



Positive Psychology Research

Positive Psychology Research  
E-ISSN: 2476-3705  
Vol. 7, Issue 2, No.26, Summer 2021, P:49-60  
Received: 10.01.2021 Accepted: 29.08.2021

Research Article

## Predicting Meaning of Life Based on Optimism and Humorous Styles

**Karim Sevari\*** :Associate Professor, Department of Educational Psychology, Faculty of Humanities, Payame Noor University, Tehran, Iran  
[K\\_Sevari@pnu.ac.ir](mailto:K_Sevari@pnu.ac.ir)

**Fatemeh Farzadi**: PhD Student, Educational Psychology, Faculty of Psychology, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran  
[FatemehFarzadi@ymail.com](mailto:FatemehFarzadi@ymail.com)

### Abstract

The present study aimed to predict the meaning of life based on students' optimism and humorous styles. The method of the present study was descriptive-correlation. The sample consisted of 233 students of Payame Noorshahr University of Ahvaz who were selected voluntarily through WhatsApp social network. For collecting data, the Meaning of Life Questionnaire, the Humor Style Questionnaire, and the Optimism Questionnaire were used. Data analysis was performed through correlation coefficient and stepwise regression. The results showed a significant positive relationship between optimism, connecting humor style, self-enhancing humor style, and meaning of life and a significant negative relationship between aggressive humor style and diminishing humor style with the meaning of life. The regression analysis results showed that optimism 16% of the meaning of life and humorous styles together explain and predict 32% of the meaning of students' lives. Thus, to promote the meaning of life in students, it is worthwhile to pay attention to optimism and humorous styles.

**Keywords:** meaning of life, optimism, humorous styles

\*. Corresponding author



## پیش‌بینی معنای زندگی بر مبنای خوش‌بینی و سبک‌های شوخ‌طبعی

کریم سواری\*، دانشیار، گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

[K\\_Sevari@pnu.ac.ir](mailto:K_Sevari@pnu.ac.ir)

فاطمه فرزادی. دانشجوی دکتری، روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران

[FatemehFarzadi@ymail.com](mailto:FatemehFarzadi@ymail.com)

### چکیده

هدف تحقیق حاضر، پیش‌بینی معنای زندگی بر مبنای خوش‌بینی و سبک‌های شوخ‌طبعی دانشجویان بود. روش پژوهش حاضر توصیفی - همبستگی بود. نمونه شامل ۲۳۳ نفر از دانشجویان دانشگاه پیام‌نور شهر اهواز بود که به‌صورت داوطلبانه و از طریق شبکه اجتماعی واتس‌آپ انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از پرسش‌نامه معنای زندگی، پرسش‌نامه سبک‌های شوخ‌طبعی و پرسش‌نامه خوش‌بینی استفاده شد. تحلیل داده‌ها از طریق ضریب همبستگی و رگرسیون گام‌به‌گام صورت گرفت. نتایج نشان دادند بین خوش‌بینی، سبک شوخ‌طبعی پیونددهنده، سبک شوخ‌طبعی خودافزاینده و معنای زندگی رابطه مثبت معنی‌دار و بین سبک شوخ‌طبعی پرخاشگرانه و سبک شوخ‌طبعی خودکاهنده با معنای زندگی رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد خوش‌بینی ۱۶ درصد معنای زندگی و سبک‌های شوخ‌طبعی روی هم رفته ۳۲ درصد معنای زندگی دانشجویان را تبیین و پیش‌بینی می‌کنند. به‌منظور ارتقای معنای زندگی در دانشجویان شایسته است درباره مسئله خوش‌بینی و سبک‌های شوخ‌طبعی اهتمام شود.

واژه‌های کلیدی: معنای زندگی، خوش‌بینی، سبک‌های شوخ‌طبعی

## مقدمه

یکی از اساسی‌ترین دل‌مشغولی‌هایی که هر انسانی در دوره‌ای از زندگی‌اش با آن مواجه می‌شود پرسش دربارهٔ معنا، مفهوم و ارزش زیستن است. سؤال‌هایی دربارهٔ زندگی، مثل اینکه آیا زندگی ارزش زیستن دارد؟ چه چیز زندگی را ارزشمند می‌کند؟ اگر معنایی برای زندگی متصور است، چگونه باید آن را دریافت یا محقق کرد؟ آیا با وجود رنج، می‌توان احساس معنا داشت. سؤالاتی این‌چنین که پیوندی عمیق با زندگی انسان دارد، به مفهومی به نام معنای زندگی<sup>۱</sup> اشاره می‌کند که با وجود اینکه ذهن بشر را قرن‌هاست به خود مشغول داشته، به‌طور خاص تنها نزدیک به پنجاه سال است که به‌صورت مسئلهٔ جدی فلسفی در ذیل مباحث انسان‌شناختی مطرح شده است (آلونسو و همکاران، ۲۰۱۸).

در میان جامعهٔ ایرانی، جمعیت دانشجویی به‌واسطهٔ تنوع قشرهای مختلف حاضر در آن، وجود سنین متنوع، برخورداری از سطح شناختی لازم برای تأمل به مسئلهٔ معنا، نمایندهٔ مناسبی برای بررسی و شناخت عوامل مؤثر بر تجارب مبتنی بر معنا هستند. بخش درخور توجهی از جمعیت جوان کشور ما را دانشجویان تشکیل می‌دهند. آنها گروهی‌اند که به دلیل شرایط خاص و موقعیت اجتماعی خود در معرض استرس‌های فراوان قرار دارند. مطالعات نشان‌دهندهٔ فراوانی اختلالاتی مانند استرس، اضطراب و افسردگی در بین دانشجویان است (برایان و همکاران، ۲۰۲۰). عواملی چون دوربودن از محیط خانه و جداشدن از خانواده و ورود به محیط جدید، مسائل و مشکلات درسی، رقابت با دیگر دانشجویان، آزمون‌ها، مسائل و مشکلات مالی، آیندهٔ کاری، ناتوانی در تصمیم‌گیری و حجم زیاد درس‌ها به‌منزلهٔ عوامل استرس‌زای مؤثر بر دانشجویان به حساب می‌آیند. بسیاری از جوانان، مسیری برای آینده که شوق آنها را

برانگیزد، در نظر نگرفته‌اند و بر اهداف و ارزش‌هایشان سرمایه‌گذاری نکرده‌اند. بسیاری از آنها اوقات خود را صرف اموری می‌کنند که هیچ هدفی را در زندگی‌شان دنبال نمی‌کند یا دست‌کم پیگیر آن اهدافی نیستند که موجب احساس رضایت‌مندی می‌شوند. این آشفتگی و ناهماهنگی بین ارزش و عمل در جوانان موجب سردرگمی و احساس بی‌معنایی، ناامیدی و نارضایتی در آنها می‌شود (پارا، ۲۰۲۰).

