

شناسایی عوامل تداوم اضطراب وجودی در جوانان فاقد هدفمندی زندگی

تاریخ ارسال: ۱۴۰۲/۰۸/۰۹

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۹/۱۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۹/۱۴

تاریخ چاپ: ۱۴۰۲/۱۰/۰۱

چکیده

هدف این پژوهش شناسایی عوامل تداوم اضطراب وجودی در جوانان فاقد هدفمندی زندگی با رویکرد کیفی است. این مطالعه با استفاده از روش تحلیل مضمون و رویکرد کیفی انجام شد. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۱ جوان ساکن تهران که فاقد هدفمندی مشخص در زندگی بودند، گردآوری شد. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت و داده‌های مصاحبه‌ها به کمک نرم‌افزار Nvivo نسخه ۱۲ تحلیل شد. نتایج پژوهش سه مقوله اصلی را آشکار ساخت: (۱) فقدان معنا و هدفمندی (سردرگمی هویتی، ناامیدی نسبت به آینده، پوچی ارزش‌ها، بی‌هدفی تحصیلی و شغلی، مقایسه اجتماعی و احساس شکست، فقدان هدف‌گذاری شخصی، عدم مشارکت در فعالیت‌های معنادار)، (۲) تجربه مستمر اضطراب وجودی (نگرانی درباره مرگ و فناپذیری، تنهایی، تعارض با انتظارات اجتماعی، بالاترین ترس از بی‌ارزشی، احساس عدم کنترل)، (۳) موانع مقابله و مدیریت اضطراب (نبود حمایت خانوادگی، ضعف مهارت‌های مقابله‌ای، الگوهای فکری ناسازگار، نبود دسترسی به خدمات روان‌شناختی، تأثیر رسانه‌های اجتماعی، تابو بودن بیان مشکلات روانی). نقل‌قول‌های شرکت‌کنندگان عمق تجربه زیسته آنها را نشان داد. اضطراب وجودی جوانان فاقد هدفمندی زندگی، پدیده‌ای چندعاملی و پیچیده است که تحت تأثیر ترکیبی از عوامل فردی، اجتماعی و فرهنگی تداوم می‌یابد. یافته‌ها ضرورت طراحی مداخلات روان‌شناختی، آموزشی و حمایتی جهت ارتقای هدفمندی و معنا در زندگی جوانان را برجسته می‌سازد.

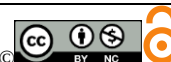
کلیدواژه‌گان: اضطراب وجودی، هدفمندی زندگی، جوانان، معنا، تحلیل مضمون، عوامل تداوم

شيوه استناددهی: صفایی، مهناز، نیکونام، سید علی. (۱۴۰۲).
شناسایی عوامل تداوم اضطراب وجودی در جوانان فاقد هدفمندی
زندگی. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۱ (۴)، ۴۴-۵۲.

* ایمیل نویسنده مسئول:
nikounam.ali@gmail.com

۱. گروه مشاوره، دانشگاه سراسری علوم انسانی، اصفهان، ایران
۲. گروه روانشناسی، دانشگاه سراسری علوم انسانی، اصفهان، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول:



Identifying the Factors Sustaining Existential Anxiety in Young Adults Lacking Life Purpose: A Qualitative Study

