



The Effectiveness of Existential Group Counseling on Distress Tolerance and Subjective Vitality of Students

Parisa Pirsaghi^{1*}

1. Assistant professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Azarbaijan Shahid Madani University, Tabriz, Iran (Corresponding Author) parisa.pirsaghi@yahoo.com

Citation: Pirsaghi, P. (2024). The effectiveness of existential group counseling on distress tolerance and subjective vitality of students. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 14(1), 14-28

Abstract

Providing mental health counseling and interventions for students is crucial to preventing or addressing psychological challenges in this vulnerable group and can play a significant role in supporting the university's educational objectives. The present study aimed to determine the effectiveness of existential group counseling on distress tolerance and mental vitality in students. The research method was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population of this research included all male and female undergraduate students at Azarbaijan Shahid Madani University who were referred to the University Counseling Center to receive counseling services in the academic year 2023-2024. Among the interested students, 30 students were selected by available sampling 15 were randomly assigned to the experimental group, and 15 to the control group. The data collection tools in this research were Subjective Vitality Questionnaire (Ryan & Frederick, 1997) and Distress Tolerance Questionnaire (Simons & Gaher, 2005). The existential group counseling protocol was implemented in 10 sessions of 90 minutes, one session per week for the experimental group. Multivariate analysis of covariance was used to analyze the data. The research findings showed that the post-test mean of subjective vitality and distress tolerance in the experimental and control groups had a significant difference at 0.01. As a result, existential group counseling can be used as an effective intervention to promote subjective vitality and tolerance of students' distress.

Keywords: existential group counseling, distress tolerance, subjective vitality

Extended Abstract

Introduction

Admission to university as one of the critical periods for students is associated with substantial changes in personal, family, and social life. As a result, the provision of mental health counseling and intervention to students to prevent or treat psychological problems of this sensitive group seems essential and can be effective in advancing the educational goals set by the university. Moreover, it is claimed that positive psychological abilities can act as stability factors against the symptoms of psychological distress in facing the academic needs of students (Sharp & Theiler, 2018).

One of the psychological constructs effective in mental health is distress tolerance, which as a factor beyond psychiatric diagnoses, increases the probability of creating and maintaining a wide range of psychological problems (Webb et al., 2020). Distress tolerance involves the ability to tolerate, evaluate, and accept the emotional state, the emotion regulation style, and the degree of attracting attention through negative emotions (Bonfils et al., 2018). On the other hand, subjective vitality is another important construct addressed in the current study, which is somehow tied to the concept of psychological well-being, and refers to having a positive, energetic, and cheerful state. Thus, a lively person is full of the meaning of life and has an energy that comes from within the person (Ju, 2017). A review of the literature shows that the constructs of distress tolerance and subjective vitality play a significant role in the mental health of students. Thus, the present study aims to address these two important constructs.

One of the group interventions affecting health and enriching life is existential group counseling, which is a philosophical approach to people and their characters and deals with important life issues. The advantage of

existential psychotherapy and counseling compared to other approaches is its focus on choices and existing paths toward personal growth, emphasis on personal responsibilities, awareness of current situations, and a sense of commitment to decision-making and action. To this end, the present study seeks to investigate the effectiveness of existential group counseling in distress tolerance and subjective vitality of students.

Methods

Population and sampling

This study adopted a quasi-experimental pre-test-post-test design with a control group. The research population consisted of all female and male students at Azarbaijan Shahid Madani University in the academic year 2023-2024 who were completing their bachelor's program and applied for counseling services from the university counseling center. A total of 30 students were selected as the participants through convenience sampling. The selected students were randomly assigned to the intervention and control groups, each with 15 members. The criteria for enrolment in the study were age between 18 and 25 years old, completing undergraduate studies, not receiving other counseling and psychotherapy services at the same time, not receiving drug treatment during the study, and having informed consent. The exclusion criteria were simultaneous participation in other counseling and psychotherapy programs, absence of more than two sessions, and declaration of unwillingness to continue participating in the study.

Instruments

The Distress Tolerance Scale (Simons & Gaher, 2005) was used to measure distress tolerance. The scale has 15 items and four subscales. Moreover, the Subjective Vitality Scale (Ryan & Frederick, 1997) was used to assess the participants' subjective vitality. The psychometric properties of both questionnaires were assessed and confirmed.

Procedure

The existential intervention protocol in this study was developed by reviewing the literature and existing interventions. Following the existential psychotherapy textbook (Yalom, 1980) and the theory and practice of humanistic group counseling (Corey, 1995), the content of the protocol was also prepared with a focus on improving the strengths of the existing protocols and eliminating their shortcomings. Through a notice, interested students were invited to participate in existential counseling sessions. Then, the applicants were interviewed and 30 students who met the inclusion criteria were selected and randomly placed into the intervention and control groups, each with 30 members. Before conducting the intervention, the participants in both groups completed the items in the Distress Tolerance Scale and Subjective Vitality Scale.

Results

The results of the multivariate analysis of covariance (MANCOVA) showed significant differences between the two intervention and control groups in terms of distress tolerance and subjective vitality ($F=64$; $P<0.01$). Analyze of Covariance (ANCOVA) indicated that existential group counseling was effective in improving distress tolerance ($F=321.05$; $P<0.01$) and subjective vitality ($F=122.96$; $P<0.01$) of the participants in the intervention group.

Discussion

The findings from this study showed that existential group counseling is effective in increasing students' distress tolerance. Similarly, Esmaeli Ghazivaloii et al. (2017) and Lybbert et al. (2019) confirmed the effectiveness of existential intervention on distress tolerance in other population groups. Existential counseling, by making deep changes in people's vision and their perception of the requirements of living, focuses on accepting suffering as an inseparable part of human life and seeks to inject the courage to face and fully live in existence through understanding the meaning of suffering. It can be argued that human is a creature in search of meaning, who seeks a reason even for their sufferings and pains, and when they get it, accepting the resulting situations and sufferings is facilitated. Thus, finding meaning in life has a positive relationship with psychological factors and leads to life satisfaction and psychological well-being (Du Plessis, 2019).

The data in this study also demonstrated the effect of existential group counseling on students' subjective vitality, as confirmed by Ghasemi et al. (2024) and Marco et al. (2024). This is to argue that the existential intervention helped the students in the intervention group develop a deep self-awareness of the basic dimensions and assumptions of human existence, get out of the passive state in facing the problems of life, and take a responsible and active stance to have real engagement in life because this approach emphasizes the capacity of individuals to make good choices and maximize their potential (Thir & Batthyány, 2016).

Conclusion

The findings from the present study indicated that existential group counseling is effective in improving students' distress tolerance and subjective vitality. The findings of the present study and other similar studies can be used to promote the mental health of students and help reduce their psychological problems in university counseling centers.

Ethical Considerations

To comply with ethical protocols in the present study, the participants received some instructions about the objectives of the study, the research procedure, the publication of the findings, the confidentiality of the participants' data, and their freedom to leave the study if they wished.

Conflict of interest

There was no conflict of interest in this study.

Authors' Contribution

All the research procedures and drafting of the manuscript were performed by the corresponding author.

Funding

This article is based on a research project implemented by the Ministry of Science, Research and Technology for young university faculty members and approved by the Azarbaijan Shahid Madani University under research number 43588/D/218 dated June 21, 2023.

Acknowledgements

The author is grateful to all participants and officials of the Azarbaijan Shahid Madani University who cooperated in the research project.



اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد وجودی بر تحمل پریشانی و سرزندگی ذهنی دانشجویان^۱

پریسا پیرساقی^{*۱}

۱. استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز، ایران (نوسنده مسئول) parisa.pirsaghi@yahoo.com

چکیده

خدمات مشاوره و مداخله‌های سلامت روان به دانشجویان برای پیشگیری یا درمان مشکلات روانی ضروری است و می‌تواند نقش مهمی در پیشبرد اهداف آموزشی تعیین‌شده توسط دانشگاه داشته باشد. هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد وجودی بر تحمل پریشانی و سرزندگی ذهنی دانشجویان بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان دختر و پسر مقطع کارشناسی در دانشگاه شهید مدنی آذربایجان بود که برای دریافت خدمات مشاوره‌ای در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ به مرکز مشاوره دانشگاه مراجعه کردند. از بین این دانشجویان، ۳۰ نفر به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و با گمارش تصادفی، ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش، پرسشنامه سرزندگی ذهنی (Ryan & Frederick, 1997) و پرسشنامه تحمل پریشانی (Simons & Gaher, 2005) بود. پروتکل مشاوره گروهی با رویکرد وجودی در ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای یک جلسه برای گروه آزمایش اجرا شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد وجودی باعث افزایش معنادار تحمل پریشانی و سرزندگی ذهنی در دانشجویان گروه آزمایش شد. در نتیجه، مشاوره گروهی با رویکرد وجودی می‌تواند به عنوان روشی مؤثر برای ارتقای سرزندگی ذهنی و تحمل پریشانی دانشجویان مورد استفاده قرار گیرد.