همچنین، در میان جمعیت دانشجویان افرادی هم هستند که با حضور در جمع و حلقه‌های فکری، به دغدغه‌های عمیق خود پاسخ می‌دهند و نگرشی نسبت به معنا و ارزش زیستن خویش اتخاذ می‌کنند. به این ترتیب، پی‌بردن به اهداف مهم زندگی، پیگیری آنها، امیدواری، تاب‌آوری در برابر موانع و دریافتن ارزش و معنایی برای زندگی خود در میان جمعیت دانشجویان موضوعی حائز اهمیت است (محمدی نسب و همکاران، ۱۳۹۹). چنانچه فرد بتواند با وجود چالش‌های زندگی، معنایش را دریابد و در آن جهت گام بردارد، کمتر در معرض آسیب‌های دوره جوانی و بزرگسالی قرار می‌گیرد؛ آسیب‌هایی که می‌توانند مسیر زندگی ارزشمند فرد را تغییر دهند. به این ترتیب، نیل به فهمی عمیق از تجربهٔ این جمعیت، به‌عنوان نماینده‌ای از قشرهای مختلف جوان جامعهٔ ایرانی، ضرورت این مطالعه را روشن‌تر می‌کند. به عبارت دیگر، با استناد به نتایج برخی تحقیقات انجام‌شده با آموزش و با نگاه خوشبینانهٔ افراد به مسائل زندگی و گسترش سبک‌های شوخ‌طبعی می‌توان به معنای زندگی دست پیدا کرد.

در تعریف معنای زندگی باید گفت به احساسی از یکپارچگی وجودی اشاره می‌کند که به دنبال پاسخ‌دادن به چیستی زندگی، پی‌بردن به هدف زندگی و دست‌یافتن به اهداف ارزنده و در نتیجه، رسیدن به حس کامل بودن و مفیدبودن است (دب و همکاران، ۲۰۲۰). پژوهشگران به‌طور معمول دو بعد اصلی معنا را

<sup>۱</sup>. meaning in life

در زندگی بررسی کرده‌اند: وجود معنا و جستجوی معنی. وجود معنا به درجه معنادار بودن زندگی مردم اشاره دارد؛ در حالی که جستجوی معنا به درجه‌ای است که مردم در زندگی خود به دنبال معنی‌اند (محمدپور و همکاران، ۱۴۰۰). جستجوی معنا در زندگی، استرس ناشی از حوادث دردناکی را برطرف می‌کند که مردم در زندگی خود تجربه می‌کنند (تیلر و همکاران، ۲۰۲۰). از نظر وونگ (۲۰۱۲) معنای زندگی شامل هفت حوزه است: موفقیت (پیگیری و دستیابی به اهداف مهم زندگی)، ارتباطات (استعداد اجتماعی عمومی)، دین (داشتن باورهای مثبت درباره روابط با خدا)، تعالی خود (درگیر شدن در کارهای اساسی)، پذیرش خود (پذیرش فروتنانه محدودیت‌های شخص)، صمیمیت (داشتن روابط نزدیک احساسی) و رفتار منصفانه (درک درستی از عدالت در زندگی).

معنا در زندگی در عین حال، یک ساختار شخصیت مثبت و شاخص رفاه قلمداد می‌شود. جستجوی معنی در زندگی تعریف روشنی ندارد؛ اما پیش شرط بهزیستی ذهنی و جسمی است (لو و همکاران، ۲۰۲۰). معنای زندگی در باورهای زندگی و روابط فردی افراد نهفته است؛ بنابراین، جستجوی نهایی معنی زندگی شامل سطوح مختلف مانند معنای فعلی زندگی و معنای فرهنگی است. لو و همکاران (۲۰۲۰) نشان دادند یافتن معنی زندگی در دانشجویان می‌تواند عامل محافظ در برابر تمایل به خودکشی در دانشجویان چینی به حساب آید. آفتاب و همکاران (۲۰۱۹) بیان کردند معنای زندگی ممکن است از نظر زمانی متفاوت و روش‌های مختلفی برای یافتن آن وجود داشته باشد؛ مانند معامله با یک شغل، تعامل با انسان‌ها، ایجاد نگرش مثبت نسبت به دردهای اجتناب‌ناپذیر، تجربه خوبی، درستی و زیبایی، تجربه طبیعت و فرهنگ و دوست داشتن دیگران؛ با این حال، جستجو هرگز ناپدید نمی‌شود و روش‌های مختلفی برای یافتن معنی زندگی وجود دارد.

در این میان، یکی از عواملی که می‌تواند به افراد در یافتن معنای زندگی کمک کند، به‌خصوص در قشر جوان و دانشجو، شوخ‌طبعی<sup>۱</sup> است. در دهه‌های گذشته شاهد افزایش علاقه به مطالعه روانشناسی شوخ‌طبعی بوده‌ایم (مارتین و فورد، ۲۰۱۸). در بیان اهمیت شوخ‌طبعی، استیو آلن کم‌دین معروف آمریکایی (رستم بیگی، ۱۳۹۱) به نقل از سادات و بدری گرگری، (۱۳۹۷) می‌گوید هنگامی که به سال‌های تحصیلی خود نگاه می‌کنم، در می‌یابم سه نفر از معلم‌انم همیشه در خاطر من باقی مانده‌اند. آنچه هر سه آنها مشترک داشتند، حس خوب شوخ‌طبعی بود و خوش‌مشربی آنها در زمینه شوخ‌طبعی باعث ایجاد افزایش یادگیری و ایجاد فضایی می‌شد که در آن احساس راحتی می‌کردم. شوخ‌طبعی افراد را قادر می‌سازد به زندگی خود مثبت نگاه کنند که همین امر سبب افزایش سلامت جسمانی و روانی آنان می‌شود. شوخ‌طبعی، تنش را کاهش می‌دهد و به کیفیت زندگی افراد کمک می‌کند (مک دونالد و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین، سوکور و همکاران (۲۰۱۸) در پژوهش خود نشان دادند استفاده از شوخ‌طبعی به‌عنوان وسیله‌ای برای کنار آمدن با شرایط سخت و نوعی ارتباط، موجب انسجام، ایجاد اجماع و انتقال‌دهنده پیام‌ها با قدرت می‌شود و وضعیت‌ها را کمتر تهدیدکننده می‌کند و باعث کاهش استرس می‌شود.

