

تأثیر معنی در زندگی، ذهن آگاهی و تاب‌آوری در شکوفایی دانشجویان

محمد نصیری*، حسین کارسازی^۱، فاروق اسماعیل‌پور^۲، منصور بیرامی^۳

۱- کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

۲- کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

۳- کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

۴- استاد گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

چکیده

هدف از پژوهش ارزیابی نقش معنا در زندگی، ذهن آگاهی و تاب‌آوری در شکوفایی دانشجویان بود. براساس روش توصیفی تحلیلی تعداد ۲۴۰ نفر از دانشجویان دانشگاه تبریز با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسشنامه معنای زندگی استیگر، فریزر، اویشی و کالر (MLQ)، مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون (CD-RISC)، پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی بایر، اسمیت، هاپکینز، کریت مه‌یر و تونی (FFMQ) و مقیاس شکوفایی داینر پاسخ دادند. نتایج براساس روش مدل‌یابی معادلات ساختاری مورد تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها حاکی از آن بود که معنا در زندگی و ذهن آگاهی اثر مستقیمی بر تاب‌آوری داشتند، همچنین تاب‌آوری نیز اثر مستقیمی بر شکوفایی داشت. علاوه بر این، معنا در زندگی و ذهن آگاهی اثر غیر مستقیمی بر شکوفایی با میانجی‌گری تاب‌آوری نشان داشتند. در مجموع مدل فرضی پژوهش برازش مناسبی نشان داد. براساس این یافته‌ها می‌توان بر اهمیت نقش مثبت معنی در زندگی، ذهن آگاهی و تاب‌آوری در شکوفایی صحه گذاشت.

واژه‌های کلیدی: معنا در زندگی، ذهن آگاهی، تاب‌آوری، شکوفایی، دانشجویان.

مقدمه

خوش‌بینی) را تجربه می‌کنند و راهبردهای مقابله‌ای انطباقی بیشتری نسبت به افراد افسرده و غمگین دارند (فاولک، گلوریا و استین هارت، ۲۰۱۳). مطالعات نشان داده‌اند که شکوفایی با شاخص‌های بهزیستی روان‌شناختی همبستگی دارد؛ به عنوان مثال، فهمیدن پتانسیل‌ها و ظرفیت‌ها در جنبه‌های مختلف زندگی و تلاش برای رسیدن به آن‌ها (گوکسن، هفرون و آتری، ۲۰۱۲)، درک کردن این‌که زندگی به خوبی سپری می‌شود (هوپرت و سو، ۲۰۰۹) و امید به زندگی بهتر و داشتن اهداف در زندگی (هوپرت، ۲۰۰۹) با سطوح بالای شکوفایی ارتباط دارد.

یکی از عوامل مرتبط با رشد شکوفایی در افراد، اکتساب مفهوم و معنی زندگی است (گاوند، درموند و منزیس، ۲۰۰۶). در سال‌های اخیر به سازه معنی در زندگی^۴ در پژوهش‌های روان‌شناختی توجه زیادی شده است. از معنی در زندگی تعاریف متعدد و متفاوتی ارائه شده است که همه آن‌ها به داشتن هدف اشاره دارند. معنی در زندگی به احساسی از یکپارچگی وجودی اشاره می‌کند که به دنبال پاسخ دادن به فلسفه زندگی، پی بردن به هدف زندگی و دست یافتن به اهداف ارزنده و در نتیجه رسیدن به حس کامل بودن و مفید بودن است (هو، چونگ و چونگ، ۲۰۱۰). استیگر، فرایزر، ایشی و کالر (۲۰۰۶) معنی زندگی را در احساس سازنده بودن انسان موثر دانسته و حتی ادعا می‌کنند که ماهیت انسان و وجود او منوط به داشتن چنین مفهومی است. چندین دهه تحقیق به این یافته رسیده‌اند که معنی در زندگی نقش مهمی در عملکردهای مثبت انسان ایفا می‌کند (استیگر و شاین، ۲۰۱۰).

در سال‌های اخیر روان‌شناسی مثبت^۱ گرایش قابل‌توجهی نسبت به تمرکز روی نقاط قوت فردی و سهم آن‌ها در افزایش بهزیستی روان‌شناختی^۲ افراد داشته است. به زعم این حوزه پژوهشی مطالعات روان‌شناسی در کنار توجه به اصلاح و تغییر رفتارهای ناسازگار، باید ایجاد خصوصیات مثبت در زندگی را در اولویت قرار دهد (گابل و هیت، ۲۰۰۵). در این زمینه، مهمترین سهم روان‌شناسی مثبت ممکن است درک و ترغیب شکوفایی^۳ انسان باشد (سلیگمن و سیکزنت میهالی، ۲۰۰۰). شکوفایی به عنوان زندگی در دامنه مطلوبی از عملکرد مثبت، تولید مثل، انعطاف‌پذیری و رشد انسان تعریف می‌شود (لارسن و پریمیک، ۲۰۰۸). افراد با سطح بالایی از شکوفایی، نشاط و سرزندگی هیجانی، عملکرد مثبتی در زندگی شخصی و زندگی اجتماعی خود دارند و عاری از هرگونه بیماری روانی هستند (مایکلک، کیس و نالکور، ۲۰۰۹). این افراد خواهان توسعه، بهبود و گسترش توانایی‌های بالقوه خود به عنوان یک فرد هستند و قادرند روابط گرم و توأم با اعتماد با دیگران برقرار کنند (داینر، ویرتز، تاو، کیم - پریو، چوی و همکاران، ۲۰۱۰).

