# ارتباط بین داشتن معنا در زندگی با وضعیت استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال ۱۳۹۲

طاهره دهداری،[۱] رسول یاراحمدی،[۲] محمدحسین تقدیسی،[۳] ریحانه دانشور[۴] و جمال احمدپور[۵]

۱. استادیار آموزش بهداشت، دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.

* ۲. استادیار گروه بهداشت حرفه ای،عضو مرکز تحقیقات بهداشت کار ،دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی ایران. (نویسنده مسئول)
تلفن: ۸۸۷۷۹۱۱۸
r-yarahmadi@sina.tums.ac.ir

۳. دانشیار ارتقاء سلامت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.

۴. دانشجوی کارشناسی‌ارشد آموزش بهداشت، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.

۵. دانشجوی کارشناسی بهداشت عمومی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران.

دریافت: ۱۳۹۲/۸/۲۵
پذیرش: ۱۳۹۲/۹/۳

## چکیده

**زمینه و هدف:** علت بسیاری از مشکلات روان‌شناختی، نبود معنا در زندگی است. مطالعه حاضر با هدف تعیین ارتباط بین داشتن معنا در زندگی با وضعیت استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال ۱۳۹۲ انجام‌شده است.

**روش کار:** مطالعه حاضر از نوع توصیفی-تحلیلی است. در این مطالعه ۲۲۲ دانشجوی ساکن در خوابگاه‌های تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی ایران، پرسشنامه‌های سنجش اطلاعات فردی، معنا در زندگی و سنجش اضطراب، افسردگی و استرس را تکمیل کردند. داده‌ها توسط SPSS۱۸ و آزمون‌های همبستگی پیرسون، تحلیل واریانس یک‌طرفه و تی مستقل تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** میانگین سنی دانشجویان مورد مطالعه (۳/۶±)۲۳ سال بود. از بین دانشجویان ۵۰/۵٪ از آنان دارای درجاتی از افسردگی، ۷۳٪ دارای درجاتی از اضطراب و ۳۰/۹٪ دارای درجاتی از استرس (خفیف تا خیلی شدید) بودند. نتایج نشان داد که بین میانگین نمره اضطراب با معنای زندگی ارتباط آماری معنادار و معکوس وجود دارد ($p$=۰/۰۴). همچنین بین میانگین نمره استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان همبستگی معناداری وجود داشت ($p$=۰/۰۵).

**نتیجه‌گیری:** داشتن معنا در زندگی یکی از متغیرهایی است که بر میزان اضطراب دانشجویان تأثیر می‌گذارد. در مشاوره‌های روانشناسی می‌توان با استفاده از روش‌های معنادرمانی، معنای زندگی و سلامت روان دانشجویان را بهبود بخشید.

**کلیدواژه‌ها:** معنای زندگی، استرس، افسردگی، اضطراب، دانشجو.



[ Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-02-13 ]

# The Relationship between Meaning in Life and Depression, Anxiety and Stress Status among College Students of Iran University of Medical Sciences In 2013


## ABSTRACT

**Background and objective:** The reason behind many psychological problems is that there is no meaning in life. This study aimed to determine the relationship between meaning in life with depression, anxiety and stress status among college students of Iran University of Medical Sciences (IUMS) in 2013.

**Methods:** In this descriptive-analytical study, 222 college students living in dormitories at IUMS completed a questionnaire consisting demographic characteristics, depression, anxiety, and stress and meaning in life scales. The collected data were analyzed by using SPSS18 through the independent-samples *t*, Pearson correlation and One-way ANOVA tests.

**Findings:** The mean age of the participants was 23 (±3.6) years. 50.5% of students had some degrees of depression; 30.9% had some degrees of stress, and 73% had anxiety to some degree (mild to extremely severe). The results showed that the average score of anxiety was significantly related to meaning in life ($p$=0.04). Also, there were significant associations between the mean scores of depression, anxiety and stress among students ($p$>0.05).

**Conclusion:** Meaning in life is a factor influencing the college students' anxiety. In the psychological counseling, logotherapy methods can improve the meaning in life and mental health of college students.


**Key words:** Meaning in life, Depression, Anxiety, Stress, College students.


1. Tahereh Dehdari- Assistant Professor in Health Education, Iran University of Medical Sciences (IUMS), School of Health, Tehran, Iran.

