همکاران (۲۰۱۳ و ۲۰۱۵)؛ طالب‌زاده شوشتری و همکاران (۱۳۹۵) و سایر پیشینه پژوهشی مرتبط نیز استفاده شده است. پس از آن سؤالات اولیه مصاحبه تهیه و با ارائه به اساتید و دانشجویان دکتری رشته مشاوره، روایی محتوایی اولیه به تأیید رسیده و نظرات هر یک از این افراد در ساخت پروتکل، لحاظ شد. سپس ۳ مصاحبه پایلوت انجام و سؤالات نهایی، تدوین شد. نمونه‌ای از سؤالات باز و کلی مصاحبه عبارت‌اند از: "کلمه زندگی چه چیزهایی را به ذهن شما متبادر می‌سازد؟"؛ "چه عواملی به زندگی شما معنا می‌دهد؟"؛ "چرا زندگی می‌کنیم؟"؛ "آیا هیچ معنایی در زندگی هست که با مرگ گریزناپذیری که در انتظار ماست، از بین نرود؟". علاوه بر این سؤالات پیگیرانه و کاوشی (مانند "می‌توانید بیشتر در این باره توضیح دهید؟" یا "می‌توانید منظورتان را روشن‌تر بیان کنید؟")، متناسب با بافت گفتگوها پرسیده می‌شد تا درک عمیق‌تری از تجربه مصاحبه‌شونده حاصل شود و غنای مطالعه افزایش یابد.

مدت زمان مصاحبه‌ها از ۳۰ تا ۵۰ دقیقه بود. به دلیل همه‌گیری ویروس کرونا در زمان انجام پژوهش و وجود قرنطینه کامل در کل کشور، تمامی مصاحبه‌ها به صورت تماس صوتی و تصویری (در فضای آنلاین و شبکه‌های مجازی) انجام شده است. در ابتدا پس از توضیحات لازم در مورد موضوع پژوهش، به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد که هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود نداشته و با بیان نکاتی در زمینه رازداری، ورود و خروج داوطلبانه در پژوهش و سایر مسائل موردنظر در اخلاق پژوهش، اعتماد آنان جلب شد.

جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات، تمامی محتوای مصاحبه‌ها به صورت کلامی و غیر کلامی ثبت، مکث‌ها و لبخندها نیز پیاده شد. پس از آن محتوای کتبی مجدداً با مطالب ضبط‌شده، مقایسه و در موارد ابهام، دوباره به شرکت‌کننده موردنظر، مراجعه می‌شد. برای جلوگیری از هرگونه سوگیری، پژوهشگر عقایدی که منجر به سوگیری می‌شد را بر روی کاغذ آورده تا از دخالت آنان در نتایج پژوهش جلوگیری گردد (اپوخه<sup>۱</sup> یا تعلیق

پیش فرض‌ها). روش تحلیل داده‌ها بر اساس رویکرد پدیدارشناسی تفسیری "ون منن" بدین صورت انجام گرفت که ابتدا صداهای ضبط‌شده، بارها گوش داده، بر روی کاغذ پیاده شده و چندین بار خوانده شد. سپس جملاتی که دارای بار مفهومی بودند، به آنان برچسب زده شد و به صورت باز کدگذاری شدند. در مرحله‌ی بعد با واریسی کدها به جستجو و شناسایی قالب مضامین اقدام شد و پس از آن کدهای مرتبط با هر مضمون در زیرمجموعه آن قرار داده شدند و همخوانی مضامین با کدهای مستخرج و اصلاح و تأیید شبکه مضامین صورت گرفت. در مرحله بعد، تعریف و نام‌گذاری مضامین انجام شد (ون منن، ۲۰۱۶؛ هنونن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵) و نهایتاً گزارش تحلیلی در قالب یک جدول متشکل از مضامین فرعی، اصلی و هسته‌ای تنظیم شد که منابع معنای زندگی دانشجویان رشته مشاوره را نشان می‌دهد.

به منظور دستیابی به صحت و اعتبار مطالعه معیارهای اعتبارپذیری<sup>۲</sup> و اعتمادپذیری با روش گوبا و لینکلن<sup>۳</sup> (۱۹۹۴؛ به نقل از کوپ<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴) مورد توجه و استفاده قرار گرفت. با تأکید بر انتخاب بستر مناسب، همسوسازی<sup>۵</sup> داده‌های حاصل از نتایج مصاحبه، با پژوهش‌های پیشین در حوزه معناجویی و تعامل نزدیک و مستمر و درگیر کردن **مشارکت** کنندگان در امر تفسیر، مراجعه مجدد به آنان و نیز مشخص نمودن هرچه واضح‌تر مراحل و چگونگی فرآیندها به منظور سهولت در بررسی و درک آن توسط دیگران به این امر مهم پرداخته شد تا از اعتبار و صحت مطالعه، هر چه بیشتر اطمینان حاصل گردد. در این بررسی، به منظور رفع تورش در دیدگاه و استنباط فردی خود در تشخیص اشباع اطلاعاتی، افزون بر ادامه نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع اطلاعاتی، داده‌های گردآوری شده از آزمودنی‌ها، در اختیار<sup>۳</sup> پژوهشگر حوزه تحقیق کیفی در رشته مشاوره قرار داده شد و تا تأیید کفایت اطلاعات گردآوری شده توسط هر سه نفر،

- 
1. Heinonen, K
  2. Credibility
  3. Guba, E. G. & Lincoln, Y. S
  4. Cope, D. G
  5. Triangulation

نمونه‌گیری ادامه یافت. همچنین در ادامه کدگذاری‌ها توسط این پژوهشگران مورد بررسی قرار گرفت؛ بنابراین، این امکان محقق شد که به توصیف دانشجویان از نگاهشان به زندگی و نوع تعاملاتشان با خود و دیگران، به لایه‌های مفاهیم معنای زندگی و عوامل ایجادکننده این مفاهیم به صورت تفسیری پرداخته شود. همان‌طور که مضامین اصلی استخراج گشت، مقایسه‌هایی بین الگوها انجام داده شد که روابط بین مفاهیم و الگوها را بیان کرد، بررسی این زنجیره باعث شد مفاهیم انسجام بیشتری پیدا کرده و به پیشبرد نظری کمک کرد. باتوجه به مراحل کدگذاری و فرایند تجزیه و تحلیل، مضامین اصلی دانشجویان در باب معنای زندگی استخراج شد.

#### یافته‌ها

در این مطالعه، مصاحبه نیمه ساختاریافته مجموعاً با ۱۴ نفر از دانشجویان دختر و پسر رشته مشاوره انجام شد. دامنه سنی شرکت‌کنندگان بین ۲۴ تا ۴۰، میانگین سنی آنان ۲۷/۷۸ سال و از این تعداد، ۶ نفر، دانشجوی دکتری و ۸ نفر، دانشجوی کارشناسی ارشد بودند. تمامی **مشارکت** کنندگان از دانشجویان کارشناسی ارشد و دکتری رشته مشاوره بودند. اکثریت والدین دارای تحصیلات دیپلم تا کارشناسی ارشد بودند. اکثریت **مشارکت** کنندگان از جنس مؤنث (۱۱ دختر و ۳ پسر) و از استان‌ها و شهرستان‌های مختلف بودند. نمونه به‌گونه‌ای انتخاب شد که **مشارکت** کنندگان به‌طور حداقلی، با توجه به شرایط دانشجویی تحت نظر اساتید مشاوره در حال کارورزی و سابقه ارائه خدمات روان‌شناختی داشته باشند. سایر اطلاعات جمعیت‌شناختی در جدول (۱) خلاصه شده است:

جدول ۱. مشخصات جمعیت‌شناختی **مشارکت** کنندگان پژوهش

| کد | سن | جنسیت | سابقه ارائه خدمات مشاوره‌ای | استان  | شهرستان |
|----|----|-------|-----------------------------|--------|---------|
| ۱  | ۲۵ | زن    | ۲ سال                       | اصفهان | اصفهان  |
| ۲  | ۲۴ | زن    | ۴ ماه                       | تهران  | تهران   |
| ۳  | ۲۵ | زن    | ۲ سال و ۱۰ ماه              | تهران  | تهران   |
| ۴  | ۴۰ | زن    | -                           | تهران  | تهران   |

| کد | سن | جنسیت | سابقه ارائه خدمات مشاوره‌ای | استان        | شهرستان |
|----|----|-------|-----------------------------|--------------|---------|
| ۵  | ۳۲ | زن    | ۲ سال                       | تهران        | تهران   |
| ۶  | ۲۵ | مرد   | ۲ سال                       | خراسان شمالی | بجنورد  |
| ۷  | ۲۵ | مرد   | ۱ سال                       | فارس         | شیراز   |
| ۸  | ۲۷ | مرد   | ۴ سال                       | خراسان رضوی  | نیشابور |
| ۹  | ۲۵ | زن    | ۱ سال                       | گیلان        | لاهیجان |
| ۱۰ | ۳۱ | زن    | ۲ سال                       | تهران        | تهران   |
| ۱۱ | ۲۹ | زن    | ۱ سال                       | تهران        | تهران   |
| ۱۲ | ۲۷ | زن    | ۶ ماه                       | تهران        | تهران   |
| ۱۳ | ۲۸ | زن    | ۳ ماه                       | خراسان رضوی  | نیشابور |
| ۱۴ | ۲۶ | زن    | ۱ سال                       | تهران        | تهران   |

مطالعه بر روی دانشجویان ارشد و دکتری رشته مشاوره با طیف متعدد استان‌های مختلف کشور صورت گرفت تا تأثیر فرهنگ بر نتایج مطالعه خنثی گردد. یافته‌ها نشان داد جدا از فرهنگ‌های متفاوت موجود در ایران به‌طور کل معنای زندگی این دانشجویان دارای مضامین مشخص و معینی است. در این بخش، مضامین اصلی و فرعی به‌صورت مفصل توضیح داده خواهند شد. در ضمن از هر مضمون، نقل قول‌هایی مختصر ارائه می‌گردد. در بررسی یافته‌ها، ۱ مضمون هسته‌ای، ۷ مضمون اصلی و ۳۶ مضمون فرعی استخراج گردید که در جدول شماره (۲) نمایش داده شده است.

