

Predicting Resilience Based on Psychological Well-Being and Personal Values with the Mediating role of Life Meaning in College Students

Moosa Javdan^{*1}, Tayebeh Rastegarikia², Imaneh Aji Ramkani³

¹Associate Professor, Department of Psychology, University of Hormozgan, Bandar Abbas, Iran

²Graduate student, General Psychology, University of Hormozgan, Bandar Abbas, Iran

³Graduate student, General Psychology, Sistan and Bluchistan University, Zahedan, Iran

Article History	ABSTRACT
<p>Received: 2022/11/11 Revised: 2023/01/13 Accepted: 2023/01/23 Available online: 2023/01/23</p> <p>Article Type: Research Article</p> <p>Keywords: psychological well-being, resilience, personal values, the meaning of life</p> <p>Corresponding Author*: Moosa Javdan, PhD in Psychology, Associate Professor, University of Hormozgan, Bandar Abbas, Iran Faculty of Humanities, University of Hormozgan, Bandar Abbas, 9 km from Minab Road Postal code: 7916193145</p> <p>ORCID: 0000-0002-6235-0594</p> <p>E-mail: javdan@hormozgan.ac.ir</p> <p>Dor: http://dorl.net/dor/20.1001.1.20081243.1400.16.1.15.3</p>	<p>The following paper discusses predicting resilience based on psychological well-being and personal values with the mediating of the meaning of life in students. The research method is a descriptive-survey and structural equations type. The population included all the students of Hormozgan University Faculty asked to response Connor and Davidson's resilience questionnaires (2003), Schwartz's personal values (2001), Steger's meaning of life (2006), and Rief's short psychological well-being scale (1989). In the data analysis, the correlation methods of structural equations and Spss and Amos software was used. The findings showed that psychological well-being has a direct and indirect effect on resilience through the mediation of the meaning of life and has a direct positive relationship with the meaning of life. The meaning of life is directly related to resilience. Personal values also had a direct relationship with resilience, but there is no meaningful relationship with the meaning of life. These findings indicated that, in general, psychological well-being plays an important role in people's resilience, and the existence of meaning in life can have an additional effect on the level of resilience. Personal values also have such an effect on resilience, however, the coefficient of the direct relationship between personal values and the meaning of life is not significant; This shows the great importance of personal values alone in people's endurance. Therefore, the obtained results can be used in order to raise awareness and improve the personality of different people.</p>
<p>Citation: Javdan, M., Rastegarikia, T., Aji Ramkani, I. (1400/2022). Predicting Resilience Based on Psychological Well-Being and Personal Values with the Mediating role of Life Meaning in College Students, 16 (1). 145-158.</p> <p>Dor:</p>	

مدل‌یابی روابط ساختاری پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس بهزیستی روان‌شناختی و ارزش‌های شخصی با میانجی‌گری معنای زندگی در دانشجویان

موسی جاودان^{۱*}، طیبه رستگاری کیا^۲، ایمانه آجی رمکانی^۳

^۱دانشیار گروه مشاوره و روانشناسی، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران
^۲دانش آموخته کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، ایران
^۳دانش آموخته کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

اطلاعات مقاله

چکیده

دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۲۰

اصلاح نهایی: ۱۴۰۱/۱۰/۲۳

پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۰۳

انتشار آنلاین: ۱۴۰۱/۱۱/۰۳

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

کلیدواژه‌ها: ارزش‌های شخصی، تاب‌آوری بهزیستی روان‌شناختی، معنای زندگی

نویسنده‌ی مسئول*:

موسی جاودان، دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشیار گروه مشاوره و روان‌شناسی دانشگاه هرمزگان، دانشکده‌ی علوم انسانی، دانشگاه هرمزگان، بندرعباس، جاده‌ی ۹ کیلومتر میناب
 کد پستی: ۷۹۱۶۱۹۳۱۴۵

ارکید: ۰۰۲-۰۰۰۰-۶۲۳۵-۰۳۹۴

پست الکترونیکی:

javdan@hormozgan.ac.ir

این پژوهش با هدف مدل‌یابی روابط ساختاری پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس بهزیستی روان‌شناختی و ارزش‌های شخصی با میانجی‌گری معنای زندگی در دانشجویان اجرا شد. روش تحقیق توصیفی-پیمایشی و از نوع معادلات ساختاری است. جامعه شامل تمام دانشجویان دانشکده‌ی علوم انسانی دانشگاه هرمزگان بود که از این بین، ۳۴۷ نفر به شیوه نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و به پرسش‌نامه‌های تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳)، ارزش‌های شخصی شوارتز (۲۰۰۱)، معنای زندگی استگر (۲۰۰۶) و مقیاس کوتاه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) پاسخ دادند. در تحلیل داده‌ها از روش همبستگی از نوع معادلات ساختاری و نرم‌افزار Spss و Amos استفاده شد. یافته‌ها نشان داد بهزیستی روان‌شناختی هم مستقیم و غیرمستقیم و با میانجی‌گری معنای زندگی بر تاب‌آوری اثر داشته و ارتباط مستقیم مثبت بر معنای زندگی دارد. معنای زندگی ارتباط مستقیم بر تاب‌آوری دارد. ارزش‌های شخصی نیز ارتباط مستقیم بر تاب‌آوری داشت اما فاقد ارتباط معنی‌دار با معنای زندگی است. این یافته‌ها بیانگر این بود که به طور کلی بهزیستی روان‌شناختی نقش مهمی بر تاب‌آوری افراد دارد و می‌تواند وجود معنای زندگی، اثر مضاعفی بر میزان تاب‌آوری داشته باشد. ارزش‌های شخصی نیز چنین تأثیری را بر تاب‌آوری دارد. با این حال، ضریب رابطه‌ی مستقیم بین ارزش‌های شخصی با معنای زندگی معنی‌دار نیست؛ که این نشان‌دهنده‌ی اهمیت فراوان ارزش‌های شخصی به تنهایی در استقامت افراد است. لذا می‌توان از نتایج حاصل شده در راستای آگاهی بخشی و ارتقای شخصیتی افراد مختلف اقدام نمود.

مقدمه

در سال‌های اخیر، مطالعه‌ی فرآیندی پویا و در بردارنده‌ی سازگاری مثبت که یکی از ساختارهای روان‌شناسی مثبت‌نگر تلقی می‌شود، مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است که از آن تحت عنوان تاب‌آوری نیز یاد می‌شود (کلاک، اوزکان و پکر^۱؛ ۲۰۲۱؛ اکبری و خرمایی، ۲۰۱۵/۱۳۹۴). پدیدآیی علم تاب‌آوری در روان‌شناسی و زمینه‌های مربوط به آن، نشأت گرفته از تحقیقات بالینی آسیب‌شناسی روانی در دهه‌ی ۱۹۷۰ است که در دهه‌های بعدی با پیشرفت‌های نظریه‌ای و روش‌شناختی به بلوغ رسید (ماسن، لاک، نلسون و استال ورثی^۲؛ ۲۰۲۱). توانایی فرد در یافتن روش‌هایی برای حل مشکلات و یا انجام رفتارهای مناسب و معطف با توجه به خواسته‌های موقعیتی در هنگام مواجهه با شرایط منفی را تاب‌آوری گویند (یو و چی^۳؛ ۲۰۲۰). در واقع این مفهوم بیانگر حفظ سلامت روان در هنگام تجربه‌ی مشکلات است (ویرو^۴ همکاران ۲۰۲۱، برادران، زارع، علی‌پور و فرزاد، ۲۰۱۶/۱۳۹۵).

بر اساس پژوهش‌های انجام شده، تاب‌آوری عامل حفاظتی مهمی در برابر ناراحتی‌های عاطفی و رفتاری است (آرسلان^۵؛ ۲۰۱۶؛ بیلدیریم و تانریوردی^۶؛ ۲۰۲۱). افراد تاب‌آور، ویژگی‌های مثبت بسیاری، مانند خوش‌بینی خودسازی، سرسختی و موارد مشابه را دارا هستند که ماحصل آن، کاهش آسیب‌های روان‌شناختی است (بیلدیریم و تانریوردی، ۲۰۲۱). این افراد، در زمینه‌ی بهزیستی روان‌شناختی^۷ نیز وضعیت مناسبی را تجربه می‌کنند (بهرامی عبدالمکی، همایونی و علیالی، ۲۰۲۱/۱۴۰۰). بهزیستی روان‌شناختی حالتی است که در آن فرد در جهت به عمل رساندن توانایی‌های خود تلاش می‌کند. ریف (۲۰۱۴) مدل شش بعدی از آن را ارائه داد که شامل چندین بعد پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خود مختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدف‌مند و رشد فردی می‌شود (ریس، ستروس و ملنز^۸؛ ۲۰۲۰). بهزیستی روان‌شناختی از جمله عواملی است که تجربه‌ی هیجان‌های مثبت، رضایت‌مندی و ارزیابی مثبت از پیرامون را به همراه دارد (احمد برآبادی و آخانیان، ۲۰۱۷/۱۳۹۷ و

سلامت روان را تحت تأثیر قرار می‌دهد (گارسیا-الندت، ۲۰۱۲ و فلاحیان، اقلایی، آتش‌پور و کاظمی، ۲۰۱۴). هم‌چنین بهزیستی روانی و احساسات مثبت ناشی از آن بر میزان تاب‌آوری افراد مؤثر است (هارمس، بردی، وود و سیلارد^۹؛ ۲۰۱۸). برخی از محققان بیان داشته‌اند که سطوح بالاتر بهزیستی به‌عنوان پیش‌زمینه‌ای برای تاب‌آوری عمل می‌کند (نگاین، کانتز، نسوال و ملینن؛ ۲۰۱۶).

