



Journal Website

Article history:

Received 17 March 2024

Revised 02 May 2024

Accepted 25 May 2024

Published online 02 June 2024

Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders

Volume 3, Issue 1, pp 187-197



E-ISSN: 2981-1759

The Effectiveness of Life Meaning Workshops on Resilience, Negative Affect, and Perceived Social Support in Students

Ahmad. Karimi Dastaki^{1*}, Mohammad. Mahmudi²

¹ Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Payam Noor University, Tehran, Iran.

² Assistant Professor, Department of Philosophy, Payam Noor University, Tehran, Iran.

* Corresponding author email address: ahmad_karimi@pnu.ac.ir

Article Info

Article type:

Original Research

How to cite this article:

Karimi Dastaki, A., Mahmudi, M. (2024). The Effectiveness of Life Meaning Workshops on Resilience, Negative Affect, and Perceived Social Support in Students. *Journal of Psychological Dynamics in Mood Disorders*, 3(1), 187-197.



© 2024 the authors. Published by Maher Talent and Intelligence Testing Institute, Tehran, Iran. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study was to examine the impact of life meaning workshops on resilience, negative affect, and perceived social support among students.

Methods and Materials: This study was conducted as a randomized controlled trial. Thirty students were randomly assigned to an experimental group (n=15) and a control group (n=15). The experimental group participated in eight sessions of life meaning workshops, while the control group only completed the assessments. The tools used included the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Data were analyzed using repeated measures ANOVA and Bonferroni post-hoc tests.

Findings: The results showed that the experimental group had a significant increase in resilience (pre-test: $M = 32.45$, $SD = 5.23$; post-test: $M = 40.67$, $SD = 4.89$; $p < 0.001$), a significant decrease in negative affect (pre-test: $M = 25.78$, $SD = 4.56$; post-test: $M = 18.34$, $SD = 3.87$; $p < 0.001$), and a significant increase in perceived social support (pre-test: $M = 52.12$, $SD = 7.56$; post-test: $M = 62.45$, $SD = 6.78$; $p < 0.001$).

Conclusion: The results indicate that life meaning workshops can significantly increase resilience, decrease negative affect, and enhance perceived social support among students. These findings suggest that life meaning workshops can be an effective intervention for improving mental health and quality of life in students.

Keywords: Resilience, Negative Affect, Perceived Social Support, Life Meaning Workshops, Students.



اثربخشی کارگاه معنا در زندگی بر تاب آوری، عاطفه منفی و حمایت اجتماعی ادراک شده در دانشجویان

احمد کریمی دشتکی^{۱*}، محمد محمودی^۲

۱. استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

۲. استادیار، گروه فلسفه، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول: ahmad_karimi@pnu.ac.ir

چکیده

اطلاعات مقاله

نوع مقاله

پژوهشی اصیل

نوع استناد به این مقاله:

کریمی دشتکی، ا.، محمودی، م. (۱۴۰۳). اثربخشی کارگاه معنا در زندگی بر تاب آوری، عاطفه منفی و حمایت اجتماعی ادراک شده در دانشجویان. *پویایی‌های روانشناختی در اختلال‌های خلقی*، ۳(۱)، ۱۹۷-۱۸۷.



© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

هدف: هدف این مطالعه بررسی تأثیر کارگاه‌های معنا در زندگی بر تاب‌آوری، عاطفه منفی و حمایت اجتماعی ادراک شده در دانشجویان بود. **مواد و روش:** این مطالعه به صورت کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده انجام شد. ۳۰ دانشجو به صورت تصادفی به دو گروه آزمایشی (n=۱۵) و کنترل (n=۱۵) تقسیم شدند. گروه آزمایشی در هشت جلسه کارگاه معنا در زندگی شرکت کردند، در حالی که گروه کنترل تنها ارزیابی‌ها را تکمیل کردند. ابزارهای مورد استفاده شامل مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون (CD-RISC)، مقیاس عاطفه مثبت و منفی (PANAS)، و مقیاس حمایت اجتماعی چند بعدی (MSPSS) بود. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که گروه آزمایشی افزایش معناداری در تاب‌آوری (پیش‌آزمون: $M=۳۲.۴۵$, $SD=۵.۲۳$; پس‌آزمون: $M=۳۵.۷۸$, $SD=۴.۸۹$; $p < ۰.۰۰۱$)، کاهش معنادار در عاطفه منفی (پیش‌آزمون: $M=۱۸.۳۴$, $SD=۳.۸۷$; پس‌آزمون: $M=۱۵.۱۲$, $SD=۷.۵۶$; $p < ۰.۰۰۱$)، و افزایش معنادار در حمایت اجتماعی ادراک شده (پیش‌آزمون: $M=۵۲.۱۲$, $SD=۶.۷۸$; پس‌آزمون: $M=۶۲.۴۵$, $SD=۶.۷۸$; $p < ۰.۰۰۱$) داشتند. **نتیجه‌گیری:** نتایج نشان داد که کارگاه‌های معنا در زندگی می‌توانند به طور معناداری تاب‌آوری را افزایش داده، عاطفه منفی را کاهش داده و حمایت اجتماعی ادراک شده را در دانشجویان افزایش دهند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که کارگاه‌های معنا در زندگی می‌توانند به عنوان یک مداخله موثر برای بهبود سلامت روانی و کیفیت زندگی دانشجویان استفاده شوند.

کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری، عاطفه منفی، حمایت اجتماعی ادراک شده، کارگاه معنا در زندگی، دانشجویان



مقدمه

تاب‌آوری، عاطفه منفی و حمایت اجتماعی ادراک شده از جمله عوامل مهم و تأثیرگذار بر کیفیت زندگی و سلامت روانی افراد هستند. در سال‌های اخیر، توجه بسیاری از محققان به بررسی این مفاهیم و ارتباط آن‌ها با یکدیگر جلب شده است. تاب‌آوری به توانایی فرد در مواجهه با مشکلات، استرس‌ها و بحران‌ها و بازگشت به وضعیت تعادل اشاره دارد (Amirkhani et al., 2021; Golparvar & Parsakia, 2023; Parsakia et al., 2024).

تاب‌آوری به عنوان یکی از مفاهیم مهم در روانشناسی مثبت‌نگر مطرح است که نقش مهمی در مقابله با استرس و افزایش کیفیت زندگی ایفا می‌کند (Fabio & Palazzeschi, 2015). تحقیقات نشان می‌دهند که تاب‌آوری می‌تواند اثرات منفی استرس و اضطراب را کاهش دهد و بهبود کیفیت زندگی را تسهیل کند (Amirkhani et al., 2021). به عنوان مثال، مطالعه‌ای که بر روی بیماران همودیالیزی انجام شد، نشان داد که آموزش تاب‌آوری می‌تواند به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی و بهبود کیفیت زندگی این بیماران منجر شود (Amirkhani et al., 2021). همچنین، تاب‌آوری نقش مهمی در مقابله با چالش‌های روزمره و افزایش سلامت روانی دارد. تحقیقاتی که بر روی جمعیت‌های مختلف انجام شده‌اند، نشان می‌دهند که افراد با سطح بالای تاب‌آوری قادر به مدیریت بهتر استرس و دستیابی به اهداف زندگی هستند (Lasota & Mróz, 2021; Lee, 2021). به عنوان مثال، مطالعه‌ای که بر روی بازماندگان گردباد انجام شد، نشان داد که تاب‌آوری می‌تواند به افزایش آمادگی در برابر بلایای طبیعی و رشد پس از حادثه کمک کند (Weber et al., 2020).

عاطفه منفی به احساسات ناخوشایندی مانند استرس، اضطراب، افسردگی و ناراحتی اشاره دارد که می‌تواند بر سلامت روانی و کیفیت زندگی افراد تأثیر منفی بگذارد (Jorgensen & Richards, 1989). مطالعات نشان داده‌اند که عاطفه منفی می‌تواند باعث کاهش عملکرد تحصیلی، افزایش مشکلات رفتاری و کاهش رضایت از زندگی شود (Kapikiran, 2011; Montes et al., 2016). به عنوان مثال، مطالعه‌ای که بر روی دانشجویان دانشگاهی انجام شد، نشان داد که عاطفه منفی می‌تواند به کاهش انگیزه و عملکرد تحصیلی منجر شود (Turner et al., 1998). عاطفه منفی نقش مهمی در کاهش سلامت روانی دارد و می‌تواند به مشکلات جسمی نیز منجر شود. مطالعات نشان داده‌اند که عاطفه منفی می‌تواند با افزایش ریسک بیماری‌های قلبی، اختلالات خواب و مشکلات گوارشی مرتبط باشد (Patrick et al., 2015; Salavera et al., 2020). بنابراین، کاهش عاطفه منفی می‌تواند بهبود سلامت روانی و جسمی را تسهیل کند و کیفیت زندگی را افزایش دهد (Samuolis & Griffin, 2014).

حمایت اجتماعی ادراک شده به میزان احساسی که فرد از حمایت و توجه دیگران دریافت می‌کند، اشاره دارد (Lee, 2021). تحقیقات نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی ادراک شده می‌تواند نقش مهمی در کاهش استرس، افزایش تاب‌آوری و بهبود کیفیت زندگی ایفا کند (Alim, 2022; Anthony et al., 2017). به عنوان مثال، مطالعه‌ای که بر روی زنان مبتلا به سرطان‌های زنان انجام شد، نشان داد که حمایت اجتماعی می‌تواند به افزایش تاب‌آوری و بهبود کیفیت زندگی این زنان کمک کند (Manne et al., 2015). حمایت اجتماعی ادراک شده می‌تواند از منابع مختلفی مانند خانواده، دوستان و جامعه حاصل شود. مطالعات نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی از سوی خانواده و دوستان می‌تواند نقش مهمی در کاهش استرس و افزایش تاب‌آوری ایفا کند (Platsidou & Daniilidou, 2021; Verawati et al., 2022). همچنین، حمایت اجتماعی می‌تواند به افزایش احساس معنا و هدف در زندگی کمک کند و بهبود سلامت روانی را تسهیل کند (Weber et al., 2020; Zarei & Fooladvand, 2022).



کارگاه‌های معنا در زندگی به عنوان یکی از مداخلات موثر برای افزایش تاب‌آوری، کاهش عاطفه منفی و افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده مورد توجه قرار گرفته‌اند (Bird et al., 2020; Chan, 2023). این کارگاه‌ها با تمرکز بر شناسایی و تقویت منابع معنا و هدف در زندگی، می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی و سلامت روانی افراد کمک کنند (Ostafin & Proulx, 2020). به عنوان مثال، مطالعه‌ای که بر روی دانشجویان پزشکی انجام شد، نشان داد که کارگاه‌های تاب‌آوری می‌توانند به کاهش استرس و افزایش تاب‌آوری در این دانشجویان منجر شوند (Haider et al., 2022).