جدول ۲. مضامین هسته‌ای، اصلی و فرعی استخراج شده از تجربیات مشارکت‌کنندگان

| مضمون هسته‌ای   | مضامین اصلی | مضامین فرعی   |
|---|-------------|---|
| دانشجویان رشته مشاوره، دیدگاهی چندوجهی از معنای زندگی را به نمایش می‌گذارند. تجارب معنوی، آنان را به امور کیهانی و ماوراء مادی و روابط با سایر انسان‌ها و حضور در حرفه یاورانه، این افراد را به فراتر رفتن از دایره شخصی، | تجارب معنوی | هدفمندی کل جهان آفرینش<br>هدفمندی زندگی<br>خدا به‌عنوان طراح زندگی<br>رسالت منحصر به فرد هر انسان<br>اعتقاد به دنیای پس از مرگ<br>تجربه نتیجه اعمال در دنیایی دیگر<br>برتری زندگی انسانی به حیوانی<br>زندگی به‌مثابه‌ی گذرگاهی برای تکامل فرد |

| مضمون هسته‌ای  | مضامین اصلی                  | مضامین فرعی  |
|--|------------------------------|--|
| <p>رهنمون می‌سازد. همچنین تنگناهای محیط پیرامونی و سردرگمی‌های شخصی، موجب می‌شود تا برخی از آن‌ها به نظام ارزشی و فلسفه زندگی باثباتی دست پیدا نکنند</p> <p>که این امر تبیین‌گر پویایی فرایند شکل‌گیری معنا در آنان است.</p> | <p>تعیین‌کنندگی محیطی</p>    | <p>ادراک عدم استقلال<br/>احساس فشار جهت هم‌رنگی با اجتماعی<br/>اهمیت تعیین‌کننده وضعیت اقتصادی و اجتماعی بر تحقق آرمان‌ها<br/>ادراک تفاوت سبک زندگی در مردم جهان<br/>وجود چارچوب کلی و از پیش تعیین‌شده برای زندگی</p> |
|  | <p>رشد شخصی</p>              | <p>خود مراقبتی<br/>توجه به سرگرمی‌ها<br/>استقامت در برابر سختی‌ها<br/>تحقق استعدادها (خودشکوفایی)<br/>زندگی به‌مثابه چالش<br/>رنج‌ها به‌عنوان بخش جدایی‌ناپذیر زندگی<br/>انطباق‌پذیری<br/>سرسختی</p>                   |
|  | <p>فراروی از خود (روابط)</p> | <p>محوریت خانواده<br/>اهمیت دوستی<br/>تلاش برای ارتباط با اقوام مختلف در کل جهان</p>   |
| <p>فقدان نظام ارزشی باثبات</p>   |                              | <p>نداشتن ارزش‌های ثابت و تثبیت‌شده<br/>سردرگمی در باب معنای زندگی<br/>موقت بودن معنای زندگی<br/>تغییر معنا با افزایش تجارب فردی<br/>زندگی به‌مثابه‌ی مجموعه تضادها</p>  |
| <p>منابع حرفه‌ای معنا</p>  |                              | <p>درمانگر بودن<br/>دغدغه‌های انسان‌گرایانه<br/>علاقه اجتماعی<br/>کمک به هم‌نوعان</p>  |
| <p>هدف‌گزینی</p>   |                              | <p>مثبت‌اندیشی<br/>چشم‌اندازهای شغلی و تحصیلی<br/>انتظار رفع محدودیت‌های مسیر اهداف</p>  |

منابع معنای زندگی در دانشجویان رشته مشاوره...؛ حقانی زمیدانی و همکاران | ۱۶۹

## الف) برداشت از واژه زندگی

**مشارکت** کنندگان در تعریف معنای زندگی دارای نظرات متفاوت و گاه متضادی بودند. این تناقضات، پژوهشگر را بر آن داشت که با استفاده از سؤالات کاوشی این مسئله را مورد بررسی بیشتری قرار دهد. نتیجه این بود که علاوه بر قرار داشتن نظرات و دیدگاه‌ها بر روی یک پیوستار، عمده مصاحبه‌شوندگان در دو طبقه کلی تقسیم می‌شدند: گروهی از آنان در تعریف زندگی دیدگاهی مثبت و از واژه‌های خوشبختی، در جمع بودن، شاد بودن، لذت بردن، حرکت و جاری بودن برای توصیف مفهوم و معنای زندگی استفاده می‌کردند و دسته‌ای دیگر با واژگان منفی مانند سختی، زندگی به‌عنوان مجموعه تناقضات و رنج‌ها به توصیف زندگی می‌پرداختند.

برای مثال **مشارکت** کننده شماره ۳ در برداشتی طیفی از خوبی‌ها و بدی‌های زندگی گفت:

«شنیدن کلمه زندگی احساس دوگانه به من دست می‌ده یعنی هم جنبه‌های مثبت و هم جنبه‌های منفی، جنبه‌های مثبت مثل دوست داشتن و عشق، در کنار جنبه‌های منفی».

**مشارکت** کننده شماره ۱ در توصیف دیدگاه منفی از زندگی چنین عباراتی را به کار برد:

«هیچوقت حس خوبی به زندگی نداشتم، به زندگی که همش تظاهره، همش سختی و تناقض».

**مشارکت** کننده شماره ۲ نیز در همین راستا گفت:

«جنبه‌های منفی زندگی که با توجه به شرایطی که الان داریم، خیلی داره پررنگ- تر میشه، همین رنج و سختیای همیشگی، درگیری‌ها و مشکلات».

همچنین **مشارکت** کننده شماره ۷ در منفی بودن نگاهش به واژه زندگی، چنین گفت:

«وقتی که رنج خودم یا رنج دیگران رو می‌بینم، میگم وجود آدم همراه با رنج کشیدن از زندگی و بدون رنج همیشه، چرا این مسائل تموم نمیشه. یکی این‌ها را



مدیریت نمی‌کنه که رنج‌ها تموم بشه... برای همین میگم پس این رنج باید باشه که کاری برایش همیشه کرد الان».

از سوی دیگر **مشارکت** کننده شماره ۴ از روی خوش و جنبه مثبت زندگی این گونه گفت: «با شنیدن کلمه زندگی، سرزندگی و نشاط به ذهنم متبادر می‌شه»؛

و یا **مشارکت** کننده شماره ۱۲ حس خوب از واژه زندگی را این گونه توصیف کرد که: «وقتی کلمه‌ی زندگی رو می‌شنوم، یه سرزندگی و بعدش چیزایی مثل اثر گذاری، مفیدبودن و یاری‌رسان بودن به ذهنم خطور می‌کنه».

### ب) افکار کلی در مورد معنای زندگی

**مشارکت** کنندگان معمولاً معنای زندگی را به‌عنوان داشتن اهداف یا حس هدف در زندگی و دلیلی برای زندگی تعریف کردند. برای آن‌ها معنا در زندگی، نقطه ثقلی بود که همواره فعالانه در جستجوی آن هستند؛ نقطه کانونی و مرکزی زندگی که وحدت‌بخش تمامی فعالیت‌ها و امورات آن‌ها باشد. تجارب مثبتی مانند مسافرت و سرگرمی و همچنین تجارب منفی مثل بحران، ضربه روحی، تجربه استرس، فقدان و پایان روابط، مرگ عزیزان، مواضع انتخاب و هرگونه تغییر در برنامه عادی و روزمره موجب شده بود تا دانشجویان به معنای زندگی فکر کنند.

در همین ارتباط **مشارکت** کننده شماره ۱ گفت:

«دلیلی داره که ما الان اینجا هستیم. شاید دلیل وجودمون این باشه که باید تأثیرگذار باشیم: برای خودمون، دیگران، اطرافیانمون و کلاً برای بهتر شدن این دنیا».

**مشارکت** کننده شماره ۱۱ اذعان داشت:

«من همیشه در مورد معنا توی زندگی خیلی فکر می‌کنم. درواقع، من همیشه فکر می‌کردم که من یه فرد بیش‌ازحد حساس هستم. از بسیاری جهات. چون من همه این سؤالات رو

داشتم که چرا ما زنده هستیم؟ چرا این چیزها برای بعضیا اتفاق می‌افتد؟ چرا برای بعضیا اتفاقات خوب و برای بعضی دیگر اتفاقات بد می‌افتد؟».

**مشارکت کننده شماره ۲** در این زمینه گفت:

«واقعاً همیشه برام موضوع معنا مهم بوده. بخصوص وقتی که اهداف شغلی خودمو در نظر می‌گیرم. من برای چی و کی و برای چه هدفی باید زندگیمو بذارم؟ رسالت من توی زندگی چیه؟ من اوادم اینجا - توی این دنیا - که چیکار کنم؟».

**مشارکت کننده شماره ۵** در همین راستا عنوان کرد:

«همش با خودم میگم برای چی اومدیم؟ چرا زنده‌ایم؟ زندگی مون به چه دردی می‌خوره؟ اومدیم چیکار کنیم؟ وقتی زیادی به معنای زندگی فک می‌کنم. مهم‌ترین بُعدشم آینه که واقعاً بفهمم زندگی‌م ارزشمند بوده، الکی و پوچ نبوده، تونسته باشم زندگیمو به ابدیت گره بزنم! تونسته باشم برای زندگی ابدی خودم کار مفیدی کرده باشم! نمی‌دونم آیا تونستم اینکارو بکنم یا نه؟».

### پ) تجارب معنوی

معنویت‌گرایی یکی از ابعاد معنای زندگی **مشارکت کننده**گان بود. شرکت‌کنندگان معمولاً معتقد بودند که معنا در زندگی را از طریق معنویت و مذهب به دست آورده‌اند. آنان عقیده داشتند اصالت انسان با روح اوست و دنیای پس از مرگی در زندگی وجود دارد که انسان به امید ساختن دنیای پس از مرگ باید در دنیای مادی اعمال خود را در مسیر درست و در راستای به عمل درآوردن استعدادها و همچنین کمک به دیگران پیش ببرد. دانشجویان عقیده داشتند خداوند خالق زندگی انسان بوده و به همین علت معنای زندگی نمی‌تواند پوچ باشد. در تمامی آنان این نگاه یافت شد و در بسیاری از آنان تنها عاملی که تضمین‌کننده معنا به زندگی بود، اعتقاد دانشجویان به ساخته شدن دنیا توسط خدا بوده که معتقد بودند کار عبث از او دور است.

**مشارکت کننده شماره ۹** در این زمینه گفت:

«معنویت یکی از اولین چیزایی که وقتی در مورد معنای زندگی فک می‌کنم، به ذهنم میاد. چون شاید این تنها فضایی باشه که اجازه داریم این مدل سؤالات رو توش بپرسیم».

**مشارکت کننده** شماره ۴ گفت:

«خداوند برای زندگی دفترچه راهنماهم بهمون داده، طبق حرف خودش: قرآن و اهل بیت (ع)».

**مشارکت کننده** شماره ۵ در مورد اهمیت نقش دین در معنایابی گفت:

«اون معنای اصلی رو می‌تونیم از طریق فکر و دین بدستش بیاریم».

**مشارکت کننده** شماره ۶ گفت:

«دوس دارم همش برم کلاسای الهیات و قرانی و این‌ها که دقیقاً تو راستای جهان آخرتم باشه».