*2. Rasool Yarahmadi- Department of Occupational Health, Occupational Health Research Center,School of public Health, Iran University of medical sciences. (Correspondence Author)
Tel: 0098218877911
r-yarahmadi@sina.tums.ac.ir

3. MohammadHossein Taghdisi- Associated Professor in Health Promotion, School of Health, IUMS, Tehran, Iran.

4. Reyhaneh Daneshvar- MS Candidate in Health Education, School of Health, IUMS, Tehran, Iran.

5. Jamal AhmadPoor- BS Candidate in Public Health, School of Health, IUMS, Tehran, Iran.


Received: 16/11/2013
Accepted: 24/11/2013



[ Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-02-13 ]

**مقدمه**

دانشجویان، به‌ویژه دانشجویان ساکن خوابگاه‌های دانشجویی گروهی هستند که به دلیل شرایط خاص و موقعیت اجتماعی خود در معرض استرس‌های فراوان قرار دارند. مطالعات نشان‌دهنده فراوانی اختلالاتی مانند استرس، اضطراب و افسردگی در بین دانشجویان می‌باشد (۱). عواملی همچون دور بودن از محیط خانه و جدا شدن از خانواده، ورود به محیط جدید، مسائل و مشکلات درسی، رقابت با دیگر دانشجویان، آزمون‌ها، مسائل و مشکلات مالی، آینده کاری، ناتوانی در تصمیم‌گیری و حجم زیاد کلاس‌ها و درس‌ها را می‌توان به عنوان عوامل استرس‌زای موثر بر دانشجویان به حساب آورد (۲-۴). آدریانی و همکاران در یک مطالعه نشان دادند که ۵۱/۶٪ از دانشجویان خوابگاهی از افسردگی، ۳۹/۵٪ از اضطراب و ۷۱/۷٪ از استرس رنج می‌برند (۱). با توجه به این مسائل، ضرورت شناخت عوامل موثر بر سلامت روان دانشجویان و در نهایت طراحی مداخلات متناسب ضرورت است.

یکی از مداخلات مطرح در مبحث سلامت روان، معنادرمانی است که در اثربخشی آن مطالعات مختلف اثبات شده است و می‌تواند فرد را در یافتن معنای زندگی یاری داده و سبب کاهش تنش‌ها و مشکلات روانشناسی وی گردد (۵-۶). معنای زندگی یکی از مقوله‌هایی است که انسان حقیقتجو در پی آگاهی یافتن به ماهیت آن است. معناداری زندگی، کاملا به نگرش انسان به زندگی بستگی دارد. برای آن که زندگی فردی معنادار شود، وی باید معنای زندگی را درک نماید (۷). یکی از معروف‌ترین تعریف معنای زندگی، توسط فرانکل در سال ۱۹۸۴ارائه شده است. وی معتقد است که هنگامی که انسان به فعالیت‌های مورد علاقه‌اش می‌پردازد، با دیگران ملاقات می‌کند، به تماشای آثار هنری- ادبی می‌پردازد و یا به دامان طبیعت پناه میبرد، وجود معنا را در خود احساس می‌کند. همچنین هنگامی که احساس می‌کند که وجود و هستی‌اش به یک منبع لایزال پیوند خورده است و خود را متکی به چارچوب‌ها و تکیه‌گاه‌های گسترده و قابل‌اتکایی مانند مذهب و فلسفه‌ای که برای زندگی کردن انتخاب کرده است، می‌بیند، معنا را درمی‌یابد و آن را احساس می‌کند.

معنای زندگی اشاره به نوعی از احساس ارتباط با خالق هستی، داشتن هدف در زندگی، تعقیب و نیل به اهداف باارزش و رسیدن به تکامل دارد. معنای زندگی در اصل ماهیت شناختی دارد، چرا که دربردارنده باورهای افراد در مورد وجود یک هدف غایی در زندگی، اعتقاد به معنویات و زندگی اخروی است (۸). در واقع، داشتن معنا در زندگی، یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های رفاه انسان و رضایت از زندگی می‌باشد (۸- ۹).

مطالعات نشان می‌دهند که مفهوم معنای زندگی ارتباط تنگاتنگی با سلامت و رفاه روان‌شناختی افراد دارد (۱۰-۱۲). در واقع، معنادار بودن زندگی سبب پایینآمدن سطح عواطف منفی مانند اضطراب و افسردگی می‌شود و در نهایت سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های روانی می‌گردد (۱۳). نصیری و همکاران در یک مطالعه به این نتیجه رسیدند که بین معناداری زندگی در زنان با میزان امید، شادی و رضایت از زندگی آنان، همبستگی مثبت و معنادار و با میزان افسردگی آنان همبستگی منفی و معنادار وجود دارد (۱۴). طالب‌زادهشوشتری و همکاران هم نشان دادند که بین داشتن هدف در زندگی و ابعاد سلامت عمومی شامل علایم جسمانی، علایم اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و علایم افسردگی در کارکنان دانشگاه همبستگی معنی‌دار وجود دارد (۱۵).

