

تحلیل و بررسی ارتباط میان هدفمندی نوجوانان در زندگی و سطوح تحول من

فاطمه مومنی^۱

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

چکیده

هدف اصلی پژوهش حاضر، تحلیل و بررسی ارتباط میان هدفمندی نوجوانان در زندگی و سطوح تحول من می باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان سال دوازدهم دوره دوم متوسطه آموزش و پرورش ناحیه یک شهرستان بندرعباس می باشد که در نهایت حجم نمونه ی این تحقیق را ۱۵۰ نفر (۷۲ پسر و ۸۳ دختر) از این دانش آموزان تشکیل دادند. برای جمع آوری اطلاعات و داده های اولیه از آزمون تکمیل جمله لوینگر و پرسش نامه ی هدف در زندگی کرامباف و ماهولیک استفاده گردیده است. با استفاده از آزمون t نمونه های مستقل، مشخص شد که در متغیرهای ذکر شده، بین جنسیت مرد و زن، تفاوت میانگین معناداری وجود ندارد. بنابراین تمام نمرات به دست آمده از دو جنس، یکجا تحلیل شدند. نتایج به دست آمده از ماتریس همبستگی اسپیرمن و پیرسون حاکی از این بود که میان هدفمندی نوجوانان در زندگی و سطح تحول من رابطه مثبت معنادار دارد. با توجه به تحلیل واریانس یک طرفه، مشخص شد دانش آموزانی که سطوح تحول من بالاتری دارند، از هدفمندی در زندگی بالاتری برخوردار هستند.

واژه های کلیدی: هدفمندی در زندگی، سطوح تحول من، نوجوانان، معنای زندگی

۱. مقدمه

همه ی ما انسانها در دوره ای از زندگی مان با این سوال مهم مواجه می شویم که: این همه تلاش برای چیست؟ این همه دویدن و طلب کردن برای رسیدن به چه هدفی است؟ چرا باید رنج زیست کردن در این جهان را متحمل شد؟ هدف نهایی زندگی چیست؟ همان طور که برخی از فیلسوفان وجودی بیان داشته اند «آدمی تنها موجودی است که وجودش برای او مسئله است»، یکی از بنیادی ترین دغدغه های آدمی این است که «من کیستم؟ از کجا آمده ام؟ به سوی کجا میروم؟». در حقیقت از آنجایی که انسان موجودی متفکر و پرسشگر است، از چرایی هستی خود می پرسد و مطرح شدن این پرسش امری عارضی یا تصادفی و یا برگرفته از علل و عوامل بیرونی نیست [۱]. پرسش هایی این چنینی اشاره به مفهومی به نام «معنای زندگی» دارند و با وجود اینکه از گذشته های بسیار دور ذهن بشر را به خود مشغول کرده اند، به طور ویژه تنها نزدیک به پنجاه سال است که به صورت یک موضوع جدی فلسفی در ذیل مباحث انسان شناختی مطرح گردیده اند [۲].

«معنای زندگی» یعنی احساسی از یکپارچگی وجودی که در پی پاسخ دادن به چستی زندگی، پی بردن به هدف زندگی و دست یافتن به اهداف ارزنده و در نتیجه، رسیدن به حس کمال و سودمندی بدست می آید [۲]. در این میان کرامباف و ماهولیک (۱۹۶۴) «معنای زندگی» را هم معنی با برخورداری از هدف در زندگی دانسته اند [۳]. به بیان دیگر، مفهوم «معنای زندگی» به ایجاد حس نظم و انسجام در زندگی، داشتن اهداف مشخص و یا تلاش در راستای دستیابی به هدفها اشاره می کند. فرد زمانی احساس می کند که زندگی اش معنا دارد که نیازهایش شامل داشتن هدف در زندگی، احساس کارایی و کنترل بر اوضاع، برخورداری از ارزش های مختلف و داشتن مبنای ثابت و پایدار برای ایجاد حس مثبت، برآورده شود. [۴].

در این زمینه گفته شده است که افزایش معنا در زندگی به افراد کمک می کند تا بر شرایط دشوار و ناگوار فائق بیایند و در عین حال، رضایت شخصی، خودکفایی، لذت از کار، رضایت از زندگی، خوش بینی، شادی، اعتماد به نفس، عزت نفس و احساسات مثبت را افزایش می دهد. همچنین، افرادی که معنای زندگی را تجربه می کنند، کمتر در معرض وابستگی و افکار خودکشی قرار دارند. در مقابل، زندگی بدون معنا موجب می شود که فرد، توانایی انجام کارهای مهم و مفید و همچنین علاقه مندی به فعالیت ها را از دست بدهد. این وضعیت ممکن است ارتباط مستقیمی با برخی اختلالات روانی نظیر افسردگی، اضطراب، احساس گناه، پرخاشگری، ناامیدی، استرس روانی و احساس خلأ وجودی داشته باشد [۵].

شایان ذکر است که در آیات مختلف قرآن کریم، به وضوح این نگرش که خداوند آسمان، زمین و دیگر موجودات، از جمله انسان را بی هدف و عبث خلق کرده است، به شدت نفی و رد شده است. در سوره دخان اشاره می شود که ما آسمان ها و زمین و مابین این دو را به صورت بازیگرانه نیافریده ایم، بلکه تمام این آفرینش ها بر اساس حق و هدف صورت گرفته است، هرچند بیشتر موجودات از این حقیقت بی خبرند (دخان: ۴۰-۳۸). علاوه بر این، سوره مؤمنون به طور خاص به آفرینش انسان پرداخته و مفهوم بی هدف و عبث بودن را از آن نفی می کند. در این سوره آمده است: «فحسبتم انما خلقناکم عبثاً و انکم الینا لا ترجعون، فتعالی الله الملك الحق لا اله الا هو رب العرش الکرم». (مؤمنون: ۱۱۶-۱۱۵) [۶].

از این رو علی رغم اهمیت پرداختن به موضوع هدفمندی در زندگی، متأسفانه بسیاری از تحقیقات انجام شده در حوزه معنای زندگی، دوران نوجوانی را نادیده گرفته اند؛ در حالی که می توان ظهور واقعی معنا را در این مرحله از تحول و در ارتباط با شکل گیری هویت فرد شناسایی کرد [۷].