**مشارکت کننده** شماره ۱۲ در مورد حکیمانه بودن خلقت خداوند گفت:

«همین اومدن ما تو این دنیا، یعنی وجود خالق و بسته به اینکه معتقدم دنیا خالقی داره، می‌تونم معنامو پیدا کنم».

مصاحبه کننده شماره ۱۳ در همین راستا اذعان داشت:

«یه آفریدگاری وجود داره و بندگانی که باید به رشد و تعالی برسند و به حیات جاودانشون برسند مثل اون. اصلاً اومدن من به این دنیا، یعنی خالقم که همون خدای مهربونه، یه هدفی داشته از این کارش».

**مشارکت کننده** شماره ۳ در مورد رسالت و مأموریت انسان این‌گونه گفت:

«بدنیا اومدیم که یه ماموریتی رو انجام بدیم و عقیده دارم خدا با دلیل ما رو آفریده و اون حس رو تو ماها قرار داده، همیشه گفت که اون هدف مشخص

شده چون خود انسان مشخص می‌کند اون هدف رو که به کدوم سمت بره. خدا به مسئولیتی به ما داده که بتونیم اونو انجام بدیم».

### ت) تعیین‌کنندگی محیطی

نگاه دیگری که برخی دیگر از **مشارکت** کنندگان داشتند، این بود که در معنای زندگی، جبری بودن آن برایشان قابل‌لمس بود. آنان عقیده داشتند در زندگی احساس استقلال نمی‌کنند که این احساس بیشتر معطوف به محدودیت‌گذاری‌های جامعه و محل زندگی بود. مشاهده وضعیت مالی که در نظر برخی نابسامان بود، سخت‌گیری‌ها و تعصب‌ها و یا محدودیت‌های فرهنگی که به نظرشان بیشتر در ایران رخ می‌نمایند، آن‌ها را بر این داشته بود تا احساس کنند در جای دیگری بیشتر می‌توانند رشد داشته باشند و به مهاجرت فکر می‌کردند. آن‌ها همچنین احساس می‌کردند که زندگی یک چارچوب از پیش تعیین شده دارد و فرد فقط می‌تواند در همان محدوده رشد و زیست کند. البته این امر در همه آزمودنی‌ها مشاهده نشده و برخی از آن‌ها به این مضمون اشاره کرده‌اند؛ در واقع در این مورد دوسوگرایی زیادی مشاهده شد. برخی از مصاحبه‌شوندگان معتقد بودند زندگی، آفرینشی شخصی است و برخی دیگر به توصیف زندگی خود در دایره جبر محیط، قائل بودند.

**مشارکت** کننده شماره ۳ نیز گفت:

«هیچ علاقه‌ای به این سبک زندگی ندارم، ازش کاملاً ناراضی‌ام به خاطر بافت فرهنگی که تو جامعه و طبیعتاً در خانواده وجود داره که تو جامعه و خانواده وجود داره. هیچوقت حس خوبی به زندگی نداشتم».

**مشارکت** کننده شماره ۴، ادراک خود از فشار اجتماعی را این‌گونه بیان کرد:

«چون جامعه همش داره می‌گه اون چیزی رو که من می‌خوام انجام بده».

**مشارکت** کننده شماره ۲ نیز گفت:

«جنبه‌های منفی زندگی که با توجه به شرایطی که الان تو کشور داریم خیلی داره پررنگ‌تر میشه».

### ث) رشد شخصی

شرکت‌کنندگان درباره چندین منبع رشد شخصی برای معنای زندگی صحبت کردند. اولین منبعی که آن‌ها به آن اشاره کردند بهزیستی هیجانی بود که شامل مراقبت از خود بود. در این زمینه **مشارکت** کننده شماره ۸ عنوان کرد:

«آگه مراقب سلامتی خودم باشم و بتونم سبک زندگی سلامت‌تری رو تجربه بکنم، اونوقت می‌تونم این کار رو برای دیگران هم انجام بدم. هر دوی این کارا زندگی منو معنادارتر می‌کنه».

دومین منبع، سفر و سرگرمی بود. این منبع با شور و شوق **مشارکت** کننده شماره ۷ نشان داده شده است:

«دلم می‌خواد تا اونجایی که ممکنه سوغاتی‌های خوبی از جاهای مختلف کشور و حتی دنیا داشته باشم. برام واقعاً مهمه که فرهنگ‌های دیگه رو تجربه کنم و ببینم بقیه مردن چطور زندگی می‌کنن».

همچنین **مشارکت** کننده شماره ۱۰ گفت:

«حدس می‌زنم وقتی به چیزی مته معنای زندگی فکر کردم، وقتی بوده که توی گشت و گذار بودم. مثلاً بالای یه کوه ایستادم و به این جور چیزا فک کردم. اینکه این همه موجود و این همه آدم برای چی زنده‌ان؟ برنامه‌شون چیه؟ کی خلق‌شون کرده؟ می‌خوان چیکار کنن؟»

**مشارکت** کننده شماره ۴ گفت:

«من یه گیتاریستم و این می‌تونه برای من منبعی برای معنا باشه توی زندگی. چون خیال می‌کنم چالشی که برام ایجاد می‌کنه لذت بخشه. گاهی هم به این فک می‌کنم که بتونم موسیقی‌هامو ریکورد کنم. اینجوری شاید موندگار شدم».

نگاه دیگری که دانشجویان رشته مشاوره به معنای زندگی داشتند، در نظر گرفتن زندگی به عنوان مسیر رشدی و همچنین لزوم استقامت در برابر آن بود. آنان عقیده داشتند در برابر مشکلات و در راه رسیدن به اهداف باید استقامت ورزید. زندگی را به مانند فرصتی می‌دانستند که می‌توانند در آن زندگی کردن را تجربه کنند و از بودن به عنوان یک انسان بهره ببرند، زندگی که می‌توان در آن هنر آموخت، استعدادها را شکوفا کرد و خود را با مشکلات انطباق داد. آنان زندگی را به مانند یک چالش در نظر می‌گرفتند که در آن رنج‌ها نیز می‌توانند گاهی معنابخش باشد.

**مشارکت‌کننده شماره ۳** در این زمینه گفت:

«بتونی در برابر مشکلات مقاوم باشی در برابر اتفاق‌هایی که برایت می‌افته، اینکه بتونی بجنگی باهاشون، یهو پاهات درست نشه بیفتی زمین و نتونی پاشی. برخورد با سختی‌ها که تو زندگی برات اتفاق می‌افته، اونا میتونه بزرگ‌ترش بکنه».

**مشارکت‌کننده شماره ۶** در زمینه اهمیت زندگی گفت:

«واقعاً هیچ چیزی ارزش اینو نداره که آدم خودشو بکشه برایش. بعدم دیگه الان مردن خیلی راحت‌تره آگه جرأتشو داشت باید زندگی کنه».

**مشارکت‌کننده شماره ۸** نیز در مورد تضاد معنابخش رنج‌ها برای درک لذت‌ها گفت:

«بنظرم زندگی کلاً یکسری روزهای روشن داره و یکسری روزهای تاریک. ممکنه روزهای تاریکش بیشتر باشه ولی آگه اون روزا نباشه، نمیتونی روزهای روشن رو درک کنی و قدرشونو بدونی. واسه همین روزهای تاریک رو هم باید دوست داشت».

**مشارکت‌کننده شماره ۲** در مورد اهمیت رنج در معنایابی گفت:

«وجود آدم همراه با رنج کشیدن از زندگیه. بدون رنج نمیشه».

**مشارکت‌کننده شماره ۴** نیز گفت:

«کلاً منظورم اینکه زندگی کنونی ما با رنج و درد از اول آمیخته شده».

### ج) فراروی از خود (روابط)

مضمون اصلی که تمامی **مشارکت** کنندگان، بدون استثناء به آن اشاره کردند، فراروی از خود بود. از جنبه مثبت، شرکت کنندگان عنوان کردند که روابط با خانواده اصلی، دوستان و شرکای عشقی، توجه و پذیرش متقابل را برای آن‌ها فراهم می‌کند که به آن‌ها حس معناداری می‌دهد. استفاده مثبت از روابط برای سوق دادن به جلو و زمینه‌سازی پیشرفت و بهتر شدن، از جمله موارد تأکیدی **مشارکت** کنندگان بود. **مشارکت** کننده شماره ۳ در این ارتباط گفت:

«من فکر می‌کنم چیزی که زندگیو ارزشمند می‌کنه، این که با دیگران در ارتباط باشیم، ارتباط با اونا زندگی رو با چالش همراه می‌کنه و این خودش می‌تونه به زندگی معنا بده، در ضمن اونا از آدم حمایت می‌کنن که حس خیلی خوبیه».

**مشارکت** کننده شماره ۴ در مورد اهمیت کمک و نوع دوستی گفت:

«معنا و هدف زندگی من این است که به بچه‌هایی که توانایی مالی ندارند کمک کنم تا برن مدرسه، درس بخونن».

**مشارکت** کننده شماره ۱۱ در مورد کمک‌های مادی و اقتصادی به نیازمندان این گونه گفت:

«آگه محدودتی نبود دوس دارم انقدر از نظر مالی متمول باشم که تا لحظه مرگ، هیچ نیازمندی رو از خودم نروزم. الان در حد توانم انجام می‌دم. دوس دارم انقدر توان فکری و جسمی داشته باشم تا کمک کنم، ادما از سختیا و رنج هاشون بسلامت عبور کنن و دنیا رو با تمام رنج‌هاش دوست داشته باشن و در عین سختی از زندگی لذت ببرند. کمک کردن، هدف ایده آل منه».

**مشارکت** کننده شماره ۴ در مورد اهمیت داشتن روابط و دیگران مهم در معنای زندگی اش این گونه گفت:

«در آینده خیلی چیزها هست که میتونه بهم انگیزه بده. حالا یا به شخصی باشه. به مسئولیت اجتماعی هم هست که هر آدمی بنظرم باید در کنار مسئولیت شغلی که داره انجام بده».

دسته‌ای از **مشارکت** کنندگان اعتقاد داشتند که خانواده به‌عنوان یک مؤلفه‌ی استقامت در زندگی عمل می‌کند که می‌تواند در شرایط بحرانی به خاطر خانواده به زندگی ادامه دهند و امید به کسب موفقیت و جبران برای خانواده از اصلی‌ترین هسته‌های امید به زندگی در دانشجویان بود و معتقد بودند معنای زندگی حول محور اهداف انسان گرایانه‌ای چون جبران و کمک به خانواده قرار دارد. در همین زمینه، **مشارکت** کننده شماره ۸ گفت:

«هدف بنظرم اینکه به مادر و پدرم کمک کنم. به شغلی داشته باشم. به بقیه بتونم کمک کنم».