کافتراس و پسارا[1] نشان دادند که جوانانی که دارای معنی بیشتری در زندگی خود بودند، علائم افسردگی کمتری داشتند. ضمناً در مطالعه آنان، ارتباط معناداری بین سلامت عمومی جوانان با معنای زندگی آنان گزارش شد (۱۶). راتی و همکاران در یک مطالعه نشان دادند که بین داشتن معنا در زندگی و رفاه روان‌شناختی دانش‌آموزان نوجوان ارتباط مثبت و معنی‌دار وجود دارد (۱۲).

با توجه به بررسی‌های پژوهش حاضر، اکثر مطالعات انجام‌شده در حوزه سلامت روانِ دانشجویان در ایران، محدود به بررسی وضعیت سلامت روان دانشجویان و شیوع اختلالاتی چون اضطراب، استرس و افسردگی در این جمعیت بوده است (۱۷-۲۰). تنها در مطالعات محدودی مانند مطالعه نادی و سجادیان به بررسی هدفمندی زندگی دانشجویان و رابطه آن با بهزیستی معنوی آنان پرداخته شده است (۲۱). در سطح دنیا نیز در مطالعات محدودی

1- Kleftaras & Psarra



[ Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-02-13 ]

به بررسی پیش‌بینیکننده‌های معناداری زندگی دانشجویان پرداخته شده است (۲۲). با توجه به اهمیت شناخت تأثیر ابعاد معنوی بر سلامت روان دانشجویان جهت طراحی مداخلات روانشناسی مرتبط، مطالعه حاضر با هدف تعیین ارتباط بین داشتن معنا در زندگی با وضعیت استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال ۱۳۹۲ انجام‌شده است. مطالعه حاضر می‌تواند نقطه شروعی برای انجام مداخلات معنادرمانی برای بهبود وضعیت سلامت روان دانشجویان باشد.

## مواد و روش‌ها

مطالعه توصیفی – تحلیلی حاضر بر روی ۲۲۲ دانشجوی دختر و پسر ساکن در خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال ۱۳۹۲ انجام شد. در ابتدا حجم نمونه محاسبه شد. حجم نمونه با توجه به واریانس برگرفته از مطالعه اولیه بر ۲۰ دانشجو، با اطمینان ۹۵٪، دقت ۰/۰۵ و با استفاده از فرمول ($n=z^2\sigma^2/d^2$)، ۲۰۰ نفر محاسبه گردید. با در نظر گرفتن ریزش ۲۰ درصدی، ۲۴۰ نفر در این مطالعه شرکت کردند. ۱۸ نفر پرسشنامه‌ها را به محققین برنگرداندند. در نهایت داده‌های ۲۲۲ پرسشنامه تحلیل شدند.

روش نمونه‌گیری به‌صورت آسان در یک خوابگاه پسرانه و دو خوابگاه دخترانه انجام شد. معیار ورود به مطالعه حاضر عبارت بودند از: موافقت افراد برای ورود به مطالعه، دانشجو بودن، سکونت در خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی ایران و عدم مصرف دارو برای درمان بیماری‌های روان‌شناختی مانند افسردگی و اضطراب. پس از کسب موافقت بیماران برای ورود به مطالعه، پرسشنامه برای تکمیل در اختیار آن‌ها قرار داده شد. در ضمن پرسشنامه‌ها بدون نام بودند و به نمونه‌ها در مورد محرمانه بودن اطلاعات اطمینان داده شد. موافقت مسئولین خوابگاه‌ها نیز اخذ شد. در مرحله بعد دانشجویان مورد نظر پرسشنامه‌های مربوطه را تکمیل کردند.

پرسشنامه‌های مورد استفاده در این مطالعه ۳ قسمت بود. بخش اول شامل سنجش اطلاعات فردی (سن، جنس، شغل پدر و مادر، تحصیلات پدر و مادر، وضعیت اشتغال و مقطع تحصیلی) بود. بخش دوم شامل پرسشنامه استاندارد سنجش معنای زندگی بود که اولین بار توسط استگر و همکاران جهت ارزیابی وجود معنا در زندگی و تلاش برای یافتن آن ارائه شده است. این پرسشنامه ۱۰ گزینه با مقیاس ۷ عاملی لیکرت (از کاملاً نادرست تا کاملاً درست) دارد (۲۳). این پرسشنامه در ایران توسط مصرآبادی و همکاران اعتباریابی شده است (۲۴). بخش سوم شامل پرسشنامه سنجش استرس، اضطراب و افسردگی بود. این پرسشنامه شامل ۲۱ سؤال در زمینه افسردگی ( ۷سؤال)، اضطراب (۷ سؤال) و استرس (۷ سؤال) با مقیاس ۴ عاملی لیکرت (از اصلاً تا زیاد) می‌باشد. کسب نمره صفر تا ۹ برای افسردگی، ۰-۷ برای اضطراب و ۰-۱۴ برای استرس، نشانه نداشتن هر یک از این مشکلات در فرد بود.

