

The Effect of Teaching the Ways of Finding Meaning Based on Quranic Teachings on the Happiness of Female Theologians

Marzieh Shah-Siah¹ , Fatemeh Rajati^{2*} , Maryam Karami³ 

1- Department of Studies of Women, Faculty of Woman and Family, University of Religions and Denominations, Qom, Iran.

2- Research Center for Environmental Determinants of Health, Health Institute, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran.

3- Student Research Committee, Faculty of Health, Kermanshah University of Medical Sciences, Kermanshah, Iran.

*Correspondence should be addressed to Dr. Fatemeh Rajati; Email: f.rajati@kums.ac.ir

Article Info

Received: Nov 21, 2020

Received in revised form:

Dec 23, 2020

Accepted: Jan 18, 2021

Available Online: Dec 22, 2021

Keywords:

Happiness

Quranic teachings

Ways of finding meaning



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i4.32947>

Abstract

Background and Objective: Being meaningful leads to happiness and enables people to interpret events and to develop values for themselves about how human lives and what s/he wants in life. Since the Holy Quran has presented the way of living a meaningful life, the present study was conducted to investigate the effect of teaching the ways of finding meaning based on the Quranic teachings on the happiness of female theologians in Qom.

Methods: This is a quasi-experimental study with pre-test post-test control group design conducted as a group consultation in eight sessions. The statistical population of this study included all female theologians studying in the first semester in 2019 academic year in Qom. The sample population of this study was 60 female theologians aged between 18 to 25 years in the undergraduate level, who voluntarily enrolled in the study and were randomly divided into two control and experiment groups. The research instrument was the Oxford Happiness Questionnaire. The descriptive and analytical statistical methods (analysis of covariance) were used to analyze the data. In the present study, all the ethical considerations were observed and the authors declared no conflict of interest.

Results: The results of data analysis showed that the mean happiness score for the experimental group was 94.51 ± 31.40 before the intervention and 130.13 ± 14.87 after group counseling. As a result, the ways of finding meaning based on Quranic teachings were effective in the level of happiness of religious scholars ($P < 0.001$).

Conclusion: As the Quran verses have explained the ways of living a meaningful life, the concepts of Holy Quran are suggested to be used for students and theologians to create happiness.

Please cite this article as: Shah-Siah M, Rajati F, Karami M. The Effect of Teaching the Ways of Finding Meaning Based on Quranic Teachings on the Happiness of Female Theologians. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(4):90-102. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i4.32947>

Summary

Background and Objective

Happiness includes several basic components; the emotional component based on which the happy person feels moody, happy and cheerful; the social component, in which the happy person can create a good social relationship with others and enjoy their social support; and, finally, the

cognitive component, according to which happy persons interpret the information in the environment in a certain way, resulting in a feeling of happiness and optimism. In happiness mood, the individuals' evaluation of themselves and their lives can include cognitive aspects such as the ability to enjoy life or emotional aspects such as emotional reaction in response to events (1, 2) Happiness is one of the human needs. The most important determinants of happiness is the

sense of meaning in life. Sense of meaning enables a person to interpret the events in a purposeful manner and set certain values for his/her way of life and his/her demands in life and be satisfied or happy with them. As the Quranic verses have clarified the way to living a meaningful life, the aim of the current study was to study the effect of finding ways for living a meaningful life on happiness of female theologians in Qom, Iran.

Methods

Compliance with ethical guidelines: To observe the ethical guidelines, the participants were assured that their questionnaire information would be kept confidential. In this way, all the information related to demographic information and level of happiness of the participants is presented collectively to prevent disclosing the information.

This study is quasi-experimental with a pre-test post-test control group design conducted by group observation in eight sessions. The sample size included all female theologians studying in the first semester in 2019 academic year in Qom. Sixty female theologians aged 18 to 25 years old were recruited using convenience sampling method. They were randomly divided into two control and intervention groups, considering the probability of the first type error equal to 0.05 and the study power equal to 0.9.

Individuals enrolled in the study voluntarily. A call was announced at the Almostafa University for participation in the study. The research instrument included the Oxford Happiness Questionnaire. The Oxford Happiness Questionnaire was developed by Michael Argyle and Peter Hills at Oxford University and includes 29 items. People should answer the questions by deciding how much they agree or disagree with each item on a six-point Likert scale ranging from strongly disagree=1 to strongly agree=6. The maximum possible score one can achieve is 87 and the minimum is 0.

Group counseling was held for the experimental group for 8 two-hour sessions per week and the control group did not receive any counseling.

Statistical analysis: The collected data was finally analyzed using frequency distribution and analytical tests (analysis of covariance). The significance level of the tests used was considered to be lower than 0.05.

Results

The results of data analysis showed that the mean

score related to happiness in the experimental group before the intervention was 94.51+31.40 increasing to 130.13+14.87 following the intervention.

The findings showed a significant difference between the mean scores of the two groups in happiness. As a result, the ways of finding meaning based on Quranic verses was effective in the happiness of female theologians.

Conclusion

The results of the present study showed that teaching to live a meaningful life and combining it with Islamic teachings led to improved happiness of female theologians. This counselling method is effective and significantly increased the happiness of the experimental group compared to the control group. Friedman concluded that people would be happier if they felt their lives were meaningful and purposeful and were confident in the values that guided their lives (3). According to Argyle, achieved scores on the meaningful life scales are strongly correlated with scores on happiness scales. People with a meaningful life manner look at things with a rational view, pray and try to solve their problems directly and ask others for help in a timely manner (1). Therefore, the results of the present study are in line with those of the mentioned studies and teaching to find a sense of meaning in life based on the Quranic verses can significantly improve individuals' happiness.

Today, the effect of happiness and vitality on mental health is well known. Research shows that positive mood affects the immune system. Therefore, happier people live longer. Having a meaningful and purposeful life makes all people lively and happy, regardless of their major differences in their personal characteristics. In contrast, unhappy people think and act pessimistically, deluding and blaming themselves and others, and avoiding trying to solve problems (4, 5). As the Quranic verses have explained the principles of meaningful life in the best possible way, it is recommended that the concepts of the Holy Quran be used for school and university students and theologians.

Acknowledgements

The researchers would like to thank the Vice Chancellor for Research in Qom University of Medical Sciences and Health Services and all those who assisted them in this study.

Ethical considerations

According to the authors of this article, this study is part of a research project entitled "The effect of teaching the ways of finding meaning based on

the Quranic teachings on the happiness of female religious scholars in Qom" with the ethical code IR.KUMS.REC.1399.329.

Funding

According to the authors, this study was conducted with the support of Kermanshah University of Medical Sciences and Health Services.

Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

Author's contribution

Writing the introduction and discussion sections: first author; writing the discussion and method sections: second author; and statistical analysis: third author.