**مشارکت** کننده شماره ۶ نیز گفت

: «خانوادم. به خاطر اون‌ها حتماً من باید قوی بمونم و باید خوشحال باشم، به خاطر اون‌ها، به بخش زیادی به خاطر خانوادست».

### چ) فقدان نظام ارزشی باثبات

تعداد پنج نفر از **مشارکت** کنندگان اشاره می‌کردند که نظام ارزشی ثابتی ندارند و معنای آن‌ها در برهه‌های مختلف دستخوش تغییراتی شده و احتمالاً خواهد شد. برخی هنوز معنای مشخصی نداشتند؛ بین چندین معنا در حال غور و بررسی بیشتر بودند. برخی دیگر می‌گفتند که تردید دارند که آیا حتماً لازم است معنای مشخصی برای زندگی تعیین کرد یا خیر. برخی نیز به خاطر مشاهده تضادهای مختلف دچار ابهام و سردرگمی در مورد معنای زندگی بودند.

**مشارکت** کننده شماره ۲ در این زمینه گفت:

«میشه معناهای موقتی باشن به روزه، هفتگی و چند صبحی باشن».

**مشارکت** کننده شماره ۵ در مورد بروزرسانی فلسفه و معنای زندگی خود این‌گونه گفت:



«هرشب نیم ساعت به زندگی و فلسفه شخصی فکر می‌کنم و مدام این فلسفه‌مو آپدیت می‌کنم».

**مشارکت** کننده شماره ۱۰ در مورد بازسازی و اصلاح معنا گفت:

«این تغییرات فلسفی توی زندگی‌م گاهی به اصلاح و بازسازی معنی زندگی می‌رسه».

حتی **مشارکت** کننده شماره ۱۳، سیالیت معنای زندگی را قانونی برگشت ناپذیر دانست:

«معنی رو می‌شه ساختش و بارها و بارها اصلاحش کرد و ثابت نیست که بگیریم دیگه بهش نمی‌رسیم».

**مشارکت** کننده شماره ۱۱ نیز گفت:

«من فعلاً معنایی نساختم برای خودم از زندگی» و به اهمیت ساخت معنا برای زندگی خود قائل بود.

### ح) منابع حرفه‌ای معنا

اکثریت **مشارکت** کنندگان عقیده داشتند عاملی که می‌تواند در زندگی برایشان معنابخش باشد، اعمال انسان‌گرایانه‌ای چون کمک به دیگران، ارتباطات جمعی و تلاش برای پیشرفت جامعه انسانی بود. آن‌ها گزارش دادند که در زندگی می‌خواهند با توجه به توان خود به دیگران کمک کنند و این مورد را تجربه کنند. بدین معنا که عقیده داشتند معنای زندگی به کمک کردن به دیگران مرتبط می‌شود و اگر به توان در زندگی به دیگری یاری رساند و یا حداقل در این راستا تلاش کرد، به هدف زندگی رسیده‌اند. برای نمونه مثال‌هایی ذکر خواهد شد.

برای مثال **مشارکت** کننده شماره ۲ در این زمینه گفت:

«یک معنای کلی می‌تونه خدمت به خلق باشه و هر کس آن را با توجه به شرایط خودش و علایق خودش مفهوم‌بندی می‌کنه با شرایطی که داره میاد اون را محقق می‌کنه».

**مشارکت** کننده شماره ۳ در همین راستا گفت:

«شاید معنای زندگیت این که دستی‌بگیری. این که حال دلی رو خوب کنی. این که جرقه امیدی رو زنده کنی توی دل کسی».

**مشارکت** کننده شماره ۶ چارچوب‌های معنا را این‌گونه خلاصه کرد:

«چهارچوب کلی وجود داره. به معناهای کلی و همگانی وجود داره، مثل دوست داشتن، عشق، مهربانی، کمک به بقیه. در حقیقت، برنامه‌ها رو خودمون می‌سازیم».

**مشارکت** کنندگان همچنین از حضور داشتن خود در گروه دانشجویان حرفه مشاوره و اشتغال به درمانگری، معنای قابل‌توجهی به دست آوردند. به‌طور کلی، درمانگر بودن و کمک کردن به دیگران باعث می‌شد شرکت‌کنندگان احساس رضایت و مؤثر بودن کنند.

**مشارکت** کننده شماره ۷ در زمینه اهمیت کار مشاوره‌ای گفت:

«از همین الان به کارحرفه‌ایم رو شروع کنم و به اون‌هایی که از مشکلات روانی رنج می‌برن، کمک کنم».

شرکت‌کنندگان درباره اینکه چقدر در فرآیند درمان، احساس معنا دارند، صحبت کردند.

**مشارکت** کننده شماره ۱۳ در این باره گفت:

«آگه بتونم به طریقی به مراجعانم کمک کنم و فردی مفید باشم، معنای زیادی به من می‌ده. اینکه بتونم شریک غم و غصه‌های کسی بشم و درعین حال یاریگرشون باشم، حس فوق‌العاده».

**مشارکت** کننده شماره ۷ در این زمینه گفت:

«زمان‌هایی قدرتمندترین احساس معنا رو دارم که مراجع بهم میگه شما واقعاً بهم کمک کردید. این یکی از مهمترین چیزهای زندگی منه. وقتی با یه نفر دیگه به جایی میری که هرگز پیش کسی جرأت بازگو کردن نداشته و اونو از درد و رنج نجات دادی و زوایایی از روحشو بهت گفته که هیچ‌جا دیگه نگفته و نمی‌گه، این یعنی حس ارزشمند معنا».

انجام درمان نیز به طور کلی باعث رشد و بینش شخصی شرکت کنندگان می شد. **مشارکت** کننده شماره ۲ در این زمینه گفت:

«این کار - مشاوره - قطعاً به خودم خیلی کمک کرده. اینکه در مورد هویت خودم یاد بگیرم و همچنین در مورد دیگران. اینکه اونا رو بهتر بشناسم. چیزایی رو که مردم توی درونشون و قلبشون دارن رو دیدم و حس روشن تری از اونا دارم».

به طور خاص، آن‌ها به طور کلی می خواستند به دیگران در سطح فردی کمک کنند، در چیزی که می تواند انگیزه نوع دوستانه و علاقه اجتماعی در نظر گرفته شود. ارائه درمان به طور معمول به زندگی این دانشجویان معنا می دهد، زیرا به آن‌ها اجازه می دهد تا جهان را تغییر دهند و آن را به مکانی بهتر تبدیل کنند. **مشارکت** کننده شماره ۹ گفت:

«این به نوعی بخشی از نقش من توی زندگیه. امیدوارم که بتونم بدر دانش و مهربانی را پراکنده کنم و امیدوار باشم که مراجعانم هم رشد کنن و شکوفه بدن و اونا هم دست بقیه رو بگیرن و دنیا بهتر و بهتر بشه».

در نهایت، درمانگر بودن معمولاً به شرکت کنندگان حس ارتباط و صمیمیت می داد. **مشارکت** کننده شماره ۱۱ از انرژی که از ارتباط با فرد دیگری در درمان به دست می آورد، سخن گفت:

«می دونم که برام چقدر مهمه که فقط با مردم ارتباط برقرار کنم. احساس کنم می تونم با مردم ارتباط داشته باشم، صدای اونا رو بشنوم و بهشون گوش بدم. این ارتباط بهم انرژی میده».

### خ) هدف گزینی

مضمون اصلی دیگر اهداف معطوف به آینده را شامل می شد. بدین معنا که دانشجویان عقیده داشتند معنای زندگی شامل پیگیری اهداف و شکوفا کردن استعدادهای انسان است. اکثریت اعتقاد داشتند خداوند بدون هدف، انسان را خلق نکرده و هدف اصلی او را شکوفایی قرار داده است. آنان به آینده امیدوار بودند و پیش بینی های مثبتی از زندگی برای

خود قرار می‌دادند. آنان اهداف شغلی، تحصیلی و انسان دوستانه را بخشی از معنای زندگی خود می‌دانستند.

**مشارکت** کننده شماره ۱ در مورد اهمیت اهداف تحصیلی در زندگی اش این گونه گفت:

«من تصمیم گرفتم برای خودم هدف انتخاب کنم و چون تحصیلات آکادمیک رو خیلی دوست داشتم، ادامه تحصیل را به عنوان هدف اصلی خودم انتخاب کردم».

**مشارکت** کننده شماره ۳ در دیدی کلان‌تر از هدف خلقت ابراز داشت:

«ما به این دنیا اومدیم برای محقق کردن هدف و رسالتمون و حالا هرکسی یک رسالت خاص خودش رو داره».

**مشارکت** کننده شماره ۵ نیز در مورد هدفمند بودن جهان خلقت این گونه گفت:

«خدا هیچ چیز رو بی هدف نیافریده حتی اون مگس هم برای هدفی آفریده شده».

### بحث و نتیجه‌گیری

مضامین به دست آمده از مصاحبه با شرکت کنندگان، تلاشی در جهت رسیدن به هدف اصلی مطالعه یعنی کشف و استخراج منابع معنای زندگی دانشجویان رشته مشاوره است. این مطالعه تصویر روشنی از فرایند و چالش‌های معنایی در گروه دانشجویان رشته مشاوره ارائه می‌کند. مضامین اصلی استخراج شده از این پژوهش شامل (تجارب معنوی، تعیین‌کنندگی محیطی، رشد شخصی، فراروی از خود (روابط)، فقدان نظام ارزشی باثبات، منابع حرفه‌ای معنا و هدف‌گزینی) می‌باشند که در مضمون هسته‌ای (دانشجویان رشته مشاوره، دیدگاهی چندوجهی از معنای زندگی را به نمایش می‌گذارند. تجارب معنوی، آنان را به امور کیهانی و ماوراء مادی و روابط با سایر انسان‌ها و حضور در حرفه یاورانه، این افراد را به فراتر رفتن از دایره شخصی، رهنمون می‌سازد. همچنین تنگنای محیط پیرامونی و سردرگمی‌های شخصی، موجب می‌شود تا برخی از آن‌ها به نظام ارزشی و

فلسفه زندگی باثباتی دست پیدا نکنند که این امر تبیین‌گر پویایی فرایند شکل‌گیری معنا در آنان است) خلاصه شد. تبیین و بحث در مورد مضامین در ادامه ارائه شده است.