واژه‌های کلیدی: مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد وجودی، تحمل پریشانی، سرزندگی ذهنی

مقدمه

ورود به دانشگاه به عنوان یکی از مقاطع حساس در زندگی فردی، خانوادگی، و اجتماعی دانشجویان، با تغییرات متعددی در جنبه‌های مختلف زندگی همراه است. چالش‌های خاص مربوط به این دوران، همچون عدم آشنایی با محیط دانشگاه، جدایی و دوری از خانواده، ناسازگاری با دیگران در محیط زندگی دانشجویی، عدم کفایت امکانات مادی و رفاهی، حجم بالای دروس، رقابت‌های تحصیلی فشرده و مواردی از این قبیل، می‌توانند مشکلات و ناراحتی‌های روان‌شناختی و افت عملکرد دانشجویان را موجب شوند. با توجه به اینکه نرخ ابتلای دانشجویان به اختلالات روانی به‌طور قابل ملاحظه‌ای بالاتر از جمعیت عمومی است، می‌توان گفت که این قشر از نظر ابتلا به مشکلات سلامت روان، جمعیت پرخطری محسوب می‌گردد (Ibrahim et al., 2013) و حتی بر اساس مطالعات انجام شده، شیوع مسائل روان‌شناختی در دانشجویان در سرتاسر جهان به تدریج رو به افزایش است (Hussain et al., 2013). بدیهی است که مواجهه با فشارهای اقتصادی، اجتماعی و تحصیلی، خطر بروز علائم اضطراب، استرس و افسردگی را افزایش می‌دهد (Auerbach et al., 2018) و با عملکرد تحصیلی پایین دانشجویان مرتبط است (Frazier et al., 2019). در نتیجه به نظر می‌رسد که مداخله و ارائه مشاوره سلامت روان به دانشجویان جهت پیشگیری یا درمان مسائل روان‌شناختی این قشر حساس ضروری به نظر می‌رسد و می‌تواند در پیشبرد اهداف آموزشی دانشگاه نیز مؤثر واقع شود.

از جهتی، ادعا بر این است که توانایی‌های روان‌شناختی مثبت می‌توانند به عنوان عوامل پایداری در برابر علائم پریشانی روان‌شناختی در مواجهه با نیازهای تحصیلی جمعیت دانشجویان عمل کنند (Sharp & Theiler, 2018). یکی از سازه‌های روان‌شناختی مؤثر، تحمل پریشانی (distress tolerance)

است که به عنوان عاملی که فراسوی تشخیص‌های روان‌پزشکی مطرح است، احتمال ایجاد و حفظ طیف گسترده‌ای از مسائل روان‌شناختی را افزایش می‌دهد (Webb et al., 2020). به دلایل متعدد، تحمل پریشانی توجه دانشمندان و متخصصان بالینی را به خود جلب کرده است. اساساً این فرضیه وجود دارد که سازه تحمل پریشانی در پیدایش و گسترش انواع آسیب‌های روانی (از جمله مصرف مواد، اضطراب، اختلالات خلقی و شخصیت) دخیل است (McHugh et al., 2011). با توجه به اینکه دانشجویان با عوامل استرس‌زای مختلفی مواجه هستند، کاهش تحمل پریشانی ممکن است با پاسخ‌های ناسازگارانه نسبت به رویدادهای استرس‌زا همراه باشد (Rutherford et al., 2013). تحمل پریشانی شامل توانایی تحمل، ارزیابی و ظرفیت پذیرش حالت عاطفی، شیوه تنظیم هیجان و مقدار جلب توجه از طریق هیجان‌های منفی است (Bonfils et al., 2018). در واقع، تحمل پریشانی به ظرفیت تجربه و استقامت در برابر ناراحتی هیجانی اشاره دارد (Simons et al., 2018) که به صورت حالتی هیجانی تجربه می‌گردد و در بیشتر موارد، با تمایل به انجام عملی که باعث رهایی از تجربه هیجانی منفی می‌شود، مشخص می‌گردد (Azizi et al., 2010). تحمل پریشانی بر ارزیابی و پیامدهای ناشی از تجربه هیجان‌های منفی به گونه‌ای تأثیر می‌گذارد که افراد با تحمل پریشانی پایین‌تر، واکنشی شدیدتر به استرس و اضطراب نشان می‌دهند (Veilleux, 2019). این افراد، حالت‌های روان‌شناختی منفی را غیرقابل تحمل ادراک می‌کنند، از توانایی مدیریت آن‌ها برخوردار نیستند، معمولاً دست به انکار تجربیات خود می‌زنند و دستخوش احساس شرم و آشفتگی می‌گردند (Gallego et al., 2020). با توجه به آنچه گفته شد، به نظر می‌رسد که تحمل پریشانی سازه‌ای مهم در توانایی مقابله با فشارها و سختی‌های زندگی است. پژوهش‌هایی که به بررسی سازه تحمل پریشانی در جمعیت دانشجویان پرداخته‌اند، ارتباط آن را با ایده‌پردازی خودکشی (Zemestani et al., 2024)، افسردگی، اضطراب و استرس (Anwar et al., 2024) و اعتیاد به اینترنت (Farajpour Niri et al., 2020) نشان داده‌اند.

از طرف دیگر، امروزه، فقدان عواطف و هیجانات منفی، به تنهایی برای توضیح سلامت روان کافی تلقی نمی‌شود (Demir, 2023). بلکه علاوه بر آن، حضور عواطف و هیجانات مثبت نیز جستجو می‌گردد. به عبارت دیگر، از افراد انتظار می‌رود که نوعی از ارزیابی‌های ذهنی داشته باشند که عواطف مثبتی را در زندگی آن‌ها خلق کند. مفهومی که به ارزیابی مثبت افراد از سلامت روان خود اشاره دارد و نسبتاً کمتر مورد بررسی قرار گرفته است، سرزندگی ذهنی (mental vitality) است (Yılmaz, 2023). سرزندگی ذهنی به نحوی با مفهوم بهزیستی روان‌شناختی گره خورده و به داشتن وضعیت مثبت، پرانرژی و باشناط بودن اطلاق می‌گردد؛ به طوری که فرد سرزنده مملو از معنای زندگی و دارای انرژی‌ای است که از خود انسان نشأت می‌گیرد و منبع آن، درونی است (Ju, 2017). طبق نظریه خود تعیین‌گری، سرزندگی ذهنی تأثیر قابل توجهی بر تنظیم اقدامات هدفمند دارد که به نوبه خود منجر به ارتقای بهزیستی می‌شود (Arslan et al., 2022). بنابراین، افراد با سطوح بالای سرزندگی ذهنی تمایل دارند در انجام فعالیت‌های خود با انگیزه، هوشیار، و پرانرژی باشند. علاوه بر این، آن‌ها مشارکت بالاتری را در انجام فعالیت‌های معنادار، مقابله مؤثر با رویدادهای استرس‌زای زندگی و برخورداری از سلامت روانی بهتر گزارش می‌کنند (Ugur et al., 2019). علی‌رغم اینکه سرزندگی ذهنی دانشجویان یکی از شاخص‌های مهم سلامت روان این جمعیت محسوب می‌شود و دربرگیرنده سلامت ذهنی و جسمی آن‌هاست، مطالعات نسبتاً محدودی در مورد این مؤلفه در بین دانشجویان دانشگاه وجود دارد. با توجه به مرحله رشدی که دانشجویان دانشگاه در آن قرار دارند، می‌توان استدلال کرد که نشاط جسمی و روانی برای بهزیستی عمومی آن‌ها اهمیت زیادی دارد (Yılmaz, 2023). پژوهش‌های انجام شده به ارتباط مثبت سرزندگی ذهنی با سرزندگی تحصیلی (Sherif, 2024)، سخت‌کوشی تحصیلی و ذهن‌آگاهی (Elsamahy, 2024)، شادکامی ذهنی (Yazıcı & Somoglu, 2024)، بهبود همدمی و رفتار اجتماعی (Wang et al., 2024)، و خود مثبت (Kocuyigit et al., 2024)، و ارتباط منفی آن با استفاده مشکل‌زا از اینترنت در بین دانشجویان (Yılmaz, 2023) اشاره کرده‌اند.