بهزیستی روان‌شناختی زمینه‌ای برای تقویت و پرورش مفهوم دیگری است (واتاناب، کواکمی و نیشی^۱؛ ۲۰۲۰) که با تاب‌آوری مرتبط بوده و طی سال‌های اخیر به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده‌ی ایجاد و حفظ سلامت روان بررسی و در نظر گرفته شده است. این مفهوم که از آن با عنوان ارزش‌های شخصی یاد می‌شود، شامل باورها، نگرش‌های بنیادی و مبنای الگوی تفکر و رفتار افراد است (گامج، دهیدنیا و اکانیاک^۱؛ ۲۰۲۱). از نظر شوارتز^۲ ارزش‌های شخصی شامل ده مورد قدرت، دستاورد، لذت‌گرایی، تحریک، خودگردانی، جهانی‌گرایی، خیرخواهی، سنت‌گرایی، سازگاری و امنیت می‌شود (شوارتز، ۱۹۹۲؛ واتاناب و همکاران، ۲۰۲۰) و نیز اهداف فرا موقعیتی، مطلوب و متفاوت از نظر اهمیت که در حکم اصول راهنما عمل می‌کنند، تعریف دیگر از ارزش‌های شخصی بنا بر نظر شوارتز است (شوارتز، ۲۰۰۲ و حبیب‌زاده شیرازی و علامه، ۲۰۲۱/۱۴۰۰). ارزش‌ها تعیین‌کننده‌ی این هستند که فرد چه اهدافی را دنبال کند. برای مثال؛ ارزش‌های حفاظتی و خودسازی که هر دو نمایانگر ارزش‌های حفاظت از خود هستند، به افراد جهت سازگاری با عدم قطعیت و مقابله و سرسختی و در واقع تاب‌آوری در برابر تهدیدها کمک می‌کنند (شوارتز، ۲۰۱۷؛ کیسبرگ و کلر^۳؛ ۲۰۲۱). هم‌چنان که طی پژوهش زیمرمن^۴ و همکاران (۲۰۱۴) در مورد ارزش‌های شخصی در سربازان پس از اعزام نظامی و ارتباط با سلامت روان و تاب‌آوری که بر روی نیروهای مسلح آلمان انجام شده بود، دستاورد محققان و نتیجه‌ی حاصل شده این بود که با توجه به طبیعت سربازی که با فشارهای روانی و مخاطرات زیادی همراه است، می‌توان

^۱ .Nguyen, Kuntz, Näswall, & Malinč

^۱ . Watanabe, Kawakami, & Nishi

^۱ . Gamage, Dehideniya, & Ekanayaké

^۱ . Schwartz

^۱ . Kesberg & Köler

^۱ . Zimmermann

^۱ . Çolak, Özcan, & Peker

^۲ . Masten, Lucke, Nelson, & Stallworthy

^۳ . Yu & Chae

^۴ . Ver

^۵ . Aslan

^۶ . Yildirim & Tanriverdi

^۷ . Psychological Well-being

^۸ . Ryes, Satorres, & Meléndez

^۹ . Harms, Brady, Wood, & Silard

توان ایجاد تاب‌آوری برای بیماران را دارد عمل می‌کند (به‌عنوان مثال؛ کیانگ و فولیگنی، ۲۰۱۰؛ استگر و همکاران، ۲۰۱۵؛ لین، ۲۰۲۱). در این بین، سیستم معنایی، به ویژه کسب معنای شخصی از منابع مختلف نیز جهت مقاوم بودن و تاب‌آوری در مشکلات، بسیار مهم است که بدین وسیله معنای شخصی می‌تواند بر ارزش‌های شخصی و متعاقب آن، تاب‌آوری اثر بگذارد. بهزیستی روان‌شناختی یکی از مهم‌ترین عواملی است که باعث افزایش سلامت روانی و جسمانی می‌شود که این امر نگاه مثبت به حوادث و رویدادهای زندگی را به دنبال دارد که در نتیجه آن فلسفه زندگی را برای خود مثبت تعبیر می‌کند. با چنین نگاهی به زندگی فرد به درک و انسجامی از خود از خود و تجربیات زندگی دست می‌یابد که ماهیتی شناختی به خود می‌گیرد. در چنین شرایطی، درک و بینش فرد زندگی را به‌عنوان یک هدف غایی در نظر می‌گیرد که این نگاه در مسیر زندگی نقش فشارهای روانی را تقلیل می‌دهد و میزان تاب‌آوری فرد را افزایش می‌دهد و به این ترتیب، مفهوم و فلسفه اصیل زندگی تجلی پیدا می‌کند. بنابراین، با توجه به ادبیات پژوهشی مطالعه حاضر و اهمیت آن و با توجه به اینکه یکی از مهم‌ترین اهداف پژوهش‌های علوم انسانی شناخت آسیب‌های انسان در مسیر زندگی و کمک به بهبود فرایندهای ذهنی و روانی در رویایی بت امور زندگی است، هدف پژوهش حاضر، پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس بهزیستی روان‌شناختی و ارزش‌های شخصی با میانجی‌گری معنای زندگی در دانشجویان دانشگاه هرمزگان است.

طرح پژوهشی

طرح پژوهشی با توجه به هدف مورد تحقیق، توصیفی-پیمایشی و از نوع معادلات ساختاری است که در آن، بهزیستی روان‌شناختی و ارزش‌های شخصی به‌عنوان متغیر مستقل برون‌زا، معنای زندگی به‌عنوان متغیر میانجی و تاب‌آوری به‌عنوان متغیر وابسته هستند که بر اساس هدف پژوهش تحلیل می‌شود. گردآوری داده‌ها به صورت میدانی و با استفاده از پرسش‌نامه صورت گرفت.

بر مبنای ارزش‌های شخصی آن را تبیین کرد. به عبارت دیگر، می‌توان گفت که ارزش‌های شخصی عامل مهمی در میزان تاب‌آوری افراد در مواجه شدن با حوادث زندگی محسوب می‌شوند و هنگامی که رویدادی برای فردی جزء ارزش‌های شخصی محسوب شود، ایستادگی، مقاومت و تاب‌آوری بیشتری در فرد دیده می‌شود. همچنین، در کنار ارزش‌های شخصی، دارا بودن معنا در زندگی نیز می‌تواند در حکم تاب‌آوری عمل نماید و افراد را در جهت مقابله با تغییرات و خطرات غیر قابل پیش‌بینی سوق دهد (لین، ۲۰۲۱). داشتن معنا در زندگی عموماً با یافتن هدف در زندگی همراه است و بدین وسیله رابطه‌ی مثبتی با بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد مطلوب نیز دارد (آرسلان و آلن، ۲۰۲۱).