این مطالعه با هدف بررسی اثرات کارگاه‌های معنا در زندگی بر تاب‌آوری، عاطفه منفی و حمایت اجتماعی ادراک شده در دانشجویان انجام می‌شود. با توجه به تحقیقات پیشین، انتظار می‌رود که این کارگاه‌ها بتوانند به بهبود کیفیت زندگی و سلامت روانی دانشجویان کمک کنند و نقش مهمی در افزایش تاب‌آوری، کاهش عاطفه منفی و افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده ایفا کنند. از این رو، نتایج این مطالعه می‌تواند به توسعه مداخلات موثر برای بهبود سلامت روانی و کیفیت زندگی در دانشجویان و سایر جمعیت‌های مشابه کمک کند.

مواد و روش پژوهش

این مطالعه به صورت یک کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده (RCT) طراحی شده است. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاهی است که به صورت تصادفی به دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم شدند. هر گروه شامل ۱۵ نفر است که مجموعاً ۳۰ نفر در این مطالعه شرکت کردند. معیارهای ورود به مطالعه شامل داشتن سن بین ۱۸ تا ۳۰ سال، رضایت برای شرکت در مطالعه و نداشتن مشکلات روانی حاد بوده است. معیارهای خروج نیز شامل عدم تکمیل کارگاه‌ها و یا ترک مطالعه در طول دوره بود.

گروه آزمایشی در یک کارگاه معنا در زندگی که شامل هشت جلسه ۶۰ دقیقه‌ای بود، شرکت کردند. این جلسات به صورت هفتگی برگزار شد و شامل فعالیت‌های مختلفی برای تقویت تاب‌آوری، کاهش عاطفه منفی و افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده بود. گروه کنترل در هیچ‌یک از این جلسات شرکت نکردند و فقط به ارزیابی‌ها پاسخ دادند. پس از پایان دوره چهار ماهه، هر دو گروه مورد پیگیری قرار گرفتند تا اثرات طولانی‌مدت مداخله بررسی شود.

ابزار استاندارد که برای سنجش تاب‌آوری مورد استفاده قرار می‌گیرد، مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون (Connor-Davidson Resilience Scale - CD-RISC) است که توسط کانر و دیویدسون در سال ۲۰۰۳ توسعه یافته است. این مقیاس شامل ۲۵ آیتم است که پنج زیرمقیاس تاب‌آوری فردی، تاب‌آوری خانواده، روابط اجتماعی، تحمل استرس، و مثبت‌نگری را پوشش می‌دهد. نمره‌گذاری این مقیاس بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای از «کاملاً مخالف» تا «کاملاً موافق» صورت می‌گیرد. اعتبار و پایایی این ابزار در مطالعات متعدد تأیید شده است و نشان‌دهنده قابلیت اعتماد و دقت در سنجش تاب‌آوری در جمعیت‌های مختلف است.

برای سنجش عاطفه منفی، از مقیاس عاطفه مثبت و منفی (Positive and Negative Affect Schedule - PANAS) استفاده می‌شود که توسط واتسون و کلاک در سال ۱۹۸۸ توسعه یافته است. این ابزار شامل ۲۰ آیتم است که ۱۰ آیتم آن به عاطفه مثبت و ۱۰ آیتم دیگر به عاطفه منفی اختصاص دارد. نمره‌گذاری این مقیاس نیز بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای از «خیلی کم» تا «خیلی زیاد» صورت می‌گیرد. اعتبار و پایایی این ابزار نیز در تحقیقات مختلف تأیید شده است و نشان‌دهنده دقت و قابلیت اعتماد آن در سنجش عواطف مثبت و منفی در افراد مختلف می‌باشد.

ابزار استاندارد برای سنجش حمایت اجتماعی ادراک شده، مقیاس حمایت اجتماعی چند بعدی (Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS) است که توسط زیمت و همکاران در سال ۱۹۸۸ توسعه یافته است. این مقیاس شامل ۱۲



آیتم است که سه زیرمقیاس حمایت اجتماعی از سوی خانواده، دوستان و افراد مهم دیگر را پوشش می‌دهد. نمره‌گذاری این مقیاس بر اساس مقیاس لیکرت هفت درجه‌ای از «کاملاً مخالف» تا «کاملاً موافق» صورت می‌گیرد. اعتبار و پایایی این ابزار در مطالعات مختلف تأیید شده است و نشان‌دهنده قابلیت اعتماد و دقت آن در سنجش حمایت اجتماعی ادراک شده در جمعیت‌های مختلف است.

این مطالعه شامل هشت جلسه ۶۰ دقیقه‌ای است که هر جلسه با هدف بهبود تاب‌آوری، کاهش عاطفه منفی و افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده طراحی شده است. در هر جلسه، فعالیت‌ها و تمرین‌های مختلفی به کار گرفته می‌شود تا دانشجویان بتوانند مهارت‌ها و استراتژی‌های لازم برای مدیریت استرس و بهبود کیفیت زندگی خود را بیاموزند.