بنابر آنچه گفته شد، نظر به آسیب‌پذیری روانی دانشجویان در برابر سطوح بالای استرس‌های ناشی از چالش‌های دوران دانشجویی و لزوم تأمین و ارتقای سلامت روانی این قشر مهم و اثرگذار به عنوان نیروی انسانی آینده جامعه، مداخله و ارائه مشاوره سلامت روان به روش‌های مختلف به دانشجویان جهت پیشگیری یا درمان مسائل روان‌شناختی آنان ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین، از آنجایی که بررسی ادبیات علمی نشان می‌دهد سازه‌های تحمل پریشانی و سرزندگی ذهنی نقش قابل توجهی در سلامت روانی دانشجویان دارند، مطالعه حاضر، مداخله در این عناصر مهم را هدف خود قرار داده است. برای ایجاد تغییر و بهبودی، روش‌های مداخله‌ای مختلفی وجود دارد از جمله مشاوره گروهی که در آن، تبادلات صورت گرفته میان اعضای گروه به عنوان وسیله‌ای مؤثر در ایجاد تغییر و بهبودی تلقی می‌شود. کار گروهی در زمینه مشاوره و راهنمایی، فرصت‌هایی برای توسعه راهبردهای مؤثرتر جهت حمایت از دانشجویان، تسهیل درک بهتر از نیازهای فردی، و خلق یک محیط یادگیری همه‌جانبه و حمایتی به دست می‌دهد (Wijayanto, 2023). تاکنون روش‌های گروهی مختلفی برای ارتقای سرزندگی ذهنی و تحمل پریشانی دانشجویان مورد استفاده قرار گرفته است که از جمله آن‌ها می‌توان به آموزش مبتنی بر کارکردهای اجرایی (Rahaie & Taghavi, 2024)، درمان فرانشاخت و پذیرش و تعهد (Niroomand et al., 2023)، آموزش ذهن‌آگاهی (Aghili & Vakili Bastam, 2022)، آموزش آرامش روان‌شناختی مبتنی بر دعا و صبر (Karimy et al., 2023)، و طرحواره‌درمانی هیجانی (Ariana Kia et al., 2024) اشاره کرد. در این بین، یکی دیگر از مداخله‌های گروهی مرتبط با سلامت و مؤثر در بارور ساختن زندگی، مشاوره گروهی با رویکرد وجودی (existential group counseling) است که رویکردی فلسفی درباره

مردم و نوع بودن آنها است و به موضوعات مهم زندگی می‌پردازد. مشاوره وجودی گزینه‌ای مفید برای درک و درمان است که بر تجربیات منحصر به فرد افراد با چالش‌های اساسی زندگی متمرکز است (Ivers et al., 2024) و در قالب آن، مشاوران وجودی سعی می‌کنند بر حضور و تعامل کامل با مراجعان تمرکز کنند (Cooper et al., 2019). این نوع از درمان، ساختار مطلوبی را درباره ماهیت وجودی انسان، تنهایی، انزوا، اضطراب و ناامیدی مطرح می‌کند و به جای سلب اختیار فرد، بر رابطه مراجع-مشاور، رویارویی صادقانه و تغییر به عنوان یک عمل شجاعانه از طرف فرد تأکید دارد (Joensuu et al., 2016). امتیاز برگردانمانی و مشاوره وجودی نسبت به سایر رویکردها، تمرکز آن بر انتخاب‌ها و مسیرهای موجود به سمت رشد شخصی و تأکید بر مسئولیت‌های شخصی، ارتقای آگاهی نسبت به موقعیت‌های کنونی و احساس تعهد نسبت به تصمیم‌گیری و عمل است. مشاوره وجودی به دنبال این است که به افراد کمک کند تا دریابند که اگرچه نمی‌توانند برخی از رویدادهای ناخوشایند و رنج‌آور را در زندگی تغییر دهند، اما می‌توانند تحلیل و تفکر و برداشت خود نسبت به این حوادث را تغییر دهند (Corey, 2013). می‌توان گفت که ویژگی گروه‌های وجودی آن است که به جهان واقعی شباهت‌های بیشتری دارد و ارتباط با سایر اعضا به عنوان بخشی از جهان به هر عضو کمک می‌کند تا خود و دنیای پیرامون را آن‌گونه که واقعاً هست کشف نماید. مفاهیم مورد بحث در روش وجودی به فرد در جهت آگاهی از وضعیت فعلی خود و همچنین لزوم انتخاب و پذیرش مسئولیت آن و تلاش برای رشد شخصی کمک می‌کند (Ghafari et al., 2014). تعداد قابل توجهی از مطالعات داخلی و خارجی صورت گرفته مؤید اثربخشی مداخلات وجودی در ایجاد تغییر و درمان مشکلات مختلف جمعیت‌های مختلف به ویژه دانشجویان بوده است. از جمله می‌توان به مطالعات اسماعیلی قاضی ولویی و همکاران (Esmaeli Ghazivaloii et al., 2017)، شیرالی و دشت بزرگی (Shirali & Dashtbozorgi, 2019) و لیبرت و همکاران (Lybberet et al., 2019)، قاسمی و همکاران (Ghasemi et al., 2024)، سرلکی و همکاران (Sarlaki et al., 2023)، قندهاری و همکاران (Ghandehari et al., 2023)، یادی و همکاران (Yadi et al., 2023)، مارکو و همکاران (Marco et al., 2024) اشاره کرد. گفتنی است که پژوهشگر به پژوهش‌هایی که اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد وجودی بر تحمل پریشانی و سرزندگی ذهنی دانشجویان را بررسی کرده باشند، دست نیافت. با توجه به مطالب بیان شده، خلاء پژوهشی در این زمینه وجود دارد. از طرفی، مشاوره گروهی با رویکرد وجودی، ساختار مطلوبی برای کار بر مسائل متعدد حوزه سلامت روان و فرآیند جستجو برای ارزش و معنی در زندگی و خلق یک هستی بامعنی است. پژوهش‌های مختلف صورت گرفته، نقش بی‌بدیل گروه در برگردانمانی و مشاوره را مورد تأیید قرار داده و اشاره کرده‌اند که گروه با فراهم ساختن فرصتی برای حمایت اعضا از یکدیگر و مشارکت در شبکه اجتماعی گسترده‌تر و ارتقاء مهارت‌های سازگاری باعث بهبود جنبه‌های متعدد سلامت روانی افراد می‌گردد. از این‌رو، انتظار می‌رود مداخله با رویکرد وجودی به شیوه گروهی بتواند با ایجاد شبکه حمایتی و رهنمون ساختن اعضا به ایجاد معنا، در ارتقای سازه‌های سرزندگی ذهنی و تحمل پریشانی در دانشجویان مؤثر باشد. با توجه به مطالب گفته شده، پژوهش حاضر به دنبال بررسی اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد وجودی بر تحمل پریشانی و سرزندگی ذهنی دانشجویان است.

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه شهید مدنی آذربایجان در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ بود که در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل بودند و متقاضی دریافت خدمات مشاوره‌ای از مرکز مشاوره دانشگاه شدند. از بین جامعه آماری، تعداد ۳۰ دانشجو به صورت نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند و با استفاده از گمارش تصادفی، ۱۵ نفر در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند. معمولاً تعداد اعضا در مشاوره گروهی تا ۱۲ نفر است (Shafiabadi, 2007)، اما از آنجا که احتمال دارد برخی اعضا در طول زمان گروه را ترک کنند، توصیه می‌شود کار با گروهی شروع شود که قدری بزرگتر از اندازه مطلوب باشد (Yalom & Leszcz, 2005). بنابراین، گروه با ۱۵ نفر آغاز به کار کرد. در طول فرایند اجرای مداخله، گروه با ریزش مواجه نشد. البته برخی پژوهش‌ها (Shirali & Dashtbozorgi, 2019; Namani & Hajimirzaie, 2023; Taghipour & Barzegaran, 2019) نشان داده‌اند که گروه‌های مشاوره‌ای مبتنی بر رویکرد وجودی با حجم ۱۵ نفر و بالاتر، از کارکردهای لازم برخوردارند. ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: داشتن سن بین ۱۸ تا ۲۵ سال، تحصیل در دوره کارشناسی، عدم دریافت هم‌زمان سایر خدمات مشاوره‌ای و برگردانمانی، عدم دریافت درمان دارویی هم‌زمان با هدف مطالعه، و رضایت آگاهانه. معیارهای حذف از پژوهش نیز عبارت بودند از شرکت هم‌زمان در سایر دوره‌های مشاوره و برگردانمانی، غیبت بیش از دو جلسه، و اعلام عدم تمایل به ادامه مشارکت در پژوهش.

ابزار اندازه‌گیری

پرسشنامه تحمل پریشانی (Distress Tolerance Scale). این پرسشنامه توسط سیمونز و گاهر (Simons & Gaher, 2005) طراحی

شده و دارای ۱۵ ماده و چهار خرده‌مقیاس تحمل (تحمل پریشانی هیجانی)، جذب (جذب شدن توسط هیجانات منفی)، ارزیابی (برآورد ذهنی پریشانی) و تنظیم (تنظیم تلاش‌ها برای تسکین پریشانی) است. عبارات این پرسشنامه با یک مقیاس پنج درجه‌ای، از ۱ (کاملاً موافق) تا ۵ (کاملاً مخالف) نمره‌گذاری می‌شوند. نمره‌های بالا نشانگر تحمل پریشانی بالا است. ضرایب آلفا در مطالعه سیمونز و گاهر برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲، ۰/۷۸، ۰/۷۰ و برای کل پرسشنامه ۰/۸۲ می‌باشد (Usefinezhad et al., 2019). همچنین مشخص شده که این ابزار از روایی ملاکی و همگرایی اولیه خوبی برخوردار است و ضریب روایی ۰/۶۱ برای آن گزارش شده است (Kamranpour et al., 2017). محمودپور و همکاران (Mahmoudpour et al., 2022) در پژوهش خود گزارش کردند که ضریب کل پایایی پرسشنامه برابر با ۰/۸۹ است. همچنین، برای تعیین روایی عاملی از تحلیل عاملی تأییدی استفاده کردند که نتایج نشان داد ساختار پرسشنامه برازش قابل قبولی با داده‌ها دارد و کلیه شاخص‌های نیکویی برازش، مدل را تأیید می‌کنند. افخمی اردکانی و همکاران (Afkhani Ardakan et al., 2024) آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۷۶ گزارش کردند. این مقدار در پژوهش حاضر ۰/۸۷ به دست آمد.