فرانکل در نظریه‌ی معنای خود چنین بیان داشته است که هر فرد، دارای هدف منحصر به فرد برای زندگی خود هست و در تلاش برای به عمل رساندن اهداف خود به عنوان ارزش‌ها در جامعه است و معنی زندگی را وابسته به هدف و ارزش‌های فرد می‌داند (کروک، ۲۰۱۵ و نوروزی، مرادی، زمانی و حسنی، ۲۰۱۹/۱۳۹۸). بدین ترتیب معنای زندگی با ارزش‌های شخصی افراد نیز در ارتباط است. معنای زندگی که دو بعد حضور معنا و جستجوی معنا را در بر می‌گیرد، عامل محافظتی مهمی برای سلامت روان قلمداد می‌شود (الیچ، ایفیگوازی، انبوشی و مفو، ۲۰۱۹). طبق نتایج پژوهش صدوقی و حسام‌پور (۲۰۱۶/۱۳۹۶)، معنای زندگی و بهزیستی روان‌شناختی در نمونه‌ی دانشجویان، دارای ارتباط معنادار بودند. نتایج مطالعات تجربی در زمینه‌ی معنا در زندگی که همچنان در حال رشد است نیز حاکی از این ارتباط هستند (فیسچر، سسینتی، سمالسیلار و رند، ۲۰۲۱). پژوهش‌های صورت گرفته با افراد بزرگسال، روابط مثبتی را بین معنا در زندگی و شاخص‌های مختلف بهزیستی روان‌شناختی به دست آوردند (گارسیا-آلاندت، ۲۰۱۵). در واقع، جستجوی معنا غالباً با بهزیستی روانی بهتر مرتبط است. به نظر می‌رسد که بدین واسطه بر تاب‌آوری افراد اثر می‌گذارد چنان که مشخص شده است معنای شخصی که افراد در زندگی تجربه می‌کنند، اثر مهمی بر توانایی فرد جهت بهزیستی و تاب‌آوری در برابر مشکلات دارد (کلاک و همکاران، ۲۰۲۱). از طرف دیگر، نتایج پژوهش‌های قبلی نیز حاکی از این بوده است که معنا در زندگی به عنوان نیروی ذهنی که

۵. Fischer, Secinti, Cemalcilar, & Rand

۶. Garcia-Alandete

۱. Lin

۲. Allen

۳. Krok

۴. Aliche, Ifeagwazi, Onyishi, & Mefoh

شرکت کنندگان

جامعه‌ی آماری شامل تمام دانشجویان دانشکده‌ی علوم انسانی دانشگاه هرمزگان برابر با ۶۹۵ نفر است، که با توجه به نوع پژوهش، ۲۴۷ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. تعیین حجم نمونه‌گیری بر اساس تعداد خرده‌مقیاس‌های مورد استفاده در این پژوهش بود (پارامترهای قابل برآورد و نسبت حجم نمونه به این پارامترها ۱ به ۱۰ بود). به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های توصیفی اعم از میانگین، انحراف معیار و همبستگی پیرسون و جهت بررسی الگوی مفروض تحقیق، همبستگی از نوع تحلیل مسیر به کار گرفته شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها نرم افزار SPSS به کار گرفته شد. در این پژوهش جهت جمع‌آوری داده‌ها از ابزار زیر استفاده شد. در این پژوهش ۲۴۷ دانشجو (۲۰۳ زن، ۸۲/۲ درصد ۴۴ مرد، ۱۷/۸ درصد؛ ۶۸ نفر کمتر از ۲۰ سال، ۲۷/۵؛ ۱۶۲ نفر بین ۲۰ تا ۳۰ سال، ۶۵/۶ درصد؛ ۱۴ نفر بین ۳۱ تا ۴۰ سال، ۵/۷ درصد و ۳ نفر ۴۱ تا ۵۰ سال، ۱/۲ درصد؛ ۱۸۲ نفر مجرد، ۷۳/۷ درصد و ۶۵ نفر متأهل، ۲۶/۳ درصد؛ ۲۰۳ نفر دوره‌ی کارشناسی، ۸۴/۲ درصد ۳۳ نفر کارشناسی ارشد، ۱۳/۷ و ۵ نفر دکتری، ۲/۱ درصد) به‌عنوان نمونه مشارکت داشتند.

اطلاعات جمعیت‌شناختی مربوط به اعضای نمونه مورد مطالعه، شامل سن، جنسیت، وضعیت تأهل، و تحصیلات ارائه شده است.

ابزارهای سنجش

پرسش‌نامه‌س تاب‌آوری کانر- دیویدسون (*CD-RISC*): این پرسش‌نامه توسط کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) تهیه شد که هدف آن سنجش میزان تاب‌آوری افراد است؛ در واقع تهیه‌کنندگان این مقیاس بر این باورند که این پرسش‌نامه به خوبی قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از غیرتاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیربالینی است. این مقیاس ۲۵ عبارت را در بر می‌گیرد که در یک مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود که بالاترین نمره نمایانگر میزان تاب‌آوری بالا و پایین‌ترین نمره حاکی از میزان تاب‌آوری پایین فرد است. برای مثال، "وقتی تغییری رخ می‌دهد می‌توانم خودم را با آن سازگار کنم" نمونه‌ای از عبارت مربوط به این پرسش‌نامه هست. این آزمون دارای ۵ عامل: تصور شایستگی فردی (گویه‌های ۲۵، ۲۴، ۲۳، ۱۷، ۱۶، ۱۲، ۱۱ و ۱۰)، اعتماد به‌غرایز فردی و تحمل عاطفه‌ی

منفی (گویه‌های ۲۰، ۱۹، ۱۸، ۱۵، ۱۴، ۷ و ۶)، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن (گویه‌های ۸، ۵، ۴، ۲ و ۱)، کنترل (گویه‌های ۲۲، ۲۱ و ۱۳) و تأثیرات معنوی (گویه‌های ۹ و ۳) است. هم‌چنین، کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) در روش آزمون- باز آزمون، قابلیت اطمینان و پایایی این آزمون را بررسی کردند که ضریب پایایی ۰/۸۷ را گزارش دادند. در ایران نیز محمدی (۱۳۸۴) نشان داد که این ابزار روایی و پایایی قابل‌قبولی دارد و با روش آلفای کرونباخ ضریب پایایی پرسش‌نامه را ۰/۹۳ گزارش کرد.

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف فرم کوتاه (*RSPWB-SF*): این مقیاس توسط ریف در سال ۱۹۸۰ طراحی شد که فرم اصلی ۱۲۰ سؤال را در بر می‌گرفت. اما در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴ و ۵۴ سؤالی ایجاد شد. در سال ۱۹۸۹ نیز فرم کوتاه ۱۸ سؤالی، جهت سنجش میزان بهزیستی روان‌شناختی در افراد تهیه و اعتباریابی شد که بر اساس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً موافقم (۵) تا کاملاً مخالفم (۱) است. "من بیشتر جنبه‌های شخصیتم را دوست دارم" نمونه‌ای از عبارات مربوط به این پرسش‌نامه است. هم‌چنین، شش بعد پذیرش خود (گویه‌های ۲، ۸ و ۱۰)، تسلط بر محیط (گویه‌های ۱، ۴ و ۶)، روابط مثبت با دیگران (گویه‌های ۳، ۱۱ و ۱۳)، هدف در زندگی (گویه‌های ۵، ۱۴ و ۱۶)، رشد فردی (گویه‌های ۷، ۱۵ و ۱۷) و خودمختاری (گویه‌های ۹، ۱۲ و ۱۸) را در بر می‌گیرد. هم‌چنین، عبارات ۳، ۴، ۵، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۶ و ۱۷ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. بالاترین نمره نشان‌دهنده‌ی بهزیستی روان‌شناختی بالا در فرد و پایین‌ترین نمره بیانگر بهزیستی روان‌شناختی پایین در فرد است. ریف و سینگر (۲۰۰۶)، همبستگی این پرسش‌نامه را با مقیاس ۸۴ گویه‌ای از ۰/۷۹ تا ۰/۸۹ مطرح کردند. فخری‌علی‌آبادی (۱۳۹۷) در پژوهش خود، روایی و پایایی این مقیاس را محاسبه نمود و پایایی را بر حسب آلفای کرونباخ، ۰/۸۸ گزارش کرد. براساس هنجاریابی فرم ۱۸ گویه‌ای توسط سفیدی و فرزاد (۱۳۹۱)، همسانی درونی کل آزمون و زیر مقیاس‌ها از ۰/۶۵ تا ۰/۷۵ گزارش شد.

پرسش‌نامه‌ی ارزش‌های شخصی شوارترز (*PVQ*): این مقیاس توسط شالوم شوارترز و همکاران در سال ۲۰۰۱ جهت ارزیابی و تعیین ارزش‌های برجسته‌ی زندگی هر فرد طراحی شد. این آزمون در ۴ نسخه منتشر شده است که نسخه‌ی اصلی و بلند آن، شامل ۴۰ گویه، در این تحقیق مورد استفاده قرار گرفت. پاسخ‌دهندگان باید در طیف لیکرت ۶

3. Rtrait Values Questionnaire (PVQ)

1. Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)

2. Ryff's Psychological Well-being Scales (RSPWB-SF)

شامل می‌شود. در مطالعات استگر و همکاران (۲۰۰۶)، اعتبار این پرسش‌نامه جهت ارزیابی زندگی ۰/۸۶. و برای زیر مقیاس وجود معنا ۰/۸۷. برآورد شده است. در ایران نیز، مصرآبادی و همکاران (۲۰۱۳/۱۳۹۲)، به منظور روایی سازه، تحلیل عامل تأییدی را مورد استفاده قرار دادند که نتایج بیانگر روایی سازه‌ای قابل قبولی بود. همچنین، پایایی هر دو زیر مقیاس وجود معنا و جستجوی معنا توسط استگر و همکاران (۲۰۰۶)، به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۷۳. گزارش شد.