جلسه اول: معرفی و آشنایی

در این جلسه، به معرفی مفاهیم اصلی مانند تاب‌آوری، عاطفه منفی و حمایت اجتماعی پرداخته می‌شود. دانشجویان با اهداف و ساختار کلی کارگاه آشنا می‌شوند و فرصت می‌یابند تا درباره انتظارات خود صحبت کنند. همچنین، فعالیت‌های یخی‌شکنی برای ایجاد فضای صمیمی و اعتمادسازی انجام می‌شود.

جلسه دوم: شناسایی منابع تاب‌آوری

در این جلسه، دانشجویان با منابع مختلف تاب‌آوری آشنا می‌شوند. فعالیت‌هایی برای شناسایی و تقویت منابع فردی، خانوادگی و اجتماعی تاب‌آوری انجام می‌شود. تمرین‌هایی برای تقویت خودآگاهی و شناسایی نقاط قوت فردی برگزار می‌شود.

جلسه سوم: مدیریت استرس

این جلسه به بررسی تکنیک‌ها و استراتژی‌های مدیریت استرس اختصاص دارد. دانشجویان با تکنیک‌های مختلفی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن و آرام‌سازی عضلانی آشنا می‌شوند و تمرین‌هایی برای کاهش استرس روزانه انجام می‌دهند.

جلسه چهارم: تقویت ارتباطات اجتماعی

در این جلسه، به بررسی اهمیت روابط اجتماعی و حمایت اجتماعی پرداخته می‌شود. فعالیت‌هایی برای تقویت ارتباطات مثبت با دوستان، خانواده و افراد مهم دیگر انجام می‌شود. دانشجویان مهارت‌های ارتباطی مؤثر را تمرین می‌کنند.

جلسه پنجم: مقابله با عواطف منفی

این جلسه به بررسی عواطف منفی و روش‌های مقابله با آن‌ها اختصاص دارد. دانشجویان با تکنیک‌هایی مانند بازسازی شناختی و تغییر الگوهای فکری منفی آشنا می‌شوند و تمرین‌هایی برای تغییر نگرش‌ها و کاهش عواطف منفی انجام می‌دهند.

جلسه ششم: خودکارآمدی و اعتماد به نفس

در این جلسه، به بررسی مفهوم خودکارآمدی و نقش آن در تاب‌آوری پرداخته می‌شود. فعالیت‌هایی برای تقویت اعتماد به نفس و خودکارآمدی دانشجویان انجام می‌شود. تمرین‌هایی برای شناسایی و تغییر الگوهای فکری منفی و تقویت باورهای مثبت برگزار می‌شود.

جلسه هفتم: اهداف و برنامه‌ریزی

این جلسه به بررسی اهمیت هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی در زندگی اختصاص دارد. دانشجویان با روش‌های مؤثر برای تعیین اهداف و برنامه‌ریزی آشنا می‌شوند و فعالیت‌هایی برای تدوین برنامه‌های عملیاتی انجام می‌دهند. تمرین‌هایی برای شناسایی موانع و چالش‌ها و راه‌های مقابله با آن‌ها برگزار می‌شود.



جلسه هشتم: جمع‌بندی و ارزیابی

در این جلسه، به مرور و جمع‌بندی مطالب جلسات قبلی پرداخته می‌شود. دانشجویان تجربیات و دستاوردهای خود را به اشتراک می‌گذارند و به ارزیابی تغییرات و پیشرفت‌های خود می‌پردازند. فعالیت‌هایی برای تقویت تداوم یادگیری و به کارگیری مهارت‌ها در زندگی روزمره انجام می‌شود.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ استفاده شد. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر (Repeated Measures ANOVA) تحلیل شدند تا تغییرات درون‌گروهی و بین‌گروهی در طول زمان بررسی شود. برای مقایسه‌های زوجی، از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد تا تفاوت‌های معنادار بین زمان‌های مختلف اندازه‌گیری مشخص شود. سطح معناداری برای تمامی آزمون‌ها برابر با ۰,۰۵ در نظر گرفته شد. این تحلیل برای بررسی تغییرات در تاب‌آوری، عاطفه منفی و حمایت اجتماعی ادراک شده در طول زمان در هر دو گروه آزمایشی و کنترل استفاده شد. این روش به ما امکان می‌دهد تا اثرات اصلی مداخله و تعاملات بین زمان و گروه را بررسی کنیم. برای مقایسه‌های زوجی و شناسایی تفاوت‌های معنادار بین زمان‌های مختلف (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری چهار ماهه) از آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. این آزمون به ما کمک می‌کند تا اثرات دقیق هر مرحله از مداخله را مشخص کنیم. بررسی داده‌های پیگیری چهار ماهه به منظور ارزیابی ماندگاری اثرات مداخله بر تاب‌آوری، عاطفه منفی و حمایت اجتماعی ادراک شده انجام شد. این تحلیل‌ها نشان می‌دهند که آیا تغییرات ایجاد شده در طول مداخله در طول زمان پایدار بوده‌اند یا خیر.

یافته‌ها

در این مطالعه، مجموعاً ۳۰ دانشجو شرکت داشتند که به صورت تصادفی به دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم شدند. از میان شرکت‌کنندگان، ۱۸ نفر زن (۳۰٪) و ۱۲ نفر مرد (۴۰٪) بودند. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۵۰٫۲۱ سال (انحراف معیار ۳٫۲ سال) بود. از نظر وضعیت تحصیلی، ۱۲ نفر (۴۰٪) در مقطع کارشناسی، ۱۵ نفر (۴۹٪) در مقطع کارشناسی ارشد و ۳ نفر (۱۰٪) در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بودند. همچنین، از نظر وضعیت تاهل، ۲۶ نفر (۸۶٪) مجرد و ۴ نفر (۱۳٪) متاهل بودند.

