

تبیین ابتلا به استرس، افسردگی و اضطراب به وسیله روان رجورخویی و معنای زندگی Explaining afflicted Stress, Depression and Anxiety by psychoanalytic and meaning of Life

Sahar Ehsani

Master of Psychology, University of Tehran

Dr. Abbas Rahiminezhad *

Associate Professor of Psychology, University of Tehran

Narges Ensani Mehr

Master of Psychology, University of Tehran

Reza Nabizadeh

Master of Psychology, University of Tehran

سحر احسانی

کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه تهران

دکتر عباس رحیمی نژاد نویسنده مسئول

دانشیار روانشناسی دانشگاه تهران

نرگس انسانی مهر

کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه تهران

رضا نبی زاده

کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه تهران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تبیین ابتلا به استرس، افسردگی و اضطراب (سلامت روان) به وسیله ی روان رجورخویی و معنای زندگی انجام شد. به همین منظور در این پژوهش ۱۵۰ نفر از دانشجویان دختر و پسر (۶۰ پسر و ۹۰ دختر) دانشگاه تهران با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده اند و به پرسش نامه مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس (DASS)، نوروژگرایایی آیزنک، معنا در زندگی (MLQ) پاسخ دادند. نتایج بر اساس روش مدل یابی ساختاری مورد تحلیل و بررسی قرار گرفت. یافته های پژوهش حاکی از آن بود که معنا در زندگی با سلامت روان رابطه ی مثبت و معنادار دارند (رابطه ی منفی با ابتلا به افسردگی، استرس و اضطراب). در صورتی که نوروژگرایایی با سلامت روان رابطه ی منفی و معنادار دارند رابطه ی مثبت با ابتلا به افسردگی، استرس و اضطراب). بنابراین نتایج نشان داد که افرادی که در روان رجورخویی نمرات بالایی می گیرند احتمال بالاتری برای ابتلا به افسردگی، استرس و اضطراب دارند. این در حالی است که معنا در زندگی باعث می شود احتمال ابتلا به افسردگی، استرس و اضطراب کاهش یابد.

کلمات کلیدی: نوروژگرایایی، معنای زندگی، افسردگی، استرس و اضطراب

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effects of stress, depression and anxiety (mental health) by neuroticism and meaning of life. For this purpose, 150 male and female students (60 male, 90 female) from Tehran University were selected using available sampling method. The questionnaire was a questionnaire for Depression, anxiety, stress (DASS), Eysenck's neuroticism, meaning in Life (MLQ) and. Results were analyzed using structural modeling method. Findings of the research indicated that meaning in life had a positive and significant relationship with mental health (negative and significant relationship with stress, depression and anxiety) and neuroticism had a negative and significant relationship with mental health (positive and significant relationship with stress, depression and anxiety). Therefore, people who have high scores in neuroticism are more likely to develop depression, stress, and anxiety. Also, meaning in life reduces the risk of depression, stress and anxiety.

Key words: neuroticism, meaning in life, stress, depression, anxiety

پذیرش: خرداد ۹۸

دریافت: اردیبهشت ۹۸

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

سازمان بهداشت جهانی، سلامت روان را مفهوم کلی بهداشت، توانایی کامل ایفای نقش های اجتماعی، روانی و جسمی تعریف می کند و فرد با سلامت روان ارتباط هماهنگ و موزونی با دیگران برقرار می کند، تغییر و اصلاح محیط فردی، اجتماعی و حل تضادها به طور عادلانه، منطقی و مناسب مطرح می کند (هاگستروم، بوسا و واندستن، ۲۰۰۸).

سلامت روان یکی از مهم ترین شاخص های سلامت و بهداشت جامعه تلقی می شود و این امر مورد توجه روانپزشکان، روانشناسان و سایر دانشمندان علوم اجتماعی و رفتاری قرار گرفته است؛ منظور از سلامت روان این است که فرد فعالیت های روزمره خود را به خوبی

انجام دهد، با خانواده و محیط اطراف خود به خوبی تعامل کند و رفتار نامناسبی که مغایر با فرهنگ و جامعه خود باشد انجام ندهد. بنابراین بهداشت روان به افراد کمک می‌کند تا با روشهای صحیح از لحاظ روانی و عاطفی بتوانند با محیط خود را سازگار نموده و راه حل‌های مطلوب تری را برای مشکلاتشان انتخاب نمایند چرا که اگر فشارهای روانی فرد را بطور مداوم تهدید کند دیگر نمی‌تواند انسان با نشاط، قدرتمند و توانا در انجام مسولیت‌های اجتماعی خود باشند (بنائیان، پروین و کاظمیان، ۱۳۸۵).

کاستا و مک کری نوروزگرایی را به عنوان پاسخ فرد به تجربه ی خلق منفی تعریف می‌کنند. نوروزگرایی یکی از عوامل پنج‌گانه در نظریه ی پنج‌عاملی است که در طول زندگی ثابت است و شامل شش صفت اضطراب، خصومت، افسردگی، خودآگاهی، تکانش‌گری و آسیب‌پذیری است (اوساریو، کوهن، اسکوبر و بارتلت^۱، ۲۰۰۳). این عامل بازتاب تفاوت‌های فردی در مضطرب بودن، افسردگی، شرمساری، خشم هیجانی بودن، نگرانی و ناامینی است (کیم، شین و آمبریت^۲، ۲۰۰۷). نوروزگرایی درست نقطه مقابل (پایداری هیجانی) یا ثبات عاطفی، دلالت بر تجربه هیجان‌ناهن منفی دارد. در میان عوامل آسیب‌پذیری مرتبه بالاتر که از طریق مدل‌های سلسله‌مراتبی پیشنهاد شده است، روان‌رنجوری یک تجربه ی مهم حمایتی را به عنوان عامل پیش‌بینی‌کننده برای هر دو اضطراب و افسردگی به ارمان آورده است (کوتو، اشمیت، روبلز و واتسون^۳، ۲۰۰۷؛ کروگر، مک‌گی و لاکن^۴، ۲۰۰۱). وی معتقد است افرادی که نمره بالایی در مقیاس روان‌رنجوری دارند، تمایل دارند که احساسات منفی را تجربه کنند که آن‌ها را مستعد افکار تکراری و آزاردهنده می‌کند به طوری که حالت‌های ناراحتی عاطفی را تجربه کنند (موریس^۵ و همکاران، ۲۰۰۵).

