

Research Paper



The Effectiveness of Logo Therapy on Meaning of Level and Cognitive Avoidance of Female Students Exposed to High-Risk Behaviors



Mahan Momeni Mazdeh¹, Gholamraza Manshaei^{2*}, Asghar Aghaei³

1. PhD student in Guidance and Counseling, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorsagan), Isfahan, Iran.
2. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorsagan), Isfahan, Iran.
3. Professor, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorsagan), Isfahan, Iran.



DOI: 10.22034/JMPR.2023.16513

DOR: [20.1001.1.27173852.1401.17.66.17.7](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.16513)

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_16513.html



ARTICLE INFO

Keywords:
Logo therapy, meaning of level, cognitive avoidance, students, high-risk behaviors

Received: 2022/10/18
Accepted: 2022/11/23
Available: 2023/08/21

ABSTRACT

Logo therapy is a new approach that can change people's attitude towards life and make them experience a richer personal, social and family life. according to this the present study was conducted to investigate the effectiveness of logo therapy on meaning of level and cognitive avoidance of female students exposed to high-risk behaviors. The research method was semi experimental (with experimental and control groups) with three-stage design (pretest, posttest, follow-up) and two-month follow-up period. The statistical population of the research included female students exposed to high-risk behaviors who were studying at Hasht Behesht Non-Profit University, Islamic Azad University of Najafabad and Isfahan in the academic year of 2020-2021. thirty-five female students exposed to high-risk behaviors were selected through purposive sampling method and were randomly accommodated into experimental and control groups (18 student in the experimental and 17 students in the control group). The students in the experimental group received ten seventy five-minute sessions of logo therapy during ten weeks. High Risk Behaviors Questionnaire (Mohammadkhani, 2007), Meaning of Level Questionnaire (Aghaei, 2019) and Cognitive Avoidance Questionnaire (Sexton, Dugas, 2008) were used in the present study. The data were analyzed through mixed ANOVA via SPSS23 software. The results showed that logo therapy has significant effect on the meaning of level ($p < 0.001$, $\eta^2 = 0.53$, $F = 41.94$) and cognitive avoidance ($p < 0.001$, $\eta^2 = 0.60$, $F = 49.67$) in the female students exposed to high-risk behaviors. According to the findings of the present study it can be concluded that logo therapy can be used as an efficient method to increase meaning of level and decrease cognitive avoidance of female students exposed to high-risk behaviors through employing techniques such as change in attitudes and taking logo via logo discovery method, accountability, overcoming despair, increasing life hope and affective support of the members from each other.



* Corresponding Author: Gholamraza Manshaei

E-mail: smanshaee@yahoo.com



اثربخشی معنا درمانی بر سطح معنایی و اجتناب شناختی دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر



ماهان مومنی مزده^۱، غلامرضا منشی^{۲*}، اصغر آقایی^۳

۱. دانشجوی دکتری تخصصی راهنمایی و مشاوره، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.
 ۲. دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.
 ۳. استاد تمام گروه روان‌شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.



DOI: 10.22034/JMPR.2023.16513

DOR: [20.1001.1.27173852.1401.17.66.17.7](https://doi.org/10.22034/JMPR.2023.16513)

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_16513.html



چکیده

مشخصات مقاله

معنا درمانی رویکردی نوین است که می‌تواند نوع نگرش افراد نسبت به زندگی را تغییر داده و سبب شود آنان زندگی، فردی، اجتماعی و خانوادگی غنی‌تری را تجربه نمایند. بر این اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی معنا درمانی بر سطح معنایی و اجتناب شناختی دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر انجام شد. روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی (با گروه آزمایش و گواه) با طرح سه مرحله‌ای (پیش‌آزمون- پس‌آزمون- پیگیری) و مرحله پیگیری ۲ ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر بود که در دانشگاه غیرانتفاعی هشت بهشت، دانشگاه آزاد اسلامی نجف‌آباد و اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند. در این پژوهش تعداد ۳۵ دانشجوی دختر در معرض رفتارهای پرخطر با روش نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفمند انتخاب و با شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جایدهی شدند (۱۸ دانشجو در گروه آزمایش و ۱۷ دانشجو در گروه گواه). دانشجویان حاضر در گروه آزمایش معنا درمانی را طی ده هفته در ۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه‌ای دریافت نمودند. در این پژوهش از پرسشنامه گرایش به رفتارهای پرخطر (محمدخانی، ۱۳۸۶)، پرسشنامه سطح معنایی (آقایی، ۱۳۹۸) و پرسشنامه اجتناب شناختی (سکستون و دوگاس، ۲۰۰۸) استفاده شد. داده‌های حاصل با تحلیل واریانس آمیخته با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS23 تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که معنا درمانی بر سطح معنایی ($F=41/84$; $\text{Eta}=0/56$; $P<0/001$) و اجتناب شناختی ($P<0/001$)؛ $F=49/67$; $\text{Eta}=0/60$) دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر تأثیر معنادار دارد. بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان چنین نتیجه گرفت که معنا درمانی با بهره‌گیری از فنونی همانند تغییر نگرش‌ها و گرفتن معنا از طریق راه‌های کشف معنا، مسئولیت‌پذیری، غلبه بر یاس و افزایش امید به زندگی و حمایت عاطفی اعضا از یکدیگر می‌تواند به عنوان یک روش کارآمد جهت بهبود سطح معنایی و کاهش اجتناب شناختی دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها:

معنادرمانی، سطح معنایی، اجتناب شناختی، دانشجویان، رفتارهای پرخطر

دریافت شده: ۱۴۰۱/۰۷/۲۶

پذیرفته شده: ۱۴۰۱/۰۹/۰۲

منتشر شده: ۱۴۰۲/۰۵/۳۰

* نویسنده مسئول: غلامرضا منشی

رایانامه: smanshaee@yahoo.com

مقدمه

افزایش جمعیت جوان به خودی خود مساله نگران کننده‌ای نیست که شاید از بعد عاطفی و بدون ورود به تحلیل‌های علمی ممکن است آن را یک فرصت بالقوه مثبت بدانند. ولی هنگامی که به نارسایی‌ها و محرومیت‌های آنان و ناهماهنگی میزان افزایش جمعیت جوان با مقدار رفاه و توسعه‌ی انسانی و تامین اجتماعی از قبیل تامین فرصت‌های شغلی - توجه شود، نگرانی در مورد مسائل و مشکلات احتمالی بر سر راه جوانان و دانشجویان، پدیده‌ای جدی است (فرخی، کرمی و میردیکوند، ۱۳۹۷). جوانان و بویژه جمعیت دانشجویی هر کشوری از سرمایه‌های فکری و معنوی آن کشور به شمار می‌روند و بررسی مسائل خاص دانشجویان، تحصیل موفق و تامین سلامت جسمی و روانی آن‌ها از مهم‌ترین اهداف برنامه‌ریزان نظام آموزشی هر کشوری است (عبدالرحمان، ۱، ۲۰۲۰). در این دوران تغییرات تازه‌ای برای دانشجویان و والدینشان روی می‌دهد، آنها علاوه بر آماده شدن برای زندگی حرفه‌ای، باید با چالش‌های متفاوت برای یادگیری و همچنین آگاهی نسبت به خود و دنیای اطرافشان آماده شوند (مینز، باکس، کلیمسترا و دنيسن، ۲، ۲۰۱۸). در این زمینه، افرادی که نمی‌توانند به خاطر ضعف عملکرد کارگزاران و عوامل جامعه‌پذیری و نابسامانی فضای ساختی حاکم بر نظام اجتماعی، تمایلات خود را به سوی رفتارهای هم‌نوا و بهنجار هدایت نمایند، ناگزیر به ناهم‌نوايي کشیده شده و رفتارهای انحرافی از خود بروز می‌دهند (خالایلا، ۳، ۲۰۱۵). با رویکردی جامع می‌توان عوامل مؤثر و دخیل در پیشرفت و عملکرد تحصیلی را در قالب سه دسته عامل مطرح کرد: عوامل فردی، عوامل درون‌سازمانی و عوامل برون‌سازمانی. از عوامل فردی که می‌تواند موفقیت تحصیلی و آینده فردی و اجتماعی دانشجویان را تحت تاثیر منفی قرار دهد، خشونت و رفتارهای پرخطر ۴ است (لو، ژینگ و ژو، ۵، ۲۰۲۱). رفتارهای پرخطر یکی مهمترین مسائل بهداشتی و اجتماعی کنونی است که بر فرد، خانواده و جامعه تاثیر می‌گذارد. تغییر و تحولات رفتاری در دوران نوجوانی و جوانی، افراد را بیشتر مستعد الگوهای رفتاری ناسازگارانه‌ای می‌کند که با عنوان مشکلات سازگارانه شناخته می‌شوند (وینتراب، زینبرگ، باردن و میکلوویتز، ۶، ۲۰۱۹). تغییرات اجتماعی روانی در این دوره، منجر به شکل‌گیری نیاز به استقلال و آزادی‌طلبی بیشتر، شکل‌گیری شخصیت و پذیرش توسط همسالان می‌گردد (چپاه، لیم و کی، ۷، ۲۰۱۹). لیکن در صورتی که این نیازها در جوانان نادیده گرفته شود، منجر به افزایش خطرات احتمالی و رفتارهای ناسالم در آنان می‌گردد که یکی از این رفتارهای ناسالم و خطرناک، روی دادن ناهنجاری‌هایی مانند آسیب‌های عمدی به خود و بروز انواع خشونت‌های فردی و بین فردی است (بانستولا، اوگینو و اینو، ۲۰۲۰). گرایش به رفتارهای پرخطر یکی از ناسازگاری‌های رفتاری عمده