دوره نوجوانی، که مرحله انتقال از کودکی به بزرگسالی است، مرحله ی بسیار ارزشمندی در فرایند رشد و تکامل شخصیت فرد به شمار می رود. سنین ۱۲ تا ۱۹ سالگی به عنوان دوره ای برای آماده سازی نوجوانان محسوب می شود تا به تدریج با کسب دانش و تجربیات لازم، مسئولیت های پیچیده تری را در جامعه برعهده بگیرند. در این مدت، تغییرات فیزیولوژیکی،

روانی و اجتماعی زیادی در هر فرد اتفاق می افتد. نوجوانان این دوره را با کشمکش ها و آشفتگی های روانی بیشتری نسبت به دوران کودکی تجربه می کنند و در جستجوی معنای زندگی خود هستند. داشتن هدف و معنا در زندگی می تواند به نوجوانان در مواجهه با بحران هویت کمک کرده و به آنان در غلبه بر چالش های دوران جوانی یاری رساند. افزایش معنا در زندگی نه تنها به آن ها در مواجهه با شرایط سخت کمک می کند، بلکه رضایت شخصی و خودکفایی آن ها را نیز افزایش خواهد داد [۴].

بنا به گفته ی احمدی و همکاران (۱۳۹۵) یکی از چارچوبهای عمده ی بررسی تغییر معنای زندگی نظریات تحولی (به عنوان مثال نظریه اریکسون ۱۹۸۵، و مارسیا، ۱۹۸۰) است [۷]. مطالعه ی تاریخ فلسفه نشان می دهد که انسان از قرن های دور مایل به شناخت خود بوده و قدرت تمیز خود از محیط بیرونی را دارا بوده است. زمانی که کودک انسان به توانایی تمیز خویش از جهان پیرامون دست می یابد، مفهوم "من" در او شکل یافته است. بررسی و مطالعه ی «من» در روانشناسی تداوم تلاش های انسان در این راستا را در یک چارچوب علمی نشان می دهد [۸].

در این زمینه، یکی از مفاهیم مورد توجه در ادبیات روانشناسی تحولی، موضوع تحول «من» است که به جنبه های اصلی شخصیت و نحوه ی سازماندهی ادراک فرد از خود و محیط اطرافش مرتبط می شود. به نقل از اریکسون، «من» واژه ای باستانی است که اندیشمندان آن را معادل اتحاد بدن و روح می دانند و در فلسفه به معنای «پایداری تجربه هوشیار» مورد استفاده قرار گرفته است. در واقع ریشه مفهوم «تحول من» به فرهنگ های یونان باستان عبری و هندو بر می گردد. شایان ذکر است که نخستین نوشته ها درباره «من» و عملکردهای آن با کارهای فروید و روان تحلیل گری سنتی آغاز شدند. اما به طور خاص، از دهه های سوم و چهارم قرن بیستم، این موضوع به وسیله آثار هارتمن در قالب روانشناسی «من» تقویت شد و در سه دهه اخیر، نویسندگانی مانند لوینگر به توصیف مراحل تحول آن پرداخته اند. طبق نظر فروید «نهاد» ابتدایی ترین بخش شخصیت و خاستگاه خود و فراخود می باشد. «خود» زمانی هویدا می گردد که کودک یاد می گیرد به مقتضیات محیط توجه کند. [۹].

در نظر هارتمن سازش یافتگی با محیط، هدف نهایی همه رفتارهاست. سازش یافتگی در سطوح متعددی اتفاق می افتد. در نظریه ی هارتمن «من» ضعیفی که از سوی فروید مطرح شده بود به یک «من» نسبتاً قوی و مستقل تبدیل گردیده است که محور اصلی کوشش های انسان، برای ایجاد زندگی پر بار و خوشایند در ارتباط با انسان های دیگر است [۱۰]. در این میان لوینگر با مطرح نمودن نظریه ای بحث برانگیز درخصوص «من» و تحولات آن، مطالعات زیادی را در زمینه های روانشناسی، اجتماعی و فرهنگی به راه انداخته است [۱۱].

از دیدگاه لوینگر «من» بعد محوری شخصیت می باشد، بعدی که از نظر اهمیت، تنها نسبت به هوش در درجه دوم اهمیت قرار دارد. این مولفه مانند چهارچوبی برای جهت گیری مستمر و غالب فرد نسبت به خود و جهان پیرامون عمل میکند [۱۲]. هدف لوینگر از تئوری تحول "من"، در واقع بررسی تمام جنبه های شخصیت فرد و مطالعه خویشتن او است. او معتقد است که "من" در اصل یکپارچه ساز تجربیات به شمار می آید و از طریق تجربیاتی که از دنیای اطراف به دست می آورد، خود را با جهان سازگار می کند. به عقیده لوینگر، این عمل یکپارچه سازی "من" یکی از مهم ترین ویژگی های آن است [۹].

لوینگر (۱۹۹۸) بر این باور است که «من» بر مبنای یک توالی منظم و مرحله ای، هماهنگ با آنچه که پیازه در مورد تحول شناختی و کلبیگ در مورد تحول استدلال اخلاقی ترسیم کرده اند، متحول می گردد [۱۳]. به بیان لوینگر رشد شخصیت، سبک شناختی، سبک درون فردی و بین فردی و نگرانی های هشیار چهار حوزه ای را تشکیل می دهند که «من» در بطن آنها تحول می یابد [۱۴]. لوینگر همچنین نه سطح تمایزی را برای تحول "من" معرفی کرده است که به ترتیب

شامل: ۱. خودمحور، ۲. تکانشگر، ۳. خودحمایتگر (تدافعی)، ۴. هم‌نوا، ۵. خودآگاه، ۶. باوجدان، ۷. فردیت‌یافته، ۸. خودگردان و ۹. توحید یافته می‌باشد. او برای هر یک از این سطوح ویژگی‌های منحصر به فردی را تعیین کرده است، اما هیچ سن خاصی برای رسیدن به این سطوح مشخص نکرده است. در واقع، ممکن است افرادی در سنین بالا در سطوح پایین‌تری از تحول قرار داشته باشند و بالعکس [۸].

مراحل تحول «من» در نظریه لوینگر به ترتیب شامل موارد ذیل می‌باشد:

تکانشگر (E۲): در این مرحله، ارضای فوری نیازهای جسمی برای کودک اولویت دارد و با برطرف شدن این نیازها، کودک احساس رضایت و لذت می‌کند. او برای تأمین و کنترل نیازهایش به دیگران، به‌ویژه مادر، وابسته است. رشد نیافتگی روانی و من نابالغ باعث می‌شود کودک به توجه و مراقبت از سوی محیط وابسته باشد.

خود حمایتگر (E۳): مرحله خودحفاظتی، نخستین گام برای ایجاد توانایی تأخیر در پاداش و شروع کنترل ابتدایی بر تکانه‌ها است. در این مرحله، کودکان قوانین رفتاری را درک می‌کنند و بیشتر به مصلحت شخصی خود توجه دارند. در بزرگسالانی که در این مرحله باقی می‌مانند، حالات خصومت، فرصت‌طلبی و روان‌دردمندی به وضوح دیده می‌شود.

