



# Investigating the Relationship between the Meaning in Life and the Mental Health Status of Medical Sciences Students

Seyyed Hatam Mahdavinooor<sup>1</sup> , Aghil Mollaei<sup>2</sup> , Narjes Moharami<sup>3</sup> , Mohsen Kheiri<sup>4</sup> ,  
 Haniye Ghasemi-Baste-Deymi<sup>2</sup> , Seyyed Mohammad Javad Mousavi<sup>2</sup> , Amin Taheri-Namaghi<sup>4</sup> ,  
 Shima Delfan-Hemmati<sup>2</sup> , Asma Shahbazi<sup>5</sup> , Zohre Abareshi<sup>5</sup> , Seyyed Muhammad Mahdi Mahdavinooor<sup>5,6\*</sup> 

1- Department of Islamic Theology, Yadegar-e-Imam Khomeini (Rah), Shahre-rey branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

2- Student Research Committee, School of Medicine, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran.

3- Student Research Committee, School of Medicine, Arak University of Medical Sciences, Arak, Iran.

4- Student Research Committee, School of Pharmacy, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran.

5- Student Research Committee, School of Allied Medical Sciences, Mazandaran University of Medical Sciences, Sari, Iran.

6- Department of Psychology, Faculty of Humanities, Shahed University, Tehran, Iran.

\*Correspondence should be addressed to Mr. Seyyed Muhammad Mahdi Mahdavinooor; Email: Sm.mahdavi@mazums.ac.ir

## Article Info

Received: Apr 22, 2022

Received in revised form:

Jun 8, 2022

Accepted: Jun 27, 2022

Available Online: Dec 22, 2023

## Keywords:

Anxiety

Depression

Meaning of life

Mental health

Stress

## Abstract

**Background and Objective:** Studies have shown that the mental health status of medical students is more at risk compared to the general population. There are several factors associated with mental health status. One of the related factors seems to be the meaning of life. Therefore, this study was conducted to investigate the relationship between meaning of life and mental health status in students of Mazandaran University of Medical Sciences.

**Methods:** This study is descriptive-analytical and was performed in Mazandaran University of Medical Sciences with a sample size of 343. Samples were collected by simple accessible sampling method. Data collection tools included standard questionnaire of meaning of life and short form of mental health questionnaire. Data were analyzed using SPSS software version 26. Descriptive and analytical statistics were also used for analysis. In the present study, all ethical considerations were observed and the authors reported no conflict of interest.

**Results:** 343 students participated in this study, out of whom 147 were male and 195 were female. According to the findings, the items of presence of meaning and search for meaning in life have a significant inverse relationship with anxiety, stress, depression and the total score of mental health status ( $P < 0.01$ ).

**Conclusion:** Considering the importance of the meaning of life in the mental health status of students, more importance should be given to psychotherapy systems based on the concept of meaning.



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v9i4.38219>

Please cite this article as: Mahdavinooor SH, Mollaei A, Moharami N, Kheiri M, Ghasemi-Baste-Deymi H, Mousavi SMJ, Taheri-Namaghi A, Delfan-Hemmati Sh, Shahbazi A, Abareshi Z, Mahdavinooor SMM. Investigating the Relationship between the Meaning in Life and the Mental Health Status of Medical Sciences Students. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2023;9(4):93-106. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v9i4.38219>

## Summary

### Background and Objective

Human health has always been one of the concerns of social reformers (1). Health consists of four dimensions: mental, physical, social and spiritual (2). According to the World Health Organization, mental health is a state of well-

being in which a person realizes his or her abilities, can cope with the normal stresses of life, has a productive work, and helps his community (3).

The meaning of life has become one of the most important issues of the present age (11). It refers to the main purpose and concept of each person's life (12-14). In fact, the meaning of life is a vital psychological element for resilience to

injury and disaster, which gives people the feeling that their lives are important even in difficult times (15).

Research shows that meaningless living leads to a loss of ability to recognize oneself as an important or useful factor, and this may be related to some psychiatric disorders such as depression, anxiety, guilt, aggression, despair, mental distress and existential emptiness (23, 24). Some studies have reported the effect of meaning on reducing anxiety and overreaction of the autonomic nervous system to emotional stress (25, 26). In their study on Birjand University staff, Talebzadeh Shooshtari and Pourshafei showed that there is a significant correlation between the existence of meaning in life and the dimensions of general health, including physical symptoms, anxiety and sleep disorders, social function and depressive symptoms (27). With the definitions and observations provided, it is hypothesized that there is a significant positive relationship between mental health status and the meaning of life. Due to the lack of studies that have measured this relationship in different groups, it is necessary to design and implement more studies in this field. Therefore, this study was conducted to investigate the relationship between the meaning of life and mental health status in students of Mazandaran University of Medical Sciences.

## Methods

**Compliance with ethical guidelines:** In this study, students were completely free to participate in the study. They were also not asked to identify them.

This descriptive-analytical study was conducted with the statistical population of students of Mazandaran University of Medical Sciences. Using the Cochran's formula, the sample size was estimated to be 366 people, of whom 343 participated in the project (96% response rate).

The data collection tool consisted of three parts. The first section dealt with the participants' demographic information (gender, age, marital status, level of education, smoking, amount of physical activity).

The second part was the Meaning of Life Questionnaire (MLQ), which is the most widely used questionnaire to measure the meaning of life in different populations and cultures (15). This questionnaire consists of two subsections of meaning existence and meaning search, each with 5 items (29).

The third section was the shortened form of the Anxiety, Stress and Depression Questionnaire (DASS-21) prepared by Lovibond and Lovibond

(31, 32). This is a 21-item self-report questionnaire that consists of 3 subsections dealing with anxiety, stress and depression. Each subsection has 7 questions.

Data were analyzed using SPSS software version 26. For analysis, we used descriptive statistics (frequency, mean and standard deviation) and inferential statistics (multivariate regression and correlation test). We also set the significance level at  $P < 0.05$ .

## Results

343 students participated in this study, out of whom 147 were male and 195 were female. According to the findings, the items of presence of meaning and search for meaning had a significant inverse relationship with anxiety, stress, depression and the total score related to mental health status ( $P < 0.01$ ). That is, the greater the presence of meaning and the search for meaning in life, the lower the anxiety, stress, and depression, and the better the status of mental health.

## Conclusion

Having a purpose in life as part of the meaning of life brings better mental and physical health. Evidence suggests that this association can be explained by the relationship between the existence of meaning in life and the physiological system settings involved in stress responses (35, 36).

The results of the present study showed that the meaning of life was inversely related to the total score of mental health and the total score was inversely related to mental health. That is, the higher the total score, the lower the mental health status. Therefore, there is a direct relationship between the meaning of life and mental health; That is, the more meaning there is in life, the better the status of mental health is. This result is consistent with the results of a number of other studies (36-40). For example, according to a study conducted in 2020 on 595 Chinese students, it was concluded that the meaning of life and mental health have a reciprocal effect on each other and each promotes the other (41).

According to the results of this study, one of the factors related to students' mental health status is the concept of meaning of life. The existence of the meaning in life, due to its nature, can act as a shield against psychological damage and protect human beings against psychological crises. It seems that more attention should be paid to the role of meaning of life in the mental health status of students. Increasing the number of

logotherapists in universities and student logotherapy can be effective in this regard (51).

### **Acknowledgements**

This study was supported by the Student Research Committee of Mazandaran University of Medical Sciences. The authors would like to express their appreciation to this committee.

### **Ethical considerations**

According to the authors of the article, this study is obtained from a research project entitled "Investigating the relationship between mental health status and the meaning in life of students of Mazandaran University of Medical Sciences in 2021 and 2022" which was approved by the Ethics Committee in Biomedical Research of Mazandaran University of Medical Sciences with the code of ethics [IR.MAZUMS.REC.1401.119](#).