اولین مضمون "تجارب معنوی" بود. احساس نوعی رسالت، اصالت قائل شدن برای روح، اعتقاد به هدفمندی جهان آفرینش، خدامحوری و اجازه ندادن به خود جهت خاتمه-ی عمدی زندگی (برنامه‌ریزی و اقدام برای خودکشی) از مؤلفه‌های این مضمون به شمار می‌رود. ارتباط با خداوند و عمل به وظایف دینی و مذهبی، معنابخش به زندگی دانشجویان است. آن‌ها اتصال به این منبع قدرت را موجب آرامش خود می‌دانند. در این راستا، معنای غایی یا آسمانی از نظر فرانکل (۱۹۸۵؛ به نقل از وونگ، ۲۰۱۱) ناظر بر این امر است که معنای غایی برای افراد دین‌باور خداوند 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. پژوهش هیل و همکاران (۲۰۱۵) نشان می‌دهد که نظام معنایی مثبت و اثربخش باعث بهزیستی روان‌شناختی مثبت می‌شود و نظام معانی غیرمفید تولید افسردگی می‌کند و گاه به خودکشی می‌انجامد. وجود معنا باعث کاهش پریشانی روان‌شناختی<sup>۱</sup> و کاهش گرایش به خودکشی می‌شود (لی، سالچونی و دلویچیو<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). در همین راستا، سلیگمن (۲۰۱۱) متذکر شده است که تعلق داشتن و خدمت کردن به چیزی که فرد معتقد است از خودش برتر است، به وجودآورنده حس معناست. دی‌موجینک<sup>۳</sup> (۲۰۱۳)؛ کراس و هایوارد<sup>۴</sup> (۲۰۱۲) و ون‌تانگرن، هوک و دیویس<sup>۵</sup> (۲۰۱۳) نیز هدفمند بودن زندگی، عشق، اخلاقیات و تعالی و باور به جاودانگی حقیقی را یکی از منابع معنا بخشیدن به زندگی برمی‌شمارند. 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<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹). هراندازه

1. Psychological Distress

2. Li, J. B. Salcuni, S. & Delvecchio, E

3. Krause, N. & Hayward, R. D

4. Van Tongeren, D. R. Hook, J. N. & Davis, D. E

5. Hood Jr, R. W. Hill, P. C. & Spilka, B

معنا عمیق‌تر و دایره شمول آن وسیع‌تر باشد، روح نامحدود آدمی را بهتر اقناع می‌کند. نتایج پژوهش رضاپور میرصالح و ریحانی کیوی (۱۳۸۹) نیز نشان‌دهنده‌ی این است که کمک به دانشجویان، جهت یافتن معنا در زندگی و محکم‌تر کردن اعتقادات مذهبی خود می‌تواند نقش مؤثری در مقابله مناسب آنان با موقعیت‌های چالش‌برانگیز زندگی و افزایش سلامت آنان داشته باشد. طبق تحقیقات کلانتری، نشاط دوست، عریضی و باپیری (۱۳۹۸) دین برای انسان‌ها می‌تواند چارچوبی منظم خلق کند که کل هستی در این چارچوب قابل تفسیر باشد. درواقع دین در سطح فردی دارای کارکردهایی نظیر دادن معنا و هدف به زندگی، ایجاد احساس آرامش در فرد، تثبیت احساس تعلق فرد به جامعه، ایجاد نظامی از ارزش‌های اخلاقی برای فرد و تشکیل هویت فردی است که تمامی این کارکردها بر احساس معنا در زندگی مؤثر است. همچنین ادیان توحیدی ازجمله اسلام در خصوص معنای زندگی بر حقیقت آدمی و این‌که اصالت با جنبه روحانی وجود او است، تأکید می‌کنند. با اعتقاد به اصل معاد که در همه ادیان الهی مشترک است، دیگر مرگ، پایان غم‌انگیز موجودی مادی نیست. بلکه رهسپار شدن موجودی روحانی به عالمی وسیع‌تر و بهتر است. از منظر قرآن نیز معنای زندگی انسان، تجلی بخشیدن به صفات الهی و نمایندگی کردن از او در عالم است، بنابراین زمانی معنادار بودن زندگی انسان، مفهوم پیدا می‌کند که توانایی ایفای این نقش در عالم را به بالاترین درجه دارا باشد (دهقان منگابادی، عطایی و حیدری مزرعه آخوند، ۱۴۰۰). بدین ترتیب تمام تفکرات، تمایلات و رفتارهای انسانی متناسب با همان هدفی که در سایه آن زندگی معنادار می‌شود، جهت می‌یابد (سعیدی، ۱۳۹۹).

دومین مضمون " تعیین‌کنندگی محیط " بود. ادراک تبعیض‌های جنسیتی، عدم استقلال و احساس وجود تضادهای عقیدتی بین نسلی، نشانگر نگاهی جبری به زندگی بود. در این زمینه باید گفت کسب استقلال به‌ویژه از والدین یکی از دغدغه‌های اصلی افراد به شمار می‌رود و استقلال‌طلبی و خودکفایی از ویژگی‌های بارز دوره جوانی است. به همین دلیل بسیاری از جوانان قوانین را در تضاد با آزادی و استقلال خود می‌دانند و

محدودیت‌های اعمال‌شده از سوی والدین، مدارس و مسئولان را در تعارض با حق خود برای آزادی قلمداد می‌کنند (نشاطی و محمدنژاد، ۱۳۹۹)، از این‌روست که نگاه آنان به زندگی، آمیخته با جبرگرایی است و عاملیت، فاعلیت و اختیار در دید برخی از نوجوانان، برجسته و پررنگ نیست. از سویی، نسل نو با دوگانگی جاذبه‌های زندگی مدرن و محدودیت‌های زندگی سنتی دست به گریبانند. مدرنیته، زلزله‌ای است که همه ارکان هستی فلسفی - اجتماعی ما را دگرگون کرده است. این تغییرات در حد ظواهر نیست، بلکه ساخت‌های اساسی در حال تغییرند؛ از جمله دگرگونی در ارزش‌ها و نگرش‌های افراد. فردگرایی، مادی‌گرایی، برابرگرایی جنسیتی و به دنبال آن، بازاندیشی در رفتار و کنش‌ها، ناشی از تجددگرایی در افراد بر اساس نتایج تجربی اتفاق افتاده است (فرهمند، دهقانی فیروزآبادی و دانافر، ۱۳۹۷). امروزه با پیدایش وسایل ارتباطی مختلف مانند رسانه‌ها، موبایل، اینترنت و ماهواره، امکان تغییر و شکاف در ارزش‌ها و نگرش‌های افراد جوان و والدین آن‌ها وجود دارد (افضلی، زارعی، احمدی و محسنی، ۱۳۹۸؛ فرهمند و همکاران، ۱۳۹۷). به عبارتی می‌توان گفت که گروه‌های مرجع در این رده سنی، بسیار متکثر شده است و سرگردانی جوانان میان هنجارها و رفتارهای سنتی و مدرن، چالشی است که پابندی آنان به نظام‌های عقیدتی و ارزشی ثابت را به تأخیر می‌اندازد.

مضمون سوم با عنوان "رشد شخصی"، گویای اهمیت سرسختی، استقامت و خودکفایی در مشکلات، دیدن زندگی به مثابه یک چالش و پذیرش رنج به‌عنوان عامل معنابخش زندگی بود. می‌توان گفت اگر چه بر پایه نظر فرانکل (۱۹۸۸)؛ به نقل از همفیل، (۲۰۱۵) ارزش‌های آفریننده و تجربی با تجربه‌های مثبت انسانی مرتبط هستند، اما در زندگی شرایطی همچون رنج، بیماری، سختی 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 وونگ، (۲۰۱۱) 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 غم، معنایی یافت - معنایی والا همچون گذشت و فداکاری - از آن پس آن رنج به شکل متفاوتی تعبیر می‌شود تا جایی که نمی‌توان همان اصطلاح قبلی رنج بردن را برای آن به کار برد (تسییداکی، ۲۰۲۱). رهنمایی و آقایی (۱۳۹۹) نیز بیان می‌کنند که بخش قابل توجهی از مراجعان افسرده از بی‌معنایی ناشی از فقدان رنج می‌برند و تا مسیر بسته‌شده‌ی معنا خواهی آنان گشوده نشود، احساس شادی و رضایت نخواهند کرد. درواقع، انسان زمانی احساس شادی می‌کند که به یک پشتوانه‌ی محکم یعنی معنای با ارزش متکی و معتقد باشد. تحقیقات عزیزمحمدی و مجتبائی (۱۳۹۷) نشان می‌دهد که انسجام معنویت در زندگی، می‌تواند از دو جهت بر بهزیستی و اقدام برای رشد شخصی دارای تأثیر باشد: از یک‌سو، دست‌یابی به منابع معنویت، خود به‌طور مستقیم می‌تواند تأمین‌کننده‌ی اصلی و عمده‌ی انرژی معطوف به هدف عمل کند و از سوی دیگر، به نحوی غیرمستقیم می‌تواند از طریق تأثیر مثبت بر شیوه‌ی تفسیر رویدادها، فرد را به برخی از نیرومندی‌های روانی مانند شادکامی و خوش‌بینی، مجهز کند که در تأمین انگیزه برای دستیابی به اهداف، مؤثر است. از این‌رو، می‌توان گفت که دست‌یابی به معنای زندگی می‌تواند خلأهای روحی انسان را پر کند و باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی و تلاش فردی در حیطه‌ی شناختی و رفتاری شود. همچنین معنویت با دادن بینش عمیق به فرد، وی را قادر می‌سازد تا با صبر و تفکر با استرس‌های زندگی مقابله کرده و راه‌حل‌های منطقی برای مشکلات بیابد (لین و چان، ۲۰۲۱) که این شرایط نیز امید نسبت به آینده و موفقیت را در این افراد افزایش می‌دهد.

چهارمین مضمون استخراج‌شده، فراروی از خود (روابط) بود که مفاهیمی همچون خانواده، عشق، دوستی و توجه و پذیرش متقابل از این روابط را شامل می‌شد. فرانکل (۱۹۸۸؛ به نقل از همفیل<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵) یکی از عوامل معنابخش به زندگی را ارزش‌های تجربی - یعنی تجربه کردن چیزی یا کسی که به شخص ارزش می‌دهد - می‌شمارد. به باور وی مهم‌ترین نمود این ارزش‌ها در روابط است. انسان‌دوستی در نظریه فرانکل (۱۹۷۶) به

---

1. Hemphill, K



نقل از شرایبر<sup>۱</sup>، (۲۰۱۵) با اصطلاح «از خود فرا رفتن»<sup>۲</sup> بیان شده است. وی معتقد است انسان موجودی منحصر به فرد است که برای آن که تمامی وجود خود را محقق سازد، باید از خویشتن فاصله گرفته و از خود فراتر رود. فقط با برآورده ساختن نیاز معنوی<sup>۳</sup> از خود فرا رفتن<sup>۴</sup> است که می‌توان به خود شکوفایی رسید. متعلق بودن و خدمت کردن به چیزی که فرد معتقد است از خودش برتر و بزرگ‌تر است (سلیگمن<sup>۳</sup>، ۲۰۱۱) معنا بخش زندگی است.

