Review

Components related to the meaning of life in adolescents: A review article

Zeinab Hamzhgardeshi[1], Rahmatollah Marzband[2], Marzieh Azizi[3], Zohereh Shahhosseini[*1]

1.Associate professor of reproductive health and Midwifery, Sexual and Reproductive health Research Center, Nasibeh Nursing and Midwifery Faculty, Mazanadaran University of Medical Sciences, Sari, Iran.
2.The Islamic Education group, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran.
3.Master of Counseling in Midwifery, Sexual and Reproductive health Research Center, Nasibeh Nursing and Midwifery Faculty, Mazanadaran University of Medical Sciences, Sari, Iran.
*. Corresponding Author: E-mail: zshahhosseini@yahoo.com

(Received 8 May 2019; Accepted 11 October 2019)

Abstract

The meaning of life is one of the most complex issues that have engaged the minds of many theorists. The meaning of life generally involves having a goal or a sense of a single goal in life. Adolescents experience more conflict and psychological distresses compared with others and seek more to find meaning in their lives. Considering the importance of meaning of life in physical and psychological health of adolescents, this study aimed to review the components related to the meaning of life in adolescents. This study was a review that search was conducted in electronic databases such as Google Scholar SID (Scientific Information Database), Magiran, ScienceDirect, PubMed, Web of Science, Ovid and Scopus. The related articles, which were concentrated about adolescents' health, were extracted from 1987 to 2016, and after reviewing the abstracts and full text of the articles ultimately, 42 articles were used for writing. The results showed that components such as mental health, identity styles, life expectancy, religion and social communication play an important role in achieving the meaning of life in adolescents. Considering that the concept of the meaning of life in adolescents is a multifaceted phenomenon that is influenced by several factors, it seems that in order to institutionalize the adolescent's meaning of life and improve their level of health, a multiple approach with the participation of the individual, family and social institutions are essential.

Keywords: Meaning of life, Adolescents, Mental Health, Psychological Well-Being.

Clin Exc 2019; 9(28-37) (Persian).

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-05]

تعالی بالینی
آموزش- پژوهش
دوره نهم شماره ۲(۳۷-۲۸)

مولفه های مرتبط با معنای زندگی در نوجوانان: یک مطالعه مروری

زینب حمزه‌گردشی[۱]، رحمت‌الله مرزبند[۲]، مرضیه عزیزی[۳]، زهره شاه‌حسینی[۱*]

چکیده

معنای زندگی یکی از پیچیده‌ترین موضوعاتی است که ذهن بسیاری از نظریه‌پردازان را به خود مشغول کرده است. معنای زندگی عموماً شامل داشتن یک هدف یا احساس یک هدف واحد در زندگی می‌باشد. نوجوانان در مقایسه با دیگران، کشمکش و آشفتگی روانی بیشتری را تجربه می‌کند و به جستجوی بیشتر جهت یافتن معنای زندگی خود می‌باشند. با توجه به اهمیت معنای زندگی در سلامت جسمی و روانی نوجوانان، مطالعه حاضر با هدف مروری بر مؤلفه‌های مرتبط با معنای زندگی در نوجوانان انجام شد. مطالعه‌ای مروری حاضر با جستجو در منابع اطلاعاتی؛ Google Scholar ،SID (Scientific Information Database) ،Magiran ،ScienceDirect ،PubMed ،Ovid ،Web of Science ،Scopus انجام شد. مقالات مرتبط با تمرکز بر موضوع موردپژوهش از سال ۲۰۱۶-۱۹۸۷ استخراج شد و پس از بررسی خلاصه و متن کامل مقالات در نهایت از ۴۲ مقاله برای نگارش استفاده گردید. نتایج نشان داد که مؤلفه‌هایی نظیر سلامت روانی، سبک‌های هویتی، امید به زندگی، مذهب و ارتباطات اجتماعی نقش مهمی در دستیابی به معنای زندگی در نوجوانان دارند. با توجه به این که مفهوم معنای زندگی در نوجوانان، پدیده‌ای چندوجهی می‌باشد که از عوامل متعددی تأثیر می‌پذیرد، لذا به نظر می‌رسد که به‌منظور نهادینه شدن معنای زندگی نوجوانان و ارتقاء سطح سلامت آنان، رویکردی چندگانه و با مشارکت فرد، خانواده و نهادهای اجتماعی ضروری می‌باشد.

واژه‌های کلیدی: معنای زندگی، نوجوانان، سلامت روان، بهزیستی روانی.

مقدمه

بشر همواره در جستجوی معنای زندگی بوده است و سعی دارد تا از ابتدای وجود زندگی خود را معنادار سازد(۱). معنای زندگی یکی از پیچیده‌ترین موضوعاتی است که ذهن بسیاری از نظریه‌پردازان را به خود مشغول کرده است و علی‌رغم تعاریف متعدد در زمینه معنای زندگی توسط فیلسوفان و اغلب روانشناسان انسان‌شناختی و وجودگرایان، با این حال تعریف واحد و جامعی از معنای زندگی که موردقبول همگان باشد، وجود ندارد(۱-۴). معنای زندگی به ایجاد احساس نظم و انسجام در زندگی وجودی ، هدفمندی و یا تلاش به‌سوی هدفمندی در زندگی اشاره دارد(۱). فرد در صورتی احساس می‌کند که زندگی او معنادار است که نیازهایش شامل هدفمند بودن جهت زندگی، احساس کارآمدی و کنترل بر امور، برخورداری از مجموعه‌ای از ارزش‌ها و وجود یک مبنای با ثبات و استوار برای داشتن نوعی حس مثبت تأمین شود(۵). نظریه‌پردازان معتقدند که وجود معنا در زندگی با پیامدهای مثبت سلامتی مرتبط است(۶،۴).