دوران نوجوانی و اوایل جوانی محسوب شده و شامل رفتارهایی است که ایمنی فرد و در مواردی هم ایمنی سایر افراد را به خطر می‌اندازد، این نوع رفتارها به منظور تحریک هیجان و احساسات قوی و پرشور بروز می‌یابد که در نوجوانان و جوانان بسیار شایع است (دالستروم، پاریزک و داوتی، ۹، ۲۰۲۰). از رایج‌ترین رفتارهای پرخطر می‌توان مصرف زیاد مشروبات، سوء مصرف مواد، آمیزش جنسی نایمن، رانندگی بی پروا، ورزش‌های خطرناک، قمار بازی و اعمال بی‌بند و بار و غیرقانونی اشاره کرد (وایانی، عبدالله، زالكيفلی و مالونگی، ۱۰، ۲۰۲۰).

یکی از عواملی که سبب بروز رفتارهای ناسازگارانه در جوانان می‌شود، عدم پایبندی به معنایی مشخص در زندگی است. خلاء معنایی به نوبه خود افراد را به سوی احساس عمیق ناخشنودی، ملامت، بی‌حوصلگی، اضطراب، افسردگی سوق می‌دهد. در چنین حالتی بهزیستی روانی افراد دچار اغتشاش می‌شود و افراد در احساسات پوچی و بی‌هدفی غوطه‌ور می‌شوند و به سمت خشونت، اعتیاد، بی‌بندوباری اخلاقی و ناهنجاری‌های روانی گرایش پیدا می‌کنند. معناداری زندگی، امری روانی است و وابستگی تمام به نحوه نگرش انسان به معنا دارد و برای آنکه زندگی فرد معنادار شود، وی باید معنای زندگی را درک نماید. وقتی نگرش افراد نسبت به زندگی مثبت و معنادار باشد، ذهن بسط پیدا می‌کند و پیشرفت آغاز می‌شود (ژانگ، ۱۱ و همکاران، ۲۰۲۲). منظور از معنا هر چیز بسیار بااهمیت و ارزشمند ادراک شده توسط فرد است که او به خاطر آن در زمان حال زندگی می‌کند و به واسطه آن به آینده و یا تغییر امیدوار بوده و می‌تواند به قدری انسان را تشویق و ترغیب کند که با تولید امید، محرک انگیزه شده و انگیزه را به انگیزش تبدیل نماید (ژانگ، ۱۲ و همکاران، ۲۰۲۱). طبق این تعریف از معنا ابعاد آن عبارتند از: با اهمیت بودن، ارزشمند بودن، زندگی کردن به خاطر او در زمان حال به وجود آورنده امیدواری نسبت به آینده و تغییر ایجاد کننده ترغیب تولید کننده و امید و مبدل انگیزه و انگیزش که تمام این موارد توسط خود فرد انجام می‌شوند (ساتین، لاجتی، استفان و تراسیانو، ۱۳، ۲۰۲۰). هر چه میزان شناخت از احساس و ادراک نسبت به معنای خود بیشتر و آگاهی نسبت به آن عمیق‌تر باشد، معانی انتخاب شده درست‌تر و آگاهی نسبت به آن عمیق‌تر خواهد شد. فقدان معنایی سبب می‌شود تا فرد هیچ گونه معنای قابل اتکا و قابل تعریفی نداشته باشد و به نحوی عمل می‌کند که گویی به دنبال یافتن آن هم نیستند (استری، روچات، تراچارد و جوکس، ۱۴، ۲۰۱۸).

نگرش منفی نسبت به اجتماع در جوانان با بروز رفتارهای ناسازگار با جامعه، گرایش به رفتارهای پرخطر و عصیان نسبت به ارزش‌های موجود مشخص می‌شود که در نتیجه افراد برای مقابله با فشارهای روانی مختلف از سبک‌های مقابله‌ای ۱۵ مختلفی استفاده می‌کنند. یکی از این سبک‌های

9. Dalstrom, Parizek, Doughty
10. Wahyuni, Abdullah, Zulkifli, Mallongi
11. Zhang
12. Zeng
13. Sutin, Luchetti, Stephan, Terracciano
14. Sterie, Rochat, Truchard, Jox
15. coping styles

1. Abdelrahman
2. Meens, Bakx, Klimstra, Denissen
3. Khalaila
4. Risky behaviors
5. Lu, Jeong, Zhu
6. Weintraub, Zinberg, Bearden, Miklowitz
7. Cheah, Lim, Kee
8. Banstola, Ogino, Inoue

روان‌درمانی است که اساساً روان‌آزردگی را تقلای معنوی می‌بیند. این شیوه در عمل دنیای کوچکی از دنیای واقعی است که در آن اعضا با هدف کشف خودشان به عنوان اینکه علایق وجودی مشترک دارند، شرکت می‌کنند. این روش یک سفر خود اکتشافی است که برای کسب توانایی بودن با خود حقیقی و گسترش دید نسبت به دنیای اطراف و روشن‌سازی آنچه که به زندگی فعلی و آینده معنی می‌دهد، صورت می‌پذیرد. در این گروه افراد احساس می‌کنند که به طور عمیقی می‌توانند در راه‌های معنادار زندگی با هم باشند (یو و چانگ، ۲۰۱۹). این نوع درمان انسان را وامی‌دارد آن‌سوی مشکلات وقایع روزمره را ببیند و از نظر این رویکرد درمانی، یکی از ریشه‌های آسیب‌پذیر بودن افراد بی‌معنایی و بی‌هدفی آنهاست. جستجوی معنا و هدف چیزی است که رسیدن به آن سبب کمال و شکوفایی شخصیت آدمی می‌شود و اختلالات روانی را کاهش می‌دهد (مرادی و توفیقی مقدم، ۱۴۰۰).