استاوروا و لوهمن<sup>۴</sup> (۲۰۱۶) پیوندهای اجتماعی - شامل انواع پیوندهای دوستانه و صمیمانه ارتباطی و جمعی - را از منابع عمده معنابخش به زندگی می‌دانند. بین و همکاران (۲۰۲۰) نیز در تحقیق خود نشان دادند که ارتباط با دیگران مهم در خانواده و مدرسه به رشد احساسات خود ارزشی<sup>۵</sup> کمک می‌کند، به زندگی معنا می‌بخشد و به زندگی حس هدف<sup>۶</sup> می‌دهد. نقش مهم ارتباطات اجتماعی در معنابخشی به زندگی انسان در پژوهش‌های هیل و همکاران (۲۰۱۳) و هونگ و پارک<sup>۷</sup> (۲۰۱۵) نیز مورد تأکید قرار گرفته است. امیدوار بودن به تجربه عشق و داشتن ارتباط عاطفی عمیق با فردی در آینده و سپری کردن اوقات خوش در جمع دوستان - کسانی که فرد با آن‌ها دغدغه‌ها، آرمان‌ها و اهداف مشترکی دارد - نیز از دیگر مؤلفه‌های معنادهنده به زندگی این گروه است که پژوهشگران مختلف (وولف<sup>۸</sup>، ۲۰۱۶؛ پینجار کار و مهروترا<sup>۹</sup>، ۲۰۱۴ و دی موجینگ<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۳) به آن اشاره کرده‌اند. تقوی، آزاد، موتابی و طلایی (۲۰۱۵) معتقدند برای افرادی که در جامعه‌ای با فرهنگ جمع‌گرا زندگی می‌کند، شکل‌گیری خود وابسته به دیگران،

- 
1. Schreiber, A
  2. Self-Transcendence
  3. Seligman, M. E
  4. Stavrova, O. & Luhmann, M
  5. Self - Worth
  6. Sense Of Purpose
  7. Hong, S. S. & Park, H. R
  8. Wolf, S
  9. Pinjarkar, R. & Mehrotra, S
  10. De Muijnck, W

مهم‌تر از خود مستقل تلقی می‌شود.

فرهنگ ایرانی را نیز می‌توان نوعی «فرهنگ با وابستگی درونی»<sup>۱</sup> به شمار آورد، یعنی فرهنگ‌هایی که به منافع گروهی اولویت می‌دهند. یک فرد ایرانی با وجود حفظ پیوندهای قوی عاطفی و هیجانی با والدین و اقوام خود، احتمالاً به منافع خانوادگی اولویت می‌دهد (احمدی، حیدری، باقریان و کشفی، ۱۳۹۵). آرزوهای اعضای خانواده به‌طور عام و رضایت پدر و مادر به‌ویژه برای برخی از افراد به‌عنوان هدف و آرمان زندگی است و این ناشی از نقش و اهمیت خانواده در دید شهروند ایرانی است. در واقع، درونی کردن ارزش‌های خانوادگی در فرایند معنایابی تأثیر به‌سزایی دارد. نتایج پژوهش‌های لمبرت، استیلمن، بامیستر، فینچمن، هیکش و گراهام<sup>۲</sup> (۲۰۱۰) و برونک<sup>۳</sup> (۲۰۱۴) نیز گویای اهمیت روابط صمیمانه به‌ویژه روابط خانوادگی به‌عنوان مهم‌ترین عامل معنابخش در زندگی است. حس قوی تعلق و ارتباط با خانواده و پایبندی به قوانین و اهداف خانواده، به فرد کمک می‌کند تا معنای عمیق‌تری را در زندگی تجربه کند (ژرمنی، دیلیچیو، لی، لیس و مازشچی<sup>۴</sup>، ۲۰۲۱).

مضمون پنجم "فقدان نظام ارزشی باثبات" بود. سردرگمی در باب چرایی و معنای زندگی و نبود نظام ارزشی ثابت، توصیف‌کننده این مضمون هستند. در این راستا می‌توان گفت نظریه پردازان هویت، از اریکسون (۱۹۶۸) تا لووینگر<sup>۵</sup> (۱۹۷۶)، تأکید دارند که یکی از تکالیف مهم زندگی دستیابی به مجموعه‌ای از اصول و ارزش‌هاست<sup>۶</sup> که به‌واسطه آن تصمیمات مهم زندگی گرفته می‌شود. نظام ارزش‌ها شکل‌دهنده هویت است. فرد در راه کسب نظام ارزشی خود، بر اساس تجربه‌ها و یادگیری‌های خود، همواره در حال بررسی و کسب ارزش‌هاست (صف‌آراء، خانبابایی و خانبابایی، ۱۳۹۹). این دوره از زندگی با افزایش

1. Interdependent Culture

2. Lambert, N. M. Stillman, T. F. Baumeister, R. F. Fincham, F. D. Hicks, J. A. & Graham, S. M

3. Bronk, K. C

4. Germani, A. Delvecchio, E. Li, J. B. Lis, A. & Mazzeschi, C

5. Loevinger, J

6. Values

توانایی‌های شناختی و آگاهی‌های اجتماعی و بالغ شدن همراه است. همچنین زمانی است که در طی آن بسیاری از دانشجویان در معرض ایده‌ها و روش‌های جدید تفکر قرار می‌گیرند. از این رو، فرد تمام ارزش‌ها و باورهایی را که در دوران کودکی بدون چون و چرا پذیرفته، مورد پرسش و تردید قرار می‌دهد و سعی می‌کند تا با توجه به شخصیت شکل‌پذیر و استدلال‌جوی خود، نظامی نوین از ارزش‌ها را پدید آورد. ایجاد تصویر جامع از جهان اطراف و ادغام اطلاعات بی‌شمار و گاهی متناقض، توسط منابع مختلف در محیط زندگی، سردرگم‌کننده است (ژرمنی و همکاران، ۲۰۲۱؛ کینگ و هیکس، ۲۰۲۱؛ براسای و همکاران، ۲۰۱۲). البته پایبندی به نظام‌های ارزشی، همیشه اتفاق نمی‌افتد. برخی افراد هرگز چیزی برای باور کردن فراتر از حفظ و پیشرفت خود پیدا نمی‌کنند (اریکسون، ۱۹۶۸). از سوی همان‌طور که کیانگ و فوالیجینی<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) استدلال کرده‌اند، "جستجو برای معنا به منزله یک آشفتگی، اختلال و پریشانی است که ممکن است اساساً بهنجار و شاید حتی ضروری باشد تا به یک حس نهایی از معنا دست یافته شود". در واقع این امر گویای بعد مکاشفه و جستجوگری در نظریه هویت مارسیا است که در این دوره از زندگی طبیعی است. همانطوری که اریکسون (۱۹۶۸) اشاره کرده است کسانی که دچار سردرگمی هویتی هستند، درک درستی از این که چه کسی هستند و یا نقش آن‌ها در جامعه چیست، ندارند. مطالعات (کریمی ثانی، رستمی و حداد فرید، ۱۳۹۵) نیز ثابت کرده‌اند که در میان انواع سبک‌های هویتی افراد دارای سبک‌های هویتی سردرگم-اجتنابی<sup>۲</sup> تمایل کمتری جهت جستجوی و یافتن معنای زندگی خود دارند.

ششمین مضمون استخراج‌شده "منابع حرفه‌ای معنا" بود. درمانگر بودن به **مشارکت** کنندگان، این امکان را می‌داد که احساس موفقیت و اثربخشی کنند و آن‌ها را قادر می‌ساخت که توانایی‌های طبیعی خود را ابراز کنند. علاوه بر این، درمانگر بودن به رشد و بینش شخصی و حس ارتباط و صمیمیت کمک شایانی می‌کند که از **مشارکت** و کمک کردن به دیگران به شیوه‌ای عمیق ناشی می‌شود و خشنودی شخصی را به دنبال

1. Kiang, L. & Fuligni, A. J  
2. Diffuse-Avoidant Identity

دارد. در یک معنا، درمانگر بودن نیازهای ارتباطی یا بین فردی را بیشتر ارضا می‌کند. این مفاهیم در پژوهش‌های هیل و همکاران (۲۰۱۳ و ۲۰۱۵) نیز مورد تأیید قرار گرفته است. علاوه بر کمک در سطح فردی به مراجعان برای رشد عقلانی و هیجانی و الهام بخشی برای آنان، سهم شدن در تغییر دنیای گسترده‌تر و بهتر کردن اجتماع بشری، منبع بالقوه معنا برای درمانگران و مشاوران است. در واقع درمانگران می‌توانند به‌طور موج‌مانندی، تأثیرات درمانی خود را از اتاق درمان به سایرین ارسال کنند. در همین راستا زرانی، پناغی، محمدی‌نسب و فلاح (۱۳۹۹) انسان‌دوستی را یکی از عواملی می‌دانند که به زندگی افراد معنا می‌بخشد.

آخرین مضمون استخراج‌شده با عنوان "هدف‌گزینی" شامل مثبت‌نگری به آینده، امیدواری، طلب استقلال و عاملیت در زندگی و تجسم چشم‌اندازهای شغلی و تحصیلی بود. در این راستا، می‌توان گفت از مشخصه‌های بارز دوره دانشجویی ظهور تمرکزی خاص بر دغدغه‌ها و انتظارات مرتبط با آینده و ایجاد دیدگاهی از این مفهوم زمانی به‌عنوان سازه‌ای کلی<sup>۱</sup> و جامع متشکل از مراحل نزدیک، میانی و دور از ادامه مسیر زندگی است (برایگینا<sup>۲</sup>، ۲۰۱۵؛ آیوو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴). چگونگی تفکر جوان در خصوص آینده، شیوه ادراک او از موقعیت‌های کنونی و نحوه رفتار او را در آن‌ها شکل می‌دهد (نگرو، سابتریکا و اوپر<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲) و انتظارات مثبت در این راستا می‌تواند میزان **مشارکت** آنان در رفتارهای سالم را در ابتدای بزرگ‌سالی پیش‌بینی کند (مکداید، چپو، دانکن، هیت، دوان و آدام<sup>۵</sup>، ۲۰۱۱). متعهد بودن به هدفی ویژه از نظر فرانکل (۱۹۸۶؛ به نقل از وونگ، ۲۰۱۱) و میل به پیشرفت به‌عنوان عوامل معنابخش به زندگی است. فرانکل (۱۹۸۸؛ به نقل از همفیل، ۲۰۱۵) با مطرح کردن "ارزش‌های آفریننده یا خلاق" (مثل انجام دادن کاری و آفریدن اثری ملموس یا اندیشه‌ای ناملموس) به اهمیت هدف‌گزینی در معنابخشی زندگی اشاره

- 
1. Holistic
  2. Bragina, I. V
  3. Iovu, M. B
  4. Negru, O. Subțirică, A. & Oprea, A
  5. Mcdade, T. W. Chyu, L. Duncan, G. J. Hoyt, L. T. Doane, L. D. & Adam, E. K

کرده است. نصیری، کارسازی، اسماعیل پور و بیرامی (۱۳۹۴) هدف‌گزینی را انسجام‌بخش میان جنبه‌های گوناگون زندگی فرد و عاملی برای ایجاد معنا در نظر می‌گیرند. یافته‌های بهاتاچاریا<sup>۱</sup> (۲۰۱۱)، دی موجینک (۲۰۱۳)؛ بین و همکاران (۲۰۲۰) نیز مؤید اهمیت این مسئله است. زندگی با همه سختی‌ها و آسانی‌هایش، زمانی معنا پیدا می‌کند که افراد برای ادامه زندگی خود دلیلی داشته باشند و در راه دستیابی به هدفی که برایشان ارزشمند است، بکوشند. در غیر این صورت، زندگی به سرعت محکوم به انفعال و بی‌انگیزگی می‌شود.