### **Funding**

According to the authors, this study was funded by the Student Research Committee of Mazandaran University of Medical Sciences.

### **Conflict of interest**

The authors of the article have not reported any conflict of interest regarding this research. It is worth noting that the first author and the corresponding author of this article are members of a family.

### **Authors' contribution**

Final revision and review of the article: first author; Data analysis: second, fourth, fifth and sixth authors; Writing the article: third, tenth and eleventh authors; and data collection: seventh, eighth and ninth authors.

## دراسة علاقة معنى الحياة والصحة النفسية لدى طلاب العلوم الطبية

سيد حاتم مهدوي نور<sup>١</sup>، عقيل ملايي<sup>٢</sup>، نرجس محرمي<sup>٣</sup>، محسن خيري<sup>٤</sup>، حانية قاسمي بسته ديبي<sup>٥</sup>، سيد محمد جواد موسوي<sup>٦</sup>، أمين طاهري نامقي<sup>٦</sup>، شيما دلفان همي<sup>٦</sup>، أسماء شاهبازي<sup>٥</sup>، زهرة أبارشي<sup>٥</sup>، سيد محمد مهدي مهدوي نور<sup>٥ و ٦</sup>

١- قسم العلوم الإسلامية، فرع يادكار الإمام الخميني (ره)، مدينة الري، جامعة آزاد الإسلامية، طهران، إيران.

٢- لجنة البحوث الطلابية، كلية الصحة، جامعة مازندران للعلوم الطبية، ساري، إيران.

٣- لجنة البحوث الطلابية، كلية الطب، جامعة أراك للعلوم الطبية، أراك، إيران.

٤- لجنة البحوث الطلابية، كلية الصيدلة، جامعة مازندران للعلوم الطبية، ساري، إيران.

٥- لجنة البحوث الطلابية، كلية الطوارئ الطبية، جامعة مازندران للعلوم الطبية، ساري، إيران.

٦- قسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية، جامعة شاهد، طهران، إيران.

\* المراسلات الموجهة إلى السيد محمد مهدي مهدوي نور؛ البريد الإلكتروني: [Sm.mahdavi@mazums.ac.ir](mailto:Sm.mahdavi@mazums.ac.ir)

### معلومات المادة

الوصول: ٢٠ رمضان ١٤٤٣

وصول النص النهائي: ٨ ذي القعدة ١٤٤٣

القبول: ٢٧ ذي القعدة ١٤٤٣

النشر الإلكتروني: ٨ جمادى الثاني ١٤٤٥

### الكلمات الرئيسية:

الإضطراب

الصحة النفسية

القلق

الكآبة

معنى الحياة

### الملخص

**خلفية البحث وأهدافه:** أظهرت الدراسات أنّ الصحة النفسية لدى طلاب العلوم الطبية، أكثر عرضة للأخطار مقارنة بعامّة الناس في المجتمع. ثمة الكثير من المؤثرات التي تترك أثراً على الصحة النفسية لدى هذه الفئة؛ لكن يبدو أنّ مفهوم الحياة ومعناها هو الأكثر تأثيراً من بين جميع العوامل. لهذا يسعى هذا البحث من خلال دراسة العلاقة التي تربط بين معنى الحياة والصحة النفسية لدى طلاب جامعة مازندران للعلوم الطبية، أن تدرس هذه الحالة وتقدّم حلولاً لها.

**منهجية البحث:** المنهج الذي اعتمده الدراسة هو المنهج الوصفي/ التحليلي الذي أجري على ٣٤٣ طالباً من بين طلاب جامعة مازندران للعلوم الطبية. وقد جمعت الدراسة الجمعية الإحصائية من خلال منهج أخذ العينات المتاحة. أما أسلوب جمع المعلومات فهو استبيان معنى الحياة واستبيان الصحة النفسية. وقد تم تحليل المعطيات من خلال تطبيق SPSS إصدار ٢٦ من هذا التطبيق. كما أنّ تحليل نتائج الإحصاءات اعتمدت الدراسة على التحليل الوصفي التحليلي. يُذكر أنّه تمت مراعاة جميع الموارد الأخلاقية في هذا البحث وإضافة إلى ذلك فإنّ مؤلفي البحث لم يشيروا إلى أيّ تضارب في المصالح.

**المعطيات:** لقد شارك في هذه الدراسة ٣٤٣ طالباً وكان ١٤٧ منهم رجالاً و ١٩٥ منهم إمرأة. أظهرت الدراسة أنّ عنصر حضور المعنى والبحث عن المعنى كانت له علاقة عكسية مع القلق، والإضطراب، والكآبة، ودرجة حالة الصحة النفسية ( $P < 0.01$ ).

**الاستنتاج:** نظراً لأهمية مفهوم معنى الحياة في حياة الأفراد وتأثير هذا المفهوم على صحة الطلاب النفسية، لهذا يجب تعزيز أنظمة التحليل النفسي القائمة على مفهوم معنى الحياة وإيلاء الإهتمام اللازم على هذا النوع من التحليل النفسي.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Mahdavinoor SH, Mollaei A, Moharami N, Kheiri M, Ghasemi-Baste-Deymi H, Mousavi SMJ, Taheri-Namaghi A, Delfan-Hemmati Sh, Shahbazi A, Abareshi Z, Mahdavinoor SMM. Investigating the Relationship between the Meaning in Life and the Mental Health Status of Medical Sciences Students. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2023;9(4):93-106. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v9i4.38219>

## بررسی ارتباط بین معنای زندگی و وضعیت سلامت روانی در دانشجویان علوم پزشکی

سید حاتم مهدوی نور<sup>۱</sup>، عقیل ملایی<sup>۲</sup>، نرجس محرمی<sup>۳</sup>، محسن خیری<sup>۴</sup>، حانیه قاسمی بسته دیمی<sup>۲</sup>، سید محمدجواد موسوی<sup>۲</sup>، امین طاهری نامقی<sup>۴</sup>، شیما دلفان همتی<sup>۲</sup>، اسما شهبازی<sup>۵</sup>، زهره ابارشی<sup>۵</sup>، سید محمدمهدی مهدوی نور<sup>۵</sup> و<sup>۶</sup>

- ۱- گروه معارف اسلامی، واحد یادگار امام خمینی (ره) شهرری، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.
- ۲- کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران.
- ۳- کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اراک، اراک، ایران.
- ۴- کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده داروسازی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران.
- ۵- کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران، ساری، ایران.
- ۶- گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران.

\*مکاتبات خطاب به آقای سید محمدمهدی مهدوی نور؛ رایانامه: [Sm.mahdavi@mazums.ac.ir](mailto:Sm.mahdavi@mazums.ac.ir)

### اطلاعات مقاله

دریافت: ۲ اردیبهشت ۱۴۰۱

دریافت متن نهایی: ۱۸ خرداد ۱۴۰۱

پذیرش: ۶ تیر ۱۴۰۱

نشر الکترونیکی: ۱ دی ۱۴۰۲

### واژگان کلیدی:

اضطراب

امیدواری

رضایت از زندگی

سبک زندگی

معنای زندگی

### چکیده

**سابقه و هدف:** مطالعات نشان می‌دهد که وضعیت سلامت روانی دانشجویان علوم پزشکی نسبت به جمعیت عادی در معرض خطر بیشتری قرار دارد. عوامل متعددی با وضعیت سلامت روانی مرتبط است؛ به نظر می‌رسد یکی از عوامل مرتبط با آن مفهوم معنای زندگی باشد. از این رو مطالعه حاضر با هدف بررسی ارتباط بین معنای زندگی و وضعیت سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران انجام شده است.