افراد شکوفا، برای لذت بردن از روابط اجتماعی بهتر، با محدودیت‌های کمتری در فعالیت‌های روزانه خود مواجه هستند (هوپرت، ۲۰۰۹). این افراد نسبت به سایرین در فعالیت‌های اجتماعی بیشتری سهم هستند (مایکلک و همکاران، ۲۰۰۹). علاوه بر این، افراد شکوفا، هم هیجان‌های منفی (مثل خشم، ترس و آزرده‌گی) و هم هیجان‌های مثبت (مثل امیدواری و

¹ positive psychology

² psychological well-being

³ flourishing

⁴ meaning in life

زندگی است (سیگل، ۲۰۱۰). مطالعات نشان می‌دهند که ذهن آگاهی به طور مثبت با بهزیستی روان‌شناختی، تنظیم رفتار^۸، کاهش علائم منفی^۹ و واکنش‌پذیری هیجانی^{۱۰} (کنگ، اسموسکی و روینز، ۲۰۱۱)، انعطاف‌پذیری شناختی^{۱۱}، اصلاح خلق^{۱۲} و شفافیت احساس^{۱۳} (فلدمن، هییس، کومار، گریسون و لورنسا، ۲۰۰۷)، عزت نفس، رضایت از زندگی^{۱۴}، هیجان‌مثبت^{۱۵} و خوش‌بینی (براون و ریان، ۲۰۰۳)، مرتبط است. مطالعات نشان می‌دهند که شکوفایی به طور مثبت با واکنش‌پذیری هیجانی مثبت و ذهن آگاهی رابطه دارد (کاتالینو و فردریکسون، ۲۰۱۱). از سویی سطح بالایی از ذهن آگاهی نقش مهمی در محافظت افراد از بیماری‌های روانی ایفا می‌کند که منجر به تجربه سطح بالایی از شکوفایی توسط آنان می‌شود (کنگ و همکاران، ۲۰۱۱).

علی‌رغم این که روابط مستقیم مسلمی بین داشتن معنی در زندگی و ذهن آگاهی با شکوفایی وجود دارد، تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که ممکن است متغیرهای واسطه‌ای نیز در این میان نقش داشته باشند (کنگ و همکاران، ۲۰۱۱؛ جیمیل، وان اسپدیت، جوز، سانتگ، استفانو و همکاران، ۲۰۱۴). به نظر می‌رسد که تاب‌آوری^{۱۶} می‌تواند به عنوان متغیر واسطه‌ای این رابطه را تبیین کند. تاب‌آوری یکی از سازه‌های اصلی رویکرد روان‌شناسی مثبت است که طی یک دهه اخیر جایگاه ویژه‌ای را در حوزه روان‌شناسی تحولی، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روان به خود اختصاص

برای مثال، معنی در زندگی به طور مثبت با بهزیستی روان‌شناختی، کیفیت زندگی^۱، عزت نفس^۲، امید^۳، خوش‌بینی^۴ و خودکارآمدی^۵ رابطه دارد (هو و همکاران، ۲۰۱۰؛ اسپلیگل، هیکس، کینگ و آرت، ۲۰۱۱). از سویی، یافته‌ها نشان می‌دهد که معنی در زندگی ارتباطی منفی با رفتارها و علائم ناسازگارانه دارد (استیگر، کاشدن، سالیوان و لورنتز، ۲۰۰۸).

علاوه بر این در تحقیقات آزمایشی، اثربخشی آموزش معنی در زندگی که به معنی‌درمانی^۶ مشهور است بر بهبود شاخص‌های روان‌شناختی و نیز جسمانی به خوبی آشکار شده است. معنی‌درمانی به جای بدبینی و انزوا، انسان را به تلاش و فعالیت فرا می‌خواند و بیان می‌دارد که آنچه انسان‌ها را از پای در می‌آورد، رنج‌ها و سرشت نامطلوبشان نیست، بلکه بی‌معنی شدن زندگی‌شان است که مصیبت‌بار است (گاوندر و همکاران، ۲۰۰۶).

ذهن آگاهی^۷ نیز به طور قابل ملاحظه‌ای با شکوفایی رابطه دارد (کاتالینو و فردریکسون، ۲۰۱۱). ذهن آگاهی از سنت مراقبه بودایی مشتق شده است و تمرین منظم ذهن آگاهی، رنج را کاهش می‌دهد و خصوصیات مثبت مانند بینش، تندرستی، آزادی، خرد، عدالت و دلسوزی را به وسیله تسهیل تنظیم هیجان افزایش می‌دهد (بائر، لیکینز و پیترز، ۲۰۱۲). همچنین ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در این لحظه اتفاق می‌افتد، تعریف شده است (براون و ریان، ۲۰۰۳). ذهن آگاهی روشی برای زندگی بهتر، تسکین دردها، غنابخشی و معنی‌دار کردن

⁸ behavior regulation

⁹ negative symptoms reduction

¹⁰ emotional reactivity

¹¹ cognitive flexibility

¹² mood modification

¹³ feeling clarity

¹⁴ life satisfaction

¹⁵ positive affect

¹⁶ resilience

¹ life quality

² self esteem

³ hope

⁴ optimistic

⁵ self-efficacy

⁶ logo therapy

⁷ mindfulness

۲۰۱۴). تامسون، آرنکاف و گلاس (۲۰۱۱) در پژوهشی که به ارزیابی نقش تعاملی ذهن آگاهی صفتی^۲ و تاب آوری در مقابله با تروما پرداختند، به این نتیجه دست یافتند که ذهن آگاهی و تاب آوری مانع از نشخوار ذهنی و افکار افسرده‌وار هنگام مواجهه با آسیب می‌شود و این خود به تاب آوری بیشتری نسبت به آسیب می‌انجامد. همچنین افرادی که به‌طور بالقوه تاب آوری بالایی دارند بهتر می‌توانند به شرایط سخت بدون واکنش خودکار و غیرانطباقی واکنش نشان دهند؛ آن‌ها معمولاً با مقوله‌های ادراکی جدید سازگار هستند، تمایل دارند که بیشتر خلاق باشند و بهتر می‌توانند با افکار و هیجان‌های دشوار مقابله کنند، بدون این که دچار دستپاچگی بشوند (والاس و شاپیرو، ۲۰۰۶).