در جمع‌بندی نهایی می‌توان گفت که جست‌وجوی دانشجویان برای معنا، فرایندی پیچیده و مفاهیم مختلفی را در برمی‌گیرد. مطالعه فرهنگ ایرانی نشان‌دهنده ظهور ارزش‌های جدید و الگوهای فرهنگی متفاوت با نسل‌های گذشته است که قاعدتاً جهان‌بینی، فلسفه و معنای زندگی را تغییر می‌دهد. مشاوره نیز از جمله مشاغل پویاست که در بطن خود، هزاران موضوع متنوع و مراجعان منحصربه‌فرد را داراست؛ بنابراین با استفاده از نوع‌دوستی که پیش‌زمینه‌ی رفتار یاورانه و همدلی است، فراتر رفتن مشاور از خودش و همچنین رشد شخصی او، زمینه را برای یافتن معنا در زندگی فراهم می‌سازد. در واقع، این نکته حائز اهمیت پژوهش حاضر، نسبت به تحقیقات مشابه می‌باشد که بیانگر منابع شغلی معنابخش به زندگی است. مشاوره، به‌عنوان یک حرفه یاورانه، همواره با افرادی سروکار دارد که بخشی از مسائل و مشکلات آنان، با معنا و فلسفه زندگی در ارتباط است. از این رو، چالشی دائمی و روزمره برای متخصصان این حوزه جهت کنکاش و بررسی ابعاد معنابخش به زندگی مراجعانشان وجود دارد. بدیهی است که پرسش از بنیادی‌ترین ابعاد هستی‌انسانی، مشاور را در موقعیتی قرار می‌دهد که در فرایند خلق و کشف معنای زندگی مراجعان دخیل باشد تا زندگی غنی‌تری را تجربه کنند. نوع‌دوستی و کمک به تعالی دیگران نیز یافته‌ای جدید در میان تحقیقات است. همچنین پرسش از معنای زندگی، شخص مشاور را مستقیماً مورد خطاب قرار می‌دهد و این روند همیشگی در این حرفه است. تلاش فرد نیز برای دستیابی به معنای زندگی و رسیدن به اهداف در راستای ارتباط

با خداوند، جهان هستی، انسان‌ها و خویشان انجام می‌شود و فرد تلاش می‌کند لذت کامل بودن و معنا را تجربه کند. بسیاری از مفاهیم گاه متناقض از قبیل فقدان نظام ارزشی باثبات نشان‌دهنده در حال تکوین و پویا بودن معنای زندگی در این افراد می‌باشند. بدین لحاظ، وجود معنایی در زندگی، جزئی از حیطه شهودی و متعالی فرد به زندگی خود محسوب می‌گردد که این دیدگاه شامل همه رویدادها و تجارب شخص می‌شود که تحت تأثیر یک نگاه کلی قرار گرفته‌اند. فرد نیز می‌تواند با استفاده از نیروی معنای زندگی، برای چارچوب‌دهی و تفسیر مجدد تجارب خود بهره‌گیر و راه‌حل‌های منطقی برای موانع حیطه‌های گوناگون زندگی بیابد. به همین سبب، رشد متعالی برای آنان به معنای یافتن معنی زندگی است و به نوعی، به سوی سبک زندگی حرکت می‌کنند که با معنا و فضیلت مشخص شود.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به مواردی اشاره کرد: تمامی شرکت‌کنندگان این پژوهش از دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد و دکتری رشته مشاوره بودند؛ بنابراین، در تعمیم پاسخ‌های آنان به سایر گروه‌های دانشجویی در رشته‌ها و مقاطع مختلف باید احتیاط کرد. محدودیت دیگر این پژوهش، مقطعی بودن آن است که به عنوان پیشنهاد، محققان دیگر می‌توانند چگونگی و عوامل مؤثر بر تغییر معنای زندگی افراد با گذشت زمان و در گستره عمر با مطالعات طولی، هدف پژوهش‌های خود قرار دهند. همچنین پیشنهاد می‌شود که ارتباط بین معنای زندگی و مذهب می‌تواند با عمق بیشتری بررسی شود. برخی از **مشارکت** کنندگان به یافتن معنا، اخلاقیات و ارزش‌های خود از طریق مذهب اشاره کردند، درحالی‌که دیگران به این نکته اشاره کردند که مذهب به هیچ‌وجه برای آن‌ها معنی‌دار نیست. همچنین نقش تجربیات آسیب‌زا (فقدان، مرگ، بحران‌ها و حوادث ناگوار طبیعی) در برانگیختن تفکر درباره معنای زندگی، اکتشاف بیشتری را طلب می‌کند. بررسی تأثیر جنسیت به عنوان یک مؤلفه مداخله‌گر، بر معنای زندگی دانشجویان مشاوره، قابلیت پژوهش برای محققان بعدی را فراهم می‌سازد. همچنین جالب خواهد بود که درک شود چرا برخی از دانشجویان کمتر و برخی دیگر مکرراً در

مورد معنای زندگی فکر می‌کنند. با توجه به نقش معنا در سازگاری روان‌شناختی، شاید بتوان تجربیاتی را با مداخلات طراحی‌شده فراهم کرد که به جوانان کمک کند تا در مورد معنا فکر کنند. علاوه بر این، پژوهش حاضر، اطلاعات مهمی در اختیار سیاست‌گذاران و متخصصان در حوزه آموزش و سلامت روان قرار می‌دهد تا بتوانند با مداخلاتی در زمینه جست‌وجوی معنای زندگی به‌عنوان یکی از مسائل وجودی بشر امروزی، راهگشا باشند؛ بنابراین، با توجه به اینکه مفهوم معنای زندگی در دانشجویان، پدیده‌ای چندوجهی می‌باشد که از عوامل متعددی تأثیر می‌پذیرد، لذا به نظر می‌رسد که به‌منظور نهادینه شدن معنای زندگی آنان و ارتقاء سطح سلامت آنان، رویکردی چندگانه، سیستمی و با مشارکت فرد، خانواده و نهادهای اجتماعی ضروری می‌باشد.

## منابع

- احمدی، سمیه؛ حیدری، محمود؛ باقریان، فاطمه؛ و کشفی، عبدالرسول (۱۳۹۵). نوجوانی و تحول معنا: مقایسه منابع و ابعاد معنای زندگی در دختران و پسران نوجوان. *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۶(۲۳)، ۱۴۹-۱۷۷.
- افضلی، رسول؛ زارعی، بهادر؛ احمدی، عباس؛ و محسنی سهی، سید ضیا (۱۳۹۸). تبیین اثرات شکاف نسلی بر هویت اجتماعی-سیاسی دانش‌آموزان شهر تهران. *مجلس و راهبرد*، ۲۶(۹۸)، ۳۰۳-۳۳۵.
- پیشگر، زری؛ سمنون، مرتضی؛ سیدهاشمی، سیدمحمداسماعیل؛ و شریفی، عنایت‌الله (۱۳۹۹). معنای زندگی از نگاه اسلام و پیوند آن با سبک زندگی. *مجله پژوهش‌های اعتقادی کلامی*، ۱۰(۳۷)، ۲۹-۴۶.
- حاجلو، نادر؛ جعفری، عیسی؛ و حشمتی، رسول (۱۳۹۵). پیش‌بینی کننده‌های معنوی رضایت زناشویی پرستاران: نقش بهزیستی معنوی و معنا در زندگی. *فصلنامه روان‌شناسی و دین*، ۲(۲)، ۷۳-۸۴.
- دهقان منگابادی، بمانعلی؛ عطایی، عبدالکریم؛ و حیدری مزرعه‌آخوند، محمدعلی (۱۴۰۰). تبیین اهم مؤلفه‌ها و لوازم معناداری زندگی. *نشریه پژوهش‌های هستی‌شناختی*، ۱۰(۱۹)، ۵۳-۷۸.
- رضاپور میرصالح، یاسر؛ و ریحانی کیوی، شهناز (۱۳۸۹). مذهب‌گرایی، سبک‌های مقابله با استرس و ابعاد شخصیت به‌عنوان متغیرهای پیش‌بینی کننده سلامت عمومی در دانشجویان. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱(۱)، ۱۱۱-۱۳۲.
- رهنمایی، سمیه؛ و آقایی، اصغر (۱۳۹۹). اثربخشی درمان گروهی تکنیک حیرت‌زدایی (با تأکید بر سوگ‌ناشی از فقدان معنا) بر شادی و تاب‌آوری. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۱(۴۴)، ۲۳۵-۲۵۲.
- زرانی، فریبا؛ پناغی، لیلی؛ محمدی‌نسب، حمیده؛ و فلاح، صادق (۱۳۹۹). معنای زندگی در دانشجویان ایرانی: یک مطالعه کیفی. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۱۷(۶۵)، ۵۳-۶۹.



منابع معنای زندگی در دانشجویان رشته مشاوره...؛ حقانی زمیدانی و همکاران | ۱۹۵

سعیدی، محمدمسعود (۱۳۹۹). چیستی معنویت به مثابه موضوعی برای پژوهش‌های تطبیقی در قرآن. نشریه پژوهش‌های عقلی نوین، ۵(۱۰)، ۱۴۷-۱۷۰.

صف‌آرا، مریم؛ خان‌بابایی، مینو؛ و خان‌بابایی، مینا (۱۳۹۹). اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر معنویت بر هدف در زندگی و رشد شخصی دختران خانواده‌های طلاق. نشریه اصول بهداشت روانی، ۲۲(۴)، ۲۶۳-۲۷۵.