۱. دانشیار گروه بهداشت باروری و مامایی، مرکز تحقیقات سلامت جنسی و باروری، دانشکده پرستاری و مامایی نسیبه، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران.
۲. استادیار گروه معارف اسلامی، مرکز توسعه پژوهش‌های بین‌رشته‌ای معارف اسلامی و علوم سلامت ، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران.
۳. کارشناسی ارشد مشاوره در مامایی، مرکز تحقیقات سلامت جنسی و باروری، دانشکده پرستاری و مامایی نسیبه، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران.
* نویسنده مسئول: ساری، دانشکده پرستاری و مامایی نسیبه، مرکز تحقیقات سلامت جنسی و باروری. E-mail: zshahhosseini@yahoo.com

تاریخ دریافت:۱۳۹۸/۲/۱۸ تاریخ ارجاع جهت اصلاحات: ۱۳۹۸/۵/۲۸ تاریخ پذیرش:۱۳۹۸/۷/۲۰

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-05]

در این راستا بیان شده است که افزایش معنا در زندگی نه‌تنها به افراد کمک می‌کند تا بر شرایط دشوار و نامطلوب غلبه کنند، بلکه رضایت شخصی و خودکفایی افراد، احساس لذت از کار، رضایت از زندگی، خوش‌بینی، شادی، اعتمادبه‌نفس، عزت‌نفس و عاطفه مثبت را افزایش می‌دهد(۱۲-۷). همچنین در افراد با معنای زندگی میزان وابستگی و افکار خودکشی کمتر است(۸،۱). در مقابل در صورت زندگی بدون معنا، فرد توانایی‌اش را در مهم و مفید شمردن خود و یا علاقه‌مند بودن به هر عملی از دست می‌دهد(۱۳) و این امر احتمالاً با برخی از اختلالات روانی نظیر افسردگی، اضطراب، احساس گناه، پرخاشگری و ناامیدی، دیسترس روانی و خلأ وجودی رابطه مستقیم دارد(۱، ۳،۱۲،۱۴).

نوجوانی مرحله‌ای مهم و حیاتی در رشد شخصیت است. بسیاری از تغییرات فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی درون شخص در طول این دوره از زندگی رخ می‌دهد. دوره نوجوانی دوره‌ای است که فرد بیشتر از دوران کودکی، کشمکش و آشفتگی روانی را تجربه می‌کند و به جستجوی بیشتر جهت یافتن معنای زندگی خود می‌پردازد. داشتن معنا و هدف در زندگی می‌تواند در حل بحران هویتی که نوجوان به‌طورمعمول در طی این دوره زمانی با آن مواجه است، کمک نماید(۱۵). افزایش معنا در زندگی نه‌تنها به نوجوانان کمک می‌کند تا بر شرایط دشوار غلبه کنند، بلکه رضایت شخصی و خودکفایی آنان را نیز افزایش می‌دهد(۷).

مرور متون نشان می‌دهد که مطالعات متعددی به بررسی معنای زندگی در نوجوانان در ایران و خارج از کشور پرداخته‌اند شده است(۱۱،۱۷-۱۴)، با این حال مطالعه‌ای که به‌مرور مؤلفه‌های مرتبط با معنای زندگی در نوجوانان بپردازد یافت نشده است. ازاین‌رو این مطالعه با هدف مروری بر تعیین مؤلفه‌های مرتبط با معنای زندگی در نوجوانان انجام‌شده است.

روش کار

مطالعه حاضر، مطالعه‌ای مروری بوده که براساس سؤال پژوهش(مؤلفه‌های مؤثر بر معنای زندگی نوجوانان کدام‌اند؟)، پژوهشگران ابتدا با استفاده از استراتژی MeSH[1] کلیدواژه‌های مرتبط را استخراج نمودند و به‌طور مستقل به جستجو اولیه در بانک اطلاعاتی اینترنتی عمومی نظیر Google Scholar و به‌طور اختصاصی‌تر در SID (Scientific Information Database)، Magiran، ScienceDirect، PubMed، Web of Science، Scopus،Ovid پرداختند. با استفاده از کلیدواژه و دستورالعمل جستجوی مرتبط meaning of life OR life meaning OR meaning in life OR search for meaning OR presence of meaning AND psychological factors OR psychosocial factors OR psychological health OR well-being OR identity styles OR religion AND adolescent OR adolescence OR adolescence period در فاصله زمانی جولای تا اکتبر ۲۰۱۸ جستجو انجام شد و مقالات مرتبط از سال ۲۰۱۶-۱۹۸۷ استخراج گردید. همچنین با کلیدواژه‌های معادل فارسی نظیر معنای زندگی، جستجو برای معنا، عوامل روانی-اجتماعی، سلامت روان، سبک‌های هویتی، نوجوانان در پایگاه‌های الکترونیکی فارسی نیز جستجو انجام شد. در مجموع ۶۵۰ مقاله از طریق جستجوی اولیه استخراج شد. بعد از حذف مقالات تکراری ۲۶۲ مقالات به‌دست‌آمده در دو مرحله مورد غربالگری قرار گرفتند. در مرحله اول غربالگری، عنوان و خلاصه کلیه مقالات به‌دست‌آمده توسط دو نویسنده به‌طور مستقل موردبررسی قرار گرفت و آن‌هایی که معیار ورود مطالعه را داشتند و به سؤال‌های پژوهشی مطالعه حاضر پاسخ دادند، انتخاب شدند. معیار ورود شامل تمامی مطالعاتی(مطالعات نیمه تجربی، مطالعات توصیفی و مطالعات مورد شاهدی) بودند که به معنای زندگی در نوجوانان اشاره‌کرده‌اند. ۲۸۵ مطالعه در این مرحله خارج گردید. در مرحله دوم غربالگری، متن کامل مقالات وارد شده از مرحله قبل موردبررسی قرار گرفت و آن‌هایی که علی‌رغم اشاره به معنای زندگی، به

