

Prediction of Depressive Symptoms Based on Meaning in Life among Students of Islamic Azad University, Bukan Branch

1. Farhad Sharifi Tomaraghaj[✉]: Department of Psychology, Bu.C., Islamic Azad University, Bukan, Iran
2. Mansour Mahmoudiaghdam^{*✉}: Department of Psychology, Bu.C., Islamic Azad University, Bukan, Iran
3. Salah Sufi[✉]: Department of Psychology, Bu.C., Islamic Azad University, Bukan, Iran

*Corresponding Author's Email: Mahmoudiaghdam.mansour@gmail.com

Received: 2026-06-30

Revised: 2026-09-26

Accepted: 2026-10-04

Initial Publish: 2026-10-10

Final Publish: 2027-08-23



Abstract

Introduction and Aim: Depression is one of the common psychological problems among university students and can adversely affect their academic, social, and personal functioning, whereas meaning in life may serve as an important psychological resource associated with lower vulnerability to depressive symptoms. The present study aimed to predict depressive symptoms based on meaning in life among students of Islamic Azad University, Bukan Branch.

Methodology: This study employed a descriptive-correlational design. The statistical population consisted of all 2,900 students enrolled at Islamic Azad University, Bukan Branch, during the 2023–2024 academic year, from whom 350 participants were selected through convenience sampling. Data were collected using the Beck Depression Inventory-II and the Meaning in Life Questionnaire. Internal consistency was assessed using Cronbach's alpha, yielding coefficients of 0.86 for the depression inventory and 0.75 for the meaning in life questionnaire. Data were analyzed using SPSS version 22 through Pearson correlation and simple linear regression.

Findings: Pearson correlation analysis revealed a significant negative relationship between meaning in life and depressive symptoms ($r = -0.407$, $p < 0.001$). Simple linear regression also showed that the prediction model was statistically significant ($F = 69.216$, $p < 0.001$). The coefficient of determination was 0.166, indicating that meaning in life explained 16.6% of the variance in depressive symptoms. The standardized regression coefficient further demonstrated that meaning in life was a significant negative predictor of depressive symptoms ($\beta = -0.407$, $t = -8.320$, $p < 0.001$).

Conclusion: The findings indicated that meaning in life plays a significant role in predicting depressive symptoms among university students, with higher perceived purpose, coherence, and significance in life being associated with lower depressive symptoms. Therefore, strengthening meaning in life may be beneficial in counseling and preventive mental health programs for university students.

Keywords: Depressive symptoms, meaning in life, university students, mental health, Islamic Azad University



Copyright: © 2026 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

How to Cite: Sharifi Tomaraghaj, F., Mahmoudiaghdam, M., & Sufi, S. (2026). Prediction of Depressive Symptoms Based on Meaning in Life among Students of Islamic Azad University, Bukan Branch. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 4(2), 1-17.

Extended Abstract

Introduction and Aim

Depressive symptoms represent an important psychological concern among university students because the university period is accompanied by substantial developmental, academic, interpersonal, and future-oriented demands. Students are frequently required to adapt to new educational environments, manage academic pressure, establish or redefine social relationships, make decisions concerning future employment, and develop greater personal independence. When these demands exceed available psychological resources, they may contribute to sadness, loss of motivation, hopelessness, diminished academic functioning, social withdrawal, and other depressive symptoms. Accordingly, identifying psychological resources that may protect students against depressive symptoms is important for both preventive mental health programs and university counseling services. Among the positive psychological constructs that have received increasing attention, meaning in life is particularly relevant because it concerns the extent to which individuals perceive their lives as coherent, purposeful, significant, and directed toward valued goals.

Meaning in life is not merely an abstract philosophical concept; rather, it is closely related to psychological adjustment and the ways in which individuals interpret stressful experiences. Individuals who perceive their lives as meaningful may be better able to integrate difficult experiences into a broader personal framework, maintain motivation in the face of setbacks, and preserve hope regarding the future. Conversely, a diminished sense of meaning may intensify alienation, dissatisfaction, and vulnerability to depressive experiences. Recent evidence indicates that lower presence of meaning is associated with higher depression, while alienation and reduced life satisfaction may partly account for this association (Hou et al., 2025). Similarly, meaning in life has been associated with depression and other indicators of psychological health across different populations, suggesting that meaningfulness may function as an important psychological resource rather than being limited to any particular developmental period (Yousefi Afrashteh et al., 2024).

The potential protective role of meaning is also supported by intervention studies. Meaning-oriented workshops have been associated with improvements in resilience and other psychological outcomes among students (Karimi Dastaki & Mahmudi, 2024), while

meaning therapy has been reported to reduce dimensions of anxiety and depression (Askarpour, 2024). These findings suggest that meaning in life may be both an individual difference variable and a potentially modifiable psychological resource. From this perspective, strengthening personal values, clarifying life goals, and helping individuals identify personally significant directions may contribute to improved emotional functioning.

The relationship between meaning and depression may also be understood in the context of broader psychological needs and well-being. Research across multiple European countries has shown that basic psychological needs are closely associated with well-being, meaning, and depressive symptoms (Martela et al., 2023). Likewise, research has indicated that meaning in life is related to depression through cognitive and attentional processes, including cognitive failures and mindfulness (Li et al., 2023). These findings imply that individuals with a stronger sense of meaning may organize their experiences more coherently, maintain clearer goals, and interpret stressful events within a broader and more manageable psychological framework.

Evidence from student populations further supports the relevance of meaning in life to depression. Relationships among self-concept clarity, meaning in life, emotion regulation ability, and depression have been demonstrated among nursing students (Hong et al., 2022). This is particularly important during university years, when identity formation, educational achievement, career planning, and personal autonomy become increasingly salient. A student who perceives academic efforts and future plans as meaningful may be more capable of tolerating temporary difficulties, whereas uncertainty regarding purpose and direction may increase vulnerability to hopelessness and depressive symptoms.

Meaning in life has also been identified as an important mechanism within broader networks involving depression, hopelessness, hope, and suicidal ideation. Studies have shown that meaning in life may mediate relationships among depression, hopelessness, and suicidal ideation (Sun et al., 2022; Sun et al., 2021). Its mediating role has also been identified in the relationship between depression and hope (Salamí et al., 2022). These findings suggest that meaningfulness may influence how individuals relate present difficulties to their expectations for the future. When people perceive their lives as meaningful, current stressors may be experienced as temporary

challenges rather than evidence that future efforts are futile.

Related findings have been reported in Iranian research. Meaning in life has been identified as an important variable in relationships involving depression, family emotional climate, and suicidal ideation (Nikdel et al., 2022). Moreover, meaning in life has been linked with psychological well-being, self-care, social capital, depression, and death anxiety (Afrashteh et al., 2022). Intervention studies have similarly demonstrated that group meaning therapy may reduce depression and improve quality of life (TaHERi et al., 2022), while logotherapy-based interventions have been associated with increased meaning in life and reductions in depression, hopelessness, and suicidal ideation (Fan-Ko et al., 2022). Meaning-oriented approaches have also shown associations with depression, anxiety, and crisis of meaning in individuals facing chronic health problems (Böhmer et al., 2022).

Positive psychotherapy has likewise been found to improve meaning in life and related psychological outcomes in individuals with depression (Khourani et al., 2021). More broadly, therapeutic approaches targeting emotional and experiential processes have demonstrated improvements in depressive symptoms, emphasizing the multidimensional nature of depression and the value of psychological resources that facilitate reconstruction of personal experience (Giacomucci et al., 2022). Cultural and spiritual frameworks may additionally shape how individuals understand depression and construct meaning, particularly in cultural contexts where religious and existential interpretations are important components of personal identity (Fayyaz et al., 2021). In addition, evidence concerning illness-related cognition suggests that the way individuals interpret difficult circumstances is closely connected to depression and anxiety (Wang et al., 2023). Collectively, these findings provide a strong rationale for examining meaning in life as a predictor of depressive symptoms among university students. Therefore, the present study aimed to predict depressive symptoms based on meaning in life among students of Islamic Azad University, Bukan Branch.

Methodology

The final sample consisted of 350 students, including 210 women (60.0%) and 140 men (40.0%). Regarding age, 223 participants (63.7%) were aged 18–23 years, 84 (24.0%) were aged 24–29 years, 24 (6.9%) were aged 30–35 years, and 19 (5.4%) were older than 35

years. In terms of educational level, 147 participants (42.0%) were associate degree students, 136 (38.9%) were bachelor's degree students, and 67 (19.1%) were master's degree students.

The mean score for depressive symptoms was 12.46 with a standard deviation of 9.381, while the mean score for meaning in life was 55.025 with a standard deviation of 8.224. The Kolmogorov-Smirnov test supported the assumption of normality for both depressive symptoms ($Z = 1.356$, $p = 0.069$) and meaning in life ($Z = 0.931$, $p = 0.376$).

Pearson correlation analysis showed a statistically significant negative relationship between meaning in life and depressive symptoms ($r = -0.407$, $p < 0.001$). Thus, students reporting higher levels of meaning in life tended to report lower levels of depressive symptoms.

Simple linear regression analysis demonstrated that meaning in life significantly predicted depressive symptoms. The regression model was statistically significant ($F = 69.216$, $p < 0.001$). The multiple correlation coefficient was $R = 0.407$, and the coefficient of determination was $R^2 = 0.166$, with an adjusted R^2 of 0.164. Accordingly, meaning in life accounted for approximately 16.6% of the variance in depressive symptoms. The standardized regression coefficient for meaning in life was negative and statistically significant ($\beta = -0.407$, $t = -8.320$, $p < 0.001$). The unstandardized regression coefficient was $B = -0.465$ with a standard error of 0.056, indicating that each one-unit increase in meaning in life was associated with an estimated 0.465-unit decrease in the predicted depressive symptom score.

Findings

The preliminary analyses supported the assumptions required for structural equation modeling. The study variables demonstrated acceptable distributional characteristics, and tolerance and variance inflation factor values indicated no problematic multicollinearity. Durbin–Watson statistics also supported the independence of observations. Significant positive correlations were observed among perfectionism, social media, social loneliness, and emotional loneliness. The structural model demonstrated an acceptable overall fit to the observed data.