هم‌نوا (E۴): کودک از طریق ایجاد ارتباط با یک گروه اجتماعی (مانند خانواده و همسالان) به مرحله هم‌نوايي می‌رسد. فرد هم‌نوا کسی است که قوانین قراردادی را می‌پذیرد.

خودآگاه (E۵): فرد در این مرحله متوجه می‌شود که هم‌نوايي در تمامی شرایط ممکن نیست و این زمانی است که "من چه هستم" از "من چه باید باشم" قابل تفکیک و تمایز می‌شود. مهم‌ترین ویژگی این مرحله، خودانعکاسی و کمتر کلیشه‌ای بودن است.

با وجدان (E۶): فرد در مرحله وظیفه‌شناسی، پیچیدگی مفهومی بیشتری را نشان می‌دهد و تمایل به جایگزینی قضاوت‌های مطلق با اشکال نسبی قضاوت دارد. این تغییر منجر به درک بهتر تفاوت‌های فردی و توصیف واقعی‌تری از افراد می‌شود. در این مرحله، پیشرفت و موفقیت در نظر گرفته می‌شود و فرد به سمت خودارزیابی استاندارد حرکت می‌کند. زندگی شخصی در این مرحله غنی‌تر و پیچیده‌تر از مراحل پیشین است، و مسئولیت‌پذیری و استانداردهای درونی از ویژگی‌های کلیدی این مرحله به شمار می‌آید.

فردیت یافته (E۷): افراد در این سطح، احساس روشنی از فردیت و شخصیت خود دارند و تفاوت‌های میان افراد را نه تنها می‌پذیرند بلکه به این تفاوت‌ها نیز احترام می‌گذارند.

خودگردان (E۸): لوینگر بر این باور است که اکتساب کامل این سطح از تحول "من" نسبتاً نادر است. در این مرحله، فرد آگاهی بیشتری از نیازهای دیگران پیدا می‌کند، که به خاطر آزاد شدن از حس مسئولیتی است که در مرحله وظیفه‌شناسی احساس می‌شد. تلاش برای تحقق "خود" در این مرحله بسیار اهمیت دارد و فرد به سمت رشد و شکوفایی بیشتر در ابعاد مختلف شخصیتی خود حرکت می‌کند.

توحید یافته (E۹): افراد در این مرحله بر تعارض‌ها غلبه کرده و درک تعارض‌های درونی و کنار آمدن با آن‌ها را آغاز می‌کنند. آن‌ها قادرند راهی برای حل تعارض‌ها پیدا کنند و در صورت نیاز، اهدافی که دست‌یافتنی و غیرواقعی هستند را کنار بگذارند. تحمل دیدگاه‌های دیگران از صرفاً تحمل محض فراتر می‌رود و به درک عمیق‌تر و فهم آن دیدگاه‌ها تبدیل می‌شود. [۹، ۱۴].

بنابر اعتقاد لووینگر، همان گونه که "من" متحول می شود، سایر جنبه های شخصیت نیز دستخوش تحول قرار می گیرند. تحقیقات حاکی از آن است که سطوح تحول یافته تر "من" با مکانیزم های دفاعی پخته تر، رضایت بیشتر از زندگی و تنظیم هیجان کارآمدتر همراه است. از نظر لووینگر، تنظیم هیجان، کنترل تکانه، ارتباط با واقعیت و حل مسئله همگی از کارکردهای "من" پخته و سالم به شمار می آیند [۱۲]. به گفته لووینگر، "من" جنبه ای از شخصیت است که با ایجاد معانی هر فرد از خود، افراد دیگر و جهان اجتماعی، وحدت و یکپارچگی را شکل می دهد. او تحول "من" را به عنوان شکلی از نظریه خود، به عنوان یک نوع قالب مرجع برای ادراک فردی از جهان بینی فرد در نظر می گیرد. این چارچوب برای درک اینکه "شما که هستید" و "چگونه جهان خود را می بینید" به کار گرفته می شود [۹]. نتایج پژوهش فهمیده و همکاران (۱۳۹۷) حاکی از این است که افرادی که دارای تحول من بالاتری هستند در صورتی که من مستحکمی داشته باشند، یقیناً از سلامت روان بالایی برخوردارند [۸]. حجم زیادی از تحقیقات تجربی و نظری نشان می دهد که هدفمند بودن در زندگی به رشد و تحول بهینه انسان کمک می کند. اریکسون (۱۹۶۸) معتقد است که داشتن هدف به نوجوانان کمک می کند تا بحران هویت خود را با موفقیت حل کنند. در دوره نوجوانی و آغاز بزرگسالی، این افراد باید ترغیب شوند که جستجویی گسترده برای پیدا کردن هدف انجام دهند. این فرآیند نه تنها به شکل گیری هویت کمک می کند، بلکه افراد را نیز در مواجهه با چالش های زندگی یاری می دهد و حس معنا و ارزش را در زندگی شان تقویت می کند. [۱۵].

هادی نژاد (۱۳۸۵) در زمینه ی رابطه تحول یافتگی "من" با اختلال های شخصیت بیان کرده است که رابطه منفی معناداری بین نیرومندی "من" و مقیاس های اختلال های شخصیت اجتنابی، ضد اجتماعی و آزارطلبی وجود دارد. این یافته ها نشان می دهند که افرادی که "من" قوی تری دارند، کمتر در معرض این نوع اختلال ها قرار می گیرند و نیرومندی "من" می تواند عاملی محافظت کننده در برابر این اختلالات باشد. به این ترتیب، تقویت "من" و رشد شخصیتی می تواند به بهبود سلامت روانی و کاهش ابتلا به اختلال های شخصیت کمک کند [۱۶].

پژوهش حمزه گردشی و همکاران (۱۳۹۸) نتایج جالبی را نشان داد که مؤلفه هایی نظیر سلامت روانی، سبک های هویتی، امید به زندگی، مذهب و ارتباطات اجتماعی نقش مهمی در دستیابی به معنی زندگی در نوجوانان دارند. این یافته ها تاکید می کنند که این عوامل می توانند به شکل گیری و تقویت معنی داری زندگی در این گروه سنی کمک کنند [۴]. همچنین، پژوهش آقابائی (۱۳۹۴) نشان داده است که هدف در زندگی رابطه ای نیرومند و مثبت با رضایت از زندگی دارد. این روابط نشان دهنده اهمیت داشتن هدف و معنی در زندگی برای افزایش رضایتمندی و بهبود کیفیت زندگی افراد هستند. بنابراین، توجه به این عوامل می تواند در برنامه ریزی های اجتماعی و آموزشی برای نوجوانان و جوانان بسیار موثر باشد [۱۷].