References

1. Argyle M, Martin M, Lu L. Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. *Stress and emotion*. 1995;15:173-87.
2. Valois RF, Zullig KJ, Huebner ES, Drane JW. Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *Journal of school health*. 2004;74(2):59-65.
3. Freedman JL. *Happy people: What happiness is, who has it, and why*: Harcourt Brace Jovanovich; 1978.
4. Rogers CR. *A way of being*: Houghton Mifflin Harcourt; 1995.
5. Vaughan F. What is spiritual intelligence? *Journal of humanistic psychology*. 2002;42(2):16-33

تأثير تعليم طرق البحث عن المعنى طبقاً للتعاليم القرآنية على ميزان السعادة عند المحققين الدينيين الإناث

مرضية شاهسيه^١، فاطمة رجعتي^٢، مريم كرمي^٣

١- قسم الدراسات النسوية، كلية المرأة والأسرة، جامعة الأديان والمذاهب، قم، إيران.

٢- مركز دراسات العوامل المحيطة المؤثرة على السلامة، المعهد العالي للسلامة، جامعة كرمانشاه للعلوم الطبية، كرمانشاه، إيران.

٣- لجنة الدراسات الطلابية، كلية الصحة، جامعة كرمانشاه للعلوم الطبية، كرمانشاه، إيران.

* المراسلات الموجهة إلى الدكتور فاطمة رجعتي؛ البريد الإلكتروني: f.rajati@kums.ac.ir

معلومات المادة

الوصول: ٥ ربيع الثاني ١٤٤٢

وصول النص النهائي: ٨ جمادى الأولى ١٤٤٢

القبول: ٤ جمادى الثاني ١٤٤٢

النشر الإلكتروني: ١٧ جمادى الأولى ١٤٤٣

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: إن كون الشيء ذا معنى يؤدي إلى السعادة، ويسمح للأشخاص بتفسير الأحداث، واستدراك وضع قِيم لأنفسهم حول طبيعة الحياة ورغبات الإنسان في الحياة. وباعتبار أن الآيات الإلهية تدل على طريق وأسلوب الحياة ذات المعنى، فإن الدراسة الحاضرة تستهدف دراسة تأثير الطرق الباحثة عن المعنى طبقاً للتعاليم القرآنية على ميزان سعادة المحققين الإناث لمدينة قم.

منهجية البحث: تعتبر هذه الدراسة من النوع نصف التجريبي مرفقة باختبار سابق واختبار لاحق مع وجود مجموعة ضابطة، بصورة استشارة جماعية، وقد تمت على مدى ثمانية جلسات. وكانت المجموعة الإحصائية للدراسة تشمل جميع المحققين الإناث لمدينة قم خلال نصف العام الدراسي ٢٠١٩-٢٠١٨ وكانت عينة هذه الدراسة تضم ٦٠ محققة من الإناث ضمن أعمار تتراوح بين ١٨ و ٢٥ عاماً في مرحلة الليسانس. وقد سجلوا أسماءهن بصورة تطوعية في الاستشارة الجماعية، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين ٣٠ فرداً ضابطة واختبارية. وكانت أدوات الدراسة استبيان سعادة (أكسفورد). وتمت الاستعانة بطرق الإحصاء الوصفية والتحليلية (تحليل كويريانس) من أجل تفكيك وتحليل البيانات. كما تمت مراعاة جميع الضوابط الأخلاقية في هذه الدراسة، ولم يلحظ مؤلفو المقالة أي تضارب للمصالح.

المعطيات: تشير نتائج البيانات أن متوسط درجات السعادة لمجموعة الاختبار قبل المداخلة كانت $94/51+31/40$ وقد تغيرت بعد الاستشارة الجماعية إلى $130/13+14/87$ وبناءً على هذا فإن متوسط مجموعة الاختبار كانت أعلى في مرحلة ما بعد الاختبار. وفي النتيجة فإن الطرق الباحثة عن المعنى طبقاً للتعاليم القرآنية كانت مؤثرة على ميزان السعادة عند المحققين الدينيين ($P < 0.001$).

الاستنتاج: باعتبار أن الآيات الإلهية قد بيّنت طرق وأساليب الحياة ذات المعنى بأفضل الطرق، فإنه يُقترح الاستفادة من مفاهيم هذه الآيات في تعليم المؤسسات التعليمية وذلك لإيجاد السعادة عند التلاميذ وطلبة الجامعات والمحققين.

الكلمات الرئيسية:

السعادة

التعاليم القرآنية

الطرق الباحثة عن المعنى

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Shah-Siah M, Rajati F, Karami M. The Effect of Teaching the Ways of Finding Meaning Based on Quranic Teachings on the Happiness of Female Theologians. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(4):90-102. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i4.32947>

تأثیر آموزش راه‌های معنایابی بر اساس آموزه‌های قرآنی بر میزان شادمانی دین‌پژوهان دختر

مرضیه شاه‌سیاه^۱، فاطمه رجعتی^{۲*}، مریم کریمی^۳

۱- گروه مطالعات زنان، دانشکده زن و خانواده، دانشگاه ادیان و مذاهب، قم، ایران.

۲- مرکز تحقیقات عوامل محیطی مؤثر بر سلامت، پژوهشکده سلامت، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.

۳- کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، کرمانشاه، ایران.

*مکاتبات خطاب به دکتر فاطمه رجعتی؛ رایانامه: f.rajati@kums.ac.ir

اطلاعات مقاله

دریافت: ۱ آذر ۱۳۹۹

دریافت متن نهایی: ۴ دی ۱۳۹۹

پذیرش: ۲۹ دی ۱۳۹۹

نشر الکترونیکی: ۱ دی ۱۴۰۰

چکیده

سابقه و هدف: بامعنا بودن موجب شادی می‌شود و به اشخاص اجازه می‌دهد رویدادها را تفسیر کنند و درباره نحوه زندگی و خواسته‌های انسان در زندگی برای خویش ارزش‌هایی تدارک ببینند. از آنجاکه آیات الهی راه و روش زندگی معنادار را ارائه نموده است، پژوهش حاضر به منظور بررسی تأثیر راه‌های معنایابی بر اساس آموزه‌های قرآنی بر میزان شادمانی دین‌پژوهان دختر شهر قم صورت گرفته است.