کسب نمره ۱۰-۱۳ برای افسردگی، ۸-۹ برای اضطراب و ۱۵-۱۸ برای استرس نشانه داشتن هر یک از این مشکلات در سطح خفیف بود. کسب نمره ۱۴-۲۰ برای افسردگی، ۱۰-۱۴ برای اضطراب و ۱۹-۲۵ برای استرس نشانه داشتن هر یک از این مشکلات در سطح متوسط می‌باشد. کسب نمره ۲۱-۲۷ برای افسردگی، ۱۵-۱۹ برای اضطراب و ۳۳-۲۶ برای استرس نشانه داشتن هر یک از این مشکلات در سطح شدید می‌باشد. کسب نمره ۲۸ و بالاتر برای افسردگی، ۲۰ و بالاتر برای اضطراب و ۳۴ و بالاتر برای استرس، نشانه داشتن هر یک از این مشکلات در سطح خیلی شدید می‌باشد (۲۵). این پرسشنامه در ایران توسط صاحبی و همکاران اعتباریابی شده است (۲۶).

داده‌ها پس از جمع‌آوری با SPSS۱۸ تحلیل شدند. برای تعیین همبستگی بین متغیرهای کمی از آزمون همبستگی پیرسون استفاده گردید. برای تعیین وجود تفاوت معنی‌دار بین میانگین نمره معنای زندگی، استرس، اضطراب و افسردگی بر حسب سطوح متغیرهای کیفی چندحالته از آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه استفاده شد. برای تعیین وجود ارتباط بین میانگین نمره معنای زندگی، استرس، اضطراب و افسردگی با متغیرهای کیفی دوحالته (مانند جنسیت و شاغل بودن) از آزمون تی مستقل استفاده شد. در این پژوهش، سطح معنی‌داری $p\leq ۰/۰۵$ در نظر گرفته شد.

## یافته‌ها

میانگین سنی دانشجویان مورد مطالعه (۳/۶±)۲۳ سال بود. دامنه سنی بین ۱۸ تا ۴۲ سال بود. از بین نمونهها ۴۷/۷٪ (۱۰۶ نفر) را مردان و ۱۱۶ نفر (۵۲/۳٪) را زنان تشکیل می دادند. سایر اطلاعات جمعیتشناختی نمونه‌های مورد مطالعه در جدول ۱ آورده شده است.



[ Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-02-13 ]

**جدول ۱. اطلاعات جمعیتشناختی نمونه‌های مورد مطالعه (n=۲۲۲)**

| متغیر | تعداد | درصد | | متغیر | تعداد | درصد |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **مقطع تحصیلی** | | | | **تحصیلات مادر** | | |
| کارشناسی | ۱۰۴ | ۴۶/۸ | | بی‌سواد | ۲۷ | ۱۲/۲ |
| کارشناسی‌ارشد | ۷۷ | ۳۴/۷ | | ابتدایی | ۶۷ | ۳۰/۲ |
| دکتری تخصصی | ۲ | ۰/۹ | | زیر دیپلم | ۴۸ | ۲۱/۶ |
| پزشکی عمومی | ۳۹ | ۱۷/۶ | | بالای دیپلم | ۸۰ | ۳۶ |
| **شغل پدر** | | | | **تحصیلات پدر** | | |
| کارمند | ۵۱ | ۲۳ | | بی‌سواد | ۱۴ | ۶/۳ |
| آزاد | ۹۸ | ۴۴/۱ | | ابتدایی | ۳۴ | ۱۵/۳ |
| کارگر | ۲۳ | ۱۰/۴ | | زیر دیپلم | ۵۹ | ۲۶/۶ |
| کارمند بازنشسته | ۴۴ | ۱۹/۸ | | بالای دیپلم | ۱۱۵ | ۵۱/۸ |
| بی‌کار | ۶ | ۲/۷ | | **اشتغال دانشجو** | | |
| **شغل مادر** | | | | بله | ۲۳ | ۱۰/۴ |
| کارمند | ۱۵ | ۶/۸ | | خیر | ۱۹۹ | ۸۹/۶ |
| کارگر | ۱ | ۰/۵ | | **میزان درآمد یا پول توجیبی (هزارتومان در ماه)** | | |
| آزاد | ۳ | ۱/۳ | | کمتر از ۵۰ | ۱ | ۰/۵ |
| کارمند بازنشسته | ۱۶ | ۷/۲ | | ۵۰- ۱۰۰ | ۵۴ | ۲۴/۳ |
| خانه‌دار | ۱۸۵ | ۸۳/۳ | | ۱۰۰-۲۰۰ | ۹۷ | ۴۳/۷ |
| سایر | ۲ | ۰/۹ | | ۲۰۰+ | ۷۰ | ۳۱/۵ |

نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین میانگین نمره سن با میانگین نمره افسردگی (p=/۶ ،۰ r=-/۰۲ ،۰)، اضطراب (p=/۸ ،۰ r=/۰۱ ،۰) و استرس (p=/۸ ،۰ r=/۰۱ ،۰) همبستگی معناداری وجود ندارد. اما با میانگین نمره معنای زندگی، همبستگی آماری معکوس و معنادار وجود دارد (p=/۰۱ ،۰ r=-۰/۱۷). نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که بین جنسیت با میانگین اضطراب (p= ۰/۴)، افسردگی (p= ۰/۰۹)، استرس (p= ۰/۱) و معنای زندگی (p= ۰/۰۶) رابطه معناداری وجود ندارد. نتایج همین آزمون نشان داد که بین شاغلبودن (بله و خیر) و وضعیت تأهل (مجرد و متأهل) دانشجویان با میانگین متغیرهای استرس، اضطراب، افسردگی و معنای زندگی رابطه معنادار آماری وجود ندارد (p>۰/۰۵). نتایج آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه در برای وجود تفاوت معنادار بین میانگین نمره استرس، اضطراب، افسردگی و معنای زندگی بر حسب سطوح مختلف متغیرهای جمعیت-شناختی چندحالته در جدول ۲ آورده شده است.



[ Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-02-13 ]

**جدول ۲. تفاوت معنادار بین میانگین نمره استرس، اضطراب، افسردگی و معنای زندگی دانشجویان بر حسب سطوح مختلف متغیرهای جمعیتشناختی چندحالته**

| متغیر | افسردگی | اضطراب | استرس | معنای زندگی |
|---|---|---|---|---|
| سواد پدر | $p$=۰/۱ | $p$=۰/۵ | $p$=۰/۲ | $p$=۰/۷ |
| سواد مادر | $p$=۰/۴ | $p$=۰/۵ | $p$=۰/۱ | $p$=۰/۹ |
| شغل پدر | $p$=۰/۳ | $p$=۰/۲ * | $p$=۰/۸ | $p$=۰/۳ |
| شغل مادر | $p$=۰/۸ | $p$=۰/۹ | $p$=۰/۹ | $p$=۰/۹ |
| مقطع تحصیلی | $p$=۰/۱ | $p$=۰/۱ | $p$=۰/۰۰۶ * | $p$=۰/۳ |
| پول توجیبی یا درآمد در ماه | $p$=۰/۵ | $p$=۰/۶ | $p$=۰/۲ | $p$=۰/۹ |

*$p$< ۰/۰۵ معنادار

همان‌طور که در جدول نشان داده شده است تفاوت معناداری بین میانگین نمره اضطراب دانشجویان بر حسب دسته‌های مختلف شغلی پدر وجود دارد ($p$=۰/۰۲). همچنین تفاوت معناداری بین میانگین نمره استرس بر حسب مقاطع مختلف تحصیلی دانشجویان وجود دارد ($p$=۰/۰۰۶). در جدول ۳، میانگین و درصد اضطراب، استرس و افسردگی دانشجویان مورد مطالعه نشان داده شده است. در جدول ۴، همبستگی بین میانگین نمره اضطراب، افسردگی و استرس و معنای زندگی آمده است.

همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود تنها بین میانگین نمره اضطراب با معنای زندگی ارتباط آماری معنادار وجود دارد ($p$=۰/۰۴). نتایج نشان می‌دهد که بین میانگین نمره استرس، اضطراب و افسردگی همبستگی معنادار وجود دارد ($p$=۰/۰۵).

**جدول ۳. میانگین و درصد اضطراب، استرس و افسردگی دانشجویان مورد مطالعه**

| متغیر | طبیعی | خفیف | متوسط | شدید | خیلی شدید | میانگین و انحراف‌معیار |
|---|---|---|---|---|---|---|
| افسردگی | ٪۴۰/۵ | ٪۱۳/۱ | ٪۲۷/۹ | ٪۹/۵ | ٪۹ | ۱۳/۱۱±۹/۷۹ |
| اضطراب | ٪۲۷ | ٪۴/۵ | ٪۲۲/۱ | ٪۱۲/۶ | ٪۳۳/۸ | ۱۵/۴۶±۱۰/۹۲ |
| استرس | ٪۶۳/۱ | ٪۱۳/۱ | ٪۱۳/۱ | ٪۶/۳ | ٪۴/۵ | ۱۲/۵۲±۹/۹۶ |

**جدول ۴. همبستگی بین متغیرهای اضطراب، افسردگی و استرس و معنای زندگی در دانشجویان**

| متغیر | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ |
|---|---|---|---|---|
| ۱. افسردگی | - | - | - | - |
| ۲. اضطراب | r=۰/۷۵ $p$=۰/۰۰۰۱* | - | - | - |
| ۳. استرس | r=۰/۷۳ $p$=۰/۰۰۰۱* | r=۰/۸۲ $p$=۰/۰۰۰۱* | - | - |
| ۴. معنای زندگی | r=-۰/۰۴ $p$=۰/۵ | r=-۰/۱۳ $p$=۰/۰۴* | r=-۰/۰۶ $p$=۰/۳ | - |