در ضرورت انجام این پژوهش باید گفت پرورش استعدادها و قابلیت‌های دانشجو هماهنگ با نیازها و تحولات جامعه می‌تواند زمینه تحقق اهداف تعریف شده را فراهم ساخته و آرمان‌های یک ملت را سرمنزل مقصود برساند. بدون تردید مولفه‌های متنوع و متعدد، هم از نظر کمی و هم به لحاظ کیفی، دانشگاه و دانشجو را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به گونه‌ای که دائماً با تصویر و تعریف جدیدی از دانشگاه و دانشجو روبرو می‌شویم. بر اساس تأکیدات نظری و تجربی بر مفاهیمی مانند وضعیت روانی و عملکرد تحصیلی، پژوهش و بررسی درباره سلامت روانی و هیجانی دانشجویان ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است، چرا که امروزه دانشجویان با سلامت روان و جسم و پرانگیزه و موفق، سرمایه‌های واقعی اجتماع‌اند و ضامن توسعه پایدار جامعه خواهند بود و پژوهش در مورد ابعاد و مؤلفه‌های تشکیل دهنده این متغیرها و ارتباطات احتمالی بین آنها، و همچنین بکارگیری روش‌های درمانی و آموزشی مناسب خواهد توانست راهبردها و تدبیرهای عملی کارآمد و اثربخشی را معرفی کند. در یک جمع‌بندی باید گفت، با توجه به آسیب‌های روان‌شناختی و هیجانی در دانشجویان در معرض رفتارهای پرخطر و این که این فرایند می‌تواند زندگی اجتماعی و تحصیلی دانشجویان را با بحران جدی مواجه سازد، ضروری است اقدامات لازم برای بهبود مولفه‌های روان‌شناختی، هیجانی و رفتاری آنان انجام پذیرد تا از پیشروی آسیب‌ها در آینده جلوگیری شود. بنابراین مساله اصلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی اثربخشی معنا درمانی بر سطح معنایی و اجتناب شناختی دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر می‌باشد.

روش

روش پژوهش، نیمه‌آزمایشی (با گروه آزمایش و گواه) با طرح سه مرحله‌ای (پیش‌آزمون - پس‌آزمون - پیگیری) و مرحله پیگیری ۲ ماهه بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر بود که

مقابله‌ای، اجتنابی شناختی ۱ است. افرادی که از این سبک مقابله‌ای استفاده می‌کنند چون از فعالیت‌های لذت‌بخش دست می‌کشند، دچار احساس غمگینانه می‌شوند. این احساسات بین آنها و دنیای بیرونی فاصله می‌اندازد، این فاصله به کاهش فعالیت‌ها و احساسات غمگینانه بیشتر و در نهایت افسردگی منجر می‌شود (بروک‌میر ۲ و همکاران، ۲۰۱۵). اجتناب شناختی شامل سرکوب افکار ناخوشایند و یا خاطرات از طریق دور کردن آنها از ذهن، حواس پرتی، اجتناب از محرک تهدید کننده و تبدیل تصور به فکر است که با هدف انحراف ذهن از موضوع نگران کننده صورت می‌گیرد (فوروبوس و کولز ۳، ۲۰۱۸). اکثر مدل‌ها بیان می‌کنند که تلاش زیاد برای سرکوب افکار باعث تولید اثر متناقض می‌شود و هر چقدر فرد تلاش بیشتری برای سرکوب افکار انجام می‌دهد چرخه معیوبی شکل می‌گیرد و منجر به افزایش وقوع افکار نگران کننده می‌گردد و زمینه برای نشخوار فکری آماده می‌کند (بورتلون، لوپز، کاپدویل، مارسسه و رافارد ۴، ۲۰۱۹). اجتناب از بروز هیجانات به رفتارهای ناسازگارانه منجر شده و افراد مبتلا به اختلالات افسردگی و اضطراب منتشر تلاش‌هایی برای جلوگیری از این پاسخ‌ها دارند که همین امر موجب پربشانی همراه با تداوم اجتناب شناختی و کاهش کیفیت زندگی افراد می‌شود (هانگ، کیم، جانگ، کانگ، مین و هان ۵، ۲۰۱۷).

برای بهبود عملکرد فردی، شناختی، اجتماعی و روانی دانشجویان از روش‌های درمانی و آموزشی مختلفی استفاده شد. معنادرمانی ۶ یکی از انواع روش‌های درمانی است که با مولفه‌های مهم خود می‌تواند برای دانشجویان موثر باشد. در این میان، نتایج پژوهش‌های مختلف، کارایی معنادرمانی را در بهبود مولفه‌های مختلف روان‌شناختی، عاطفی و آموزشی نشان داده‌اند. چنانکه نتایج پژوهش قاسمی، قمری، پویامنش و فتحی اقدم (۱۳۹۸)؛ اصلاتی، عرب و مهدی نژاد (۱۳۹۸)؛ قاسمی و همکاران (۱۳۹۹)؛ فروزنده، مامی و امانی (۱۳۹۹)؛ حیدری و مشکین یزد (۱۳۹۹)؛ مرادی و توفیقی مقدم (۱۴۰۰)، داکس، گاتیرز و گوشورن ۷ (۲۰۲۲)، سان ۸ و همکاران (۲۰۲۱)، پالینگی، زالکیلی، مایدین و فیتری ۹ (۲۰۲۰)، یو و چانگ ۱۰ (۲۰۱۹) و برگمان، بودنر و هابرا ۱۱ (۲۰۱۸) نشانگر آن است که رویکرد معنادرمانی و معنای زندگی می‌تواند منجر به بهبود سلامت ارتباطی، روانی، هیجانی و اجتماعی افراد شود. معنا درمانی یک فرایند درمانی است که به دنبال کسب توانایی برای رسیدن به خود واقعی، گسترش دید نسبت به خود و دنیای اطراف و روشن کردن چیزهایی است که به زندگی حال و آینده فرد معنا می‌دهد. معنا درمانگران با صراحت به طور صمیمانه و قابل قبول درباره موضوعات فلسفی بحث می‌کنند و برای اینکه درمانجو را متقاعد سازند تا نگرشی آگاهانه‌تر و مسئولانه‌تر داشته باشد، به شیوه‌های مختلف از فن مواجهه استفاده می‌کنند، دلیل و برهان می‌آورند و از قانع‌سازی و استدلال استفاده می‌کنند (پالینگی و همکاران، ۲۰۲۰). معنادرمانی نوعی از

7. Dukes, Gutierrez, Goshorn
8. Sun
9. Palinggi, Zulkifli, Maidin, Fitri
10. Yu, Chang
11. Bergman, Bodner, Haber

1. cognitive avoidance
2. Brockmeyer
3. Froböse, Cools
4. Bortolon, Lopes, Capdevielle, Macioce, Raffard
5. Hong, Kim, Jung, Kang, Min, Han
6. Logo Therapy

در دانشگاه غیرانتفاعی هشت بهشت، دانشگاه آزاد اسلامی نجف‌آباد و اصفهان در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند. برای انتخاب حجم نمونه از روش نمونه گیری هدفمند غیرتصادفی استفاده شد. با مراجعه به دانشگاه غیرانتفاعی هشت بهشت، دانشگاه آزاد اسلامی نجف‌آباد و اصفهان دانشجویان در معرض رفتارهای پرخطر شناسایی شدند. بدین صورت که پرسشنامه رفتارهای پرخطر در ۱۴ کلاس مقطع کارشناسی این دانشگاه‌ها ارائه شد تا دانشجویان در معرض رفتارهای پرخطر شناسایی شوند. علاوه بر این، مصاحبه بالینی نیز در این مرحله انجام شد. در این مرحله ۶۶ دانشجوی در معرض رفتارهای پرخطر تشخیص داده شدند. سپس از بین این دانشجویان که با استفاده از این پرسشنامه در معرض رفتارهای پرخطر تشخیص داده شد (نمره بالاتر از ۱۳۰)، ۴۰ نفر از آنها با توجه به نمره کسب شده در پرسشنامه گرایش به رفتارهای پرخطر انتخاب و به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و گواه جایدهی شدند (۲۰ دانشجوی در معرض رفتارهای پرخطر در گروه آزمایش و ۲۰ دانشجوی در معرض رفتارهای پرخطر در گروه گواه). سپس گروه آزمایش مداخلات درمانی مرتبط با معنادرمانی را دریافت کردند. این در حالی بود که گروه گواه در طول پژوهش هیچ مداخله ای دریافت نکردند و منتظر دریافت مداخله بودند. پس از شروع مداخله، ۲ دانشجوی در معرض رفتارهای پرخطر در گروه آزمایش و ۳ دانشجوی در معرض رفتارهای پرخطر در گروه گواه از ادامه شرکت در پژوهش خودداری کردند و ۳۵ دانشجوی در معرض رفتارهای پرخطر در پژوهش باقی ماندند (۱۸ دانشجوی در معرض رفتارهای پرخطر در گروه آزمایش و ۱۷ دانشجوی در معرض رفتارهای پرخطر در گروه گواه). ملاک های ورود به پژوهش شامل تحصیل در مقطع کارشناسی در دانشگاه غیرانتفاعی هشت بهشت، دانشگاه آزاد اسلامی نجف‌آباد و اصفهان، کسب نمره ۱۳۰ و بالاتر در پرسش نامه گرایش به رفتار های پرخطر، داشتن سن ۱۸-۲۳ سال، رضایت دانشجو جهت شرکت در پژوهش، نداشتن بیماری جسمی و عدم دریافت مداخله روان شناختی همزمان بود. همچنین ملاک های خروج از پژوهش شامل داشتن بیش از دو جلسه غیبت، عدم همکاری و انجام ندادن تکالیف مشخص شده در کلاس، عدم تمایل به ادامه حضور در فرایند انجام پژوهش و عدم پاسخگویی به پرسشنامه‌های پژوهش در یکی از مراحل پیش آزمون، پس آزمون و یا پیگیری بود.