هدفمندی در زندگی به عنوان یکی از مولفه های کلیدی در پیشرفت و تلاش فردی مطرح است و داشتن هدف و معنای زندگی از مهم ترین جنبه های بهزیستی روانشناختی به شمار می رود. فردی که دارای سلامت و بهزیستی است، احساس جهت و مقصود در زندگی داشته و اهداف او به عنوان راهنما و تعیین کننده مسیر و فعالیت هایش عمل می کند. برای احساس هدفمندی و جهت در زندگی، فرد باید بتواند به حال و گذشته خود معنی ببخشد و آن ها را با هم مطابقت داده و یکپارچه سازد. این احساس نه تنها بر ادراک فرد از زندگی تاثیر می گذارد، بلکه بر تمام شئون زندگی اش نیز حاکم بوده و می تواند آن را در فعالیت ها و کارکردهای او مشاهده کرد. به عبارت دیگر، هدفمندی به فرد کمک می کند تا زندگی خود را با معنا و هدفی مشخص هدایت کند که در نتیجه بهبود کیفیت زندگی و بهزیستی روانی او را به همراه دارد [۱۸]. مرور پژوهش های مرتبط نشان می دهد که مطالعات متعددی به بررسی معنای زندگی در نوجوانان در ایران و خارج از کشور پرداخته اند [۴]. با این حال بررسی پیشینه ی پژوهش در ایران به مطالعه ای که به طور خاص به بررسی رابطه ی هدفمندی در زندگی نوجوانان و سطوح تحول من پرداخته باشد دست نیافت. بنابراین با توجه به نقش کلیدی و اهمیت وجود معنا در زندگی انسان به خصوص در دوره ی نوجوانی و همچنین تاثیر سطوح تحول «من» در سلامت روان انسان و اینکه این دو عامل با هم و در ارتباط با یکدیگر بررسی نشده اند، این پژوهش انجام پذیرفت.

۲. روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش تحقیق از نوع همبستگی است. تحقیق همبستگی، شامل تحقیقاتی است که در آن رابطه بین متغیرهای مختلف با استفاده از ضریب همبستگی، کشف و تبیین می شود [۱۹]. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان سال دوازدهم دوره دوم متوسطه آموزش و پرورش ناحیه یک شهرستان بندرعباس می باشد. به منظور انتخاب نمونه، هشت مدرسه متوسطه دوره دوم با توجه به در دسترس بودن انتخاب شدند. دانش آموزان سال دوازدهم این مدارس از نظر سنی در دامنه ۱۷ الی ۱۸ سال قرار داشتند. تمام ملاحظات اخلاقی در مورد هدف و روند پژوهش و اطمینان بخشی در مورد محرمانه ماندن اطلاعات و اخذ رضایت شرکت کنندگان در تحقیق توسط پژوهشگر صورت گرفت. با همکاری مشاوران مدارس، ۲۴۰ جفت پرسشنامه (شامل پرسشنامه آزمون تکمیل جمله SCT لووینگر و پرسشنامه هدف در زندگی PIL کرامباف و ماهولیک) بین تمامی دانش آموزانی که مایل به شرکت در پژوهش حاضر بودند توزیع گردید. در نهایت حجم نمونه ی این تحقیق را ۱۵۰ نفر (۷۲ پسر و ۸۳ دختر) از این دانش آموزان تشکیل دادند. لازم به ذکر است علی رغم اینکه تعداد بیشتری پرسشنامه توزیع گردیده بود، بعضی از پرسشنامه ها به دلیل تکمیل نشدن، مخدوش محسوب شده و از این تحقیق حذف شدند. برای جمع آوری اطلاعات و داده های اولیه از آزمون تکمیل جمله لووینگر و پرسش نامه ی هدف در زندگی کرامباف و ماهولیک استفاده گردیده است.

آزمون تکمیل جمله (SCT) همان آزمون تکمیل جمله دانشگاه واشنگتن (WUSCT) است که به عنوان نتیجه ی نهایی مطالعات لووینگر و همکاران او مد نظر قرار گرفت و پس از تجدید نظر توسط های و لووینگر در سال ۱۹۸۱، با حذف کردن کلمه ی « واشنگتن » با نام SCT به کار گرفته شد. این آزمون دارای دو فرم است: فرم بلند با ۳۶ ماده و فرم کوتاه با ۱۸ ماده که در پژوهش حاضر از فرم کوتاه استفاده شده است. هر ماده آزمون با یک کلمه یا عبارت آغاز می شود و آزمودنی باید یک یا چند جمله با آن کلمه یا عبارت بسازد. پاسخ دهندگان معمولاً بین ۱۰ تا ۲۵ دقیقه زمان صرف پاسخگویی به فرم کوتاه این آزمون می کنند. این آزمون قابلیت اجرا به صورت فردی و گروهی را دارد. شایان ذکر است که آزمون تکمیل جمله در فرم های جداگانه ای برای سنجش زنان، مردان و کودکان در دسترس است. پاسخ آزمودنی روی یک مقیاس ۸ درجه ای (۲ E تکانشگر، ۳ E خود حمایتگر، ۴ E همنوا، ۵ E خود آگاه، ۶ E وظیفه شناس) با وجدان (۷ E فردیت یافته، ۸ E خودگردان، ۹ E توحید یافته) طبقه بندی می شود. نحوه تحلیل داده ها به این صورت است که ابتدا پاسخ هر سؤال بر اساس کتابچه تحلیل آزمون در یکی از هشت طبقه تعیین می شود. سپس با جمع کردن نمرات و احتساب حداقل پاسخ ها در یک طبقه خاص، نمره نهایی یا طبقه نهایی تحول یافتگی آزمودنی مشخص می شود. اعتبار و روایی این آزمون نیز در ایران تأیید شده است. [۱۲]. در پژوهش موسوی و همکاران (۱۳۹۵) برای این آزمون همسانی درونی مناسب (۰/۱۱۸) تا (۰/۳۲۶) به دست آمده است. مقدار آلفا و اعتبار بازآزمایی دو هفته ای به ترتیب ۰/۷۸۱ و ۰/۸۷۶ تعیین شد. نسخه فارسی آزمون تکمیل جمله دانشگاه واشنگتن برای سنجش سطح تحولی من، روایی و اعتبار مناسبی را نشان می دهد. به طور کلی، یافته ها نشان دهنده همسانی درونی بالای آزمون بودند و همبستگی میان مواد آزمون در بسیاری از موارد معنادار بوده و میزان آلفای کرونباخ نیز در سطح مناسبی قرار داشت. [۱۴].

مقیاس هدف در زندگی (PIL): این پرسشنامه توسط کرامباف و ماهولیک در سال ۱۹۶۹ طراحی شده و شامل ۲۰ سؤال با مقیاس ۷ درجه ای است که ادراک فرد از هدفمندی و معنای زندگی اش را ارزیابی می کند. مضامینی که در سؤالات این پرسشنامه وجود دارند، با مفهوم و نظریه درمانی فرانکل هم راستا هستند. دامنه نمره کل این پرسشنامه از ۲۰ تا ۱۴۰ متغیر است و نمره های بالاتر نشان دهنده هدف بیشتری در زندگی و معنای قوی تر هستند. در مطالعات داخلی، کرامباف (۱۹۶۸) با استفاده از روش دو نیمه کردن، اعتباری معادل ۰/۸۵ را برای این آزمون گزارش کرده است. [۳].

