تدوین مدل علی شکوفایی بر اساس معنای زندگی و ذهن‌آگاهی با نقش واسطه‌ای کیفیت زندگی

حسین محققی[۱*]، فرشته مطهری‌فر[۲]، مهران فرهادی[۳]، ابوالقاسم یعقوبی[۴]، محیا حسینی[۵]

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۱۰/۱۲ پذیرش نهایی: ۱۴۰۳/۱۱/۰۳

چکیده

این پژوهش با هدف تعیین رابطه بین معنای زندگی و ذهن‌آگاهی با شکوفایی و نقش میانجی کیفیت زندگی انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی شاغل به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ در دانشگاه بوعلی سینا همدان بودند. گروه نمونه که شامل ۳۷۹ نفر بود با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. و به پرسشنامه معنای زندگی (استیگر و همکاران، ۲۰۰۶)، پرسشنامه ذهن‌آگاهی فرایبورگ، (والاچ و همکاران، ۲۰۰۶)، پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی، (۱۹۹۶) و پرسشنامه شکوفایی (داینر و همکاران،۲۰۱۰) پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از همبستگی پیرسون و تحلیل معادلات ساختاری استفاده شد. یافته‌های حاصل از این پژوهش نشان داد که اثرات مستقیم معنای زندگی و ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و شکوفایی مثبت و معنادار بودند ($p<$ ۰/۰۱). همچنین اثر کیفیت زندگی بر شکوفایی نیز مثبت و معنادار بود ($p<$ ۰/۰۱). طبق نتایج اثرات غیرمستقیم معنای زندگی و ذهن‌آگاهی بر شکوفایی نیز مثبت و معنادار بود ($p<$ ۰/۰۱). بر اساس این یافته‌ها می‌توان اینگونه استنتاج کرد که معنی زندگی و ذهن‌آگاهی با واسطه‌گری کیفیت زندگی بر شکوفایی تأثیر می‌گذارند. افرادی که سطوح بالایی از ذهن‌آگاهی را دارا هستند و در زندگی برای خود معنایی یافته‌اند؛ کیفیت زندگی بهتری داشته و ارتقاء کیفیت زندگی نیز به سهم خود منجر به شکوفایی و بالندگی در فرد می‌شود.

واژگان کلیدی: شکوفایی، معنای زندگی، ذهن‌آگاهی، کیفیت زندگی.

مقدمه

در سال‌های اخیر، روانشناسی مثبت[۶] تمرکز قابل توجهی نسبت به نقاط قوت فردی و سهم آنها در افزایش بهزیستی روانشناختی[۷] افراد داشته است (باکراچوا[۸]،۲۰۲۰). به زعم این حوزه پژوهشی، مطالعات روانشناسی در کنار توجه به

۱. دانشیار گروه روانشناسی دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

* نویسنده مسئول: h.mohagheghi@basu.ac.ir

۲. دانشجوی دکترای روانشناسی تربیتی دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

۳. استادیار گروه روانشناسی دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

۴. استاد گروه روانشناسی دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

۵. دانشجوی دکترای روانشناسی تربیتی دانشکده علوم اقتصادی و اجتماعی دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران.

6. positive psychology
7. psychological well-being
8. Bakracheva

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

اصلاح و تغییر رفتارهای ناسازگار، باید ایجاد خصوصیات مثبت در زندگی را در اولویت قرار دهد (فایلپ و لاینگ[1]، ۲۰۱۸). یکی از متغیرهای زیر بنایی این حوزه که با دیگر شاخص‌های بهزیستی روانشناختی همبستگی دارد شکوفایی[2] است و شاید به زعم سلیگمن و سیکزنت میهالی[3]، ۲۰۰۰ مهم‌ترین سهم روانشناسی مثبت درک و ترغیب انسان به سوی آن باشد. شکوفایی به عنوان زندگی در دامنه مطلوبی از عملکرد مثبت، زایندگی، انعطاف‌پذیری و رشد انسان تعریف می‌شود (اصل دهقان، پورشهریاری و مهراندیش، ۱۴۰۰). شکوفایی شامل بازنمایی کلی از سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی است و توانایی یادگیری و بهره‌وری بیشتر در کار و زندگی شخصی است (بولاک، کالینز، پیرس، فیلبای[4]،۲۰۲۰). در واقع شکوفایی حالتی از سلامت روان بهینه است (عباسی، حجازی، اژه‌ای، و حکیم‌زاده، ۱۴۰۰). واندرویل[5] (۲۰۱۷) شکوفایی را ترکیبی از احساس خوب و کارکرد مؤثر تعریف کرده و آن را حالتی می‌داند که در آن تمام جنبه‌های زندگی شخص به خوبی در جریان است. افراد با سطح بالایی از شکوفایی، نشاط و سرزندگی هیجانی، عملکرد مثبتی در زندگی شخصی و اجتماعی خود دارند و عاری از هرگونه بیماری روانی هستند (ضیایی، رضایی، طالع‌پسند و محمدی‌فر، ۱۴۰۰)