پرسشنامه سرزندگی ذهنی (Subjective Vitality Scale). این پرسشنامه توسط رایان و فردریک (Ryan & Frederick, 1997) ساخته شده و دارای ۷ عبارت است که بر اساس یک مقیاس ۷ درجه‌ای از ۱ (در مورد من اصلاً درست نیست) تا ۷ (در مورد من کاملاً درست است)، نمره‌گذاری می‌شود. پرسشنامه به منظور ارزیابی سرزندگی و نشاط در افراد تهیه شده است. نمره بالا نشان دهنده بالا بودن میزان سرزندگی فرد می‌باشد. در پژوهش تنهای رشانلو و همکاران (Tanhay Reshvanloo et al., 2020)، ساختار یک عاملی با واریانس تبیین شده ۶۷/۱۹ به دست آمد. روایی عاملی تأییدی نیز به تأیید رسید. ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ و ضریب دونیمه کردن نیز ۰/۹۱ محاسبه شد. با توجه به اعتبار و روایی قابل قبول و روایی عاملی اکتشافی و تأییدی و پارامترهای مطلوب سؤال-پاسخ، این مقیاس به عنوان ابزار مناسبی برای استفاده در مطالعات مربوط به ابعاد مثبت سلامت روان‌شناختی دانشجویان یا کارآزمایی‌های بالینی در این زمینه معرفی شده است (Tanhay Reshvanloo et al., 2020). در پژوهش عرب‌زاده (Arabzadeh, 2017)، آلفای کرونباخ به دست آمده ۰/۷۰ گزارش شد. در پژوهش حاضر، میزان آلفای کرونباخ ۰/۸۵ به دست آمد.

روند اجرای پژوهش

در پژوهش حاضر، ابتدا به منظور طراحی پروتکل مداخله وجودی به شیوه گروهی، به بررسی و مطالعه متون مربوطه و مداخلات موجود اقدام شد و در جهت تقویت نقاط قوت پروتکل‌های موجود و حذف کاستی‌ها، با تأکید بر دو منبع اصلی درسنامه برگردانمانی اگریستانسال (Yalom, 1980) و نظریه‌ها و تمرین‌های مشاوره گروهی انسان‌گرا (Corey, 1995)، محتوای جلسات تهیه شد. به منظور بررسی روایی پروتکل تهیه شده، از شاخص روایی محتوایی (CVI) و نسبت روایی محتوایی (CVR) استفاده شد. در راستای محاسبه نسبت روایی محتوایی، از ۹ متخصص مشاوره و روانشناسی استفاده شد. این متخصصان در حوزه رویکرد برگردانمانی و مشاوره اگریستانسیال آموزش‌های تخصصی دیده و از تجارب مشاوره‌ای و درمانی حداقل ۵ ساله بهره‌مند بودند. از گروه متخصصان مذکور درخواست شد اهداف و جزئیات مربوط به درون‌مایه جلسات مداخله را بررسی و نمره‌گذاری کنند. مقدار CVR قابل قبول بر اساس تعداد متخصصان مورد استفاده برابر با ۰/۷۸ بود که در این پژوهش، برای تمامی اهداف پروتکل آموزشی بین ۰/۸ و ۱ به دست آمد. همچنین، شاخص روایی محتوا برای اهداف مذکور نیز بین ۰/۹ تا ۱ به دست آمد و بنابراین مورد تأیید قرار گرفت.

سپس از دانشجویانی که برای دریافت خدمات مشاوره فردی به مرکز مشاوره مراجعه کرده بودند، برای حضور در پژوهش دعوت به عمل آمد. مصاحبه مقدماتی از متقاضیان به عمل آمد و بر اساس ملاک‌های ورود، ۳۰ نفر از دانشجویان انتخاب شدند تا به جهت معنادار بودن نمونه، گروه‌های آزمایش و گواه از ظرفیت حداکثری ۱۵ نفری برخوردار باشند. مشارکت‌کنندگان به صورت تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل قرار گرفتند و پیش از آغاز مداخله، پرسشنامه‌های تحمل پریشانی و سرزندگی ذهنی توسط هر دو گروه تکمیل شدند. مداخله آزمایشی به صورت ۱۰ جلسه حضوری ۹۰ دقیقه‌ای روی گروه آزمایش اجرا شد و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکرد. در پایان، مجدداً هر دو گروه آزمایش و گواه پرسشنامه‌های مذکور را تکمیل کردند. لازم به ذکر است که مطالعه حاضر در طول اجرا با افت آزمودنی مواجه نشد. به جهت رعایت ملاحظات اخلاقی، تصمیم گرفته شد مداخله مشاوره‌ای برای گروه کنترل بعد از اتمام پژوهش و در فرصتی مناسب اجرا شود. قبل از شروع پژوهش، اهداف و روش اجرای پژوهش به مشارکت‌کنندگان توضیح داده شد، در مورد رازداری و محرمانگی اطلاعات اطمینان خاطر داده شد، تأکید شد که در صورت عدم تمایل به ادامه همکاری در هر مرحله از درمان اختیار خروج از مشاوره را دارند و در نهایت نیز رضایت آگاهانه آن‌ها جلب گردید. چکیده‌ای از محتوای جلسات به اختصار به شرح زیر است.

جدول ۱

محتوای جلسات مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد وجودی

جلسه اول	آشنایی اعضای گروه با یکدیگر، بیان دلایل تشکیل گروه، بیان اهداف و انتظارات فردی اعضا از شرکت در گروه، تدوین قواعد و هنجارهای گروه (از جمله حفظ محرمانگی، لزوم احترام متقابل، حضور منظم در جلسات، ضرورت مشارکت تمام اعضا در مباحث جلسات، درخواست از اعضا جهت ارائه بازخورد به یکدیگر و رهبر گروه)، پاسخ به نگرانی‌ها و مسائل مطرح شده از جانب مشارکت‌کنندگان
جلسه دوم	تشریح مفهوم آگاهی و خودآگاهی و بیان جنبه‌های مختلف آگاهی وجودی (از جمله متناهی بودن، برخورداری از توان اقدام کردن و اقدام نکردن، پذیرش مسئولیت انتخاب‌ها و پیامدهای حاصل از آن، تنهایی روان‌شناختی، قابلیت خلق آینده، ...)، پاسخ اعضا به سؤال "من کیستم؟"، تشریح اهمیت آگاهی از تجارب بی‌واسطه اینجا و اکنون، بیان تجارب فردی اعضا در موقعیت‌های چالش-برانگیز مرتبط، بحث گروهی و ارائه بازخورد، جمع‌بندی و ارائه تکلیف مربوط به بحث جلسه
جلسه سوم	تشریح مفهوم آزادی و مسئولیت و بیان معانی ضمنی آن‌ها و نحوه ارتباط این دو مفهوم، پرداختن به "مسئولیت" به مثابه یک نگرانی، تظاهرات مسئولیت‌گریزی، تشریح مکانیسم جا به جایی مسئولیت و انداختن آن به دوش دیگران، پرداختن به اجباری‌گری به عنوان پویه‌ای دفاعی در برابر آگاهی از مسئولیت، پرداختن به سایر جلوه‌های انکار مسئولیت و پدیده "قربانی بی‌گناه"، بررسی میزان آزادی افراد در زندگی و محدودیت‌های مربوط به آن، محدودیت‌های مسئولیت، بیان تجارب فردی اعضا در موقعیت‌های چالش‌برانگیز مرتبط، بحث گروهی در مورد نحوه مسئولیت‌پذیری و به دست گرفتن اختیار اعمال در زندگی، ارائه بازخورد، جمع-بندی و ارائه تکلیف مربوط به بحث جلسه
جلسه چهارم	تشریح مفهوم اضطراب، بررسی تظاهرات و پیامدهای اضطراب، تفکیک اضطراب نرمال و اضطراب نوروتیک، بیان مفهوم اضطراب وجودی به عنوان اضطرابی نرمال و وجوه تمایز آن از اضطراب نوروتیک، بررسی ریشه‌های اضطراب وجودی، پاسخ‌های کارآمد و ناکارآمد به اضطراب وجودی، بیان تجارب فردی اعضا در موقعیت‌های چالش‌برانگیز مرتبط، بحث گروهی و ارائه بازخورد، جمع-بندی و ارائه تکلیف مربوط به بحث جلسه
جلسه پنجم	تشریح مفهوم مرگ، بررسی تظاهرات اضطراب مرگ و نقش آن به عنوان عاملی قدرتمند در تعیین تجارب و رفتار افراد، بررسی پیامدهای اجتناب از مرگ آگاهی، تشریح رویارویی با مرگ به عنوان عامل تحول فردی، مواجهه تجسمی اعضا با مرگ خود از طریق تکنیک خط عمر، تدوین آگهی فوت و نگارش وصیت‌نامه روان‌شناختی، بیان تجارب فردی اعضا در موقعیت‌های چالش-برانگیز مرتبط، بحث گروهی و ارائه بازخورد، جمع‌بندی و ارائه تکلیف مربوط به بحث جلسه
جلسه ششم	پرداختن به معضل پوچی، بررسی پیامدهای فقدان معنا و لزوم خلق معنا در زندگی، بررسی رابطه معنای زندگی و ارزش‌ها، پرداختن به مسأله به چالش کشیدن ساختار معنایی خود و کنار گذاشتن ارزش‌های کهنه و آفریدن معنای تازه در زندگی، درک نقش مرگ در معنایابی، بیان تجارب فردی اعضا در موقعیت‌های چالش‌برانگیز مرتبط، بحث گروهی و ارائه بازخورد، جمع‌بندی و ارائه تکلیف مربوط به بحث جلسه
جلسه هفتم	بحث پیرامون مفهوم رنج و ضرورت اجتناب‌ناپذیر آن به عنوان جزء لاینفک زندگی، بررسی ماهیت رنج‌زا بودن ابعاد وجودی انسان (از جمله رنج آزادی، رنج مسئولیت، ...)، بررسی و تشریح راهکارهای تسکین رنج به واسطه خلق معنا از رنج، بررسی رنج به عنوان بهترین منبع معنادگی به زندگی، بیان تجارب فردی اعضا در موقعیت‌های چالش‌برانگیز مرتبط، بحث گروهی و ارائه بازخورد، جمع-بندی و ارائه تکلیف مربوط به بحث جلسه
جلسه هشتم	تشریح مفهوم تنهایی وجودی، لزوم با هم بودن و جدا بودن افراد از یکدیگر، بررسی روش‌های معیوب افراد برای کنار آمدن با رنج تنهایی، پرداختن به مفهوم عشق عاری از نیاز، تحلیل تضعیف روابط بین فردی در دوران معاصر و تجربه خلاء وجودی، بیان تجارب فردی اعضا در موقعیت‌های چالش‌برانگیز مرتبط، بحث گروهی و ارائه بازخورد، جمع‌بندی و ارائه تکلیف مربوط به بحث جلسه
جلسه نهم	تشریح و مرور مطالب مطرح شده در جلسات پیشین و برقراری ارتباط بین مفاهیم بحث شده در جلسات پیشین به منظور تحکیم بینش اعضای گروه
جلسه دهم	بررسی فرآیند گروه از آغاز تا پایان، سنجش میزان دستیابی اعضا به اهداف مورد نظر، قدردانی از شرکت اعضا در گروه، و اختتام.