نوروزگرایی خود را از طریق احساس اضطراب، نگرانی، غم و اندوه و تنش و از طریق پاسخ به عوامل استرس‌زا که به شرایط نامطلوب است و اغلب اثرات منفی دارد، نشان می‌دهد (جان، نایومن و سوتو^۶، ۲۰۰۸). اجزای دیگر نوروزگرایی پیشنهاد شده عبارتند از عدم توانایی کنترل فشارها، مقابله ناکارآمد با استرس، ترجیح دادن استراتژی‌های مدیریت تهدید پیشگیرانه، تمایل به شکایت یا تمایل به ایده‌های غیرواقعی، برآورد موقعیت‌ها به عنوان استرس‌زا و تجربیات عاطفی ناخوشایند (آندره^۷ و همکاران، ۲۰۱۶). جای تعجب نیست، نوروزگرایی به عنوان یک عامل خطر برای ایجاد اضطراب و افسردگی به طور گسترده‌ای مورد توجه قرار گیرد. مطالعات طولی شواهد مستقیمی را برای چنین مفهومی فراهم کرده است.

نوروزگرایی یکی از عوامل خطر اساسی برای ابتلا به افسردگی است. ارتباط افسردگی با نوروزگرایی در پاره‌ای از مطالعات تایید شده است (موریس و همکاران، ۲۰۰۵؛ آندره و همکاران، ۲۰۱۵).

به نظر می‌رسد که روان‌رنجوری یک عامل آسیب‌پذیری برای نشخوار فکری است (بروئن^۸ و همکاران، ۲۰۱۱) و از این طریق عامل خطری برای ابتلا به افسردگی محسوب می‌شود. هرواس و وازکو اظهار داشتند که با افزایش شدت تمایل به تجربه احساسات منفی، تمرکز بر خود افزایش می‌یابد که ارتباط این صفات با نشخوار را توضیح می‌دهد و شواهدی از تأثیر واسطه‌ای افزایش بیش از حد عاطفه ی منفی در ارتباط با روان‌رنجوری با نشخوار در بزرگسالان را فراهم می‌کند. نوروزگرایی با افزایش هیجان‌ناهن منفی همراه است که باعث افزایش تمرکز بر هیجان‌ناهن منفی و در نهایت نشخوار فکری را افزایش می‌دهد (هرواس و وازکو^۹، ۲۰۱۱).

از طرفی شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد نوروزگرایی با اضطراب مرتبط است. به طور مثال موریس و همکاران بیان می‌کنند که نوروزگرایی از طریق عوامل شناختی مثل ناراحتی و نشخوار فکری با افسردگی و اضطراب ارتباط دارد. روان‌رنجوری به طور قانع‌کننده‌ای به اضطراب و افسردگی مرتبط است، که مطابق با آن است به طور کلی تصور می‌شود که این ویژگی شخصیتی افراد را مستعد ابتلا به علائم بیماری‌های روانی می‌کند (موریس و همکاران، ۲۰۰۵). یینی‌هی و همکاران (۲۰۱۸)، در مطالعه‌ای رابطه‌ی بین نوروزگرایی و نشانه‌های مختلف اضطراب را بررسی و رابطه‌ی مثبت معنی‌داری را تایید کردند.

¹Osorio, Cohen, Escobar & Bartlett

²Kim, Shin & Umbreit

³Kotov, Watson, Robles & Schmidt

⁴Krueger, McGue & Iacono

⁵Muris

⁶John, Naumann & Soto

⁷Andrés

⁸Broeren

⁹Hervas & Vazquez

محققان مختلف ارتباط انواع مختلف اضطراب را با نوروگرایبی مورد بررسی قرار داده اند، لطیفی و همکاران در مطالعه ای رابطه‌ی اضطراب رایانه و عوامل شخصیتی را مورد بررسی قرار داد و نتایج به دست آمده مبین ارتباط مثبت و معنی دار نوروگرایبی و اضطراب رایانه بود (لطیف، الا و بابا، ۲۰۱۴). نوع دیگری از اضطراب که با نوروگرایبی ارتباط دارد اضطراب امتحان است که این موضوع در مطالعه ی خسروی و بیگدلی مورد تایید قرار گرفت (خسروی و بیگدلی، ۱۳۸۷). همچنین سروقد و همکاران با هدف تعیین رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی و ویژگی‌های شخصیتی و اضطراب این موضوع را مورد تایید قرار دادند که اضطراب و نوروگرایبی در هر دو جنس ارتباط مثبت و معنا داری دارند (سروقد، رضایی و ایرانی، ۱۳۹۱).

همچنین نتایج تحقیقاتی موید وجود رابطه‌ی مثبت و معنادار نوروگرایبی و اضطراب بود (کارستن^۱ و همکاران، ۲۰۱۲). اضطراب اجتماعی گونه‌ی دیگری از دسته اختلالات اضطرابی بود که با نوروگرایبی رابطه‌ی مثبت و معنی داری دارد (عباسی، نادری و اکبری، ۱۳۹۵؛ رضوی، کاظمی و محمدی، ۱۳۹۰). چامو و فرنهایم دریافتند که خصوصیات شخصیتی همچون روان‌رنجوری و برون‌گرایی با اضطراب امتحان رابطه معناداری دارد (چامو و فرنهایم^۲، ۲۰۰۳). در بررسی رابطه ابعاد شخصیت و اضطراب ریاضی پیتر چو و دیلان دریافتند که نوروگرایبی بصورت مثبت با اضطراب و ترس از تقاضای کمک و همچنین با اضطراب از معلمان ریاضی رابطه دارد (چی و دیلون^۳، ۲۰۱۴).