[1]. Medical Subject Heading

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-05]

مؤلفه‌های مرتبط با معنای زندگی اشاره نکردند(N=۳۷) یا با اهداف مطالعه حاضر مرتبط نبودند(N=۲۴) از لیست مطالعات انتخاب‌شده خارج شدند. در نهایت ۴۲ مقاله برای نگارش این مطالعه مروری مورداستفاده قرار گرفت. محققین پس از انتخاب مطالعات از مرحله قبل، تمامی مطالعات مرتبط را با دقت مطالعه نمودند و اطلاعاتی را که در پژوهش حاضر به آن نیاز داشتند را استخراج و سازمان‌دهی نمودند. نتایج حاصل از مرور مطالعات در زمینه مؤلفه‌های معناداری زندگی در جوانان در چندین طبقه دسته‌بندی شد.

یافته‌ها

نتایج نشان داد که مؤلفه‌های متعددی به شرح ذیل بر معنای زندگی در نوجوانان تأثیر می‌گذارند(جدول شماره ۱).

سلامت روانی

سلامت روانی مفهومی پیچیده با اجزای مختلف است که ابعاد آن شامل استقلال، تسلط محیطی، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدف در زندگی و خودپذیرشی می‌باشد(۴). تمامی این عوامل می‌توانند به‌عنوان اجزای کلیدی در تعریف سلامت روانی در نظر گرفته شوند. از سوی دیگر معنای زندگی به‌طور پیوسته با پیامدهای سلامت روانی مثبت در ارتباط است(۳) به‌گونه‌ای که معنای زندگی بالاتر با عزت‌نفس ، عاطفه مثبت، شادمانی، خوش‌بینی، رضایت از زندگی و عملکرد روانی مطلوب‌تر در بین جوانان در ارتباط بوده است(۱۱، ۱۸). در مقابل برخی از آسیب‌شناسی‌های روانی در اثر شکست در یافتن معنا ایجاد می‌شود(۱۹،۳). به‌طور مثال یکی از عوامل مرتبط با افسردگی در جوامع امروزی، فقدان حسی از معنا در زندگی می‌باشد. علاوه بر این فقدان وجود معنا در زندگی یا سطوح پایین آن، با برخی از عوامل فشارزایی روانی نظیر اضطراب، استرس پس از سانحه و احساس گناه، پرخاشگری و ناامیدی و ضعف در مواجهه با مشکلات رابطه مستقیم دارد(۹،۱). بنابراین نوجوانی که در هریک از این حوزه‌ها قدرتش را نشان دهد، وضعیت سلامت روانی خوبی خواهد داشت(۱۵).

جهت درک بهتر معنای زندگی و سلامت روانی در نوجوانان مشاوره‌های مختلف و مفاهیم آموزشی می‌تواند به نوجوانان جهت پیشرفت یا توسعه جامع بدن، روح و ذهن و ورود به دوره بزرگ‌سالی کمک کند. یکی از مداخلات مطرح در مبحث سلامت روان، معنا درمانی است که اثربخشی آن در مطالعات مختلف اثبات‌شده است و می‌تواند فرد را در یافتن معنای زندگی یاری داده و سبب کاهش تنش‌ها و مشکلات روانشناسی وی گردد. مطالعات نشان داد 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. در نهایت اینکه 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(۲۰، ۲۱).

سبک‌های هویتی

یکی از تکالیف مهم تحولی انسان روند شکل‌گیری هویت است و تکوین هویت موفق با معنای زندگی ارتباط مستقیم دارد. هویت جنبه درونی و اساسی است که به کمک آن یک فرد با گذشته خود مرتبط می‌شود و احساس تداوم و یکپارچگی می‌کند(۲۳،۲۲). هویت عبارت است از سازمان دادن یک خود درونی که شامل سیستم باورها، آرزوها، عقاید و تاریخچه فردی می‌باشد. اریکسون در تعریف روانی اجتماعی بحران هویت آن را حسی از پیوستگی با گذشته و سوگیری برای آینده می‌داند به‌گونه‌ای که فرد باید آموخته‌ها و مهارت‌های به دست آورده از دوره‌های پیشین و همچنین همانندسازی‌های گذشته را در هم آمیزد و هویت شخصی را برای خود بسازد(۱۷،۱۲). اریکسون در خصوص هویت به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر بر بهداشت

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-05]