**روش کار:** این مطالعه از نوع توصیفی - تحلیلی است که در دانشگاه علوم پزشکی مازندران و با حجم نمونه ۳۴۳ نفر انجام شده است. نمونه‌ها به روش دردسترس ساده جمع‌آوری شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات پرسش‌نامه استاندارد معنای زندگی و فرم کوتاه پرسش‌نامه وضعیت سلامت روانی بود. داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شد. همچنین برای تحلیل از آمار توصیفی و تحلیلی نیز استفاده شد. در این پژوهش همه موارد اخلاقی رعایت شده است و مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

**یافته‌ها:** در این مطالعه ۳۴۳ دانشجو شرکت کردند که ۱۴۷ نفر آقا و ۱۹۵ نفر خانم بودند. طبق یافته‌ها گویه‌های حضور معنا و جست‌وجوی معنا با اضطراب، استرس، افسردگی و نمره کل وضعیت سلامت روانی رابطه معنادار معکوسی داشت ( $P < 0/01$ ).

**نتیجه‌گیری:** با توجه به اهمیتی که معنای زندگی در وضعیت سلامت روانی دانشجویان دارد باید به نظام‌های روان‌درمانی مبتنی بر مفهوم معنا اهمیت بیشتری داده شود.

استناد مقاله به این صورت است:

Mahdavinor SH, Mollaei A, Moharami N, Kheiri M, Ghasemi-Baste-Deymi H, Mousavi SMJ, Taheri-Namaghi A, Delfan-Hemmati Sh, Shabbazi A, Abareshi Z, Mahdavinor SMM. Investigating the Relationship between the Meaning in Life and the Mental Health Status of Medical Sciences Students. *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2023;9(4):93-106. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v9i4.38219>

## مقدمه

سلامت انسان همواره یکی از دغدغه‌های مصلحان اجتماعی بوده است (۱). سلامتی از چهار بُعد روانی، جسمی، اجتماعی و معنوی تشکیل شده است (۲). طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت سلامت روانی حالتی از رفاه است که در آن فرد به توانایی‌های خود پی می‌برد، می‌تواند با استرس‌های عادی زندگی کنار بیاید، کار مولد و ثمربخش داشته باشد و به جامعه خود کمک کند (۳). روان مانند جسم تحت تأثیر موقعیت‌ها و حوادث تغییر می‌کند و آسیب‌پذیر می‌شود به طوری که در سال ۲۰۲۰ در جهان بیش از یک میلیارد نفر از اختلال رفتاری یا ذهنی ناشی از این آسیب‌ها رنج می‌برده‌اند (۳، ۴). به‌طور ویژه افراد بین ۱۸ تا ۲۴ سال که عموماً از دانشجویان تشکیل شده‌اند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند اختلال افسردگی اساسی، اضطرابی و بیماری‌های روان‌پزشکی هستند (۵، ۶). طبق نتایج یک فراتحلیل که در سال ۲۰۱۶ منتشر شده، شیوع اختلالات روانی در دانشجویان ایرانی ۳۳٪ گزارش شده است (۷). استرس ناشی از زندگی دانشجویی به دلایلی از جمله دور بودن از محیط خانه و جداسدن از خانواده، مسائل و مشکلات درسی، رقابت با دیگر دانشجویان، مسائل و مشکلات مالی و نگرانی از آینده کاری می‌تواند زمینه‌ساز بروز این اختلالات باشد (۸). دانشجویان به‌طور خاص دانشجویان علوم پزشکی نیز بیشتر در معرض خطر بیماری‌های روانی هستند. طبق پژوهش‌های انجام‌شده دانشجویان رشته‌های علوم پزشکی بیشتر از سایر دانشجویان دچار بیماری‌های روانی می‌شوند (۹، ۱۰).

معنای زندگی به یکی از مهم‌ترین موضوعات عصر حاضر تبدیل شده است (۱۱). معنای زندگی به هدف و مفهوم اصلی زندگی هر شخص اشاره دارد (۱۲-۱۴). در واقع معنای زندگی یک عنصر حیاتی روان‌شناختی برای تاب‌آوری در برابر آسیب‌ها و مقابله با بلایا است که به افراد این حس را می‌دهد که زندگی آنان حتی در مواقع سخت نیز اهمیت دارد (۱۵). اگر انسان معنایی برای زندگی‌اش پیدا کند می‌تواند رنج‌ها و اندوه‌ها را تحمل کند و از شرایط دشوار و فوق‌العاده سخت زندگی جان سالم به در ببرد (۱۶)؛ اما اگر انسان موفق نشود معنایی ارزشمند برای زندگی‌اش پیدا کند دچار خلأ وجودی می‌شود. در واقع خلأ وجودی در فردی ایجاد می‌شود که زندگی‌اش فاقد معنا است و احساس پوچی کامل و نبود هدفی

برای ادامه زندگی احساس می‌شود (۱۷).

معنا مفهومی ذهنی است که می‌تواند برای یک فرد بسیار ساده یا کاربردی و برای فردی دیگر فلسفی باشد. با تشخیص و درک معنا احتمالاً بیمار تصدیق می‌کند که زندگی تقریباً در هر شرایطی ارزش زندگی را دارد و با این کار اراده او را برای زندگی افزایش می‌دهد (۱۸). معنای زندگی از دو بُعد وجود معنا و جست‌وجوی معنا تشکیل شده است (۱۹). وجود معنا عبارت است از میزانی که فرد زندگی خود را مهم، معنادار و قابل فهم می‌داند (۲۰) و جست‌وجوی معنا به تلاش و کاوش فعالانه انسان به منظور درک معنا، اهمیت و هدف زندگی خود اشاره دارد (۲۱). معنادار شدن زندگی به افراد اجازه می‌دهد تا رویدادها را تفسیر کنند و درباره نحوه زندگی و خواسته‌های خود در زندگی ارزش‌هایی را بنا کنند و با توجه به آن ارزش‌ها زندگی کنند (۲۲).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد زندگی بی‌معنی به از دست دادن توانایی فرد در شناخت خود به‌عنوان یک عامل مهم یا مفید منجر می‌شود و این موضوع احتمالاً با برخی از اختلالات روان‌پزشکی مانند افسردگی، اضطراب، احساس گناه، پرخاشگری، ناامیدی، پریشانی روانی و پوچی وجودی مرتبط است (۲۳، ۲۴). در برخی از مطالعات نیز تأثیر وجود معنا در کاهش اضطراب و واکنش بیش از حد دستگاه عصبی خودمختار به استرس عاطفی گزارش شده است (۲۵، ۲۶). طالب‌زاده شوشتری و همکاران در مطالعه خود درباره کارکنان دانشگاه بیرجند نشان داده‌اند که بین وجود معنا در زندگی و ابعاد سلامت عمومی شامل علائم جسمانی، علائم اضطراب و اختلال خواب، کارکرد اجتماعی و علائم افسردگی همبستگی معناداری وجود دارد (۲۷). در تعدادی از پژوهش‌ها رابطه بین سلامت روان و معنای زندگی سنجیده شده است؛ اما مطالعات در این زمینه به اندازه کافی نیست. با توجه به کم بودن مطالعاتی که این ارتباط را در گروه‌های مختلف سنجیده، نیاز است مطالعات بیشتری در این زمینه طراحی و اجرا گردد. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط بین معنای زندگی و وضعیت سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران انجام شده است.

## روش کار

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: دانشجویان برای شرکت در پژوهش کاملاً مختار بودند. همچنین هیچ نشانه‌ای که هویت افراد را مشخص کند از آنان خواسته نشد.