انجمن روانپزشکی آمریکا<sup>۲</sup> (۲۰۱۳) شوخ‌طبعی را مکانیسم دفاعی تعریف می‌کند که بر جنبه‌های خنده‌دار و سرگرم‌کننده یک موقعیت متعارض و استرس‌آور متمرکز است. به‌طور کلی، چهار سبک مختلف شوخ‌طبعی وجود دارد. بر اساس این، سبک‌های شوخ‌طبعی خودافزاینده و پیونده‌دهنده در گروه هماهنگ و سبک‌های شوخ‌طبعی خودکاهنده و خودپر خاشگروانه در گروه ناهماهنگ قرار می‌گیرند.

1. humor

2. American Psychiatric Association

پدیده‌ها، یک نگرش مثبت یا انتظار برای مثبت‌ترین گزینه‌ها بدون انتخاب وقایع و پدیده‌های خاص بیان کرد که فرد در زندگی خود با آن روبه‌رو می‌شود (کلی و همکاران، ۲۰۲۰). آرسلان و ایلدریم (۲۰۲۱) نشان دادند نوع نگاه فردی به مسائل و توجیه‌هایی که برای رفتارهای خود می‌آورد، بر معنای زندگی او تأثیر می‌گذارد. به عبارت دیگر، خوش‌بینی یا داشتن نوعی انتظار کلی مبنی بر اینکه در آینده، رویدادهای خوب، بیشتر از رویدادهای بد اتفاق خواهند افتاد، می‌تواند بر رفتار افراد و نحوه کنار آمدن آنها با مشکلات و رویدادهای فشارزای زندگی تأثیر بگذارد. در همین راستا مطالعه‌ی بالتاسی و سویکان (۲۰۲۰) ارتباط مثبت و مؤثری بین خوش‌بینی و خوشبختی با رضایت از زندگی و معنای زندگی یافتند. همچنین نشان دادند زنان، خوش‌بینی بیشتری نسبت به مردان دارند. همچنین، نتایج مطالعه‌ی اکبری و همکاران (۱۳۹۸) با عنوان «تحلیل کانونی رابطه بین دینداری، امید و خوش‌بینی با معنا در زندگی و کیفیت زندگی در بیماران دچار ضایعه نخاعی» نشان داد دینداری، امید و خوش‌بینی پیش‌بینی‌کننده‌ی معنا در زندگی و کیفیت زندگی است. با توجه به اینکه مسئله‌ی معنای زندگی عامل بسیار مهمی در تمام ابعاد زندگی بشر بازی می‌کند، برای توسعه‌ی آن شایسته است به عواملی همچون خوش‌بینی و سبک‌های شوخ‌طبعی توجه کرد. به عبارت دیگر، با سرمایه‌گذاری افراد در مسائلی همچون خوش‌بینی و سبک‌های شوخ‌طبعی، می‌توان معنای زندگی را توسعه داد. با توجه به اینکه بررسی‌ها و پیگیری‌های پژوهشگر نشان دادند درباره‌ی معنای زندگی و ارتباط آن با خوش‌بینی و سبک‌های زندگی تحقیقات کمتری در داخل کشور صورت گرفته است، با انجام این تحقیق، می‌توان اهمیت خوش‌بینی و شوخ‌طبعی را در ایجاد آن کشف کرد. با توجه به مقدمه‌ی بالا در پژوهش حاضر این سؤال مطرح شد که آیا سبک‌های شوخ‌طبعی و خوش‌بینی پیش‌بینی‌کننده‌ی معنای زندگی دانشجویان هستند.

شوخ‌طبعی خودافزاینده به روند استفاده از شوخ‌طبعی به‌عنوان یک استراتژی کنار آمدن و نگاه کردن به زندگی با دیدگاه طنز در زمان استرس اشاره دارد (استریک، ۲۰۲۱). شوخ‌طبعی پیونددهنده‌ی نوعی شوخ‌طبعی است که برای توسعه‌ی تعاملات بین فردی به کار می‌رود. افرادی که از این سبک در سطح زیادی برخوردارند، تمایل دارند چیزهای بامزه‌ای بگویند، دیگران را با شوخی، سرگرم و روابط را تسهیل کنند و تنش‌های بین فردی را کاهش دهند (اصغری ابراهیم‌آباد و همکاران، ۱۳۹۹). شوخ‌طبعی پرخاشگرانه، به دنبال برآورده‌ساختن خواسته‌های خود در رابطه با برتری و ارضای احساسات به گونه‌ای است که از نظر اجتماعی نامناسب باشد. شوخ‌طبعی خودکاهنده، طنز درباره‌ی خود شخص است که باعث تمسخر خود برای خندانیدن دیگران می‌شود (کورتولو، ۲۰۱۹)؛ با این حال، این بدان معنا نیست که همه‌ی انواع شوخ‌طبعی به یک اندازه مؤثرند. مطالعات نشان می‌دهند فقط شوخ‌طبعی مثبت (یعنی سرگرمی دلسوزانه، بردبار و خیرخواهانه) و نه شوخ‌طبعی منفی (یعنی خندیدن به شرایط با روش‌های خصمانه و برتر) در برابر تأثیر عواطف منفی نقش محافظت‌کننده دارند (سامسون و گروس، ۲۰۱۲).

همچنین، خوش‌بینی<sup>۱</sup> عامل مؤثر دیگر بر یافتن معنای زندگی است؛ یک ویژگی قابل یادگیری و واقعیتی است که فرد را در زندگی امیدوار نگاه می‌دارد. خوش‌بینی سبب می‌شود فرد نتایج مثبت را به جای نتایج منفی در رویارویی با مشکلات در نظر بگیرد (اوریل و همکاران، ۲۰۲۰). افراد خوش‌بین دیدگاه مثبت‌تری نسبت به زندگی دارند و بر جنبه‌های مثبت موقعیت‌ها و حوادث متمرکز می‌شوند. آنها انتظارات مثبتی دارند و برای دستیابی به تحولات در آینده خوش‌بین‌ترند. خوش‌بینی نتیجه‌ی انتظارات منطقی، خودپردازی و معنای زندگی است. خوش‌بینی را می‌توان به‌عنوان رویکرد مثبت نسبت به همه‌ی رویدادها و