روش کار: این پژوهش از نوع نیمه‌تجربی همراه با پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است که به صورت مشاوره گروهی و در هشت جلسه برگزار شده است. جامعه آماری پژوهش تمامی دین‌پژوهان دختر شهر قم در نیم‌سال اول تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ و نمونه پژوهش ۶۰ دین‌پژوه دختر با دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ در مقطع کارشناسی بود که به صورت داوطلبانه در مشاوره گروهی ثبت نام نمودند و به صورت تصادفی در دو گروه ۳۰ نفره کنترل و آزمایش قرار گرفتند. ابزار پژوهش پرسش‌نامه شادمانی آکسفورد بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و تحلیلی (تحلیل کوواریانس) استفاده شد. در این پژوهش همه موارد اخلاقی رعایت شده است و مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که میانگین نمرات شادمانی گروه آزمایش قبل از مداخله $31/40 \pm 94/51$ و بعد از مشاوره گروهی $13/87 \pm 130/13$ تغییر کرد. بنابراین میانگین گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون بیشتر بود. در نتیجه راه‌های معنایابی بر اساس آموزه‌های قرآنی بر میزان شادمانی دین‌پژوهان مؤثر بوده است ($P < 0/001$).

نتیجه‌گیری: از آنجاکه آیات الهی راه و روش زندگی معنادار را به بهترین شیوه تبیین نموده است پیشنهاد می‌شود در آموزش‌های مؤسسات آموزشی از مفاهیم این آیات برای ایجاد شادمانی در دانش‌آموزان، دانشجویان و دین‌پژوهان استفاده شود.

استناد مقاله به این صورت است:

Shah-Siah M, Rajati F, Karami M. The Effect of Teaching the Ways of Finding Meaning Based on Quranic Teachings on the Happiness of Female Theologians. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(4):90-102. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i4.32947>

مقدمه

شادکامی و شادی چند جزء اساسی دارد؛ جزء هیجانی آن که فرد شادکام از نظر خلقی، شاد و خوشحال است. جزء اجتماعی که فرد شاد روابط اجتماعی خوبی با دیگران دارد و می‌تواند از حمایت اجتماعی آنان برخوردار شود و جزء شناختی که موجب می‌شود فرد شاد اطلاعات را به‌روش خاصی پردازش و تعبیر و تفسیر کند و در نتیجه به احساس شادی و خوش‌بینی وی می‌انجامد. در شادکامی، ارزشیابی و ارزیابی افراد از خود و زندگی‌شان می‌تواند جنبه‌های شناختی مثل قضاوت درباره‌ی خشنودی از زندگی و جنبه‌های هیجانی مثل خلق یا عواطف را در واکنش به رویدادهای زندگی در برگیرد (۱، ۲). به عقیده‌ی آرگایل^۱ سه جنبه‌ی اساسی شادکامی عبارت است از: هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجانات منفی از جمله افسردگی و اضطراب. آرگایل و همکارانش دریافته‌اند که داشتن روابط مثبت با دیگران، داشتن معنا و هدف در زندگی، رشد شخصی، دوست‌داشتن دیگران و طبیعت نیز از دیگر اجزای شادکامی است. یکی از موضوعات مرتبط با شادکامی وجود شبکه‌ی حمایتی است که معنای آن پاسخ به شبکه‌ی حمایتی روابط موجود در یک فرهنگ اشاره می‌کند که به تفسیری مثبت و خوش‌بینانه از رویدادهای روزمره‌ی زندگی می‌انجامد. یکی از اجزای مهم شادکامی، جزء شناختی آن است (۱). افراد شادکام و شاد کسانی هستند که اطلاعات را به‌گونه‌ای پردازش و تفسیر می‌کنند که به خوشحالی آنان می‌انجامد (۳، ۴). امروزه تأثیر شادکامی و شادی بر سلامت روان به‌خوبی مشخص شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که خلق مثبت سیستم ایمنی بدن را افزایش و خلق منفی آن را کاهش می‌دهد؛ بنابراین مردم شاد بیشتر عمر می‌کنند (۵). پژوهش‌ها و تحقیقات درباره‌ی عوامل مؤثر بر شادی و شادکامی با ورود به جوامع و فرهنگ‌های مختلف پیچیده‌تر می‌شود (۶). عوامل زیادی بر شادکامی تأثیر می‌گذارد. برخی از این عوامل عبارت است از: ابعاد مختلف شخصیت، وضعیت مالی، زندگی خانوادگی، سلامت جسمانی، اشتغال، راهبردهای مقابله‌ای و میزان خودکارآمدی، جهت‌گیری مذهبی و معنای زندگی (۷). از جمله عواملی که با شادکامی و شادی ارتباط تنگاتنگ دارد و در تحقیقات

کمتر به آن توجه شده، معنا و هدف زندگی است (۱، ۸-۱۱). انسان هرگاه به خواسته‌ها و اهداف خود مانند مال، قدرت و نفوذ، موفقیت، علم، ایمان و تقوا نایل شود، در خود حالتی از شادی و سرور را احساس می‌کند. بنابراین، شادی امری نسبی و مبتنی بر اهداف زندگی انسان است. شادکامی تأثیر مهمی در موفقیت افراد دارد. افراد شادکام، نگرشی خوش‌بینانه نسبت به وقایع و رویدادهای اطراف خود دارند و به‌جای جبهه‌گیری منفی نسبت به اتفاقات پیرامون خود، سعی در استفاده‌ی بهینه از این رویدادها دارند (۱۰).

انسان امروزی برای شادزیستن به دنبال جذبه‌های بیرونی و مادی است و در یافتن معنای زندگی و بهزیستی، خارج از کالبد معنوی و روحانی خود، به دنبال گمشده‌اش می‌گردد؛ حال آنکه معنا و بهزیستی در درون خودش نهفته است. به نظر می‌رسد معناگرایی و هدف‌داشتن در زندگی راهی منحصر به فرد برای رسیدن به حقیقت شادکامی، سرزندگی و به تبع آن بهزیستی روانی است (۸). موضوعی که اهمیت و نقش آن در ارتقای زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها فراموش و گم شده است. انسان امروزی به دنبال سازگاری و بهزیستی همه‌جانبه است و شاید یافتن هدف و معنا در زندگی گم‌شده‌ی دنیای او باشد. به‌یقین، پیامد بامعنازندگی کردن احساس تسلط، آرامش، شادکامی و سرزندگی است (۱۲). فریدمن^۲ دریافته که اگر افراد احساس کنند زندگی‌شان معنا دار و جهت‌دار است و به ارزش‌هایی که به زندگی‌شان جهت می‌دهد اطمینان داشته باشند، شادتر خواهند بود (۱۳). داشتن احساس معنا، به‌ویژه در بُعد معنوی می‌تواند به سبک فکری‌ای به نام پونیا^۳ یا نگاه‌کردن به طرف روشن قضا یا بینجامد. این نوع سبک‌های فکری شامل کنترل درونی، خوش‌بینی، خلاقیت و هدفمندبودن زندگی است که همگی با مقیاس‌های شادکامی همبستگی بالایی دارد (۵). پیدا کردن هدف و معنا برای زندگی نیازی ضروری برای انسان است که همیشه به آن توجه شده است (۱۴).