چراغی و دیگران (۱۳۸۷) روایی و اعتبار پرسشنامه هدف در زندگی کرامباف و ماهولیک را در ایران ارزیابی کردند. آن‌ها با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ، ضریب اعتبار این پرسشنامه را برابر با ۰/۹۲ به دست آوردند. نمره کل این پرسشنامه از مجموع نمرات تمامی سؤالات به دست می‌آید و دامنه نمره کل از ۲۰ تا ۱۴۰ متغیر است. نمره‌های بالاتر نشان‌دهنده هدف در زندگی و معنایی قوی‌تر هستند، اما کسب نمرات ۱۴۰ از سوی شرکت‌کنندگان غیرواقع‌بینانه است و ممکن است نشانگر اغراق در احساس معنا در زندگی باشد. به منظور بررسی روایی این پرسشنامه، همبستگی نمرات آن با نمرات مقیاس‌های رضایت از زندگی، سرزندگی و عاطفه مثبت و منفی محاسبه شد. نتایج نشان داد که بین نمرات پرسشنامه هدف در زندگی و نمرات مقیاس‌های رضایت از زندگی و سرزندگی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین، زیرمقیاس‌های عاطفه مثبت (در چهار حالت: گذشته، حال، آینده و به‌طور کلی) نیز همگی با نمرات پرسشنامه هدف در زندگی همبستگی مثبت داشتند. به علاوه، زیرمقیاس‌های عاطفه منفی (در چهار حالت: گذشته، حال، آینده و به‌طور کلی) با نمرات این پرسشنامه همبستگی منفی نشان دادند. [۲۰].

۳. روش تحلیل داده ها

برای تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS ۲۷ استفاده شد. نتایج این تحلیل، در دو بخش توصیفی و استنباطی در ادامه خواهد آمد. در بخش توصیفی از شاخص ها و روش هایی شامل: جداول توزیع فراوانی، میانگین و انحراف معیار و در قسمت استنباطی از ضرایب همبستگی پیرسون و اسپیرمن، آزمون t نمونه های مستقل و همچنین از ANOVA استفاده شده است.

۴. داده های آماری و یافته ها

جدول ۱. داده‌های آماره‌های توصیفی این پژوهش را نشان می‌دهد. همان‌طور که در این جدول مشاهده می‌شود، برای متغیر هدفمندی در زندگی، پایین‌ترین نمره ۴۷ و بالاترین نمره ۱۳۲ است. در مورد متغیر سطح تحول من، پایین‌ترین رتبه ۳ و بالاترین رتبه ۶ می‌باشد.

جدول ۱. آماره های توصیفی متغیر های پژوهش

تعداد	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار	
۱۵۵	۴۷	۱۳۲	۹۱.۱۶۱۳	۲۰.۴۸۴۵۵	هدفمندی در زندگی
۱۵۵	۳	۶	۴.۴	۰.۹۷۷۶۷۳	سطح تحول من

برای بررسی این موضوع که آیا جنسیت در تفاوت داشتن نتایج، تاثیر گذار بوده است یا خیر، از آزمون t نمونه های مستقل استفاده شد، که در ادامه در جداول ۲ و ۳ داده های آزمون t نمونه های مستقل آورده شده است. همان طور که

جدول ۲. نشان می دهند، میانگین نمرات هدفمندی در زندگی در دختران بیشتر از پسران می باشد، بعلاوه اختلاف کمی نیز بین دو جنس در متغیر سطح تحول من دیده می شود.

جدول ۲. آماره های توصیفی آزمون t برای مقایسه میانگین جنسیت های مرد و زن

جنسیت	فراوانی	میانگین	انحراف معیار	میانگین خطای معیار
هدفمندی در زندگی	۷۲	۸۹.۲۳۶۱	۱۹.۹۸۸۳	۲.۳۵۵
	۸۳	۹۲.۸۳۱۳	۲۰.۸۸۱۶	۲.۲۹۲
سطح تحول من	۷۲	۴/۴۳۰۶	۰.۹۹۰۴۷	۰.۱۱۶
	۸۳	۴/۴۴۵۸	۰.۹۷۸۴۶	۰.۱۰۷

برای بررسی معنی داری بین دو گروه باید به آماره معناداری دوطرفه توجه نمود. جدول ۳. نمایانگر مقدار معناداری اختلاف میانگین بین دو گروه پسر و دختر می باشد. اگر در آزمون t نمونه های مستقل مقدار معنی داری بین دو گروه از ۰/۰۵ کوچکتر باشد، یعنی تفاوت معنی دار است. در جدول ۳. آزمون t نمونه های مستقل، آماره ی معناداری دوطرفه در هر دو متغیر بیش از ۰/۰۵ است که می توان نتیجه گرفت در نتایج به دست آمده در هیچ یک از متغیرها تفاوت معناداری بین جنسیت پسر و دختر وجود ندارد. بنابراین در ادامه تجزیه و تحلیل آماری این پژوهش تمام پاسخ های به دست آمده از جنسیت های پسر و دختر، یکجا در تحلیل ها وارد شده اند.

جدول ۳. آزمون نمونه های مستقل برای مقایسه میانگین جنسیت های زن و مرد در متغیرهای پژوهش

		آزمون t نمونه های مستقل برای برابری میانگین ها							
		معناداری	T تجربی	درجه ی آزادی	معناداری (دو طرفه)	تفاوت میانگین	تفاوت خطای معیار	فاصله ی اطمینان ۹۵٪	
								کمینه	بیشینه
هدفمندی در زندگی	واریانس برابر	۰/۶۰۲	-۱/۰۹۰	۱۵۳	۰/۲۷۷	-۳/۵۹۵۲۱	۳/۲۹۷۰۱	-۱۰/۱۰۸۷۶	۲/۹۱۸۳۳
	واریانس نابرابر		-۱/۰۹۴	۱۵۱/۵۰۰	۰/۲۷۶	-۳/۵۹۵۲۱	۳/۲۸۶۷۴	-۱۰/۰۸۸۹۷	۲/۸۹۸۵۵
سطح تحول من	واریانس برابر	۰/۹۲۱	-۰/۰۹۶	۱۵۳	۰/۹۲۴	-۰/۰۱۵۲۳	۰/۱۵۸۴۸	-۰/۳۲۸۳۲	۰/۲۹۷۸۷
	واریانس نابرابر		-۰/۰۹۶	۱۴۹/۳۹۳	۰/۹۲۴	-۰/۰۱۵۲۳	۰/۱۵۸۶۲	-۰/۳۲۸۶۶	۰/۲۹۸۲۰

فرضیه پژوهش حاضر بر این اساس است که دانش آموزان با سطوح بالای تحول من، در مقایسه با دانش آموزان با سطوح پایین تر تحول من، از معنا در زندگی بالاتری برخوردارند. برای بررسی این فرضیه، از ماتریس همبستگی استفاده شده و ضمن محاسبه همبستگی های اسپیرمن و پیرسون، به تجزیه و تحلیل استنباطی با استفاده از آزمون معناداری ضریب همبستگی پرداخته شده است. همچنین، برای مقایسه سطوح پایین و بالای تحول من، از تحلیل واریانس یک راهه (ANOVA) استفاده شده است.