شکوفایی در احساس خوب و عملکرد مؤثر ظاهر می‌شود و معیاری برای بهزیستی ذهنی در نظر گرفته می شود به عبارت دیگر شکوفایی یعنی داشتن زندگی خوب. برای سلیگمن (۲۰۱۱) این زندگی خوب در قالب معنا، هدف و درگیری در آن دیده می‌شود (بولاک و همکاران،۲۰۲۰). بنابراین یکی از عوامل مرتبط با رشد شکوفایی در افراد، داشتن هدف و اکتساب مفهوم و معنا در زندگی است. درک کردن اینکه زندگی به خوبی سپری می‌شود و امید به زندگی بهتر و داشتن اهداف در زندگی با سطوح بالای شکوفایی ارتباط دارد (هوپرت و سو[6]،۲۰۰۹). در سال‌های اخیر به سازه معنای زندگی[7] در پژوهش‌های روانشناختی توجه زیادی شده است. از این سازه تعاریف متفاوتی ارائه شده است که همه آنها به داشتن هدف اشاره دارند (متز[8]، ۲۰۱۴). معنای زندگی پی بردن به فلسفه و هدف زندگی و رسیدن به حس یکپارچگی، تکامل و مفید بودن است (هو، چوونگ و چوونگ[9]، ۲۰۱۰). معنای زندگی به ایجاد احساس نظم – انسجام در زندگی (مارتلا و استیگر[10]،۲۰۱۶)، داشتن اهداف ارزنده و تلاش برای آنها در زندگی اشاره دارد (اورنگ، هاشمی، رامشینی و اورنگ، ۱۳۹۷). فرد در صورتی احساس می‌کند که زندگی او معنادار است که نیازهایش برای داشتن نوعی حس مثبت تأمین شود (محمدپور، افلاک سیر، محمدی و هادیان‌فرد،۱۴۰۰). ولکرت[11] و همکاران (۲۰۱۹) بیان می‌کنند که معنای زندگی یک ساختار چندبعدی است که شامل چهار جزء اصلی هدف[12]، درک[13]،

1. Filep & Laing
2. flourishing
3. Seligman & Csikszentmihalyi
4. Bullock ،Collins، Peirce، Filbay
5. VanderWeele
6. Huppert & So
7. meaning in life
8. Metz
9. Ho, Cheung & Cheung
10. Martela & Steger
11. Volkert
12. purpose
13. understanding

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

رفتارمسئولانه[1] و ارزیابی[2] می‌شود. زندگی برای افراد زمانی معنادار است که بتوانند الگو یا هدفی را در رویدادهای زندگی برای خود در نظر بگیرند (براسای، پیکو و استیگر[3]،۲۰۱۵). در نقطه مقابل، زندگی زمانی بی‌معنا است که به نظر برسد همه چیز فروریخته است و نمی‌توان هیچ احساسی در ماورای آنچه انجام می‌شود یا رویدادهایی که اتفاق می‌افتد، پیدا کرد (کالیستر، گالبریث و کلی[4]،۲۰۱۹). روانشناسان ادعا می‌کنند که ماهیت انسان و وجود او منوط به داشتن احساس سازنده بودن است (استاوروا و لومان[5] ،۲۰۱۶؛ هیل[6] و همکاران،۲۰۱۷) معنی در زندگی به‌طور مثبت با بهزیستی روانشناختی، کیفیت زندگی، عزت نفس[7]، امید[8]، خوشبینی[9] و خودکارآمدی[10] رابطه دارد (هو و همکاران، ۲۰۱۰ ؛ اسچلیگل، هیکس، کینگ و آرنت[11]، ۲۰۱۱؛ نویانا، میازاکی و ایشیمارو[12] ،۲۰۱۶). از این مطالب می‌توان چنین استنباط کرد که فردی که هدف زندگی خود را شناخته باشد سعی می‌کند برای رسیدن به آن معنا و هدف در زندگی تلاش کند.