روانی نوجوانان، بر اهمیت بافت‌های اجتماعی تأکید داشته است، زیرا بافت اجتماعی حقیقتی را برای جستجو در فرد ایجاد می‌کند(۲۴). جهت شکل‌گیری هویت در نوجوانان سه نوع سبک هویتی شامل سبک‌های هویتی اطلاعاتی، هنجاری و سردرگم-اجتنابی شناسایی‌شده است. مطالعات نشان می‌دهد که افراد دارای سبک‌های هویتی سردرگم-اجتنابی نسبت به نوجوانان دارای سبک‌های هویتی اطلاعاتی و هنجاری هیجان کمتری دارند، به همین دلیل از عزت‌نفس پایین، اختلالات روانی نظیر افسردگی و اضطراب رنج می‌برند و از سلامت جسمی پایینی برخوردارند. همچنین افراد دارای سبک‌های هویتی سردرگم- اجتنابی تمایل کمتری جهت جستجوی و یافتن معنای زندگی خود دارند(۲۵-۲۴).

امید به زندگی

بررسی ارتباط بین وجود معنا در زندگی با سازه‌های دیگر روانشناسی مثبت مثلاً امید و تأثیر تعاملی آن‌ها برای برخوردار بودن از یک زندگی شاد و سعادتمند و سلامت روانی در سال‌های اخیر به‌شدت موردتوجه پژوهشگران و صاحب‌نظران قرارگرفته است(۵). معناداری زندگی، سازه‌ای گسترده‌تر از امید است و می‌توان امید را به‌عنوان عنصری از زندگی معنادار به‌حساب آورد(۲۶) امید دارای دو مؤلفه شناختی (انتظار روی دادن وقایعی در آینده) و عاطفی(امید به این که این رویدادها، رویدادهایی مثبت و دارای پیامدهای مطلوبی باشند) می‌باشد که مؤلفه عاطفی آن می‌تواند پیش‌بینی کننده وقوع رویدادهای مثبت در آینده و در نتیجه افزایش سلامت روانی باشد(۲۷).

در این راستا بر اساس نتایج مطالعات همبستگی معناداری بین معنای زندگی و امید در زندگی وجود داشته است(۷، ۲۶). برخوردار بودن از یک تفکر امیدوارانه و داشتن منابع کافی برای تفکر هدف مدار و آشنایی با مسیرهای لازم برای رسیدن به اهداف، سبب معناداری زندگی می‌شود به‌عبارت‌دیگر بین این دو یک رابطه تعاملی به وجود می‌آید یعنی افزایش امید منجر به افزایش معنا می‌گردد و افزایش معنا هم سبب افزایش امید یا تفکر هدف‌دار می‌گردد(۲۶). بدون امید حوادث استرس‌زای زندگی غلبه بر مشکلات را برای فرد بسیار دشوار می‌سازد و در نتیجه سبب رویکردهای گریزی و اجتناب‌کننده به‌جای مقابله فعال شود. نوجوانان ناامید اغلب درگیر رفتارهای پرخاشگرانه و ضداجتماعی می‌شوند و کمتر محتمل است که رفتارهای محافظت‌کننده سلامتی را پیگیری نمایند به‌نحوی‌که بیان‌شده است هم فقدان امید و هم فقدان معنا در زندگی با مشارکت در رفتارهای پرخطر سلامتی در ارتباط بوده است(۲۸،۷). از آنجایی که عناصر دوگانه سازنده امید، یعنی منابع و مسیرها، بیانگر فرآیند افکار هدف مدار می‌باشند و تفکرات هدف مدار هم از لحاظ نظری نقطه مرکزی و ثقل معنا در زندگی هستند، پس می‌توان فرض نمود که تفکر امیدوارانه پیامد اصلی معناداری در زندگی می‌باشد(۵). در این راستا بیان‌شده است که امیدواری و معنای زندگی از عوامل مهمی هستند که در کنار خوش‌بینی بر سازگاری نوجوانان با محیط مدرسه تأثیرگذار بوده است و به‌عنوان عوامل محافظت‌کننده در نظر گرفته‌شده است. ازاین‌رو در مواردی که دانش آموزان پرخطر در سازگاری با مدرسه مشکل دارند، مشاور می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا معنای زندگی و امید به زندگی را جهت غلبه بر حوادث چالش‌برانگیز زندگی بیابند(۷).

مذهب

بررسی‌های اخیر نشان داده است که بین مذهب و بهزیستی روان‌شناختی ارتباط سازگار و مثبت وجود دارد(۳۰-۲۹). از بین عواملی که ممکن است بر ارتباط بین مذهب و بهزیستی روانی تأثیرگذار باشد می‌توان به معنای زندگی اشاره کرد(۳۲-۳۰). برخی از مطالعات بر این تصور تأکید کرده‌اند که مذهب چارچوبی را برای معنا و هدف در زندگی فراهم می‌کند(۱۴،۳۱،۳۳). نگرش مذهبی به افراد کمک می‌کند تا به شناخت بهتر از هدف و معنای

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-05]

زندگی دست یابند و به‌نوعی منجر به پاسخ به سؤالات نوجوان در مورد هدف و معنای زندگی می‌شود . این امر به‌نوبه خود، بر هویت نوجوان تأثیر می‌گذارد. مذهب زمینه را برای کشف و تعهد هویت از طریق پیشنهاد کردن مفاهیم ایدئولوژیکی، اجتماعی و معنوی فراهم می‌کند، به‌طوری‌که نتایج نشان داده است که بین مذهب و هویت کسب‌شده رابطه مثبت وجود دارد(۳۴).