معادنرمانی رویکردی فلسفی به مردم و وجود آنان است که به موضوعات مهم زندگی مانند معنای رنج، خلأ وجودی، مرگ و زندگی، آزادی و مسئولیت‌پذیری در قبال خود و دیگران و کنار آمدن با بی‌معنایی می‌پردازد. این رویکرد موجب می‌شود تا انسان‌ها آن‌سوی مشکلات و وقایع زندگی

^۲ Friedman^۳ Punia^۱ Argyle

را به فعالیت‌های آموزشی می‌دهد (۱۸). پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نیمی از دانش‌آموزان به مدرسه احساس منفی دارند. درحقیقت فضای رقابتی مدارس را به مکانی اضطراب‌آور تبدیل کرده است. ترس از شکست موجب می‌شود دانش‌آموزان نتوانند توانایی خود را رشد و گسترش دهند و بعضی از آنان نشانه‌های اضطراب، پرخاشگری، افسردگی، فقدان ارتباط و پاسخگویی، تمایل به گوشه‌گیری، تنهایی و بی‌حوصلگی از خود نشان می‌دهند که می‌تواند به نشانه‌های بیماری‌زا بدل شود. باید توجه داشت که ارتباط برقرار کردن با این دانش‌آموزان زمان‌بر است (۱۹). با توجه به اینکه دین‌پژوهان در شهر قم همگی مهاجر هستند و احتمال دارد که آموزش با زبان دوم برایشان اضطراب‌آور باشد و همچنین بحث غم غربت و مشکلات سازگاری با دین و فرهنگ جدید، هدف از این پژوهش بررسی تأثیر آموزش راه‌های معنایی در زندگی و تلفیق آن با آموزه‌های اسلامی بر میزان شادمانی دین‌پژوهان دختر شهر قم بود.

روش کار

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: به منظور رعایت اصول اخلاقی به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که تمامی اطلاعات خواسته‌شده در پرسش‌نامه به‌طور محرمانه استفاده خواهد شد. بدین‌صورت که تمامی اطلاعات مربوط به مشخصات جمعیت‌شناختی و میزان شادی شرکت‌کنندگان به‌صورت جمعی منتشر می‌شود و از فاش شدن این اطلاعات به‌طور قطع جلوگیری خواهد شد.

این پژوهش از نوع نیمه‌تجربی همراه با پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است که به‌صورت مشاوره‌گروهی و در هشت جلسه برگزار شد. جامعه آماری پژوهش تمامی دین‌پژوهان دختر غیرایرانی شهر قم در نیم‌سال اول سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود (شامل افراد غیرایرانی که در شهر قم مشغول به تحصیل و فراگیری علوم دینی به‌صورت تخصصی در رشته‌های مختلف بودند، با توجه به بحث زبان فارسی، بعد از ورود به دانشگاه به‌مدت دو سال به فراگیری زبان فارسی مشغول بودند و بعد از اتمام زبان با دادن آزمون و شرط قبولی در آن وارد دوره کارشناسی به همراه انتخاب رشته می‌شدند و به تحصیل و فراگیری دروس تخصصی و عمومی به زبان فارسی می‌پرداختند). معیارهای ورود به تحقیق شامل ساکن بودن در شهر قم و داشتن رضایت جهت شرکت در

روزمه را ببینند. معنادرمانی یکی از روش‌های درمانی مؤثر است که در روش گروهی اجراشدنی است. این روش جزئی از رویکردهای وجودی است که برای کمک به بیماران برای چالش با معنایی در زندگی ساختاری مفهومی فراهم می‌کند. آنچه در معنادرمانی مهم است، آگاهی مفید و بهینه انسان از توانایی بالقوه و منحصر به فرد خودش است (۱۴). به نظر بامستیر^۱ احساس بامعنا بودن با برآورده شدن نیازهای اولیه مرتبط با هدفمندی، کارآمدی و خودارزشمندی تحقق می‌یابد. پژوهشگران دیگر اشاره کرده‌اند که تحقق معنا با اهمیت عملی و تصمیم‌گیری روزانه ارتباط دارد (۱۵). فرانکل^۲ به معناجویی افراد در زندگی باور دارد. وی معتقد است پایه رفتار انسان‌ها نه نظریه لذت‌گرایی فروید^۳ و نه نظریه قدرت‌طلبی آدلر^۴ است؛ بلکه انسان‌ها در زندگی به دنبال معنا و مفهومی برای زندگی خود هستند. اگر فردی نتواند معنایی در زندگی خویش بیابد، احساس پوچی می‌کند و از زندگی ناامید می‌شود و ملامت و خستگی از زندگی تمام وجودش را فرامی‌گیرد. البته این حس الزاماً به بیماری روانی منجر نمی‌شود، بلکه پیش‌آگهی ابتلا به اختلالات است (۱۶).

معنای زندگی می‌تواند با مسئولیت‌دادن به زندگی توان مقابله با مشکلات زندگی را افزایش دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که معنادرمانی در کاهش ترس در مبتلایان به اختلال استرس پس از سانحه، کاهش رنج بیماران نوجوانان مبتلا به سرطان پیشرفته، کاهش افسردگی بیماران نوجوان، جلوگیری از ناراحتی‌های وجودی و بهبود کیفیت زندگی نوجوانان مبتلا به سرطان، افزایش کارایی فرایندهای درمانی مثل درمان‌های شناختی-رفتاری، کاهش اضطراب مرگ و بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به سرطان گوارشی، کاهش استرس ادراک‌شده و افزایش امید به زندگی بیماران مبتلا به ام‌اس، کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به سرطان تأثیر دارد (۱۷). با معنادرمانی می‌توان اشتیاق دانش‌آموزان را به آموزش و تحمل سختی تکلیف افزایش داد و به این صورت به آموزش وجه انسانی بخشید. معنادرمانی یعنی انسانی‌شدن نظام آموزشی. معناگرایی، آزادی‌خواهی، مسئولیت‌پذیری در آموزش نوید پژوهشی خلاق برای تبدیل عقاید اساسی معنادرمانی

^۱ Baumeister

^۲ Frankl

^۳ Freud

^۴ Adler

آلفای کرونباخ $0/90$ به دست آمد که نشان‌دهنده پایایی پذیرفتنی پرسش‌نامه است.

مصاحبه‌گر پرسش‌نامه را به صورت فردی و تک‌نفره ارائه کرد و با توجه به اینکه شرکت‌کنندگان به زبان فارسی مسلط بودند، برای اطمینان از آنان پرسیده شد که معنای آن را متوجه شده‌اند یا خیر. در نهایت داده‌ها با آزمون‌های توصیفی (شاخص‌های مرکزی و توزیع فراوانی) و نیز آزمون تحلیلی (روش تحلیل کوواریانس) تجزیه و تحلیل شد. مقدار P آزمون‌های استفاده‌شده نیز کمتر از $0/05$ در نظر گرفته شد.