با تکیه بر مطالعات پیشین و براساس آنچه پیش از این مطرح شد، احتمالاً معنی در زندگی، ذهن آگاهی و تاب آوری با شکوفایی روابط معنی‌داری دارند. اما شکافی که در مطالعات پیشین وجود دارد؛ عدم بررسی سازوکار اثرگذاری این متغیرها بر شکوفایی است؛ به عبارتی معلوم نیست که این متغیرها در چهارچوب چه مدل ارتباطی بر شکوفایی اثر می‌گذارند.

در مجموع با توجه به یافته‌های مطالعات پیشین، معنی در زندگی و ذهن آگاهی و تاب آوری با شکوفایی رابطه دارند. با این حال فرض پژوهش این است که رابطه‌ی این عوامل صرفاً یک رابطه‌ی مستقیم نیست بلکه شامل روابط واسطه‌ای است؛ به گونه‌ای که اثر معنی در زندگی و ذهن آگاهی بر شکوفایی توسط تاب آوری واسطه‌گری می‌شود. در مدل فرضی پژوهش معنی در زندگی و ذهن آگاهی به‌طور مستقیم بر تاب آوری تاثیر دارند و تاب آوری نیز به‌طور مستقیم بر

داده است. تاب آوری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی‌روانی، در شرایط خطرناک است (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳). در واقع، تاب آوری به عنوان اطمینان فرد به توانایی‌هایش برای غلبه بر استرس، داشتن توانایی‌های مقابله‌ای، عزت نفس، ثبات عاطفی و ویژگی‌های فردی که حمایت اجتماعی از طرف دیگران را افزایش می‌دهد تعریف شده است (پینکورات، ۲۰۰۹). همچنین تاب آوری به عنوان یکی از سازه‌های اصلی شخصیت برای فهم انگیزش، هیجان و رفتار مفهوم‌سازی شده است (بلاک^۱، ۲۰۰۵؛ به نقل از کیانی، ۱۳۸۹). بلاک (۲۰۰۵) معتقد است، تاب آوری توانایی منطبق ساختن سطح کنترل بر حسب شرایط محیطی است. در نتیجه این انعطاف‌پذیری انطباقی، افراد دارای سطح بالای تاب آوری در مقایسه با افرادی که از سطح پایین تاب آوری برخوردارند به احتمال بیشتری در زندگی خود عواطف مثبت را تجربه می‌نمایند اعتماد به نفس بالاتری دارند و سازگاری روان‌شناختی بهتری نشان می‌دهند (به نقل از کیانی، ۱۳۸۹).

از سویی براساس نظریه جدید بهزیستی روان‌شناختی سلیگمن (۲۰۱۱)، تاب آوری می‌تواند منبع مهم شکوفایی باشد. با توجه به شواهد موجود، تاب آوری به‌طور قابل ملاحظه برای افراد دارای بهزیستی روان‌شناختی سودمند است و همبستگی مثبت با رضایت از زندگی و عاطفه مثبت و همبستگی منفی با عاطفه منفی دارد (لو، وانگ، لیو و زانگ، ۲۰۱۴؛ هو، زانگ و وانگ، ۲۰۱۵).

پژوهش‌ها آشکار کرده‌اند که تاب آوری در افراد ذهن آگاه برجسته‌تر است، به عنوان مثال، آن‌ها نشخوار فکری و نگرانی کمتری دارند (ورپلانکن و فیشر،

² trait mindfulness

¹ Block

حداقل نمره برای این پرسشنامه صفر و حداکثر آن ۱۰۰ است. روایی (به روش تحلیل عوامل و روایی همگرا و واگرا) و پایایی (به روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ) مقیاس توسط سازندگان پرسشنامه در گروه‌های مختلف (عادی و در خطر) احراز گردیده است. در یک تحقیق مقدماتی توسط مدانلو (۱۳۸۸) ضریب آلفای کرونباخ و دونیمه سازی به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۷۴ گزارش شد. همچنین همبستگی آن با عاطفه مثبت برابر ۰/۶۶ محاسبه شد.

پرسشنامه پنج عاملی ذهن آگاهی^۳ (FFMQ): این پرسشنامه ابزاری است که براساس مطالعه تحلیل عاملی روی چندین ابزار اندازه گیری ذهن آگاهی، شامل مقیاس آگاهی از توجه (MAAS)، پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبرگ (FMI)، مقیاس ذهن آگاهی عاطفی و شناختی (CAMS) و پرسشنامه ذهن آگاهی (MQ) ساخته شده است (بایر، اسمیت، هاپکینز، کریت مهیر و تونی، ۲۰۰۶). تحلیل‌ها پنج عامل را شناسایی کرده است که جنبه‌های مختلف ذهن آگاهی را ارزیابی می‌کند. این عوامل شامل مشاهده، توصیف، عمل از روی آگاهی، عدم قضاوت در مورد تجربه درونی، و عدم واکنش به تجربه درونی است. این عوامل از طریق یک پرسشنامه خود گزارشی ۳۹ سوالی اندازه گیری می‌شود. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از «هرگز یا خیلی به ندرت صحیح است» تا «اغلب اوقات یا همیشه صحیح است» کدگذاری می‌شوند (هاسکر، ۲۰۱۰). مقیاس‌های پنج عاملی از همسانی درونی بالایی (دامنه آلفا از ۰/۷۵ تا ۰/۹۰ می‌باشد) برخوردار هستند. همچنین روایی این پرسشنامه هم ۰/۸۴ برآورد شده است (بایر و همکاران، ۲۰۰۶). در مطالعه‌ای که بر روی اعتباریابی و پایایی نسخه فارسی

شکوفایی اثر می‌گذارد. از این رو مدل فرضی دارای سه اثر مستقیم و دو اثر غیرمستقیم است.