ابزارهای سنجش

پرسشنامه رفتارهای پرخطر (HRBQ): پرسشنامه رفتارهای پرخطر توسط محمدخانی (۱۳۸۶) با اقتباس از پرسشنامه مرکز پیشگیری از رفتارهای پرخطر (مرکز کنترل بیماری آمریکا، ۲۰۰۸) طراحی و تهیه شد. این پرسشنامه دارای ۴۲ سوال و هفت خرده مقیاس مصرف سیگار و قلیان، مصرف الکل، مصرف روانگردان، رفتار پرخطرگرانه، افکار و اقدام به خودکشی، فرار و ارتباط با جنس مخالف است. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۴۲ تا ۲۱۰ است که نمرات بالاتر نشان دهنده رفتارهای پرخطر نوجوانان و جوانان است. نمره برش این پرسشنامه ۱۳۰ می‌باشد (محمدخانی، ۱۳۸۶). به وسیله

محمدخانی (۱۳۸۶) روایی محتوایی این پرسشنامه بررسی و ۰/۸۷ گزارش شده است. آزر می و محمدخانی (۱۳۸۸) نیز پایایی نمره کل پرسشنامه را با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و پایایی خرده مقیاس ها را به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۷۹، ۰/۸۱، ۰/۸۳، ۰/۸۵ و ۰/۷۷ و ۰/۷۵ به دست آوردند. ضریب همسانی درونی این پرسشنامه در پژوهش جهان شاه لو، محمدخانی، امیری، فخر و حسینی (۱۳۹۵) بر اساس آلفای کرونباخ ۰/۸۷ کسب شد. پایایی پرسشنامه با ضریب آلفای کرونباخ، در پژوهش حاضر ۰/۸۳ محاسبه شد.

پرسشنامه اجتناب شناختی^۳ (CAQ): پرسشنامه اجتناب شناختی توسط سکستون و دوگاس^۲ (۲۰۰۸) ساخته شد. این پرسشنامه دارای گویه است. آزمودنی‌ها بر اساس طیف لیکرتی از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) به سؤالات پاسخ می‌دهند. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۲۵ تا ۱۲۵ است. کسب نمرات بالاتر نشان دهنده اجتناب شناختی بیشتر در نزد فرد است. بساک‌نژاد، معینی و مهرابی‌زاده هنرمند (۱۳۸۹) پایایی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۱ به دست آورده‌اند. در پژوهش محمودزاده و محمدخانی (۱۳۹۵) نیز آلفای کرونباخ برای نمره کل و زیرمقیاس‌های این پرسشنامه بین ۰/۸۰ تا ۰/۹۰ به دست آمد. ضریب روایی این ابزار از طریق همبستگی با سیاهه فرونشانی فکر برابر ۰/۴۸ به دست آمده است (بساک‌نژاد، معینی و مهرابی‌زاده هنرمند، ۱۳۸۹). پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

پرسشنامه سطح معنایی (MLQ): برای تعیین سطح معنایی از پرسشنامه سطح معنایی آقای (۱۳۹۸) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۳۳ سوال است و نمره گذاری در یک طیف ۷ درجه ای طیف لیکرت از بسیار کم = ۰ تا بسیار زیاد = ۶ را شامل می‌شود که بدین ترتیب دامنه نوسان حداقل امتیازات پرسشنامه برابر با صفر و حداکثر نمره در مقیاس برابر با ۱۹۸ می‌باشد که می‌توان به ۶ طبقه معنایی خیلی پایین (۰ تا ۳۳)، پایین (۳۴ تا ۶۴)، متوسط (۶۷ تا ۹۹)، بالاتر از متوسط (۱۰۰ تا ۱۳۱)، بالا (۱۳۲ تا ۱۶۵) و خیلی بالا (۱۶۶ و بالاتر) تقسیم می‌شود. بر این اساس کسب نمرات بالاتر نشان دهنده برخورداری از سطح معنایی بالاتر است. برای بررسی روایی تمیزی معنا میانگین هر گروه در حوزه‌های مرتبط با معنا شامل آرامش، جاری بودن، شادی، قناعت و بخشندگی بدون چشم داشت، توانایی گذشت و فراموشی، رضایت، امید، توانایی لذت بردن، درک غم اصیل، ارتباط با خالق، عشق به مخلوق -مهربانی باخود و فرانشاخت با یکدیگر در نمونه ای با حجم ۵۰۲ نفر مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که طبقات معنای متوسط و بالاتر از متوسط از طبقات پایین در متغیرهای مود اشاره دارای تفاوت معناداری هستند. این نتیجه نشان می‌دهد که هر چه میزان معنا افزایش یابد پیامدهای مثبت همراه با آن نیز افزایش می‌یابد. همچنین میزان پایایی این پرسشنامه در بررسی آقای (۱۳۹۸) برابر با ۰/۸۹ برآورد گردید. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

3. Sexton, Dugas
4. Meaning of Level Questionnaire

1. High Risk Behaviors Questionnaire
2. Cognitive Avoidance Questionnaire

شیوه اجرای پژوهش

به منظور انجام پژوهش ابتدا هماهنگی های لازم با مسئولین دانشگاه غیرانتفاعی هشت بهشت، دانشگاه آزاد اسلامی نجف‌آباد و اصفهان صورت گرفت. سپس با هماهنگی استاتید دانشگاه، پرسشنامه ها در اختیار دانشجویان قرار گرفت و دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر برای شرکت در پژوهش شناسایی شدند. سپس با رضایت کتبی این دانشجویان و انتساب تصادفی آنها در دو گروه آزمایش و گواه (۲۰ دانشجویی در معرض رفتارهای پرخطر در گروه آزمایش و ۲۰ دانشجویی در معرض رفتارهای پرخطر در گروه گواه)، پرسشنامه های پژوهش اجرا گردید. در نهایت، مداخلات معنادرمانی (۱۰ جلسه ۷۵ دقیقه ای) بر روی گروه آزمایش یک بار در هفته به مدت ۱۰ هفته در گروه های ۵ نفره انجام گردید، در حالی که گروه گواه مداخلات درمانی دریافت نکردند. همچنین بعد از یک دوره دو ماهه، مرحله پیگیری نیز اجرا گردید. جهت ایجاد انگیزه برای دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر برای شرکت در پژوهش حاضر، قبل از شروع مداخله، جوانب درمانی و آموزشی مداخلات برای شرکت کنندگان توضیح داده شد. این در حالی است که تمام فرایندهای مداخله نیز به شکل رایگان برای آنها ارائه داده شد. لازم به ذکر است که مداخله پژوهش حاضر توسط پژوهشگر با رعایت کامل پروتکل های بهداشتی ارائه شد. پس از شروع مداخله، ۲ دانشجویی در معرض رفتارهای پرخطر در گروه آزمایش و ۳ دانشجویی در معرض رفتارهای پرخطر در گروه گواه از ادامه شرکت در پژوهش خودداری کردند و ۳۵ دانشجویی در معرض رفتارهای پرخطر در پژوهش باقی ماندند (۱۸ دانشجویی در معرض رفتارهای پرخطر در گروه آزمایش و ۱۷ دانشجویی در معرض رفتارهای پرخطر در گروه گواه). جلسات مداخله ای معنادرمانی برگرفته از پروتکل فرانکل است که در پژوهش قاسمی و همکاران (۱۳۹۹) برای دانشجویان مورد استفاده قرار گرفته است. جهت رعایت اخلاق پژوهشی رضایت دانشجویان در معرض رفتارهای پرخطر حاضر در پژوهش، برای شرکت در برنامه مداخله کسب و از کلیه مراحل مداخله آگاه شدند. هم چنین به دانشجویان در معرض رفتارهای پرخطر حاضر در گروه گواه اطمینان داده شد که آنان نیز پس از اتمام فرایند پژوهشی، صورت تمایل این مداخله درمانی را دریافت خواهند کرد.