عامل دیگری که می‌تواند نقش تعیین کننده در شکوفایی داشته باشد ذهن‌آگاهی [13] است که به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه حاضر اتفاق می‌افتد، تعریف شده است (پورحسین، موسوی، زارع مقدم، گمنام، میربلوک بزرگی و حسنی استلخی، ۱۳۹۸). همچنین ذهن‌آگاهی روشی برای زندگی بهتر، تسکین دردها (سوینک[14] و همکاران، ۲۰۱۸)، غنابخشی و معنی‌دار کردن زندگی است (سیگل[15]، ۲۰۱۰). ذهن‌آگاهی نقش مهمی در محافظت از افراد در برابر بیماری‌های روانی ایفا می‌کند که منجر به تجربه سطح بالایی از شکوفایی می‌شود (کنگ اسموسکی و رابینز[16]، ۲۰۱۱). ذهن آگاهی نوعی آگاهی است که از طریق توجه بدون قضاوت و هدفمند در زمان حال بروز می‌کند (کاباتزین[17]،۲۰۱۹) و به انسان اجازه می‌دهد به روشنی هر آنچه را در زندگی اتفاق می‌افتد را ببیند (یعقوبی، نادری‌پور، یارمحمدی واصل و محققی، ۱۳۹۸). کودزیا[18] (۲۰۱۹) ذهن‌آگاهی را آگاهی لحظه به لحظه می‌داند که باعث می‌شود فرد در لحظات مختلف احساسات خویش را درک کند و با آگاهی از علل آن، در پی افزایش احساسات مثبت در خویش باشد (بارانی، فولادچنگ و درخشان،۲۰۲۰).

علی‌رغم این‌که روابط مستقیم مسلمی بین داشتن معنی در زندگی و ذهن‌آگاهی با شکوفایی وجود دارد در این بین متغیر زیربنایی وجود دارد که ابعاد گوناگون آن با اثرپذیری از معنای زندگی و ذهن آگاهی می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در رسیدن به شکوفایی داشته باشند. بنابراین کیفیت زندگی می‌تواند به عنوان متغیر واسطه‌ای این رابطه را تبیین

1. responsible action
2. evaluation
3. Brassai, Piko & Steger
4. Callister, Galbraith & Kelley
5. Stavrova & Luhmann
6. Hill
7. self esteem
8. hope
9. optimistic
10 self-efficacy
11. Schlegel, Hicks, King & Arndt
12. Noviana,Miyazaki & Ishimaru
13. Mindfulness
14. Sevinc
15. Siegel
16. Keng, Smoski & Robins
17. Kabat-Zinn
18. Kudesia

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

کند. کیفیت زندگی[1] مفهوم وسیعی است که همه ابعاد زندگی را در برمی‌گیرد. کیفیت زندگی به معنای چگونگی زندگی کردن است. با وجود این، مفهوم آن برای هر کس منحصر به فرد و با دیگران متفاوت می‌باشد (قلیانی، اسد زندی، بحرینیان و کریمی زارچی، ۱۴۰۰). تعریف سازمان جهانی بهداشت از کیفیت زندگی، درک افراد از موقعیت خود در زندگی از نظر فرهنگ و سیستم ارزشی، اهداف، استانداردها و اولویت‌هایشان است. بنابراین کاملاً فردی بوده و توسط دیگران قابل مشاهده نیست و بر درک افراد از جنبه‌های مختلف زندگی خویش استوار است. اغلب دانشمندان توافق دارند که مفهوم کیفیت زندگی چهار بعد را شامل می‌شود؛ بعد جسمانی: شامل قدرت، انرژی، توانایی انجام فعالیت‌های روزمره و مراقبت از خود. بعد روانی: شامل اضطراب، افسردگی و ترس. بعد اجتماعی: رابطه فرد با خانواده، دوستان و همکاران و در نهایت جامعه. بعد معنوی: درک فرد از زندگی و هدف و معنای زندگی.