The structural path analysis showed that perfectionism had a significant positive effect on social loneliness ($\beta = 0.50$, $t = 6.28$, $p = 0.001$) and emotional loneliness ($\beta = 0.76$, $t = 8.08$, $p = 0.001$). Thus, higher levels of perfectionism were associated with higher levels of

both dimensions of loneliness, with the effect being stronger for emotional loneliness. Perfectionism also had a significant positive effect on social media involvement ($\beta=0.50$, $t=6.45$, $p=0.001$).

Social media significantly and positively predicted both dimensions of loneliness. Its standardized effect on social loneliness was $\beta=0.15$ ($t=2.70$, $p=0.007$), while its effect on emotional loneliness was $\beta=0.14$ ($t=2.80$, $p=0.005$). Bootstrap analysis further demonstrated that social media significantly mediated the relationship between perfectionism and social loneliness (95% CI=0.006–0.283, $p=0.02$) and the relationship between perfectionism and emotional loneliness (95% CI=0.016–0.167, $p=0.03$). Therefore, perfectionism was associated with loneliness through both direct pathways and indirect pathways involving social media.

Discussion and Conclusion

The findings demonstrated that meaning in life was negatively associated with depressive symptoms among university students and significantly predicted the severity of these symptoms. Students who experienced greater purpose, coherence, and significance in their lives tended to report fewer depressive symptoms. The magnitude of the relationship was moderate, indicating that meaning in life constitutes a relevant psychological factor in students' emotional functioning.

Several mechanisms may explain this finding. A strong sense of meaning can provide individuals with a coherent framework through which stressful experiences are interpreted. Academic failure, interpersonal difficulties, uncertainty about future employment, or temporary setbacks may be less likely to generate pervasive hopelessness when students perceive such experiences as part of a broader, purposeful life trajectory. Meaning can also support motivation by connecting daily activities to personally valued long-term goals. In this way, students who understand why their education, relationships, and future plans matter may be better able to tolerate short-term frustration and maintain psychological engagement.

Meaning in life may further reduce depressive vulnerability by strengthening future orientation and

perceived personal significance. Depressive experiences are frequently characterized by diminished hope, reduced motivation, and negative expectations regarding the future. In contrast, individuals with a stronger sense of meaning may retain reasons for pursuing goals even during periods of difficulty. This may help prevent temporary problems from being interpreted as evidence of permanent failure or personal worthlessness.

The regression findings also showed that meaning in life explained 16.6% of the variance in depressive symptoms. This proportion is meaningful but also indicates that depression among university students is multidetermined. Meaning in life should therefore be regarded as an important psychological correlate and predictor rather than as a complete explanation for depressive symptoms. Biological characteristics, social relationships, economic conditions, academic pressures, personality factors, family circumstances, and other psychological resources may also contribute to individual differences in depression.

From an applied perspective, the findings highlight the potential value of incorporating meaning-oriented components into university mental health services. Counseling programs may benefit from helping students clarify personal values, formulate realistic academic and occupational goals, identify meaningful relationships and activities, and interpret difficult experiences within a broader framework of personal growth. Screening students for diminished purpose or severe uncertainty about life direction may also help identify individuals who could benefit from early psychological support.

In conclusion, meaning in life was a significant negative predictor of depressive symptoms among students of Islamic Azad University, Bukan Branch. Higher levels of perceived meaning were associated with lower depressive symptoms, and meaning in life explained a meaningful proportion of variance in depression. These findings underscore the importance of purpose, coherence, and personal significance as psychological resources during the university period and support greater attention to meaning-oriented strategies in student counseling, prevention, and mental health promotion.

پیش‌بینی نشانگان افسردگی براساس معنای زندگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان

۱. فرهاد شریفی طومارآغاچ^۱: گروه روانشناسی، واحد بوکان، دانشگاه آزاد اسلامی، بوکان، ایران
۲. منصور محمودی اقدم^۲: گروه روانشناسی، واحد بوکان، دانشگاه آزاد اسلامی، بوکان، ایران
۳. صلاح صوفی^۳: گروه روانشناسی، واحد بوکان، دانشگاه آزاد اسلامی، بوکان، ایران

*ایمیل نویسنده مسئول: Mahmoudiaghdam.mansour@gmail.com

انتشار نهایی: ۱۴۰۶/۰۶/۰۱

انتشار اولیه: ۱۴۰۵/۰۷/۱۸

پذیرش: ۱۴۰۵/۰۷/۱۲

بازنگری: ۱۴۰۵/۰۷/۰۴

دریافت: ۱۴۰۵/۰۴/۰۹

چکیده

مقدمه و هدف: افسردگی یکی از مشکلات شایع روان‌شناختی در دانشجویان است که می‌تواند عملکرد تحصیلی، اجتماعی و فردی آنان را تحت تأثیر قرار دهد، در حالی که معنای زندگی به‌عنوان یکی از منابع مهم روان‌شناختی می‌تواند با کاهش آسیب‌پذیری در برابر نشانگان افسردگی همراه باشد. پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی نشانگان افسردگی براساس معنای زندگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان انجام شد.

روش‌شناسی: پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان در سال تحصیلی ۲۰۲۳-۲۰۲۴ به تعداد ۲۹۰۰ نفر بود که از میان آنان ۳۵۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل سیاهه افسردگی بک، ویرایش دوم، و پرسشنامه معنای زندگی بود. پایایی ابزارها در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد که برای سیاهه افسردگی ۰.۸۶ و برای پرسشنامه معنای زندگی ۰.۷۵ به دست آمد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ و آزمون‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی ساده تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد بین معنای زندگی و نشانگان افسردگی رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($r = -0.407, p < 0.001$). همچنین نتایج رگرسیون خطی ساده نشان داد مدل پیش‌بینی نشانگان افسردگی براساس معنای زندگی معنادار است ($F = 69.216, p < 0.001$). مقدار ضریب تعیین برابر با ۰.۱۶۶ بود؛ بنابراین، معنای زندگی توانست ۱۶.۶ درصد از واریانس نشانگان افسردگی را تبیین کند. ضریب استاندارد شده رگرسیون نیز نشان داد معنای زندگی پیش‌بینی‌کننده منفی و معنادار نشانگان افسردگی است ($\beta = -0.407, t = -8.320, p < 0.001$).

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان داد معنای زندگی نقش معناداری در پیش‌بینی نشانگان افسردگی دانشجویان دارد و افزایش احساس هدفمندی، انسجام و ارزشمندی زندگی با کاهش نشانگان افسردگی همراه است. بر این اساس، توجه به تقویت معنای زندگی می‌تواند در برنامه‌های مشاوره‌ای و پیشگیرانه سلامت روان دانشجویان مفید باشد.

کلیدواژگان: نشانگان افسردگی، معنای زندگی، دانشجویان، سلامت روان، دانشگاه آزاد اسلامی



نحوه استناددهی: شریفی طومارآغاچ، فرهاد، محمودی اقدم، منصور، و صوفی، صلاح. (۱۴۰۵). پیش‌بینی نشانگان افسردگی براساس معنای زندگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۴(۲)، ۱۷-۱.



مجاز و حق نشر: © ۱۴۰۵ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

مقدمه

افسردگی یکی از شایع‌ترین مشکلات روان‌شناختی در میان جمعیت‌های مختلف و به‌ویژه جوانان و دانشجویان است و می‌تواند بر ابعاد گوناگون عملکرد فردی، تحصیلی، اجتماعی و بین‌فردی آنان اثرگذار باشد. دوره دانشجویی از جمله مراحل مهم تحول فردی و اجتماعی است که در آن افراد با مجموعه‌ای از چالش‌ها، انتظارات و فشارهای جدید مواجه می‌شوند. ورود به محیط دانشگاه، تغییر در ساختار روابط اجتماعی، افزایش مسئولیت‌های تحصیلی، نگرانی نسبت به آینده شغلی، مسائل اقتصادی، رقابت آموزشی و فاصله گرفتن از ساختارهای حمایتی پیشین می‌تواند زمینه را برای بروز یا تشدید علائم افسردگی فراهم کند. افسردگی در این دوره صرفاً یک حالت هیجانی گذرا نیست، بلکه می‌تواند با کاهش انگیزه تحصیلی، افت عملکرد آموزشی، اختلال در روابط اجتماعی، کاهش رضایت از زندگی، احساس ناامیدی و حتی افزایش افکار آسیب به خود همراه باشد (Yousefi Afrashteh et al., 2024). از این‌رو، شناسایی عواملی که می‌توانند در کاهش یا افزایش احتمال بروز نشانگان افسردگی در دانشجویان نقش داشته باشند، اهمیت ویژه‌ای برای حوزه روان‌شناسی، مشاوره و سلامت روان دانشگاهی دارد.

افسردگی پدیده‌ای چندعاملی است و عوامل شناختی، هیجانی، اجتماعی و وجودی متعددی در شکل‌گیری و تداوم آن نقش دارند. در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران از تمرکز صرف بر نشانه‌های آسیب‌شناختی به بررسی عوامل محافظتی و منابع روان‌شناختی‌ای معطوف شده است که می‌توانند افراد را در برابر فشارهای روانی مقاوم‌تر کنند. در این میان، «معنای زندگی» به‌عنوان یکی از سازه‌های بنیادی در روان‌شناسی مثبت‌گرا، روان‌شناسی وجودی و رویکردهای مبتنی بر معنا مورد توجه گسترده قرار گرفته است. معنای زندگی به ادراک فرد از هدفمندی، انسجام و ارزشمندی زندگی اشاره دارد و بیانگر این است که فرد تا چه اندازه برای تجارب، اهداف و مسیر کلی زندگی خود معنا و جهت قائل است. هنگامی که فرد زندگی خود را هدفمند و منسجم می‌داند، احتمال بیشتری وجود دارد که در مواجهه با رویدادهای دشوار، شکست‌ها و موقعیت‌های تنیدگی‌زا، ظرفیت بیشتری برای سازگاری و حفظ تعادل روان‌شناختی داشته باشد.