جدول ۱: مداخلات مربوط به معنادرمانی

جلسات	هدف	محتوای جلسات
جلسه اول	آشنایی اعضا با دوره آموزشی و مقررات جلسه، صحبت در مورد مدل درمان معنادرمانی	تعیین هدف گروه و قوانین گروه، آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، مشاوره و بحث در مورد خود ارزشمندی، خود انتقادی، معنای زندگی و سطح معنایی و آرایه ی منشور گروه و قرارداد درمانی، اجرای پیش‌آزمون
جلسه دوم	آشنایی با ساختار جلسات و بحث در رابطه با مشکلات دختران جوان در	بیان مشکل، بحث در مورد مشکلات دختران جوان، بررسی ماهیت رفتارهای پرخطر و اثرات آن بر فرد و جامعه، دسته بندی و توصیف معناهای شخصی در زندگی، دسته‌بندی معنای خوش‌بینانه و بدبینانه

مسئولیت‌پذیری	جلسه سوم	گرفتن معنا از بافت تاریخی زندگی و مسئولیت پذیری نسبت به سرنوشت خویش و آگاهی یافتن و بینش نسبت به زندگی و امورات خود
معنایابی	جلسه چهارم	معنایابی و ایجاد معنا برای زندگی، تغییر نگرش‌ها و گرفتن معنا از طریق راه‌های کشف معنا، یافتن معنا از طریق ارزش‌های تجربی و ارزش‌های خلاقانه (انجام دادن کار)
خلق ارزش‌ها	جلسه پنجم	گرفتن معنا از خلق ارزش‌ها و مسئولیت، توجه به ارزش‌های خود، تمرکز برای رفع مشکل با توجه به معنای زندگی و رهایی از پوچی
امید و رنج	جلسه ششم	گرفتن معنا از میان تجربه ارزش‌ها و گرفتن معنا از آرزوها و امیدها، یافتن معنا از طریق ارزش‌های نگرشی مشتمل بر شفقت، رنج بردن، شجاعت، شوخ طبعی و ...، ترسیم دقیقی از احساسات و عواطف خویش، خندیدن به مشکلات زندگی و توجه بیشتر به حکمت شیوه نگرش مثبت نسبت زندگی، رنج و تمرکز بر این نوع نگرش و احساس مسئولیت و خوش‌بینی نسبت به گذشته و افکار مثبت نسبت به سرنوشت و آینده، تقویت فردیت و تلاش برای اینکه تجربه منفی خود را به موضوعی مثبت تبدیل نماید.
معنای مرگ، زندگی، آزادی و مسئولیت	جلسه هفتم	مسئولیت، خود حمایتی، علاقه اجتماعی و غلبه بر یاس و افزایش امید به زندگی، تقویت خودباوری و ارزشمندی، تعیین معنای زندگی، مشخص کردن تکالیف و پذیرش مسئولیت آنها و تلاش برای بالفعل کردن ارزش‌ها.
امید به زندگی	جلسه هشتم	حمایت عاطفی اعضا از یکدیگر، تکمیل جملات ناتمام مانند برای تعامل اعضا، حمایت عاطفی اعضا با یکدیگر و تشویق اعضا برای درخواست حمایت عاطفی از یکدیگر، تعریف هدف و معنای جدید برای زندگی، ایثار برای دیگران، کمک و حمایت از دیگران.
جمع‌بندی نهایی	جلسه نهم	خلاصه و جمع‌بندی جلسات و اختتام، صحبت در مورد آموخته‌های خود در گروه و جمع‌بندی نهایی اجرای پرسشنامه‌ها.

داده ها با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی در این پژوهش تجزیه و تحلیل گردید که در آمار توصیفی، از میانگین و انحراف معیار استفاده شد و در آمار استنباطی جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون شاپیرو ویلک (حد بهینه بیشتر از ۰/۰۵)، جهت بررسی برابری واریانس ها (بهینه) آزمون لوین، از آنالیز مویلی جهت بررسی پیش فرض کرویت داده های پژوهش (حد بهینه بیشتر از ۰/۰۵) و از تحلیل واریانس آمیخته و آزمون تعقیبی بونفرونی جهت ارزیابی فرضیه پژوهش استفاده گردید که تجزیه و تحلیل نتایج آماری با نرم افزار آماری SPSS-23 انجام شد.

نتایج

یافته های کسب شده از داده های دموگرافیک بیان نمود که دانشجویان حاضر در پژوهش دامنه سنی ۱۸ تا ۲۳ سال داشتند که میانگین و انحراف استاندارد سن دانشجویان در گروه آزمایش $20/11 \pm 2/14$ و در گروه کنترل $19/66 \pm 2/14$ سال بود. میانگین و انحراف استاندارد سطح معنایی و اجتناب

شناختی در مراحل پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری به تفکیک دو گروه آزمایش و گواه، در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد سطح معنایی و اجتناب شناختی

مؤلفه ها	گروه ها	پیش آزمون		پس آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف ف	میانگین	انحراف ن	میانگین	انحراف معیار
سطح معنایی	گروه آزمایش	۱۰۹/۳۳	۱۱/۶۳	۱۱۹/۶۱	۱۵/۶۲	۱۱۸/۳۳	۱۴/۶۲
	گروه گواه	۱۰۸/۴۱	۱۱/۴۳	۱۰۷/۳۵	۱۱/۴۵	۱۰۷/۵۸	۱۱/۳۹
اجتناب شناخت	گروه آزمایش	۷۶/۳۳	۷/۵۶	۵۷/۵۵	۷/۶۲	۶۰/۶۱	۸/۷۹
	گروه گواه	۷۸/۴۱	۷/۲۵	۸۰/۵۲	۸/۲۰	۸۰/۳۵	۷/۸۲

پیش فرض های آزمون های پارامتریک پیش از ارائه نتایج تحلیل واریانس آمیخته، ارزیابی گردید که نتایج آزمون شاپیرو ویلک نشان داد که پیش فرض نرمال بودن توزیع نمونه ای داده ها در متغیرهای سطح معنایی ($P=20$)؛ ($F=0/14$) و اجتناب شناختی ($F=0/12$ ؛ $P=20$) برقرار است. همچنین پیش فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لوین مورد سنجش قرار گرفت که نتایج آن معنادار نبود که این یافته نشان می‌داد پیش فرض همگنی واریانس ها در دو متغیر سطح معنایی ($F=0/13$ ؛ $P=0/71$) و اجتناب شناختی ($F=0/39$ ؛ $P=0/44$) رعایت شده است. از طرفی نتایج آزمون t نشان داد که تفاوت نمره های پیش آزمون گروه های آزمایش و گروه گواه در متغیرهای وابسته (سطح معنایی و اجتناب شناختی) معنادار نبوده است ($P>0/05$). این در حالی بود که نتایج آزمون موجلی بیانگر آن بود که پیش فرض کرویت داده ها در متغیرهای سطح معنایی ($Mauchlys W=0/92$ ؛ $P=49$) و اجتناب شناختی ($Mauchlys W=0/91$ ؛ $P=35$) رعایت شده است.