<sup>۱</sup>. optimism

## روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: روش پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری تحقیق حاضر دانشجویان دختر و پسر رشته روان‌شناسی دانشگاه پیام نور اهواز شاغل در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ با میانگین سنی ۲۳ بود. با توجه به شیوع بیماری کرونا و حضور نداشتن دانشجویان در دانشگاه با تشکیل گروه واتس‌آپی و ارسال پرسش‌نامه‌های آنلاین از این تعداد، ۲۵۵ نفر به روش نمونه‌گیری دردسترس و داوطلبانه انتخاب شدند که در نهایت ۲۳۳ نفر (۱۸۰ دختر و ۵۳ پسر) وارد تحلیل شدند. دلیل تنزل یافتن افراد در تحقیق به ۲۳۳ نفر، تکمیل نکردن برخی از ماده‌های پرسش‌نامه‌ها توسط دانشجویان مورد هدف بود. داوطلبانه بودن دانشجویان برای شرکت در تحقیق، مقطع تحصیلی کارشناسی و داشتن سن بین ۲۱ تا ۲۹ از ملاک ورود و تکمیل نکردن کامل پرسش‌نامه‌ها از ملاک خروج از تحقیق بود.

ابزار سنجش: پرسش‌نامه معنای زندگی<sup>۱</sup> (MLQ): استگر و همکاران (۲۰۰۶) پرسش‌نامه معنای زندگی را برای ارزیابی معنا و تلاش برای یافتن آن ارائه کردند. این پژوهشگران برای ساخت این ابزار ابتدا ۴۴ ماده تهیه کردند و سپس با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی به دو عامل وجود معنا در زندگی و جستجوی معنا در زندگی با مجموع ۱۷ ماده رسیدند. سپس در یک تحلیل عاملی با ۱۰ گویه دست یافتند. این پرسش‌نامه دارای دو زیرمقیاس جستجوی معنا (۵ ماده ۱، ۲، ۳، ۷، ۸ و ۱۰) و وجود معنا در زندگی (۵ ماده ۴، ۵، ۶، ۹) است. شیوه نمره‌گذاری این پرسش‌نامه براساس طیف لیکرت از کاملاً نادرست (نمره یک)، تا کاملاً درست (نمره ۷)، انجام می‌شود. سؤال ۹ به شکل معکوس نمره‌گذاری می‌شود. کمترین نمره در این پرسش‌نامه ۱۰ و بالاترین نمره ۷۰ است. کسب نمره بالا نشان‌دهنده

داشتن معنا در زندگی است. طبق پژوهش استگر و همکاران (۲۰۰۶)، قابلیت اعتماد زیرمقیاس وجود معنا ۰/۸۶ و زیرمقیاس جستجوی معنا ۰/۸۷، به دست آمد. ضریب قابلیت اعتماد پرسش‌نامه معنای زندگی در پژوهش پیمان‌فر و همکاران (۱۳۹۱) با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمده است. در تحقیق حاضر، پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد. پرسش‌نامه سبک‌های شوخ‌طبعی<sup>۲</sup> (HS): برای سنجش سبک‌های شوخ‌طبعی، از پرسش‌نامه شوخ‌طبعی ۳۰ ماده‌ای سواری (۱۳۹۷)، با اقتباس از پرسش‌نامه سبک‌های شوخ‌طبعی مارتین و همکاران (۲۰۰۳) استفاده شد که چهار بعد پیونددهنده (۸ ماده)، پرخاشگرانه (۷ ماده)، خودکاهنده (۷ ماده)، و خودافزاینده (۸ ماده) را اندازه‌گیری می‌کند. ماده‌های پرسش‌نامه به صورت مقیاس پنج‌درجه‌ای از کاملاً مخالف (۱ امتیاز)، تا کاملاً موافق (۵ امتیاز)، نمره‌گذاری می‌شوند. در تحقیق حاضر، برای تعیین پایایی پرسش‌نامه شوخ‌طبعی، از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار آن برای کل پرسش‌نامه برابر با ۰/۷۱ شد که بیان‌کننده ضرایب پایایی قبول پرسش‌نامه یادشده است. کمترین نمره در این پرسش‌نامه ۳۰ و بالاترین نمره ۱۵۰ است. کسب نمره بالا نشان‌دهنده شوخ‌طبعی بالا است. درخور ذکر است ضریب پایایی بعد پیونددهنده ۰/۷۰، بعد پرخاشگرانه ۰/۷۱، بعد خودکاهنده ۰/۷۱ و بعد خودافزاینده ۰/۷۳ برآورد شد. درضمن، روایی پرسش‌نامه از طریق تحلیل عاملی تأییدی تأیید شد (سواری، ۱۳۹۷). در تحقیق حاضر، پایایی خرده‌مقیاس‌های ابزار به روش آلفای کرونباخ به ترتیب، ۰/۸۶، ۰/۸۸، ۰/۸۰ و ۰/۹۱ به دست آمد.

پرسش‌نامه خوش‌بینی<sup>۳</sup> (ML): پرسش‌نامه خوش‌بینی شپیر و کارور (۱۹۸۵) شامل ده جمله است که وضعیت خوش‌بینی / بدبینی فرد را بیان می‌کند.

2. The Humor Styles

3. Optimism Questionnaire

1. Meaning of Life Questionnaire

دانشجویان برای پاسخ‌دادن به پرسش‌نامه‌ها طراحی و در اختیار آنان قرار گرفت و از آنان خواسته شد به دقت به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دهند. پس از گذشت دو روز از پخش پرسش‌نامه‌ها داده‌ها جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیری، استفاده و با کمک نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل شدند. به دانشجویان اطلاع داده شد اطلاعات آنها محرمانه است و در اختیار کسی قرار داده نمی‌شود.

### یافته‌ها

مقطع تحصیلی کلیه دانشجویان مطالعه‌شده، کارشناسی بود و اکثراً دانشجویان دختر بودند و میانگین سنی آزمودنی‌ها ۲۴ بود. در جدول ۱، شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و ماتریس همبستگی مربوط به متغیرهای معنای زندگی، خرده‌مقیاس‌های شوخ‌طبعی و خوش‌بینی گزارش شده است.