مطالعات معاصر نشان داده‌اند که حضور معنا در زندگی با شاخص‌های مطلوب سلامت روان ارتباط دارد و فقدان معنا می‌تواند با پریشانی روان‌شناختی، احساس بیگانگی، نارضایتی از زندگی و افزایش نشانه‌های افسردگی همراه باشد. Hou و همکاران در بررسی رابطه میان حضور معنا و افسردگی در دانش‌آموزان نشان دادند که کاهش احساس معنا می‌تواند از طریق افزایش احساس بیگانگی و کاهش رضایت از زندگی با افسردگی مرتبط شود؛ یافته‌ای که بر نقش محافظتی ادراک معنا در برابر هیجان‌های منفی و نشانه‌های افسردگی تأکید می‌کند (Hou et al., 2025). چنین نتایجی بیانگر آن است که معنای زندگی صرفاً یک سازه فلسفی یا انتزاعی نیست، بلکه می‌تواند نقش مهمی در تنظیم هیجان‌ها و نحوه مواجهه افراد با فشارهای زندگی ایفا کند.

در همین راستا، پژوهش‌های انجام‌شده در جمعیت‌های مختلف نشان داده‌اند که برخورداری از معنای بیشتر در زندگی با سطوح پایین‌تر افسردگی و اضطراب همراه است. Yousefi Afrashteh و همکاران در مطالعه خود بر سالمندان ساکن مراکز نگهداری نشان دادند که معنای زندگی در کنار بهزیستی روان‌شناختی، خودمراقبتی و سرمایه اجتماعی با افسردگی و اضطراب مرگ ارتباط دارد و تنهایی نیز می‌تواند در این روابط نقش میانجی ایفا کند (Yousefi Afrashteh et al., 2024). این یافته‌ها نشان می‌دهد که معنا می‌تواند در تعامل با متغیرهای اجتماعی و هیجانی، تجربه افسردگی را تحت تأثیر قرار دهد. اگرچه جمعیت این مطالعه با دانشجویان متفاوت است، اصل ارتباط میان احساس معناداری و سلامت روان می‌تواند در مراحل مختلف زندگی مطرح باشد و به‌ویژه در دوره‌هایی که فرد با بحران‌های هویتی، انتخاب‌های مهم و ابهام نسبت به آینده مواجه است، اهمیت بیشتری پیدا کند.

معنای زندگی همچنین می‌تواند به‌عنوان یک منبع روان‌شناختی قابل تقویت در نظر گرفته شود. Karimi Dastaki و Mahmudi نشان دادند که کارگاه‌های معنای زندگی می‌توانند بر تاب‌آوری، عاطفه منفی و حمایت اجتماعی ادراک‌شده دانشجویان اثرگذار باشند (Karimi Dastaki & Mahmudi, 2024). این یافته اهمیت ویژه‌ای دارد، زیرا نشان می‌دهد معنا فقط یک ویژگی ثابت فردی نیست، بلکه می‌تواند از طریق مداخلات هدفمند تقویت شود و پیامدهای

روان‌شناختی مطلوبی ایجاد کند. همچنین نتایج پژوهش Askarpour حاکی از آن بود که معنادرمانی توانایی کاهش ابعاد اضطراب و افسردگی را دارد (Askarpour, 2024). این شواهد از این دیدگاه حمایت می‌کنند که تقویت منابع وجودی و هدفمندی می‌تواند بخشی از رویکردهای پیشگیرانه و درمانی مرتبط با افسردگی باشد.

از منظر نظری، وجود معنا می‌تواند از چند مسیر با کاهش افسردگی مرتبط باشد. فردی که برای زندگی خود هدف مشخصی قائل است، معمولاً رویدادهای منفی را در چارچوب گسترده‌تری تفسیر می‌کند، توان بیشتری برای تحمل ناکامی‌ها دارد و احتمال کمتری دارد که تجربه‌های منفی را به‌صورت کاملاً فراگیر و بی‌پایان ادراک کند. چنین فردی ممکن است شکست‌های تحصیلی، مشکلات اقتصادی یا تعارضات بین‌فردی را بخشی از یک مسیر بزرگ‌تر بداند و به‌جای احساس درماندگی مطلق، راهبردهای فعالانه‌تری برای مقابله به کار گیرد. Martela و همکاران در مطالعه‌ای گسترده در ۲۷ کشور اروپایی نشان دادند که ارضای نیازهای بنیادی روان‌شناختی با بهزیستی، معنای زندگی و نشانه‌های افسردگی ارتباط نزدیکی دارد (Martela et al., 2023). این یافته‌ها اهمیت نیازهای روان‌شناختی و احساس هدفمندی را در تجربه سلامت روان برجسته می‌کنند.

همچنین برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که رابطه میان معنای زندگی و افسردگی می‌تواند تحت تأثیر سازوکارهای شناختی و توجهی قرار گیرد. Li و همکاران گزارش کردند که معنای زندگی با افسردگی رابطه دارد و شکست‌های شناختی و ذهن‌آگاهی می‌توانند به‌ترتیب نقش میانجی و تعدیل‌کننده در این ارتباط ایفا کنند (Li et al., 2023). این موضوع نشان می‌دهد که معنای زندگی ممکن است از طریق بهبود نحوه پردازش رویدادها، کاهش آشفتگی شناختی و افزایش حضور ذهن، احتمال بروز علائم افسردگی را کاهش دهد. به عبارت دیگر، افرادی که زندگی خود را معنادارتر می‌دانند، احتمالاً توان بیشتری در سازمان‌دهی تجربه‌ها، حفظ تمرکز بر اهداف و مواجهه سازگارانه با دشواری‌ها دارند.

در کنار این موضوع، متغیرهای شناختی مرتبط با بیماری یا مشکلات روان‌شناختی نیز می‌توانند در رابطه میان منابع فردی و افسردگی نقش داشته باشند. Wang و همکاران نشان دادند که شناخت‌های مرتبط با بیماری در رابطه میان تاب‌آوری و افسردگی و اضطراب نقش مهمی

دارند (Wang et al., 2023). اگرچه این پژوهش در جمعیت بیماران انجام شده است، یافته آن از این اصل کلی حمایت می‌کند که چگونگی معنا دادن فرد به تجربه‌ها و تفسیر شناختی رویدادهای دشوار می‌تواند در شدت نشانه‌های افسردگی مؤثر باشد. در محیط دانشگاه نیز دانشجویان ممکن است فشارهای تحصیلی، شکست‌ها و نگرانی‌های آینده را به شیوه‌های متفاوتی معنا کنند و همین تفاوت‌ها در ادراک می‌تواند بر وضعیت هیجانی آنان اثر بگذارد.

مطالعات انجام‌شده بر دانشجویان نیز به‌طور مستقیم اهمیت معنای زندگی را در ارتباط با افسردگی تأیید کرده‌اند. Hong و همکاران در پژوهشی بر دانشجویان پرستاری نشان دادند که وضوح خودپنداره، معنای زندگی، توانایی تنظیم هیجان و افسردگی با یکدیگر ارتباط دارند و معنای زندگی می‌تواند در چارچوب روابط پیچیده میان این متغیرها نقش مهمی داشته باشد (Hong et al., 2022). در دوره دانشجویی، که شکل‌گیری هویت شخصی و حرفه‌ای و تصمیم‌گیری درباره آینده در مرکز توجه قرار دارد، داشتن معنا و هدف می‌تواند به فرد در سازمان‌دهی اهداف، تحمل فشارها و حفظ انگیزش کمک کند. فقدان این احساس ممکن است با سردرگمی، کاهش امید به آینده و افزایش آسیب‌پذیری در برابر افسردگی همراه شود.

پژوهش‌های دیگری نیز نقش میانجی معنای زندگی را در روابط مرتبط با افسردگی نشان داده‌اند. Sun و همکاران در تحلیل مسیر خود گزارش کردند که معنای زندگی در ارتباط میان افسردگی، ناامیدی و افکار خودکشی نقش میانجی دارد (Sun et al., 2022). نسخه اولیه همین پژوهش نیز بر اهمیت نقش میانجی معنا در ارتباط میان افسردگی، ناامیدی و افکار خودکشی تأکید کرده بود (Sun et al., 2021). این یافته‌ها نشان می‌دهد که معنای زندگی ممکن است یکی از حلقه‌های مهم در زنجیره‌ای باشد که از افسردگی و ناامیدی به پیامدهای جدی‌تر روان‌شناختی منتهی می‌شود. در نتیجه، توجه به معنا در مطالعات مربوط به افسردگی نه تنها از نظر نظری، بلکه از نظر پیشگیری نیز اهمیت دارد.

Salami و همکاران نیز نشان دادند که معنای زندگی می‌تواند در رابطه میان افسردگی و امید نقش میانجی داشته باشد (Salami et al., 2022). امید و معنا از مفاهیمی هستند که معمولاً در تجربه

آینده‌نگری فرد با یکدیگر ارتباط دارند. فردی که برای آینده خود هدف و معنا قائل است، بیشتر احتمال دارد که دشواری‌های کنونی را موقتی و قابل مدیریت بداند. در مقابل، احساس بی‌معنایی می‌تواند با کاهش امید، تقویت ناامیدی و در نهایت افزایش نشانه‌های افسردگی همراه شود. بنابراین، معنا می‌تواند به‌عنوان یکی از سازوکارهای مرکزی در فهم تفاوت‌های فردی در آسیب‌پذیری نسبت به افسردگی در نظر گرفته شود.

مطالعات داخلی نیز شواهد قابل توجهی در زمینه ارتباط معنای زندگی با افسردگی ارائه کرده‌اند. Nikdel و همکاران نقش میانجی معنای زندگی را در ارتباط میان افسردگی، فضای هیجانی خانواده و افکار خودکشی در زنان وابسته به مواد بررسی کردند و نشان دادند که معنای زندگی در توضیح این روابط جایگاه قابل توجهی دارد (Nikdel et al., 2022). اگرچه شرایط روان‌شناختی و اجتماعی این گروه با دانشجویان متفاوت است، این پژوهش بار دیگر نشان می‌دهد که معنا می‌تواند در موقعیت‌های آسیب‌زا و در مواجهه با فشارهای روانی به‌عنوان یک عامل مهم عمل کند. Afrashteh و همکاران نیز در بررسی ارتباط معنای زندگی، بهزیستی روان‌شناختی، خودمراقبتی و سرمایه اجتماعی با افسردگی و اضطراب مرگ، بر اهمیت نقش معنا در سلامت روان تأکید کرده‌اند (Afrashteh et al., 2022).

