



## آموزش حالت های روان شناختی مثبت و ایجاد معنای زندگی در جوانان قشم

محمد رئیسی<sup>۱</sup>، سامیه فولادی<sup>۲</sup>

هرمزگان. قشم. آموزش و پرورش

هرمزگان. بندرعباس. آموزش و پرورش ناحیه یک

### چکیده:

هدف از این پژوهش، بررسی اثر آموزش حالت های روان شناختی مثبت بر ایجاد معنای زندگی در جوانان ۲۲-۲۵ سال جزیره قشم بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه جوانان دختر و پسر جزیره قشم تشکیل داد. برای انتخاب حجم نمونه از روش نمونه گیری خوشه ای تک مرحله ای استفاده شد که حجم برآورده شده ۷۳ نفر بود. اطلاعات با استفاده از پرسشنامه حالت های روانشناختی مثبت رجایی و همکاران و امید به زندگی هرت جمع آوری شد یافته ها نشان داد که آموزش حالت های روانشناختی مثبت بر ایجاد معنای زندگی در جوانان موثر است. همچنین بین حالت های روانشناختی جوانان دختر و پسر تفاوت چندانی وجود نداشت.

**کلید واژه:** حالت های روانشناختی مثبت؛ معنای زندگی؛ جوانان.

### مقدمه:

یکی از موضوعاتی که ذهن انسان را از قدیم الایام درگیر خود کرده است مفهوم معنای زندگی و چگونگی دستیابی به این امر می باشد. ویکتور فرانکل، بنیان گذار مکتب معنا درمانی، معنای زندگی را چنین تعریف می کند: معنا از رهگذر پاسخگویی به خواسته های موقعیت پیش آمده کشف می شود در نتیجه با تعهد نسبت به تکلیف منحصر به فرد زندگی تجربه می شود و از آنجایی که معنا کشف کردنی است، نه جعل کردنی، این رسالت هر فردی است که معنای به خصوص زندگی خود را بیابد. این معنا در همه چیز، عشق، کار، حتی رنج مستتر است پیام روشن معنادرمانی این است که: اگر نمی توانی موقعیت را عوض کنی، خودت را تغییر بده (محمد پور یزدی، ۱۳۸۵).

معناداری زندگی کاملاً به نگرش انسان به زندگی بستگی دارد. برای آنکه زندگی فردی معنادار شود وی باید معنای زندگی را درک نماید. یکی از معروف ترین تعریف معنای زندگی توسط فرانکل در سال ۱۹۹۲ ارائه شده است وی معتقد است که هنگامی که انسان به فعالیت های مورد علاقه می پردازد با دیگران ملاقات می کند. به تماشای آثار هنری ادبی می پردازد. و یا به دامان طبیعت پناه می برد وجود معنا را در خود احساس می کند همچنین هنگامی که احساس می کند که وجود و هستی است. و هستی اش به یک منبع نیرومند پیوند خورده است. و خود را متکی ای به چهارچوب ها و تکیه گاه های گسترده و قابل اتکایی مانند مذهب شب و فلسفه ای که برای زندگی کردن انتخاب کرده اند می بیند. این معنا را در می یابد و آن را احساس می کند. در واقع داشتن معنا در زندگی یکی از پیش بینی کننده های رفاه انسان و رضایت از زندگی می باشد (دایی جعفری و همکاران، ۱۳۹۵)