مشاوره گروهی به مدت هشت جلسه دو ساعته به صورت هفتگی برای گروه آزمایش برگزار شد و گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد. محتوای آموزشی بر اساس تحقیقات انجام‌گرفته و همچنین استادان گروه علمی روان‌شناسی و گروه علوم قرآن و حدیث تغییراتی پیدا کرد. خلاصه جلسات آموزشی در زیر آمده است:

جلسه اول: معرفی رهبر گروه و آشنایی اعضا با هم، ارائه قوانین و رهنمودهای گروه، پرسیدن این سؤال از اعضا که چرا خودکشی نمی‌کنند و معنای زندگی‌شان را در چه چیزی یافته‌اند. بیان ویژگی‌های افرادی که به معنا و کسانی که به پوچی رسیده‌اند، گرفتن بازخورد از اعضا درباره جلسه، دادن تکلیف درباره یادداشت‌کردن مواقعی که احساس معنادار بودن کرده‌اند و رفتار و احساسشان در آن مواقع.

جلسه دوم: بررسی تکلیف جلسه قبل، بحث و گفت‌وگو درباره معنای رنج و مشکلات و ذکر احادیث و آیات مرتبط در این زمینه، یافتن معنای رنج‌های زندگی اعضا با مرور کتاب زندگی و فصول مختلف و پر از رنج آن، گرفتن بازخورد از اعضا درباره جلسه، دادن تکلیف مربوط به یافتن معنا در فصل‌هایی از کتاب زندگی که درد و رنجی در آن بوده است.

جلسه سوم: بررسی تکلیف جلسه قبل، گفت‌وگو درباره معنای زندگی، اجرای فن تندیس زندگی و فیلم زندگی، گرفتن بازخورد از اعضا درباره جلسه و دادن تکلیف درباره نوشتن صفحات سفید کتاب زندگی به دست و اراده خود.

جلسه چهارم: بررسی تکلیف جلسه قبل، گفت‌وگو درباره معنای عشق، توصیف لایه‌های وجودی انسان و انواع عشق، توضیح اینکه عشق‌ورزیدن به خدا و انسان‌ها و حتی موجودات دیگر مثل حیوانات و گیاهان موجب احساس معنادار بودن در زندگی می‌شود و آوردن احادیثی از ائمه معصومین و پیامبر اکرم (ص) در این زمینه، بازخورد از اعضا درباره جلسه، دادن تکلیف درباره عشق‌ورزیدن بدون چشمداشت به دیگران.

تحقیق بود. معیارهای خروج از مطالعه نیز عبارت بود از: اعتیاد زن، ایرانی‌بودن، زنان دارای بیماری روانی در حال درمان و افراد در مراحل طلاق.

در این مطالعه از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. با توجه به فرمول حجم نمونه، با در نظر گرفتن احتمال خطای نوع اول برابر با $0/05$ ، توان مطالعه برابر $0/9$ و متوسط اندازه رشد (a) برابر با $0/5$ (بر اساس جدول کوهن)، تعداد نمونه‌های استفاده‌شده در تحقیقات مشابه، حداقل تعداد نمونه این پژوهش ۶۰ دین‌پژوه دختر غیرایرانی در دانشگاه جامعه‌المصطفی با دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال در مقطع کارشناسی بودند (این افراد زبان فارسی را طی دو سال در ایران قبل از ورود به دوره کارشناسی فراگرفتند و کاملاً به زبان فارسی مسلط بودند) که به صورت داوطلبانه و در فراخوانی که اعلام شد، در مشاوره گروهی ثبت نام نمودند و به صورت تصادفی در دو گروه ۳۰ نفره کنترل و آزمایش قرار گرفتند. با توجه به ضوابط اخلاقی بعد از تحقیق این دوره برای گروه کنترل هم اجرا شد.

برای گردآوری داده‌های پژوهش از پرسش‌نامه شادکامی به شرح زیر استفاده شد:

پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد: برای سنجش شادکامی از پرسش‌نامه بیست‌ونه‌گزینه‌ای شادکامی هیلز^۱ و آرگایل استفاده شد (۲۰). پرسش‌نامه بر اساس طیف لیکرت شش‌گزینه‌ای از بسیار مخالفم=۱ تا بسیار موافقم=۶ پاسخ داده می‌شود. نمونه‌ای از سؤال‌های این مقیاس عبارت است از: «هر چیزی مرا شگفت‌زده می‌کند» یا «من بی‌نهایت شاد هستم». کمترین نمره ۲۹ و بیشترین نمره ۱۷۴ است. هیلز و آرگایل ضریب پایایی پرسش‌نامه را $0/91$ به دست آورده‌اند. هادی‌نژاد و زارعی پایایی پرسش‌نامه را از طریق بازآزمایی با فاصله زمانی چهار هفته، $0/78$ و با استفاده از محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسش‌نامه در مرحله آزمون $0/84$ و در مرحله آزمون مجدد $0/87$ گزارش کرده‌اند. همچنین آنان برای بررسی روایی ابزار از تحلیل عاملی استفاده کرده‌اند که نتایج نشان‌دهنده استخراج هفت عامل پرسش‌نامه است که در مجموع ۳۳ درصد واریانس کل پرسش‌ها را تبیین می‌کند (۲۰). نتایج پژوهش علی‌پور و نوربالا نیز حاکی از پایایی و روایی پذیرفتنی آزمون شادکامی آکسفورد در جامعه ایرانی است (۲۱). در پژوهش حاضر پایایی پرسش‌نامه شادکامی با استفاده از ضریب

^۱Hills

و رابطه آن با آزادی و انتخاب، گرفتن بازخورد از اعضا درباره جلسه و ارائه تکلیف درباره مسئولیت‌پذیری در قبال رفتارهای خویش.

جلسه هشتم: بررسی تکالیف جلسه قبل، ارزشیابی تجربه گروهی به صورت شفاهی از دیدگاه اعضا، صحبت درباره اینکه تجربه گروهی چه تأثیری بر زندگی شخصی آنان داشته است، تأکید بر معنایابی در تمامی لحظات زندگی و به‌کاربردن تکالیف محوله در طول جلسات قبل برای همیشه، اجرای پرسش‌نامه شادمانی آکسفورد و اعلام پایان جلسات.

در پایان جلسات از گروه کنترل آزمون گرفته شد و قرار شد یک دوره آموزش معنایابی برای آنان نیز برگزار شود.

یافته‌ها

در جدول شماره ۱ فراوانی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان شامل رشته تحصیلی، سن، ملیت و وضعیت تأهل آمده است.