شواهد حاصل از پژوهش‌های مداخله‌ای نیز رابطه میان افزایش معنا و کاهش افسردگی را تقویت می‌کنند. Taheri و همکاران نشان دادند که معنادرمانی گروهی می‌تواند به کاهش افسردگی و بهبود کیفیت زندگی در زنان دارای همسر وابسته به مواد منجر شود (Taheri et al., 2022). Fan-Ko و همکاران نیز در یک مطالعه مداخله‌ای گزارش کردند که لوگو تراپی می‌تواند معنای زندگی را افزایش داده و در عین حال افسردگی، ناامیدی و افکار خودکشی را کاهش دهد (Fan-Ko et al., 2022). همچنین Böhmer و همکاران با استفاده از یک رویکرد معنامحور نشان دادند که کار با منابع معنا می‌تواند با افسردگی، اضطراب، پذیرش درد و بحران معنا در بیماران مبتلا به درد مزمن ارتباط داشته باشد (Böhmer et al., 2022). مجموعه این یافته‌ها نشان می‌دهد که توجه به معنا تنها در سطح همبستگی نظری باقی نمانده و مداخلات مبتنی بر معنا نیز می‌توانند پیامدهای روان‌شناختی قابل توجهی ایجاد کنند.

Khourani و همکاران نیز نشان دادند که روان‌درمانی مثبت می‌تواند بر معنای زندگی، رضایت از زندگی و افکار خودکشی در افراد مبتلا به افسردگی تأثیرگذار باشد (Khourani et al., 2021). چنین یافته‌ای اهمیت نگاه فراتر از نشانه‌های بیماری و تمرکز بر منابع مثبت روان‌شناختی را برجسته می‌کند. به همین ترتیب، درمان‌هایی که به بازسازی اهداف، ارزش‌ها و معنای شخصی کمک می‌کنند، ممکن است به کاهش شدت تجربه افسردگی نیز منجر شوند. بنابراین، معنای زندگی را می‌توان هم به‌عنوان متغیری پیش‌بین و هم به‌عنوان هدفی برای مداخلات روان‌شناختی در نظر گرفت.

در کنار رویکردهای معنامحور، سایر روش‌های درمانی نیز نشان داده‌اند که تغییر در نحوه تجربه و سازمان‌دهی هیجان‌ها و خاطرات می‌تواند بر افسردگی اثر بگذارد. Giacomucci و همکاران در پژوهشی با روش ترکیبی نشان دادند که روان‌نمایشگری در درمان اختلال استرس پس از سانحه و افسردگی در بیماران بستری مبتلا به اختلال مصرف مواد با بهبود پیامدهای روان‌شناختی همراه بوده است (Giacomucci et al., 2022). اگرچه این مطالعه مستقیماً بر معنای زندگی تمرکز نداشت، نتایج آن اهمیت فرایندهای تجربه‌محور و بازسازی روان‌شناختی را در کاهش افسردگی نشان می‌دهد. این امر با این دیدگاه سازگار است که افسردگی تنها ناشی از یک عامل منفرد نیست و منابع روان‌شناختی مانند معنا می‌توانند در کنار سایر سازوکارها بخشی از فرآیند محافظتی یا درمانی را تشکیل دهند.

در رویکردهای فرهنگی و دینی نیز مفهوم معنا در فهم تجربه افسردگی اهمیت دارد. Fayyaz و همکاران با بررسی روش‌شناسی کشف معنای افسردگی در قرآن، بر جنبه‌های معنایی و تفسیری این تجربه روان‌شناختی تأکید کرده‌اند (Fayyaz et al., 2021). این دیدگاه می‌تواند به‌ویژه در جوامعی که نظام‌های ارزشی، دینی و فرهنگی نقش مهمی در ساخت معنای شخصی ایفا می‌کنند، حائز اهمیت باشد. برای بسیاری از دانشجویان، معنا ممکن است از منابع گوناگونی شامل اهداف تحصیلی، روابط خانوادگی، باورهای فرهنگی و دینی، ارزش‌های شخصی و امید به آینده شکل گیرد. ازاین‌رو، بررسی معنای زندگی در بافت فرهنگی دانشجویان می‌تواند درک دقیق‌تری از عوامل مرتبط با افسردگی فراهم کند.

در مجموع، شواهد نظری و تجربی نشان می‌دهد که معنای زندگی با سلامت روان و به‌ویژه افسردگی رابطه‌ای معنادار دارد. وجود معنا می‌تواند احساس هدفمندی، امید، انسجام روان‌شناختی و ظرفیت مقابله با فشارهای زندگی را افزایش دهد، در حالی که فقدان معنا ممکن است فرد را در برابر ناامیدی، بیگانگی و نشانه‌های افسردگی آسیب‌پذیرتر کند. با وجود مطالعات متعدد در جمعیت‌های بالینی، سالمندان، نوجوانان و برخی گروه‌های دانشجویی، بررسی این رابطه در بافت‌های دانشگاهی و فرهنگی متفاوت همچنان ضروری است. دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان نیز در معرض مجموعه‌ای از فشارهای تحصیلی، اجتماعی و آینده‌محور قرار دارند و بررسی نقش معنای زندگی در پیش‌بینی نشانگان افسردگی آنان می‌تواند به شناسایی یک عامل روان‌شناختی مهم برای طراحی برنامه‌های پیشگیرانه و مشاوره‌ای کمک کند.

بنابراین، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی نشانگان افسردگی بر اساس معنای زندگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان انجام شد.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش اجرا، توصیفی از نوع همبستگی بود و با هدف بررسی رابطه معنای زندگی با نشانگان افسردگی و تعیین میزان توان پیش‌بینی نشانگان افسردگی بر اساس معنای زندگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان انجام شد. در این پژوهش، معنای زندگی به‌عنوان متغیر پیش‌بین و نشانگان افسردگی به‌عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان بود که در سال تحصیلی ۲۰۲۳-۲۰۲۴ مشغول به تحصیل بودند. بر اساس اطلاعات موجود، تعداد کل دانشجویان جامعه آماری ۲۹۰۰ نفر بود. با توجه به حجم جامعه و بر اساس جدول کرجسی و مورگان، حجم نمونه مورد نیاز ۳۵۰ نفر تعیین شد. به‌منظور پیشگیری از کاهش حجم نمونه در نتیجه پرسشنامه‌های ناقص یا غیرقابل استفاده، در مرحله گردآوری داده‌ها تعداد بیشتری پرسشنامه توزیع شد و در مجموع ۴۰۰ پرسشنامه در اختیار دانشجویان دختر و پسر در رشته‌ها و مقاطع تحصیلی مختلف قرار گرفت. پس از بررسی پرسشنامه‌های بازگردانده‌شده و کنار گذاشتن پرسشنامه‌هایی

که به‌صورت ناقص تکمیل شده بودند، اطلاعات جمعیت‌شناختی ضروری آن‌ها ثبت نشده بود یا الگوی پاسخ‌دهی نامعتبر و یکنواخت داشتند، ۳۵۰ پرسشنامه واجد شرایط برای تحلیل نهایی انتخاب شد. نمونه‌گیری با استفاده از روش در دسترس انجام گرفت و تلاش شد دانشجویانی از رشته‌ها، مقاطع تحصیلی و کلاس‌های مختلف در پژوهش مشارکت داشته باشند تا نمونه از تنوع مناسبی برخوردار باشد.

معیارهای ورود به پژوهش شامل اشتغال به تحصیل در دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان در زمان اجرای پژوهش، تکمیل فرم رضایت آگاهانه برای شرکت در مطالعه، نداشتن وضعیت مشروطی تحصیلی، نداشتن بیماری جسمانی مزمن گزارش‌شده و عدم تجربه یک رویداد تنیدگی‌زای شدید، از جمله مرگ یکی از بستگان یا عزیزان نزدیک، طی شش ماه گذشته بود. همچنین، شرکت‌کنندگان باید توانایی لازم برای مطالعه و پاسخ‌گویی مستقل به پرسشنامه‌ها را می‌داشتند. امتناع دانشجو از ادامه همکاری در هر مرحله از پژوهش، انصراف از تکمیل پرسشنامه، ناقص بودن قابل‌توجه پاسخ‌ها و وجود الگوی پاسخ‌دهی نامعتبر از معیارهای خروج از مطالعه محسوب می‌شد. اجرای پژوهش پس از انجام هماهنگی‌های لازم با مسئولان پژوهشی دانشگاه و کسب اجازه برای حضور در کلاس‌های آموزشی صورت گرفت. پژوهشگر با هماهنگی استادان در کلاس‌های مربوط به گروه‌ها و مقاطع تحصیلی مختلف حضور یافت و پیش از توزیع پرسشنامه‌ها، هدف کلی مطالعه، نحوه پاسخ‌گویی به ابزارها و اختیاری بودن مشارکت را برای دانشجویان توضیح داد. همچنین به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها بدون درج نام و مشخصات هویتی جمع‌آوری می‌شود، پاسخ‌های آنان صرفاً در چارچوب اهداف علمی پژوهش مورد استفاده قرار خواهد گرفت و نتایج به‌صورت گروهی گزارش خواهد شد. دانشجویان پس از دریافت توضیحات لازم و اعلام رضایت آگاهانه، پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند و پژوهشگر در زمان تکمیل ابزارها حضور داشت تا در صورت وجود هرگونه ابهام درباره شیوه پاسخ‌گویی، توضیحات لازم را بدون جهت‌دهی به پاسخ شرکت‌کنندگان ارائه کند.