روش

روش پژوهش، جامعه و نمونه آماری: مطالعه از نوع توصیفی - تحلیلی بود. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی دانشجویان دانشگاه تبریز در سال ۱۳۹۴ بودند که از میان چهار گروه آزمایشی علوم انسانی، فنی - مهندسی، علوم پایه و کشاورزی ۲۴۰ نفر به عنوان نمونه و با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شده و در پژوهش شرکت داده شدند.

ابزار سنجش: مقیاس معنی در زندگی^۱ (MLQ): این مقیاس توسط استیگر و همکاران (۲۰۰۶) جهت ارزیابی وجود معنی و تلاش برای یافتن آن ارائه شده است. این مقیاس شامل ۱۰ سوال و دو زیر مقیاس است که وجود معنی در زندگی و نیز جستجو برای یافتن معنی را ارزیابی می‌کند. اعتبار این مقیاس برای وجود معنی در زندگی ۰/۸۶ و برای زیر مقیاس جستجو برای یافتن معنی ۰/۸۷ برآورد شده است. پایایی آزمون و بازآزمون این مقیاس در ایران با دو هفته فاصله برای زیر مقیاس وجود معنی ۰/۸۴ و برای زیر مقیاس جستجوی معنی ۰/۷۴ بدست آمد. همچنین آلفای کرونباخ برای زیر مقیاس جستجوی معنی ۰/۷۵ و برای زیر مقیاس داشتن معنی ۰/۷۸ محاسبه شد (اشتاد، ۱۳۸۸).

مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون^۲ (CD-RISC): مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) شامل ۲۵ گویه ۵ گزینه‌ای (کاملاً نادرست، بندرت درست، گاهی درست، اغلب درست، همیشه درست) است.

¹ Meaning in Life Questionnaire

² Connor-Davidson Resilience Scale

³ Five Facet Mindfulness Questionnaire

به عنوان نشانگرهای (متغیر مشهود) آن متغیر در نظر گرفته شدند. تحلیل داده‌ها با استفاده از رویکرد دو مرحله‌ای (آندرسون و گرینگ، ۱۹۸۸) صورت پذیرفت. در گام اول تحلیل عاملی تاییدی (CFA)^۵ برای ارزیابی برازش مدل اندازه‌گیری استفاده شد و در گام دوم با بهره‌گیری از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری، الگوی ساختاری فرضی مورد آزمون قرار گرفت. شاخص‌های برازش محاسبه شده شامل کای اسکوئر^۶، SRMR^۷، GFI^۸، CFI^۹، NFI^{۱۰}، IFI^{۱۱} و TLI^{۱۲} است. برای شاخص‌های IFI، CFI، NFI، GFI و TLI مقادیر بالای ۰/۹ نشان‌دهنده پذیرش مدل و مقادیر بالای ۰/۹۵ نشان از برازش خوب مدل دارد (کلاین، ۲۰۱۱). برای شاخص SRMR نیز مقدار کمتر از ۰/۰۵ نشانگر برازش بسیار خوب مدل است (بیرن، ۲۰۰۱).

یافته‌ها

نمونه این پژوهش را ۱۴۲ نفر مرد (۵۹/۱۶٪) و ۹۸ نفر زن (۴۰/۸٪) تشکیل داده‌اند. میانگین سنی و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان به ترتیب برابر ۲۴/۷۳ و ۳/۲۶ بود. بررسی پیش فرض‌های آماری بخش مهمی از مدل‌یابی معادلات ساختاری را تشکیل داده و مانع از بدست آمدن نتایج غیرواقعی و سودار می‌شود. از جمله فرض‌های مهم این رویکرد آماری تحقق نرمال بودن تک‌متغیری و نرمال بودن چندمتغیری است. معمولاً نرمال بودن تک‌متغیری با بررسی چولگی و کشیدگی متغیرهای مشهود ارزیابی می‌شود. چولگی

این پرسشنامه بر روی دانشجویان انجام شد؛ پایپ آزمون - بازآزمون آن برابر ۰/۸۴ و همسانی درونی آن برابر ۰/۸۳ بدست آمد (احمدوند، حیدری‌نسب و شعیری، ۱۳۹۱).

مقیاس شکوفایی^۱: این مقیاس شامل ۸ سوال است که در یک مقیاس ۷ درجه‌ای به صورت صفر تا ۶ نمره‌گذاری می‌شود و نمره شکوفایی روانی افراد را فراهم می‌کند (داینر و همکاران، ۲۰۱۰). نمرات بالاتر نشان می‌دهند که پاسخ‌دهندگان خودشان را در شرایط مثبت و حوزه‌های مهمی از عملکرد می‌بینند و منابع و نقاط قوت روان‌شناختی بالایی دارند. در پژوهشی که آکین و فیدن (۲۰۱۲) انجام دادند، همسانی درونی ۰/۸۳ برای این پرسشنامه گزارش کردند. این پرسشنامه توسط پژوهشگران این مطالعه به فارسی ترجمه شد و آلفای کرونباخ آن برابر ۰/۸۰ به دست آمد.