کوتاه‌شده پرسش‌نامه اضطراب، استرس و افسردگی<sup>۴</sup> بود که لایباند و لایباند<sup>۵</sup> آن را تهیه کرده‌اند (۳۱، ۳۲). این پرسش‌نامه ۲۱ سؤالی خودگزارشی از سه گویه اضطراب، استرس و افسردگی تشکیل شده است. هر گویه ۷ سؤال دارد. گویه افسردگی، نارسایی، بی‌لذتی، ناامیدی، کاهش ارزش زندگی و لختی (اینرسی<sup>۶</sup>) را ارزیابی می‌کند. گویه اضطراب پاسخ‌های حاد ترس و علائم جسمی و ذهنی اضطراب را ارزیابی می‌کند و گویه استرس تنش، بی‌قراری، تحریک‌پذیری و دشواری در آرام‌شدن را اندازه‌گیری می‌کند (۳۳). روایی و پایایی این پرسش‌نامه در ایران در مطالعات مختلف و برای گروه‌های مختلف مناسب ارزیابی شده است (آلفای کرونباخ اضطراب، استرس و افسردگی به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۷ و ۰/۸۷ برآورد شده است) (۳۳، ۳۴). پاسخ این پرسش‌نامه به صورت طیف لیکرت چهاردرجه از «اصلاً درباره من صدق نمی‌کند» تا «کاملاً درباره من صدق می‌کند» است. در این پرسش‌نامه هرچه نمره گویه‌های مختلف بیشتر باشد یعنی فرد بیشتر آن گویه را تجربه می‌کند؛ برای مثال هر چه نمره گویه اضطراب بالاتر باشد یعنی فرد اضطراب بیشتری دارد و هر چه نمره کلی پایین‌تر باشد، فرد وضعیت سلامت روان بهتری دارد.

#### تحلیل داده‌ها

داده‌ها با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شد. برای تحلیل از آمار توصیفی (فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و آمار تحلیلی (رگرسیون چندمتغیره و آزمون همبستگی) استفاده شد. همچنین سطح معنی‌داری  $P < 0/05$  در نظر گرفته شد.

#### یافته‌ها

در این مطالعه که در مجموع ۳۴۳ نفر حضور داشتند، ۵۷٪ از شرکت‌کنندگان زن و ۴۳٪ مرد بودند. میانگین سنی این افراد  $22/08 \pm 2/92$  بود که ۹۴/۴٪ مجرد و ۵/۶٪ هم متأهل بودند. ۶۴/۳٪ از افراد کمتر از ۳ ساعت، ۱۹/۹٪ بین ۳ تا ۶ ساعت، ۱۰/۸٪ بین ۶ تا ۹ ساعت و ۵٪ نیز بیش از ۹ ساعت در هفته ورزش می‌کردند. از نظر سطح تحصیلات ۵۱/۶٪ در مقطع کارشناسی و ۴۲/۴٪ در مقطع تحصیلات تکمیلی بودند. ۶٪ افراد نیز تحصیلاتشان را اعلام نکردند. ۲۶/۹٪ در دانشکده پزشکی، ۱/۵٪ در دانشکده فناوری‌های نوین پزشکی، ۱۸/۲٪ در دانشکده داروسازی، ۳۱/۶٪ در دانشکده پیراپزشکی،

این مطالعه از نوع توصیفی - تحلیلی است که در سامانه سیات دانشگاه علوم پزشکی مازندران ثبت شد و به تصویب شورای پژوهشی دانشگاه رسید. نمونه‌گیری طرح از تاریخ ۱۳ دی ماه سال ۱۴۰۰ خورشیدی تا ۸ بهمن همان سال در دانشگاه علوم پزشکی مازندران انجام شد. دانشگاه علوم پزشکی مازندران در مرکز استان مازندران، شهرستان ساری، واقع شده است. این دانشگاه در رتبه‌بندی تایمز در سال ۲۰۲۲ جزو سه دانشگاه اول ایران قرار گرفته است (۲۸).

جامعه آماری پژوهش شامل تمام دانشجویانی بود که در زمان پرکردن پرسش‌نامه در حال تحصیل در دانشگاه علوم پزشکی مازندران بودند. برای تعیین حجم نمونه از فرمول کوکران<sup>۱</sup> استفاده شد. با در نظر گرفتن احتمال خطای نوع اول (آلفا) در سطح ۰/۰۵ (سطح اطمینان ۰/۹۵)، سطح قابل قبول توان آزمون برابر با ۰/۹۵ و اندازه اثر ۰/۲، حجم نمونه معادل ۳۶۶ نفر برآورد شد. نمونه‌ها به روش در دسترس ساده از طریق پرسش‌نامه جمع‌آوری شدند. ۳۴۳ نفر از دانشجویان که تمایل به شرکت در این پژوهش داشتند پرسش‌نامه‌ها را پر کردند (میزان پاسخ‌گویی = ۹۶٪). ملاک‌های ورود به مطالعه دانشجویی در حال تحصیل در دانشگاه علوم پزشکی مازندران و تمایل به شرکت کردن در پژوهش بود.

#### ابزار سنجش

ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل سه بخش بود. اولین بخش اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان را می‌سنجید (جنسیت، سن، وضعیت تأهل، مقطع در حال تحصیل، مصرف دخانیات و مقدار فعالیت بدنی). بخش دوم پرسش‌نامه معنای زندگی<sup>۲</sup> بود که پرکاربردترین پرسش‌نامه سنجش معنای زندگی در انواع جمعیت‌ها و فرهنگ‌های متنوع است (۱۵). این پرسش‌نامه از دو گویه وجود معنا و جست‌وجوی معنا تشکیل شده است که هر گویه پنج سؤال دارد (۲۹). استگر<sup>۳</sup> و همکاران (۲۹) پرسش‌نامه معنای زندگی را طراحی و روایی و پایایی آن را تأیید کرده‌اند. در ایران نیز خسروی و همکاران (۳۰) روایی و پایایی (آلفای کرونباخ ۰/۸۸) آن را مناسب ارزیابی کرده‌اند. پاسخ این پرسش‌نامه به صورت طیف لیکرت هفت‌درجه از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم است. حداقل نمره برای هر گویه ۵ و حداکثر ۳۵ در نظر گرفته شد. در این پرسش‌نامه هر چه نمره بیشتر باشد فرد معنایی قوی‌تر در زندگی دارد یا بیشتر به دنبال معنا است. بخش سوم فرم

<sup>۴</sup> DASS-21

<sup>۵</sup> Lovibond & Lovibond

<sup>۶</sup> Inertie

<sup>۱</sup> Cochran

<sup>۲</sup> MLQ

<sup>۳</sup> Steger

مقدار	آماره	ضریب	معنی داری
۰/۰۱۵	۲/۰۳	۰/۱۰	افسردگی
۰/۰۰۳	۲/۳۸	۰/۱۱	نمره کل پرسشنامه وضعیت سلامت روان
۰/۲۴۷	۱/۲۳	۰/۰۶	حضور معنا