سیاهه افسردگی بک، ویرایش دوم (BDI-II). برای سنجش نشانگان افسردگی از ویرایش دوم سیاهه افسردگی بک استفاده شد. این ابزار

یکی از پرکاربردترین ابزارهای خودگزارشی برای ارزیابی شدت نشانگان افسردگی در جمعیت‌های بالینی و غیربالینی است و از ۲۱ گویه تشکیل شده است. هر گویه شامل چهار عبارت است که شدت فزاینده یکی از نشانه‌های افسردگی را نشان می‌دهد و پاسخ‌دهنده با توجه به وضعیت خود، مناسب‌ترین عبارت را انتخاب می‌کند. گزینه‌های هر گویه از صفر تا ۳ نمره‌گذاری می‌شوند؛ بنابراین، دامنه نمره کل پرسشنامه از صفر تا ۶۳ است و افزایش نمره نشان‌دهنده شدت بیشتر نشانگان افسردگی است. در صورتی که فرد برای یک گویه بیش از یک گزینه را انتخاب کند، گزینه دارای نمره بالاتر در محاسبه نمره نهایی منظور می‌شود. بر اساس شیوه تفسیر مورد استفاده در پژوهش حاضر، نمرات کمتر از ۱۱ نشان‌دهنده وضعیت طبیعی، نمرات ۱۱ تا ۲۰ نشان‌دهنده افسردگی خفیف، نمرات ۲۱ تا ۳۰ نشان‌دهنده افسردگی متوسط و نمرات ۳۱ تا ۶۳ نشان‌دهنده سطح شدید نشانگان افسردگی در نظر گرفته شدند. مطالعات انجام‌شده بر روی نسخه فارسی این ابزار، شواهد مناسبی از ویژگی‌های روان‌سنجی آن ارائه کرده‌اند. در مطالعات داخلی، ضرایب پایایی قابل قبول برای نمره کل این ابزار گزارش شده و ضرایب آلفای کرونباخ در حدود ۰.۸۷ و ضریب بازآزمایی در حدود ۰.۷۴ گزارش شده است. همچنین در برخی پژوهش‌ها، ضریب پایایی به روش دو نیمه‌سازی حدود ۰.۸۳ به دست آمده است که مؤید همسانی درونی مناسب ابزار است. در پژوهش حاضر نیز به‌منظور بررسی همسانی درونی سیاهه افسردگی بک، ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد که مقدار آن ۰.۸۶ به دست آمد؛ این مقدار نشان‌دهنده پایایی و همسانی درونی مطلوب پرسشنامه در نمونه مورد مطالعه بود.

پرسشنامه معنای زندگی (Meaning in Life Questionnaire; MLQ). برای سنجش معنای زندگی از پرسشنامه معنای زندگی استفاده شد. این مقیاس توسط استگر و همکاران در سال ۲۰۰۶ طراحی شده است و یکی از ابزارهای رایج برای ارزیابی ادراک فرد از معنا در زندگی و جهت‌گیری وی برای یافتن معنا محسوب می‌شود. مبانی نظری این ابزار با رویکردهای معناگرایانه و دیدگاه‌هایی که بر اهمیت داشتن هدف، انسجام و جهت در زندگی تأکید دارند، همسو است. پرسشنامه معنای زندگی شامل ۱۰ گویه است که پاسخ‌دهندگان میزان موافقت خود را با هر گویه بر روی یک مقیاس لیکرت هفت‌درجه‌ای از ۱، به معنای «کاملاً نادرست»، تا

۷، به معنای «کاملاً درست»، مشخص می‌کنند. این ابزار در ساختار اصلی خود دو مؤلفه «وجود معنا در زندگی» و «جست‌وجوی معنا در زندگی» را ارزیابی می‌کند که هر یک شامل پنج گویه است. مؤلفه وجود معنا بیانگر میزان احساس هدفمندی، انسجام و معناداری زندگی فعلی فرد است، در حالی که مؤلفه جست‌وجوی معنا میزان تلاش و گرایش فرد برای یافتن یا تعمیق معنا و هدف در زندگی را منعکس می‌کند. گویه ۹ پرسشنامه به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. در پژوهش حاضر، مطابق هدف اصلی مطالعه، از نمره حاصل از مقیاس معنای زندگی برای بررسی رابطه آن با نشانگان افسردگی و پیش‌بینی این نشانگان استفاده شد؛ به‌گونه‌ای که نمره بالاتر نشان‌دهنده برخورداری بیشتر فرد از معنای زندگی بود. مطالعات اولیه و پژوهش‌های بعدی، روایی سازه، روایی همگرا و پایایی مناسب این مقیاس را تأیید کرده‌اند. نسخه فارسی این ابزار نیز در پژوهش‌های انجام‌شده بر روی دانشجویان مورد بررسی و هنجاریابی قرار گرفته و ضرایب مطلوبی برای پایایی آن گزارش شده است. در برخی مطالعات داخلی ضریب آلفای کرونباخ تا حدود ۰.۹۲ و در پژوهش‌های دیگر حدود ۰.۸۰ تا ۰.۸۸ گزارش شده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد و مقدار ۰.۷۵ به دست آمد که بیانگر همسانی درونی قابل قبول ابزار در نمونه دانشجویان مورد مطالعه بود.

پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، داده‌ها از نظر کامل بودن پاسخ‌ها، وجود داده‌های گمشده، خطاهای ورود اطلاعات و الگوهای پاسخ‌دهی نامعتبر مورد بررسی اولیه قرار گرفتند و پرسشنامه‌های فاقد شرایط لازم از تحلیل کنار گذاشته شدند. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام شد. در بخش آمار توصیفی، برای توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان از فراوانی و درصد و برای توصیف متغیرهای اصلی پژوهش از شاخص‌هایی مانند میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمره استفاده شد. پیش از انجام تحلیل‌های استنباطی، مفروضه‌های لازم برای استفاده از روش‌های پارامتریک از جمله وضعیت توزیع متغیرها، خطی بودن رابطه میان معنای زندگی و نشانگان افسردگی، وجود یا عدم وجود داده‌های پرت و استقلال خطاها مورد بررسی قرار گرفت. برای تعیین جهت و شدت رابطه بین معنای زندگی و نشانگان افسردگی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. سپس، با توجه به اینکه در

شرکت‌کنندگان، ۲۱۰ نفر معادل ۶۰.۰ درصد زن و ۱۴۰ نفر معادل ۴۰.۰ درصد مرد بودند. از نظر سنی، ۲۲۳ نفر معادل ۶۳.۷ درصد در گروه سنی ۱۸ تا ۲۳ سال، ۸۴ نفر معادل ۲۴.۰ درصد در گروه سنی ۲۴ تا ۲۹ سال، ۲۴ نفر معادل ۶.۹ درصد در گروه سنی ۳۰ تا ۳۵ سال و ۱۹ نفر معادل ۵.۴ درصد در گروه سنی بالاتر از ۳۵ سال قرار داشتند. از نظر مقطع تحصیلی نیز ۱۴۷ نفر معادل ۴۲.۰ درصد در مقطع کاردانی، ۱۳۶ نفر معادل ۳۸.۹ درصد در مقطع کارشناسی و ۶۷ نفر معادل ۱۹.۱ درصد در مقطع کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند. بنابراین، بیشترین سهم نمونه را زنان، دانشجویان ۱۸ تا ۲۳ سال و دانشجویان مقطع کاردانی تشکیل دادند.

مدل پژوهش تنها یک متغیر پیش‌بین، یعنی معنای زندگی، وجود داشت، برای تعیین میزان توانایی معنای زندگی در پیش‌بینی تغییرات نشانگان افسردگی از تحلیل رگرسیون خطی ساده استفاده شد. در تحلیل رگرسیون، نشانگان افسردگی به‌عنوان متغیر ملاک و معنای زندگی به‌عنوان متغیر پیش‌بین وارد مدل شد و شاخص‌هایی شامل ضریب همبستگی، ضریب تعیین، ضریب تعیین تعدیل‌شده، آماره F ، ضرایب رگرسیونی استانداردشده و غیراستانداردشده و سطح معناداری مورد بررسی قرار گرفتند. سطح معناداری آزمون‌های آماری در تمامی تحلیل‌ها ۰.۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

در این پژوهش، داده‌های مربوط به ۳۵۰ دانشجوی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان مورد تحلیل قرار گرفت. از مجموع جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
نشانگان افسردگی	۱۲.۴۶	۹.۳۸۱
معنای زندگی	۵۵.۰۲۵	۸.۲۲۴

بررسی شد. مقدار آماره این آزمون برای نشانگان افسردگی برابر با ۱.۳۵۶ و سطح معناداری آن ۰.۰۶۹ و برای معنای زندگی برابر با ۰.۹۳۱ و سطح معناداری آن ۰.۳۷۶ به دست آمد. از آنجا که سطح معناداری آزمون برای هر دو متغیر بیشتر از ۰.۰۵ بود، فرض طبیعی بودن توزیع داده‌ها رد نشد و استفاده از آزمون‌های پارامتریک شامل همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی امکان‌پذیر بود. همچنین، با توجه به اینکه در مدل پژوهش تنها یک متغیر پیش‌بین وجود داشت، بررسی هم‌خطی چندگانه موضوعیت نداشت؛ زیرا این مفروضه تنها در مدل‌هایی با دو یا چند متغیر پیش‌بین مطرح می‌شود.

بر اساس نتایج جدول ۱، میانگین نمره نشانگان افسردگی در دانشجویان برابر با ۱۲.۴۶ با انحراف استاندارد ۹.۳۸۱ بود. با توجه به دامنه نظری نمرات سیاهه افسردگی بک که از صفر تا ۶۳ متغیر است، میانگین به‌دست‌آمده نشان می‌دهد نمرات افسردگی در نمونه مورد مطالعه به‌طور متوسط در محدوده پایین‌تر طیف قرار داشت. همچنین میانگین نمره معنای زندگی برابر با ۵۵.۰۲۵ و انحراف استاندارد آن ۸.۲۲۴ بود. با توجه به دامنه نمره‌گذاری این مقیاس، نتایج نشان داد شرکت‌کنندگان به‌طور کلی از سطح نسبتاً بالایی از معنای زندگی برخوردار بودند.