در جدول های ۴ و ۵، با استفاده از ماتریس همبستگی اسپیرمن و پیرسون، ارتباط بین دو متغیر اندازه گیری شده است. به طور کلی، مقدار ضریب همبستگی اسپیرمن و پیرسون بین ۱ و -۱ متغیر است. هرچه این مقدار نزدیک یا برابر با ۱ باشد، رابطه شدید و هم جهت (مثبت) بین دو متغیر وجود دارد، به این معنی که با افزایش یکی، دیگری نیز افزایش می یابد. برعکس، اگر ضریب همبستگی مقداری نزدیک یا برابر با -۱ باشد، رابطه شدید ولی در جهت معکوس (منفی) بین متغیرها وجود دارد. همچنین، اگر مقدار معناداری دو طرفه در ماتریس همبستگی اسپیرمن و پیرسون کمتر از ۰/۰۵ باشد، این رابطه از نظر آماری معنی دار تلقی می شود.

همان طور که در جدول ۴، ماتریس همبستگی اسپیرمن مشاهده می شود، ضریب همبستگی متغیر هدفمندی در زندگی با متغیر سطح تحول من برابر با ۰.۳۳۲ است. این ضریب همبستگی نشان می دهد که بین این دو متغیر رابطه همبستگی مثبت وجود دارد. با توجه به نتایج آزمون معناداری (دو طرفه)، مشخص شده است که متغیر سطح تحول من با متغیر هدفمندی در زندگی رابطه مثبت معناداری دارد. این به این معناست که هرچه سطح تحول فرد بالاتر باشد، احساس هدفمندی در زندگی نیز افزایش می یابد.

جدول ۴. ماتریس همبستگی اسپیرمن برای بررسی ارتباط سطح تحول من با دیگر متغیرهای پژوهش

	هدفمندی در زندگی	سطح تحول من
هدفمندی در زندگی	ضریب همبستگی معناداری (دو طرفه) تعداد	۰.۳۳۲ <۰.۰۰۱ ۱۵۵
سطح تحول من	ضریب همبستگی معناداری (دو طرفه) تعداد	۰.۳۳۲ <۰.۰۰۱ ۱۵۵

همان گونه که در جدول ۵، ماتریس همبستگی پیرسون مشاهده می شود، ضریب همبستگی متغیر هدفمندی در زندگی با متغیر سطح تحول من برابر با ۰.۴۴۱ است. این ضریب همبستگی نشان می دهد که بین این دو متغیر رابطه همبستگی مثبت وجود دارد و شدت همبستگی متوسط ارزیابی می شود. با توجه به نتایج آزمون معناداری (دو طرفه) که کمتر از ۰/۰۵ است، می توان نتیجه گرفت که متغیر سطح تحول من با متغیر هدفمندی در زندگی رابطه ای مثبت و معنادار دارد. بدین معنا که افزایش سطح تحول فرد، به طور معنی داری با افزایش احساس هدفمندی در زندگی مرتبط است.

جدول ۵. ماتریس همبستگی پیرسون برای بررسی ارتباط سطح تحول من با دیگر متغیرهای پژوهش

سطح تحول من	هدفمندی در زندگی		
0.441^{**} <0.001 ۱۵۵	۱ ۱۵۵	همبستگی پیرسون معناداری (دوطرفه) تعداد	هدفمندی در زندگی
۱ ۱۵۵	0.441^{**} <0.001 ۱۵۵	همبستگی پیرسون معناداری (دوطرفه) تعداد	سطح تحول من

برای آزمون تفاوت معنادار بین چند میانگین، از تحلیل واریانس یکراهه (ANOVA) استفاده گردید. تحلیل واریانس یکراهه، میانگین در گروه ها و واریانس های وابسته به آنها (مانند واریانس در یک گروه یا بین چند گروه) را بررسی می کند. این آزمون آماری توانایی آزمایش برابری میانگین های گروه های متفاوت را فراهم می آورد. زمانی که متغیر مستقل دارای دو سطح یا بیشتر باشد، معمولاً از نوعی تحلیل واریانس به نام تحلیل واریانس یکراهه برای مقایسه میانگین های این سطوح استفاده می شود. این تحلیل به ما کمک می کند تا مشخص کنیم آیا تفاوت های مشاهده شده بین میانگین ها ناشی از شانس است یا نتیجه تأثیر کاربردی های آزمایشی. برای انجام تحلیل واریانس یکراهه، ابتدا متغیر سطح تحول من به دو گروه بالا و پایین تقسیم شد. تمامی شرکت کنندگان در این پژوهش در متغیر سطوح تحول من در چهار سطح E۳، E۴، E۵ و E۶ قرار داشتند. بنابراین، گروه پایین شامل سطوح E۳ و E۴ و سطوح E۵ و E۶ در گروه بالا جای گرفتند. جدول ۶ براساس آماره های توصیفی، نتایج تحلیل واریانس یکراهه میانگین نمرات سطوح پایین و بالای تحول من را نشان می دهد.

جدول ۶. آماره های توصیفی تحلیل واریانس یکراهه برای بررسی تفاوت میانگین سطوح پایین و بالای تحول من

بیشینه	کمینه	بازده اطمینان ۹۵٪ برای میانگین		خطای معیار	انحراف معیار	میانگین	تعداد	سطوح تحول من	
		حد پایین تر	حد بالاتر						
۱۱۹	۴۷	۸۸.۳۳۱۰	۸۱.۰۶۱۲	۱.۸۳۲۳۶	۱۸.۵۰۵۹۷	۸۴.۶۹۶۱	۱۰۲	E۳، E۴	هدفمندی در زندگی
۱۳۲	۸۰	۱۰۸.۶۶۹۳	۹۸.۵۳۸۲	۲.۵۲۴۳۹	۱۸.۳۷۷۸۱	۱۰۳.۶۰۳۸	۵۳	E۵، E۶	
۱۳۲	۴۷	۹۴.۴۱۱۷	۸۷.۹۱۰۹	۱.۶۴۵۳۶	۲۰.۴۸۴۵۵	۹۱.۱۶۱۳	۱۵۵	مجموع	

بر اساس آماره های توصیفی تحلیل واریانس یک راهه، جدول ۶. نشان می دهد که میانگین نمرات هدفمندی در زندگی در گروه بالای تحول من (E۵ و E۶) بیشتر از گروه پایین (E۳ و E۴) است. این نتیجه نشان دهنده این است که دانشجویانی که در سطوح بالاتر تحول من قرار دارند، به طور متوسط احساس هدفمندی بیشتری در زندگی خود تجربه می کنند.