Submit Date: 2023-10-29

Revise Date: 2023-11-27

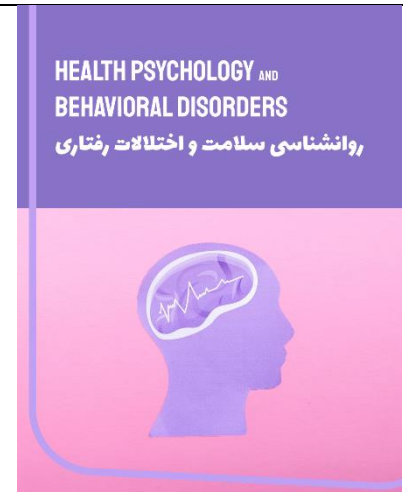
Accept Date: 2023-12-06

Publish Date: 2023-12-20

Abstract

The aim of this study was to identify the factors sustaining existential anxiety in young adults lacking life purpose using a qualitative approach. This qualitative study employed thematic analysis. Data were collected through semi-structured interviews with 21 young adults in Tehran who reported a lack of clear life purpose. Participants were selected via purposive sampling until theoretical saturation was reached, and the interviews were analyzed using Nvivo version 12 software. The results revealed three main categories: (1) Lack of meaning and purpose (identity confusion, hopelessness about the future, value and belief emptiness, lack of educational and occupational motivation, social comparison and sense of failure, absence of personal goal-setting, non-participation in meaningful activities), (2) Persistent experience of existential anxiety (concern about death and mortality, loneliness, conflict with societal expectations, indecisiveness, fear of worthlessness, sense of lack of control), and (3) Barriers to coping and management (lack of family support, poor coping skills, maladaptive thinking patterns, limited access to psychological resources, social media influence, stigma around mental health issues). Participant quotations reflected the depth of their lived experiences. Existential anxiety in purposeless young adults is a multifactorial and complex phenomenon, perpetuated by a combination of individual, social, and cultural factors. The findings underscore the need for psychological, educational, and support interventions aimed at enhancing purpose and meaning in young people's lives.

Keywords: *Existential anxiety, life purpose, youth, meaning, thematic analysis, sustaining factors*

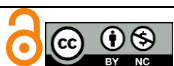
Mahnaz Safaei¹, Seyed Ali Nikounam^{2*}

1. Department of Counseling, University of Social Sciences and Humanities, Isfahan, Iran

2. Department of Psychology, University of Social Sciences and Humanities, Isfahan, Iran

*Corresponding Author's Email:
nikounam.ali@gmail.com

How to cite: Safaei, M. & Nikounam, S. A. (2023). Identifying the Factors Sustaining Existential Anxiety in Young Adults Lacking Life Purpose: A Qualitative Study. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 1(4), 44-52.



© 2023 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

اضطراب وجودی یکی از مفاهیم بنیادین روانشناسی انسان‌گرا و اگزیستانسیال محسوب می‌شود که طی دهه‌های اخیر توجه پژوهشگران و متخصصان سلامت روان را به خود جلب کرده است. این نوع اضطراب، برخلاف اضطراب‌های معمول، بر نگرانی‌ها و تردیدهای عمیق مرتبط با معنا، هدف، مرگ، آزادی، مسئولیت و تنهایی در زندگی متمرکز است و به‌ویژه در جوامع مدرن که معنا و هدفمندی زندگی اغلب تضعیف می‌شود، شدت و پیچیدگی بیشتری می‌یابد (Yalom, 1980; Tillich, 1952). در سال‌های اخیر، تحقیقات متعددی بر نقش فقدان هدفمندی و بحران معنا در بروز و تداوم اضطراب وجودی در جوانان تأکید کرده‌اند (Steger et al., 2006; Schnell, 2009). شواهد پژوهشی حاکی از آن است که نسل جوان، به‌ویژه در کلانشهرها، بیش از هر زمان دیگری با چالش‌های مرتبط با معنا و هدف زندگی روبه‌روست که پیامد آن افزایش سطوح اضطراب وجودی و اختلالات روان‌شناختی وابسته است (Heisel & Flett, 2016; Steger, 2012).

ریشه‌های نظری اضطراب وجودی را می‌توان در آثار فیلسوفانی همچون هایدگر، سارتر و یاسپرس یافت که بر بحران معنا، پوچی و ضرورت رویارویی با هستی ناآرام انسان تأکید دارند (Heidegger, 1962; Sartre, 1956). از نگاه یالوم (Yalom, 1980)، اضطراب وجودی ناشی از مواجهه فرد با چهار حقیقت بنیادین هستی است: مرگ و فناپذیری، آزادی و مسئولیت، تنهایی وجودی، و بی‌معنایی. یافته‌های تجربی نیز این مباحث نظری را تأیید می‌کند؛ به‌طوری‌که افرادی که فاقد هدف روشن در زندگی هستند یا از بحران معنا رنج می‌برند، به‌طور معناداری سطوح بالاتری از اضطراب وجودی و پریشانی روان‌شناختی را تجربه می‌کنند (Schnell, 2009; Steger et al., 2006).

در جامعه امروز، عوامل متعددی موجب تشدید فقدان هدفمندی در میان جوانان شده است؛ از جمله دگرگونی‌های اجتماعی-فرهنگی، فشارهای اقتصادی، تحولات سبک زندگی و چالش‌های هویتی (Arnett, 2015; Schwartz et al., 2013). جوانان در گذر از دوران نوجوانی به بزرگسالی با مجموعه‌ای از انتظارات و تغییرات روبه‌رو هستند که باید هویت فردی و اجتماعی خود را شکل دهند، اهداف شخصی و حرفه‌ای تعریف کنند و جایگاه خود را در جامعه بیابند (Erikson, 1968). در صورتی که فرآیند یافتن معنا و هدف با موانع جدی مواجه شود، احتمال بروز بحران هویت و در ادامه، تداوم اضطراب وجودی افزایش می‌یابد (Steger, 2012).