روش اجرا و تحلیل: قبل از اجرای پژوهش برای کسب رضایت آگاهانه و آزادانه شرکت‌کنندگان، ابتدا هدف از اجرای پژوهش و نحوه انجام آن به شکلی شفاف برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و بعد از کسب رضایت، پرسشنامه‌ها در اختیار آن‌ها گذاشته شد.

پژوهش با رعایت اصل رازداری و حفظ اسرار شرکت‌کنندگان انجام شد. هرگونه انتشار داده‌ها یا اطلاعات به‌دست آمده از شرکت‌کنندگان نیز بر اساس رضایت آگاهانه آن‌ها صورت پذیرفته است. در این مطالعه برای ارزیابی برازش مدل فرضی از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری و نرم‌افزار لیزرل^۲ استفاده شد.

در مدل‌یابی معادلات ساختاری برای اندازه‌گیری هر متغیر مکنون^۳ حداقل به دو متغیر مشهود^۴ نیاز است، سوالاتی که در هر مقیاس بیشترین بار عاملی را داشتند

⁵ Confirmatory Factor Analysis

⁶ Chi-Square

⁷ Standard Root Mean Square Residual

⁸ Goodness of Fit Index

⁹ Comparative Fit Index

¹⁰ Normed Fit Index

¹¹ Incremental Fit Index

¹² Tucker-Lewis index

¹ Flourishing Scale

² LISREL

³ Latent Variable

⁴ observed variable

قبل از ارزیابی مدل ساختاری، شاخص‌های برازش برای مدل اندازه‌گیری محاسبه شد. مدل اندازه‌گیری ارتباط متغیرهای مشهود را با متغیرهای مکنون مشخص می‌کند. ارزیابی این مدل با استفاده از روش تحلیل عاملی تأییدی انجام می‌شود. شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری که در جدول (۱) ارائه شده است، برازش بسیار مناسب این مدل را نشان می‌دهد. بنابراین متغیرهای مشهود توانایی لازم برای عملیاتی کردن متغیرهای مکنون را دارند.

همچنین ارزیابی مدل ساختاری حاکی از برازش مناسب این مدل است. شاخص‌های برازش مربوط به این مدل در جدول (۱) دیده می‌شود. همانگونه که مندرجات این جدول نشان می‌دهد تمامی شاخص‌ها در محدوده برازش مناسب مدل قرار دارند.

متغیرها در دامنه $-1/06$ تا $0/87$ و کشیدگی آن‌ها در دامنه $0/87$ تا $1/12$ قرار دارد.

چو و بنتلر (۱۹۹۵) نقطه برش ± 3 را برای مقدار چولگی مناسب می‌دانند. برای نقطه برش کشیدگی نیز، مقادیر بیش از ± 10 برای این شاخص مسئله آفرین است (کلاین، ۲۰۱۱). شاخص کشیدگی چندمتغیری نسبی^۱ که برای ارزیابی فرض نرمال بودن چندمتغیری محاسبه می‌شود برابر $1/34$ بدست آمد. بنتلر (۱۹۹۸) معتقد است در صورتی که ارزش این شاخص بیشتر از ۳ نباشد، نرمال بودن چند متغیری محقق شده است.

ماتریس همبستگی بین متغیرهای مشهود می‌تواند وجود هم خطی چندگانه بین آن‌ها را نشان دهد، ضرایب همبستگی که بالای $0/85$ باشند در تخمین صحیح مدل مشکل ایجاد می‌کنند (کلاین، ۲۰۱۱). ضرایب همبستگی در دامنه $0/18$ تا $0/72$ قرار دارند.

بررسی‌های مقدماتی نشان داد که داده‌ها برای استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری و روش برآورد حداکثر درست‌نمایی مناسب است.

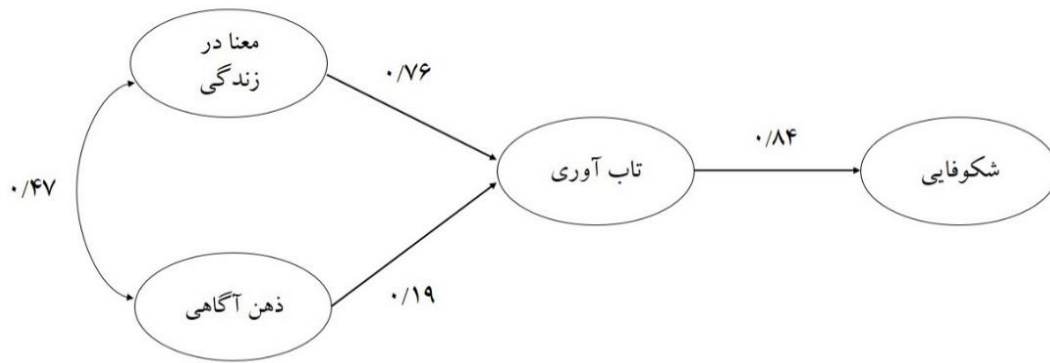
جدول ۱. شاخص‌های برازش مدل اندازه‌گیری و مدل ساختاری

TLI	IFI	NFI	CFI	GFI	SRMR	Chi-Square	
0/97	0/98	0/96	0/98	0/92	0/04	117/73	مدل اندازه‌گیری
0/97	0/97	0/96	0/97	0/92	0/05	132/49	مدل ساختاری

ترتیب با ضرایب استاندارد $0/76$ ($p < 0/001$) و $0/19$ ($p < 0/01$) بر تاب‌آوری تأثیر دارند. تاب‌آوری نیز با ضریب استاندارد $0/84$ ($p < 0/001$)، بر شکوفایی تأثیر دارد.