پیش از انجام تحلیل‌های استنباطی، مفروضه طبیعی بودن توزیع متغیرهای پژوهش با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف جدول ۲. ضریب همبستگی پیرسون بین معنای زندگی و نشانگان افسردگی

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری
معنای زندگی	۵۵.۰۲۵	۸.۲۲۴	-۰.۴۰۷	<۰.۰۰۱
نشانگان افسردگی	۱۲.۴۶	۹.۳۸۱		

نتایج جدول ۲ نشان داد بین معنای زندگی و نشانگان افسردگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان رابطه منفی و معناداری وجود داشت ($r = -0.407, p < 0.001$). جهت منفی ضریب همبستگی نشان می‌دهد با افزایش نمره معنای زندگی، میزان نشانگان

افسردگی کاهش می‌یابد. اندازه ضریب همبستگی نیز بیانگر وجود رابطه‌ای در حد متوسط میان این دو متغیر است. بنابراین، دانشجویانی که نمرات بالاتری در معنای زندگی کسب کرده بودند، به‌طور کلی سطوح پایین‌تری از نشانگان افسردگی را گزارش کردند.

جدول ۳. نتایج رگرسیون خطی ساده برای پیش‌بینی نشانگان افسردگی بر اساس معنای زندگی

شاخص	مقدار				
R	۰.۴۰۷				
R ²	۰.۱۶۶				
R ² تعدیل شده	۰.۱۶۴				
خطای استاندارد برآورد	۸.۵۸۰				
F	۶۹.۲۱۶				
سطح معناداری مدل	<۰.۰۰۱				
متغیر	B	خطای استاندارد	Beta	t	سطح معناداری
مقدار ثابت	۳۸.۰۲۴	۳.۱۰۷	—	۱۲.۲۳۹	<۰.۰۰۱
معنای زندگی	-۰.۴۶۵	۰.۰۵۶	-۰.۴۰۷	-۸.۳۲۰	<۰.۰۰۱

یافته‌های پژوهش نشان داد بین معنای زندگی و نشانگان افسردگی رابطه منفی و معناداری وجود دارد؛ به‌گونه‌ای که دانشجویانی که نمرات بالاتری در معنای زندگی کسب کرده بودند، سطوح پایین‌تری از نشانگان افسردگی را گزارش کردند. ضریب همبستگی پیرسون میان این دو متغیر برابر با -0.407 به دست آمد که بیانگر رابطه‌ای منفی و در حد متوسط است. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون خطی ساده نشان داد معنای زندگی قادر است به‌طور معناداری نشانگان افسردگی دانشجویان را پیش‌بینی کند. مقدار ضریب تعیین برابر با 0.166 بود؛ به این معنا که حدود 16.6 درصد از واریانس نشانگان افسردگی از طریق معنای زندگی قابل تبیین است. ضریب استانداردشده رگرسیون نیز برابر با -0.407 بود که نشان می‌دهد با افزایش معنای زندگی، میزان نشانگان افسردگی کاهش می‌یابد. در مجموع، یافته اصلی پژوهش حاکی از آن بود که معنای زندگی یک عامل روان‌شناختی مهم در ارتباط با افسردگی دانشجویان است و افزایش احساس هدفمندی، ارزشمندی و انسجام زندگی می‌تواند با کاهش نشانه‌های افسردگی همراه باشد.

یافته حاضر با نتایج Hou و همکاران همسو است. آنان نشان دادند که حضور معنا در زندگی با افسردگی رابطه منفی دارد و احساس

نتایج رگرسیون خطی ساده نشان داد مدل پیش‌بینی نشانگان افسردگی بر اساس معنای زندگی از نظر آماری معنادار بود ($F = 69.216, p < 0.001$). مقدار ضریب تعیین برابر با 0.166 بود که نشان می‌دهد معنای زندگی به‌تنهایی قادر است حدود 16.6 درصد از واریانس نشانگان افسردگی دانشجویان را تبیین کند. همچنین ضریب رگرسیونی استانداردشده معنای زندگی برابر با -0.407 و از نظر آماری معنادار بود ($\beta = -0.407, t = -8.320, p < 0.001$). ضریب رگرسیونی غیراستاندارد نیز برابر با -0.465 به دست آمد؛ بنابراین، به ازای افزایش یک واحد در نمره معنای زندگی، نمره پیش‌بینی‌شده نشانگان افسردگی به‌طور متوسط 0.465 واحد کاهش می‌یابد. همچنین افزایش یک انحراف استاندارد در معنای زندگی با کاهش 0.407 انحراف استاندارد در نشانگان افسردگی همراه بود. بر این اساس، معنای زندگی پیش‌بینی‌کننده منفی و معنادار نشانگان افسردگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان بود.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی نشانگان افسردگی بر اساس معنای زندگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان بود.

بی‌معنایی می‌تواند از طریق افزایش احساس بیگانگی و کاهش رضایت از زندگی با شدت بیشتر نشانه‌های افسردگی همراه شود (Hou et al., 2025). بر اساس این دیدگاه، فردی که زندگی خود را فاقد هدف یا جهت روشن می‌بیند، ممکن است رویدادهای روزمره، شکست‌ها و فشارهای زندگی را بی‌فایده و فاقد چشم‌انداز مثبت تفسیر کند. چنین ادراکی می‌تواند احساس درماندگی و ناامیدی را افزایش دهد و زمینه بروز یا تشدید علائم افسردگی را فراهم سازد. در مقابل، برخورداری از معنای زندگی می‌تواند چارچوبی شناختی و انگیزشی ایجاد کند که فرد از طریق آن سختی‌ها و ناکامی‌ها را در یک ساختار منسجم‌تر تفسیر کند. برای دانشجویان، داشتن هدف تحصیلی، برنامه برای آینده و احساس ارزشمند بودن تلاش‌های روزمره می‌تواند به کاهش احساس پوچی و کاهش احتمال درگیری با علائم افسردگی کمک کند.

نتایج پژوهش حاضر همچنین با یافته‌های Yousefi Afrashteh و همکاران مطابقت دارد. آنان نشان دادند که معنای زندگی با شاخص‌های سلامت روان از جمله افسردگی ارتباط دارد و متغیرهایی مانند تنهایی می‌توانند در این رابطه نقش داشته باشند (Yousefi Afrashteh et al., 2024). هرچند مطالعه آنان بر جمعیت سالمندان انجام شده است، وجه مشترک نتایج در این است که احساس معنای زندگی می‌تواند در مراحل مختلف زندگی به‌عنوان یک منبع محافظتی روان‌شناختی عمل کند. در دوره دانشجویی نیز فرد با مسائل مهمی مانند استقلال، هویت، انتخاب مسیر شغلی، روابط عاطفی و اجتماعی و نگرانی از آینده روبه‌رو است. چنانچه دانشجو قادر باشد برای این تجربه‌ها معنا و جهت مشخصی تعریف کند، احتمال بیشتری دارد که با دشواری‌ها به شکل سازگارانه‌تری مواجه شود. در مقابل، ابهام مداوم درباره آینده و احساس فقدان هدف ممکن است به کاهش انگیزه، احساس بی‌ارزشی و افزایش نشانه‌های افسردگی منجر شود.

یافته پژوهش حاضر با نتایج Li و همکاران نیز همسو است. آنان گزارش کردند که معنای زندگی با افسردگی رابطه معناداری دارد و فرایندهای شناختی مانند شکست‌های شناختی و ذهن‌آگاهی می‌توانند در این رابطه نقش میانجی یا تعدیل‌کننده داشته باشند (Li et al., 2023). این یافته می‌تواند از منظر شناختی تبیین مناسبی برای نتایج پژوهش حاضر فراهم کند. افرادی که زندگی خود را معنادار

می‌دانند، معمولاً اهداف روشن‌تری دارند و رویدادهای منفی را در چارچوب وسیع‌تری ارزیابی می‌کنند. چنین افرادی ممکن است کمتر درگیر تفسیرهای مطلق‌گرایانه و منفی از شکست‌ها شوند و در نتیجه توان بیشتری برای حفظ تمرکز و تنظیم هیجان داشته باشند. در مقابل، هنگامی که فرد فاقد احساس معناست، یک شکست تحصیلی یا تعارض اجتماعی ممکن است به‌صورت نشانه‌ای از بی‌ارزشی کل زندگی تفسیر شود و این نوع پردازش شناختی می‌تواند به تشدید افسردگی بینجامد.

نتایج پژوهش حاضر همچنین با یافته‌های Martela و همکاران همخوان است. آنان در مطالعه‌ای گسترده در کشورهای اروپایی نشان دادند که ارضای نیازهای بنیادی روان‌شناختی با بهزیستی، معنای زندگی و کاهش نشانه‌های افسردگی رابطه نزدیکی دارد (Martela et al., 2023). این یافته مؤید آن است که معنای زندگی در خلأ شکل نمی‌گیرد، بلکه با تجربه خودمختاری، شایستگی و ارتباط مؤثر با دیگران پیوند دارد. دانشجویی که احساس می‌کند در انتخاب‌های خود نقش دارد، از توانایی‌های لازم برای پیشرفت برخوردار است و روابط اجتماعی معناداری دارد، احتمالاً احساس هدفمندی و انسجام بیشتری نیز تجربه می‌کند. در نتیجه، معنای زندگی می‌تواند بازتابی از کیفیت کلی تعامل فرد با محیط باشد و از این طریق با کاهش آسیب‌پذیری نسبت به افسردگی مرتبط شود.

مطالعه Hong و همکاران نیز شواهد مستقیمی در جمعیت دانشجویی ارائه کرده است. آنان نشان دادند که معنای زندگی با افسردگی در دانشجویان ارتباط دارد و در کنار متغیرهایی مانند وضوح خودپنداره و تنظیم هیجان می‌تواند در تبیین افسردگی نقش داشته باشد (Hong et al., 2022). این همسویی از آن جهت اهمیت دارد که دوره دانشجویی یکی از مراحل مهم برای شکل‌گیری هویت، تعیین اهداف بلندمدت و تثبیت نقش‌های فردی و اجتماعی است. فردی که در این دوره فاقد درک روشنی از خود و مسیر آینده باشد، ممکن است بیشتر در معرض سردرگمی، بی‌انگیزگی و علائم افسردگی قرار گیرد. در مقابل، معنای زندگی می‌تواند به دانشجو کمک کند تا اهداف پراکنده را در یک چارچوب منسجم قرار دهد و در برابر فشارهای کوتاه‌مدت، انگیزه خود را حفظ کند.