جدول ۱) توصیف شرکت‌کنندگان بر اساس ویژگی‌های جمعیت‌شناختی

متغیر	تعداد فراوانی	متغیر	تعداد فراوانی
مطالعات زنان	۴	ملیت	۶/۶۶
کلام	۴	افغانستان	۶
الهیات	۴	پاکستان	۶
حقوق	۸	عراق	۶
تبلیغ	۴	تاجیکستان	۶
روان‌شناسی	۸	نیجریه	۶
معارف اسلامی	۴	آذربایجان	۶
فقه و اصول	۴	هندوستان	۶
ادبیات عرب	۴	ترکیه	۶
علوم قرآن	۸	سريلانكا	۶
تاریخ اسلام	۴	اندونزی	۶
فلسفه	۴	وضعیت تأهل	۶۳/۳۳
		متأهل	۳۸
		مجرد	۲۲
		سن	
	۱۸-۲۰		۳۰
	۲۱-۲۳		۲۵
	۲۴-۲۶		۱۷

نتایج تحلیل آماری شادکامی و ابعاد آن نشان می‌دهد که آموزش معنایابی بر اساس آموزه‌های قرآنی بر شادکامی و ابعاد آن تأثیر معناداری داشته است.

جلسه پنجم: صحبت درباره تکالیف جلسه قبل، گفت‌وگو درباره معنای خود فراروی، توصیف مفهوم بخشش دیگران، ملاحظت با آنان و حتی دعا کردن برای آنان زمانی که با ما رفتار خوبی نداشته‌اند. ذکر آیات و روایات پر بار و پر معنا در این زمینه برای اعضای گروه، بازخورد از اعضا درباره جلسه و ارائه تکلیف در زمینه اجرای فن بخشش حتی درباره وقایع گذشته‌های دور.

جلسه ششم: بررسی تکالیف جلسه قبل، گفت‌وگو درباره معنای مرگ، سؤال از اعضا درباره اینکه آیا مرگ از معنای زندگی می‌کاهد و به چه میزان. توضیح معنای مرگ و ذکر آیات و روایات مرتبط، بازخورد از اعضا درباره جلسه و دادن تکلیف به آنان درباره خواندن خطبه‌های ۲۲۱ و ۱۹۶ نهج‌البلاغه درباره مرگ و فانی بودن دنیا؛ همراه با هم بعد از پایان جلسه.

جلسه هفتم: پرسیدن نظر اعضا درباره تکالیف جلسه قبل، صحبت درباره مفهوم فرامعنا و همچنین معنای مسئولیت

داده‌های توصیفی مربوط به میانگین و انحراف استاندارد نمرات شادمانی و ابعاد آن در دو گروه کنترل و آزمایش در پیش‌آزمون در جدول شماره ۲ نشان داده شده است. بنابراین میانگین گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون بیشتر شده است.

جدول ۲) شاخص‌های توصیفی نمرات شادکامی در دو گروه آزمایش و کنترل (خودپنداره، رضایت از زندگی، آمادگی روانی، ذوق داشتن، احساس زیبایی‌شناختی، خودکارآمدی و امیدواری)

عوامل	آماره	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
شادکامی	پیش‌آزمون	۹۴/۵۱	۳۱/۴۰	۹۹/۷۶	۲۸/۲۸
	پس‌آزمون	۱۳۰/۱۳	۱۴/۸۷	۱۰۰/۶۷	۱۸/۵۴
خودپنداره	پیش‌آزمون	۲۹/۳۴	۹/۷۰	۳۱/۳۳	۶/۷۸
	پس‌آزمون	۳۶/۶۳	۵/۷۶	۳۰/۵۰	۷/۰۰
رضایت از زندگی	پیش‌آزمون	۱۱/۴۳	۴/۷۶	۹/۹۴	۳/۲۱
	پس‌آزمون	۱۵/۶۵	۲/۲۰	۹/۵۴	۲/۹۰
آمادگی روانی	پیش‌آزمون	۱۵/۸۹	۱/۳۶	۱۵/۱۵	۱/۷۰
	پس‌آزمون	۱۸/۸۷	۱/۷۸	۱۵/۱۵	۱/۷۰
ذوق داشتن	پیش‌آزمون	۷/۱۲	۲/۲۹	۷/۰۹	۲/۴۵
	پس‌آزمون	۹/۹۷	۱/۸۹	۶/۹۹	۱/۱۲
احساس زیبایی‌شناختی	پیش‌آزمون	۱۵/۱۹	۶/۷۶	۱۷/۹۰	۳/۸۹
	پس‌آزمون	۲۱/۲۱	۴/۸۰	۱۷/۹۵	۴/۱۲
خودکارآمدی	پیش‌آزمون	۱۳/۱۷	۵/۸۸	۱۴/۲۵	۲/۳۲
	پس‌آزمون	۱۹/۰۰	۳/۱۲	۱۴/۱۲	۲/۳۲
امیدواری	پیش‌آزمون	۶/۶۰	۲/۶۴	۷/۰۰	۲/۴۳
	پس‌آزمون	۹/۰۰	۱/۰۹	۶/۸۷	۲/۰۶

جدول ۳) نتایج تحلیل کوواریانس گروه آزمایش با کنترل عامل پیش‌آزمون و گروه کنترل

عوامل	آماره	میانگین مجذورات	F	P-value	درجه آزادی	توان آماری
شادکامی	عضویت گروهی	۱۶/۸۳	۴۳/۶	۰/۰۰۱	۱	۱
	پیش‌آزمون	۴/۶۰	۰/۰۸	۰/۷۵	۱	۱
خودپنداره	عضویت گروهی	۳۶۹/۸۰	۰/۸۰	۰/۰۱	۱	۱
	پیش‌آزمون	۰/۰۰۳	۰/۰۰۱	۰/۹۸	۱	۱
رضایت از زندگی	عضویت گروهی	۱۰۹/۰۰	۱۹/۸۰	۰/۰۰۱	۱	۱
	پیش‌آزمون	۱۱/۸۶	۱/۴۳	۰/۲۷	۱	۱
آمادگی روانی	عضویت گروهی	۵۵/۶۴	۱۰/۳۴	۰/۰۰۳	۱	۱
	پیش‌آزمون	۲/۴۲	۱/۰۷	۰/۳۲	۱	۱
ذوق داشتن	عضویت گروهی	۴۴/۶۶	۲۰/۴۶	۰/۰۰۱	۱	۱
	پیش‌آزمون	۰/۳۴	۰/۰۲	۰/۸۶	۱	۱
احساس زیبایی‌شناختی	عضویت گروهی	۱۵۸/۲۲	۸/۲۳	۰/۰۰۶	۱	۱
	پیش‌آزمون	۰/۰۸	۰/۰۰۷	۰/۹۱	۱	۱
خودکارآمدی	عضویت گروهی	۱۱۰/۱۱	۱۲/۹۲	۰/۰۰۱	۱	۱
	پیش‌آزمون	۰/۴۷	۰/۲۵	۰/۶۸	۱	۱
امیدواری	عضویت گروهی	۴۵/۶۴	۲۷/۱۲	۰/۰۰۱	۱	۱