برای بررسی هدف پژوهش مدل ساختاری فرضی به همراه ضرایب استاندارد شده ارائه شده است (شکل ۱). براساس این مدل ساختاری، معنی در زندگی و ذهن آگاهی به عنوان متغیرهای برون‌زا، به

¹ Relative Multivariate Kurtosis



شکل ۱. مدل ساختاری اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرهای پژوهش

معنی داری است. نتایج مربوط به این آزمون در جدول (۲) مشاهده می شود. اثر معنی در زندگی و ذهن آگاهی بر شکوفایی با واسطه گری تاب آوری به ترتیب دارای ضرایب استاندارد ۰/۶۴ ($p < ۰/۰۰۱$) و ۰/۱۵ ($p < ۰/۰۱$) است.

برای ارزیابی معنی داری اثرات واسطه ای از آزمون بوت استراپ استفاده شد. معنی داری این آزمون را می توان هم با مراجعه به سطح معنی داری و هم با بررسی حدود بوت استراپ ارزیابی کرد. در صورتی که حدود بوت استراپ هم علامت باشند؛ یعنی هر دو منفی یا هر دو مثبت باشند، اثر واسطه ای حائز

جدول ۲. نتایج آزمون بوت استراپ برای اثرات واسطه ای

متغیر مستقل	متغیر واسط	متغیر وابسته	حدود بوت استراپ ۰/۵٪		خطای برآورد	اندازه اثر (ضریب استاندارد)	سطح معنی داری
			حد بالا	حد پایین			
معنا در زندگی	تاب آوری	شکوفایی	۰/۸۳	۰/۴۵	۰/۰۷	۰/۶۴	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی	تاب آوری	شکوفایی	۰/۳۰	۰/۰۱	۰/۰۵	۰/۱۵	۰/۰۰۵

جدول ۳. جدول ضرایب استاندارد و سطح معنی داری برای مسیرهای مدل

متغیر مستقل	متغیر واسط	متغیر وابسته	ضریب استاندارد	سطح معنی داری
معنا در زندگی	-	تاب آوری	۰/۷۶	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی	-	تاب آوری	۰/۱۹	۰/۰۱
تاب آوری	-	شکوفایی	۰/۸۴	۰/۰۰۱
معنا در زندگی	تاب آوری	شکوفایی	۰/۶۴	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی	تاب آوری	شکوفایی	۰/۱۵	۰/۰۰۵

روان‌شناختی بیانجامد (استیگر و همکاران، ۲۰۰۸). در جمعیت دانشجویی احتمال زیادی وجود دارد که معنی در زندگی حول محور موفقیت و پیشرفت تحصیلی و دانشگاهی قرار بگیرد؛ بنابراین پیگیری این اهداف می‌تواند رضایت از زندگی تحصیلی را در دانشجویان افزایش داده و فرصت را برای رشد شکوفایی روانی در آن‌ها فراهم آورد.

بخش دیگری از مدل فرضی این پژوهش بیانگر نقش مهم ذهن آگاهی در رشد شکوفایی است. به نظر می‌رسد که برخی مولفه‌های ذهن آگاهی همچون مشاهده و عدم واکنش به تجارب درونی، همراه با افزایش احتمال تجربه هیجان‌های مثبت، منابع شخصی مفید و متنوعی برای شکوفایی در اختیار فرد قرار می‌دهند (کاتالینو و فردریکسون، ۲۰۱۱). افراد شکوفا واکنش‌پذیری هیجانی مثبتی هنگام مواجهه با رویدادهای مختلف زندگی روزمره دارند که این مولفه کلیدی ذهن آگاهی به شمار می‌رود (کنگ و همکاران، ۲۰۱۱). جنبه‌های ذهن آگاهی همچون مشاهده که اشاره به گستردگی توجه فرد به محیط درونی و بیرونی دارد و بیانگر توجه به جلوه‌های بصری و غیربصری طبیعت است، در کنار عدم واکنش و قضاوت درباره تجارب درونی منعکس‌کننده دیدگاهی منعطف و وسیع نسبت به زندگی است که لازمه افزایش سرمایه روانی و حرکت به سمت شکوفایی است (کاتالینو و فردریکسون، ۲۰۱۱).

یافته‌های این پژوهش نشان داد که معنی زندگی و ذهن آگاهی با واسطه‌گری تاب آوری بر شکوفایی تأثیر می‌گذارند. افرادی که سطوح بالایی از ذهن آگاهی را دارا هستند و در زندگی برای خود معنایی یافته‌اند؛ تاب آوری بیشتری در برابر استرس‌ها و فشارها و قابلیت منحصر به فردی برای سازگاری و غلبه بر خطرهای نشان

جدول (۳) ضرایب استاندارد و سطح معنی‌داری اثرات مستقیم و غیرمستقیم مدل فرضی را نشان می‌دهد. براساس مندرجات جدول هر سه اثر مستقیم و هر دو اثر غیرمستقیم حائز معنی‌داری هستند.

بحث

هدف از پژوهش ارائه چهارچوبی ساختاری برای تبیین سازه شکوفایی بود که در سال‌های اخیر توجه پژوهشی زیادی را در حوزه روان‌شناسی مثبت به خود جلب کرده است. بر این اساس فرض شده بود که وجود معنی در زندگی و ذهن آگاهی با واسطه‌گری تاب آوری بر شکوفایی تأثیر می‌گذارد. ارزیابی مدل ساختاری نشان داد که این مدل فرضی از برازش مناسبی برخوردار است و اثرات مستقیم و غیرمستقیم متغیرها بر همدیگر معنی‌دار هستند.