استرس یکی دیگر از فاکتورهایی است که با سلامت روان ارتباط دارد. براساس نتایج مطالعه ای که نیک راهان و همکاران برای بررسی رابطه ی بین ویژگی های شخصیت، سبک های مقابله با استرس و سطح استرس در زنان باردار انجام دادند، میزان استرس با نوروگرایبی رابطه ی معناداری داشت؛ به طوری که افرادی که در مقیاس نوروگرایبی نمرات بالاتری کسب می کردند مستعد تجربه هیجانات منفی بیشتری بودن (نیکراهان و همکاران، ۱۳۹۰). همچنین از نظر کاردوم و کراییک ویژگی های شخصیتی مانند نوروگرایبی احتمال اینکه فرد در معرض رخدادهای استرس‌زای زندگی قرار گیرد را افزایش می‌دهد (کاردوم و کراییک^۴، ۲۰۰۱). روان‌رنجوری معمولا با پردازش و یادآوری خاطرات منفی در ارتباط است که این خود باعث افزایش استرس می‌شود (نیک راهان و همکاران، ۱۳۹۰). در مطالعه‌ی دیگری بین نوروگرایبی و استرس درک شده در پرستاران رابطه‌ی مثبت و معناداری مشاهده شد (نادی راوندی، صدیقی ارفعی و بربری، ۱۳۹۳). همچنین نتایج تحقیقات دیگری نشان داد بین روان‌رنجور خوبی و استرس شغلی ارتباط وجود دارد و توجه به روان‌رنجور خوبی به عنوان یک عامل پیشبینی کننده استرس شغلی ضروری می باشد (فتحی زاده، زارع، میرمسعودی، ۱۳۹۷؛ قانعی قشلاق، ولیئی، رضایی و رضایی، ۱۳۹۲).

معناداری در زندگی حالتی است که فرد در برخورد با تجارب زندگی این احساس را دارد که رویدادهای زندگی هدفمند می‌باشند و براساس این اهداف رویدادهای زندگی شکل می‌گیرند (استگر، فریزر، اویشی و کالر^۵، ۲۰۰۶).

فرد هنگامی احساس معناداری دارد که چهار نیاز او به معنا ارضا شده باشد: ۱- هدفمندی زندگی ۲- احساس کارآمدی و کنترل ۳- دارا بودن مجموعه‌ای از ارزش‌ها برای آنکه فرد اعمالش را به آن نسبت دهد ۴- حس مثبت خودارزشمندی که براساس مبنایی با ثبات بنا شده است (بایمیستر^۶، ۱۹۹۱). معناجویی با خود مسئولیت به همراه می‌آورد؛ مسئولیت او درباره‌ی جامعه و فرهنگ و همچنین انتخاب شکل مرگ می‌باشد. فرانکل معنای زندگی را خوشگذرانی نمی‌پندارد بلکه آن را زندگی در لحظه و بدون پیش‌داوری می‌داند (کردی و همکاران، ۱۳۹۴). معنای زندگی و جستجوی معنای زندگی به افراد کمک می‌کند که با رویدادهای استرس‌زا مقابله کنند. افرادی که به معنای زندگی دست پیدا کرده اند در برابر پریشانی‌های زندگی مقاوم‌تر از افرادی هستند که به معنا دست پیدا نکرده‌اند (ملاهادی، طیبی، عبادی، دانشمندی، ۱۳۸۸). افرادی که معنای بیشتری در زندگی خود دارند با اضطراب و چالش‌های زندگی بهتر مقابله می‌کنند، پردازش اطلاعات تازه برای آن‌ها راحت‌تر است و در چارچوبی مثبت به زندگی می‌نگرند (رضایی آدریانی، احمدی، عظیمی واحدیان، ۱۳۸۶). زمانی که افراد با عوامل استرس‌زا در زندگی رو به رو می‌شوند، معناداری به عنوان منبع مقابله عمل می‌کند و احتمالا پاسخ دستگاه اعصاب خودمختار به استرس را کاهش می‌دهد (محمودی و همکاران، ۱۳۸۹). در مطالعه‌ای دیگر برای بیان رابطه معنای زندگی و سلامت‌روان،

¹ Iatifi, Allah & Baba

² Karsten

³ Chamorro-Premuzic & Furnham

⁴ Chew & Dillon

⁵ Kardum I, Krapic

⁶ Steger, Frazier, Oishi & Kaler

⁷ Baumeister

معنا در زندگی را عنصر اساسی در بهزیستی روانی-عاطفی تلقی می‌شود و همچنین به طور سیستماتیک با ابعاد گوناگونی از قبیل شخصیت، سلامت جسمی و روانی و سازگاری و انطباق با عوامل استرس‌ها ارتباط دارد (اشنل و بکر^۱، ۲۰۰۸). از طرفی افرادی که از احساس معنای زندگی قوی برخوردار نیستند به احتمال زیاد به سمت رفتارهای مغایر با سلامت‌روان کشیده می‌شوند و این امر خطری برای سلامت روان آنها به حساب می‌آید (کراس^۲، ۲۰۰۷).

معنای زندگی با افسردگی ارتباط دارد و افراد با افسردگی خفیف، متوسط و شدید در معنا با هم متفاوتند افراد با عمق معنای بالاتر میزان افسردگی پایین‌تری دارند و برعکس افراد با عمق کمتر معنا افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند همچنین معنای زندگی رابطه معنای داری با چهار بعد سلامت روان دارد (کلفترا و سرا^۳، ۲۰۱۲). معناداری در زندگی می‌تواند از طریق باور و ایمان مذهبی سلامت‌روان را تامین کند بدین صورت که فرد این اعتقاد را پیدا می‌کند که ناملایمات و فراز و نشیب‌های زندگی و همچنین عدم اطمینان جزئی از یک برنامه هستند. هم چنین معنا در زندگی باعث ایجاد احساس خودکارآمدی و عزت نفسی می‌گردد که به فرد توانایی مقابله با مشکلات روان پزشکی را می‌دهد (فلانلی، فلانلی، دوستوس^۴، ۲۰۱۷).