یافته‌ها

داده‌های مطالعه حاضر با استفاده از روش‌های آمار توصیفی همچون میانگین و انحراف معیار و نیز روش‌های آمار استنباطی شامل تحلیل کوواریانس تک متغیری، با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۵ تحلیل شد. اطلاعات به دست آمده از بررسی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها نشان می‌دهد که میانگین و انحراف معیار سن مشارکت‌کنندگان در گروه آزمایش به ترتیب ۲۱ و ۰/۸۴ و در گروه کنترل نیز ۲۰/۶۰ و ۰/۷۳ بود. تمامی شرکت‌کنندگان هر دو گروه، مشغول تحصیل در دوره کارشناسی بودند. در جدول ۲، میانگین و انحراف استاندارد گروه‌های آزمایش و گواه به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون گزارش شده است.

جدول ۲

میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و کنترل

متغیر	نوبت آزمون	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سرزندگی	پیش آزمون	۱۶/۰۶	۲/۹۰	۱۷/۰۶	۲/۶۰
ذهنی	پس آزمون	۲۶	۳/۹۰	۱۷/۲۰	۱/۷۰
تحمل	پیش آزمون	۳۸/۶۰	۷/۱۰	۳۸/۵۰	۷/۶۰
پریشانی	پس آزمون	۵۰/۷۰	۴/۷۰	۳۸/۱۱	۷/۰۲

همان‌گونه که نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد، در گروه کنترل، میانگین نمرات سرزندگی ذهنی و تحمل پریشانی تغییر چندانی نداشته است، ولی افزایش میانگین سرزندگی ذهنی و تحمل پریشانی در پس‌آزمون گروه آزمایش مشاهده شد. با توجه به اینکه آزمون آماری استنباطی به کار برده شده در مطالعه حاضر تحلیل کوواریانس چندمتغیری است، چند مفروضه آماری بررسی شد. یکی از این مفروضه‌ها، همسانی ماتریس کوواریانس‌ها بود که برای بررسی آن از آزمون ام باکس استفاده شد. نتایج نشان داد که این پیش‌فرض برقرار است. مقادیر به دست آمده برای متغیر سرزندگی ذهنی $P > 0.01$ ، $F = 3/85$ ، $M = 12/53$ و برای متغیر تحمل پریشانی $P > 0.01$ ، $F = 1/64$ ، $M = 5/34$ بود. همچنین، جهت بررسی همگنی واریانس متغیرهای وابسته در بین گروه‌ها از آزمون لوین استفاده شد. نتایج آزمون در مورد تمامی متغیرهای پژوهش معنادار نبود. بنابراین همگنی واریانس‌ها مورد تأیید قرار گرفت. آزمون کالموگروف-اسمیرنوف نیز جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات استفاده شد. بر اساس نتایج به دست آمده برای تمامی متغیرها، سطح معناداری آماره محاسبه شده بزرگتر از ۰/۰۵ بود و فرض نرمال بودن توزیع نمرات پذیرفته شد.

جدول ۳

نتایج آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری

نام آزمون	ارزش	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	معنی‌داری
اثر پیلاپی	۰/۹۱	۶۴	۲	۲۶	۰/۰۰۱
لامبدای ویلکز	۰/۰۹	۶۴	۲	۲۶	۰/۰۰۱
اثر هتلینگ	۱۰/۲۴	۶۴	۲	۲۶	۰/۰۰۱
بزرگ‌ترین ریشه روی	۱۰/۲۴	۶۴	۲	۲۶	۰/۰۰۱

نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری برای متغیرهای پژوهش در جدول شماره ۳ نشان داد که با توجه به سطح معنی‌داری هر چهار آماره چند متغیری مربوطه، بین دو گروه آزمایشی و کنترل در متغیرهای پژوهش در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد ($F = 64$ ، $P < 0.01$) به منظور بررسی تفاوت دو گروه در هر یک از متغیرها و محاسبه مجذور اتا، آزمون اثرات بین آزمودنی مورد استفاده قرار گرفت که نتایج حاصل در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴

آزمون اثرات بین آزمودنی برای مقایسه متغیرها میان دو گروه در پس‌آزمون

متغیر	منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا
سرزندگی ذهنی	گروه	۵۵۹/۸۸	۱	۵۵۹/۸۸	۱۲۲/۹۶	۰/۰۰۱	۰/۵۳
	پیش آزمون	۱۷۴/۵۸	۱۰	۱۷/۴۶	۳/۵۸	۰/۰۰۹	۰/۶۷
	خطا	۸۷/۸۲	۱۸	۴/۸۸			
تحمل پریشانی	گروه	۶۸۳/۷۴	۱	۶۸۳/۷۴	۳۲۱/۰۵	۰/۰۰۱	۰/۶۵
	پیش آزمون	۶۲۲/۵۷	۱۷	۳۶/۶۲	۱۷/۲۰	۰/۰۰۱	۰/۰۹
	خطا	۲۳/۴۳	۱۱	۲/۱۳			

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که بین تحمل پریشانی و سرزندگی ذهنی آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری ملاحظه می‌شود. به این معنی که مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد وجودی در ارتقای تحمل پریشانی و سرزندگی ذهنی مشارکت‌کنندگان گروه آزمایش تأثیر داشته است.

بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی مشاوره گروهی با رویکرد وجودی بر تحمل پریشانی و سرزندگی ذهنی دانشجویان صورت گرفت. جهت اجرای مداخله، از پروتکل محقق ساخته استفاده شد. شاخص‌های روایی محتوایی و نسبت روایی محتوایی در محدوده قابل قبول گزارش شد. نتایج اثربخشی این برنامه نشان داد که این شیوه مداخله از توان ارتقای تحمل پریشانی و سرزندگی ذهنی دانشجویان برخوردار است.

نتایج این پژوهش نشان داد که مشاوره گروهی با رویکرد وجودی بر افزایش تحمل پریشانی دانشجویان مؤثر است. این یافته با نتایج مطالعات اسماعیلی قاضی ولویی و همکاران (Esmaeli Ghazivaloii et al, 2017)، شیرالی و دشت بزرگی (Shirali & Dashtbozorgi, 2019) و لیبرت و همکاران (Lybbert et al., 2019) که اثربخشی مداخله وجودی بر تحمل پریشانی را در سایر گروه‌های جمعیتی بررسی کرده‌اند همسو است.