از سوی دیگر، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هدفمندی زندگی نقش حفاظتی در برابر اضطراب وجودی ایفا می‌کند و ارتقاء معنا و هدف زندگی، می‌تواند میزان این اضطراب را به‌طور چشمگیری کاهش دهد (Wong, 2012). به عبارتی، وجود یک معنا یا هدف والا در زندگی فرد، نوعی چارچوب ذهنی و روان‌شناختی فراهم می‌کند که فرد بتواند با بحران‌های وجودی و فقدان‌های درونی روبه‌رو شود (Schnell, 2009). برعکس، فقدان هدفمندی، احساس پوچی و بی‌ارزشی، ترس از آینده و ناامیدی را تقویت می‌کند و به شکل‌گیری انواع اختلالات هیجانی از جمله اضطراب، افسردگی و خودکشی منجر می‌شود (Heisel & Flett, 2016; Steger et al., 2009).

مطالعات کیفی انجام‌شده در سال‌های اخیر، ابعاد چندلایه اضطراب وجودی در جوانان فاقد هدفمندی را روشن‌تر کرده است. برای مثال، در پژوهش پورمحمدی و همکاران (۱۴۰۰) بر دانشجویان ایرانی، مشخص شد که سردرگمی هویتی، بی‌هدفی تحصیلی و شغلی، فشار انتظارات اجتماعی و مقایسه اجتماعی از جمله عوامل کلیدی تداوم اضطراب وجودی هستند. همین‌طور، یافته‌های تحقیق حسینی و همکاران (۱۴۰۱) نشان داد که نقش رسانه‌های اجتماعی در ایجاد مقایسه مخرب و تقویت احساس بی‌معنایی و بی‌ارزشی در میان جوانان چشمگیر است.

ابعاد روان‌شناختی اضطراب وجودی را می‌توان در پیوند با متغیرهایی چون سلامت روان، تاب‌آوری، مهارت‌های مقابله‌ای و کیفیت روابط اجتماعی مورد بررسی قرار داد. به‌طور مثال، پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که افراد برخوردار از حمایت اجتماعی مؤثر و مهارت‌های مقابله‌ای پیشرفته، کمتر دچار اضطراب وجودی مزمن می‌شوند (Park & Folkman, 1997; Frankl, 1963). در مقابل، نبود حمایت خانوادگی، ناکافی بودن دسترسی به خدمات روان‌شناختی، تابو بودن بحث درباره مشکلات روانی و ضعف در مهارت‌های مقابله‌ای، تداوم اضطراب وجودی را تقویت می‌کند (Arslan, 2019; Heisel & Flett, 2016).

همچنین، نقش متغیرهای اجتماعی و فرهنگی در ایجاد و تشدید اضطراب وجودی غیرقابل انکار است. در بافت فرهنگی ایران، ساختار خانواده سنتی، انتظارات اجتماعی، فشارهای اقتصادی و عدم تعادل میان ارزش‌های نوین و سنتی، می‌تواند فرآیند یافتن هدفمندی و معنا را برای جوانان دشوارتر سازد (Schwartz et al., 2013). از این‌رو، تبیین ابعاد مختلف اضطراب وجودی و شناسایی عوامل مؤثر بر تداوم آن، به‌ویژه در جوانان فاقد هدفمندی، می‌تواند نقش مهمی در تدوین مداخلات روان‌شناختی و سیاست‌گذاری‌های فرهنگی داشته باشد.

با وجود اهمیت فزاینده این پدیده، پژوهش‌های داخلی و منطقه‌ای اندکی به بررسی کیفی عمیق فرآیندها و عوامل تداوم اضطراب وجودی در جوانان فاقد هدفمندی زندگی پرداخته‌اند. اغلب تحقیقات صورت گرفته، کمی و مبتنی بر ابزارهای پرسشنامه‌ای بوده و ابعاد تجربی، معنایی و زیسته اضطراب وجودی و چالش‌های یافتن معنا را کمتر مورد توجه قرار داده‌اند (Steger, 2012; Schnell, 2009). این خلأ پژوهشی، ضرورت انجام مطالعات کیفی با رویکرد تحلیل مضمون و تکیه بر تجارب زیسته جوانان ایرانی را برجسته می‌سازد.