\* ضریب تعیین =  $R^2$  و آماره آزمون =  $F$

نتایج آزمون رگرسیون چندمتغیره (جدول شماره ۳) نشان داد که در بررسی نمره کل پرسشنامه وضعیت سلامت روانی، سن عاملی تأثیرگذار بود؛ به طوری که با یک سال افزایش سن، ۰/۷۶ واحد نمره کل پرسشنامه وضعیت سلامت روانی کاهش می‌یافت ( $P < ۰/۰۵$ ). دانشکده محل تحصیل دانشجویان نیز عاملی تأثیرگذار در برآورد نمره کل پرسشنامه وضعیت سلامت روانی بود؛ به گونه‌ای که نمره کل دانشجویان دانشکده فناوری‌های نوین پزشکی (۱۳/۶۵) در مقایسه با دانشجویان دانشکده بهداشت به‌عنوان گروه مرجع، بیشتر بود ( $P < ۰/۰۵$ ). نمره کل وضعیت سلامت روانی کسانی که به‌صورت تفننی دخانیات مصرف می‌کردند، ۶/۱۳ واحد بیشتر از افرادی بود که دخانیات مصرف نمی‌کردند و همچنین کسانی که مصرف دخانیات آنان به‌صورت حرفه‌ای بود نمره کل وضعیت سلامت روانی آنان ۱۰/۶۸ واحد بیشتر از کسانی بود که اصلاً دخانیات مصرف نمی‌کردند. در بررسی عوامل تأثیرگذار بر مؤلفه افسردگی، سن عامل مؤثری شناخته شد؛ به طوری که به ازای یک سال افزایش سن، افسردگی به اندازه ۰/۲۷ کمتر می‌شد ( $P < ۰/۰۵$ ). دانشجویانی که به‌صورت حرفه‌ای دخانیات مصرف می‌کردند نمره افسردگی بیشتری نسبت به دانشجویانی که دخانیات مصرف نمی‌کردند، کسب کردند ( $P < ۰/۰۱$ ). در بررسی عوامل تأثیرگذار بر مؤلفه اضطراب دانشجویان، به ازای یک سال افزایش سن، ۰/۲۴ نمره اضطراب کاهش می‌یافت ( $P < ۰/۰۱$ ). در بررسی عوامل مؤثر بر مؤلفه استرس، به ازای یک سال افزایش سن، نمره استرس نیز به اندازه ۰/۲۴ کاهش می‌یافت. نمره استرس دانشجویان دانشکده‌های پزشکی، داروسازی و فناوری‌های نوین پزشکی به‌طور معناداری بیشتر از دانشجویان دانشکده بهداشت بود ( $P < ۰/۰۵$ ). نمره مؤلفه استرس دانشجویانی که به‌صورت تفننی ( $P < ۰/۰۵$ ) و حرفه‌ای ( $P < ۰/۰۱$ ) دخانیات مصرف می‌کردند به‌طور معناداری بیشتر از افرادی بود که دخانیات مصرف نمی‌کردند. در بررسی نمره کل پرسشنامه معنای زندگی، دانشجویان دانشکده داروسازی و فناوری‌های نوین پزشکی به‌طور معناداری نمره کمتری

در دانشکده بهداشت و ۶/۶٪ در دانشکده دندان پزشکی تحصیل می‌کردند. از نظر استعمال دخانیات ۸۶٪ سابقه کشیدن سیگار را نداشتند، ۸/۵٪ به‌صورت تفننی و ۵/۳٪ به‌صورت حرفه‌ای سیگار مصرف می‌کردند. (جدول شماره ۱).

جدول ۱) اطلاعات جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان

فراوانی درصد فراوانی		جنسیت
۴۳/۰	۱۴۷	مرد
۵۷/۰	۱۹۵	زن
۹۴/۴	۳۲۳	مجرد
۵/۶	۱۹	متاهل
۶۴/۳	۲۲۰	کمتر از ۳ ساعت
۱۹/۹	۶۸	بین ۳ تا ۶ ساعت
۱۰/۸	۳۷	بین ۶ تا ۹ ساعت
۵/۰	۱۷	بیش از ۹ ساعت
۵۱/۶	۱۷۵	کارشناسی
۴۲/۴	۱۲۹	تحصیلات تکمیلی
۲۶/۹	۹۰	پزشکی
۱/۵	۵	فناوری‌های نوین
۱۸/۲	۶۱	داروسازی
۳۱/۶	۱۰۶	پیراپزشکی
۱۵/۲	۵۱	بهداشت
۶/۶	۲۲	دندان پزشکی
۸۶/۳	۲۹۵	خیر
۸/۵	۲۹	به‌صورت تفننی
۵/۳	۱۸	به‌صورت حرفه‌ای

جدول شماره ۲ نشان می‌دهد که متغیرهای مستقل الگو به‌طور معناداری تنها قادر به پیش‌بینی درصد تغییرات متغیرهای استرس، افسردگی و نمره کل پرسشنامه وضعیت سلامت روانی بودند ولی این متغیرهای مستقل قادر به پیش‌بینی درصد تغییرات اضطراب، حضور معنا، جست‌وجوی معنا و نمره کل پرسشنامه معنای زندگی نبودند.

جدول ۲) مؤلفه‌های آماری حاصل از رویکرد MLR برای پیش‌بینی متغیرهای پاسخ ( $n=۳۴۳$ )

مقدار	آماره	ضریب	معنی داری
۰/۲۴۷	۱/۲۳	۰/۰۶	حضور معنا
۰/۶۵۰	۰/۸۱	۰/۰۴	جست‌وجوی معنا
۰/۱۸۸	۱/۳۳	۰/۰۶	نمره کل معنای زندگی
۰/۰۰۱	۲/۶۳	۰/۱۲	استرس
۰/۱۲۸	۱/۴۵	۰/۰۷	اضطراب

یک سال افزایش سن، این نمره به طور معناداری افزایش می‌یافت ( $P < 0/05$ ).

نسبت به دانشجویان دانشکده بهداشت کسب کردند نمره مؤلفه حضور معنا به گونه‌ای بود که به ازای ( $P < 0/05$ ).

جدول ۳) نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره برای داده‌های جمع‌آوری شده از پرسش‌نامه‌های وضعیت سلامت روانی و معنای زندگی

جنسیت	زن	مرد	نمره کل وضعیت سلامت روان	افسردگی	اضطراب	استرس	نمره کل معنای زندگی	جست‌وجوی معنا	حضور معنا
جنسیت	زن	$\beta = -1/05$ (sd=1/73)	$\beta = -0/31$ (sd=0/70)	$\beta = -0/52$ (sd=0/57)	$\beta = -0/21$ (sd=0/66)	$\beta = -0/19$ (sd=1/62)	$\beta = -0/91$ (sd=0/90)	$\beta = 0/10$ (sd=0/79)	-
	مرد	$\beta = -0/76$ (sd=0/27*)	$\beta = -0/27$ (sd=0/11*)	$\beta = -0/24$ (sd=0/08**)	$\beta = -0/24$ (sd=0/10*)	$\beta = 0/60$ (sd=0/25)	$\beta = 0/24$ (sd=0/14)	$\beta = 0/25$ (sd=0/12*)	-
وضعیت تأهل	مجرد	$\beta = -3/55$ (sd=3/53)	$\beta = -0/77$ (sd=1/44)	$\beta = -0/82$ (sd=1/16)	$\beta = -1/96$ (sd=1/34)	$\beta = 0/47$ (sd=3/30)	$\beta = -0/64$ (sd=1/83)	$\beta = 1/35$ (sd=1/61)	-
	متاهل	-	-	-	-	-	-	-	-
تحصیلات	کارشناسی	$\beta = -0/29$ (sd=2/49)	$\beta = -0/44$ (sd=1/01)	$\beta = 0/68$ (sd=0/81)	$\beta = -0/52$ (sd=0/95)	$\beta = 3/87$ (sd=2/32)	$\beta = 1/65$ (sd=1/29)	$\beta = 1/11$ (sd=1/14)	-
	تحصیلات تکمیلی	-	-	-	-	-	-	-	-
دانشکده	بهداشت	$\beta = 5/35$ (sd=2/98)	$\beta = 2/25$ (sd=1/21)	$\beta = 0/79$ (sd=0/98)	$\beta = 2/29$ (sd=1/13*)	$\beta = -4/50$ (sd=2/78)	$\beta = -1/81$ (sd=1/55)	$\beta = -1/75$ (sd=1/36)	-
	پزشکی	$\beta = 3/37$ (sd=2/22)	$\beta = 1/14$ (sd=0/90)	$\beta = 0/78$ (sd=0/73)	$\beta = 1/45$ (sd=0/84)	$\beta = -0/47$ (sd=2/07)	$\beta = -0/20$ (sd=1/15)	$\beta = -0/71$ (sd=1/01)	-
دندان پزشکی	داروسازی	$\beta = 5/72$ (sd=3/02)	$\beta = 2/32$ (sd=1/23)	$\beta = 0/42$ (sd=0/99)	$\beta = 2/96$ (sd=1/15*)	$\beta = -5/62$ (sd=2/62*)	$\beta = -1/39$ (sd=1/57)	$\beta = -2/46$ (sd=2/38)	-
	دندان پزشکی	$\beta = 1/85$ (sd=4/10)	$\beta = 1/53$ (sd=1/67)	$\beta = 0/05$ (sd=1/34)	$\beta = 0/26$ (sd=1/50)	$\beta = -4/38$ (sd=3/82)	$\beta = -1/48$ (sd=2/13)	$\beta = -1/36$ (sd=1/87)	-
استعمال دخانیات	فتاوری نوین	$\beta = 13/65$ (sd=6/65*)	$\beta = 7/02$ (sd=2/70*)	$\beta = 1/48$ (sd=2/17)	$\beta = 5/14$ (sd=2/52*)	$\beta = -12/28$ (sd=6/17*)	$\beta = -2/61$ (sd=3/43)	$\beta = -7/00$ (sd=2/25*)	-
	خیر	-	-	-	-	-	-	-	-
استعمال دخانیات	به صورت تفریحی	$\beta = 6/13$ (sd=3/01*)	$\beta = 1/80$ (sd=1/22)	$\beta = 1/62$ (sd=0/98)	$\beta = 2/70$ (sd=1/14*)	$\beta = -4/89$ (sd=2/81)	$\beta = -2/36$ (sd=1/56)	$\beta = -2/25$ (sd=1/37)	-
	به صورت حرفه‌ای	$\beta = 10/68$ (sd=3/84**)	$\beta = 4/57$ (sd=1/56**)	$\beta = 2/27$ (sd=1/26)	$\beta = 3/83$ (sd=1/46**)	$\beta = -3/11$ (sd=3/58)	$\beta = -1/05$ (sd=1/99)	$\beta = -1/27$ (sd=1/75)	-