یافته حاضر با نتایج Sun و همکاران نیز سازگار است. آنان نشان دادند که معنای زندگی در روابط میان افسردگی، ناامیدی و افکار خودکشی نقش مهمی دارد (Sun et al., 2022; Sun et al., 2021). بر این اساس، معنا می‌تواند یکی از سازوکارهایی باشد که از تبدیل فشار روان‌شناختی به ناامیدی شدید جلوگیری می‌کند. افراد دارای معنای بیشتر معمولاً آینده را دارای امکان و هدف می‌بینند و حتی در شرایط دشوار نیز دلایلی برای ادامه تلاش دارند. چنین نگرشی می‌تواند شدت افکار منفی و احساس درماندگی را کاهش دهد. در دانشجویان نیز داشتن یک جهت روشن در زندگی، مانند هدف تحصیلی، حرفه‌ای یا شخصی، ممکن است به‌عنوان عاملی محافظ در برابر ناامیدی و افسردگی عمل کند.

نتایج پژوهش حاضر با مطالعه Salami و همکاران نیز همخوانی دارد. آنان نشان دادند که معنای زندگی در ارتباط میان افسردگی و امید نقش میانجی دارد (Salami et al., 2022). این یافته از این دیدگاه حمایت می‌کند که معنای زندگی و امید به‌طور نزدیک با یکدیگر مرتبط‌اند. هرچه فرد احساس کند زندگی او ارزش و هدف بیشتری دارد، احتمال بیشتری دارد که نسبت به آینده دیدگاه مثبت‌تری داشته باشد و امکان تغییر شرایط را بیشتر باور کند. از سوی دیگر، ضعف در احساس معنا می‌تواند با کاهش امید و افزایش نگرش منفی نسبت به آینده همراه شود. این فرایند می‌تواند توضیح دهد که چرا در پژوهش حاضر معنای بیشتر با افسردگی کمتر همراه بوده است.

نتایج به‌دست‌آمده همچنین با پژوهش Nikdel و همکاران همسو است که نقش معنای زندگی را در ارتباط میان افسردگی و افکار خودکشی مورد تأکید قرار دادند (Nikdel et al., 2022). اگرچه نمونه آن پژوهش با نمونه حاضر متفاوت بود، یافته مشترک بر اهمیت معنا به‌عنوان یکی از سازه‌های مرتبط با آسیب‌شناسی روانی دلالت دارد. زمانی که افراد زندگی خود را واجد هدف و ارزش می‌دانند، احتمال بیشتری دارد که برای مشکلات راه‌حل جست‌وجو کنند و شرایط دشوار را موقتی ارزیابی کنند. در مقابل، فقدان معنا می‌تواند فرد را به سمت ادراک بی‌فایده‌گی تلاش‌ها سوق دهد و این وضعیت زمینه را برای تشدید افسردگی فراهم کند.

شواهد حاصل از مطالعات مداخله‌ای نیز تفسیر یافته‌های حاضر را تقویت می‌کنند. Askarpour نشان داد که مداخلات مبتنی بر معنا می‌تواند به کاهش ابعاد اضطراب و افسردگی منجر شوند (Askarpour, 2024). همچنین Karimi Dastaki و Mahmudi گزارش کردند که کارگاه‌های معنای زندگی بر تاب‌آوری و سایر شاخص‌های روان‌شناختی دانشجویان اثر مطلوب دارد (Karimi Dastaki & Mahmudi, 2024). این مطالعات نشان می‌دهند که ارتباط بین معنای زندگی و افسردگی صرفاً یک همبستگی آماری نیست، بلکه افزایش هدفمندی و وضوح معنایی ممکن است زمینه تغییر در وضعیت هیجانی افراد را نیز فراهم سازد. بر این اساس، اگر معنای زندگی بتواند به‌صورت هدفمند تقویت شود، می‌توان انتظار داشت که برخی از عوامل روان‌شناختی مرتبط با افسردگی نیز کاهش یابند.

مطالعه Taheri و همکاران نیز نشان داد که معنادرمانی گروهی می‌تواند افسردگی را کاهش داده و کیفیت زندگی را بهبود بخشد (Taheri et al., 2022). به‌طور مشابه، Fan-Ko و همکاران گزارش کردند که لوگوترایی با افزایش معنای زندگی و کاهش افسردگی، ناامیدی و افکار خودکشی همراه است (Fan-Ko et al., 2022). Böhmer و همکاران نیز نشان دادند که مداخلات معنامحور می‌تواند در پیش‌بینی و بهبود شاخص‌هایی مانند افسردگی و اضطراب نقش داشته باشد (Böhmer et al., 2022). این یافته‌ها به‌طور کلی از این فرض پشتیبانی می‌کنند که معنای زندگی نه تنها یک شاخص همراه با سلامت روان است، بلکه می‌تواند به‌عنوان یک منبع درمانی و مداخله‌ای نیز مورد استفاده قرار گیرد.

همچنین Khouirani و همکاران نشان دادند که روان‌درمانی مثبت می‌تواند معنای زندگی، رضایت از زندگی و افکار خودکشی را در افراد مبتلا به افسردگی بهبود دهد (Khouirani et al., 2021). این یافته با نتایج پژوهش حاضر از این جهت همسو است که افزایش منابع مثبت روان‌شناختی می‌تواند با کاهش علائم منفی همراه باشد. تمرکز صرف بر حذف نشانه‌های افسردگی ممکن است برای بهبود پایدار کافی نباشد و ایجاد احساس هدف، ارزش، انسجام و رضایت از زندگی نیز باید مورد توجه قرار گیرد. بنابراین، یافته حاضر می‌تواند از رویکردهایی حمایت کند که سلامت روان را نه فقط

به‌عنوان نبود اختلال، بلکه به‌عنوان برخورداری از یک زندگی هدفمند و معنادار تعریف می‌کنند.

نتایج پژوهش حاضر را می‌توان از منظر فرهنگی نیز تبیین کرد. Fayyaz و همکاران در بررسی معنای افسردگی در قرآن بر اهمیت ابعاد معنایی و تفسیری در فهم تجربه افسردگی تأکید کرده‌اند (Fayyaz et al., 2021). در بستر فرهنگی ایران، باورهای معنوی، دینی، خانوادگی و اجتماعی می‌توانند از منابع مهم شکل‌گیری معنای زندگی باشند. برای بسیاری از دانشجویان، احساس تعلق به خانواده، ارزش‌های دینی، اهداف تحصیلی، خدمت اجتماعی و دستیابی به آینده مطلوب می‌تواند اجزای اصلی معنای زندگی را تشکیل دهد. هرچه این منابع در ساختار روان‌شناختی فرد منسجم‌تر باشند، احتمال بیشتری وجود دارد که فرد در مواجهه با مشکلات و ناکامی‌ها، احساس ثبات و جهت‌مندی خود را حفظ کند.

همچنین یافته Wang و همکاران مبنی بر نقش شناخت‌های مرتبط با تجربه بیماری در افسردگی و اضطراب نشان می‌دهد که نحوه تفسیر فرد از شرایط خود می‌تواند در پیامدهای روان‌شناختی اهمیت داشته باشد (Wang et al., 2023). این دیدگاه را می‌توان به وضعیت دانشجویان تعمیم داد؛ به این معنا که دو دانشجو ممکن است با فشار تحصیلی مشابهی مواجه شوند، اما فردی که آن فشار را بخشی از یک مسیر معنادار برای رسیدن به هدف آینده می‌داند، احتمالاً واکنش روان‌شناختی متفاوتی نسبت به فردی نشان می‌دهد که همان فشار را بی‌فایده یا نشانه‌ای از شکست کلی تلقی می‌کند. بنابراین، نقش معنای ممکن است تا حدی از طریق تغییر در تفسیر شناختی موقعیت‌های تنیدگی‌زا اعمال شود.

پژوهش Afrashteh و همکاران نیز نشان داده است که معنای زندگی در کنار سایر عوامل مثبت روان‌شناختی با افسردگی ارتباط دارد (Afrashteh et al., 2022). این یافته از این فرض حمایت می‌کند که معنای زندگی بخشی از یک شبکه گسترده‌تر از منابع روانی و اجتماعی است. بنابراین، اگرچه در پژوهش حاضر معنای زندگی توانست ۱۶.۶ درصد از واریانس افسردگی را تبیین کند، بخش عمده‌ای از تغییرات افسردگی همچنان به عوامل دیگری مربوط است. این نتیجه منطقی است، زیرا افسردگی پدیده‌ای چندعاملی است و می‌تواند تحت تأثیر عوامل زیستی، خانوادگی، تحصیلی،

اجتماعی، اقتصادی و شخصیتی قرار گیرد. در نتیجه، معنای زندگی را باید یک عامل مهم، اما نه تنها عامل مرتبط با افسردگی در نظر گرفت.

یافته‌های Giacomucci و همکاران نیز نشان داده است که مداخلات تجربه‌محور در افراد دارای افسردگی می‌تواند به بهبود وضعیت روان‌شناختی منجر شود (Giacomucci et al., 2022). هرچند آن مطالعه به‌طور مستقیم معنای زندگی را ارزیابی نکرد، اهمیت بازسازی تجربه‌های فرد و سازمان‌دهی مجدد هیجانی را نشان می‌دهد. در بسیاری از رویکردهای درمانی، بازتعریف تجربه‌های دشوار و یافتن معنایی تازه برای آنها یکی از سازوکارهای اصلی تغییر است. این مسئله با یافته حاضر سازگار است، زیرا داشتن معنا می‌تواند به فرد کمک کند تا دشواری‌ها را نه به‌عنوان پایان مسیر، بلکه به‌عنوان بخشی از یک روند تحول شخصی درک کند.