بر این اساس، هدف پژوهش حاضر، شناسایی و تبیین عوامل تداوم اضطراب وجودی در جوانان فاقد هدفمندی زندگی با استفاده از رویکرد کیفی و تحلیل عمیق تجارب شخصی آنان است. امید است نتایج این پژوهش بتواند ضمن ارتقای دانش نظری در این حوزه، مبنایی برای طراحی مداخلات بالینی، مشاوره‌ای و سیاست‌گذاری‌های پیشگیرانه فراهم آورد و به بهبود کیفیت زندگی و سلامت روان جوانان کمک کند.

روش‌شناسی

این پژوهش به منظور شناسایی عوامل تداوم اضطراب وجودی در جوانان فاقد هدفمندی زندگی با رویکرد کیفی انجام شد. در این مطالعه، از روش تحلیل مضمون با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته به عنوان ابزار گردآوری داده‌ها بهره گرفته شد تا بتوان نگرش‌ها، تجربیات و باورهای عمیق شرکت‌کنندگان را نسبت به موضوع مورد بررسی قرار داد.

جامعه هدف پژوهش، جوانان ۱۸ تا ۳۵ سال ساکن شهر تهران بودند که فاقد هدفمندی مشخص در زندگی خود بوده و خود را مستعد یا تجربه‌کننده اضطراب وجودی می‌دانستند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و با استفاده از رویکرد گلوله‌برفی (snowball sampling) انجام شد. تعداد شرکت‌کنندگان با رعایت اصل اشباع نظری برابر با ۲۱ نفر تعیین شد؛ به این معنی که گردآوری داده‌ها تا زمانی ادامه یافت که اطلاعات جدیدی در مصاحبه‌ها حاصل نشد و داده‌ها به اشباع نظری رسید.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته فردی جمع‌آوری شد. هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۷۵ دقیقه به طول انجامید و بر اساس راهنمای مصاحبه طراحی شده توسط پژوهشگران اجرا شد. پرسش‌های اصلی شامل مواردی همچون تجارب فردی از اضطراب وجودی، عوامل تقویت یا تداوم آن، نقش بی‌هدفی در زندگی و راهبردهای مقابله‌ای بود. برای افزایش اعتبار داده‌ها، مصاحبه‌ها ضبط و سپس به صورت کلمه به کلمه پیاده‌سازی شدند و مشارکت‌کنندگان در صورت تمایل امکان تصحیح یا توضیح نظرات خود را داشتند (member check).

داده‌های گردآوری شده با استفاده از نرم‌افزار Nvivo نسخه ۱۲ مورد تحلیل قرار گرفت. فرآیند تحلیل مضمون در چند مرحله صورت پذیرفت: نخست، متون مصاحبه‌ها به دقت مطالعه و کدگذاری اولیه انجام شد. سپس کدهای مشابه در قالب مضامین فرعی دسته‌بندی و مضامین اصلی استخراج گردید. جهت افزایش پایایی کدگذاری، بخشی از داده‌ها به صورت مستقل توسط یک پژوهشگر دوم کدگذاری و نتایج با یکدیگر مقایسه شد (توافق بین کدگذاران). در نهایت مضامین نهایی پس از بحث و اجماع در گروه پژوهش تدوین گردید.

برای افزایش اعتبار و روایی پژوهش، راهبردهایی نظیر تنوع در انتخاب نمونه‌ها، بازبینی داده‌ها توسط مشارکت‌کنندگان (member check)، و هم‌سنجی کدگذاری توسط پژوهشگر دوم استفاده شد. همچنین برای اطمینان از انتقال‌پذیری یافته‌ها، توصیف دقیق فرایند گردآوری و تحلیل داده‌ها ارائه گردید.

یافته‌ها

۱. فقدان معنا و هدفمندی

نخستین مقوله‌ای که در این پژوهش شناسایی شد، «فقدان معنا و هدفمندی» بود که نقش چشمگیری در تداوم اضطراب وجودی جوانان ایفا می‌کند. زیرمقوله نخست، «سردرگمی هویتی» بود؛ شرکت‌کنندگان به دشواری در تعریف هویت فردی خود، تردید نسبت به ارزش‌ها و ناتوانی در یافتن نقش مشخص اشاره داشتند. یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: «گاهی حس می‌کنم خودم را نمی‌شناسم و هر روز دنبال اینم بفهمم واقعاً کی هستم.»