عکس داشت که نشان می‌دهد هر چه انسان بیشتر به دنبال معنایی در زندگی (-0/19) باشد یا معنا در زندگی (-0/45) داشته باشد نمره کل وضعیت سلامت روانی‌اش پایین‌تر است؛ یعنی وضعیت سلامت روانی‌اش بهتر خواهد بود.

جدول شماره ۴ همبستگی بین متغیرهای حضور معنا، جست‌وجوی معنا و نمره کل معنای زندگی، اضطراب، استرس، افسردگی و نمره کل پرسش‌نامه وضعیت سلامت روانی را نشان می‌دهد. گویه‌های حضور و جست‌وجوی معنا با اضطراب، استرس، افسردگی و نمره کل وضعیت سلامت روانی رابطه

جدول ۴) ماتریس همبستگی بین متغیرهای پاسخ مطالعه

حضور معنا	جست‌وجوی معنا	نمره کل معنای زندگی	استرس	اضطراب	افسردگی	نمره کل وضعیت سلامت روان
حضور معنا	۱/۰۰					
جست‌وجوی معنا	۰/۶۹**	۱/۰۰				

نمره کل وضعیت سلامت روان	استرس	اضطراب	افسردگی	نمره کل معنای زندگی	جست و جوی معنا	حضور معنا	نمره کل معنای زندگی
۱/۰۰	۰/۸۹**	۰/۸۸**	۰/۸۹**	-۰/۴۴**	-۰/۱۹**	-۰/۴۵**	نمره کل پرسش‌نامه*
				-۰/۴۷**	-۰/۱۹**	-۰/۴۹**	افسردگی
				-۰/۳۳**	-۰/۱۷**	-۰/۳۳**	اضطراب
				-۰/۳۶**	-۰/۱۶**	-۰/۳۸**	استرس
				۱/۰۰	۰/۸۵**	۰/۸۹**	نمره کل معنای زندگی

\*: پرسش‌نامه اضطراب، استرس، افسردگی (DASS)  
 \*\*: رابطه‌هایی که معنادارند.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش بررسی ارتباط بین معنای زندگی و وضعیت سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران بود. اضطراب، استرس و افسردگی گویه‌هایی بودند که وضعیت سلامت روانی را می‌سنجیدند و وجود معنا و جست‌وجوی معنا هم گویه‌های سنجش معنای زندگی بودند.

داشتن هدف در زندگی به‌عنوان بخشی از معنای زندگی، سلامت روانی و فیزیکی بهتری را به ارمغان می‌آورد. شواهد حاکی از این است که این همراهی را می‌توان توسط ارتباط بین وجود معنای زندگی و تنظیمات دستگاه فیزیولوژیک دخیل در پاسخ‌های استرسی توضیح داد (۳۵، ۳۶).

نتیجه مطالعه حاضر نشان داد که معنای زندگی ارتباط معکوسی با نمره کل وضعیت سلامت روانی داشت و نمره کل هم نتیجه معکوس با سلامت روان داشت. یعنی هر چه نمره کل بالاتر بود وضعیت سلامت روانی پایین‌تر بود. در نتیجه بین معنای زندگی و سلامت روانی رابطه مستقیم وجود داشت؛ یعنی هر چه وجود معنا در زندگی بیشتر بود، وضعیت سلامت روانی نیز بهتر بود. این نتیجه همسو با نتایج مطالعات دیگر است (۳۶-۴۰)؛ مثلاً نتیجه مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۰ درباره ۵۹۵ دانشجوی چینی انجام شده است، نشان می‌دهد که معنای زندگی و سلامت روانی اثری دوجانبه بر یکدیگر دارند و هر یک موجب ارتقای دیگری می‌شوند (۴۱).

وجود معنا در زندگی برای انسان‌ها حیاتی است و بدون وجود آن تجربه زندگی ناقص و محدود می‌شود (۴۲). معمولاً انسان‌ها تا در شرایط سختی قرار نگرفتند فقط سعی می‌کنند از زندگی لذت ببرند؛ اما وقتی میزان رنج و اندوه تجربه‌شده از میزان لذت بیشتر می‌شود به این فکر می‌افتند که آیا زندگی ارزش زیستن دارد؟ چرا حالا که رنج زندگی از لذت آن بیشتر است خودم را نکشم تا از دردها و رنج‌ها آزاد شوم؟ انسان در

این شرایط به جست‌وجوی معنایی می‌پردازد که به زندگی‌اش ارزش زیستن بدهد (۸). در واقع، معنای زندگی یک عنصر حیاتی روان‌شناختی برای تاب‌آوری در برابر آسیب‌ها و مقابله با بلایا است که به افراد این حس را می‌دهد که زندگی‌شان حتی در مواقع سخت نیز اهمیت دارد (۱۵). اگر انسان چنین معنایی پیدا کند، می‌تواند رنج‌ها و اندوه‌ها را تحمل کند و از شرایط دشوار و فوق‌العاده سخت زندگی جان سالم به در ببرد (۱۶)؛ اما اگر انسان موفق نشود معنایی برای زندگی‌اش پیدا کند دچار خلأ وجودی می‌شود. در واقع، خلأ وجودی در فردی ایجاد می‌شود که فاقد معنا است و احساس پوچی کامل و نبود هدفی برای ادامه زندگی پیدا می‌کند. بنابراین، خودکشی ممکن است راه حل مناسبی برای تسکین این وضعیت ناراحت‌کننده به نظر برسد (۱۷). در نتیجه، حضور معنا در زندگی می‌تواند به‌طور مستقیم و غیرمستقیم با سلامت فیزیکی و سلامت روان ارتباط داشته باشد (۴۰، ۴۳). طبق مطالعه شاه‌حسینی و همکاران وجود معنا در زندگی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های معنای زندگی از یک طرف فرد را به سوی سبک زندگی سالم سوق می‌دهد و از طرف دیگر از رفتارهای مخاطره‌آمیز مثل مصرف مشروبات الکلی و استعمال دخانیات که سلامت را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، جلوگیری می‌کند (۲۳). در مطالعه حاضر نیز استعمال دخانیات به‌طور قابل توجهی با بدتر شدن وضعیت سلامت روانی و کاهش معنای زندگی همراه بود. همین‌طور انجام ورزش در طول هفته نیز با معنای زندگی به‌طور مثبت و با اضطراب، استرس و افسردگی به‌طور منفی ارتباط داشت.