جدول ۳: تحلیل واریانس آمیخته جهت بررسی تأثیرات درون و بین گروهی برای متغیرهای سطح معنایی و اجتناب شناختی

متغیرها	مجموع درجه	مقدار f	میانگین	مقدار p	اندازه اثر	نوع آزمون
مرحله	۲	۴۴۵۶۸	۲۲۷۸۴	۰/۰۰۱	۰/۱۶	۱
سطح معنایی	۱	۱۶۶۸۱۲	۱۶۶۸۱۲	۰/۰۰۱	۰/۴۴	۱
تعامل مرحله و گروه بندی	۲	۶۶۷۴۴	۳۳۷۲۲	۰/۰۰۱	۰/۵۶	۱
خطا	۶۶	۵۲۱۳۳	۷۸۹			
مرحله	۲	۱۳۸۶۵۲	۶۹۳۲۶	۰/۰۰۱	۰/۴۸	۱
اجتناب شناختی	۱	۵۸۴۷۵۵	۵۸۴۷۵۵	۰/۰۰۱	۰/۵۰	۱
تعامل مرحله و گروه بندی	۲	۲۲۱۷۱۲	۱۱۰۸۵۶	۰/۰۰۱	۰/۶۰	۱
خطا	۶۶	۱۶۹۶۱	۲۷۱۶			

با توجه به جدول ۳ عامل عضویت گروهی یعنی معنا درمانی بر نمرات سطح معنایی و اجتناب شناختی دانشجویان در معرض رفتارهای پرخطر دارای اثرگذاری معنادار است ($P<0/01$). اندازه اثر نشان می‌دهد معنا درمانی به ترتیب ۴۴ و ۵۰ درصد از تفاوت در نمرات سطح معنایی و اجتناب شناختی را تبیین می‌کند. همچنین نتایج بیان گر آن است که اثر متقابل نوع مداخله یعنی معنا درمانی و عامل زمان هم بر نمرات سطح معنایی و اجتناب شناختی دانشجویان در معرض رفتارهای پرخطر دارای اثرگذاری معنادار است ($P<0/01$). بنابراین نتیجه گرفته می‌شود معنا درمانی در مراحل مختلف

ارزیابی هم بر سطح معنایی و اجتناب شناختی دانشجویان در معرض رفتارهای پرخطر به میزان ۵۶ و ۶۰ درصد تاثیر معنادار داشته است. توان آماری کسب شده نیز حکایت از دقت آماری بالا و کفایت حجم نمونه در این پژوهش می‌باشد. حال در ادامه در جدول ۴ مقایسه زوجی میانگین نمرات سطح معنایی و اجتناب شناختی آزمودنی ها بر حسب مرحله ارزیابی ارائه می‌شود.

جدول ۴: نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی میانگین نمره

سطح معنایی و اجتناب شناختی در مراحل سه گانه

متغیر	مرحله مینا (میانگین)	مرحله مورد مقایسه (میانگین)	تفاوت خطای	معناداری
سطح معنایی	پیش آزمون	پس آزمون	-۴/۶۱	۰/۰۰۱
	پیگیری		-۴/۰۸	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیش آزمون	۴/۶۱	۰/۰۰۱
	پیگیری		۰/۵۲	۰/۱۱
اجتناب شناختی	پیش آزمون	پس آزمون	۸/۳۳	۰/۰۰۱
	پیگیری		۶/۸۹	۰/۰۰۱
	پس آزمون	پیش آزمون	-۸/۳۳	۰/۰۰۱
	پیگیری		-۱/۴۴	۰/۰۹

همانگونه نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد، بین میانگین نمرات مرحله پیش آزمون با پس آزمون و پیگیری در متغیرهای سطح معنایی و اجتناب شناختی تفاوت معنادار وجود دارد. این یعنی معنا درمانی توانسته به شکل معناداری نمرات پس آزمون و پیگیری سطح معنایی و اجتناب شناختی دانشجویان در معرض رفتارهای پرخطر را نسبت به مرحله پیش آزمون دچار تغییر نمایند. یافته دیگر این جدول نشان داد که بین میانگین نمرات مرحله پس آزمون و پیگیری تفاوت معنادار وجود ندارد. این یافته را می‌توان این گونه جمع بندی نمود که نمرات سطح معنایی و اجتناب شناختی دانشجویان در معرض رفتارهای پرخطر که در مرحله پس آزمون دچار تغییر معنادار شده بود، توانسته این تغییر را در طول دوره پیگیری نیز حفظ نماید.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی معنا درمانی بر سطح معنایی و اجتناب شناختی دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر انجام شد. نتایج نشان داد که معنا درمانی بر سطح معنایی و اجتناب شناختی دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر تأثیر معنادار دارد. بدین صورت که این درمان توانسته منجر به بهبود سطح معنایی و کاهش اجتناب شناختی دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر شود. اولین یافته مبنی بر اینکه تأثیر معنا درمانی بر سطح معنایی دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر با نتایج پژوهش های قبلی مطابقت دارد. همانطور که قاسمی، قمری، پویامنش و فتحی اقدم (۱۳۹۸) اثربخشی معنادرمانی گروهی و فرانشناخت درمانی بر تاب‌آوری و انگیزه پیشرفت دانشجویان را مورد تایید قرار دادند. همچنین حیدری و مشکین یزد (۱۳۹۹) نیز دریافتند که آموزش گروهی

معنادرمانی بر کیفیت زندگی همسران جانبازان دچار اختلال استرس پس از سانحه اثربخش است. از طرفی فروزنده، مامی و امانی (۱۳۹۹) گزارش کرده‌اند که معنادرمانی فرانکل به شیوه گروهی بر تاب‌آوری، افسردگی و کیفیت زندگی سالمندان موثر است. همچنین برگمان، بودنر و هابر (۲۰۱۸) نشان دادند که معنای زندگی بر سلامت روان افراد اثرگذار است. در نهایت سان و همکاران (۲۰۲۱) نشان دادند که معنادرمانی می‌تواند منجر به بهبود معنای زندگی و کاهش ناامیدی و افکار خودکشی افراد مبتلا به افسردگی شود. در تبیین یافته‌ها حاضر مبنی بر اثربخشی رویکرد معنادرمانی بر معنای درمانی بر سطح معنایی دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر می‌توان گفت که دستیابی به معنا می‌تواند به عنوان سپر حمایتی روانی و شناختی در برابر بی‌ثباتی عاطفی و هیجانی عمل نماید (سان و همکاران، ۲۰۲۱). بدین صورت که رویکرد معنادرمانی می‌تواند با ایجاد یک رویکرد شناختی و هیجانی سازنده، سبب شود تا دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر در برابر بی‌ثباتی عاطفی و هیجانی حاصل از مشکلات شخصی، خانوادگی و اجتماعی خود، عکس‌العمل‌های مخرب و غیرسازنده از خود نشان نداده و در مسیر حل مساله اقدام کنند. این روند سبب کاهش گرایش آنان به بروز رفتارهای پرخطر شده و نگرش سازنده‌تری نسبت به زندگی را نیز شامل می‌شود. افزون بر این، رویکرد معنادرمانی با تاکید بر آزادی و مسئولیت باعث می‌شود که افراد موقعیت خود را تغییر دهند، تمایل به زندگی فردی و خانوادگی را در خود قوت بخشند و با ناامیدی و درماندگی روبه‌رو شوند و در نهایت احساس خوش‌بینی نسبت به آینده در آنان شکل گیرد (قاسمی و همکاران، ۱۳۹۸). بر این اساس رویکرد معنادرمانی دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر را به این مهم رهنمون می‌سازد که وظیفه انسان این نیست که بی‌معنایی زندگی را تحمل کند، بلکه باید برای زندگی‌اش معنایی بسازد. همچنین اگر نتوانند معنایی برای سختی‌ها و مشکلات فردی و ارتباطی خود پیدا کنند، به این معنا نیست که زندگی و سختی‌های معنایی ندارد. این روند سبب می‌شود تا دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر ادراک بن‌بستی در زندگی فردی و اجتماعی خود را شکننده تصور شده و تلاش نمایند تا با خوش‌بینی و امید حاصل از رویکرد معنادرمانی، مشکلات خود را با معناجویی حل نموده و از طریق حس مثبت و سازنده‌تری نیز نسبت به زندگی داشته باشند. چنین روندی نگرش آنان را نیز نسبت به زندگی دچار اصلاح قرار داده و سبب بهبود سطح معنایی آنان به زندگی می‌شود.