کجیاف و همکاران (۱۳۸۵) پرسش‌نامه را به فارسی ترجمه کردند. نمره‌گذاری آن براساس مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از کاملاً مخالف (۰) تا کاملاً موافق (۴) است. ۳ ماده مربوط به خوش‌بینی، ۳ ماده بیان‌کننده بدبینی و ۴ ماده آن خنثی و انحرافی‌اند و نمره‌گذاری نمی‌شوند. حداقل نمره صفر و حداکثر آن ۲۴ است. کسب نمره بالا نشان‌دهنده خوش‌بینی بالا است. سازنده آن، ضریب آلفای کرونباخ ابزار را ۰/۷۶ گزارش کرد (شیر و کارور، ۱۹۸۵). در پژوهش موسوی نسب و تقوی (۱۳۸۵) نیز روایی صوری و محتوای ابزار تعیین و تأیید شد و همچنین، مقدار آلفای کرونباخ پرسش‌نامه ۰/۷۰ به دست آمد که گویای اعتبار بالای پرسش‌نامه است (موسوی نسب و تقوی، ۱۳۸۵). ضریب روایی هم‌زمان بین مقیاس خوش‌بینی با افسردگی و خودتسلط‌یابی به ترتیب ۰/۶۴ و ۰/۷۰ به دست آمد (به نقل از شریفی و سعیدی، ۱۳۹۴). در تحقیق حاضر، پایایی ابزار به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۵ به دست آمد. روش اجرا و تحلیل: به منظور انجام تحقیق حاضر و پس از آماده کردن پرسش‌نامه‌ها و گرفتن مجوز اجرای این تحقیق از طرف اداره آموزش دانشگاه، لینک ورود

جدول ۱. مقادیر شاخص‌های توصیفی و ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. معنای زندگی	۳۷/۰۲	۱۴/۵۴	-	-	-	-	-	-
۲. پیونددهنده	۲۳/۱۴	۸/۷	۰/۵۴**	-	-	-	-	-
۳. پرخاشگرانه	۲۳/۶	۶/۰۱	-۰/۳۲**	-۰/۴۴**	-	-	-	-
۴. خودکاهنده	۲۳/۲۲	۶/۱۶	-۰/۲۷**	-۰/۳۸**	۰/۳۹**	-	-	-
۵. خودافزاینده	۲۳/۶۵	۸/۶۸	۰/۵۵**	۰/۲۳*	-۰/۴۰*	-۰/۴۲*	-	-
۶. خوش‌بینی	۲۳/۴۱	۸/۷	۰/۲۰**	۰/۱۹*	-۰/۰۵*	-۰/۰۶*	۰/۱۹**	-

$p < 0.05^*$      $p < 0.01^{**}$

نتایج جدول ۱ نشان دادند متغیرهای معنای زندگی، سبک‌های شوخ‌طبعی (خرده‌مقیاس‌های آن) و خوش‌بینی به ترتیب دارای میانگین و انحراف استاندارد ۳۷/۰۲ (۱۴/۵۴)، ۲۳/۱۴ (۸/۷)، ۲۳/۶ (۶/۰۱)، ۲۳/۲۲

نتایج جدول ۱ نشان دادند متغیرهای معنای زندگی، سبک‌های شوخ‌طبعی (خرده‌مقیاس‌های آن) و خوش‌بینی به ترتیب دارای میانگین و انحراف استاندارد ۳۷/۰۲ (۱۴/۵۴)، ۲۳/۱۴ (۸/۷)، ۲۳/۶ (۶/۰۱)، ۲۳/۲۲

تولرانس بیش از ۰/۱ بود، در نتیجه، مشکل هم‌خطی بین متغیرهای مستقل مشاهده نشد. همچنین، به‌منظور بررسی همسانی واریانس‌های باقی‌مانده‌ها از نمودار پراکنش آماری استفاده شد که پس از رسم نمودار فوق، روندی در نمودار به‌دست آمده مشاهده نشد که نشان از همسانی واریانس باقیمانده‌های مدل باشد؛ بنابراین، همه شرایط مدل رگرسیون برقرار بود و می‌توان برای بررسی فرضیه از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده کرد.

برای بررسی و تعیین نقش شوخ‌طبعی و خرده‌مقیاس‌های آن و خوش‌بینی بر معنای زندگی دانشجویان از رگرسیون چندگانه (به روش گام‌به‌گام) استفاده شده است. متغیرهای مستقل (خوش‌بینی و سبک‌های شوخ‌طبعی و خرده‌مقیاس‌های آن) در ۵ مدل وارد شدند که نتایج آن در جدول ۲ نشان داده شده‌اند. خوش‌بینی در مدل اول وارد شد و ۳۱ درصد از تغییرات معنای زندگی را تبیین کرد. همچنین، به‌ترتیب در مدل‌های ۲ تا ۵ متغیرهای شوخ‌طبعی پیونددهنده، شوخ‌طبعی خودافزاینده، شوخ‌طبعی خودکاهنده و شوخ‌طبعی پرخاشگرانه وارد شدند و هر کدام درصدی از تغییرات معنای زندگی را تبیین کردند.

معنای زندگی در سطح ( $r=0/20, p<0/001$ )، بین سبک پیونددهنده با معنای زندگی در سطح ( $p<0/001$ )، بین سبک خودافزاینده با معنای زندگی در سطح ( $r=0/54, p<0/001$ )، ارتباط مثبت و معنی‌داری و بین سبک پرخاشگرانه با معنای زندگی در سطح ( $r=-0/32, p<0/001$ ) و بین سبک خودکاهنده با معنای زندگی در سطح ( $r=-0/27, p<0/001$ ) رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد.

نتایج تحلیل داده‌ها نشان دادند مقدار آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای هیچ‌کدام از متغیرها کمتر از ۰/۰۵ نبود و می‌توان گفت متغیرهای پژوهش نرمال‌اند. در ابتدا پیش‌شرط‌های مدل رگرسیون برای بررسی میران تأثیر هدف ۱ بررسی شد. نتایج نشان دادند سطح معنی‌داری آزمون کولموگروف اسمیرنوف با مقدار بیشتر از ۰/۰۵۴ حاکی از نرمال‌بودن باقیمانده‌های مدل و آماره دورین واتسون با مقدار بین ۵/۱ تا ۵/۲ نشان از استقلال باقی‌مانده‌ها در مدل دارد. همچنین، برای بررسی هم‌خطی بین متغیرهای مستقل از شاخص‌های عامل تورم واریانس (VIF) و شاخص تولرانس (Tolerance) بهره گرفته شد که با توجه به اینکه مقدار شاخص VIF کوچک‌تر از ۱۰ و شاخص

جدول ۲. نتایج پنج‌مین مدل رگرسیون گام‌به‌گام در کل جامعه (متغیر وابسته: معنای زندگی)