تحمل پریشانی به عنوان توانایی فرد در تجربه و تحمل حالات هیجانی منفی جهت رسیدن به هدف نهایی و سازگاری موفقیت‌آمیز با زندگی علی‌رغم چالش‌ها و مشکلات تلقی می‌شود (Shorey et al., 2017). در واقع، برخورداری از ظرفیت مواجهه با پریشانی و تحمل در برابر آن، افراد را قادر می‌سازد در رویارویی با موقعیت‌های استرس‌زای زندگی، کمتر دچار تنش شده و توان پاسخ‌دهی انطباقی داشته باشند. در تبیین این یافته می‌توان اظهار داشت که یکی از مهم‌ترین اهداف مداخله وجودی، توسعه معنای زندگی افراد در مواجهه با رنج و پریشانی است (Darmayasa et al., 2023). در واقع، مشاوره وجودی با ایجاد تغییرات عمیق در بینش افراد و ادراک آن‌ها از الزامات زیستن، ضرورت پذیرش رنج به عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان را مطرح می‌کند و در پی تزریق شجاعت مواجهه و زیستن کامل در هستی از طریق درک معنای رنج است. در واقع، می‌توان گفت که انسان موجودی است در جستجوی معنا که حتی برای رنج‌ها و دردهای خود دنبال دلیل است و زمانی که به آن دست یافت، پذیرش موقعیت‌ها و رنج‌های حاصل از آن تسهیل می‌گردد. پرواضح است که داشتن معنای زندگی، ارتباط مثبتی با عوامل روان‌شناختی دارد و به رضایت از زندگی و احساس خوب روان‌شناختی منجر می‌گردد (Du Plessis, 2019). از طرف دیگر، در فرایند مشاوره وجودی فرد به این آگاهی می‌رسد که زندگی نمی‌تواند بدون اضطراب باشد. اگر چه یک فرد گاهی اوقات قادر نیست شرایط دشوار زندگی خود را تغییر دهد، اما می‌تواند روش مواجهه با آن را تغییر داده و از پریشانی گسترش یافته که از مؤلفه‌های فقدان سلامت روانی است، به سمت سلامتی و رشد حرکت کند (Wedding & Corsini, 2017). در واقع، با تکیه بر مفاهیم آزادی و مسئولیت مطرح شده در رویکردهای وجودی می‌توان گفت که مداخله وجودی به دانشجویان کمک کرده با تحلیل موقعیت‌های دشوار پیش آمده، به ارزیابی نحوه واکنش‌های خود بپردازند. اجتناب از موقعیت‌های فشارزا و اضطراب‌آور زندگی و عدم قبول مسئولیت انتخاب روش برخورد با آن‌ها، منجر به پدیدایی اضطراب بیمارگونه و نهایتاً پریشانی می‌گردد.

همانطور که نتایج تحلیل نشان داد، یافته‌های مطالعه حاضر بیانگر تأثیر مشاوره گروهی با رویکرد وجودی بر سرزندگی ذهنی دانشجویان است. این یافته با نتایج سایر مطالعات موجود در ادبیات پژوهشی که به بررسی اثربخشی مداخله وجودی بر ارتقای مؤلفه‌های مختلف سلامت روان پرداخته‌اند همسو است. به عنوان نمونه، قاسمی و همکاران (Ghasemi et al., 2024)، سرلکی و همکاران (Sarlaki et al., 2023)، قندهاری و همکاران (Ghandehari et al., 2023)، یادی و همکاران (Yadi et al., 2023)، مارکو و همکاران (Marco et al., 2024) در مطالعات خود نشان داده‌اند که مداخلات وجودی به شیوه گروهی بر بهبود تاب‌آوری و کیفیت زندگی، نگرش نسبت به مرگ، احساس تنهایی و معنای زندگی و ترس از دست‌دادن و درمان افسردگی مؤثر است.

رایان و فردریک (Ryan & Frederick, 1997) سرزندگی ذهنی را به صورت وجود سرشار از انرژی، اشتیاق و سرحال بودن، فقدان خستگی و فرسودگی و تحلیل رفتگی توصیف کرده‌اند و نشان داده‌اند وقتی سرزندگی ذهنی پایین باشد، تحریک‌پذیری و خستگی ظاهر می‌شود و برای انجام کارهای زندگی از تمام توان استفاده نمی‌شود. در مقابل، وقتی سرزندگی زیاد است، انرژی کافی جهت انجام فعالیت‌ها در دسترس است، خلق در وضعیت مناسبی قرار دارد، و انجام تکالیف به خوبی پیش می‌رود. در واقع، سرزندگی ذهنی نوعی راهبرد مقابله‌ای است که فرد در مواجهه با مسائل و چالش‌های زندگی مثلاً رویدادهای استرس‌زا اتخاذ می‌کند (Martin, 2013). بر این اساس می‌توان گفت که مداخله وجودی به آزمودنی‌های گروه آزمایش کمک کرد تا ضمن بهره‌مندی از خودآگاهی عمیق نسبت به ابعاد و مفروضه‌های اساسی هستی انسان، در مواجهه با مسائل زندگی از حالت منفعل خارج شده و در راستای دستیابی به حضوری واقعی در هستی، موضعی مسئولیت‌پذیرانه و فعالانه اختیار کنند، چرا که این رویکرد بر ظرفیت افراد برای ایجاد انتخاب‌های خوب و به حداکثر رساندن بالقوه‌ها تأکید دارد (Thir & Batthyány, 2016). وقتی مشارکت‌کنندگان متوجه می‌شوند که در بسیاری از موقعیت‌های زندگی منفعل بوده‌اند و منفعلانه شرایط را پذیرفته‌اند و گاهی اوقات کنترل خود را به دست دیگران و شرایط سپرده‌اند، قادر خواهند بود یک راه جدید در زندگی انتخاب کنند و زندگی‌شان را خودشان بسازند. به نظر می‌رسد اولین قدم برای این کار، قبول مسئولیت است (Prochaska & Norcross, 2018). چنین موضعی در وضعیت‌های دشواری همچون ناکامی‌ها، مصیبت‌ها، و تعارض‌ها که رمق روانی فرد را به تحلیل می‌برد، بیشتر نمایان می‌شود. مفهومی که در چنین موقعیت‌هایی به تسهیل مواجهه سازنده کمک می‌کند، معنایابی است که طبق رویکرد وجودی در واقع، نقش ضربه‌گیر را ایفا می‌کند و فرد را به موضعی می‌رساند که به این نتیجه می‌رسد که گاهی خود چالش‌ها و رنج‌های زندگی هم می‌تواند وسیله‌ای برای ساختن معنا باشد. برگردانمانی وجودی خاطر نشان می‌سازد که رنج کشیدن انسان (جنبه‌های مصیبت‌بار و ناگوار در

زندگی) با موضعی که فرد هنگام روبرو شدن با آن اختیار می‌کند، می‌تواند به پیشرفت انسان تبدیل شود (Corey, 2013). بنابراین، می‌توان گفت که احساس سرزندگی محصول درگیری آگاهانه، مسئولانه، و اصیل با زندگی است به گونه‌ای که ظرفیت‌های بالقوه فرد شکوفا شده و بر غنای زندگی افزوده می‌گردد.

به نظر می‌رسد در کنار اثربخشی مداخله صورت گرفته در این پژوهش، پویایی‌ها و عوامل مثبت برآمده از خود گروه نیز در نتیجه به دست آمده تأثیرگذار است و کار گروهی در زمینه مشاوره، فرصت‌هایی برای توسعه راهبردهای مؤثرتر جهت حمایت از دانشجویان، تسهیل درک بهتر از نیازهای فردی، و خلق یک محیط یادگیری همه‌جانبه و حمایتی به دست می‌دهد. یالوم و لشت (Yalom & Leszcz, 2005) نیز در اشاره به عناصری که در دل گروه منجر به درمان می‌شوند، به مواردی از قبیل القای امید، عمومیت‌بخشی به مشکل، به اشتراک گذاشتن اطلاعات، نوع دوستی، بازتعریف ارزش‌های خانوادگی، رفتار تقلیدی، یادگیری میان فردی، اصلاح تجربه عاطفی اشاره می‌کنند.

نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه حاضر بیانگر این است که مشاوره گروهی مبتنی بر رویکرد وجودی بر ارتقای تحمل پریشانی و سرزندگی ذهنی دانشجویان اثرگذار است. با توجه به مواجهه دانشجویان با مسائل متعدد خاص دوران دانشجویی، لزوم پرداختن به مشکلات و ناراحتی‌های روان‌شناختی این قشر از ضرورت‌های اجتناب‌ناپذیر است. در این بین، تحمل پریشانی و سرزندگی ذهنی از جمله سازه‌های روان‌شناختی اثرگذار در تعیین سلامت روانی دانشجویان است. مطالعه حاضر با بهره‌گیری از مشاوره وجودی به شیوه گروهی که روشی مؤثر در ایجاد تغییر و بهبودی تلقی می‌گردد، مداخله در این عناصر مهم را هدف خود قرار داد. مفاهیم مورد بحث در روش وجودی از جمله آگاهی از وضعیت فعلی فرد، تأکید بر مسئولیت در قبال آزادی انتخاب، و تلاش در جهت یافتن معنا خصوصاً در موقعیت‌های غیر قابل تغییر زندگی، به همراه ایجاد جوی حمایتی و مشارکتی که از ویژگی‌های برجسته گروه‌های مشاوره‌ای و درمانی محسوب می‌شود، توانست تحمل پریشانی و سرزندگی ذهنی دانشجویان را ارتقا بخشد. از جمله محدودیت‌های مطالعه حاضر، عدم اجرای مرحله پیگیری است که پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌های آتی جهت اطمینان از ماندگاری نتایج حاصل، مرحله پیگیری را در دستور کار خود قرار دهند. از لحاظ کاربردی پیشنهاد می‌گردد از یافته‌های مطالعه حاضر و سایر پژوهش‌های مشابه در راستای تقویت سلامت روانی دانشجویان و کمک به کاهش مشکلات روان‌شناختی آن‌ها در مراکز مشاوره دانشگاهی استفاده گردد.