بنابراین با توجه به این که سلامت‌روان یکی از مهمترین ابعاد زندگی هر فردی است و در طی سال‌های اخیر میزان استرس، اضطراب و افسردگی به میزان قابل توجهی در بین جوانان افزایش یافته، ما در این پژوهش تلاش کردیم تا نقش نوروزگرایی و معنا در زندگی را بر سلامت‌روان روشن سازیم.

روش

مطالعه از نوع توصیفی و طرح پژوهشی همبستگی از نوع تحلیل مسیر بود و به بررسی رابطه ساختاری علیتی مستقیم و غیر مستقیم متغیرها می‌پردازد که با استفاده از یک طرح پژوهش همبستگی انجام می‌گردد. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشگاه تهران در سال ۱۳۹۷ بودند که از بین آنها ۲۰۳ نفر (۹۳ پسر و ۱۱۰ دختر) به عنوان نمونه و با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و در پژوهش شرکت داده شدند.

ابزار

مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس (DASS): مجموعه‌ای از سه مقیاس خود گزارش‌دهی برای ارزیابی حالات عاطفه منفی در افسردگی، اضطراب و استرس است. کاربرد این مقیاس اندازه‌گیری شدت نشانه‌های اصلی افسردگی، اضطراب و استرس است. برای تکمیل پرسشنامه فرد باید وضعیت یک نشانه را در طول هفته گذشته مشخص کند. از آنجا که این مقیاس می‌تواند مقایسه‌ای از شدت علائم در طول هفته‌های مختلف فراهم کند، می‌توان از آن برای ارزیابی پیشرفت درمان در طول زمان استفاده کرد (لوپباند و لوپباند^۵، ۱۹۹۵). آنتونی و همکاران (۱۹۹۸) مقیاس مذکور را در مورد تحلیل عاملی قرار دادند که نتایج پژوهش آنان مجدداً حاکی از وجود سه عامل افسردگی، اضطراب و تنیدگی بود. نتایج این مطالعه نشان داد که ۶۸ درصد از واریانس کل مقیاس توسط این سه عامل مورد سنجش قرار می‌گیرد. ارزش ویژه عوامل تنیدگی، افسردگی و اضطراب در پژوهش مذکور به ترتیب برابر ۰/۹۷، ۰/۹۲، ۰/۹۵ بود. نتایج محاسبه همبستگی میان عوامل در مطالعه آنتونی و همکاران (۱۹۹۸) حاکی از ضریب همبستگی ۰/۴۸ میان دو عامل افسردگی و تنیدگی، ضریب همبستگی ۰/۵۳ بین اضطراب و تنیدگی و ضریب همبستگی ۰/۵۳ بین اضطراب و تنیدگی و ضریب همبستگی ۰/۲۸ بین اضطراب و افسردگی بود. در بررسی روایی این مقیاس شیوه‌ی آماری تحلیل عاملی از نوع تاییدی و به روش مولفه‌های اصلی مورد استفاده قرار گرفت. مقدار عددی شاخص KMO برابر با ۰/۹۰۱۲ و نیز شاخص خی‌دو در آزمون کرویت بارتلت برابر ۳۰۹۲/۹۳ بود که در سطح ۰/۰۰۱ معنی‌دار بود و حکایت از کفایت نمونه و متغیرهای انتخاب شده برای انجام تحلیل عاملی داشت. بر اساس تحلیل عاملی انجام شده تورأم با چرخش وایمکس بر روی گویه‌های پرسشنامه و با ملاک قرار دادن مقادیر ویژه و

¹ Schnell & Becker

² Krause

³ Kleftaras & Psarra

⁴ Flannelly, Flannelly & dos Santos

⁵ Lovibond

شیب نمودار اسکری سه مقیاس فرعی استخراج شد که عبارتند از: افسردگی، اضطراب و تنیدگی که در راستای عامل های آزمون اصلی DASS می باشد (سامانی و جوکار، ۲۰۰۷).

پرسشنامه نوروزگرایی: همچنانکه اسم این عامل نشان می دهد بیماری که به طور سنتی به عنوان نوروتیک تشخیص داده شده اند کلاً نمره ی بالایی در اندازه های N به دست می آورند (آیزنک^۱، ۱۹۸۵). اما مقیاس N این پرسشنامه همانند سایر مقیاس هایش یک بعد از شخصیت سالم را اندازه می گیرد. نمرات بالا ممکن است نشانه ی احتمال بالا برای ابتلا به برخی از انواع مشکلات روانپزشکی باشد. اما زیرمقیاس N نباید به عنوان اندازه های برای اختلالات روانی در نظر گرفته شود. ممکن است که بدست آوردن یک نمره ی بالا در مقیاس N با یک اختلال قابل تشخیص روانی همراه نباشد، از طرفی تمام اختلالات روانی با نمره بالا در N همراه نیست. به عنوان مثال یک فرد ممکن است اختلال شخصیت ضداجتماعی داشته باشد و نمره بالایی در N کسب نکند. افرادی که نمرات آنها در N پایین است دارای ثبات عاطفی بوده و معمولاً آرام، معتدل و راحت هستند و قادرند که با موقعیت های فشارزا بدون آشفتگی یا هیاهو روبرو شوند. در هنجاریابی آزمون NEO که توسط گروسی فرشی (۱۳۸۰) روی نمونه ای با حجم ۲۰۰۰ نفر از بین دانشجویان دانشگاه های تبریز، شیراز و دانشگاه های علوم پزشکی این دو شهر صورت گرفت ضریب همبستگی ۵ بعد اصلی را بین ۰/۵۶ تا ۰/۸۷ گزارش کرده است. ضرایب آلفای کرونباخ در هر یک از عوامل اصلی روان آزرده گی خوبی، برون گرایی، بازبودن، سازگاری و باوجدانی به ترتیب ۰/۷۳، ۰/۷۳، ۰/۵۶، ۰/۶۸ و ۰/۸۷ به دست آمد. جهت بررسی اعتبار محتوایی این آزمون از همبستگی بین دو فرم گزارش شخصی (S) و فرم ارزیابی مشاهده گر (R)، استفاده شد، که حداکثر همبستگی به میزان ۰/۶۶ در عامل برون گرایی و حداقل آن به میزان ۰/۴۵ در عامل سازگاری بود.