آزمون هم‌خطی		P	ضریب بتا (β)			متغیر
VIF	Tolerance		آماره t	استاندارد	غیراستاندارد	
-	-	۰/۰۰۰	۶/۲۴	-	۲۷/۱۲	ضریب ثابت
۱/۱۷	۰/۶۲	۰/۰۰۳	۳/۰۴	۰/۳۱	۳۵/۰	خوش‌بینی
۱/۶۵	۰/۴۸	۰/۰۰۲	۴/۱۶	۰/۶۰	۰/۶۷	پیونددهنده
۱/۹۱	۰/۷۱	۰/۰۱۴	۳/۹۷	۰/۵۲	۰/۵۶	خودافزاینده
۱/۲۳	۰/۵۳	۰/۰۰۷	-۲/۹۵	-۰/۳۸	-۰/۴۱	خودکاهنده
۱/۱۵	۰/۳۸	۰/۰۰۴	-۲/۵۸	-۰/۳۱	-۰/۳۶	پرخاشگرانه
۰/۰۰۰				۹۸/۲۸		آماره F
۲/۱۸				۰/۳۵۱		کولموگروف - اسمیرنوف
۰/۴۰				۰/۱۶		ضریب تعیین (R <sup>2</sup> )

معنی‌داری مدل مربوط به هدف تحقیق است و نتایج ضریب تعیین تعدیل شده نشان می‌دهند حدود ۴۰ درصد

نتایج جدول ۲ نشان دادند سطح معنی‌داری آماره فیشر در گام پنجم کمتر از ۰/۰۵ بود و حاکی از



از تغییرات متغیر معنای زندگی با متغیرهای خوش‌بینی، شوخ‌طبعی پیونددهنده، شوخ‌طبعی خودافزاینده، شوخ‌طبعی خودکاهنده و شوخ‌طبعی پرخاشگرانه پیش‌بینی می‌شود. سبک شوخ‌طبعی پیونددهنده و افزایش یافته با ضریب بتای استاندارد (۰/۶۰) و (۰/۵۲) بالاترین تأثیر رگرسیونی را روی معنای زندگی دارند؛ بدین معنی که با یک واحد افزایش در سبک شوخ‌طبعی پیونددهنده و افزایش به ترتیب ۰/۶۰ و ۰/۵۲ واحد افزایش در معنای زندگی دانشجویان ایجاد می‌شود.

### بحث

هدف از پژوهش حاضر، بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی متغیرهای خوش‌بینی و سبک‌های شوخ‌طبعی در یافتن معنای زندگی در دانشجویان بود. نتایج پژوهش حاضر نشان دادند هر دو متغیر پیش‌بین خوش‌بینی و سبک‌های شوخ‌طبعی توانستند معنای زندگی دانشجویان را پیش‌بینی کنند که با نتایج سامسون و گروس (۲۰۱۲) همسو است. در تبیین این یافته باید گفت معنای زندگی یا جستجو برای معنای زندگی با سلامت روان، رضایت از زندگی، بهزیستی ذهنی و امید و خوش‌بینی در نمونه‌های مختلف اعم از جوان، بزرگسال و سالمند رابطه معنی‌داری دارد (استریک، ۲۰۲۱). افرادی که اهداف معناداری در زندگی دارند و درگیر فعالیت‌های ایجاد معنا شوند، هماهنگی بیشتری را تجربه می‌کنند (یعنی شناختن و با علاقه انجام دادن این فعالیت‌ها). هرچه افراد بیشتر در این فعالیت‌ها یا دستیابی به اهداف درگیر باشند، انتظارات مثبت بیشتری خواهند داشت؛ یعنی خوش‌بین‌ترند (جیانگ و همکاران، ۲۰۲۰). نتیجه مهم این پژوهش این است که آموزش خوش‌بینی می‌تواند به افراد کمک کند تجارب مثبت و خوب خود را باز

بشناسند و با به‌کارگیری آنها در زندگی، زندگی خود را شخصاً شکل دهند نه اینکه به‌صورت منفعل هرچه بر سرشان می‌آید، بپذیرند. شوخ‌طبعی باعث تغییر دیدگاه فرد نسبت به خود و دیگران می‌شود و زندگی برای او معنای جدیدی پیدا می‌کند که این مهارت در حل مشکلات، غلبه بر یأس و ناامیدی و حل راحت‌تر مشکلات و ناسازگاری‌ها و بهبود سلامت جسمانی و روانی انسان مؤثر است. به عبارت دیگر، زمانی که دانشجویان درک کنند زندگی معنی‌داری دارند، تلاش می‌کنند هدفمند رفتار کنند. افراد با سطوح بالای معنی‌داری در هنگام رویارویی با مسائل روزمره، فقط بر جنبه‌های مشخصی از مشکل تمرکز می‌کنند؛ در صورتی که اشخاص با سطوح پایین معنا در زندگی، به محدود بودن زمان به‌عنوان مشکلی بزرگ می‌نگرند و مشکلات فعلی را با احتمال نرسیدن به اهداف آینده پیوند می‌دهند. وقتی افراد با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شوند که نمی‌توانند تغییر کنند سعی می‌کنند با اتخاذ نگرش خوش‌بینانه‌تری با این شرایط کنار بیایند و به جای اینکه به بدترین شرایط موجود بیندیشند، یک سیستم خوش‌بینانه نشان می‌دهند و همین امر، در شکل‌گیری معنای زندگی سازنده نقش عمده دارد؛ البته باید خاطر نشان کرد خوش‌بینی بیان‌کننده خصوصیات مربوط به جنسیت در معنای زندگی است. زنان وقایع و پدیده‌ها را عمیق‌تر از مردان درونی می‌کنند، ساختار عاطفی دارند و احساسات خود را بیشتر منعکس می‌کنند (جیانگ و همکاران، ۲۰۲۰).

یافته دیگر پژوهش، پیش‌بینی معنای زندگی براساس شوخ‌طبعی است که با نتایج بالتاسی و سویکان (۲۰۲۰) همسو است. استفاده از شوخی عامل مهمی در مقابله با تنیدگی‌هاست که باعث می‌شود فرد از سلامت روانی بیشتری برخوردار شود. شوخ‌طبعی بالا به فرد کمک می‌کند برای انجام دادن فعالیت‌های اجتماعی

را به عوامل بیرونی، موقت و خاص نسبت می‌دهند؛ اما برعکس، بدبین‌ها موفقیت‌های خود را به عوامل بیرونی، موقت و خاص نسبت می‌دهند؛ در حالی که شکست‌ها را به عوامل درونی، همیشگی و فراگیر نسبت می‌دهند. با استناد به این مطلب می‌توان نتیجه گرفت خوش‌بینی همواره راه را برای معنای زندگی هموار می‌کند؛ اما خوش‌بینی ممکن است آمادگی ما را برای رویارویی با مسائل و رویدادهای واقعی در زندگی کاهش دهد. از این نظر لازم است خوش‌بینی زیاد با ارزیابی درست موقعیت یا مسئله پیش آمده همراه باشد؛ بنابراین، ما برای اعتماد به یکدیگر به خوش‌بینی و دلشادی نیاز داریم؛ اما خوش‌بینی بیش از اندازه، ممکن است ما را از واقعیت‌های زندگی دور کند.