ملاحظات اخلاقی

به منظور رعایت ملاحظات اخلاقی در مطالعه حاضر، قبل از شروع مداخله، توضیحات لازم در مورد هدف و روند پژوهش، نوع بهره‌گیری از نتایج حاصل و نحوه انتشار آن، رعایت محرمانگی اطلاعات، و آزادی مشارکت‌کنندگان جهت خروج از پژوهش در روند اجرا اطلاعات لازم در اختیار ایشان قرار گرفت. تمامی مراحل طراحی و اجرای مداخله مشاوره‌ای حاضر توسط متخصص مشاوره آموزش دیده در حوزه مشاوره و برگردانمانی وجودی صورت گرفت.

حمایت مالی

مقاله حاضر مستخرج از طرح پژوهشی مصوب دانشگاه شهید مدنی آذربایجان به شماره پژوهشی ۲۱۸/د/۴۳۵۸۸ به تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۳۱ در قالب طرح پژوهانه ویژه اعضای هیأت علمی جوان دانشگاه‌ها می‌باشد.

سهم نویسندگان

تمامی مراحل اجرا و نگارش مقاله حاضر توسط نویسنده مسئول انجام شده است.

سپاسگزاری

پژوهشگر از کلیه مشارکت‌کنندگان در پژوهش کمال تشکر و قدردانی را دارد.

Reference

- Afkhami Ardakani, N., Rezapour Mirsaleh, Y., Ghafari Charkhabi, H & Mohammadpanah Ardakan, A (2024). Mediating Role of Self-Acceptance in the Relationship between Self-Actualization, Self-Transcendence, and Distress Tolerance in Diabetic Patients, *Journal of Psychological Achievements*, 31(1), 317-340. doi.org/10.22055/psy.2023.42498.2937

- Aghili, M., & Vakili Bastam, A. (2022). The effectiveness of mindfulness training on stress tolerance, cognitive regulation of emotion and meaning of life in Payame Noor University students, *Journal of Health Psychology and Social Behavior*, 2(2), 31-46. (Persian). doi.org/10.30495/hpsbjournal.2022.1952358.1068
- Anwar, N., Shahzadi, M., Shahzadi, M., Khanum, S., & Imtiaz, M. (2024). Distress Tolerance and Mental Health Problems among University Students: Distress Tolerance and Mental Health. *Pakistan Journal of Health Sciences*, 5(03), 73-78. doi.org/10.54393/pjhs.v5i03.1336
- Arabzadeh, M. (2017). Relationship between basic psychological needs and mental vitality in the elderly. *Iranian Journal of Ageing*, 12(2), 170-179. (Persian). doi.org/10.21859/sija-1202170
- Arslan, G., Yıldırım, M., & Aytaç, M. (2020). Subjective vitality and loneliness explain how coronavirus anxiety increases rumination among college students. *Death Studies*, 46(5), 1042-1051. doi.org/10.1080/07481187.2020.1824204
- Ariana Kia, E., Rahimi, C., & Mohammadi, N. (2024). Comparing online group therapy based on emotional schema therapy with transdiagnostic therapy in improving distress tolerance and cognitive emotion regulation among university students with adjustment disorders due to romantic break-ups. *Counselling and Psychotherapy Research*, 24(1), 372-383. (Persian). doi.org/10.1002/capr.12681
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... & Kessler, R. C. (2018). WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623. doi.org/10.1037/abn0000362
- Azizi, A. R., MIRZAEI, A., & Shams, J. (2010). Correlation between distress tolerance and emotional regulation with students smoking dependence. *Hakim*, 13 (1), 11-18. (Persian) <http://hakim.tums.ac.ir/article-1-608-fa.html>
- Bonfils, K. A., Minor, K. S., Leonhardt, B. L., & Lysaker, P. H. (2018). Metacognitive self-reflectivity moderates the relationship between distress tolerance and empathy in schizophrenia. *Psychiatry research*, 265, 1-6. doi.org/10.1016/j.psychres.2018.04.042
- Cooper, M., Craig, E., & van Deurzen, E. (2019). What is existential therapy? (pp. 1-27). In E. van Deurzen, E. Craig, A. Langle, K. J. Schneider, D. Tantam, & S. du Plock (Eds.), *The Wiley world handbook of existential therapy*. John Wiley & Sons. <https://www.torrossa.com/en/resources/an/5017644#page=178>
- Corey, G. (1995). *Theories and practices of humanistic group counseling*, translated by Katayun Daneshvarian. (2005). Tehran: Porshokoh. (Persian)
- Corey, G. (2013). *Theory and application of counseling and psychotherapy*, translated by Yahya Seyed Mohammadi. (2018). Tehran: Arasbaran, (Persian)
- Darmayasa, I. M., Setiawan, W. A., Kertiasih, N. W., & Hardika, G. V. (2023). Existential Psychotherapy to Improve the Meaningfulness of Life in Advanced Stage of Cervical Cancer Patients: A Case Study. *European Journal of Medical and Health Sciences*, 5(5), 38-41. doi.org/10.24018/ejmed.2023.5.5.1713
- Demir, E. (2023). Exploring the nexus of positive childhood experiences and conflict resolution styles: Unveiling the keys to harmonious relationship dynamics. *Journal of Social and Educational Research*, 2(1), 8-13. <https://www.journalser.com/jser/article/view/17>
- Du Plessis, G. (2019). An existential perspective on addiction treatment: A logic-based therapy case study. *International Journal of Philosophical Practice*, 5(1), 1-32. doi.org/10.5840/ijpp2019511
- Elsamahy, A. (2024). Modeling causal relationships between Mindfulness and both: subjective vitality and academic Grit among Higher Education students at the Faculty of Education, Kafr El-Sheikh University. *Journal of Education Sohag UNV*, 123(123), 1527-1631. doi.org/10.21608/edusohag.2024.300531.1507
- Esmaeli Ghazivaloii, F., Ghomi, M., Jamali, A., & Shafiee, Z. (2017). Effectiveness of Existential Group Psychotherapy on Psychological Well-Being and Distress Tolerance of Physical-Motor Disable. *Quarterly journal of social work*, 6(2), 24-34. (Persian). <https://socialworkmag.ir/article-1-202-fa.pdf>
- Farajpour Nayeri, S., Bakhshesh Boroujeni, M., & MahmoodAliloo, M. (2020). Developing a structural model of internet addiction based on borderline and psychopathic personality traits with the mediating role of distress intolerance. *Journal of Research in Psychological Health*, 14(3), 76-88. (Persian). <http://rph.khu.ac.ir/article-1-3619-fa.html>

- Frazier, P., Gabriel, A., Merians, A., & Lust, K. (2019). Understanding stress as an impediment to academic performance. *Journal of American College Health*, 67(6), 562-570. doi.org/10.1080/07448481.2018.1499649.
- Gallego, A., McHugh, L., Villatte, M., & Lappalainen, R. (2020). Examining the relationship between public speaking anxiety, distress tolerance and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 128-133. doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.003
- Ghafari, A., Behrouzifar, J., & Naroi, P. (2010, May). The effect of existential group therapy on the level of self-awareness and efforts for personal growth. *In the fifth national seminar on students' mental health*. Tehran. Iran. (Persian). <https://profdoc.um.ac.ir/paper-abstract-1015295.html>
- Ghandehari, A., Sajadian, I., & Mehdad, A. (2023). The Effect of Rollo May's Existential Psychotherapy on Death Anxiety, Loneliness and The Meaning of Life in Female Heads of Households. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 21(3), 437-451. <http://rbs.mui.ac.ir/article-1-1542-fa.html>
- Ghasemi, A., Salehi Omran, A., Meschi, F., Sodagar, S., & Tajeri, B. (2024). Comparing the effectiveness of existential group psychotherapy and mindfulness group therapy on resilience and life quality in patients with hypertension. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 11(1), 152-167. (Persian). doi.org/10.32598/shenakht.11.1.152
- Hussain, R., Guppy, M., Robertson, S., & Temple, E. (2013). Physical and mental health perspectives of first year undergraduate rural university students. *BMC public health*, 13, 1-11. doi.org/10.1186/1471-2458-13-848
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400. doi.org/10.1016/j.jpsychores.2012.11.015
- Ivers, N. N., Johnson, D. A., Casares, D. R., Lonn, M. R., Duffey, T., & Haberstroh, S. (2024). Understanding prolonged grief from an existential counseling perspective. *Journal of Counseling & Development*, 102(2), 370-381. doi.org/10.1002/jcad.12518
- Ju, H. (2017). The relationship between physical activity, meaning in life, and subjective vitality in community-dwelling older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 73, 120-124. doi.org/10.1016/j.archger.2017.08.001
- Joensuu, M., Ahola, P., Knekt, P., Lindfors, O., Saarinen, P., Tolmunen, T., ... & Lehtonen, J. (2016). Baseline symptom severity predicts serotonin transporter change during psychotherapy in patients with major depression. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 70(1), 34-41. doi.org/10.1111/pcn.12335
- Kamranpour, F., Rahimi, C., & Chitsazi, M. (2016). Explaining distress tolerance based on individual, family and social components of students. *Congress of the Iranian Psychological Association*. <https://www.sid.ir/paper/896920/fa>
- Karimy, M., Mosavinezhad, S. M., Salari-Rahimi, F., & Izadpanahi, M. (2023). The Effectiveness of Prayer-based Psychological Peace Education and Patience in the Feeling of Failure and Distress Tolerance in Nursing Student. *Journal of Pizhuhish dar din va salamat*, 9(3), 104-116. doi.org/10.22037/jrrh.v9i3.38345
- Kocyigit, B., Ceco, G., Deniz, M. E., & Satıcı, S. A. (2024). Turkish adaptation of Oxford positive self-scale: Association with psychological distress, subjective vitality and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 224, 112629. doi.org/10.1016/j.paid.2024.112629
- Lybbert, R., Ryland, S., & Bean, R. (2019). Existential interventions for adolescent suicidality: Practical interventions to target the root causes of adolescent distress. *Child Youth Serv Rev*, 100, 98-104. doi.org/10.1016/j.chilyouth.2019.02.028
- Mahmoudpour, A., Shariatmadar, A., Borjali, A. & Shafiabadi, A. (2021). Psychometric Properties of the Distress Tolerance Scale (DTS) in the Elderly. *Quarterly of Educational Measurement*, 12(46), 49-64. doi.org/10.22054/jem.2022.65915.3341
- Marco, J. H., Martinez- Micó, A., García- Alandete, J., Guillén, V., Grimaldos, J., Pérez, S., & Quero, S. (2024). A systematic review of the effectiveness of meaning- centred psychotherapies in depressed participants. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 31(1), e2936. doi.org/10.1002/cpp.2936
- Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring 'everyday' and 'classic' resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International*, 34(5), 488-500. doi.org/10.1177/0143034312472759