*p< ۰/۰۵ معنادار



[ Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-02-13 ]

**بحث**

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که بین داشتن معنا در زندگی و نمره اضطراب دانشجویان مورد مطالعه ارتباط معنی‌دار و منفی وجود دارد، اما با سایر متغیرها مانند افسردگی و استرس ارتباط معنی‌دار ندارد. این یافته‌ها در واقع همسو با مطالعاتی است که نشان داده‌اند داشتن معنا در زندگی رابطه معنادار و منفی با نمره اضطراب افراد دارد (۱۶). به عنوان مثال کلفتراس و همکاران در مطالعه‌ای دریافتند که هر چه نمره معنای زندگی جوانان افزایش می‌یافت، نمره اضطراب و اختلالات خواب آنان کاهش پیدا می‌کرد (۱۶). طالب‌زادهشوشتری و همکاران نیز به این نتیجه رسیدند که بین داشتن معنی در زندگی و وجود علائم اضطرابی رابطه معنی‌دار و منفی وجود دارد (۱۵).

علت وجود رابطه معنی‌دار، فقط بین اضطراب و معنای زندگی را شاید بتوان در میزان شیوع بالای اضطراب در دانشجویان مورد مطالعه به نسبت دو متغیر استرس و افسردگی دانست. همان‌طور که در جدول ۲ نشان داده شده است، ۵۰/۵٪ از دانشجویان دارای درجاتی از افسردگی، ۷۳٪ دارای درجاتی از اضطراب و ۳۰/۹٪ دارای درجاتی از استرس (از خفیف تا خیلی شدید) بودند. در واقع، میانگین نمره اضطراب در دانشجویان بیشتر از دو متغیر استرس و افسردگی گزارش شده است. قابل‌ذکر است که اضطراب یکی از مهم‌ترین اختلالات عصبی روانی به حساب می‌آید. اضطراب چیزی جز دلهره مداوم و مزمن از چیزی ناشناخته نیست. برخی از روانشناسان، هسته مرکزی بخش اعظم بیماری‌های روانی را در اضطراب جستجو می‌کنند (۲۷).

مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که زندگی آن‌ها معنای بیشتری دارد، بهتر می‌توانند با اضطراب و چالش‌های زندگی مقابله کنند، پردازش اطلاعات جدید برای آن‌ها راحتتر بوده و چشم‌انداز وسیعتر و مثبتتری برای زندگی آینده خود دارند. داشتن معنا در زندگی مهارت مقابله‌ای مفیدی است که سبب می‌شود انسان بتواند از اوقات خوب خویش لذت برده و اوقات بد را تحمل کند (۲۲، ۲۸). لذا با توجه به شیوع اضطراب در بین دانشجویان و ضرورت انجام مداخلات چندگانه، انجام مشاوره‌های روانشناسی با رویکرد معنادرمانی برای این گروه یکی از ضروریات اجرایی هر نظام دانشگاهی محسوب می‌شود.

معنای زندگی مفهومی است که تحت تأثیر فرهنگ و ویژگی‌هایی چون سن، موقعیت اجتماعی، طبقه، مذهب، ارزش‌ها، عواطف و غیره قرار می‌گیرد (۱۶، ۲۲). در مطالعه حاضر مشاهده شد که بین داشتن معنا در زندگی با جنسیت رابطه آماری معنی‌دار وجود ندارد. این نتیجه با مطالعه طالب‌زاده شوشتری همخوانی دارد (۱۵). در واقع، نیاز به معنا نیرویی است که در همه انسان‌ها، مستقل از جنسیت آن‌ها وجود دارد. این نیاز، یک نیاز بنیادی و اصیل است و توجیهی ثانوی از کشش‌های غریزی انسان نیست (۲۹). راتی و همکاران دریافتند که میانگین نمره معنای زندگی در دختران نوجوان تفاوت معناداری با پسرهای این گروه سنی ندارد (۱۲).

ضمناً نتایج مطالعه حاضر نشان داد که بین سن و داشتن معنا در زندگی رابطه معکوس و معنی‌دار وجود دارد. نتایج مطالعه شاکرینیا و همکاران با این نتیجه همسو است (۳۰)، اما در مطالعه طالب‌زادهشوشتری و همکاران رابطه‌ای معنادار بین سن و معنای زندگی مشاهده نشد (۱۵). انجام مطالعات بیشتر در گروه‌های سنی مختلف برای اثبات رابطه بین معنای زندگی و سن ضرورت دارد.