یکی از متغیرهایی که در این پژوهش بر اهمیت آن در رشد شکوفایی افراد صحنه گذاشته شد، معنی در زندگی بود. این یافته مطابق با نتایج به دست آمده از مطالعات گاوندر و همکاران (۲۰۰۶)، استیگر و همکاران (۲۰۰۸) است. معنی در زندگی به عنوان شکل‌دهنده عملکردهای مثبت انسان شناخته می‌شود (استیگر و شاین، ۲۰۱۰). افرادی که اهداف معنی‌داری در زندگی برای خود انتخاب می‌کنند، حالت‌های عاطفی مثبت بیشتری تجربه می‌کنند و از این رو در طول زندگی مستعد شکوفایی در جنبه‌های مختلف زندگی خویش هستند (هو و همکاران، ۲۰۱۰).

معنی در زندگی با سازه‌های منفی روان‌شناختی مثل فقدان رشد شخصی، فقدان کنترل ادراک شده بر رویدادهای محیطی، علائم افسردگی (استیگر و همکاران، ۲۰۰۶) و نشخوار فکری (استیگر و همکاران، ۲۰۰۸) رابطه منفی دارد و می‌تواند به شادی و بهزیستی

باید به کاربرد ضمنی یافته‌های این پژوهش که نشان می‌دهد معنی در زندگی، ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری نقشی کلیدی در شکوفایی روان‌شناختی دانشجویان دارد؛ توجه ویژه‌ای صورت گیرد. متخصصین حوزه سلامت روان می‌توانند برنامه‌هایی برای دانشجویان طراحی کنند که با افزایش معنای زندگی، ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری آنها، شکوفایی روان‌شناختی آنها را بالا ببرد. علاوه بر این، مداخلات بر اساس ذهن‌آگاهی بر روی دانشجویان نیز می‌توانند در رشد و پویایی آنها بسیار مؤثرتر باشد.

همانند هر پژوهشی، این مطالعه نیز باید در چهارچوب محدودیت‌های آن تفسیر شود. اول این که این پژوهش بر روی دانشجویان انجام شده بود که جمعیت نسبتاً همگنی هستند. بنابراین انجام مطالعات بیشتری روی سایر گروه‌های اجتماعی نیز پیشنهاد می‌شود. از سویی باید در نظر داشت که ابزارهای به کار برده شده در این پژوهش، مقیاس‌های خودسنجی بودند و اگرچه این ابزارها از روایی و پایایی مناسبی برخوردار بودند، با این حال مقیاس‌های خودسنجی همواره مستعد سوگیری هستند چرا که شرکت‌کنندگان در برخی مواقع تمایل به دادن پاسخ‌های جامعه‌پسندانه دارند.

منابع

احمدوند، ز.، حیدری‌نسب، ل. و شعیری، م. (۱۳۹۱). ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه پنج وجهی ذهن‌آگاهی (FFMQ) در نمونه دانشجویی. ششمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان. دانشگاه گیلان.

اشتاد، ا. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی گروه درمانی‌شناختی بر بهزیستی ذهنی دانشجویان.

می‌دهند. ارتقاء تاب‌آوری نیز به سهم خود منجر به شکوفایی و بالندگی در زندگی می‌شود. در این میان به نظر می‌رسد برخی از جنبه‌های ذهن‌آگاهی مثل عمل همراه با آگاهی و پذیرش، ارتباط ملموس‌تری با تاب‌آوری دارد و به رشد تاب‌آوری بیشتری می‌انجامد؛ از سویی خوش‌بینی، رغبت، شکیبایی و توانایی ترمیم خویشتن به عنوان ویژگی‌های اصلی افراد تاب‌آور به بهزیستی روان‌شناختی و شکوفایی منجر می‌شود (تامسون و همکاران، ۲۰۱۱). به عبارتی می‌توان گفت که تاب‌آوری در افراد ذهن‌آگاه برجسته‌تر است، در نتیجه آنها کمتر درگیر نگرانی‌های معمول و همیشگی می‌شوند و بیشتر بر چشم‌انداز مثبتی بر حل مسئله تمرکز می‌کنند (ورپلاکن و فیشر، ۲۰۱۴).

زیربنای نظری برای واسطه‌گری تاب‌آوری ممکن است این باشد که مولفه‌های آگاهی و پذیرش ذهن‌آگاهی رشد تاب‌آوری بیشتر و خوش‌بینی را تسهیل می‌کند و خصیصه بردباری افراد تاب‌آور منجر به شکوفایی می‌شود. از سویی داشتن معنی در زندگی نوعی تعادل هیجانی ایجاد می‌کند که تاب‌آوری افراد را در برابر تنش‌های زندگی افزایش می‌دهد و به افراد کمک می‌کند که نگرشی متمرکز شده نسبت به موقعیت‌های دشوار نداشته و تاب‌آوری بیشتری در خود پرورش دهند. به عبارتی افراد ذهن‌آگاه و افرادی که در زندگی خویش معنایی یافته‌اند، توانایی بیشتری در پاسخ به موقعیت‌های دشوار، بدون واکنش به شکلی خودکار و ناسازگارانه دارند. آنها مقوله‌های ادراکی جدیدی در خویش ایجاد می‌کنند، تمایل بیشتری به خلاق بودن دارند و بهتر می‌توانند با افکار و هیجانات آزارنده مقابله کنند؛ بدون آن که در این افکار و هیجانات غرق شده و یا آنها را سرکوب سازند.