ارتباطات اجتماعی

اکثر مطالعات صورت گرفته در حوزه منابع معنای زندگی، نخستین منبع معنا بخش در زندگی را ارتباطات ذکر کرده و خانواده به‌عنوان زیرمجموعه‌ای در این طبقه قلمداد می‌گردد. خانواده اساسی‌ترین عاملی است که از نظر هیجانی و اقتصادی نوجوان را حمایت کرده و حسی از هویت و تعلق در او ایجاد می‌کند. در واقع خانواده بنیادی‌ترین زمینه را برای رشد روانی-اجتماعی نوجوان ایجاد کرده و روابط خانوادگی یک عامل حفاظتی قوی برای او به شمار می‌رود. تعامل مثبت با اطرافیان در قالب روابط اجتماعی امکان تجربه فعالیت‌های مشترک و خوشایند را فراهم ساخته که منجر می‌شود تا نوجوان درکی عمیق‌تر از خود و دنیای اطرافش و معنای زندگی‌اش داشته باشد(۱۹،۱۵).

بحث

مطالعه حاضر با هدف مروری مؤلفه‌های مرتبط با معنای زندگی در نوجوانان انجام شده است. نوجوانی دوره‌ای است که با افزایش توانایی‌های شناختی و آگاهی‌های اجتماعی و بالغ شدن همراه است. برای دستیابی به موفقیت در هویت خود، نوجوانان نیاز به ایجاد یک تصویر جامع از جهان اطرافشان و ادغام بی‌شمار و گاهی متناقض اطلاعات تولیدشده توسط منابع مختلف در محیط زندگی‌شان دارند(۲۸). منابع معنای زندگی حوزه‌ها و عواملی هستند که به زندگی فرد معنا می‌دهند. خانواده، ارتباطات اجتماعی، کار و تحصیل به ترتیب حوزه‌هایی هستند که با بیشترین فراوانی به‌عنوان منابع معنا بخش در زندگی شناخته‌شده‌اند. این منابع تا حد زیادی تحت تأثیر چارچوب‌های فرهنگی و اجتماعی هر جامعه قرار دارد(۱۹). معنای زندگی یکی از سازه‌های اساسی محسوب می‌شود که در ادبیات پژوهشی اخیر به‌عنوان یکی از عوامل مرتبط با سلامتی و بهزیستی روان‌شناختی شناخته می‌شود(۳۵،۳). معنای زندگی و بهزیستی روان‌شناختی از موضوعات پژوهشی مهم در روانشناسی مثبت است و مطالعات متعددی نیز ارتباط مثبت بین معنای زندگی و بهزیستی روان‌شناختی را با شاخص‌های مختلف نظیر رضایت از زندگی، خوش‌بینی، عزت‌نفس و عاطفه مثبت را نشان داده‌اند(۳۶،۱۵،۱۲،۱۱،۸). به‌عبارت‌دیگر نظریات بهزیستی روان‌شناختی که بر رشد شخصی فرد و شناخت قدرت‌های روان‌شناختی فرد تأکید دارد، معنای زندگی را به‌عنوان یک جزء حیاتی بهزیستی روان‌شناختی در نظر می‌گیرد که نتیجه به حداکثر رسیدن پتانسیل‌های فرد و پیشگویی‌کننده قوی و سازگار بهزیستی روان‌شناختی است(۳۶،۱۵،۹). یافته‌ها نشان داد افرادی که زندگی خود را با معنا می‌دانند میزان سوءمصرف مواد کمتر و نیاز کمتر به روان‌درمانی را گزارش کردند(۳۷،۳۱). درحالی‌که برخی مطالعات نشان داده‌اند که جستجوی برای معنای زندگی به دلیل فشار روانی می‌تواند منجر به کاهش بهزیستی روان‌شناختی و افزایش دیسترس روانی گردد(۳). مطالعه Dogan در سال ۲۰۱۲ بر روی ۲۳۲ دانشجو در کشور ترکیه نشان می‌دهد که جستجوی معنای زندگی در کنار وجود معنای زندگی در دانشجویان به‌طور فراوانی با بهزیستی آنان در ارتباط است و منجر به کاهش بهزیستی روانی شده است(۱).

در پژوهشی رابطه میان معنویت و سلامت روان به‌طور معکوس توصیف‌شده است و افرادی که نمره‌های بالا و پایین را در ابزار معنویت کسب می‌کنند، احساس مثبت بیشتری را تجربه می‌نمایند(۳۸). مروری بر مطالعات بین‌المللی در حوزه سلامت جوانان و نوجوانان نیز نشان داده اندکِ جوانان با نمره هدف بالاتر در زندگی، رضایت بیشتری از زندگی دارند و از افزایش ثبات

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-05]

هیجانی برخوردارند و با افزایش معنا در زندگی، کیفیت زندگی آنان افزایش می‌یابد(۱۱،۴۰-۳۹). در این ارتباط نشان داده شده است که نمرات معنای زندگی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه هندی با بهزیستی روان‌شناختی و جنسیت آنان به‌طور ارتباط معنی‌داری دارد(۴۱). همچنین معنای زندگی به‌عنوان عامل محافظتی برای سلامت روان و پیشگیری از رفتارهای پرخطر در نوجوانان رومانیایی مطرح‌شده است(۱۱).