زیرمقوله دوم، «ناامیدی نسبت به آینده»، بر ترس از آینده، بی‌برنامگی و بی‌انگیزگی تمرکز داشت. یکی از مشارکت‌کنندگان اشاره کرد: «وقتی به آینده فکر می‌کنم فقط ابهام و ترس می‌بینم و هیچ انگیزه‌ای برای حرکت ندارم.»

در زیرمقوله «پوچی ارزش‌ها و اعتقادات»، بسیاری از جوانان فقدان باور معنوی و فروپاشی ارزش‌های پیشین را تجربه کرده‌اند. به گفته یکی از مصاحبه‌شوندگان: «هیچ اعتقادی برام باقی نمونده و نمی‌دونم باید به چی تکیه کنم.»

«بی‌هدفی در تحصیل و شغل» نیز از موضوعات تکرارشونده بود، به گونه‌ای که مشارکت‌کنندگان از بی‌علاقگی به تحصیل و چشم‌انداز شغلی نامشخص صحبت می‌کردند. یکی از آن‌ها اظهار داشت: «فقط برای رفع تکلیف درس می‌خونم و هیچ هدفی ندارم.»

در زیرمقوله «مقایسه اجتماعی و احساس شکست»، احساس عقب‌ماندگی نسبت به همسالان و نگرانی از قضاوت دیگران به چشم می‌خورد: «وقتی موفقیت بقیه رو می‌بینم حس می‌کنم عقب موندم و این باعث سرخوردگی و اضطرابم می‌شه.»

زیرمقوله دیگر، «فقدان هدف‌گذاری شخصی»، به تعیین نکردن اهداف کوتاه‌مدت و سردرگمی در انتخاب مسیر زندگی اشاره دارد؛ به گفته یکی از شرکت‌کنندگان: «هیچ‌وقت نتونستم برای خودم هدف خاصی تعیین کنم.»

در نهایت، «عدم مشارکت در فعالیت‌های معنادار» نیز تبیین‌کننده فاصله گرفتن از فعالیت‌های جمعی و اجتماعی بود. برخی از جوانان بیان کردند که انگیزه‌ای برای مشارکت در گروه یا فعالیت‌های اجتماعی ندارند و ترجیح می‌دهند منزوی باشند.

۲. تجربه مستمر اضطراب وجودی

دومین مقوله، «تجربه مستمر اضطراب وجودی» بود که در آن، زیرمقوله «نگرانی درباره مرگ و فناپذیری» بیشترین بسامد را داشت. شرکت‌کنندگان بارها از فکر کردن به مرگ و بی‌معنایی آن سخن گفتند: «گاهی شب‌ها تا صبح به این فکر می‌کنم که زندگی اصلاً برای چی ادامه داره و آخرش مرگه.»

زیرمقوله «تنهایی و جدایی از دیگران» نیز بسیار پررنگ بود؛ بسیاری از شرکت‌کنندگان به احساس جدایی عاطفی و ناتوانی در ایجاد روابط عمیق اشاره کردند. یکی از آن‌ها گفت: «احساس می‌کنم هیچ‌کس واقعاً منو نمی‌فهمه و همیشه تنها هستم.»

در «تعارض بین خواسته‌ها و انتظارات جامعه»، فشار نقش‌ها و انتظارات خانواده و جامعه موجب تعارض درونی و اضطراب می‌شود. به گفته یک مصاحبه‌شونده: «هرچی خودم می‌خوام با انتظارات خانواده و جامعه فرق داره و نمی‌تونم تعادل برقرار کنم.»

زیرمقوله «بلا تکلیفی در انتخاب مسیر زندگی» با تردید مداوم و ترس از تصمیمات اشتباه شناخته می‌شود. یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: «همیشه می‌ترسم مسیر اشتباهی انتخاب کنم و همین باعث شده هی مسیرمو عوض کنم.»

در «ترس از بی‌اثری و بی‌ارزشی»، جوانان نگرانی از بی‌ثمر بودن تلاش‌ها و نادیده گرفته شدن را مطرح کردند. یکی از آن‌ها گفت: «احساس می‌کنم هیچ تأثیری روی اطرافیان ندارم و هرکاری کنم کسی متوجه نمی‌شه.»