نتایج این مطالعه نشان داده که با بالا رفتن سن نمره کل وضعیت سلامت روانی، نمره افسردگی و نمره اضطراب کاهش یافته است. در مطالعه ثیل<sup>۱</sup> و همکاران بالا رفتن سن با افزایش حضور معنا در زندگی همراه است اما در عین حال بالا رفتن

<sup>۱</sup>Thill

بودند که با توجه به فرهنگ‌های گوناگون شهرهای مختلف، قابلیت تعمیم‌پذیری نتایج مطالعه حاضر را کم خواهد کرد.

### پیشنهاد‌های پژوهش

پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده به بررسی ارتباط بین معنای زندگی و وضعیت سلامت روانی در جمعیت‌های مختلف پرداخته شود. همچنین با توجه به نقشی که معنای زندگی در تاب‌آوری روانی انسان دارد بهتر است ارتباط آن با متغیرهای دیگر نیز سنجیده شود.

### قدردانی

مؤلفان مقاله از کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی مازندران که این مطالعه با حمایت آنها انجام شده است، تشکر و قدردانی می‌کنند.

### ملاحظات اخلاقی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این مطالعه برگرفته از طرح پژوهشی با عنوان «بررسی ارتباط بین سلامت روانی و معنای زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران در سال ۱۴۰۰ و ۱۴۰۱» است که کمیته اخلاق در پژوهش‌های زیست‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با کد اخلاق [IR.MAZUMS.REC.1401.119](http://IR.MAZUMS.REC.1401.119) آن را تأیید کرده است.

### حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این مطالعه با حمایت مالی کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی مازندران انجام شده است.

### تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند. یادآوری این نکته لازم است که مؤلف اول و مؤلف مسئول این مقاله از اعضای یک خانواده هستند.

### مشارکت مؤلفان

اصلاح و بازبینی نهایی مقاله: مؤلف اول؛ تحلیل داده‌ها: مؤلفان دوم، چهارم، پنجم و ششم؛ نگارش مقاله: مؤلفان سوم، دهم و یازدهم؛ و جمع‌آوری داده‌ها: مؤلفان هفتم، هشتم و نهم.

سن موجب بالارفتن خطر مشکلات روانی هم می‌شود (۳۷). نتایج مطالعه‌ای دیگر که در دانشگاه علوم پزشکی ایران درباره دانشجویان انجام شده است، نشان می‌دهد که بین میانگین سن و میانگین نمره اضطراب و استرس همبستگی معناداری وجود ندارد؛ اما برخلاف مطالعه حاضر میانگین سن با میانگین نمره معنای زندگی رابطه معنادار و معکوسی نشان داده است (۴۴). در مطالعه‌ای در بلژیک که در اواخر سال ۲۰۱۷ و اوایل سال ۲۰۱۸ انجام شده است، پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که سطح تحصیلات می‌تواند با وجود و جست‌وجوی معنا ارتباط مثبت و با علائم افسردگی ارتباط منفی داشته باشد (۴۵).

همان‌طور که در جدول شماره ۴ مشخص است، طبق نتایج این مطالعه حضور و جست‌وجوی معنا با اضطراب، استرس، افسردگی و نمره کل وضعیت سلامت روانی رابطه عکس دارند که نشان می‌دهد هر چه انسان معنای بیشتر و قوی‌تری در زندگی داشته باشد یا بیشتر در جست‌وجوی معنا باشد، احتمالاً وضعیت سلامت روانی بهتری خواهد داشت و اضطراب، استرس و افسردگی کمتری تجربه خواهد کرد. در مطالعه هامفری<sup>۱</sup> و همکاران نیز مشخص شد که وجود یک معنای شخصی در زندگی به تعدیل استرس و اضطراب کمک می‌کند (۴۶). معنای زندگی می‌تواند عامل بازدارنده و پیش‌بینی‌کننده برای اضطراب، استرس، افسردگی و علائم آن باشد (۴۰، ۴۶، ۴۷). به نظر می‌رسد معنای زندگی با توجه به ارتباطی که با افسردگی و سلامت روانی دارد می‌تواند عاملی محافظت‌کننده در برابر خودکشی باشد (۴۸). یکی از عواملی که با وضعیت سلامت روانی دانشجویان ارتباط دارد مفهوم معنای زندگی است. وجود معنای زندگی با توجه به ماهیتی که دارد می‌تواند همچون سپری در برابر آسیب‌های روانی عمل کند و انسان را از بحران‌های روانی حفظ کند. به نظر می‌رسد باید توجه بیشتری به نقش معنای زندگی در وضعیت سلامت روانی دانشجویان شود. افزایش شمار معناداران‌ها در دانشگاه‌ها و معنادرمانی دانشجویان می‌تواند در این زمینه مؤثر باشد (۴۹-۵۱).

### محدودیت‌های پژوهش

داده‌های مطالعه حاضر به‌روش دردسترس ساده جمع‌آوری شده است که به‌طور دقیق نمی‌تواند بیانگر جامعه هدف باشد. همچنین، جامعه هدف این مطالعه دانشجویان یک دانشگاه

<sup>۱</sup>Humphrey

## References

1. Mahdavinoor SH, Mahdavinoor SMM. Criteria for Spiritual Health in Five Realms of Man Based on the Teachings of the Qur'an. *Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat* 2021;7(4):114-30. (Full Text in Persian)
2. Safara M, Ghasemi-Yazdabadi M, Heyrat A, Rezaeinasab A. Reexamining the Influential Components of Spiritual Health in Human Health. *Journal of Pizhūhish dar dīn va Salāmat*. 2022; 8(1): 130-46. (Full Text in Persian)
3. World Health Organization. Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report: World Health Organization; 2004.
4. World Health Organization. World Mental Health Day: an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health Geneva: WHO; 2020 [Available from: <https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health#:~:text=Mental%20health%20is%20one%20of, every%2040%20seconds%20by%20suicide>].
5. Wittchen HU, Nelson CB, Lachner G. Prevalence of mental disorders and psychosocial impairments in adolescents and young adults. *Psychol Med*. 1998; 28(1):109-26.
6. Mahdavinoor SMM, Rafiei MH, Mahdavinoor SH. Mental health status of students during coronavirus pandemic outbreak: A cross-sectional study. *Annals of Medicine and Surgery*. 2022:103739.
7. Zare N, Parvareh M, Noori B, Namdari M. Mental health status of Iranian university students using the GHQ-28: a meta-analysis. *HBI\_Journals*. 2016;21(4): 1-16. (Full Text in Persian)
8. Mahdavinoor SMM, Mollaei A, Mahdavinoor SH. Meaning in Life of Medical Sciences Students During COVID-19 Outbreak: A Cross-sectional Study. *Iran-J-Health-Sci*. 2022;10(4):1-10.
9. Kulsoom B, Afsar NA. Stress, anxiety, and depression among medical students in a multiethnic setting. *Neuropsychiatr Dis Treat*. 2015;11:1713-22.
10. Rahmanian M, Salehi A, Molavi Vardanjani H, Shadzi M. Social and Mental Health Status monitoring program in medical sciences students: Better late than never. 2021;14:1157-61.
11. Mahdavinoor SH, Fa'ali M. Meaning of Life in Judaism and the Way to Achieve it. *Journal of Religious Studies*. 2020;14(27):203-34. (Full Text in Persian).
12. Dezutter J, Casalin S, Wachholtz A, Luyckx K, Hekking J, Vandewiele W. Meaning in life: an important factor for the psychological well-being of chronically ill patients? *Rehabilitation psychology*. 2013;58(4):334-41.
13. Mahdavinoor SH, Alizadeh B. Meaning of Life in Islam, Christian, and Judaism. 1 ed. Golestan Province: Islamic Azad University of Aliabad-E-Katoul; 2016. (Full Text in Persian)
14. Mahdavinoor SH. Man's Plan to Have a Meaning of Life according to the Qur'anic Approach of Lifestyle. *Journal of Lifestyle*. 2020;5(2):9-34. (Full Text in Persian)
15. Naghiyae M, Bahmani B, Asgari A. The Psychometric Properties of the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) in Patients with Life-Threatening Illnesses. *ScientificWorld Journal*. 2020:8361602.
16. Hill CE, Bowers G, Costello A, England J, Houston-Ludlam A, Knowlton G, et al. What's It All About? A Qualitative Study of Undergraduate Students' Beliefs About Meaning of Life. *Journal of Humanistic Psychology*. 2013;53(3):386-414.
17. Edwards MJ, Holden RR. Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*. 2001;57 (12):1517-34.
18. Alon S. Researching the Meaning of Life: Finding New Sources of Hope. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*. 2010;11(Supplement 1):75-8.
19. Li JB, Salcuni S, Delvecchio E. Meaning in life, self-control and psychological distress among adolescents: A cross-national study. *Psychiatry Res*. 2019; 272:122-9.
20. Steger MF. Making Meaning in Life. *Psychological Inquiry*. 2012;23(4):381-5.
21. Steger MF, Frazier PA, Zaccanini JL. Terrorism in Two Cultures: Stress and Growth Following September 11 and the Madrid Train Bombings. *Journal of Loss and Trauma*. 2008;13(6):511-27.
22. Esalati P, Arab A, Mehdinezhad V. Effectiveness of Frankl's Logotherapy on Health (Decreasing Addiction Potential and Increasing Psychological Well-being) of Students with Depression. *Iran-J-Health-Educ-Health-Promot*. 2019;7(1):84-92. (Full Text in Persian)
23. Shahhosseini Z, Hamzehgardeshi Z, Marzband R, Azizi M. Meaning in life as a predictor of the general health among medical sciences students: A cross-sectional study. *Nursing Open*. 2021;8(3):1175-82.
24. 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;55:612-7.
25. Ishida R, Okada M. Effects of a firm purpose in life on anxiety and sympathetic nervous activity caused by emotional stress: Assessment by psycho-physiological method. *Stress and Health: Journal of the International*