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر با بخش قابل توجهی از شواهد پیشین همخوان است و نشان می‌دهد که معنای زندگی با کاهش نشانگان افسردگی در دانشجویان ارتباط دارد. این یافته را می‌توان از طریق چند سازوکار توضیح داد؛ نخست، معنای زندگی به فرد جهت و هدف می‌بخشد و از تجربه پوچی جلوگیری می‌کند؛ دوم، احساس معنا می‌تواند امید به آینده و انگیزه برای ادامه تلاش را تقویت کند؛ سوم، معنا می‌تواند نحوه تفسیر شکست‌ها و فشارهای زندگی را تغییر دهد و مانع از شکل‌گیری ارزیابی‌های فراگیر و منفی شود؛ و چهارم، برخورداری از معنا ممکن است انسجام هویتی و احساس کنترل فرد را افزایش دهد. بنابراین، دانشجویانی که زندگی خود را معنادارتر می‌دانند، احتمالاً ظرفیت بیشتری برای مقابله با فشارهای تحصیلی و اجتماعی دارند و کمتر در معرض نشانه‌های افسردگی قرار می‌گیرند.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود که باید در تفسیر نتایج مورد توجه قرار گیرد. نخست، طرح پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود؛ بنابراین، اگرچه معنای زندگی توانست نشانگان افسردگی را به‌طور معناداری پیش‌بینی کند، امکان استنباط رابطه علی میان این دو متغیر وجود ندارد. دوم، داده‌ها با استفاده از ابزارهای خودگزارشی جمع‌آوری شدند و ممکن است پاسخ‌ها تحت تأثیر سوگیری مطلوبیت اجتماعی، شیوه ادراک فرد از خود یا شرایط روانی هنگام پاسخ‌گویی قرار گرفته باشند. سوم، نمونه پژوهش

ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه، اهمیت و ضرورت پژوهش برای نمونه‌ها تشریح و درباره رعایت ملاحظات اخلاقی مانند رازداری، محرمانگی، حفظ حریم نمونه‌ها، آزادی جهت شرکت در پژوهش و انصراف از آن و غیره به آنان اطمینان داده شد.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این مقاله با یکدیگر مشارکت داشتند.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از تمامی افرادی که در مراحل پژوهش همکاری و یاری نمودند تقدیر و تشکر می‌شود.

References

- Afrashteh, M. Y., Majzoobi, M. R., Janjani, P., & Forstmeier, S. (2022). The Relationship Between the Meaning of Life, Psychological Well-Being, Self-Care, and Social Capital, With Depression and Death Anxiety in the Elderly Living in Nursing Homes: The Mediating Role of Loneliness. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1217744/v1>
- Askarpour, N. (2024). The Effect of Meaning Therapy in Reducing the Dimensions of Anxiety and Depression in High School Girls. *JMHS*, 1(4), 24. <https://doi.org/10.22034/JMHS.2024.445015.1014>
- Böhmer, M. C., La Cour, P., & Schnell, T. (2022). A Randomized Controlled Trial of the Sources of Meaning Card Method: A New Meaning-Oriented Approach Predicts Depression, Anxiety, Pain Acceptance, and Crisis of Meaning in Patients with Chronic Pain. *Pain Medicine*, 23(2), 314-325.
- Fan-Ko, S., Nien-Mu, C., YuChun, Y., Ming-Kung, W., Chi-Fa, H., Chien-Chih, C., Yung-Hsuan, L., & Chun-Ying, C. (2022). The Effects of Logotherapy on Meaning in Life, Depression, Hopelessness, and Suicidal Ideation in Patients with Depression: An Intervention Study. *Perspectives in psychiatric care*, 58(4), 1891.
- Fayyaz, F., Bahrami Ehsan, H., & Akhavat, A. R. (2021). Methodology for Discovering the Meaning of Depression in the Quran. *Journal of Quran and Medicine*, 6(1), 41-53. <https://www.sid.ir/paper/1012570/fa>
- Giacomucci, S., Marquit, J., Walsh, K. M., & Saccarelli, R. (2022). A mixed-methods study on psychodrama treatment for PTSD and depression in inpatient substance use treatment: A comparison of outcomes pre-pandemic and during Covid-19. *The Arts in Psychotherapy*, 81, 101971. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101971>
- Hong, Y., Zhang, X., Wu, W., Chen, J., Lin, Y., Zhao, J., & Xiao, H. (2022). Relationships Among Nursing Students' Self-Concept Clarity, Meaning in Life, Emotion Regulation Ability and Depression: Testing a Moderated Mediation Model. *Frontiers in psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1003587>
- Hou, X., Hu, J., & Liu, Z. (2025). "Meaninglessness Makes Me Unhappy": Examining the Role of a Sense of Alienation and Life Satisfaction in the Relationship Between the Presence of Meaning and Depression Among Chinese High School Seniors. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1494074>

محدود به دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان بود و از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد؛ از این رو، تعمیم یافته‌ها به همه دانشجویان یا سایر گروه‌های جمعیتی باید با احتیاط انجام شود. همچنین، در این پژوهش تنها معنای زندگی به‌عنوان پیش‌بین بررسی شد و سایر عوامل احتمالی مؤثر بر افسردگی وارد مدل نشدند.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با استفاده از طرح‌های طولی، تجربی یا نیمه‌آزمایشی به بررسی جهت و سازوکار احتمالی رابطه میان معنای زندگی و افسردگی بپردازند تا امکان استنباط دقیق‌تر روابط علی فراهم شود. همچنین انجام مطالعات مشابه در دانشگاه‌های مختلف، شهرهای متفاوت و گروه‌های سنی و تحصیلی گوناگون می‌تواند به افزایش قابلیت تعمیم یافته‌ها کمک کند. بررسی متغیرهای میانجی و تعدیل‌کننده مانند امید، رضایت از زندگی، حمایت اجتماعی، خودکارآمدی، تنظیم هیجان و احساس تعلق نیز می‌تواند درک جامع‌تری از چگونگی ارتباط معنای زندگی با افسردگی فراهم سازد. استفاده همزمان از مصاحبه‌های بالینی و پرسشنامه‌های استاندارد نیز می‌تواند اعتبار ارزیابی نشانگان افسردگی را افزایش دهد.

با توجه به نقش معنادار معنای زندگی در پیش‌بینی نشانگان افسردگی، پیشنهاد می‌شود مراکز مشاوره دانشگاهی در برنامه‌های پیشگیرانه و ارتقای سلامت روان دانشجویان، موضوعاتی مانند شناسایی ارزش‌های فردی، تعیین اهداف واقع‌بینانه، برنامه‌ریزی برای آینده، تقویت احساس هدفمندی و بازنگری در معنای تجربه‌های دشوار را مورد توجه قرار دهند. برگزاری کارگاه‌های گروهی با محوریت معنای زندگی، هدف‌گذاری تحصیلی و شغلی و تقویت امید می‌تواند برای دانشجویان سودمند باشد. همچنین مشاوران دانشگاهی می‌توانند در فرایند ارزیابی دانشجویان دارای نشانه‌های افسردگی، علاوه بر بررسی مشکلات و نشانه‌ها، میزان احساس هدف و معنای آنان را نیز مدنظر قرار دهند و در صورت نیاز از مداخلات مناسب برای تقویت این حوزه استفاده کنند.

تعارض منافع

بین نویسندگان هیچ تعارض منافع وجود نداشت.

حامی مالی

این پژوهش بدون هیچ حمایت مالی و با هزینه شخصی انجام شد.

- 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 (PDMD)*, 3(1), 187-197. <https://doi.org/10.22034/pdmd.2024.448984.1063>
- Khourani, J., Ahmadi, V., Mami, S., & Valizadeh, R. (2021). The Effectiveness of Positive Psychotherapy on Meaning in Life, Cognitive Flexibility, Life Satisfaction, and Suicidal Thoughts in Individuals with Depression. *Journal of Mashhad University of Medical Sciences*, 64(6), 4418-4430.
- Li, Y., Jin, Y., Kong, H., Feng, C., Cao, L., Li, T., & Wang, Y. (2023). The Relationship Between Meaning in Life and Depression Among Chinese Junior High School Students: The Mediating and Moderating Effects of Cognitive Failures and Mindfulness. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 3041. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043041>
- Martela, F., Lehmus-Sun, A., Parker, P. D., Pessi, A. B., & Ryan, R. M. (2023). Needs and well-being across Europe: Basic psychological needs are closely connected with well-being, meaning, and symptoms of depression in 27 European countries. *Social Psychological and Personality Science*, 14(5), 501-514. <https://doi.org/10.1177/19485506221113678>
- Nikdel, M., Bakhtiyar Pour, S., Naderi, F., & Ehteshamzadeh, P. (2022). Investigating the Mediating Role of Meaning of Life in the Relationship between Depression, Family Emotional Atmosphere, and Suicidal Ideation in Drug-Addicted Women. *Journal of Applied Psychology Research*, 12(4), 117-138. <https://www.magiran.com/paper/2401654>
- Salami, M. O., Khan, R., & Yusuf, M. (2022). The mediating role of meaning in the relationship between depression and hope. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(2), 368-375. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.2.612>
- Sun, F. K., Wu, M. K., Yao, Y., Chiang, C. Y., & Lu, C. Y. (2022). Meaning in life as a mediator of the associations among depression, hopelessness and suicidal ideation: A path analysis. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 29(1), 57-66. <https://doi.org/10.1111/jpm.12739>
- Sun, F. K., Wu, M. K., Yao, Y. C., Chiang, C. Y., & Lu, C. Y. (2021). Meaning in life as a mediator of the associations among depression, hopelessness and suicidal ideation: A path analysis. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jpm.12739>
- Taheri, S., Hashemi Rezini, H., & Vakili, S. (2022). The effectiveness of group meaning therapy on depression and quality of life in women with addicted spouses. *Addiction Research*, 14(55), 213-228. <https://doi.org/10.29252/etiadpajohi.14.55.213>
- Wang, S., Deng, Y., Zhang, Y., Guo, V. Y., Zhang, B., Cheng, X., Xin, M., Hao, Y., Hou, F., & Li, J. (2023). The role of illness-related cognition in the relationships between resilience and depression/anxiety in nasopharyngeal cancer patients. *Cancer Medicine*, 12(23), 21408-21418. <https://doi.org/10.1002/cam4.6688>
- Yousefi Afrashteh, M., Majzoobi, M. R., Janjani, P., & Forstmeier, S. (2024). The relationship between the meaning of life, psychological well-being, self-care, and social capital, with depression and death anxiety in the elderly living in nursing homes: The mediating role of loneliness. *Heliyon*, 10(9), e30124. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30124>