ازآنجایی‌که تاکنون مطالعه‌ای مروری با عنوان مطالعه حاضر انجام‌نشده است می‌توان این را از نقاط قوت مطالعه حاضر در نظر گرفت. بااین‌حال در مطالعه حاضر با رویکرد سیستماتیک مطالعات موردبررسی قرار نگرفتند و کیفیت مطالعات وارد شده تعیین نشد. همچنین تنها از مطالعات با زبان فارسی و انگلیسی که متن کامل آن‌ها در دسترس بود استفاده گردید. پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آینده مطالعات کمی و یا مطالعات کیفی در زمینه معنای زندگی در نوجوانان انجام شود و به نقش مداخلات روان‌شناختی متعدد در ارتقای معنای زندگی در نوجوانان پرداخته شود تا مطالعات جامعی در این زمینه به دست آید.

نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که عوامل متعددی نظیر سلامت روانی، سبک‌های هویتی نوجوانان، امید به زندگی، مذهب و ارتباطات اجتماعی آنان بر جستجو و یافتن معنای زندگی تأثیرگذار است. با توجه به اهمیت استقرار و ارتقای معنای زندگی در نوجوانان، در نظر گرفتن برنامه‌ریزی‌های طولانی‌مدت در این زمینه حائز اهمیت است. ازآنجایی‌که یافتن معنای زندگی در سنین نوجوانی می‌تواند زمینه را برای داشتن زندگی معنادار در بزرگ‌سالی و در نتیجه سلامت جسمی و روانی مطلوب در آن سنین فراهم کند، ازاین‌رو برگزاری کلاس‌های آموزشی و در نظر گرفتن متون مرتبط با موضوع موردنظر جهت شفاف‌سازی اهمیت معنای زندگی، ماهیت موضوع و ساختار و ابعاد روان‌شناختی آن امری بسیار حیاتی می‌باشد. همچنین در نظر گرفتن مشاوره‌های روانشناسی با رویکردهای معنادرمانی می‌تواند معنادار بودن زندگی را در نوجوانان افزایش دهد و در نهایت منجر به ارتقای بهداشت روانی در آنان گردد. نهایتاً اینکه با توجه به این‌که مفهوم معنای زندگی در نوجوانان، پدیده‌ای چندوجهی می‌باشد که از عوامل متعددی تأثیر می‌پذیرد، لذا به نظر می‌رسد که به‌منظور نهادینه شدن معنای زندگی نوجوانان و ارتقاء سطح سلامت آنان، رویکردی چندگانه و با مشارکت فرد، خانواده و نهادهای اجتماعی ضروری می‌باشد.

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-05]