- Society for the Investigation of Stress. 2006;22(4):275-81.
26. Ghojari bonab B, Motavalipoor A, Hakimrad E, Habibi Asgarabadi M. Relationship between Anxiety and Depression and Magnitude of Spirituality in Students of the University of Tehran. *Journal of Applied Psychology*. 2009;2(10):110-23. (Full Text in Persian)
27. Talebzadeh Shooshtari L, Pourshafei H. The relation between meaning in life and general health among staff of Birjand University (2009-2010). *Yektaweb*. 2011;18(1):55-61. (Full Text in Persian)
28. The Times 2022 ranking was announced: Islamic World Science Citation Center (ISC); 2021. [Available from: <https://isc.ac/fa/news/1642/%D8%B1%D8%AA%D8%A8%D9%87%D8%A8%D9%86%D8%AF%D8%B8%D8%AA%D8%A7%DB%8C%D9%85%D8%B2-%DB%B2%DB%B0%DB%B2%DB%B2-%D8%A7%D8%B9%D9%84%D8%A7%D9%85-%D8%B4%D8%AF>]. (Full Text in Persian)
29. Steger M, 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.
30. Khosravi Z, Dehshiri G, Faraji F. Comparison of quality of life, meaning of life, physical image and mental health in two groups of postmenopausal and non-menopausal women with emphasis on their education in Tehran. *First National Conference on Educational Sciences and Psychology*: undefined; 2014.
31. Lovibond SH, Lovibond PF. *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*: Psychology Foundation of Australia; 1996.
32. Lovibond PF, Lovibond SH. The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*. 1995;33(3):335-43.
33. Asghari A, Saed F, Dibajnia P. Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21) in a non-clinical Iranian sample. *Int J Psychol*. 2008;2:82-102.
34. Sahebi A, Asghari MJ, Salari RS. Validation of Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21). *Developmental Psychology*. 2006;1(4):299.
35. Zilioli S, Slatcher RB, Ong AD, Gruenewald TL. Purpose in life predicts allostatic load ten years later. *Journal of Psychosomatic Research*. 2015;79(5):451-7.
36. Mulahalilović A, Hasanović M, Pajević I, Jakovljević M. Meaning and the Sense of Meaning in Life from a Health Perspective. *Psychiatr Danub*. 2021;33(Suppl 4):1025-31.
37. Thill S, Houssemand C, Pignault A. Effects of meaning in life and of work on health in unemployment. *Health Psychology Open*. 2020; 7(2): 2055102920967258.
38. Jahanara M. Meaning in Life, Hope, and Mental Health: Relation between Meaning in Life, Hope, Depression, Anxiety, and Stress among Afghan Refugees in Iran. *World Academy of Science, Engineering and Technology, International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*. 2017;9:3283-6.
39. Yıldırım M, Arslan G, Aziz IA. Why Do People High in COVID-19 Worry Have More Mental Health Disorders? The Roles of Resilience and Meaning in Life. *Psychiatr Danub*. 2020;32(3-4):505-12.
40. Dezutter J, Casalin S, Wachholtz A, Luyckx K, Hekking J, Vandewiele W. Meaning in life: An important factor for the psychological well-being of chronically ill patients? *Rehabilitation psychology*. 2013;58(4):334.
41. Yu Y, Yu Y, Lin Y. Cross-lagged analysis of the interplay between meaning in life and positive mental health during the COVID-19 epidemic. *Asian Journal of Psychiatry*. 2020;54:102278.
42. Costin V, Vignoles VL. Meaning is about mattering: Evaluating coherence, purpose, and existential mattering as precursors of meaning in life judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020;118(4):864-84.
43. Macià D, Cattaneo G, Solana J, Tormos JM, Pascual-Leone A, Bartrés-Faz D. Meaning in Life: A Major Predictive Factor for Loneliness Comparable to Health Status and Social Connectedness. *Frontiers in Psychology*. 2021;12.
44. Dehdari T, Yarahmadi R, Taghdisi MH, Daneshvar R, Ahmad Poor J. The Relationship between Meaning in Life and Depression, Anxiety and Stress Status among College Students of Iran University of Medical Sciences in 2013. *Iran-J-Health-Educ-Health-Promot*. 2013;1(3):83-92. (Full Text in Persian)
45. Dewitte L, Dezutter J. Meaning Reflectivity in Later Life: The Relationship Between Reflecting on Meaning in Life, Presence and Search for Meaning, and Depressive Symptoms in Older Adults Over the Age of 75. *Frontiers in Psychology*. 2021;12.
46. Humphrey A, Vari O. Meaning Matters: Self-Perceived Meaning in Life, Its Predictors and Psychological Stressors Associated with the COVID-19 Pandemic. *Behavioral Sciences*. 2021;11(4):50.
47. Korkmaz H, Güloğlu B. The role of uncertainty tolerance and meaning in life on depression and anxiety throughout Covid-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*. 2021;179:110952.
48. Costanza A, Di Marco S, Burrioni M, Corasaniti F, Santinon P, Prelati M, et al. Meaning in life and

demoralization: a mental-health reading perspective of suicidality in the time of COVID-19. *Acta Biomedica Atenei Parmensis*. 2020;91(4):e2020163.

49. Mahdavinoor SH, Jadidi Miandashti A, Mahdavinoor SMM. Suggestions for changing professional ethics educational system. *Res Dev Med Educ*. 2021;10(1):27.

50. Kang KA, Shim JS, Jeon DG, Koh MS. [The effects of logotherapy on meaning in life and quality of life of late adolescents with terminal cancer]. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2009;39(6):759-68.

51. Mahdavinoor SMM, Mahdavinoor SH. Meaning in life as an armor to prevent psychological damage in future crises. *Asian J Psychiatr*. 2023;80:103362