زیرمقوله آخر، «احساس عدم کنترل بر زندگی»، منعکس‌کننده حس بی‌اختیاری و وابستگی به شرایط بیرونی بود: «احساس می‌کنم همه چیز از کنترل من خارجه و فقط دارم جریان رو دنبال می‌کنم.»

۳. موانع مقابله و مدیریت اضطراب

سومین مقوله، «موانع مقابله و مدیریت اضطراب» بود. زیرمقوله «نبود حمایت خانوادگی» نشان می‌داد که عدم همدلی و بی‌توجهی خانواده به مشکلات جوانان، اضطراب آن‌ها را تشدید می‌کند. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: «هیچ‌وقت نتونستم با خانواده‌ام درباره اضطرابم صحبت کنم، همیشه یا سرزنش شدم یا جدی نگرفتن.»

در «ناتوانی در مهارت‌های مقابله‌ای»، شرکت‌کنندگان به ضعف در مدیریت استرس و ناآشنایی با راهبردهای حل مسئله اشاره داشتند. یکی از آنان اظهار داشت: «هیچ‌وقت یاد نگرفتم چطور استرس رو کنترل کنم و زود بهم می‌ریزم.»

زیرمقوله «الگوهای ناسازگار فکری» نیز به وجود نشخوار ذهنی، تفکر منفی و فاجعه‌سازی اشاره داشت. به گفته یکی از جوانان: «وقتی مشکلی پیش میاد، ناخودآگاه فکر می‌کنم بدترین اتفاق ممکن می‌افته.»

در «نبود دسترسی به منابع روان‌شناختی»، موانعی مثل هزینه درمان، کمبود مشاور و انگ اجتماعی برای مراجعه به روان‌شناس مطرح شد. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: «دلم می‌خواد پیش مشاور برم اما هم گرونه، هم می‌ترسم دیگران بفهمن.»

در «تأثیر رسانه‌های اجتماعی»، مقایسه مخرب و اضطراب ناشی از فضای مجازی بسیار برجسته بود: «هر روز که تو اینستاگرام می‌چرخم فقط بیشتر حس می‌کنم از بقیه عقبام و اضطرابم بیشتر می‌شه.»

و در نهایت، «تابو بودن بیان مشکلات روانی» به ترس از قضاوت، شرم و بی‌میلی به صحبت درباره اضطراب اشاره داشت. یک مصاحبه‌شونده بیان کرد: «هیچ‌وقت جرات نکردم درباره اضطرابم حرف بزنم چون فکر می‌کنن ضعیفم.»

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که تداوم اضطراب وجودی در جوانان فاقد هدفمندی زندگی به واسطه سه محور اصلی شامل «فقدان معنا و هدفمندی»، «تجربه مستمر اضطراب وجودی» و «موانع مقابله و مدیریت اضطراب» شکل می‌گیرد. بر اساس تحلیل مصاحبه‌ها، شرکت‌کنندگان بیان کردند که سردرگمی هویتی، ناامیدی نسبت به آینده، پوچی ارزش‌ها و اعتقادات، بی‌هدفی در تحصیل و شغل، مقایسه اجتماعی و احساس شکست، فقدان هدف‌گذاری شخصی و عدم مشارکت در فعالیت‌های معنادار، از مهم‌ترین عوامل فقدان معنا و هدفمندی در زندگی آنها است. این وضعیت منجر به افزایش اضطراب وجودی می‌شود و ابعاد مختلفی از تجربه‌های عاطفی، شناختی و رفتاری آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در حوزه تجربه مستمر اضطراب وجودی، نتایج نشان داد که نگرانی درباره مرگ و فناپذیری، تنهایی و جدایی از دیگران، تعارض بین خواسته‌ها و انتظارات جامعه، بلا تکلیفی در انتخاب مسیر زندگی، ترس از بی‌اثری و بی‌ارزشی و احساس عدم کنترل بر زندگی از مهم‌ترین مضامین استخراج شده بود. این مولفه‌ها در مصاحبه‌ها به صورت مستقیم و غیرمستقیم به بحران معنا، هویت و چشم‌انداز آینده پیوند خوردند. همچنین، موانع مقابله و مدیریت اضطراب مانند نبود حمایت خانوادگی، ناتوانی در مهارت‌های مقابله‌ای، الگوهای ناسازگار فکری، نبود دسترسی به منابع روان‌شناختی، تأثیر رسانه‌های اجتماعی و تابو بودن بیان مشکلات روانی، مانع بهره‌گیری جوانان از منابع حمایتی و ارتقاء سلامت روان آنها شده است.