پرسشنامه معنا در زندگی (MLQ): این پرسشنامه توسط استگر و همکاران (۲۰۰۶) ساخته شده است. پرسشنامه معنا در زندگی شامل ۱۰ گویه است که کلیه گویه ها بر روی یک مقیاس لیکرت هفت درجه ای از "کاملاً نادرست" تا "کاملاً درست" وجود یا جستجوی معنا را اندازه می گیرد. به استثنای گویه ۹ که نمره دهی آن معکوس است، سایر گویه ها نمره دهی معمولی دارند. بر اساس گزارش های استگر و همکاران MLQ از پایایی و روایی بالایی برخوردار است. همسانی درونی هر دو خرده مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ بالا و خوب گزارش شده است؛ برای وجود معنا آلفا ۰/۸۱ و برای جستجوی معنا ضریب آلفا ۰/۸۴ بوده است. همبستگی بین دو خرده مقیاس هم اندک بوده است که نشان دهنده برازش خوب این دو مقیاس برای خرده مقیاس هاست (استگر و همکاران^۲، ۲۰۰۶). در پژوهشی دیگر ضریب بازآزمایی و ضریب آزمون بر روی یک نمونه ۹۵ نفری برای خرده آزمون وجود معنا به ترتیب ۰/۳۶ و ۰/۸۷ و برای خرده آزمون جستجوی معنا ۰/۳۷ و ۰/۹۱ به دست آمده که نشان می دهد پرسشنامه از برازش خوبی برخوردار است (استگر و همکاران، ۲۰۰۶)

یافته ها

ابتدا شاخص های آمار توصیفی برای متغیرهای پژوهش، داشتن معنای زندگی، نداشتن معنای زندگی، اضطراب افسردگی، استری و نوروزگرایی در جدول (۱) آورده شده است.

جدول ۱: یافته های توصیفی متغیر های پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کشیدگی	چولگی
داشتن معنای زندگی	۱۸/۹۱	۴/۴۲	۰/۳۶	-۰/۶۱
نداشتن معنای زندگی	۵/۳۹	۳/۱۶	۰/۴۴	۱/۰۹
نوروز گرایی	۳۲/۹	۸/۶۹	-۰/۵۳	۰/۰۸
افسردگی	۱۰/۶۴	۸/۵۴	-۱/۲۳	۰/۸۷

¹ Eysenck

² Steger

تبیین ابتلا به استرس، افسردگی و اضطراب به وسیله ی روان‌رئورخوبی و معنای زندگی
Explaining Afflicted stress, depression and anxiety by psychoanalytic and meaning of life

۰/۴۶	-۰/۸۸	۸/۱۳	۱۱/۲۷	اضطراب
۰/۳۸	۰/۶۵	۵/۰۳	۸/۲۷	استرس

همانطور که در جدول مشاهده می شود، میانگین و انحراف معیار آورده شده است. کشیدگی و چولگی برای تمام پارامترها به صورت جدا آورده شده اند و با توجه مقادیر به دست آمده و اینکه تمامی این اعداد در بازه ۲- و ۲ می باشند، نشان دهنده توزیع نورمال برای تمامی متغیرها است.

در ادامه میان همبستگی بین متغیرهای پژوهش مورد بررسی قرار می گیرد که جدول (۲) شامل ضریب پیرسون محاسبه شده و رابطه بین آنها می باشد.

جدول ۲: ضرایب پیرسون متغیرهای پژوهش

متغیر	داشتن معنای زندگی	نداشتن معنای زندگی	نوروز گرایی	افسردگی	اضطراب	استرس
داشتن معنای زندگی	۱					
نداشتن معنای زندگی	** -۰/۵۷	۱				
نوروز گرایی	** -۰/۵۴	** ۰/۴۸	۱			
افسردگی	** -۰/۴۷	** ۰/۵۷	** ۰/۶۸	۱		
اضطراب	** -۰/۳۲	** ۰/۴۵	** ۰/۵۹	** ۰/۸۰	۱	
استرس	** -۰/۳۷	** ۰/۵۵	** ۰/۶۰	** ۰/۸۶	** ۰/۷۷	۱

پس از تحلیل آماری میزان همبستگی به دست آمده برای تمامی پارامترها عددی بین ۰/۳۲ و ۰/۸۶ می باشد که در سطح $\alpha=0/001$ معنی دار بوده و می توان گفت که متغیرهای پیشبین داشتن معنای زندگی، نداشتن معنای زندگی و نوروز گرایی با متغیرهای افسردگی اضطراب و استرس به عنوان پارامترهای سلامت روان در انسان ها همبستگی دارد.

پس از تایید معناداری روابط یاد شده در جدول (۳) ضرایب همبستگی متغیرهای پیشبین برای متغیر ملاک اضطراب نشان داده شده است.