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که ۵۰/۵٪ از دانشجویان دارای درجاتی از افسردگی، ۷۳٪ دارای درجاتی از اضطراب و ۳۰/۹٪ دارای درجاتی از استرس (خفیف تا خیلی شدید) بودند. ضمناً بین میانگین نمره استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود داشت. بدین معنی که با افزایش میزان هر یک از این متغیرها، میانگین دو متغیر دیگر نیز افزایش می‌یافت. مطالعه آدریانی و همکاران نیز نشان داده است که استرس، اضطراب و افسردگی در بین دانشجویان شیوع فراوان دارد و بین این سه اختلال ارتباط معناداری وجود دارد (۱). در حقیقت، دانشجویان است رس‌های زیادی را در طول دوران تحصیل خود تجربه می‌کنند.

مطالعه صادقیان و همکاران نشان داده است که نگرانی در مورد سلامت خانواده، تغییر در فعالیت مذهبی، نگرانی در مورد آینده شغلی، ورود به محیط بیمارستان، شرکت در امتحان مهم، اختلاف با دوستان و مشکلات جنسی از جمله عوامل استرس‌زا برای دانشجویان محسوب می‌شوند (۳۱). قابل‌ذکر است که وجود عوامل استرس‌زا و عدم توان کنترل آن‌ها می‌تواند زمینه‌ساز بروز اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات روان‌شناختی در دانشجویان گردد (۱). تشخیص



[ Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-02-13 ]

زودرس و مشاوره‌های به‌موقع در زمینه مشکلات خفیف روان‌شناختی (مانند استرس) برای دانشجویان، خصوصاً جدیدالورودها، می‌تواند از گسترش بیماری‌های شدیدتر روانی (مانند افسردگی) جلوگیری نماید. نقشی که مراکز مشاوره دانشگاه می‌توانند در این زمینه ایفا نمایند، بسیار برجسته است.

با اینکه این مطالعه از محدود بررسی‌هایی است که به تعیین رابطه بین معنای زندگی با مشکلات روان‌شناختی دانشجویان می‌پردازد، اما دارای محدودیت‌هایی بوده است. از محدودیت مطالعه حاضر، عدم مطالعه دانشجویان غیرخوابگاهی بود. در این دانشجویان طبیعتاً عوامل استرس‌زا شاید کمی متفاوت از دانشجویان خوابگاهی باشد و این امر تعمیم نتایج را به این گروه غیرممکن می‌سازد. از دیگر محدودیت‌های مطالعه حاضر، عدم بررسی ارتباط متغیرهایی چون مذهب و نگرش‌های مذهبی با معنای زندگی است.

از آنجا که بین نگرش‌های مذهبی و احساس معنا در زندگی ارتباط معنی‌دار وجود دارد (۳۲)، پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده تأثیر نگرش‌های مذهبی بر میزان معناداری زندگی دانشجویان مورد بررسی قرار داده شود.

**نتیجه‌گیری:** میزان اضطراب دانشجویان در سطح بالایی قرار دارد. دانشجویانی که معنای کمتری در زندگی خود دارند، میزان اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند. در مشاوره‌های روانشناسی، بایستی با رویکردهای معنادرمانی، معنادار بودن زندگی را در دانشجویان افزایش داد. این امر می‌تواند در نهایت سبب افزایش بهداشت روان دانشجویان گردد.

**سپاسگزاری**

از همکاری دانشجویان ساکن در خوابگاه‌های دانشگاه علوم پزشکی ایران تقدیر و تشکر می‌شود.

**References**

1. Rezaei-Adaryani M, Azadi A, Ahmadi F, Vahedian Azimi A. Comparison of depression, anxiety, stress and quality of life in dormitories students of Tarbiat Modares University. Iran J Nurs Res 2007; 2(4-5): 31-38.

2. Abolghasemi A. Simple and multiple relationships between college student's stressors and their academic performance regarding religious attitude. J Educ Psychol Chamran Univ 2004; 3 (1):1-18. [in Persian]

3. Cavanagh SJ, Snape J. Educational sources of stress in midwifery students. Nurse Educ Today 1997; 17(2):128-134.

4. Shariati M, Kaffashi A, Ghaleh Bandy MF, Fateh A, Ebadi M. Mental health in medical students of the Iran University of Medical Sciences. Payesh J 2002; 3(1): 29-37. [in Persian]

5. Yousefi N, Etemadi O, Bahrami F, Fatehizadeh M, Ahmadi A, Mavarani A, et al. Efficacy of logo therapy and gestalt therapy in treating anxiety, depression and aggression. Iranian Psychol 2009; 5 (19): 251-259. [in Persian]

6. Fakhar F, Navabi Nejad SH, Foroghan M. The role of group counseling with logo-therapeutic approach on the mental health of older women. Iran J Ageing 2008; 3(7): 58-67. [in Persian]