جدول شماره ۱: مشخصات مطالعات واردشده به مطالعه

نام نویسنده	سال	نوع مطالعه	حجم نمونه	مکان انجام مطالعه	نتایج
Daniel T. L. Shek	۱۹۹۳	مقطعی	۲۱۵۰	چین	معنای زندگی با بهزیستی و سلامت روانی ارتباط معنادار دارد.
Davis, T. L	۲۰۰۳	توصیفی-تحلیلی	۴۵	آمریکا	بهزیستی معنوی، بهزیستی وجودی، بهزیستی مذهبی و گرایش‌های مذهبی ذاتی بالاتر با سطح اضطراب پایین‌تر در مردان همراه بوده است.
TackHo Kim	۲۰۰۵	توصیفی- مقطعی	۴۴۲	کره	عواملی نظیر امید، حمایت معلم و معنای زندگی متغیرهایی هستند که به‌طور قبل توجهی گروه مقاوم را از گروه ناسازگار افتراق و تشخیص می‌دهد.
Michael F. Steger	۲۰۰۵	توصیفی	۵۱۲	آمریکا	معنای زندگی ارتباط بین رفتار مذهبی روزانه و بهزیستی روانی را تعدیل می‌کند.
Crystal L Park	۲۰۰۵	توصیفی مقطعی	۱۶۹	آمریکا	ارتباط بین مذهب و تطابق با طول زمان بسیار تغییر می‌کند و این ارتباط توسط سبک‌های معنا در زندگی تعدیل می‌شود.
Berzonsky, Michael D.	۲۰۰۵	توصیفی تحلیلی	۴۶۰	آمریکا	دانشجویانی که با سبک هویتی اطلاعاتی وارد دانشگاه می‌شوند، در محیط دانشگاه با بهترین عملکرد ظاهر می‌شوند و سطح بالایی از استقلال علمی را تجربه می‌کنند، از نظر اجتماعی مهارت بالایی دارند و از لحاظ تحصیلی بهترین عملکرد را دارند.
Michael F	۲۰۰۶	توصیفی مقطعی	۱۵۱	آمریکا	پرسشنامه معنای زندگی ابزار مناسبی برای اندازه‌گیری جستجوی معنا در زندگی است.
Neerpal Rathi	۲۰۰۷	توصیفی- تحلیلی	۱۰۴	هند	تفاوت قابل‌توجهی بین درک زندگی به‌عنوان بهزیستی روانی و معنادار گروه‌های مختلف دانش آموزان دیده‌شده است.
Brassai L	۲۰۱۱	توصیفی	۱۹۷۷	رومانیا	معنای زندگی نقش محافظت‌کننده‌ای را در خصوص رفتارهای پرخطر نوجوانان به‌جز سیگار کشیدن و مصرف نوشیدنی‌ها ایفا می‌کند. در مردان فقدان معنای زندگی تنها با مصرف مواد غیرقانونی و مصرف آرام‌بخش‌ها همبستگی داشته است. درحالی‌که در زنان فقدان معنای زندگی با مصرف نوشیدنی‌ها، رابطه جنسی غیر ایمن و کاهش میزان ورزش ارتباط داشته است. سلامت روانی به‌طور قوی بامعنای زندگی در ارتباط بوده است.
Kiang L	۲۰۱۰	توصیفی- مقطعی	۵۷۹	آمریکا	حضور معنای زندگی ارتباط مثبت معناداری با عزت‌نفس، تطابق آکادمیک، رفاه روانی، تعلقات قومی دارد درحالی‌که جستجو برای معنا با عزت‌نفس پایین‌تر ثبات کمتر در بهزیستی روانی دارد.
Tayfun Doğan	۲۰۱۲	توصیفی مقطعی	۲۳۲	ترکیه	حضور معنا و جستجوی معنا در زندگی به‌طور قابل‌توجهی پیشگویی‌کننده بهزیستی ذهنی در نوجوانان می‌باشد.
László Brassai	۲۰۱۲	توصیفی	۴۲۶	رومانی	نگرش وجودی با سطوح بالای رفتارهای سلامتی و سطوح پایین‌تر مشکلات رفتاری (ناامیدی) در ارتباط بوده است. در بین متغیرهای وجودی، جستجو برای معنا عامل اصلی و مهم رفتار نوجوان محسوب می‌شود.
Ehyakonandeh	۲۰۱۴	همبستگی	۳۰۸	ایران	رابطه بین سبک هویت اطلاعاتی با افسردگی و معنای زندگی با بهداشت روان معنی‌دار و رابطه چندگانه معنی‌داری بین معنای زندگی و سبک هویت هنجاری با بهداشت روان برقرار است.
Jesus Alfonso D. Datu	۲۰۱۵	مقطعی	۴۰۹	فیلیپین	حضور معنای زندگی رابطه بین قدردانی و بهزیستی روانی را تعدیل می‌کند.
Verônica de Moura Souza	۲۰۱۵	کیفی اکتشافی	۹	برزیل	چهار طبقه اصلی مذهب و معنویت در دانش آموزان مبتلا به سرطان شامل: سابقه معنوی فرد، ایمان و اعتقاد، اهمیت معنویت در زندگی نوجوانان و عمل جامعه به‌عنوان یک منبع حمایت‌کننده. اکثر نوجوانان معنویت را به‌عنوان یکی از ابزارهای مهم مقابله با بیماری می‌دانستند.
جعفر بهادری خسروشاهی	۱۳۹۱	توصیفی- همبستگی	۲۰۰	ایران	معنای زندگی با سبک هویت اطلاعاتی و هنجاری رابطه مثبت معنادار و با سبک هویت سردرگم/ اجتنابی رابطه منفی معنادار دارد.
فاطمه خاکشور	۱۳۹۲	همبستگی	۵۸۱	ایران	هویت مذهبی زودرس و کسب‌شده ارتباط بین تصور تعلق پذیری و حضور معنا در زندگی را میانجیگری می‌کند، همچنین هویت مذهبی آشفته، میانجیگری بین بعد کنترل و حضور معنا در زندگی می‌باشد.
طاهره دهداری	۱۳۹۲	توصیفی-تحلیلی	۲۲۲	ایران	بین میانگین نمره اضطراب با معنای زندگی ارتباط آماری معنادار و معکوس وجود دارد (p =۰/۰۴). بین میانگین نمره استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان همبستگی معناداری وجود داشت (p =۰/۰۵).
سمیه احمدی	۱۳۹۴	توصیفی	۴۱۶	ایران	از میان منابع معنا مطابق با برنامه‌ی ارزیابی معنای زندگی به ترتیب، خانواده، ارتباطات اجتماعی و کار و تحصیل حوزه‌هایی هستند که با بیشترین فراوانی از سوی نوجوانان به‌عنوان منبع معنا بخش به زندگی گزارش‌شده است.
غلامرضا احمدی	۱۳۹۴	توصیفی مقطعی	۲۵۰	ایران	بین معنای زندگی و افسردگی رابطه منفی معناداری وجود دارد(p < ۰/۰۰۱).

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-05]