جدول ۳: ضرایب همبستگی متغیرهای پیش بین برای اضطراب

متغیرها	ضریب بتا	خطای استاندارد	مقدار T	مقدار P	ضریب B
ویژگی های مدل	-۹/۲۱	۵/۲۲	-۲/۴۴	۰/۰۶	*
داشتن معنای زندگی	۰/۱۷	۰/۱۷	۰/۸۴	۰/۴	
نداشتن معنای زندگی	۰/۱۲	۰/۱۲	۲/۵۴	۰/۰۱	*
نوروز گرایی	۰/۰۸	۰/۰۸	۵/۶۸	۰/۰۰۰۰	**

با توجه به نتایج به دست آمده در جدول فوق نورو گرای و معنای زندگی می توانند با دقت مناسبی معنای زندگی را پیشبینی کنند مقدار مجذور **R** به دست آمده برای این برازش ۰/۳۹ می باشد.

در ادامه و در جدول شماره (۴) ضرایب همبستگی متغیر های پیشبین برای متغیر ملاک استرس نشان داده شده است.

جدول ۴: ضرایب همبستگی متغیر های پیشبین برای استرس

متغیر ها	ضریب بتا	خطای استاندارد	مقدار T	مقدار P	ضریب B
ویژگی های مدل	-۱۱/۰۸	۴/۸۶	-۲/۲۷	۰/۰۲	*
داشتن معنای زندگی		۰/۱۶	۰/۸۸	۰/۳۸	
نداشتن معنای زندگی		۰/۱۱	۴/۱۳	۰/۰۰۰	**
نورو گرای		۰/۰۸	۵/۳۲	۰/۰۰۰	**

با توجه به نتایج به دست آمده در جدول فوق نورو گرای و معنای زندگی می توانند با دقت مناسبی معنای زندگی را پیشبینی کنند مقدار مجذور **R** به دست آمده برای این برازش ۰/۴۵ می باشد.

در ادامه و در جدول شماره (۵) ضرایب همبستگی متغیر های پیشبین برای متغیر ملاک افسردگی نشان داده شده است.

جدول ۵: ضرایب همبستگی متغیر های پیشبین برای استرس

متغیر ها	ضریب بتا	خطای استاندارد	مقدار T	مقدار P	ضریب B
ویژگی های مدل	-۶/۸۴	۴/۷۸	-۱/۴۳	۰/۰۳	*
داشتن معنای زندگی		۰/۱۶	-۰/۴۴	۰/۳۸	
نداشتن معنای زندگی		۰/۱۱	۳/۶	۰/۰۰۰۴	**
نورو گرای		۰/۰۸	۶/۴۴	۰/۰۰۰	**

با توجه به نتایج به دست آمده در جدول فوق نورو گرای و معنای زندگی می توانند با دقت مناسبی معنای زندگی را پیشبینی کنند مقدار مجذور **R** به دست آمده برای این برازش ۰/۵۳ می باشد

بحث و نتیجه گیری

در این پژوهش رابطه نورو گرای و معنای زندگی با سلامت روان بررسی شد. همانطور که پیشتر اشاره شد نورو گرای درست نقطه مقابل (پایداری هیجانی) یا ثبات عاطفی، دلالت بر تجربه هیجانات منفی دارد. در میان عوامل آسیب پذیری مرتبه بالاتر که از طریق مدل های سلسله مراتبی پیشنهاد شده است، روان رنجوری یک تجربه ی مهم حمایتی را به عنوان عامل پیشبینی کننده برای هر دو اضطراب و افسردگی به ارمغان آورده است (کوتو، اشمیت، روبلز و واتسون، ۲۰۰۷). افرادی که نمره بالایی در مقیاس روان رنجوری دارند، تمایل دارند که احساسات منفی را تجربه کنند که آن ها را مستعد افکار تکراری و آزار دهنده می کند به طوری که حالت های ناراحتی عاطفی را تجربه کنند (موریس و همکاران، ۲۰۰۵). تجربه کردن احساس های منفی باعث می شود که فرد نسبت به افسردگی، انواع اضطراب ها و

استرس آسیب پذیر شود. بنابراین همانطور که نتایج ما نشان داد رابطه‌ی مثبت و معناداری بین مقیاس‌های افسردگی، استرس و اضطراب با نوروزگرایی وجود دارد و در نتیجه سطح سلامت روان در افرادی که نوروزگرایی بالایی دارند پایین از سایر افراد است. این نتیجه در پژوهش‌های دیگر نیز یافت شد که نوروزگرایی با افسردگی (موریس و همکاران، ۲۰۰۵؛ کروگر، مک گی و لاکن، ۲۰۰۱)، استرس (قانعی قشلاق، ولیعی، رضایی و رضایی، ۱۳۹۲؛ نادى راوندی، صدیقی ارفعی و بربری، ۱۳۹۳) اضطراب (لطیفی و همکاران، ۲۰۱۷؛ عباسی اصل، نادری و اکبری، ۱۳۹۵) به طور جداگانه مورد بررسی قرار گرفته بود.

این تجربه‌ی نوروزگرایی فرد را در برابر انواع مختلفی از اضطراب مثل اضطراب اجتماعی (عباسی اصل، نادری و اکبری، ۱۳۹۵) و اضطراب رایانه (لطیفی و همکاران، ۲۰۱۷) و همچنین اضطراب آشکار آسیب پذیر می‌کند (ذبیحی حصارى، ۲۰۱۷). پر واضح است که تجربه‌ی خلق منفی می‌تواند خود را به شکل نگرانی از منبع نامطمئن یا همان اضطراب نشان دهد و در پژوهش حاضر نیز این مطلب به اثبات رسید.