روند اجرای پژوهش

به منظور اجرای پژوهش، ابتدا اهداف، روند تحقیق و نحوه‌ی پاسخ‌دهی به پرسش‌نامه‌ها برای افراد نمونه شرح داده شد. پس از آگاهی و اطمینان دادن به افراد از نظر محرمانه بودن پاسخ‌ها و کسب رضایت آگاهانه از آن‌ها، پرسش‌نامه‌ها جهت پاسخ‌گویی در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. پس از مراجعه به آموزش دانشکده‌ی علوم انسانی دانشگاه و جلب نظر رئیس دانشکده و آگاهی از تعداد دانشجویان این دانشکده تعداد ۲۹۰ نفر از دانشجویان در رشته‌های مختلف به صورت تصادفی انتخاب شدند. پس از مراجعه به مدیر گروه و اساتید مرتبط جهت تشویق دانشجویان به مشارکت در این پژوهش، ۲۵۳ نفر از افراد علاقه‌مند در یک برنامه کلی مشارکت نمودند و پس از توضیح و تبیین کامل موضوع و هدف پژوهش و اختیاری بودن شرکت در پژوهش، محرمانه بودن و همچنین در اختیار قرار دادن نتیجه در صورت تمایل، پرسش‌نامه‌ها در اختیار آنان قرار داده شد که در مجموع ۲۴۷ پرسش‌نامه قابل استفاده بود که مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتایج

در پژوهش حاضر جهت توصیف یافته‌ها از روش‌های آمار توصیفی (فراوانی، درصد، میانگین، و انحراف معیار) و برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از روش‌های آماری معادلات ساختاری استفاده شده است. در پژوهش حاضر داده‌های مربوط به ۲۴۷ دانشجوی دانشگاه هرمزگان بررسی و تحلیل شدند که داده‌های به دست آمده در جدول شماره ۱ (اطلاعات جمعیت‌شناختی مربوط به اعضای نمونه‌ی مورد مطالعه شامل سن، جنسیت، وضعیت تأهل، و

درجه‌ای از اصلاً شبیه من نیست (۱) تا خیلی شبیه من است (۶)، یکی از موارد را علامت بزنند. ده عامل ارزش شامل خود رهبری (گویه‌های ۱، ۱۱، ۲۲ و ۳۴)، هیجان‌خواهی (گویه‌های ۶، ۱۵ و ۳۰)، لذت‌جویی (گویه‌های ۱۰، ۲۶ و ۳۷)، موفقیت (گویه‌های ۴، ۱۳، ۲۴ و ۳۲)، قدرت (گویه‌های ۲، ۱۷ و ۳۹)، امنیت (گویه‌های ۵، ۱۴، ۲۱، ۳۱ و ۳۵)، هم‌نوایی (گویه‌های ۷، ۱۶، ۲۸ و ۳۶)، سنت‌گرایی (گویه‌های ۹، ۲۰، ۲۵ و ۳۸)، خیرخواهی (گویه‌های ۱۲، ۱۸، ۲۷ و ۳۳) و جهان‌گرایی (گویه‌های ۳، ۸، ۱۹، ۲۳، ۲۹ و ۴۰) می‌شود. اولین گزینه‌های لیست فرد، بدین معنی که در کدام ارزش‌ها نمره‌ی بیشتری کسب می‌شود، حاکی از اهمیت آن ارزش‌ها برای شخص است که در نتیجه بایستی توجه بیشتری به آن‌ها شود و به طبع، ارزش‌هایی که در پایین‌ترین رتبه قرار دارند، از اهمیت چندانی برای فرد برخوردار نیستند. "برای یک زندگی شاد، چه چیزی را ترجیح می‌دهید؟" نمونه‌ای از عبارات مربوط به این پرسش‌نامه است. در یک مطالعه که نتایج آن در سال ۲۰۱۲ منتشر شد، اعتبار و صحت پرسش‌نامه‌ی ارزش‌های شخصی شوارتز مورد سنجش قرار گرفت و در ۸۲ کشور دنیا اجرا شد. در این آزمون، اثبات شد که این پرسش‌نامه، وابسته به فرهنگ، می‌تواند ارزش‌های فردی اشخاص را مورد بررسی قرار دهد. نتایج پایایی شولتز و همکاران (۲۰۰۱) طی بررسی بازآزمایی با فاصله دو هفته‌ای، پایایی را برای هر ده ارزش قدرت، امنیت، هم‌نوایی، سنت‌گرایی، خیرخواهی، جهانی‌گرایی، خود رهبری، هیجان‌خواهی، لذت‌گرایی، دستاورد و موفقیت به ترتیب: ۰/۸۴، ۰/۸۸، ۰/۸۶، ۰/۸۱، ۰/۸۲، ۰/۸۳، ۰/۶۶، ۰/۷۴ و ۰/۸۴. گزارش کردند.

پرسش‌نامه‌ی معنای زندگی استگر و همکاران (MLQ): این پرسش‌نامه توسط استگر و همکاران در سال ۲۰۰۶ به منظور ارزیابی وجود معنا و تلاش در جهت یافتن معنا در زندگی افراد، با ایجاد دو زیر مقیاس وجود معنا و جستجوی معنا تهیه و تدوین شد. این ابزار ابتدا ۴۴ سؤال داشت که در نهایت بعدها با استفاده از تحلیل عامل اکتشافی به دو مؤلفه‌ی مذکور با ۱۷ سؤال دست یافتند و سپس در یک تحلیل عامل تأییدی، ۷ سؤال از آن حذف و منجر به رسیدن به ساختار مناسب عاملی با ده سؤال شد که در آن جهت تحلیل هر مقیاس ۵ آیتم مورد توجه قرار گرفته است. "من در زندگی به دنبال معنا هستم" نمونه‌ای از عبارات این پرسش‌نامه هست. این مقیاس طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا خیلی موافقم (۵) را

^۱ . The Meaning in Life Questionnaire (MLQ)

داده‌ها جمع‌آوری شده‌اند که در ادامه به شرح آن‌ها پرداخته می‌شود.

تحصیلات) ارائه شده است. لذا، داده‌ها و نتایج مذکور بر اساس هدف پژوهش که پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس بهزیستی روان‌شناختی و ارزش‌های شخصی با میانجی‌گری معنای زندگی در دانشجویان بود،

جدول ۱- نتایج مربوط به اطلاعات جمعیت‌شناختی اعضای نمونه‌ی پژوهش

درصد	فراوانی		
۲۷/۵	۶۸	• کمتر از ۲۰ سال	سن
۶۵/۶	۱۶۲	• ۲۱ تا ۳۰ سال	
۵/۷	۱۴	• ۳۱ تا ۴۰ سال	
۱/۲	۳	• ۴۱ تا ۵۰ سال	
۸۲/۲	۲۰۳	• زن	جنسیت
۱۷/۸	۴۴	• مرد	
۷۳/۷	۱۸۲	• مجرد	وضعیت تاهل
۲۶/۳	۶۵	• متاهل	
۸۴/۲	۲۰۳	• کارشناسی	
۱۳/۷	۳۳	• کارشناسی ارشد	تحصیلات
۲/۱	۵	• دکتری	

تحصیلات ارائه شده است.