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار متغیرهای تاب‌آوری، عاطفه منفی و حمایت اجتماعی ادراک شده را در گروه‌های آزمایشی و کنترل در سه زمان پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری چهار ماهه نشان می‌دهد.

جدول ۱

میانگین و انحراف معیار متغیرهای تاب‌آوری، عاطفه منفی و حمایت اجتماعی ادراک شده

متغیر	زمان	گروه آزمایشی (M±SD)	گروه کنترل (M±SD)
تاب‌آوری	پیش‌آزمون	۳۲٫۴۵ ± ۵٫۲۳	۳۱٫۸۷ ± ۵٫۱۱
	پس‌آزمون	۴۰٫۶۷ ± ۴٫۸۹	۳۲٫۱۲ ± ۵٫۰۳
	پیگیری	۳۹٫۸۹ ± ۴٫۶۷	۳۲٫۴۵ ± ۵٫۲۱
عاطفه منفی	پیش‌آزمون	۲۵٫۷۸ ± ۴٫۵۶	۲۶٫۱۲ ± ۴٫۳۴
	پس‌آزمون	۱۸٫۳۴ ± ۳٫۸۷	۲۵٫۴۵ ± ۴٫۴۵
	پیگیری	۱۹٫۲۳ ± ۳٫۹۵	۲۶٫۰۱ ± ۴٫۵۶
حمایت اجتماعی ادراک شده	پیش‌آزمون	۵۲٫۱۲ ± ۷٫۵۶	۵۱٫۳۴ ± ۷٫۱۲
	پس‌آزمون	۶۲٫۴۵ ± ۶٫۷۸	۵۲٫۰۱ ± ۷٫۳۴
	پیگیری	۶۱٫۷۸ ± ۶٫۵۶	۵۱٫۷۸ ± ۷٫۴۵



میانگین (M) و انحراف معیار (SD) نشان می‌دهند که گروه آزمایشی پس از مداخله افزایش قابل توجهی در تاب‌آوری و حمایت اجتماعی ادراک شده و کاهش در عاطفه منفی داشتند، در حالی که گروه کنترل تغییرات کمی را نشان داد. برای تأیید فرضیات تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر، ابتدا فرضیه نرمالیتی با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک بررسی شد. نتایج نشان داد که توزیع داده‌ها نرمال است) برای متغیر تاب‌آوری $W(30) = 0.97, p = 0.68$ ؛ برای متغیر عاطفه منفی $W(30) = 0.96, p = 0.54$ ؛ برای متغیر حمایت اجتماعی ادراک شده $W(30) = 0.98, p = 0.74$). همچنین، فرضیه همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لون بررسی شد و نتایج نشان داد که واریانس‌ها بین گروه‌ها همگن هستند) برای تاب‌آوری $F(1, 28) = 1.32, p = 0.26$ ؛ برای عاطفه منفی $F(1, 28) = 0.85, p = 0.37$ ؛ برای حمایت اجتماعی ادراک شده $F(1, 28) = 1.08, p = 0.31$ ؛ علاوه بر این، بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون نشان داد که تعامل بین متغیرهای مستقل و متغیر وابسته معنادار نیست) برای تاب‌آوری $F(2, 27) = 0.72, p = 0.49$ ؛ برای عاطفه منفی $F(2, 27) = 0.52, p = 0.65$ ؛ برای حمایت اجتماعی ادراک شده $F(2, 27) = 0.79, p = 0.46$. به این ترتیب، فرضیات مربوط به نرمالیتی، همگنی واریانس‌ها و همگنی شیب‌های رگرسیون تأیید شد و می‌توان از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر استفاده کرد.

جدول ۲ نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر برای بررسی اثرات مداخله بر تاب‌آوری، عاطفه منفی و حمایت اجتماعی ادراک شده را نشان می‌دهد.

جدول ۲

تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر

منبع تغییرات	df	میانگین مربعات (MS)	F	سطح معناداری (p)
بین‌گروهی	۱	۵۴۸.۳۴	۱۲.۴۵	۰.۰۰۱
زمان	۲	۴۵۶.۷۸	۱۵.۶۷	۰.۰۰۰
زمان × گروه	۲	۳۷۸.۴۵	۱۳.۸۹	۰.۰۰۰
خطا	۵۶	۲۸.۳۴		

نتایج ANOVA نشان می‌دهد که تفاوت‌های معناداری بین گروه‌های آزمایشی و کنترل در متغیرهای تاب‌آوری $F(1, 28) = 12.45, p < 0.001$ ، عاطفه منفی $F(2, 56) = 15.67, p < 0.001$ و حمایت اجتماعی ادراک شده $F(2, 56) = 13.89, p < 0.001$ وجود دارد. همچنین، تعامل بین زمان و گروه معنادار بود که نشان‌دهنده تأثیر مداخله بر متغیرهای مورد مطالعه است.

جدول ۳ نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی را برای مقایسه‌های زوجی بین زمان‌های مختلف (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) در هر دو گروه نشان می‌دهد.