مفهوم کیفیت زندگی متأثر از فرایندهای رشد در طول زندگی افراد و یک سازهٔ بهزیستی روان‌شناختی است و با احساس انسجام و پیوستگی در زندگی، تعادل عاطفی و رضایت کلی از زندگی مرتبط است و در نهایت به رشد شخصی و شکوفایی می‌انجامد. روابط بهتر با هم‌سالان و تجربه هیجان‌های مثبت (استیونز بوث و کامرون[2]،۲۰۲۰) ،تعیین اهداف و تلاش برای رسیدن به آنها (مک گی و گرانت[3]،۲۰۱۹) همگی جزئی از ابعاد کیفیت زندگی هستند که موجب تجربه شکوفایی می‌شود. کیفیت زندگی سالم در حوزه‌های عاطفی و اجتماعی با کمک به شناخت توانمندی‌های خود، مقابله مؤثر با چالش‌های زندگی، انعطاف‌پذیری، کار مولد و مشارکت اجتماعی (بولوک و همکاران، ۲۰۲۰)، گسترش روابط و حمایت اجتماعی مثبت، علاقمندی و مشارکت به فعالیت‌های معنادار و هدفمند و لذت‌بخش، رفاه و شکوفایی را بالا می‌برد. (کرومکه و شانی[4] ۲۰۲۴)

از سویی بین معنای زندگی و کیفیت زندگی رابطهٔ معنادار وجود دارد (قدم‌پور، حیدریانی و رادمهر، ۱۳۹۷) درک معنای زندگی و جایگاه آن برای برخورداری از زندگی با کیفیت، انکارناپذیر است. امید به زندگی بهتر و ترسیم اهداف در زندگی بعد معنوی کیفیت زندگی را افزایش می‌دهد. (گوکسن، هفرون و آتری[5]، ۲۰۱۲).

از سوی دیگر کیفیت زندگی تحت تأثیر ذهن‌آگاهی نیز هست. ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک تکنیک آرام‌سازی از آن‌جایی که اضطراب و ترس‌ها را کاهش می‌دهد می‌تواند در کیفیت زندگی افراد مؤثر باشد. اتکینسون[6] (۲۰۱۹). ذهن‌آگاهی با ایجاد هشیاری و تجربه هیجانات زمان حال موجب خودآگاهی و پذیرش تجربیات زندگی می‌شود، فرد تجربیات خوشایند را بـه عنـوان نقـاط قوت زندگی و تجربیات ناخوشایند را به عنـوان نـاهمواری‌هـای زندگی قلمداد می‌کند و گاهی موجب اصلاح آنها می‌شود. ذهن‌آگاهی توجه به بدن را افزایش می‌دهد و موجب تعامل بین فرآیندهای بدنی، شناختی و هیجانی می‌شود که لازمه حرکت برای مراقبت ازخود و انجام کارهای روزانه و تأمین کننده بعد جسمانی

1. Quality of Life
2. Stevens Booth & Cameron
3. McGhee & Grant
4. Kromeke & Shani
5. Gokcen, Hefferon & Attree
6. Atkinson

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

کیفیت زندگی است. درمان ذهن‌آگاهی بر ابعاد کیفیت زندگی شامل عملکرد روانی، اجتماعی و معنوی تأثیرگذار است. (مأوایی، کاکابرایی، ۱۳۹۶)

همچنین متخصصان علوم اعصاب معتقدند ذهن‌آگاهی و تعامل بین ذهن و جسم با درگیر کردن سیستم عصبی مرکزی و سیستم عصبی خودمختار و شبکه‌های خودکنترلی مغز در بهبود بهزیستی روانی و کیفیت زندگی نقش دارد (تانگ، تانگ و گراس[1]،۲۰۱۹).

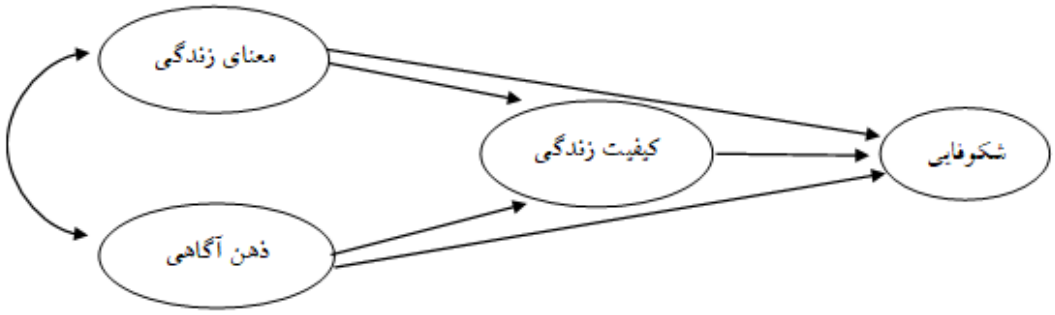
نتایج تحقیقات قلیانی و همکاران (۱۴۰۰) معین‌زاده، نظام‌پور و هاشمی گلستان (۲۰۲۱) نشان داده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی تأثیرات مثبتی بر کیفیت زندگی و بهزیستی ذهنی افراد دارد. تازیکی، مؤمنی، کرمی، افروز (۱۴۰۱) در پژوهش خود تأثیر مداخله مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر کیفیت زندگی و بهزیستی روانشناختی مادران دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی نشان داند. قدم‌پور و همکاران (۱۳۹۷) و مأوایی و کاکابرایی (۱۳۹۶) در پژوهش‌های خود نشان دادند آموزش ذهن‌آگاهی موجب افزایش کیفیت زندگی سالمندان می‌شود. همچنین سعیدی، وکیلی، عمادی، چنگیزی و نوری (۱۴۰۱) در پژوهش خود نقش ذهن‌آگاهی را درپیش‌بینی کیفیت زندگی کاری پرستاران نشان دادند.