جدول ۷. تحلیل واریانس یک راهه برای بررسی تفاوت میانگین سطوح پایین و بالای تحول من را نشان می دهد. در این جدول می توان مقدار معناداری اختلاف بین میانگین سطوح پایین و بالای تحول من را مشاهده نمود. همانگونه که مشهود است در جدول ۷. مقدار معنی داری کمتر از ۰/۰۵ بوده است. بنابراین بین هدفمندی دو گروه بالا و پایین سطوح تحول من اختلاف معناداری وجود دارد.

جدول ۷. تحلیل واریانس یک راهه برای بررسی تفاوت میانگین سطوح پایین و بالای تحول من

معنا داری	F	مربع میانگین	درجه آزادی	مقدار مربع ها	بین گروهی	هدفمندی در زندگی
<۰,۰۰۱	۳۶.۵۸۰	۱۲۴۶۸.۷۱۰	۱	۱۲۴۶۸.۷۱۰	بین گروهی	در زندگی
			۱۵۳	۵۲۱۵۲.۲۵۸	درون گروهی	
			۱۵۴	۶۴۶۲۰.۹۶۸	مجموع	

۵. بحث و نتیجه گیری

نوجوانی دوره ای مهم و حیاتی در زندگی است که با افزایش توانایی های شناختی و آگاهی های اجتماعی همراه می باشد. در این دوران، نوجوانان به طور فعال به دنبال درک و شناخت خود و محیط اطرافشان هستند. برای دستیابی به موفقیت در شکل گیری هویت خود، آن ها نیاز به ایجاد یک تصویر جامع از جهان دارند و باید بتوانند اطلاعات متعدد و گاهی متناقضی را که از منابع مختلف مانند خانواده، دوستان، رسانه ها و تجربه های زندگی به دست می آورند، ادغام کنند [۴]. از دیدگاه لووینگر، «من» به عنوان بعد محوری شخصیت شناخته می شود که به عنوان یک چهارچوب ارجاع و نقشه شناختی برای فرد عمل می کند و به او کمک می کند تا خود و جهان پیرامونی را درک کند. «من» در واقع شامل برداشت های لحظه به لحظه فرد از خود و محیطش است [۱۲].

بنابراین با توجه به نقش کلیدی و اهمیت وجود معنا در زندگی انسان، تاثیر سطوح تحول «من» در سلامت روان انسان و همچنین اینکه این دو عامل با هم و در ارتباط با یکدیگر بررسی نشده اند، این مطالعه با هدف بررسی رابطه ی هدفمندی در زندگی نوجوانان و سطوح تحول من انجام پذیرفت.

براساس فرضیه پژوهش، دانشجویانی که از سطوح تحول «من» بالاتری برخوردارند، نسبت به دانشجویانی که سطوح تحول «من» پایین تری دارند، از احساس معنا و هدفمندی بیشتری در زندگی برخوردار هستند. یافته های این پژوهش نشان داد که دانشجویانی با سطوح تحول «من» بالا، در مقایسه با دانشجویان با سطوح تحول «من» پایین تر، از احساس معنای بیشتری در زندگی برخوردارند. همچنین، نتایج تحلیل های همبستگی اسپیرمن و پیرسون نشان دهنده وجود رابطه مثبت معنادار بین هدفمندی در زندگی نوجوانان و سطح تحول «من» بود. از این رو، این یافته ها می توانند به درک بهتری از

ارتباط بین سطوح تحول «من» و هدفمندی در زندگی کمک کنند و اهمیت توجه به این عوامل را در توانمندسازی نوجوانان نمایان سازند.

همچنین با استفاده از تحلیل واریانس یک‌راهه (ANOVA)، مشخص شد که دانش‌آموزان با سطوح بالاتر تحول «من» در مقایسه با دانش‌آموزان با سطوح پایین‌تر، از هدفمندی بیشتری در زندگی برخوردارند. این نتیجه نشان می‌دهد که سطوح بالاتر تحول «من» می‌تواند به افزایش احساس هدفمندی و معنا در زندگی نوجوانان کمک کند. این نتایج اهمیت توجه به سطوح تحول هویت در نوجوانان را تأیید می‌کند و می‌تواند به عنوان مبنایی برای مداخلات آموزشی و مشاوره‌ای در جهت تقویت هدفمندی و افزایش سلامت روان نوجوانان مطرح شود.

در مجموع، نتایج به‌دست‌آمده از این تحقیق نشان داد که دانش‌آموزانی که سطوح تحول «من» بالاتری دارند، از معنا در زندگی بیشتری برخوردارند. با توجه به اینکه داشتن هدف و معنا در زندگی نقش مؤثری در سلامت روان دارد، می‌توان نتیجه گرفت که تحول سطح «من» می‌تواند در سلامت روان نقش بسزایی ایفا کند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های فهمیده و همکاران (۱۳۹۷)، محمدی و همکاران (۱۳۹۱)، تایفن دوگان (۲۰۱۲)، و احیا کننده و همکاران (۱۳۹۳) همسو است [۲۳، ۲۲، ۱۳، ۸]. این هم‌راستایی نتایج می‌تواند تأکید بیشتری بر اهمیت تحول هویت و هدفمندی در زندگی نوجوانان و تأثیر آن‌ها بر سلامت روان به‌ویژه در دوره حساس نوجوانی داشته باشد.

محدودیت‌های پژوهش حاضر شامل این است که پرسشنامه آزمون تکمیل جمله لووینگر به صورت تشریحی طراحی شده بود، که موجب شد بسیاری از دانش‌آموزان از شرکت در تحقیق خودداری کنند یا پس از دریافت پرسشنامه، آن را به‌طور کامل پاسخ ندهند. این موضوع به‌عنوان یکی از مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش مطرح است.

علاوه بر این، با بررسی پیشینه پژوهش، مشخص شد که هیچ‌گونه پژوهشی در ارتباط با بررسی رابطه هدفمندی در زندگی نوجوانان و سطوح تحول «من» تا کنون انجام نشده است. بنابراین، پژوهش حاضر به‌عنوان اولین تحقیق در این حوزه ممکن است دچار ضعف‌هایی باشد. با این حال، یافته‌های این پژوهش نشان‌دهنده وجود همبستگی مثبت بین هدفمندی در زندگی و سطوح تحول «من» است، که می‌تواند مبنایی برای تحقیقات آینده و بررسی‌های بیشتر در این زمینه قرار گیرد.