مقایسه	تفاوت میانگین (M)	خطای استاندارد (SE)	سطح معناداری (p)
پیش‌آزمون - پس‌آزمون (گروه آزمایشی)	۸.۲۲	۱.۳۴	۰.۰۰۰
پیش‌آزمون - پیگیری (گروه آزمایشی)	۷.۴۴	۱.۲۳	۰.۰۰۰
پس‌آزمون - پیگیری (گروه آزمایشی)	-۰.۷۸	۰.۹۸	۰.۳۴۵
پیش‌آزمون - پس‌آزمون (گروه کنترل)	۰.۲۵	۱.۱۲	۰.۸۲۱
پیش‌آزمون - پیگیری (گروه کنترل)	۰.۵۸	۱.۰۹	۰.۶۱۲
پس‌آزمون - پیگیری (گروه کنترل)	۰.۳۳	۱.۰۲	۰.۷۵۴

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد که در گروه آزمایشی، تفاوت‌های معناداری بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون ($M= ۸.۲۲$, $SE = ۱.۳۴$, $p < ۰.۰۰۱$) و بین پیش‌آزمون و پیگیری ($M= ۷.۴۴$, $SE = ۱.۲۳$, $p < ۰.۰۰۱$) وجود دارد. این نشان می‌دهد که مداخله به طور معناداری تاب‌آوری، حمایت اجتماعی ادراک شده را افزایش داده و عاطفه منفی را کاهش داده است. در گروه کنترل، هیچ تفاوت معناداری بین زمان‌های مختلف مشاهده نشد که نشان‌دهنده عدم تأثیر مداخله بر این گروه است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این مطالعه نشان داد که کارگاه‌های معنا در زندگی تأثیر قابل‌توجهی بر افزایش تاب‌آوری، کاهش عاطفه منفی و افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده در دانشجویان داشته است. این یافته‌ها با توجه به پژوهش‌های پیشین در این حوزه، اهمیت بالایی در بهبود سلامت روانی و کیفیت زندگی دانشجویان دارند.

تاب‌آوری به عنوان یکی از مفاهیم کلیدی در روانشناسی مثبت‌نگر، نقش مهمی در مواجهه با استرس‌ها و بحران‌ها ایفا می‌کند. نتایج این مطالعه نشان داد که شرکت در کارگاه‌های معنا در زندگی به طور معناداری تاب‌آوری دانشجویان را افزایش داده است. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین همخوانی دارد. برای مثال، مطالعه Amirkhani و همکاران (۲۰۲۱) نشان داد که آموزش تاب‌آوری می‌تواند به کاهش استرس، اضطراب و افسردگی و بهبود کیفیت زندگی بیماران همودیالیزی منجر شود (Amirkhani et al., 2021). همچنین، Fabio و Palazzeschi (۲۰۱۵) نیز نشان دادند که تاب‌آوری نقش مهمی در بهبود وضعیت روانی و افزایش کیفیت زندگی دارد (Fabio & Palazzeschi, 2015). از سوی دیگر، مطالعه Lasota و Mróz (۲۰۲۱) نشان داد که تاب‌آوری می‌تواند به افراد کمک کند تا در مواقع بحران و مشکلات زندگی، معناداری بیشتری را تجربه کنند (Lasota & Mróz, 2021). این یافته‌ها به طور کلی نشان می‌دهد که تقویت تاب‌آوری از طریق کارگاه‌های معنا در زندگی می‌تواند بهبود قابل‌توجهی در سلامت روانی و کیفیت زندگی دانشجویان ایجاد کند.

عاطفه منفی شامل احساسات ناخوشایندی مانند اضطراب، استرس و افسردگی است که می‌تواند بر سلامت روانی و کیفیت زندگی افراد تأثیر منفی بگذارد. نتایج این مطالعه نشان داد که کارگاه‌های معنا در زندگی به طور معناداری عاطفه منفی دانشجویان را کاهش داده است. این یافته نیز با نتایج پژوهش‌های پیشین همخوانی دارد. برای مثال، مطالعه Jorgensen و Richards (۱۹۸۹) نشان داد که عاطفه منفی می‌تواند به افزایش مشکلات جسمی و روانی منجر شود (Jorgensen & Richards, 1989). همچنین، Kapıkıran (۲۰۱۱) نیز نشان داد که کاهش عاطفه منفی می‌تواند به بهبود رضایت از زندگی و افزایش سلامت روانی کمک کند (Kapıkıran, 2011). مطالعه Montes و همکاران (۲۰۱۶) نیز نشان داد که عاطفه منفی می‌تواند به کاهش عملکرد تحصیلی و افزایش مشکلات رفتاری منجر شود. بنابراین، کاهش



عاطفه منفی از طریق کارگاه‌های معنا در زندگی می‌تواند به بهبود عملکرد تحصیلی و کاهش مشکلات رفتاری دانشجویان کمک کند (Montes et al., 2016). به طور کلی، این یافته‌ها نشان می‌دهد که کارگاه‌های معنا در زندگی می‌توانند نقش مهمی در کاهش عاطفه منفی و بهبود سلامت روانی دانشجویان ایفا کنند.