- McHugh, R. K., Daughters, S. B., Lejuez, C. W., Murray, H. W., Hearon, B. A., Gorka, S. M., & Otto, M. W. (2011). Shared variance among self-report and behavioral measures of distress intolerance. *Cognitive therapy and research*, 35, 266-275. doi.org/10.1007/s10608-010-9295-1.
- Namani, E., Hajimirzaie, S. (2023). The Effectiveness of Group Counseling with an Existential Approach on Pain Control, Emotional Regulation and Social Adaptation among Patients with Malignant Gastrointestinal Cancers, *Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy*, 14(55), 185-216. doi.org/10.22054/QCCPC.2023.71379.3051
- Niroomand, A., Goodarzi, K., Roozbahani, M., & Tanha, Z. (2023). Comparison of the Effectiveness of Metacognition and Acceptance and Commitment Therapy on Distress Tolerance and Loneliness in Women with Premenstrual Syndrome. *Razi Journal of Medical Sciences*, 30(7), 1-13. (Persian). doi.org/10.47176/rjms.30.194
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2018). Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis. Mehdi Ganji. (2023). Tehran: Savalan
- Rahaie, A. & Taghvaeinia, A. (2024). The effectiveness of the training based on executive functions on student's mental vitality. *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal*, 6(2), 351-364. (Persian). doi.org/10.22034/6.2.351
- Rutherford, H. J., Goldberg, B., Luyten, P., Bridgett, D. J., & Mayes, L. C. (2013). Parental reflective functioning is associated with tolerance of infant distress but not general distress: Evidence for a specific relationship using a simulated baby paradigm. *Infant Behavior and Development*, 36(4), 635-64. doi.org/10.1016/j.infbeh.2013.06.008
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*, 65(3), 529-565. doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x
- Sarlaki, A., Abdollahi, A., Madani, F., Asadipour, Y., & Sharifi, M. (2023). Effectiveness of existential psychotherapy on existential loneliness and attitude towards death in clients with existential depression. *medical journal of mashhad university of medical sciences*, 66(4) 884-900. (Persian). doi.org/10.22038/MJMS.2023.71766.4254
- Shafiabadi, A. (2007). *Group dynamics and group counseling*. Tehran: Roshd Publications. (Persian)
- Sharp, J., & Theiler, S. (2018). A review of psychological distress among university students: Pervasiveness, implications and potential points of intervention. *International Journal for the advancement of counselling*, 40, 193-212. doi.org/10.1007/s10447-018-9321-7.
- Sherif, S. A. B. S. (2024). The relative contribution of subjective vitality, sense of coherence and future orientation in academic buoyancy among a sample of Al-Azhar secondary stage students. *Al-Azhar Journal of Education*, 43(201), 351-447. doi.org/10.21608/jsrep.2024.344847
- Shirali S, DashtBozorgi Z. (2019). Effect of existential group therapy on distress tolerance, existential anxiety, meta-worry and health worry in elderly women with cardiovascular disease. *Cardiovascular Nursing Journal*, 7(4), 24-33. (Persian). <http://journal.icns.org.ir/article-1-579-fa.html>
- Shorey, R. C., Strauss, C., Elmquist, J., Anderson, S., Cornelius, T. L., & Stuart, G. L. (2017). Distress tolerance and intimate partner violence among men in substance use treatment. *Journal of Family Violence*, 32, 317-324. doi.org/10.1007/s10896-016-9843-x
- Simons, R. M., Sistas, R. E., Simons, J. S., & Hansen, J. (2018). The role of distress tolerance in the relationship between cognitive schemas and alcohol problems among college students. *Addictive Behaviors*, 78, 1-8. doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.10.020
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102. <https://link.springer.com/article/10.1007/S11031-005-7955-3>
- Taghipour, B., & Barzegaran, R. (2019). The Effectiveness of Group Existence Therapy on Anxiety Sensitivity and Psychological Well-Being in Women with Generalized Anxiety Disorder, *Journal of Woman Cultural Psychology*, 10(38), 81-94. <https://sanad.iau.ir/Journal/jwc/Article/920260>

- Thir, M., & Batthyány, A. (2016). The state of empirical research on logotherapy and existential analysis. In *Logotherapy and Existential Analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna*, Volume 1 (pp. 53-74). Springer International Publishing. doi.org/10.1007/978-3-319-29424-7_7
- Tanhaye Reshvanloo, F., Kareshki, H., & Torkamani, M. (2019). Psychometric Properties of State Level Subjective Vitality Scale based on classical test theory and Item-response theory. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 8(10), 79-88. (Persian). doi.org/20.1001.1.2383353.1398.8.10.18.2
- Ugur, E., Kaya, C., & Ozcelik, B. (2019). Subjective vitality mediates the relationship between respect toward partner and subjective happiness on teachers. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1), 126-132. <http://10.13189/ujer.2019.070117>
- Usefinezhad, A., Safara, M., & Salmabadi, M. (2019). The Role of Forgiveness and Tolerance of Distress on Life Satisfaction in Elderly People in Qazvin, *Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing*, 6(2), 42-47. doi.org/10.21859/ijrn-06205
- Wang, X., Li, Z., Han, Y., Li, Y., Han, J., & Liang, M. (2024). Ego depletion and prosocial behavior: The chain mediating effects of subjective vitality and empathy. *Social Behavior and Personality: An International journal*, 52(5), 13089E-13097E. doi.org/10.2224/sbp.13089
- Webb, M. K., Simons, J. S., & Simons, R. M. (2020). Affect and drinking behavior: Moderating effects of involuntary attention to emotion and distress tolerance. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 28(5), 576-588. doi.org/10.1037/pha0000329
- Wedding, D., & Corsini, R. J. (2013). *Current psychotherapies*. Farshad Mohsenzadeh. Tehran
- Wijayanto, W. G. P. (2023). Application of biblio counseling techniques to increase the learning motivation of class XI students at SMA Negeri 1 Bantaeng. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studie*, 1-6. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/29639>
- Veilleux, J. C. (2019). The relationship between distress tolerance and cigarette smoking: A systematic review and synthesis. *Clinical Psychology Review*, 71, 78-89. doi.org/10.1016/j.cpr.2019.01.003
- Yadi, H. F., Firman, F., & Netrawati, N. (2023). The Effectiveness of Group Counseling Using a Humanistic Existential Approach in Reducing FOMO Learning in the New Normal Era. *Widyagogik: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 10(2), 260-272. doi.org/10.21107/Widyagogik/v10i2.18073
- Yalom, I.D. (1980). *Existential Psychotherapy*. Sepideh Habib. (2013). Tehran: Ney publication
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (5th ed.). Mahshid Yasaei. (2011). Tehran: Danjhe Publishing
- Yazıcı, O. F & Somoğlu, M. B. (2024). A study on vitality and happiness levels of sports high school students. *Journal of Educational Issues*, 214-229. doi.org/10.5296/jei.v7i3.19274
- Yılmaz, M. F. (2023). Investigating the Mediating Role of Problematic Internet Use in the Relationship Between Coping Humor and Subjective Vitality of University Students. *The Universal Academic Research Journal*, 5(3), 304-313. doi.org/10.55236/tuara.1363397
- Zemestani, M., Abdolmaleki, S., McGrew, S. J., & Vujanovic, A. (2024). Associations between sleep disturbance and suicidal ideation severity in Iranian university students: evaluating emotion regulation difficulties and distress tolerance. *Archives of suicide research*, 28(2), 454-470. doi.org/10.1080/13811118.2023.2190366