یافته‌های پژوهش حاضر با مطالعات پیشین در این زمینه همسو است و ابعاد فقدان معنا و هدفمندی زندگی را به عنوان یکی از ریشه‌های اساسی اضطراب وجودی تأیید می‌کند. پژوهش‌های Schnell (۲۰۰۹) و Steger و همکاران (۲۰۰۶) نشان داده‌اند که کاهش معنا و هدف در زندگی، ارتباط مستقیمی با افزایش سطوح اضطراب، افسردگی و نارضایتی از زندگی دارد. در مطالعه Arnett (۲۰۱۵) نیز تأکید شده که سردرگمی هویتی و ناتوانی در تعریف چشم‌انداز شخصی، نسل جوان را در معرض بحران معنا و اضطراب وجودی قرار می‌دهد. نتایج این مطالعه نیز نشان داد که بسیاری از جوانان مشارکت‌کننده در پژوهش، خود را فاقد هدف و چشم‌انداز روشن برای آینده می‌دانند و این وضعیت به احساس پوچی، ناامیدی و عدم رضایت از زندگی دامن می‌زند.

در خصوص تجربه مستمر اضطراب وجودی، یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های (Steger, Yalom (1980 و Heisel و Flett (2016) همخوانی دارد؛ به گونه‌ای که نگرانی درباره مرگ، تنهایی وجودی و ترس از بی‌ارزشی، سه مؤلفه کلیدی در اضطراب وجودی به شمار می‌روند. شرکت‌کنندگان این پژوهش، همانند یافته‌های پژوهش Wong (2012) و Frankl (1963)، بیان کردند که مواجهه با مرگ و نیستی، تنهایی عمیق و عدم تعلق به دیگران، نقشی اساسی در شکل‌گیری اضطراب وجودی آنان دارد. این یافته‌ها با تئوری یالوم درباره چهار حقیقت بنیادین وجودی هم‌راستا است و تأکید می‌کند که فقدان پاسخ مناسب به این سؤالات بنیادی، فرد را در چرخه اضطراب، درماندگی و سرخوردگی قرار می‌دهد (Yalom, 1980).

در حوزه موانع مقابله و مدیریت اضطراب، نتایج مطالعه حاضر با پژوهش‌های Hosseini و همکاران (2022)، Park و Folkman (1997) و Arslan (2019) سازگار است. این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نبود حمایت خانوادگی، ضعف در مهارت‌های مقابله‌ای، عدم دسترسی به منابع روان‌شناختی و تأثیر منفی رسانه‌های اجتماعی، موانع مهمی در مدیریت اضطراب و سلامت روان جوانان محسوب می‌شوند. در پژوهش حسینی و همکاران (1401)، تأثیر منفی مقایسه اجتماعی و اخبار منفی در فضای مجازی بر احساس ارزشمندی و معنا، تأیید شده است. همچنین، تابو بودن بیان مشکلات روانی و شرم از جستجوی کمک حرفه‌ای، موجب می‌شود بسیاری از جوانان از منابع درمانی و حمایتی بهره‌مند نشوند و اضطراب وجودی آنان تداوم یابد (Heisel & Flett, 2016).

از منظر نظری، یافته‌های این پژوهش از رویکردهای اگزیستانسیال و انسان‌گرایانه در روان‌شناسی حمایت می‌کند. بر اساس دیدگاه Frankl (1963) و Wong (2012)، معنا و هدف زندگی یکی از مؤلفه‌های بنیادین سلامت روان و کیفیت زندگی است و فقدان آن می‌تواند به بروز اختلالات روان‌شناختی جدی، از جمله اضطراب وجودی و افسردگی منجر شود. یافته‌های پژوهش حاضر نیز تأکید می‌کند که جوانان فاقد هدفمندی، به علت بحران هویت و نبود چارچوب معنایی، بیشتر در معرض آسیب‌های روانی قرار دارند. به ویژه، داده‌های پژوهش نشان داد که بی‌هدفی تحصیلی و شغلی، مقایسه اجتماعی مخرب و فشار انتظارات خانواده و جامعه، از عوامل مهم تداوم اضطراب وجودی است؛ موضوعی که در پژوهش Schwartz و همکاران (2013) و Erikson (1968) نیز به آن اشاره شده است.