References

1. Doğan T, Sapmaz F, Tel FD, Sapmaz S, Temizel S. Meaning in life and subjective well-being among Turkish university students. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2012;55:612-617.
2. Mohamad M, Razak A, Olagoke SM. Meaning in life among muslim students. Procedia Social and Behavioral Sciences. 2011;30:743-747.
3. Ahmadi G, Sohrabi F, Barati F, Ghaderi M. The predictive role of meaning of life in depression of students Training, counseling and psychotherapy journal. 2015;4(14):89-102.
4. Shek DT. Meaning in life and psychological well-being: An empirical study using the Chinese version of the Purpose in Life Questionnaire. The Journal of genetic psychology. 1992;153(2):185-200.
5. Nasiri H, Jokar B. Meaning of life, hope, life satisfaction and mental health in women (A group of employed cultural women). women research. 2008;6(2):157-176.
6. Debats DL. Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. British Journal of Clinical Psychology. 1996;35(4):503-516.
7. Kim T-H, Lee SM, Yu K, Lee S, Puig A .Hope and the meaning of life as influences on Korean adolescents' resilience: Implications for counselors. Asia pacific education review. 2005;6(2):143-152.
8. Steger MF, Kashdan TB. Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. Journal of Happiness Studies. 2007;8(2):161-179.
9. Steger MF, Frazier P, Oishi S, Kaler M. The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. Journal of counseling psychology. 2006;53(1):80-93.
10. Shek DT .Meaning in life and sense of mastery in Chinese adolescents with economic disadvantage. Psychological reports. 2001;88(3):711-712.
11. Brassai L, Piko BF, Steger MF. Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? International Journal of Behavioral Medicine. 2011;18(1):44-51.
12. Bahadori Kj, Mahmood Am. The correlation between identity style and meaning of life. 2012;8(2):1-22.
13. Chamberlain K, Zika S. Measuring meaning in life: An examination of three scales. Personality and individual differences. 1988;9(3):589-596.
14. Zika S, Chamberlain K. On the relation between meaning in life and psychological well-being. British journal of psychology. 1992;83(1):133-145.
15. Rathi N, Rastogi R. Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology. 2007;33(1):31-38.
16. Shek DT. A longitudinal study of the relations between parent-adolescent conflict and adolescent psychological well-being. The Journal of Genetic Psychology. 1998;159(1):53-67.
17. Kiang L, Fuligni AJ. 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. 2010;39(11):1253-1264.
18. Datu JAD, Mateo NJ. Gratitude and life satisfaction among Filipino adolescents: The mediating role of meaning in life. International Journal for the Advancement of Counselling. 2015;37(2):198-206.
19. Ahmadi S, Heidari M, Bagherian F, Kashfi A. Adolescence and Development of Meaning: Comparing the Sources and Dimensions of Meaning in Life in Adolescent Boys and Girls. 2016;6(23):149-177.
20. MH T. The relationship between meaning in life and depression, anxiety and stress status among college students of Iran University of Medical Sciences in 2013. Iranian Journal of Health Education and Health Promotion. 2013;1(3):83-92.
21. Davis TL, Kerr BA, Kurpius SER. Meaning, purpose, and religiosity in at-risk youth: The relationship between anxiety and spirituality. Journal of psychology and theology. 2003;31(4):356-365.
22. Adams GR, Gullotta TP, Montemayor RE. Adolescent identity formation: Sage Publications, Inc; 1992;4(18):83-103.
23. Garrod A, Smulyan L, Powers SI, Kilkenny R. Adolescent portraits: Identity, relationships, and challenges: Pearson Education; 2008.

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-05]

24. Ehyakonandeh M, Shaikholeslami R. The role of identity styles and meaning of life on the mental health of university female students. Journal of Applied Psychology. 2014;8(3):117-137.
25. Berzonsky MD, Kuk LS. Identity style , psychosocial maturity, and academic performance. Personality and individual differences. 2005;39(1):235-247.
26. Feldman DB, Snyder CR. Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal–directed thinking and life meaning . Journal of social and clinical psychology. 2005;24(3):401-421.
27. Staats S. Hope: Expected positive affect in an adult sample. The Journal of genetic psychology. 1987;148(3):357-364.
28. Brassai L, Piko BF, Steger MF. Existential attitudes and Eastern European adolescents' problem and health behaviors: Highlighting the role of the search for meaning in life. The Psychological Record. 2012;62(4):719-734.
29. Park CL. Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. Journal of social issues. 2005; 61(4):707-729.
30. Souza VdM, Frizzo HCF, Paiva MHPd, Bousso RS, Santos ÁdS. Spirituality, religion and personal beliefs of adolescents with cancer. Revista Brasileira de Enfermagem. 2015;68(5):791-796.
31. Steger MF, Frazier P. Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. Journal of Counseling Psychology. 2005;52(4):574-582.
32. Chamberlain K, Zika S. Religiosity, meaning in life, and psychological well-being. Religion and mental health. 1992:138-148.
33. Emmons RA. Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. Journal of Social Issues. 2005;61(4):731-745.
34. Khakshoor F, Ghobari banab B, Shahabizaeh F. The role of imagination of God and religious identity in the meaning of life. Ravanshenasi va Din. 2013;6(2):574-582.
35. Kleftaras G, Psarra E. Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. Psychology. 2012;3(4):337-345.
36. Steger MF, Oishi S, Kashdan TB. Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. The Journal of Positive Psychology. 2009;4(1):43-52.
37. Fegg MJ, Kramer M, Bausewein C, Borasio GD. Meaning in life in the Federal Republic of Germany: results of a representative survey with the Schedule for Meaning in Life Evaluation (SMiLE). Health and quality of life outcomes. 2007;5(1):59-65.
38. Koenig HG. Research on religion, spirituality, and mental health: A review. Canadian Journal of Psychiatry. 2009;54(5):283-291.
39. De Lazzari SA. Emotional intelligence,meaning and psychological well being survey; A comparison between early and late adolescence. A Master of Science thesis in Counselling psychology programs. 2000;1-107.
40. Robatmili S, Sohrabi F, Shahrak MA , Talepasand S, Nokani M, Hasani M. The Effect of Group Logotherapy on Meaning in Life and Depression Levels of Iranian Students. International Journal for the Advancement of Counselling. 2014:4(1):1-9.
41. Rathi N, Rastogi R. Meaning in Life and Psychological Well-Being in Pre-Adolescents and Adolescents. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology. 2007;33(1):31-38.

[Downloaded from ce.mazums.ac.ir on 2026-11-05]