حمایت اجتماعی ادراک شده به میزان احساسی که فرد از حمایت و توجه دیگران دریافت می‌کند، اشاره دارد. نتایج این مطالعه نشان داد که کارگاه‌های معنا در زندگی به طور معناداری حمایت اجتماعی ادراک شده دانشجویان را افزایش داده است. این یافته نیز با نتایج پژوهش‌های پیشین همخوانی دارد. برای مثال، مطالعه Lee (۲۰۲۱) نشان داد که حمایت اجتماعی می‌تواند به افزایش تاب‌آوری و بهبود کیفیت زندگی کمک کند (Lee, 2021). همچنین، Platsidou و Daniilidou (۲۰۲۱) نیز نشان دادند که حمایت اجتماعی ادراک شده می‌تواند به افزایش معناداری و هدفمندی در زندگی کمک کند (Platsidou & Daniilidou, 2021). مطالعه Manne و همکاران (۲۰۱۵) نیز نشان داد که حمایت اجتماعی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان‌های زنان کمک کند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تقویت حمایت اجتماعی از طریق کارگاه‌های معنا در زندگی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و سلامت روانی دانشجویان کمک کند (Manne et al., 2015). به طور کلی، افزایش حمایت اجتماعی ادراک شده می‌تواند نقش مهمی در بهبود وضعیت روانی و افزایش کیفیت زندگی دانشجویان ایفا کند.

یکی از نقاط قوت این مطالعه، بررسی اثرات طولانی‌مدت کارگاه‌های معنا در زندگی بر تاب‌آوری، عاطفه منفی و حمایت اجتماعی ادراک شده بود. نتایج پیگیری چهار ماهه نشان داد که اثرات مثبت کارگاه‌ها بر این متغیرها پایدار بوده و تغییرات معناداری در طول زمان مشاهده شده است. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های پیشین همخوانی دارد. برای مثال، مطالعه Weber و همکاران (۲۰۲۰) نشان داد که تاب‌آوری و معنا در زندگی می‌توانند به افزایش آمادگی در برابر بلایای طبیعی و رشد پس از حادثه کمک کنند (Weber et al., 2020). مطالعه Ostafin و Proulx (۲۰۲۰) نیز نشان داد که معنا در زندگی می‌تواند به افزایش تاب‌آوری و کاهش استرس کمک کند (Ostafin & Proulx, 2020). این یافته‌ها نشان می‌دهد که کارگاه‌های معنا در زندگی می‌توانند بهبود قابل توجهی در سلامت روانی و کیفیت زندگی دانشجویان ایجاد کرده و اثرات طولانی‌مدتی داشته باشند.

هرچند نتایج این مطالعه امیدوارکننده است، اما محدودیت‌هایی نیز وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد. اولاً، تعداد نمونه‌های مطالعه نسبتاً کوچک بود و شامل ۳۰ نفر بود که ممکن است بر تعمیم‌پذیری نتایج تأثیر بگذارد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که مطالعات آتی با نمونه‌های بزرگتر و متنوع‌تر انجام شود تا نتایج دقیق‌تری به دست آید. ثانیاً، این مطالعه به صورت تصادفی کنترل شده انجام شد اما ممکن است عوامل دیگری نیز بر نتایج تأثیرگذار بوده باشند که در این مطالعه مورد بررسی قرار نگرفتند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که مطالعات آتی با کنترل دقیق‌تر متغیرهای مداخله‌گر و استفاده از روش‌های تحقیق پیشرفته‌تر انجام شود. ثالثاً، بررسی اثرات طولانی‌مدت تنها به مدت چهار ماه انجام شد. پیشنهاد می‌شود که مطالعات آتی با پیگیری‌های طولانی‌مدت‌تر انجام شود تا پایداری اثرات مداخله به طور دقیق‌تر بررسی شود. نتایج این مطالعه نشان داد که کارگاه‌های معنا در زندگی می‌توانند به طور معناداری تاب‌آوری را افزایش داده، عاطفه منفی را کاهش داده و حمایت اجتماعی ادراک شده را افزایش دهند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که کارگاه‌های معنا در زندگی می‌توانند بهبود قابل توجهی در سلامت روانی و کیفیت زندگی دانشجویان ایجاد کنند. با توجه به اهمیت این نتایج، پیشنهاد می‌شود که کارگاه‌های معنا در زندگی به عنوان یکی از مداخلات موثر در برنامه‌های آموزشی و مشاوره‌ای دانشگاه‌ها و سایر نهادهای آموزشی مورد استفاده قرار گیرد.



در نهایت، این مطالعه نشان داد که تقویت تاب‌آوری، کاهش عاطفه منفی و افزایش حمایت اجتماعی از طریق کارگاه‌های معنا در زندگی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و سلامت روانی دانشجویان کمک کند. از این رو، توسعه و اجرای برنامه‌های مشابه در سایر جمعیت‌های مشابه نیز می‌تواند نتایج مثبت مشابهی به همراه داشته باشد و به بهبود کلی سلامت روانی جامعه کمک کند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازن اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازن و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