از سوی دیگر، نقش عوامل فرهنگی و اجتماعی ایران در تداوم یا کاهش اضطراب وجودی جوانان قابل توجه است. ساختار سنتی خانواده، ارزش‌گذاری بر موفقیت تحصیلی و شغلی، فشار هنجارهای اجتماعی و تضاد ارزش‌های سنتی و مدرن، فرآیند یافتن معنا و هدفمندی را برای جوانان دشوارتر می‌سازد (Schwartz et al., 2013). در این زمینه، پژوهش Pourmohammadi و همکاران (1400) نشان داد که بسیاری از دانشجویان ایرانی به علت تضاد میان خواسته‌های فردی و انتظارات خانواده و جامعه، دچار سردرگمی و اضطراب وجودی می‌شوند؛ یافته‌ای که در پژوهش حاضر نیز به وضوح مشاهده شد.

همچنین، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که نبود حمایت خانوادگی و ضعف مهارت‌های مقابله‌ای، به شکل‌گیری الگوهای ناسازگار فکری از جمله نشخوار ذهنی، تفکر منفی و فاجعه‌سازی دامن می‌زند. این نتایج با یافته‌های Park و Folkman (1997) و Arslan (2019) که نقش حمایت اجتماعی و تاب‌آوری را در کاهش اضطراب وجودی و ارتقای سلامت روان تأیید کرده‌اند، همخوانی دارد. شرکت‌کنندگان در این پژوهش بیان کردند که ناتوانی در بیان احساسات و مشکلات روانی، عدم آشنایی با خدمات روان‌شناختی و هزینه‌های بالای درمان، از جمله موانع عمده برای جستجوی کمک حرفه‌ای است؛ موضوعی که در مطالعات پیشین نیز مورد تأکید قرار گرفته است (Heisel & Flett, 2016).

نکته قابل توجه دیگر در نتایج این پژوهش، تأثیر رسانه‌های اجتماعی و فضای مجازی بر تشدید اضطراب وجودی جوانان است. بسیاری از شرکت‌کنندگان اشاره کردند که مقایسه مداوم خود با دیگران در فضای مجازی، احساس عقب‌ماندگی و بی‌ارزشی را تقویت می‌کند و موجب می‌شود فرد دچار اضطراب، ناامیدی و حتی انزوا شود. این یافته با نتایج مطالعه Hosseini و همکاران (2022) همسو است که نقش رسانه‌های اجتماعی را در تقویت احساس پوچی و فقدان معنا در جوانان ایرانی برجسته ساخته است.

در جمع‌بندی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که اضطراب وجودی در جوانان فاقد هدفمندی زندگی، پدیده‌ای چندعاملی و پیچیده است که تحت تأثیر عوامل فردی، اجتماعی و فرهنگی تداوم می‌یابد. این نتایج علاوه بر تأیید مبانی نظری پیشین، بر ضرورت تدوین مداخلات روان‌شناختی هدفمند و سیاست‌گذاری‌های حمایتی و فرهنگی برای ارتقاء هدفمندی و معنا در زندگی جوانان تأکید دارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی رایت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

فهرست منابع

References

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arslan, G. (2019). Meaning in life and depressive symptoms: Mediating effects of self-esteem and resilience among adolescents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(6), 500-507.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Beacon Press.
- Heidegger, M. (1962). *Being and time*. Harper & Row.
- Heisel, M. J., & Flett, G. L. (2016). Meaning in life and risk for suicide in men: Thresholds for the protective effect of meaning against suicidality. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(5), 382-387.
- Hosseini, S., Abolghasemi, A., & Khosravi, Z. (2022). The role of social media in the existential anxiety of Iranian youth. *Journal of Iranian Youth Studies*, 8(3), 59-80.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115-144.
- Pourmohammadi, M., Ghafouri, F., & Ebrahimi, H. (2021). Existential anxiety and life meaning among Iranian students: A qualitative study. *Iranian Journal of Psychology*, 14(2), 97-112.
- Sartre, J. P. (1956). *Being and nothingness: A phenomenological essay on ontology*. Washington Square Press.
- Schwartz, S. J., Côté, J. E., & Arnett, J. J. (2013). Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes in the individualization process. *Youth & Society*, 45(3), 307-336.

- Schnell, T. (2009). The sources of meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499.
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381-385.
- 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.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.
- Tillich, P. (1952). *The courage to be*. Yale University Press.
- Wong, P. T. P. (2012). *The human quest for meaning: Theories, research, and applications*. Routledge.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.