در جدول شماره‌ی ۱ اطلاعات جمعیت‌شناختی مربوط به اعضای نمونه‌ی مورد مطالعه، شامل سن، جنسیت، وضعیت تاهل، و

جدول ۲- یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴
۱- ارزش‌های شخصی	۱۷۹	۲۵/۹۸۶	۱			
۲- بهزیستی روان‌شناختی	۸۱/۰۵	۱۰/۸۹۸	۰/۴۶۸**	۱		
۳- معنای زندگی	۳۷/۷۷	۵/۶۲۷	۰/۳۴۲**	۰/۵۰۶**	۱	
۴- تاب‌آوری	۸۹/۲۳	۱۴/۶۷۰	۰/۴۲۰**	۰/۵۸۹**	۰/۵۱۵**	۱

* معنی‌داری در سطح ۰/۰۵

** معنی‌داری در سطح ۰/۰۱

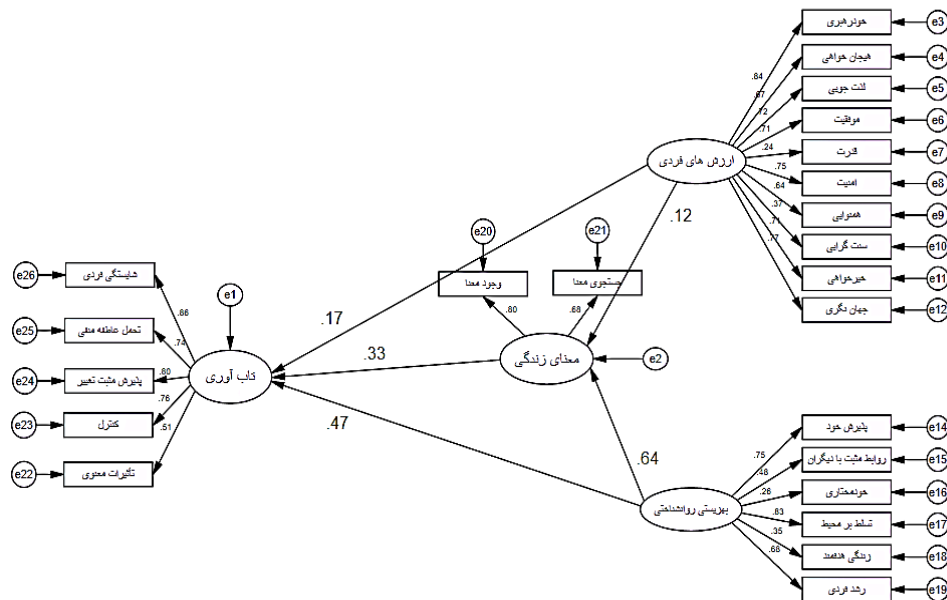
ارزش‌های فردی، بهزیستی روان‌شناختی و معنای زندگی با تاب‌آوری است.

معنی‌داری ضرایب پیش شرط لازم برای تحلیل معادلات ساختاری را فراهم می‌آورد. پیش از انجام تحلیل داده‌های پرت تک متغیری با استفاده از نمودار جعبه‌ای و داده‌های پرت چند متغیری با استفاده از آماره‌ی ماهالانویس بررسی و از مجموعه‌ی داده‌ها کنار گذاشته شدند. کجی و کشیدگی توزیع نمرات متغیرها با استفاده از نرم‌افزار SPSS محاسبه و

در جدول ۲ اطلاعات توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار به همراه ضرایب همبستگی بین متغیرهای ارزش‌های فردی، بهزیستی روان‌شناختی و معنای زندگی با تاب‌آوری پژوهش ارائه شده است. تمامی ضرایب همبستگی محاسبه شده بین ارزش‌های فردی، بهزیستی روان‌شناختی و معنای زندگی با تاب‌آوری مثبت بوده و در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار بود ($p < 0/01$). مثبت بودن ضرایب به دست آمده نشان‌دهنده‌ی وجود رابطه‌ی مستقیم بین

داده‌های پژوهش حاضر مشاهده نشد. علاوه بر آن آماره‌ی تحمل و عامل تورم واریانس به منظور بررسی هم خطی چندگانه محاسبه شد. نتایج نشان داد هیچ کدام از مقادیر آماره‌ی تحمل کوچک‌تر از حد مجاز $1/0$ و هیچ کدام از مقادیر عامل تورم واریانس بزرگ‌تر از حد مجاز 10 نیستند. بنابراین بر اساس دو شاخص ذکر شده وجود هم خطی چندگانه در داده‌ها مشاهده نشد. پس از بررسی مفروضه‌ها و حصول اطمینان از برقراری آن‌ها، به منظور ارزیابی مدل مورد بررسی از تحلیل معادلات ساختاری استفاده شد. نتایج در شکل ۱ ارائه شده است.

نتایج نشان داد هیچ کدام از مقادیر کجی و کشیدگی بیشتر از دامنه‌ی $1 \pm$ است. نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف بررسی شد. نتایج نشان داد توزیع نرمات متغیرهای مدل نرمال است ($P > 0/05$). فرض استقلال خطاها با آماره‌ی دوربین واتسون برای محاسبه‌ی معادلات رگرسیونی مدل پژوهش بررسی شد که مقدار به دست آمده ($1/922 =$ آماره‌ی دوربین- واتسون) بیانگر برقراری این مفروضه است. مفروضه‌ی هم خطی بین متغیرها با استفاده از همبستگی پیرسون بین زوج متغیرها بررسی شد. با توجه به این که همبستگی دو متغیری $0/9$ و بالاتر نشان‌دهنده‌ی هم خطی است، این مشکل در



شکل ۱- ضرایب استاندارد مدل روابط ساختاری نقش میانجی معنای زندگی در رابطه‌ی بین ارزش‌های فردی و بهبودی روان‌شناختی با تاب‌آوری

روان‌شناختی با تاب‌آوری نشان داده شده است. شاخص‌های مربوط به برازش مدل در جدول زیر ارائه شده است.

در شکل ۱ ضرایب استاندارد مدل پیشنهادی به منظور بررسی نقش میانجی معنای زندگی در رابطه‌ی بین ارزش‌های فردی و بهبودی

جدول ۳- شاخص‌های برازش مدل معادله‌ی ساختاری

شاخص برازش	χ^2/df	NFI	RMSEA	CFI	IFI	SRMR
مقدار مطلوب	≤ 5	$> 0/9$	$< 0/08$	$> 0/9$	$> 0/9$	$< 0/08$
مقدار به دست آمده	۳/۴۶۸	۰/۹۱۰	۰/۰۶۴	۰/۹۲۶	۰/۹۲۸	۰/۰۴۳

است که نشان‌دهنده‌ی برازش مطلوب مدل است. شاخص‌های IFI، GFI، CFI و NFI نیز از ملاک مورد نظر (۰/۹) بزرگ‌تر هستند. ضرایب به دست آمده حاکی از برازش مطلوب مدل است.

در جدول ۳ شاخص‌های برازش مدل ارائه شده است. شاخص برازندگی ریشه‌ی واریانس خطای تقریب (RMSEA) برابر ۰/۰۶۴ و ریشه‌ی استاندارد واریانس باقی‌مانده (SRMR) برابر با ۰/۰۴۳

جدول ۴- ضرایب مدل‌های اندازه‌گیری در مدل معادله‌ی ساختاری پژوهش

سطح معنی‌داری	آماره آزمون	ضرایب استاندارد		
		۰/۸۴۲	← خودرهبری	ارزش‌های فردی
۰/۰۱	۱۱/۵۳۴	۰/۶۷۱	← هیجان‌خواهی	ارزش‌های فردی
۰/۰۱	۱۲/۵۹۳	۰/۷۱۷	← لذت‌جویی	ارزش‌های فردی
۰/۰۱	۱۲/۳۶۷	۰/۷۰۷	← موفقیت	ارزش‌های فردی
۰/۰۱	۳/۶۵۷	۰/۲۴۱	← قدرت	ارزش‌های فردی
۰/۰۱	۱۳/۵۲۱	۰/۷۵۴	← امنیت	ارزش‌های فردی
۰/۰۱	۱۰/۹۵۴	۰/۶۴۵	← هم‌نوایی	ارزش‌های فردی
۰/۰۱	۵/۷۳۳	۰/۳۶۹	← سنت‌گرایی	ارزش‌های فردی
۰/۰۱	۱۲/۴۶۱	۰/۷۱۱	← خیرخواهی	ارزش‌های فردی
۰/۰۱	۱۳/۹۶۳	۰/۷۷۱	← جهان‌نگری	ارزش‌های فردی
		۰/۷۵۰	← پذیرش خود	بهزیستی روان‌شناختی
۰/۰۱	۶/۹۶۲	۰/۴۷۶	← روابط مثبت با دیگران	بهزیستی روان‌شناختی
۰/۰۱	۳/۸۳۹	۰/۲۶۴	← خودمختاری	بهزیستی روان‌شناختی
۰/۰۱	۱۱/۸۹۵	۰/۸۳۱	← تسلط بر محیط	بهزیستی روان‌شناختی
۰/۰۱	۵/۱۵۶	۰/۳۵۴	← زندگی هدف‌مند	بهزیستی روان‌شناختی
۰/۰۱	۹/۹۸۲	۰/۶۷۹	← رشد فردی	بهزیستی روان‌شناختی
		۰/۸۰۱	← وجود معنا	معنای زندگی
۰/۰۱	۷/۹۹۸	۰/۶۷۷	← جستجوی معنا	معنای زندگی
		۰/۸۵۶	← شایستگی فردی	تاب‌آوری
۰/۰۱	۱۲/۹۵۳	۰/۷۳۵	← تحمل عاطفه‌ی منفی	تاب‌آوری
۰/۰۱	۱۴/۵۶۰	۰/۸۰۰	← پذیرش مثبت تغییر	تاب‌آوری
۰/۰۱	۱۳/۵۵۷	۰/۷۶۰	← کنترل	تاب‌آوری
۰/۰۱	۸/۲۴۰	۰/۵۱۴	← تأثیرات معنوی	تاب‌آوری