شوخی و شوخ‌طبعی فعالیت جهان‌شمولی است که افراد متعلق به بافت‌های اجتماعی و فرهنگی متفاوت در سراسر جهان آن را تجربه می‌کنند. این اصطلاح به کیفیتی از عمل، گفتار و نوشتار اشاره دارد که موجب سرگرمی و تفریح می‌شود؛ زیرا نتایج بررسی‌ها نشان دادند شوخ‌طبعی یکی از مهم‌ترین ابزارها در روابط اجتماعی است و افراد را قادر می‌سازد عملکرد سازگارتری داشته باشند و راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار کنند. نتایج این بررسی نشان دادند می‌توان از طریق خوش‌بینی که به دلیل مسائل پیچیده زندگی امروزی در بین افراد، به‌ویژه در دانشجویان کم‌رنگ شده است و با اهتمام به موضوع خوش‌بینی و احیای مجدد آن، زمینه نشاط را در جامعه فراهم کرد که این مسئله در تحقیقات قبلی کمتر به آن توجه شده است.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش، جمعیت بررسی شده است که دانشجویان بودند؛ از این رو، تعمیم آن به جمعیت‌های دیگر با محدودیت روبه‌روست. داده‌های به‌دست آمده از ابزارهای خودسنجی، محدودیت دیگر پژوهش حاضر است. با در نظر گرفتن

اشتیاق بیشتری داشته باشد و همچنین، باعث شکل‌گیری تعاملات اجتماعی و تقویت آن در طول زمان می‌شود؛ بنابراین، شوخ‌طبعی چسب اجتماعی است که تجربیات ناکامی و ناامیدی را کاهش می‌دهد. شوخی موجب می‌شود فرد جنبه مثبت رویدادها را در نظر بگیرد و فرد توانایی پیدا می‌کند تا رویدادها را از جهتی شوخی و خنده‌دار تصور کند و از میزان استرس کاسته شود. همان‌طور که سوکور و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند هرچه مردم شوخ‌طبع‌تر باشند، صرف‌نظر از اینکه فشارهای زندگی کم، متوسط یا زیاد باشند، کمتر دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند. شوخی به این دلیل کارساز است که به شخص امکان می‌دهد واقعیت را به گونه‌ای تحریف کند که از نظر اجتماعی، پذیرفتنی و تا حدی معقول است؛ از این رو، شوخ‌طبعی به‌عنوان یک راهبرد مقابله‌ای می‌تواند با تغییر دادن موقعیت بیرونی و تحریف منطقی واقعیت راهی برای کنارزدن اضطراب و رویارویی با مشکلات مداوم زندگی دانشجویی ایجاد کند؛ در نتیجه، می‌توان با آموزش سبک‌های خوش‌بینی و افزایش مهارت‌های شوخ‌طبعی در دانشجویان میزان رضایت از زندگی و همچنین، معنای زندگی را در آنان افزایش داد تا با معضلات زندگی دانشجویی کنار بیایند.

همان‌طور که قبلاً گفته شد خوش‌بینی می‌تواند بر همه ابعاد زندگی بشر اثرگذار باشد؛ به طوری که تجارب و بررسی‌ها نشان می‌دهند خوش‌بینی در هموار کردن مقابله با مسائل زندگی به افراد کمک می‌کند و باعث می‌شود افراد به امیدواری بیان‌دیشند. درخور ذکر است خوش‌بینی یک نوع سبک تفسیری است که افراد از آن برای توجیه موفقیت‌ها و شکست‌های خود استفاده می‌کنند. معمولاً افراد خوش‌بین موفقیت‌ها را به عوامل درونی، پایدار و فراگیر نسبت می‌دهند؛ در حالی که شکست‌های خود

زندگی سالمندان با سطوح نگرش مندرجی. روانشناسی و دین، ۴ (۲۰)، ۳۰-۴۱.

سواری، ک. (۱۳۹۷). پیش‌بینی سلامت بدنی براساس فشارزاهای تحصیلی و سبک‌های شوخ‌طبعی در دانشجویان. فصلنامه علمی پژوهشی روانشناسی سلامت، ۷ (۲۶)، ۱۱۷-۱۳۱.

سادات، س. و بدری گرگری، ر. (۱۳۹۷). آموزش شوخ‌طبعی به معلم و تأثیر آن بر فرسودگی تحصیلی در دانش‌آموزان. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۴ (۱۶)، ۱۳-۲۴.

شریفی، ک. و سعیدی، ح.م. (۱۳۹۴). پیش‌بینی بهزیستی روانشناختی براساس جهت‌گیری زندگی و خوش‌بینی. نشریه رویش روانشناسی، ۴ (۱)، ۲۴-۵۹.

کجباف، م.ب.، عریضی سامانی، ح.ر.، و خدابخشی، م. (۱۳۸۵). هنجاریابی، پایایی، و روایی مقیاس خوش‌بینی و بررسی رابطه بین خوش‌بینی، خودتسلط‌یابی، و افسردگی در شهر اصفهان. مطالعات روانشناختی، ۲ (۲-۱)، ۵۱-۶۸.

محمدی نسب، ح.، زرانی، پناغی، ل.، و فلاح، ص. (۱۳۹۹). معنای زندگی در دانشجویان ایرانی: یک مطالعه کیفی. روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی، ۱۷ (۶۵)، ۵۳-۶۹.

محمدپور، ف.، افلاک‌سیر، ع.، محمدی، ن.، و هادیان‌فر، ح. (۱۴۰۰). تحلیل مؤلفه‌های معنای زندگی در سالمندان. پژوهشنامه روانشناسی مثبت، ۷ (۱)، ۱-۱۸.

موسوی نسب، م.ح. و تقوی، م.ر. (۱۳۸۵). خوش‌بینی - بدبینی و راهبردهای کنارآمدن: پیش‌بینی سازگاری روانشناختی در نوجوانان. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۲ (۴)، ۳۸۹-۳۸۰.