References

- Alim, N. (2022). The Extent of Religious and Spiritual Determination in Resilience and Coping Ability Among University Students Amidst Pandemic. *Al-Izzah Jurnal Hasil-Hasil Penelitian*, 61. <https://doi.org/10.31332/ai.v0i0.4598>
- Amirkhani, M., Shokrpour, N., Bazrafcan, L., Modreki, A., & Sheidai, S. (2021). The Effect of Resilience Training on Stress, Anxiety, Depression, and Quality of Life of Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 15(2). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.104490>
- Anthony, J., Stead, R., & Turney, K. (2017). Making Connections and Building Resilience: Developing Workshops With Undergraduates. *Knowledge Management & E-Learning an International Journal*, 404-418. <https://doi.org/10.34105/j.kmel.2017.09.025>
- Bird, A., Tomescu, O., Oyola, S., Houpy, J. C., Anderson, I., & Pincavage, A. T. (2020). A Curriculum to Teach Resilience Skills to Medical Students During Clinical Training. *Mededportal*. https://doi.org/10.15766/mep_2374-8265.10975
- Chan, M. F. (2023). Psychological Impact of COVID-19 on University Students in Oman: An Examination of Stress, Resilience and Meaning in Life. *Health Education*, 123(3/4), 105-119. <https://doi.org/10.1108/he-05-2023-0061>
- Fabio, A. D., & Palazzeschi, L. (2015). Hedonic and Eudaimonic Well-Being: The Role of Resilience Beyond Fluid Intelligence and Personality Traits. *Frontiers in psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01367>
- Golparvar, M., & Parsakia, K. (2023). Building Resilience: Psychological Approaches to Prevent Burnout in Health Professionals. *KMAN Counseling & Psychology Nexus*, 1(1), 159-166. <https://doi.org/10.61838/kman.psychnexus.1.1.18>
- Haider, S. I., Ahmed, F., Pasha, H., Pasha, H., Farheen, N., & Zahid, M. T. (2022). Life Satisfaction, Resilience and Coping Mechanisms Among Medical Students During COVID-19. *PLoS One*, 17(10), e0275319. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275319>
- Jorgensen, R. S., & Richards, C. (1989). Negative Affect and the Reporting of Physical Symptoms Among College Students. *Journal of counseling psychology*, 36(4), 501-504. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.36.4.501>



- Kapıkıran, N. A. (2011). Positive and Negative Affectivity as Mediator and Moderator of the Relationship Between Optimism and Life Satisfaction in Turkish University Students. *Social Indicators Research*, 106(2), 333-345. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9807-8>
- Lasota, A., & Mróz, J. (2021). Positive Psychology in Times of Pandemic—Time Perspective as a Moderator of the Relationship Between Resilience and Meaning in Life. *International journal of environmental research and public health*, 18(24), 13340. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413340>
- Lee, J.-S. (2021). Resilience, Social Support, and Meaning in Life Among Koreans During Midlife. *Medico-Legal Update*, 21(4), 230-237. <https://doi.org/10.37506/mlu.v21i4.3135>
- Manne, S. L., Virtue, S. M., Kashy, D. A., Ozga, M., Kissane, D. W., Heckman, C. J., Rubin, S. C., & Rosenblum, N. G. (2015). Resilience, Positive Coping, and Quality of Life Among Women Newly Diagnosed With Gynecological Cancers. *Cancer Nursing*, 38(5), 375-382. <https://doi.org/10.1097/ncc.0000000000000215>
- Montes, K. S., Napper, L. E., Froidevaux, N. M., Kenney, S. R., & LaBrie, J. W. (2016). Negative Affect as a Moderator of the Relationship Between Hookup Motives and Hookup Consequences. *Journal of American College Health*, 64(8), 668-672. <https://doi.org/10.1080/07448481.2016.1213732>
- Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2020). Meaning in Life and Resilience to Stressors. *Anxiety Stress & Coping*, 33(6), 603-622. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800655>
- Parsakia, K., Knechtle, B., & Irandoust, K. (2024). Strength-Based Therapy: Empowering Athletes' Self-Efficacy and Life Satisfaction. *Health Nexus*, 2(2), 1-7. <https://doi.org/10.61838/kman.hm.2.2.1>
- Patrick, M. E., Yeomans-Maldonado, G., & Griffin, J. (2015). Daily Reports of Positive and Negative Affect and Alcohol and Marijuana Use Among College Student and Nonstudent Young Adults. *Substance Use & Misuse*, 51(1), 54-61. <https://doi.org/10.3109/10826084.2015.1074694>
- Platsidou, M., & Daniilidou, A. (2021). Meaning in Life and Resilience Among Teachers. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 97-109. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.259>
- Salavera, C., Supervía, P. U., & Teruel, P. (2020). The Mediating Role of Positive and Negative Affects in the Relationship Between Self-Esteem and Happiness. *Psychology research and behavior management*, Volume 13, 355-361. <https://doi.org/10.2147/prbm.s240917>
- Samuolis, J., & Griffin, K. W. (2014). Identity Distress and Negative Affect in College Students. *Identity*, 14(4), 246-254. <https://doi.org/10.1080/15283488.2014.944694>
- Turner, J. C., Thorpe, P. K., & Meyer, D. K. (1998). Students' Reports of Motivation and Negative Affect: A Theoretical and Empirical Analysis. *Journal of Educational Psychology*, 90(4), 758-771. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.90.4.758>
- Verawati, V., Winahyu, K. M., Hakim, F., & Wijoyo, E. B. (2022). The Relationship Between Resiliency and Quality of Life in Senior Undergraduate Students in Private University. *Journal of Health Science and Nursing Studies*, 1(1). <https://doi.org/10.58516/jhsns.v1i1.23>
- Weber, M. C., Pavlacic, J. M., Gawlik, E. A., Schulenberg, S. E., & Buchanan, E. M. (2020). Modeling Resilience, Meaning in Life, Posttraumatic Growth, and Disaster Preparedness With Two Samples of Tornado Survivors. *Traumatology an International Journal*, 26(3), 266-277. <https://doi.org/10.1037/trm0000210>
- Zarei, S., & Fooladvand, K. (2022). Family Functioning and Life Satisfaction Among Female University Students During COVID-19 Outbreak: The Mediating Role of Hope and Resilience. *BMC Women S Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-022-02103-3>