یافته‌های پژوهش نصیری، کارسازی، اسماعیل‌پور و بیرامی (۱۳۹۴) حاکی از آن است که معنا در زندگی و ذهن‌آگاهی بر شکوفایی اثر داشتند و پژوهش آنها بر اهمیت نقش مثبت معنی در زندگی و ذهن‌آگاهی در شکوفایی صحه گذاشت. ضیایی و همکاران (۱۳۹۹) و دلا فوئنته، پارا، سانچزکوئیجا و لیزاسو[2] (۲۰۱۹) نتیجه گرفتند افزایش معنا در زندگی نه تنها به نوجوانان کمک می‌کند تا بر شرایط دشوار غلبه کنند، بلکه رضایت شخصی، خودکفایی و شکوفایی آنها را نیز افزایش می‌دهد. یافته‌ها در پژوهش اورنگ و همکاران (۱۳۹۷) و محمدپور و همکاران (۱۴۰۰) و موزیش، وانگ، کریمر هاوکینز و ویکر[3] (۲۰۱۸) و ولکرت و همکاران (۲۰۱۹) نیز نشان دادند معنایابی نقش مهمی در کیفیت زندگی و بهداشت روانی افراد ایفا می‌کند. همچنین فرجی (۱۳۹۳) دریافت که داشتن معنا و مفهوم در زندگی باعث افزایش کیفیت زندگی و سلامت روان در زنان می‌شود. طبق یافته‌های هو و همکاران (۲۰۱۰)؛ وهس، آکر و کاتاپانو[4] (۲۰۱۹) افرادی که اهداف معنی‌داری در زندگی برای خود انتخاب می‌کنند، در طول زندگی مستعد شکوفایی در جنبه‌های مختلف زندگی خویش هستند. هوپرت و سو (۲۰۰۹) در پژوهش خود نشان دادند داشتن اهداف در زندگی با سطوح بالای شکوفایی ارتباط دارد. بولوک و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهش خود رابطه بین کیفیت زندگی و شکوفایی را نشان دادند همچنین کرومکه و شانی (۲۰۲۴) در پژوهش خود تأثیر کیفیت زندگی بر شکوفایی را نشان دادند. گیمپل، اسچیدت، سونتاگ، استفانو[5](۲۰۱۴) تغییرات و تعاملات شکوفایی را بر اساس ذهن‌آگاهی، حس انسجام و کیفیت زندگی در بیماران تبیین کردند.

1. Tang, Tang, & Gross
2. De la Fuente, Parra, Sánchez-Queija & Lizaso
3. Musich, Wang, Kraemer Hawkins & Wicker
4. Vohs, Aaker & Catapano
5. Gimpel ، Scheidt، Sonntag، Stefanoe

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

با تکیه بر مطالعات پیشین و براساس آن‌چه پیش از این مطرح شد، احتمالاً معنای زندگی، ذهن‌آگاهی و کیفیت زندگی با شکوفایی روابط معنی‌داری دارند. اما شکافی که در مطالعات پیشین وجود دارد؛ عدم بررسی ساز وکار اثرگذاری این متغیرها بر شکوفایی است؛ به عبارتی معلوم نیست که این متغیرها در چهارچوب چه مدل ارتباطی بر شکوفایی اثر می‌گذارند. فرض پژوهش این است که رابطه‌ی این عوامل صرفاً مستقیم نیست بلکه شامل روابط واسطه‌ای است؛ به گونه‌ای که اثر معنای زندگی و ذهن‌آگاهی بر شکوفایی توسط کیفیت زندگی واسطه‌گری می‌شود. در مدل فرضی پژوهش معنای زندگی و ذهن‌آگاهی به‌طور مستقیم بر کیفیت زندگی تأثیر دارند و کیفیت زندگی نیز به‌طور مستقیم برشکوفایی اثر می‌گذارد. از این‌رو مدل فرضی دارای سه اثر مستقیم و دو اثر غیرمستقیم است. بنابراین، هدف پژوهش حاضر ارائه مدل ساختاری شکوفایی دانشجویان براساس معنای زندگی و ذهن‌آگاهی، با میانجی‌گری نقش کیفیت زندگی، مطابق با مدل مفهومی ارائه شده در شکل (۱) بود.