همچنین همانطور که کاردوم و کراپیک (۲۰۰۱) اظهار می‌دارند ویژگی‌های شخصیتی مانند نوروزگرایی احتمال اینکه فرد در معرض رخدادهای استرس‌زای زندگی قرار گیرد را افزایش می‌دهد. ذکر این نکته خالی از لطف نیست که روان‌رئورجی معمولاً با پردازش و یادآوری خاطرات منفی در ارتباط است که این خود باعث افزایش استرس می‌شود (نیک راهان و همکاران، ۱۳۹۰) استرس درک شده در پرستاران (نادی راوندی، صدیقی ارفعی و بربری، ۱۳۹۳) و استرس شغلی (شکری و همکاران، ۲۰۰۷) انواعی از استرس هستند که رابطه‌ی آن‌ها با نوروزگرایی مورد پژوهش قرار گرفته‌اند. با توجه به این که نمونه‌ی پژوهش حاضر دانشجویان هستند و عمدتاً استرس تحصیلی را تجربه می‌کنند. شایسته است در پژوهش‌های آتی روان‌رئورخویی به عنوان عاملی که بر وخیم‌تر شدن استرس تأثیر می‌گذارد مورد بررسی قرار گیرد.

پژوهش با نتیجه‌ی پژوهش کلفتز و فرا (۲۰۱۲) همسو بود. معناداری در زندگی افسردگی را کاهش می‌دهد در یک پژوهش تأثیر معنا در زندگی بر افسردگی، درماندگی و افکار خودکشی را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که معنا در زندگی هر سه عامل افسردگی، درماندگی و افکار خودکشی را کاهش می‌دهد (برادن و همکاران^۱، ۲۰۱۷).

پیامدهای این پژوهش را می‌توان در دو سطح عملی و نظری در نظر گرفت. در سطح نظری یافته‌های پژوهش نشان داد که متغیرهای معنا در زندگی و نوروزگرایی می‌توانند بر سطح سلامت‌روان (افسردگی، اضطراب و استرس) اثر بگذارند و نباید از نقش آنها غفلت کرد. در سطح عملی نیز می‌توان از یافته‌های این پژوهش برای طراحی، آموزش و اثر بخشی تکنیک‌های روانشناسی مثبت برای افزایش سطح سلامت افراد سود جست. در واقع باید سعی بر آن باشد که با تکنیک‌های موثر سطوح نوروزگرایی در افراد کاسته شود و به آنها شیوه‌های جستجوی معنا در زندگی آموخته شود تا سلامت‌روان بهبود یابد.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به طرح آن اشاره کرد که از نوع همبستگی است و در نتیجه از محدودیت‌های آن عدم نتیجه گیری علی در مورد متغیرهاست. محدودیت دیگر جامعه‌ی آماری این پژوهش است که محدود به دانشجویان می‌باشد برای تفسیر آن باید نهایت احتیاط صورت گیرد؛ بنابراین در پژوهش‌های آتی توصیه می‌شود از سایر اقشار جامعه استفاده شود.

¹ Braden

منابع

- بنائیان، شایسته؛ پروین، ندا؛ کاظمیان، افسانه (۱۳۸۵). بررسی ارتباط سلامت روان و رضایت زناشویی زنان متأهل. *مجله مراقبت پرستاری و مامایی* این سینا. ۲(۱۴): ۶۲-۵۲.
- خسروی، معصومه؛ بیگدلی، ایمان اله (۱۳۸۷). رابطه ویژگیهای شخصیتی با اضطراب امتحان در دانشجویان. *مجله علوم رفتاری*. ۲(۱): ۲۴-۱۳.
- سروقد، سیروس؛ رضایی، آرمیدخت؛ رضایی فرزانه (۱۳۹۱). رابطه سبک های دلبستگی و ویژگی های شخصیتی با اضطراب. *مجله زن و جامعه (جامعه شناسی زنان)*. ۳(۲): ۱۱۷-۱۳۶.
- عباسی اصل، رویا؛ نادری، حبیب الله؛ اکبری، عباس (۱۳۹۵). پیش بینی میزان اضطراب اجتماعی دانشجویان دختر بر اساس ویژگی های شخصیتی. *مجله اصول بهداشت روانی*. ۱۸(۶): ۳۴۹-۳۴۳.
- رضوی، عبدالحمید؛ کاظمی، سلطانعلی؛ محمدی، محمد (۱۳۹۰). بررسی رابطه صفات شخصیتی و سبک های مقابله ای با اضطراب اجتماعی دانشجویان نابینا و عادی دانشگاه های استان فارس. *مجله روانشناسی افراد استثنایی*. ۱(۴): ۱۳۳-۱۰۹.
- نیک راهان، غلامرضا؛ کجیاف، محمد باقر؛ نوری، ابوالقاسم؛ زارعان، الهه و نقشینه، الهام (۱۳۹۰). بررسی رابطه ویژگی های شخصیت، سبک های مقابله با استرس و سطح استرس در زنان باردار. ۱۴(۵): ۵۷-۴۹.
- نادی راوندی، مریم؛ صدیقی ارفعی، فریبرز؛ بربری، فرزانه (۱۳۹۳). رابطه ویژگی های شخصیتی و راهبردهای مقابله با میزان استرس درک شده در پرستاران. *نشریه پرستاری ایران*. ۲۸(۹۷): ۲۲-۱۱.
- فتحی زاده علیرضا؛ زارع، رضا؛ میرمعدودی، سید کوشا (۱۳۹۷). اثر تحولات سازمانی بر استرس شغلی پرستاران با توجه به نقش تعدیل کننده اعتماد به سرپرستاران. *مجله علوم پزشکی صدر*. ۶(۳): ۱۹۴-۱۸۵.
- قانعی قشلاق، رضا؛ ولیئی، سینا؛ مهدی، رضایی، کزالی (۱۳۹۲). رابطه ویژگی های شخصیتی و استرس شغلی در پرستاران. *مجله روان پرستاری*. ۳(۱): ۳۴-۲۷.
- کردی، معصومه؛ محمدی ریزی، سهیلا؛ شاکری، محمد تقی؛ مدرس غروی، مرتضی؛ صالحی قدردی، جواد (۱۳۹۴). بررسی میزان شیوع افسردگی، اضطراب و استرس در دانش آموزان دختر دبیرستانی شهر مشهد و ارتباط آن با برخی از رفتارهای مرتبط با سلامت. *مجله طلوع بهداشت پژوهش پرستاری*. ۱۳(۵): ۶۷-۵۶.
- ملاهادی، محسن؛ طیبی، علی؛ عبادی، عباس؛ دانشمندی، حسن (۱۳۸۸). مقایسه افسردگی، اضطراب و استرس در بیماران همودیالیزی و پیوند کلیه. *مجله پرستاری مراقبت ویژه*. ۲(۳): ۱۵۶-۱۵۳.
- رضایی آدریانی، مرتضی؛ احمدی، فضل اله؛ عظیمی واحدیان، امیر (۱۳۸۶). مقایسه میزان افسردگی، اضطراب، استرس و کیفیت زندگی دانشجویان پسر و دختر مقیم خوابگاه های دانشجویی. ۲(۴): ۳۸-۳۱.
- محمودی، حسین؛ عبادی، عباس؛ سیدحسین، سلیمی؛ نجفی مهری، سهیل؛ مختاری نوری، جمیله؛ شکرالهی، فریدون (۱۳۸۹). تاثیر برقراری ارتباط پرستار با بیمار بر میزان اضطراب، افسردگی و استرس بیماران بخش اورژانس. *مجله پرستاری مراقبت ویژه*. ۳(۱): ۱۲-۷.
- Andrés, M. L., Richaud de Minzi, M. C., Castañeiras, C., Canet-Juric, L., & Rodríguez-Carvajal, R. (2016). Neuroticism and depression in children: The role of cognitive emotion regulation strategies. *The Journal of genetic psychology*, 177(2), 55-71.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford Press.
- Braden, A., Overholser, J., Fisher, L., & Ridley, J. (2017). Life Meaning is Predictive of Improved Hopelessness and Depression Recovery in Depressed Veterans. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36(8), 629-650.
- Broeren, S., Muris, P., Bouwmeester, S., van der Heijden, K. B., & Abee, A. (2011). The role of repetitive negative thoughts in the vulnerability for emotional problems in non-clinical children. *Journal of Child and Family studies*, 20(2), 135-148.
- Chamorro-Premuzic, T., & Furnham, A. (2003). Personality predicts academic performance: Evidence from two longitudinal university samples. *Journal of research in personality*, 37(4), 319-338.
- Chew, K. H. P., & Dillon, D. B. (2014). Statistics anxiety and the Big Five personality factors. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 112, 1177-1186.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Eysenck, S. B., Eysenck, H. J., & Barrett, P. (1985). A revised version of the psychoticism scale. *Personality and individual differences*, 6(1), 21-29.