صمیمی بهبهانی، عدله؛ شهیدی، شهریار؛ پناغی، لیلی؛ باقریان، فاطمه؛ و دهقانی، محسن (۱۳۹۹). معنای زندگی چیست و تکوین آن چگونه است؟ یک مطالعه کیفی بر روی دانشجویان ایرانی. فصلنامه روان‌شناسی کاربردی، ۱۴(۳)، ۱۷۳-۱۹۹.

طالب‌زاده شوشتری، لایلا؛ منادی، مرتضی؛ خادمی اشکذری، ملوک؛ و خامسان، احمد (۱۳۹۵). شناسایی معنای زندگی در دانشجویان: یک مطالعه‌ی پدیدارشناسی. مشاوره کاربردی، ۱۶(۱)، ۵۹-۷۶.

عزیزمحمدی، زهرا؛ و مجتبائی، مینا (۱۳۹۷). اثربخشی معنویت‌درمانی گروهی بر بهزیستی روان‌شناختی و اقدام برای رشد شخصی دانشجویان دختر. دو فصلنامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی بالینی و شخصیت، ۱۶(۱)، ۱۵۱-۱۵۸.

فرهمند، فرناز؛ دهقانی فیروزآبادی، اکرم؛ و دانافر، فاطمه (۱۳۹۷). بررسی عوامل مرتبط بر گرایش نوجوانان به رفتارهای نو مورد مطالعه: دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهرستان میبد. مطالعات توسعه اجتماعی-فرهنگی، ۶(۴)، ۶۳-۸۶.

کریمی ثانی، پرویز؛ رستمی، حسین؛ و حداد فرید، مریم (۱۳۹۵). مقایسه سبک‌های هویتی، معنای زندگی و تحول اخلاقی در بین افراد مجرم و غیرمجرم. فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۱۱(۴۱)، ۱۱۹-۱۳۲.

کلانتری، مهرداد؛ نشاط دوست، حمیدطاهر؛ عریضی، حمیدرضا؛ و باپیری، امیدعلی (۱۳۹۸). مدل‌یابی معادلات ساختاری ارتباط دینداری و شیوه‌های فرزندپروری با معنا در زندگی مبتنی بر میانجی‌گری سبک‌های هویت در نوجوانان دختر. فصلنامه پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ۳۳(۳)، ۷۷-۹۴.

نشاطی، ابوالفضل؛ و محمدنژاد، شمس (۱۳۹۹). بررسی ارتباط بین بهزیستی معنوی، سبک تربیتی والدین و سرمایه اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی سربازان (مورد مطالعه: سربازان یگان

ویژه فرماندهی انتظامی استان آذربایجان شرقی). *مجله توسعه مدیریت منابع انسانی و پشتیبانی*، ۱۵(۵۷)، ۱۶۰-۱۸۳.

نصیری، محمد؛ کارسازی، حسین؛ اسماعیل پور، فاروق؛ و بیرامی، منصور (۱۳۹۴). تأثیر معنی در زندگی، ذهن آگاهی و تاب‌آوری در شکوفایی دانشجویان. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۱(۳)، ۲۱-۳۲.

- Alter, A. L. & Hershfield, H. E. (2014). *People search for meaning when they approach a new decade in chronological age*. PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 111, 17066–17070. doi:10.1073/pnas.1415086111
- Arnett, J. J. (2011). *Emerging adulthood(s): The cultural psychology of a new life stage*. In L. A. Jensen (Ed.), *Bridging cultural and developmental approaches to psychology: New syntheses in theory, research, and policy* (pp. 255-275). New York, NY: Oxford University Press.
- Arslan, G. & Allen, K. A. (2021). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 1-12.
- Bhattacharya, A. (2011). Meaning in life: A qualitative inquiry into the life of young adults. *Psychological Studies*, 56(3), 280-288 .
- Bhullar, N. (2019). Beliefs about the meaning of life in American and Indian college students: Similar or different? *Psychological Studies*, 64(4), 420-428 .
- Bragina, I. V. (2015). Body Image and The Future Time Perspective of Russian Adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 378-382 .
- Brassai, L. Piko, B. F. & Steger, M. F. (2012). Existential attitudes and Eastern European adolescents' problem and health behaviors: Highlighting the role of the search for meaning in life. *The Psychological Record*, 62(4), 719-734.
- Bronk, K. C. (2014). Purpose across the Lifespan. In *Purpose in Life* (pp. 69-89). Springer, Dordrecht.
- Cope, D. G. (2014, January). Methods and meanings: credibility and trustworthiness of qualitative research. *In Oncology nursing forum* (Vol. 41, No. 1).
- De Muijnck, W. (2013). The meaning of lives and the meaning of things. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1291-1307 .

- Doğan, T. Sapmaz, F. Tel, F. D. Sapmaz, S. & Temizel, S. (2012). Meaning in life and subjective well-being among Turkish university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 55, 612-617.
- Dulaney, E. S. Graupmann, V. Grant, K. E. Adam, E. K. & Chen, E. (2018). Taking on the stress-depression link: meaning as a resource in adolescence. *Journal of adolescence*, 65, 39-49 .
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: youth and crisis*. New York: Norton.
- Germani, A. Delvecchio, E. Li, J. B. Lis, A. & Mazzeschi, C. (2021). Meaning in life as mediator of family allocentrism and depressive symptoms among Chinese and Italian early adolescents. *Youth & Society*, 53(2), 252-272 .
- Heinonen, K. (2015). van Manen's method and reduction in a phenomenological hermeneutic study. *Nurse researcher*, 22(4). (
- Hemphill, K. (2015). Man's search for meaning: Viktor Frankl's psychotherapy. *The Journal of Biblical Counseling*, 29(3), 59-68 .
- 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. *Journal of 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. *Counselling 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 Jr, R. W. Hill, P. C. & Spilka, B. (2018). *The psychology of religion: An empirical approach*. Guilford Publications .
- Iovu, M. B. (2014). Adolescents' positive expectations and future worries on their transition to adulthood. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 149, 433-437 .
- Kealy, D. Ben-David, S. & Cox, D. W. (2020). Early parental support and meaning in life among young adults: the mediating roles of optimism and identity. *Current Psychology*, 1-8.
- Kiang, L. & Fuligni, A. J. (2010). Meaning in life as a mediator of ethnic identity and adjustment among adolescents from Latin, Asian, and European American backgrounds. *Journal of youth and adolescence*, 39(11), 1253-1264.
- King, L. A. & Hicks, J. A. (2021). *The Science of Meaning in Life*. *Annual Review of Psychology*, 72, 561-584 .

- Krause, N. & Hayward, R. D. (2014). Assessing stability and change in a second-order confirmatory factor model of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 237-253 .
- Kroger, J. & Marcia, J. E. (2011). The identity statuses: Origins, meanings, and interpretations. In *Handbook of identity theory and research* (pp. 31-53). Springer, New York, NY .
- 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. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 367-376 .
- Li, J. B. Salcuni, S. & Delvecchio, E. (2019). Meaning in life, self-control and psychological distress among adolescents: A cross-national study. *Psychiatry research*, 272, 122-129.
- Lin, L & Chan, H. W. (2021). When is search for meaning in life beneficial for well-being? A cross-national study. *International Journal of Psychology*, 56(1), 75-84.
- Loevinger, J. (1976). *Ego development: Conceptions and theories*. San Francisco: Jossey-Bass.
- MacKinlay, E. & Trevitt, C. (2010). Living in aged care: Using spiritual reminiscence to enhance meaning in life for those with dementia. *International journal of mental health nursing*, 19(6), 394-401 .
- McDade, T. W. Chyu, L. Duncan, G. J. Hoyt, L. T. Doane, L. D. & Adam, E. K. (2011). Adolescents' expectations for the future predict health behaviors in early adulthood. *Social science & medicine*, 73(3), 391-398.
- Negru, O. Subțirică, A. & Oprea, A. (2011). The dynamics of aspirations in emerging adulthood. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 12, 205-210 .
- 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 .
- Reker, G. T. & Woo, L. C. (2011). Personal meaning orientations and psychosocial adaptation in older adults. *Sage open*, 1(1), 2158244011405217.
- Schankweiler, D. A. (2020). What do we mean when we talk about meaning? A qualitative study on students' concepts and sources of meaning in life (Bachelor's thesis, University of Twente .)
- Schreiber, A. (2015). Logotherapy in educational systems. *Challenges of the Knowledge Society*, 939 .
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A new understanding of happiness and well-being-and how to achieve them*. Boston: Nicholas Brealey .

- Stavrova, O. & Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 470-479 .
- Stavrova, O. Pronk, T. & Kokkoris, M. D. (2020). Finding meaning in self-control: The effect of self-control on the perception of meaning in life. *Self and Identity*, 19(2), 201-218.
- Suh, H. & Chong, S. S. (2020). What Predicts Meaning in Life? The Role of Perfectionistic Personality and Self-Compassion. *Journal of Constructivist Psychology*, 1-15 .
- Taghva, N. Azad, F. P. Mootabi, F. & Talaie, E. (2015). A qualitative analysis of subjective well-being from adolescent girl's point of view. *Developmental Psychology*, 11 (43), 229-246.
- Tan, L. Chen, J. Xia, T. & Hu, J. (2018). Predictors of suicidal ideation among children and adolescents: roles of mental health status and meaning in life. *In Child & Youth Care Forum* (Vol. 47, No. 2, pp. 219-231). Springer US.
- Tsibidaki, A. (2021). Anxiety, meaning in life, self-efficacy and resilience in families with one or more members with special educational needs and disability during COVID-19 pandemic in greece. *Journal of Research in Developmental Disabilities*, 109, 23-39.
- Van Manen, M. (2016). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. Routledge.
- 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 .
- Wolf, S. (2016). Meaning in life: Meeting the challenges. *Foundations of Science*, 21(2), 279-282 .
- Wong, P. T. (2011). What is existential positive psychology? *International Journal of Existential Positive Psychology*, 3(1), 1-10.
- Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy*. Hachette UK.
- Yuen, M. Chung, Y. B. Lee, Q. A. Lau, P. S. Chan, R. M. Gysbers, N. C. & Shea, P. M. (2020). Meaning in life and school guidance programs: Adolescents' voices from Hong Kong. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 1-24.
- Ziemer, K. Klingaman, B. & Lucas, M. (2013). Sources of meaning in life and the first generation college student: An exploration. Manuscript submitted for publication .

**استناد به این مقاله:** حقانی زمیدانی، مجتبی، ضمیری، فاطمه، قاسمی، فاطمه، خزاعی، سمانه، عمادی، فریناز. (۱۴۰۱). منابع معنای زندگی در دانشجویان رشته مشاوره: یک مطالعه کیفی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۳(۵۰)، ۱۵۵-۲۰۰.

DOI: 10.22054/QCCPC.2022.64980.2840



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License...