نتایج تحلیل مدل‌های اندازه‌گیری در جدول ۴ ارائه شده است. معنی‌دار بودن وزن‌های رگرسیون مربوط به چهار مدل اندازه‌گیری نشانه‌ی معرف بودن همه‌ی شاخص‌های مورد استفاده برای متغیرهای مکنون مربوطه است. بر اساس نتایج به دست آمده ضریب رابطه‌ی مستقیم بین ارزش‌های فردی با معنای زندگی (β=۰/۱۲۴، p>۰/۰۵) معنی‌دار است. بهزیستی روان‌شناختی به صورت مستقیم بر معنای زندگی

تأثیر مثبت دارد. ارزش‌های فردی به صورت مستقیم (β=۰/۶۳۷، p<۰/۰۱) تأثیر مثبت دارد. ارزش‌های فردی به صورت مستقیم (β=۰/۱۶۹، p<۰/۰۱) بر تاب‌آوری تأثیر دارد. بهزیستی روان‌شناختی هم به صورت مستقیم (β=۰/۴۷۵، p<۰/۰۱) و هم به صورت غیرمستقیم (β=۰/۲۱۰، p<۰/۰۵) و با میانجی‌گری معنای زندگی بر تاب‌آوری تأثیر دارد. معنای زندگی نیز به صورت مستقیم (β=۰/۳۳۰، p<۰/۰۱) بر تاب‌آوری تأثیر دارد.

بر اساس نتایج به دست آمده ضریب رابطه‌ی مستقیم بین ارزش‌های فردی با معنای زندگی (β=۰/۱۲۴، p>۰/۰۵) معنی‌دار است. بهزیستی روان‌شناختی به صورت مستقیم بر معنای زندگی

جدول ۵- اثرهای مستقیم، غیرمستقیم، کل و واریانس‌های تبیین شده‌ی متغیرها

از متغیر	به متغیر	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل	واریانس تبیین شده
ارزش‌های فردی		۰/۱۲۴	-	۰/۱۲۴	۰/۴۲۱
بهبودی روان‌شناختی	معنای زندگی	۰/۶۳۷**	-	۰/۶۳۷*	
ارزش‌های فردی		۰/۱۶۹**	۰/۰۴۱	۰/۲۱۰*	
بهبودی روان‌شناختی	تاب‌آوری	۰/۴۷۵**	۰/۲۱۰*	۰/۶۸۵*	۰/۵۷۶
معنای زندگی		۰/۳۳۰**	-	۰/۳۳۰*	
		* معنی‌داری در سطح ۰/۰۵		** معنی‌داری در سطح ۰/۰۱	

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر مدل‌یابی روابط ساختاری پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس بهبودی روان‌شناختی و ارزش‌های شخصی با میانجی‌گری معنای زندگی در دانشجویان بود. نتایج حاکی از آن بود که ارزش‌های شخصی به صورت مستقیم در سطح معنی‌داری تاب‌آوری دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. این نتیجه با نتایج حاصل از پژوهش‌های گامج و همکاران (۲۰۲۱)؛ زیمرمن و همکاران (۲۰۱۴) همخوانی دارد. یکی از لازمه‌های گذار موفق و مطلوب از زندگی، برخورداری از ارزش‌های فردی است. فردی که در طول زندگی دارای ارزش‌های پهنجار و مشخص است دید مثبت‌تری نسبت به زندگی داشته و برنامه‌های هدف‌مندتری دارد (گامج و همکاران، ۲۰۲۱). زیمرمن و همکاران (۲۰۱۴) در پژوهش خود تصریح کردند که برخورداری از ارزش‌های فردی، امکان گذار موفق از زندگی را فراهم کرده و به فرد این امکان را می‌دهد که برای تحقق این ارزش‌ها، هرگونه مشقتی را تحمل کند. در واقع نقش ارزش‌های فردی در افزایش سطح تاب‌آوری افراد کاملاً روشن است و افرادی که فاقد ارزش‌های فردی هستند به دلیل این که دیدگاه مثبتی نسبت به زندگی ندارند و یا به عبارتی فاقد هدف مشخص و روشنی هستند، در کنار آمدن با دشواری‌های زندگی سازگاری و تحمل کم‌تری از خود نشان می‌دهند. دانشجویانی که ارزش‌های فردی روشنی نظیر جهت‌دهی به خود، انگیزش، موفقیت، امنیت، انطباق و خیرخواهی دارند دیدشان نسبت به زندگی واقع‌بینانه‌تر است و متکی بر همین ارزش‌ها برنامه‌های مطلوبی برای زندگی کردن دارند. وجود این ارزش‌ها به دانشجویان این امکان را می‌دهد که دیدگاه خوش‌بینانه‌ای نسبت به زندگی داشته باشند و در مسیر تحقق این ارزش‌های شفاف‌بخش گام بردارند. در واقع وقتی فرد ارزش‌های مشخصی برای زندگی تعریف کرده

و آن‌ها را در خویشتن درونی کند، هدفی برای ادامه دادن دارد و از این روی که حرکت در مسیر این ارزش‌ها، شغف زیادی در او ایجاد می‌کند، تحمل کردن مصائب این مسیر برای او سهل‌تر است. جدای از نقش مستقیم و معنی‌دار ارزش‌های فردی بر تاب‌آوری، نتایج بیانگر آن بود که معنای زندگی نیز به صورت مستقیم در پیش‌بینی تاب‌آوری دانشجویان نقش معنی‌داری دارد. این نتیجه با نتایج حاصل از پژوهش‌های اکبری و همکاران (۲۰۱۵)؛ کولاک و همکاران (۲۰۲۱) همخوان است. داشتن معنا در زندگی فرد را نسبت به زیستن امیدوار کرده و به او این امکان را می‌دهد که در این مسیر رضایت بیش‌تری را ادراک کند (اکبری و همکاران، ۲۰۱۵). وقتی فرد هیچ معنایی برای زندگی نداشته باشد و زندگی کردن را امری بی‌پهلو و بی‌ارزش تلقی کند، کاملاً بدیهی است که کنار آمدن با دشواری‌های آن برایش چندان ممکن نباشد و همواره از وجود مشقات پیش‌رو، گلایه بکند. کولاک و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهش خود تصریح کردند که وجود معنا در زندگی، به افراد کمک می‌کند تا احساس رضایت بیش‌تری را در طول زندگی ادراک کرده و به توان‌مندی و جسارت بیش‌تری در مسیر آن گام بردارند. دانشجویانی که دارای احساس معنا هستند، از زندگی خود لذت بیش‌تری را ادراک می‌کنند، هدف‌مندتر هستند و رسیدن به تعالی را به عنوان ارزش درونی خود تعریف می‌کنند. فرایندی که به آن‌ها این امکان را می‌دهد که احساس شادکامی بیش‌تری از زیستن داشته باشند و با توان‌مندی افزون‌تری به مواجهه با مشقات آن بپردازند. با این حال دانشجویانی که هیچ معنایی از زندگی ادراک نکرده‌اند، خلق پایین و افسرده‌تری داشته و زیستن را فرایندی بی‌ارزش می‌دانند. این افراد قادر نیستند ارزشی برای تحمل مشقات زندگی قائل بوده و یا تعریف کنند، بنابراین بدیهی است که تاب‌آوری کم‌تری در مواجهه با این واقعیت‌ها از خود نشان دهند.

تاب‌آورانه‌تری در مقابل آن نشان دهد (ویر و همکاران، ۲۰۲۱). افرادی که بهزیستی و سلامت روان‌شناختی بالایی دارند، اغلب در رسیدگی به امورات مختلف زندگی کارآمدی بیش‌تری دارند و همچنین سطح تاب‌آوری آن‌ها بالاتر است (ماسترین و همکاران، ۲۰۲۱). یو و چایی (۲۰۲۰) در پژوهش خود تصریح کردند که رضایت از زندگی و خویشتن و همچنین داشتن درونی آرام و ایمن، از جمله لازمه‌های عبور موفق از دشواری‌های زندگی است و افرادی که فاقد این مزیت هستند نه تنها توان سازگاری پایین‌تری دارند بلکه در برخورد با مشکلات زندگی تاب‌آوری پایین‌تری از خود نشان می‌دهند. تاب‌آوری به‌معنای کنارآمدن با مشکلات و موانعی است که افراد به‌صورت طبیعی در طول زندگی با آن مواجه می‌شوند. دانشجویان نیز به‌عنوان گروهی خاص، در طول مسیر زندگی خود در ابعاد مختلف به ویژه بعد تحصیلی با دشواری‌ها و مشکلاتی مواجه می‌شوند. عبور از این دشواری‌ها مستلزم برخورداری از تاب‌آوری بالا است. دانشجویانی که بهزیستی و امنیت روان‌شناختی کافی دارند، با آرامش بیش‌تری به مدیریت زندگی خود پرداخته و از موانع آن عبور می‌کنند. با این حال دانشجویانی که از لحاظ روان‌شناختی و روحی با ناراحتی و تنش همراه هستند، نمی‌توانند عبوری سازنده از مشکلات زندگی خود داشته باشند. اگرچه نقش مستقیم بهزیستی روان‌شناختی بر تاب‌آوری دانشجویان کاملاً بدیهی است ولی این تأثیرگذاری می‌تواند از متغیرهای میانجی دیگری نیز تأثیر پذیرد که از جمله‌ی آن‌ها معنای زندگی است.