منابع و مراجع

۱. علیزمانی، امیرعباس. (۱۳۸۶). معنای معنای زندگی. پژوهشنامه فسطله دین (نامه حکمت). ۵(۱). ۵۹-۸۹.
۲. صمیمی بهبهانی، عادل؛ شهیدی، شهریار؛ پناغی، لیلی؛ باقریان، فاطمه و دهقانی، محسن. (۱۳۹۹). معنای زندگی چیست و تکوین آن چگونه است؟ یک مطالعه کیفی بر روی دانش آموزان ایرانی. فصلنامه روانشناسی کاربردی. ۱۹۹-۱۷۳: ۱۴(۳).
۳. Crumbaugh, J.C. ; & Maholick, L.T. (۱۹۶۹). Manual Of Instruction For The Purpose In Life Test. Retrieved June ۲۰, ۲۰۰۴.
۴. حمزه گردشی زینب، مرزبند رحمت الله، شاه حسینی زهره، عزیزی مرضیه. (۱۳۹۸). مولفه های مرتبط با معنای زندگی در نوجوانان: یک مطالعه مروری. تعالی بالینی. ۱۳۹۸؛ ۹ (۲): ۳۷-۲۸.
۵. بهادری خسروشاهی، جعفر و محمودعلیلو، مجید. (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین سبک های هویت با معنای زندگی در دانش آموزان. مطالعات روان شناختی، ۱۶۴-۱۴۳، ۸ (۲).
۶. دیانی، محمود. (۱۳۹۰). معنای زندگی از منظر سید محمدحسین طباطبایی. پژوهش های فلسفی - کلامی، ۲۳-۲۷، ۱۲(۴).
۷. احمدی، سمیه، حیدری، محمود، باقریان، فاطمه و کشفی، عبدالرسول. (۱۳۹۵). نوجوانی و تحول معنا: مقایسه منابع و ابعاد معنای زندگی در دختران و پسران نوجوان. مطالعات روان شناسی بالینی، ۱۷۷-۱۴۹، ۷ (۲۳).
۸. فهمیده سمانه، پورحسین رضا، غلامعلی لوانسانی مسعود. (۱۳۹۷). نقش واسطه ای استحکام من در رابطه بین تحول من و سلامت روان در دانش آموزان ساکن خوابگاه دانشگاه تهران. مجله علوم روان شناختی ۱۳۹۷؛ ۱۷ (۶۷): ۳۰۳-۳۰۹.
۹. قنبری، سمانه. (۱۳۹۳). مقایسه سطح "تحول من" با شادکامی و حرمت خود در دختران نوجوان بزهکار و عادی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه تهران.
۱۰. Hartmann, H. (۱۹۶۴). Essays in Ego Psychology. New York: International Universities Press.
۱۱. تقی یاره، فاطمه. (۱۳۸۴). بررسی ارتباط سطح تحول من، دلبستگی به خدا، و جهت گیری مذهبی در دانش آموزان. مجله روان شناسی پیاپی ۳۳(۲).
۱۲. توکلیان، احسان؛ فراهانی، حجت الله؛ و آزادفلاح، پرویز (۱۴۰۲). بررسی رابطه تحول من با علائم مختلف روانتنی با استفاده از روش کشف قواعد انجمنی. مجله علوم روان شناختی، دوره ۴۴، شماره ۲۳۴.
۱۳. محمدی، فتانه، جعفری، اصغر، و باباخانی، وحیده. (۱۳۹۱). رابطه خودمتمایزسازی و سطح تحول من با میزان سازگاری زوجین. علوم رفتاری، ۴(۱۴)، ۱۱۳-۱۲۵.
۱۴. موسوی، اشرف سادات و آزاد فلاح، پرویز و دهقانی، محسن و فراهانی، حجت الله، (۱۳۹۵). ویژگی های روان سنجی نسخه فارسی آزمون تکمیل جمله دانشگاه واشینگتون، روانشناسی تحولی روانشناسان ایران سال سیزدهم زمستان ۱۳۹۵ شماره ۵۰.

۱۵. Byron, K., & Miller-perrin, C. (۲۰۰۹). The value of life purpose: Purpose as a mediator of faith and well-being. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, ۴(۱), ۶۴-۷۰, From www.tandfonline.com
۱۶. هادی نژاد، حسن. (۱۳۸۶). تحول یافتگی من و اختلالاتهای شخصیت: مقایسه دو گروه زندانی و غیر زندانی. روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)، ۴(۱۴)، ۱۷۷-۱۸۷.
۱۷. آقابابایی، ناصر. (۱۳۹۴). نقش واسطه ای هدف در زندگی در رابطه جهت گیری دینی با شادی و رضایت از زندگی. اسلام و پژوهش های روانشناختی سال اول پاییز ۱۳۹۴ شماره ۲.
۱۸. میکاییلی منیع، فرزانه، نوری زاد، نرگس، و هاشمی، سهیلا. (۱۳۹۳). بررسی رابطه آخرت نگر، هدفمندی در زندگی، امید و انگیزش تحصیلی با عملکرد تحصیلی دانش آموزان دوره کارشناسی. پژوهش های نوین روانشناختی (روانشناسی دانشگاه تبریز)، ۹(۳۶)، ۱۸۱-۲۰۷.
۱۹. دلاور، علی. (۱۳۸۵). روش های تحقیق در روان شناسی و علوم تربیتی. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
۲۰. چراغی، مونا، عریضی سامانی، سیدحمیدرضا، و فراهانی، حجت اله. (۱۳۸۷). بررسی اعتبار، روایی، تحلیل عوامل و هنجاریابی پرسشنامه هدف در زندگی گرامباف و ماهولیک. مجله روانشناسی، ۱۲(۴) (پیاپی ۴۸)، ۳۹۶-۴۱۳.
۲۱. هومن، حیدر علی. (۱۳۸۷). استنباط آماری در پژوهش رفتاری. تهران: انتشارات سمت.
۲۲. Doğan T, Sapmaz F, Tel FD, Sapmaz S, Temizel S. Meaning in life and subjective well-being among Turkish university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. ۲۰۱۲;۵۵:۶۱۲-۶۱۷.
۲۳. احیاء کننده، منیژه و شیخ الاسلامی، راضیه. (۱۳۹۳). «نقش سبک های هویت و معنای زندگی در بهداشت روانی دانشجویان دختر»، فصلنامه روانشناسی کاربردی، ۱۳۷-۱۱۷(۳)۸.