(مداخله پژوهشی)، به‌صورت معناداری بر میانگین گروه آزمایش مؤثر بود؛ به‌گونه‌ای که تغییرات حاصل از مداخله

با توجه به جدول شماره ۳ که نتایج تحلیل کوواریانس گروه‌ها با کنترل عامل پیش‌آزمون را نشان می‌دهد، عامل عضویت گروهی

(۲۵) که نشان داده‌اند معنادرمانی سبب کاهش ناامیدی در نوجوانان می‌شود و همچنین با نتایج پژوهش سوری که نشان داده است آموزش معنادرمانی گروهی سبب کاهش یأس و ناامیدی و خشم پسران نوجوان می‌شود (۲۶) همسو است. رباط میلی و همکاران نیز در پژوهش خود نشان داده‌اند که معنادرمانی سبب کاهش افسردگی و افزایش امید در دانشجویان می‌شود (۲۷). در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت که معنادرمانی سعی می‌کند افق دید فرد را تغییر دهد و آن را وسعت بخشد و با روش افزایش آگاهی وجودی و به‌چالش‌کشاندن مراجع با پرسش‌هایی درباره معنا و هدف زندگی به وی کمک کند تا برای زندگی خود معنایی بیابد. در پژوهش‌های متعددی تأثیر معنادرمانی بر ابعاد مختلف سلامت روان بررسی شده است. در همه این پژوهش‌ها مفاهیم درمانی (آزادی، مرگ، معنای زندگی و تنهایی) از دید وجودی بررسی شده است. همچنین پژوهش‌های متعددی با رویکردهای مذهبی و دینی انجام شده است که نتایج قابل‌توجهی دارد. بهرامی و رضانی در پژوهش خود به این نتیجه رسیده‌اند که باورهای مذهبی در سلامت روان و کاهش افسردگی افراد تأثیر مثبت و معنادار دارد (۲۸). همچنین جان‌بزرگی از پژوهش خود چنین استنباط کرده است که باورهای مذهبی بر سلامت روان تأثیر معنادار دارد (۲۹). یافته‌های پژوهش نواب و همکاران نیز نشان داده است که معنادرمانی گروهی با رویکرد اسلامی سبب بهزیستی روان‌شناختی زنان می‌شود (۳۰).

با توجه به اینکه در جامعه نوین به علل مختلفی از جمله زوال ارزش‌ها و آداب و رسوم گذشته، نبود الگوی مناسب برای جوانان در زمینه زندگی شخصی و موفقیت و همچنین ارتباط اندک بین کتب تحصیلی و فراز و نشیب‌های زندگی روزمره، احساس پوچی و بی‌معنایی و در نتیجه ناکامی وجودی افزایش می‌یابد، وظیفه درمانگران و متخصصان سلامت روان برگزاری هر چه بیشتر کلاس‌های آموزشی در زمینه معنایی و تطبیق آن با آموزه‌های اسلامی بر مبنای دین و فرهنگ مراجعان است و اینکه تلاش کنند تا هر کس بتواند در یافتن معنا و متعاقب آن، احساس شادمانی بیشتر در زندگی خویش موفق شود.

محدودیت‌های پژوهش

از آنجایی که در این پژوهش از آزمون پیگیری استفاده نشده، لازم است در تعمیم نتایج آن به مدت زمان طولانی و

پژوهشی معنادار بود ($P=0/001$). بنابراین مداخله آموزشی توانسته است شادمانی گروه آزمایش را در مقایسه با گروه کنترل افزایش دهد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر که با هدف تأثیر آموزش راه‌های معنایی و تلفیق آن با آموزه‌های اسلامی بر میزان شادمانی دین‌پژوهان دختر شهر قم انجام گرفته است، نشان می‌دهد که آموزش راه‌های معنایی و یکپارچه‌کردن آن با آموزه‌های اسلامی بر میزان شادمانی دین‌پژوهان دختر مؤثر بوده و توانسته است شادمانی گروه آزمایش را نسبت به گروه کنترل به‌طور معناداری افزایش دهد ($P=0/001$).

فریدمن در مطالعات خود به این نتیجه رسیده است که در صورت احساس معناداری زندگی و اهمیت به ارزش‌هایی که به زندگی فرد جهت می‌دهد، افراد شادتر خواهند بود. به اعتقاد آرگایل نمرات مقیاس معنا و هدف در زندگی، به‌شدت با نمرات شادی همبستگی دارد. از سوی دیگر، این افراد با دیدی روشن به امور می‌نگرند، دعا و نیایش می‌کنند و برای حل مسائل خود به‌طور مستقیم می‌کوشند و به‌موقع از دیگران کمک می‌خواهند. نتایج مطالعه حاضر با نتایج مطالعات ذکر شده همسو است. بنابراین، می‌توان گفت معنای زندگی و آموزش معنایی که در این مطالعه بر اساس آموزه‌های قرآن انجام شد می‌تواند در شادکامی افراد مؤثر باشد (۱۳).

امروزه تأثیر شادی و سرزندگی بر سلامت روان به‌خوبی مشخص شده است. تحقیقات نشان داده است که خلق مثبت سیستم ایمنی بدن را افزایش و خلق منفی آن را کاهش می‌دهد؛ بنابراین مردم شاد بیشتر عمر می‌کنند. داشتن معنا و هدف در زندگی، همه افراد را بدون توجه به تفاوت فردی عمده، بانشاط و سرزنده می‌کند. در مقابل، افراد غمگین بدبینانه فکر و عمل می‌کنند، در خیالات خود فرومی‌روند، خود و دیگران را سرزنش می‌کنند و از تلاش برای حل مشکلات اجتناب می‌ورزند (۹، ۱۰). این یافته با نتایج پژوهش‌های آرگایل و مارتین^۱، فرانکل، راجرز^۲، وگان^۳ و مایر^۴ همسو است (۵، ۹-۱۳).

یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش لوسانی و همکاران (۲۲)، هدایتی (۲۳)، فخار و همکاران (۲۴) و نصیری

^۱) Martín

^۲) Rogers

^۳) Vegan

^۴) Mayer

تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

نگارش مقدمه و بحث: مؤلف اول؛ نگارش بحث و روش کار: مؤلف دوم و تحلیل آماری: مؤلف سوم.