نتایج نشان داد که معنای زندگی به صورت مستقیم بر تاب‌آوری دانشجویان نقش دارد، بدین معنی که دانشجویان دارای معنای زندگی، سطح تاب‌آوری بالایی دارند و بالعکس دانشجویان فاقد معنای زندگی، سطح تاب‌آوری آن‌ها پایین‌تر است. این نتیجه با نتایج حاصل از پژوهش‌های کلاک و همکاران (۲۰۲۱)؛ فیسپر و همکاران (۲۰۲۱) تا حدی هم‌خوان است. کلاک و همکاران (۲۰۲۱) در پژوهش خود نشان دادند که فردی که دارای معنای زندگی است، در تحمل دشواری‌های پیش‌رو تحمل و تاب‌آوری بیش‌تری دارد و با انرژی و انگیزه‌ی بیش‌تری به مدیریت زندگی خود می‌پردازد. داشتن معنا فرد را به زندگی دلبسته می‌کند و این دیدگاه را در او ایجاد می‌کند که زندگی ارزش زیستن دارد و از این روی در عبور از مراحل آن، تحمل و تاب‌آوری بیش‌تری از خود نشان می‌دهد. فرد دارای بهزیستی روان‌شناختی در صورتی که دارای

نتایج نشان داد که ارزش‌های فردی قادر به پیش‌بینی مستقیم معنای زندگی دانشجویان نیست. این نتیجه با نتیجه حاصل از پژوهش کروک (۲۰۱۵) ناهم‌خوان است. از دیدگاه کروک (۲۰۱۵) فردی که دارای ارزش‌های فردی در طول زندگی است، زندگی را به‌عنوان فرایندی معنی‌دار برای خویشتن تبیین و تعریف می‌کند. وی در پژوهش خود تصریح کرد که یکی از لازمه‌های شکل‌دهی به معنای زندگی، داشتن ارزش‌های فردی است. داشتن ارزش‌های فردی به فرد این امکان را می‌دهد که دیدگاه روشن‌تری نسبت به زندگی داشته و بتواند هدف‌مندتر بدان ادامه بدهد. دلیل این عدم معنی‌داری را می‌توان به عوامل جمعیت‌شناختی و همچنین فرهنگی نسبت داد. معنای زندگی تحت تأثیر عوامل مختلفی شکل گرفته و تداوم پیدا می‌کند و صرف ارزش‌های شخصی نمی‌تواند این متغیر را در گروه سنی دانشجویی به طور معنی‌داری پیش‌بینی کند. می‌توان گفت که برخورداری از معنای زندگی در دانشجویان صرفاً با برخورداری از ارزش‌های شخصی و روشن کافی نیست و باید متغیرهای دیگری نیز در کنار این عامل وجود داشته باشند. از سوی دیگر فرهنگ ایرانی با فرهنگ جامعه‌ی آمریکا تفاوت دارد و می‌توان گفت که عوامل تعیین‌کننده‌ی معنای زندگی در دو فرهنگ می‌تواند قالب و ماهیتی متفاوت با یکدیگر داشته باشد. بدین معنی که ارزش‌های شخصی ممکن است به نوعی احساس معنا را در جوامع دیگر بیدار کند ولی در بین جامعه‌ی ایرانی صرف وجود این ارزش‌ها قادر به پیش‌بینی معنی‌دار معنای زندگی نیست.

در ارتباط با نقش بهزیستی روان‌شناختی بر پیش‌بینی تاب‌آوری با میانجی‌گری معنای زندگی، نتایج حاصل نشان داد که بهزیستی روان‌شناختی به صورت مستقیم و همچنین به صورت غیرمستقیم و با میانجی‌گری معنای زندگی، تاب‌آوری را به صورت معنی‌داری پیش‌بینی می‌کند. این نتیجه تا حدی با نتایج حاصل از پژوهش‌های اکبری و خرمایی (۲۰۱۵)؛ ویر و همکاران (۲۰۲۱)؛ ماسن و همکاران (۲۰۲۱)؛ یو و چایی (۲۰۲۰) هم‌خوانی دارد. اکبری و خرمایی (۲۰۱۵) در پژوهش خود تصریح کردند که افرادی که از سلامت و امنیت روان‌شناختی برخوردار هستند، در برخورد با مصائب و مشقات زندگی عملکرد سازگارانه‌تری دارند و به صورت مطلوب‌تری آن را مدیریت می‌کنند. فردی که از ذهنی آرام برخوردار است این توانایی را دارد که مسائل مختلف زندگی را تحلیل و ارزیابی کرده و واکنش‌های

تاب‌آوری دانشجویان را پیش‌بینی کند. یکی از محدودیت‌های این پژوهش، استفاده از پرسش‌نامه‌ی خود گزارش‌دهی بود که این امر می‌تواند پاسخ‌ها را دچار خدشه نماید؛ به این صورت که افراد ممکن است خود را بهتر یا بدتر از آن‌چه که هست توصیف کنند. همچنین، روش این پژوهش با توجه به نوع همبستگی آن، رابطه‌ی علت و معلولی را مشخص نمی‌نماید. در این پژوهش نتایج با تفکیک جنسیتی مورد ارزیابی قرار نگرفت و از این روی پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی این مسأله مورد توجه قرار گیرد و فرض‌های مورد پژوهش با تفکیک دو گروه دانشجویان دختر و پسر مورد ارزیابی و مقایسه قرار گیرد. از سوی دیگر این پژوهش بر روی گروه سنی دانشجویان انجام شد و این امر تا حدی ثبات درونی و قدرت تعمیم نتایج را به جامعه‌ی بزرگ‌تر با ضعف همراه می‌سازد. لذا پیشنهاد می‌شود که موضوع حاضر بر روی افراد سایر مقاطع سنی نظیر دانش‌آموزان مقاطع متوسطه نیز مورد بررسی و ارزیابی قرار گیرد. مراکز مشاوره فعال در سطح دانشگاه‌ها می‌توانند برنامه‌های آموزشی و درمانی را جهت تقویت بهزیستی روان‌شناختی، ارزش‌های شخصی و همچنین معنای زندگی دانشجویان طراحی و اجرایی کنند. برنامه‌هایی که نقش مؤثری در بهبود و پرورش تاب‌آوری دانشجویان دارد و می‌تواند بهبود عملکرد فرد در ابعاد مختلف زندگی به ویژه بعد تحصیلی را به دنبال داشته باشد.

معنای زندگی نیز باشد، تاب‌آوری او در برخورد با مصائب زندگی در سطح بالاتری قرار دارد. بهزیستی و امنیت روان‌شناختی، فرد را نسبت به زندگی امیدوار کرده و به امکان تعیین هدف را به او می‌دهد (فیسچر و همکاران، ۲۰۲۱). از این روی تعامل بین بهزیستی روان‌شناختی و معنای زندگی کاملاً بدیهی است. افرادی که فاقد بهزیستی روان‌شناختی هستند، امید و انگیزه‌ی چندانی نسبت به زندگی نداشته و با درماندگی شدید مواجه هستند، عاملی که توان آن‌ها را در مواجهه با مشکلات و مصائب زندگی کاهش داده و سطح تاب‌آوری‌شان را پایین می‌آورد. در صورتی که سطح بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان افزایش پیدا کند، امکان شکل‌دهی و یافتن معنایی در زندگی آن‌ها افزایش یافته و این امر نیز به نوبه‌ی خود، توان آن‌ها را برای گذار از دشواری‌های زندگی خود افزایش می‌دهد. به طور کلی نتایج این‌بخش حاکی از آن بود که بهزیستی روان‌شناختی به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم (از طریق متغیر میانجی معنای زندگی) بر تاب‌آوری دانشجویان تأثیر دارد.