یافته دوم مبنی بر تأثیر معنا درمانی بر اجتناب شناختی دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر، با نتایج پژوهش قبلی مطابقت داشت. همانطور که اصلتی، عرب و مهدی نژاد (۱۳۹۸) نشان دادند که معنادرمانی فرانکل بر سلامت (کاهش آمادگی اعتیاد و افزایش بهزیستی روان‌شناختی) دانشجویان دختر مبتلا به افسردگی موثر است. همچنین قاسمی و همکاران (۱۳۹۹) دریافتند که معنادرمانی گروهی بر تاب‌آوری روانی دانشجویان دختر اثربخش است. از طرفی مرادی و توفیقی مقدم (۱۴۰۰) گزارش کردند که آموزش رویکرد معنادرمانی بر تحمل پریشانی، خودکنترلی و انعطاف‌پذیری شناختی کارکنان اثر دارد. از طرفی یو و چانگ (۲۰۱۹) در پژوهش خود

نشان دادند که معنا در زندگی منجر به افزایش خوش‌بینی افراد می‌شود. در نهایت داکس، گاتیرز و گوشورن (۲۰۲۲) نشان دادند که معنادرمانی می‌تواند رویکردی موثر در حل تعارضات فردی و اجتماعی بکار گرفته شود. در تبیین دلایل احتمالی یافته حاضر مبنی بر تأثیر معنا درمانی بر اجتناب شناختی دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر، می‌توان گفت که در رویکرد معنادرمانی به فرد گفته می‌شود که هدف اصلی در زندگی معنا است و اگر دچار ناامیدی است به این دلیل می‌باشد که باور ندارد زندگی با معنا است. آنچه انسان‌ها را از پای در می‌آورد، رنج‌ها و سرنوشت نامطلوبشان نیست بلکه بی‌معنا شدن زندگی است که مصیبت بار است و معنا تنها در لذت و شادمانی و خوشی نیست، بلکه در رنج و مشکلات هم می‌توان معنایی یافت. اگر رنج را شجاعانه بپذیریم تا واپسین دم، زندگی معنا خواهد داشت. پس می‌توان گفت معنای زندگی امری مشروط نیست، زیرا معنای زندگی می‌تواند حتی بالقوه درد و رنج را نیز در برگیرد (یو و چانگ، ۲۰۱۹). بر این اساس دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر با دریافت مفهوم رویکرد معنا درمانی، زندگی خود و ادراک از خودشان را به عنوان فرایندی بامعنا ادراک نمودند. چنین روندی باعث شد تا نوع نگرش آنان به خود فردی و اجتماعی‌شان اصلاح شده و با پی‌جویی معنای زندگی، عملکرد بهتری را در ارتباطات اجتماعی از خود نشان داده و اجتناب شناختی و رفتاری کمتری را نیز ادراک نمایند. در تبیینی دیگر باید گفت رویکرد معنادرمانی این حس و پنداشت را تقویت می‌کند که زندگی هدفمند و معنادار است و بدین روش افراد را در تعیین اهداف زندگی تشویق می‌کند (مرادی و توفیقی مقدم، ۱۴۰۰). همچنین بررسی‌ها نشان می‌دهند که وجود معنا در زندگی کارایی مثبتی در افزایش سلامت روانی و هیجانی دارد و گاهی خود سلامت روانی نیز می‌تواند راهی برای ساختن معنا و کسب بهزیستی روان‌شناختی باشد (اصلتی، عرب و مهدی نژاد، ۱۳۹۸). در رویکرد معنادرمانی فرض می‌شود که زندگی، معنایی بی‌قید و شرط دارد و معنا را هر کسی و در هر شرایطی می‌تواند بیابد و درمانگر سعی در تغییر نگرش دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر و کاهش اجتناب شناختی از طریق غنی‌سازی زندگی از معنا نموده و تلاش نماید آنان را به چنین ادراکی برساند که زندگی می‌تواند قدمی در جهت معنایی تلقی شود. در نتیجه چنین فرایندی، رویکرد معنادرمانی به دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر کمک می‌کند تا دیدی وسیع‌تر، غنی‌تر و معناجویانه‌تر نسبت به خود داشته و از این طریق عملکرد فردی و اجتماعی بالاتری را نیز از خود نشان داده و در نتیجه اجتناب شناختی کمتری را نیز ادراک نمایند.

محدود بودن دامنه تحقیق به دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر بود که در دانشگاه غیرانتفاعی هشت بهشت، دانشگاه آزاد اسلامی نجف‌آباد و اصفهان، جنسیت دختر و عدم کنترل متغیرهای محیطی، خانوادگی و اجتماعی مؤثر بر سطح معنایی و اجتناب شناختی دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر و عدم استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی بود. پیشنهاد می‌شود برای افزایش قدرت تعمیم پژوهش، این پژوهش در شهرها و مناطق و جوامع با فرهنگ‌های مختلف، دانشجویان مقاطع دیگر، جنسیت پسر و سایر مشکلات رفتاری، روانی، هیجانی و

منابع

- اصالتی، پریدخت، عرب، علی، و مهدی نژاد، ولی. (۱۳۹۸). اثربخشی معنادرمانی فرانکل بر سلامت (کاهش آمادگی اعتیاد و افزایش بهزیستی روان شناختی) دانشجویان دختر مبتلا به افسردگی. *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران*، ۱۷(۱)، ۸۴-۹۲.
- آقای، اصغر. (۱۳۹۸). معنا و حیرت (راهنمای درمان افسردگی بر اساس نظریه انسان سالم). اصفهان: نشر نوشته. ۲۰۸ صفحه.
- بساکنژاد، سوده، معینی، نصرالله، و مهرابی زاده هنرمند، مهناز. (۱۳۸۹). رابطه پردازش پس رویدادی و اجتناب شناختی با اضطراب اجتماعی در دانشجویان، *مجله علوم رفتاری*، ۴(۴)، ۳۳۵-۳۴۰.
- جهان شاهلو، مرتضی، محمدخانی، شهرام، امیری، حمید، فخار، آفاق، حسینی، سپیده. (۱۳۹۵). عوامل خطر ساز و محافظت کننده فردی، خانوادگی و اجتماعی گرایش به مصرف مواد در دانشجویان. *سلامت اجتماعی*، ۳(۲)، ۱۲۷-۱۳۷.
- حیدری، عباس، و مشکین یزد، علی. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش گروهی معنادرمانی بر کیفیت زندگی همسران جانبازان دچار اختلال استرس پس از سانحه. *مجله طب نظامی*، ۲۲(۸)، ۸۳۶-۸۳۹.
- فرخی، حسین، کرمی، امیر، و میردیکوند، فضل الله. (۱۳۹۷). تأثیر آموزش راهبردهای فراشناختی در بهبود پیشرفت تحصیلی و کاهش اضطراب امتحان دانشجویان پرستاری. *مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی یزد*، ۱۳(۱)، ۳۱-۴۱.
- فرزنده، زهرا، مامی، شهرام، و امانی، امید. (۱۳۹۹). اثربخشی معنادرمانی فرانکل به شیوه گروهی بر تاب آوری، افسردگی و کیفیت زندگی سالمندان. *سالمنده‌شناسی*، ۴(۴)، ۱۹-۲۹.
- قاسمی، نعمت الله، فتحی اقدم، قربان، قمری، محمد، و پویامنش، جعفر. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی معنادرمانی گروهی و فراشناخت درمانی گروهی بر تاب آوری دانشجویان دختر. *مطالعات روان شناسی ورزشی*، ۹(۳۴)، ۱۹۷-۲۱۴.
- قاسمی، نعمت الله، قمری، محمد، پویامنش، جعفر، و فتحی اقدم، قربان. (۱۳۹۸). اثربخشی معنادرمانی گروهی و فراشناخت درمانی بر تاب آوری و انگیزه پیشرفت دانشجویان. *مجله مطالعات علوم پزشکی*، ۳۰(۶)، ۴۲۸-۴۴۲.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۶). مدل ساختاری مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر: ارزیابی اثر مستقیم و غیرمستقیم عوامل فردی و اجتماعی. *فصلنامه پژوهش در سلامت روان شناختی*، ۱(۲)، ۵-۱۷.
- محمودزاده، رقیه، و محمدخانی، شهرام. (۱۳۹۵). نقش میانجی اضطراب و اجتناب شناختی در رابطه بین کمال گرایی منفی و اهمال کاری، *مجله دست آوردهای روانشناختی*، ۲۳(۱)، ۷۳-۹۴.
- مرادی، علیرضا، و توفیقی مقدم، مریم. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش رویکرد معنادرمانی بر تحمل پریشانی، خودکنترلی و انعطاف پذیری شناختی کارکنان ستاد فرماندهی ناجا. *آموزش در علوم انسانی*، ۹(۳۳)، ۶۹-۹۳.