- Flannelly, K. J., Flannelly, & dos Santos. (2017). *Religious beliefs, evolutionary psychiatry, and mental health in America*. New York: Springer.
- Häggröm, E., Mbusa, E., & Wadensten, B. (2008). Nurses' workplace distress and ethical dilemmas in Tanzanian health care. *Nursing Ethics, 15*(4), 478-491.
- He, Y., Song, N., Xiao, J., Cui, L., & McWhinnie, C. M. (2018). Levels of neuroticism differentially predict individual scores in the depression and anxiety dimensions of the tripartite model: A multiwave longitudinal study. *Stress and Health, 34*(3), 435-439.
- Hervas, G., & Vazquez, C. (2011). What else do you feel when you feel sad? Emotional overproduction, neuroticism and rumination. *Emotion, 11*(4), 881.
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative big five trait taxonomy. *Handbook of personality: Theory and research, 3*(2), 114-158.
- Kardum, I., & Krapic, N. (2001). Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence. *Personality and individual differences, 30*(3), 503-515.
- Karsten, J., Penninx, B. W., Riese, H., Ormel, J., Nolen, W. A., & Hartman, C. A. (2012). The state effect of depressive and anxiety disorders on big five personality traits. *Journal of psychiatric research, 46*(5), 644-650.
- Kim, H. J., Shin, K. H., & Umbreit, W. T. (2007). Hotel job burnout: The role of personality characteristics. *International Journal of Hospitality Management, 26*(2), 421-434.
- Klefaras, G., & Psarra, E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychology, 3*(04), 337.
- Kotov, R., Watson, D., Robles, J. P., & Schmidt, N. B. (2007). Personality traits and anxiety symptoms: The multilevel trait predictor model. *Behaviour research and therapy, 45*(7), 1485-1503.
- Krause, N. (2007). Evaluating the stress-buffering function of meaning in life among older people. *Journal of aging and health, 19*(5), 792-812.
- Krueger, R. F., McGue, M., & Iacono, W. G. (2001). The higher-order structure of common DSM mental disorders: Internalization, externalization, and their connections to personality. *Personality and Individual Differences, 30*(7), 1245-1259.
- latifi, s., allah, k. a., & baba, m. a. (2014). predicting teachers' computer anxiety based on their personality traits and emotional intelligence components.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy, 33*(3), 335-343.
- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I., & Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences, 39*(6), 1105-1111.
- Ormel, J., Jeronimus, B. F., Kotov, R., Riese, H., Bos, E. H., Hankin, B., ... & Oldehinkel, A. J. (2013). Neuroticism and common mental disorders: meaning and utility of a complex relationship. *Clinical psychology review, 33*(5), 686-697.
- Osorio, L. C., Cohen, M., Escobar, S. E., Salkowski-Bartlett, A., & Compton, R. J. (2003). Selective attention to stressful distracters: effects of neuroticism and gender. *Personality and individual differences, 34*(5), 831-844.
- Samani, S., & Jokar, B. (2007). Validity and reliability short-form version of the Depression, Anxiety and Stress. *J Soc Sci Hum Shiraz Univ, 26*(3), 65-77.
- Schnell, T., & Becker, P. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and individual differences, 41*(1), 117-129.
- Shokri, O., Kadivar, P., Naghsh, Z., Ghanai, Z., Daneshvarpour, Z., & MOLAEI, M. (2007). Personality traits, academic stress, and academic performance.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology, 53*(1), 80.