نتایج بیانگر این بود که بهزیستی روان‌شناختی به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم (از طریق متغیر میانجی معنای زندگی) قادر به پیش‌بینی تاب‌آوری در دانشجویان هستند. با این حال ارزش‌های شخصی صرفاً به‌صورت مستقیم قادر به پیش‌بینی معنی‌دار تاب‌آوری نیست و با میانجی‌گری معنای زندگی نتوانست به‌صورت غیرمستقیم و معنی‌دار

قدردانی: از تمامی دانشجویان، همکاران و اعضای محترم هیئت علمی دانشکده‌ی علوم انسانی که در انجام این پژوهش ما را یاری نمودند، تشکر و قدردانی می‌نمایم.
تعارض منافع: نویسندگان این مقاله فاقد هرگونه تعارض منافع هستند.
حامی مالی: این مقاله حاصل کار پژوهشی نویسندگان است و حمایت مالی از هیچ سازمان و یا نهادی دریافت نکرده است.

References

- Ahmed Barabadi, H., & Alkhanian, R. (1396 s.c./2017). Examining the relationship between spiritual well-being and humor with psychological well-being and resilience. *Psychology and Religion*, 13(3), 105-115. (In Persian)
- Akbari, A., & Khorraiee, F. (1394s.c./2015). The prediction of mediating role of resilience between psychological well-being and emotional intelligence in students. *International Journal of School Health*, 2(3), 1-5. Doi: 10.17795/INTJSH-26238. (In Persian)

- Aliche, J. C., Ifeagwazi, C. M., Onyishi, I. E., & Mefoh, P. C. (2019). The presence of meaning in life mediates the relations between social support, posttraumatic growth, and resilience in young adult survivors of a terror attack. *Journal of Loss and Trauma*, 24(8), 736-749. <https://doi.org/10.1080/15325024.2019.1624416>.
- Arslan, G., & Allen, K. A. (2021). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychol Health Med*, 27(4), 803-814. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>.

- Bahramiabdolmalaki, S., Homayouni, A., & Aliyali, M. (1400s.c. /2021). Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy on Resilience, Psychological Well-Being, and Life Expectancy in Asthmatic Patients. *The Journal of Toloobehdasht*, 6(3), 191-203. <https://doi.org/10.22126/JAP.2020.5748.1470>. (In Persian)
- Bradaran, M., Zareh, H., Alipour, A., & Farzad, V. (2016/1395s.c.) The effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) on cognitive fusion and physical Health Indicators in essential hypertensive patients. *Journal of Cognitive Psychology*, 4(2), 1-9. URL: <http://jcp.khu.ac.ir/article-1-2565-fa.html>. (In Persian)
- Çolak, T. S., Ozcan, N. A., & Peker, A. (2021). The Mediation Role of Personal Meaning Profile in The Relationship Between Resilience Capacity and Meaning in Life. *Participatory Educational Research*, 8(3), 252-267. <https://doi.org/10.17275/per.21.64.8.3>
- Fakhri Aliabadi, S. (1396s. c. /2017). The mediating role of self-esteem in the relationship between parenting styles and psychological well-being in teenage girls, master's thesis in Islamic psychology with a positive orientation, Islamic Azad University, Electronic branch. (In Persian)
- Fallahian, R., Aghaei, A., Atashpoor, H., & Kazemi, A. (1393s. c. /2014). The effect of subjective well-being group training on the mental health of students of Islamic Azad University of Khorasgan (Isfahan). *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 15(2), 24-14. (In Persian)
- Fischer, I. C., Secinti, E., Cemalcilar, Z., & Rand, K. L. (2021). Examining cross-cultural relationships between meaning in life and psychological well-being in Turkey and the United States. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1341-1358. <https://hdl.handle.net/1805/27887>.
- Gamage, K. A., Dehideniya, D. M. S. C. P. K., & Ekanayake, S. Y. (2021). The Role of Personal Values in Learning Approaches and Student Achievements. *Behavioral Sciences*, 11(7), 102. <https://doi.org/10.3390/bs11070102>.
- Garcia-Alandete, J. (2015). Does meaning in life predict psychological well-being? *European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 89-98. <https://doi.org/10.5964/ejcop.v3i2.27>.
- Habibzadeh Shirazi, N. & Allameh, S. M. (1400s.c. /2021). Determining the effect of personal values on job burnout. *Management studies (improvement and transformation)*, 30(99), 135-155. <https://doi.org/10.22054/JMSD.2021.44939.3448>. (In Persian)
- Harms, P. D. , Brady, L. , Wood, D. , & Silard, A. (2018). Resilience and well-being. *Handbook of Well-Being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9983-3>.
- Kesberg, R., & Keller, J. (2021). Personal values as the motivational basis of psychological essentialism: An exploration of the value profile underlying essentialist beliefs. *Personality and Individual Differences*, 171, 110458. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110458>.
- Krok, D. (2015). The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychological well-being. *Journal of religion and health*, 54(6), 2292-2308.
- Lin, L. (2021). Longitudinal associations of meaning in life and psychosocial adjustment to the COVID-19 outbreak in China. *British journal of health psychology*, 26(2), 525-534. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12492>.
- Masrabadi, J., Stowar, N. & Jafarian, S. (2012/1391s. c.). Investigating the construct and diagnostic validity of the meaning in life questionnaire in students. *Journal of Behavioral Sciences*, 7(1), 83-90. (In Persian)
- Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resilience in development and psychopathology: multisystem perspectives. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17, 521-549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>.
- Mohammadi, M. (1383/2004). Investigating factors affecting resilience in people at risk of substance abuse, PhD thesis, Tehran University of Welfare and Rehabilitation Sciences. (In Persian)
- Müller, M., Forstmeier, S., Wagner, B., & Maercker, A. (2011). Traditional versus modern values and interpersonal factors predicting stress response syndromes in a Swiss elderly population. *Psychology, Health & Medicine*, 16(6), 631-640. <https://doi.org/10.1080/13548506.2011.564192>.
- Nguyen, Q., Kuntz, J. R., Näswall, K., & Malinen, S. (2016). Employee resilience and leadership styles: The moderating role of proactive personality and optimism. *New Zealand Journal of Psychology (Online)*, 45(2), 13. Corpus ID: 13478304.
- Nowrozi, A., Moradi, A., Zamani, K., & Hasani, J. (1397s. c. /2018). Comparing the effectiveness of meaning therapy based on Rumi's thoughts and acceptance and commitment therapy in the

- historical memory of the elderly. *Cognitive Psychology Quarterly*, 7(2), 50-33. <http://jcp.khu.ac.ir/article-1-3194-fa.html>. (In Persian)
- Reyes, M. F., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2020). Resilience and socioeconomic status as predictors of life satisfaction and psychological well-being in Colombian older adults. *Journal of Applied Gerontology*, 39(3), 269-276. <https://doi.org/10.1177/0733464819867554>.
- Sadouqi, M., & Hossampour, F. (2016/1395). Prediction of psychological well-being of medical students based on gratitude and meaning in life. *Journal of Medical Ethics*, 11(42), 65-71. <https://doi.org/10.22037/mej.v11i42.16585>. (In Persian)
- Sefidi, F. & Farzad, W. (1390s. c. /2011). Validation of Ryff psychological well-being test in Qazvin University of Medical Sciences Students, 16(1), 65-71. (In Persian)
- Veer, I. M., Riepenhausen, A., Zerban, M., Wackerhagen, C., Puhlmann, L. M., Engen, H., & Kalisch, R. (2021). Psycho-social factors associated with mental resilience in the Corona lockdown. *Translational Psychiatry*, 11(1), 67. <https://doi.org/10.1038/s41398-020-01150-4>.
- Watanabe, K., Kawakami, N., & Nishi, D. (2020). Association between personal values in adolescence and mental health and well-being in adulthood: a cross-cultural study of working populations in Japan and the United States. *Annals of general psychiatry*, 19(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-0260-4>
- Yıldırım, M., & Tanrıverdi, F. Ç. (2021). Social support, resilience and subjective well-being in college students. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 127-135. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.229> Corpus ID: 238082005
- Yu, J., & Chae, S. (2020). The mediating effect of resilience on the relationship between academic burnout and psychological well-being of medical students. *Korean journal of medical education*, 32(1), 13-21. Doi: 10.3946/kjme.2020.149.
- Zimmermann, P., Firnkes, S., Kowalski, J. T., Backus, J., Siegel, S., Willmund, G., & Maercker, A. (2014). Personal values in soldiers after military deployment: associations with mental health and resilience. *European Journal Psychotraumatol*, 5(22939), 1-9. DOI: 10.3402/pt.v5.22939.