شناختی مانند دانشجویان با علائم پرخاشگری، افسردگی، اضطراب و ... کنترل عوامل مذکور و اجرای روش نمونه گیری تصادفی اجرا شود. با توجه به اثربخشی معنا درمانی بر نگرش به زندگی و خودارزشمندی دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر، در سطح عملی، پیشنهاد می شود مسئولان دانشگاه غیرانتفاعی هشت بهشت، دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد و اصفهان نسبت به فعال سازی مشاوران و متخصصان در مراکز مشاوره و خدمات روان شناختی اقدام کنند تا با برای شناسایی کامل دانشجویان در معرض رفتارهای پرخطر، آموزش مشاوران و روانشناسان در مراکز مربوطه با استفاده از معنادرمانی، نسبت به بهبود سطح معنایی و کاهش اجتناب شناختی دانشجویان دختر در معرض رفتارهای پرخطر اقدام کنند تا بدین طریق سلامت روان این دانشجویان بهبود یافته و بتوان عملکرد تحصیلی آنها را بهبود بخشید.

تشکر و قدردانی

مقاله حاضر برگرفته از رساله دوره دکترای تخصصی نویسنده اول مقاله در دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان) بود. بدینوسیله از تمامی دانشجویان حاضر در پژوهش و مسئولین دانشگاه غیرانتفاعی هشت بهشت، دانشگاه آزاد اسلامی نجف آباد و اصفهان که در انجام پژوهش همکاری کامل داشتند تشکر و قدردانی می نمایم.

- Abdelrahman, R.M. (2020). Metacognitive awareness and academic motivation and their impact on academic achievement of Ajman University students, *Heliyon*, 6(9), 419-425.
- Banstola, R.S., Ogino, T., Inoue, S. (2020). Self-esteem, perceived social support, social capital, and risk-behavior among urban high school adolescents in Nepal. *SSM - Population Health*, 11, 1005-1010.
- Bergman, Y.S., Bodner, E., Haber, Y. (2018). The connection between subjective nearness-to-death and depressive symptoms: The mediating role of meaning in life. *Psychiatry Research*, 261, 269-273.
- Brockmeyer, T., Kulesa, D., Hautzinger, M., Bents, H., Backenstrass, M. (2015). Differentiating early-onset chronic depression from episodic depression in terms of cognitive-behavioral and emotional avoidance. *Journal of Affective Disorders*, 175, 418-423.
- Cheah, Y.K., Lim, H.K., Kee, C.C. (2019). Personal and Family Factors Associated With High-risk Behaviours Among Adolescents in Malaysia. *Journal of Pediatric Nursing*, 48, 92-98.
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., Bouvrette, S. (2003). Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement, *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 894-908.
- Dalstrom, M., Parizek, K., Doughty, A. (2020). Nurse Practitioners and Adolescents: Productive Discussions About High-Risk Behaviors. *The Journal for Nurse Practitioners*, 16(2), 143-145.
- Dukes, A.T., Gutierrez, D., Goshorn, J.R. (2022). Logotherapy infused family therapy (LIFT): A systematic review of clinical interventions for family counselors. *The Journal of Humanistic Counseling*, 61(1), 18-29.
- Khalaila, R. (2015). The relationship between academic self-concept, intrinsic motivation, test anxiety, and academic achievement among nursing students: Mediating and moderating effects. *Nurse Education Today*, 35(3), 432-438.
- Lu, D., Jeong, S.Y., Zhu, L. (2021). Development and Validation of a Management of Workplace Violence Competence Scale for Nursing Practicum Students. *Asian Nursing Research*, 15(1), 23-29.
- Meens, E.E.M., Bakx, A.W.E.A., Klimstra, T.A., Denissen, J.J.A. (2018). The association of identity and motivation with students' academic achievement in higher education. *Learning and Individual Differences*, 64, 54-70.
- Palinggi, E., Zulkifli, A., Maidin, A., Fitri, A.U. (2020). Effect of logotherapy to control depression of drug abuser in Kassi-Kassi and Jumpondang Baru health-center. *Enfermería Clínica*, 30(4), 423-426.
- Sexton, K.A., Dugas, M.J. (2008). The cognitive avoidance questionnaire: Validation of the English translation. *Journal of Anxiety Disorder*, 22, 335-370.
- Sterie, A., Roachat, E., Truchard, E.R., Jox, R.J. (2018). Talking About the Meaning of Life in Code-status Conversations Between Elderly Hospitalized Patients and Their Physicians. *Journal of Pain and Symptom Management*, 56(6), 47-55.
- Sun, F., Chiu, N., Yao, Y.C., Wu, M., Hung, C., Chen, C., Lee, Y., Chiang, C. (2021). The effects of logotherapy on meaning in life, depression, hopelessness, and suicidal ideation, in patients with depression: An intervention study. *Perspective in Psychiatric Care*, 37, 152-156.
- Sutin, A.R., Luchetti, M., Stephan, Y., Terracciano, A. (2020). Meaning in life and risk of cognitive impairment: A 9-Year prospective study in 14 countries. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 88, 1040-1045.
- Wahyuni, M., Abdullah, T., Zulkifli, A., Mallongi, A. (2020). Determinants of adolescents high-risk sexual behavior in SMK 8 and MegaRezky Health Vocational School Makassar. *Enfermería Clínica*, 30(4), 273-277.
- Weintraub, M.J., Zinberg, J., Bearden, C.E., Miklowitz, D.J. (2019). Applying a Transdiagnostic Cognitive-Behavioral Treatment to Adolescents at High Risk for Serious Mental Illness: Rationale and Preliminary Findings. *Cognitive and Behavioral Practice*, 27(2), 202-214.
- Yu, E.A., Chang E.C. (2019). Meaning in life as a predictor of optimism: How parents mattering matters to Asian and European Americans. *Personality and Individual Differences*, 138, 366-369.
- Zeng, Y., Long, A., Chiang, C., Chiu, N., Sun, F. (2021). Exploring the meaning of life from the perspective of patients with depression: A phenomenological study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(5), 427-433.
- Zhang, S., Fu, Y., Liu, Q., Turel, O., He, Q. (2022). Psychological capital mediates the influence of meaning in life on prosocial behavior of university students: A longitudinal study. *Children and Youth Services Review*, 140, 1066-1069.