محدودیت‌های پژوهش برای پژوهش‌های آتی پیشنهاد می‌شود بررسی‌های مشابه درباره سایر گروه‌های سنی انجام شود. همچنین، بررسی پژوهشی که میانجی‌هایی را نیز در بین متغیرهای مستقل و وابسته بررسی کنند، سازنده است. با توجه به نتایج حاصل از پژوهش مبنی بر ارتباط خوش‌بینی و شوخ‌طبعی با معنای زندگی، پیشنهاد می‌شود سطح شادکامی و خوش‌بینی دانشجویان با آموزش و ارتقای دانش، به کار گرفته و به برنامه‌های آموزشی برای داشتن زندگی معنادار و راهبردهای مقابله‌ای کارآمد در دانشگاه توجه شود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی برای اندازه‌گیری و جمع‌آوری داده‌های پژوهش علاوه بر پرسش‌نامه از مصاحبه‌های ساختاریافته یا نیمه‌ساختاریافته استفاده شود. انجام پژوهش‌هایی با حجم نمونه بزرگ و انجام آن در اقوام، فرهنگ‌ها و شهرهای مختلف با هدف تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی کلان برای دانشجویان می‌تواند نتایج مفیدی در پی داشته باشد. همچنین، می‌توان زیرمقیاس‌های متغیر مستقل این پژوهش را با متغیر وابسته به‌عنوان یک موضوع جدید بررسی کرد.

## منابع

اصغری، ابراهیم‌آباد، م. ج.، سلطانی، س.، و صلایانی و ف. (۱۳۹۹). نقش تعهد سازمانی بر فرسودگی شغلی معلمان با میانجی‌گری شوخ‌طبعی. دین و سلامت، ۴ (۳۴)، ۱-۱۶.

اکبری، ب.، فدایی شاه‌خالی، ص.، و قاسمی‌جوبنه، ر. (۱۳۹۸). تحلیل کانونی رابطه بین دینداری، امید و خوش‌بینی با معنا در زندگی و کیفیت زندگی در بیماران دچار ضایعه نخاعی. دین و سلامت، ۷ (۱)، ۱۱-۱۹.

پیمانفر، ا.، علی‌اکبری‌دهکردی، م.، و محتشمی، ط. (۱۳۹۱). مقایسه احساس تنهایی و احساس معنا در

- optimism and identity. *Current Psychology*, 4 (2), 1-8.
- Lew, B., Chistopolskaya, K., Osman, A., Mei Yiu Huen, J., Abu Talib, M., & Leung, ANM. (2020). Meaning in life as a protective factor against suicidal tendencies in Chinese University students. *BMC Psychiatry*, 20(1), 20-33. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02485-4>.
- MacDonald, K.B, Kumar, A & Schermer, J.A. (2020). No laughing matter: How humor styles relate to feelings of loneliness and not mattering. *Behavioral. Science*, 10(11),165-174. doi:10.3390/bs10110165.
- Martin, R. A., & Ford, T. (2018). *The Psychology of Humor: An integrative approach*. Elsevier Academic Press.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48-75.
- Parra, M. R. (2020). Depression and the meaning of life in University students in times of pandemic. *International Journal of Educational Psychology*, 9(3), 223-242.
- Oriol, X., Miranda, R., Bazán, C., & Benavente, E. (2020). Distinct routes to understand the relationship between dispositional optimism and life satisfaction: self-control and grit, positive affect, gratitude, and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 11(2), 1-13.
- Samson, A. C., & Gross, J. J. (2012). Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition & Emotion*, 26(2), 375-384.
- Scheier, M. F. M., & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Strick, M. (2021). Funny and meaningful: media messages that are humorous and moving provide optimal consolation in corona times. *HUMOR*, 34(2), 155-176.
- 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), 80-93.
- Sukor, M. S. M., Shah, I. M., & Panatik, S. A. (2018). Pengaruh humor self-enhancing ke atas hubungan antara stres kerja dan kesetiaan organisasi. *Journal Pengurusan*, 53, 159-168.
- Aftab, A., Lee, E. E., Klaus, F., Daly, R., Wu, T. C., Tu, X., & Jeste, D. V. (2019). Meaning in life and its relationship with physical, mental, and cognitive functioning: a study of 1,042 community dwelling adults across the lifespan. *The Journal of clinical psychiatry*, 81(1), 359-410.
- American Psychiatric Association. (2013). *DSM-5 Task Force. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. 5th ed. American Psychiatric Publishing, Inc.
- Alonso, J., Mortier, P., Auerbach, R., Bruffaerts, R., Vilagut, G., Cuijpers, P., & Kessler, R. (2018). Severe role impairment associated with mental disorders: Results of the WHO World Mental Health Surveys International College Student Project. *Depression and Anxiety*, 35, 802–814. doi: <https://doi.org/10.1002/da.22778>.
- Arslan, G., & Yildirim, M. (2021). Coronavirus stress, meaningful living, optimism, and depressive symptoms: A study of moderated mediation model. *Australian Journal of Psychology*, 73(2), 113-124.
- Baltaci, A., & Soykan, S. N. Y. (2020). Optimism, happiness, life meaning and life satisfaction levels of the faculty of divinity students: A Multi-Sample Correlational Study. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(2), 167-184.
- Brian, D. Ostafin, G., & Travis, P. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(6), 603-622, DOI: 10.1080/10615806.2020.1800655.
- Cortello, CM. (2019). The Joke's on Me: The Relation between self-defeating humor, gelotophilia, and gelotophobia, intuition: *The BYU Undergraduate Journal of Psychology*, 14(1), 17-31.
- Deb, S., Thomas, S., Bose, A., & Aswathi, T. (2020). Happiness, meaning, and satisfaction in life as perceived by Indian university students and their association with spirituality. *Journal of Religion and Health*, 59(5), 2469-2485.
- Jiang, F., Lu, S., Jiang, T., & Jia, H. (2020). Does the relation between humor styles and subjective well-being vary across culture and age? A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-10.
- Kealy, D., Ben-David, S., & Cox, D. W. (2020). Early parental support and meaning in life among young adults: the mediating roles of

Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 3–22). Routledge.

Tyler, R., Perreau, A., Mohr, A. M., Ji, H., & Mancini, P. C. (2020). An exploratory step toward measuring the 'meaning of life' in patients with tinnitus and in cochlear implant users. *Journal of the American Academy of Audiology*, 31(4), 277-285.