7. Lavasani M, Ejei J, Mohammadi F. The Relationship between meaning of life and optimism with subjective well-being. J Psychol 2013: 17: 3-17. [in Persian]

8. Ho MY, Cheung FM, Cheung SF. The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. Pers Individ Diff



[ Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-02-13 ]

2010; 48: 658–663.
9. Halama P, Dedova M. Meaning in life and hope as predictors of positive mental health: Do they explain residual variance not predicted by personality traits? Studia Psychologica 2007; 49: 191–200.
10. Melton MA, Schuenberg SE. On the measurement of meaning: Logo therapy's empirical contributions to humanistic psychology. J Humanist Psychol 2008; 36: 31-44.
11. Steger MF. Development and validation of the Meaning in Life Questionnaire: A measure of eudemonic well-being. Unpublished Doctoral Dissertation, University of Minnesota, USA; 2005.
12. Rathi N, Rastogi R. Meaning in life and psychological well-Being in pre-adolescents and adolescents. J Indian Acad Appl Psychol 2007; 33(1):31-38.
13. Feldman DB, Snyder CR. Hope and the meaningful life: theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. J Soc Clin Psychol 2005; 24: 401-421.
14. Nasiri H, Jokar B. Meaning in life, hope, life satisfaction and mental health in women. J Women Develop Politics 2008; 6 (2):157-176. [in Persian]
15. Talebzadeh Shoshtari L, Pour Shafeei H. Talebzadeh Shooshtari L, Pourshafei H. The relation between meaning in life and general health among staff of Birjand University (2009-2010). J Birjand Univ Med Sci. 2011; 18 (1): 55-61. [in Persian]
16. Kleftaras G, Psarra E. Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A Comparative Study. Psycholo 2012; 3(4): 337-345. http://dx.doi.org/10.4236/psych.2012.34048
17. Mehri A, Sedighy Some-Koochak Z. Assessment of mental health status and some related factors among students of Sabzevar Universities in 2010. Medical Science J Islamic Azad Univ, Tehran Med Unite 2012; 21(4): 298-304. [in Persian]
18. Mohammadzadeh J, Kosravi A, Akbary M. Mental health and its determinants among students of Ilam University, Iran. Health System Res 2012; 8(5): 799-805. [in Persian]
19. Salajegheh A, Shojaeezadeh D, Tol A. Depression and related factors among university students. Health System Res 2012; 8(4): 663-671. [in Persian]
20. Mohammad Zadeh J. Investigation of prevalence rate of depression symptoms among Ilam University students. J Ilam Univ Med Sci 2011; 19(2): 71-76. [in Persian]
21. Nadi MA, Sajjadian A. The Analytical relations between spiritual concept with spiritual well-being, mental happiness, satisfaction with life, psychological flourishing, Hope for future and purposefulness in the university students. Toloo-e-Behdasht 2011; 10(3): 54-68. [in Persian]
22. Garcini LM, Short M, Norwood WD. Affective and motivational predictors of perceived meaning in life among college students. The Journal of Happiness & Well-Being 2013, 1(2): 47-60.
23. Steger MF, Frazier P, Oishi S, Kaler M. The Meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for



[ Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-02-13 ]

meaning in life. Journal of Counseling Psychology2006 ; 53: 80-93.
24. Mesrabadi J, Ostovar N, Jafarian S. Discriminative and construct validity of meaning in life questionnaire for Iranian students. J Behavi Scie 2013; 7(1):83-90. [in Persian]
25. Henry JD, Crawford JR. The 21-item version of the depression anxiety stress scales (DASS–21): normative data and psychometric evaluation in a large non-clinical sample. Br J Clin Psychol 2005; 44: 227–239.
26. Sahebi A, Asghari MJ, Salari RS. Validation of depression, anxiety and stress scale (DASS-21) for an Iranian population. J Iranian Psychol2005 ; 1(4): 299-310. [in Persian]
7. Carson BV. Mental health nursing. 2 th ed. Philadelphia: WB Saunders Co; 2000.
28. Michael F. Steger. Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. The Human Quest for Meaning. 2nd Edition.
29. Frankle V. Man s search for meaning: an introduction to logo therapy. Translated by: Salehian N, Milani M. 17th ed. Tehran: Dorsa Publication; 2007. [in Persian]
30. Shakrinia E. The relationship between social capital and meaning in life with general health in women victim of violence. J Women Health 2010; 2:47-67. [in Persian]
31. Sadeghian E, Heidarian Pour A. Stressors and mental health status among students of Hamadan University of Medical Sciences. Hayat J 2009; 15(1): 71-81. [in Persian]
32. Peymanfar E, Aliakbari dehkordi M, Mohtashami T. Comparison of loneliness and a sense of meaning in life with varying levels of religious attitude. J Pshychol Relig 2012; 4(5):41-52. [in Persian]



[ Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2026-02-13 ]