References

1. Argyle M, Martin M, Lu L. Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors. *Stress and emotion*. 1995;15:173-87.
2. Valois RF, Zullig KJ, Huebner ES, Drane JW. Physical activity behaviors and perceived life satisfaction among public high school adolescents. *Journal of school health*. 2004;74(2):59-65.
3. Strack F, Argyle M, Schwarz N. Subjective well-being: An interdisciplinary perspective. 2007.
4. Myers DG, Diener E. Who is happy? *Psychological science*. 1995;6(1):10-9.
5. Moradi M, Jafari E, Abedi M. Happiness and personality: A review study. *Advances in cognitive science*. 2005;7(2):60-71. (Full Text in Persian)
6. Karami-Nouri R, Mocrine A, Mohammadifar M, Yazdani-Esmaeili M. The Study of Happiness & Well Being And The Role of Different Factors For Them Among Students of Tehran University. *Journal of Psychology and Education* 2002;32(1):3-41. (Full Text in Persian)
7. Shah-Jafari E, Abedi MR, Dirikvandi H, Shadmani va Avamel Moaser bar An. *Advances in Cognitive Sciences*. 2002;4(3):50-8. (Full Text in Persian)
8. Frankl VE. The feeling of meaninglessness: A challenge to psychotherapy. *The American Journal of Psychoanalysis*. 1972;32(1):85-9.
9. Rogers CR. *A way of being*: Houghton Mifflin Harcourt; 1995.
10. Vaughan F. What is spiritual intelligence? *Journal of humanistic psychology*. 2002;42(2):16-33.
11. Mayer JD. Spiritual intelligence or spiritual consciousness? *The international Journal for the Psychology of Religion*. 2000;10(1):47-56.
12. Ryan RM, Deci EL. To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*. 2001;52(16):141-66.

همچنین جامعه‌ای غیر از دین‌پژوهان دختر احتیاط شود. همچنین به سبب اینکه روش اجرای این پژوهش، مشاوره گروهی و با تعداد ۳۰ نفر بود و نیز به دلیل فضای کوچک محل برگزاری کلاس‌ها امکان نمونه‌گیری با تعداد بیشتر وجود نداشت، بنابراین پیشنهاد می‌شود برای نتیجه‌گیری بهتر پژوهش‌های دیگر و گسترده‌تر انجام شود. از محدودیت‌های دیگر این پژوهش در دسترس بودن جامعه آماری و داوطلب بودن نمونه‌ها و همچنین زندگی در شهر مذهبی قم بود که برای تعمیم‌دادن یافته‌ها باید تحقیقات بیشتری در شهرهای مختلف و یا حتی در کشورهای دیگر نسبت به مهاجران صورت گیرد.

پیشنهاد‌های پژوهش

پیشنهاد می‌شود پژوهشگران با انجام پژوهش‌های مختلف درباره این بُعد از وجود انسان چه در دانشجویان رشته‌های دیگر چه در جوامع غیردانشجویی و همچنین در سنین مختلف و انجام مطالعه با نمونه‌گیری تصادفی، به شناساندن هر چه بیشتر اهمیت آن به عنوان یکی از اجزای اصلی در سلامتی انسان تلاش کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود ارتباط و تأثیر معنایابی بر دیگر شاخص‌های سلامت روان مانند استرس، پرخاشگری، افسردگی، خودکشی و اعتماد به نفس با حجم نمونه بالاتر ارزیابی شود.

قدردانی

پژوهشگران از معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم و تمام کسانی که آنان را در این مطالعه یاری نمودند تشکر و قدردانی می‌کنند.

ملاحظات اخلاقی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش بخشی از طرح تحقیقاتی با عنوان «تأثیر آموزش راه‌های معنایابی بر اساس آموزه‌های قرآنی بر میزان شادمانی دین‌پژوهان دختر شهر قم» با کد اخلاق IR.KUMS.REC.1399.329 است.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این مطالعه با حمایت مالی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه اجرا شده است.

13. Freedman JL. Happy people: What happiness is, who has it, and why: Harcourt Brace Jovanovich; 1978.
14. Ghadampour E, Beiranvand K. The effectiveness of logo-therapy training on happiness and Academic vitality of students. *Advances in Cognitive Sciences*. 2018;19(4):43-56. (Full Text in Persian)
15. Baumeister R. Meanings of life New York: Guilford. 1991.
16. Frankl V. The unheard cry for meaning. New York: Simon & Schuster; 1985.
17. Souri H. The effect of group logo therapy training on frustration and aggression of male high school students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2015;16(1):118-25. (Full Text in Persian)
18. Schlechty PC. Creating great schools six critical systems at the heart of educational innovation. 2005.
19. Linnenbrink EA, Pintrich PR. The role of self-efficacy beliefs instudent engagement and learning inthe classroom. *Reading & Writing Quarterly*. 2003;19(2):119-37.
20. Argyle M, Hills P. Religious experiences and their relations with happiness and personality. *The international journal for the psychology of religion*. 2000;10(3):157-72.
21. Hadinezhad H, Zareei F. Reliability, Validity, and Normalization of the Oxford Happiness Questionnaire. *Psychological Research*. 2010;12(1):62-77. (Full Text in Persian)
22. Sheikhmoonesi F, Zarghami M, Khademloo M, Alimohammadi MM. Happiness and associated demographic factors among medical students of Mazandaran University of Medical Sciences, 2010. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*. 2013;22(97):132-7. (Full Text in Persian)
23. Javad E, Farhad M, Masoud Gholamali L. The Relationship between Meaning of Life and Optimism with Subjective Well-being. *Journal of Psychology*. 2013;17(1):3-17. (Full Text in Persian)
24. Hedayati N. Tehran: Allameh Tabataba'i University; Asarbakhshi Moshavereh Goroohi be Ravesh Mana-Daramani (Frankel) bar Kahesh Naomidi dar Noojanvanan Honarestan-e Azadegan-e Saghez. (Full Text in Persian)
25. Fakhar F, Navayinezhad S, Foroughan M. The Role of Group Counseling With Logo-Therapeutic Approach on the Mental Health of Older Women. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*. 2008 ;3(1):58-67. (Full Text in Persian)
26. Nasiri H, Jokar B. The Relationship between Life's Meaningfulness, Hope, Happiness, Life Satisfaction and Depression. *Women in Development & Politics*. 2008;6(2):157-76. (Full Text in Persian)
27. Souri H. The Effect of Group Logo Therapy Training on Frustration and Aggression of Male High School Students. *Knowledge & Research in Applied Psychology*. 2017;16(1):118-25. (Full Text in Persian)
28. Bahrami F, Ramezani-Farani A. Religious Orientation (Internal and External) Effects on Aged Mental Health. *Archives of Rehabilitation*. 2005;6(1):42-7. (Full Text in Persian)
29. Janbozorgi M. Religious orientation and mental health. *Pejoughesh dar Pezeshki (Research in Medicine)*. 2007;31(4):345-50. (Full Text in Persian)
30. Kalantari M, Javad-Zadeh A. Barresi-e Asar-Bakhshi-e Ma'na-Darmani-e Goruhi ba Roykard-e Islami bar Behzisti-e Ravashenakhti-e Zanan. *The Esলামic Journal of Woman and the Family*. 2014;2(2):43-55. (Full Text in Persian)