- Byrne, B. M. (2001). *Structural equation modeling with AMOS*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in the life of a flourisher: The role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *Emotion*, 11(4), 938-950.
- Chou, C. P., Bentler, P. M. (1995). Estimates and tests in structural equation modeling. In R. H. Hoyle, *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications*. California: Sage.
- Conner, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Journal of Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S. & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicator Research*, 97(2), 143-156.
- Faulk, K. E., Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2013). Coping profiles characterize individual flourishing, languishing, and depression. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 26 (4), 378-390.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gimpel, C., von Scheidt, C., Jose, G., Sonntag, U., Stefano, G.B., Michalsen, A., Esch, T. (2014). Changes and interactions of flourishing, mindfulness, sense of coherence, and quality of life in patients of a mind-body medicine outpatient clinic. *Forschende Komplementärmedizin*, 21(3), 154-162.
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E., (2012). University students' constructions of 'flourishing' in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*, 2(1), 1-21.
- پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، انستیتو روان پزشکی تهران.
- کیانی، س. (۱۳۸۹). *رابطه هوش هیجانی، تاب آوری و سازگاری اجتماعی در دانشجویان شاهد جهت تبیین مدل سلامت روانی*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی.
- مدانلو، ف. (۱۳۸۸). *بررسی ارتباط تاب آوری، روش های مقابله با استرس و حمایت اجتماعی با وضعیت روانی زنان داغ دیده*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه محقق اردبیلی.
- Akin, A., & Fidan, M. (2012). The validity and reliability of the Turkish version of the Flourishing Scale. *Paper presented at the 3rd International Conference on New Trends in Education and their Implications (ICONTE-2012)*, Antalya, Turkey.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long term meditators and matched non meditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bentler, P. (1998, March 10) Kurtosis, residuals, fit indices. Message posted to SEMNET discussion list. Available from <http://bama.ua.edu/cgi-bin/wa?A2=ind9803&L=semnet&T=0&O=D&P=20612>.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of personality and Social psychology*, 84(4), 822- 848.

- Pinquart, M. (2009). Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and Psychological distress. *Journal of applied Developmental Psychology*, 30(1), 53-60.
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., King, L. A., & Arndt, J. (2011). Feeling like you know who you are: Perceived true self-knowledge and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 745-756.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon & Schuster.
- Siegel, R. D. (2010). *The mindfulness Solution every day practices for everyday problems*, New York: Guilford.
- Steger, M. F., & Shin, J. Y. (2010). The relevance of the Meaning in Life Questionnaire to therapeutic practice: A look at the initial evidence. *International Forum for Logo therapy*, 33(1), 95-104.
- 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., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., Lorentz, D., (2008). Understanding the search for meaning in life: personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228.
- Thompson, R. W., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence & Abuse*, 12(4), 220-235.
- Verplanken, B., & Fisher, N. (2014). Habitual worrying and benefits of mindfulness. *Mindfulness*, 5(5), 566-573.
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690-701.
- Govender, S., Drummond, L. M., Menzies, R. G. (2006). Danger Ideation Reduction Therapy for the treatment of severe, chronic and resistant Obsessive-Compulsive Disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*. 34(4), 477-480.
- Hasker, S. M. (2010). *Evaluation of the mindfulness – acceptance commitment approach for enhancing athletic performance*. Indiana University of Pennsylvania.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and Optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(1), 658-663.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18-27.
- Huppert, F.A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Wellbeing*, 1(2), 137-164.
- Huppert, F.A. & So, T.T.C. (2009). What percentage of people in Europe are flourishing and what characterizes them? Measuring subjective well-being: An opportunity for NGOs? *OECD/ISQOLS Conference*, Florence, Italy, 23-24 July.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2008). The regulation of emotional wellbeing: Overcoming the hedonic treadmill. In: Eid, M., and Larsen, R. J. (Eds.), *the science of subjective well-being* (pp. 258-289). New York, NY: Guilford.
- Lü, W., Wang, Z., Liu, Y., & Zhang, H. (2014). Resilience as a mediator between extraversion, neuroticism and happiness, PA and NA. *Personality and Individual Differences*, 63, 128-133.
- Michalec, B., Keyes, C. L. M., & Nalkur, S. (2009). Flourishing. In: Lopez, S.J. (Ed.), *the encyclopedia of positive psychology* (Vol. I, pp. 391-394). Chichester, England: Wiley-Blackwell.

The Role of Meaning in Life, Mindfulness and Resilience in the Flourishing of Students

M. Nasiri¹, H. Karsazi², F. Esmailpour³, M. Beyrami⁴

1- Master of Clinical Psychology, Psychology Department, University of Tabriz, Tabriz, Iran

2- Master of Clinical Psychology, Psychology Department, University of Tabriz, Tabriz, Iran

3- Master of Educational Psychology, Psychology Department, University of Tabriz, Tabriz, Iran

4- Professor of Psychology, Psychology Department, University of Tabriz, Tabriz, Iran

Abstract

The purpose of the study was to evaluate the role of meaning in life, mindfulness and resilience in the flourishing of students. Based on descriptive – analytic method, two hundred and forty students of Tabriz University were selected by convenience sampling. Participants responded to Meaning in Life Questionnaire (MLQ; Steger, Frazier, Oishi, & Kaler), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney) and Diener Flourishing Scale. The results were analyzed by structural equation modeling. The results showed that meaning in life and mindfulness had direct effects on the resilience. Resilience also had direct effects on the flourishing. Moreover the meaning in life and mindfulness showed indirect effect on flourishing by mediational effects of resilience. In general, hypothetical model showed good fit. These findings can be endorsed the importance of the positive role of meaning in life, mindfulness and resilience on the flourishing.

Keywords: meaning in life, mindfulness, resilience, flourishing, students.