شکل۱. مدل مفهومی پژوهش

روش

پژوهش حاضر توصیفی همبستگی از نوع مدل معادلات ساختاری بود که در آن روابط بین متغیرها در قالب یک مدل مفهومی مورد بررسی قرار گرفت. جامعهٔ آماری این پژوهش شامل همهٔ دانشجویان مقطع کارشناسی شاغل به تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ در دانشگاه بوعلی سینا همدان بودند. نمونه‌ای با حجم ۴۰۰ نفر (با در نظر گرفتن احتمال اُفت آزمودنی‌ها، پرسشنامه‌های مخدوش و داده‌های پرت) با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شد. به این صورت که ابتدا از بین ۸ دانشکده، ۵ دانشکده به طور تصادفی انتخاب شده سپس از هرکدام از دانشکده‌های انتخاب شده ۳ کلاس از میان کلاس ترم چهار، شش و هشت (هر کدام ۱ کلاس و به‌طور متوسط هرکلاس ۲۵ نفر) به طور تصادفی انتخاب شدند. پس از حذف پرسشنامه‌های ناقص و مخدوش، همچنین حذف داده‌های پرت، تعداد۳۷۹ پرسشنامه باقیمانده، تحلیل شدند. معیار ورود به تحقیق دانشجوی کارشناسی بوعلی سینا بودن و رضایت آگاهانه به پر نمودن پرسشنامه‌ها بود. از لحاظ اخلاقی نیز اصل محرمانگی رعایت شد. برای جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش از پرسشنامه‌های زیر استفاده شد:

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

۱. پرسشنامهٔ معنای زندگی: این مقیاس توسط استیگر و همکاران در سال ۲۰۰۶ ساخته شده است. این پرسشنامه شامل ۱۰ گویه بر اساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت (شامل: هرگز، به ندرت، گاهی اوقات، اغلب و همیشه) می‌باشد. عبارت شماره ۹، به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. در صورتی که نمره به‌دست آمده بین ۱ تا ۱۰ باشد، میزان متغیر در این جامعه ضعیف، بین۱۰تا۳۰ متوسط و بالای۳۰ بسیار خوب می‌باشد. در پژوهش استیگر و همکاران (۲۰۰۶) ضریب روایی پرسشنامه (r=۸۳/۰) را با سطح معناداری p<۰/۰۱ گزارش کردند. در پژوهش فرجی (۱۳۹۳) نیز آلفای کرونباخ پرسشنامه ۰/۸۰ بود. در پژوهش حاضر نیز این ضریب۰/۹۰ به‌دست آمد.

۲. پرسشنامهٔ ذهن‌آگاهی فرایبورگ: این مقیاس که در سال ۲۰۰۶ توسط والاچ[1] و همکاران ساخته شده است شامل۱۴ سؤال است و از آزمودنی خواسته می‌شود که بر روی یک مقیاس لیکرت ۴ درجه‌ای (به ندرت =۱ تا تقریباً همیشه۴) به سؤالات پاسخ دهد. عبارت شمارهٔ ۱۳، به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمرهٔ این پرسشنامه ۱۴ و حداکثر ۵۶ است. در پژوهش قاسمی و همکاران (۱۳۹۴) به منظور بررسی روایی و پایایی فرم کوتاه این پرسشنامه، ۴۰۰ نفر به شیوهٔ نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند و ضریب پایایی به شیوهٔ آلفای کرونباخ، ۰/۹۲، به‌دست آمد. در پژوهش حاضر نیز این ضریب ۰/۹۵ به‌دست آمد.

۳. پرسشنامهٔ کیفیت زندگی: این مقیاس در سال ۱۹۹۶ توسط گروهی از کارشناسان سازمان بهداشت جهانی و با تعدیل گویه‌های فرم ۱۰۰ سؤالی ساخته شد. این پرسشنامه شامل ۲۶ سؤال و۴ زیرمقیاس است که کیفیت زندگی کلی و عمومی فرد را می‌سنجد. زیرمقیاس‌ها عبارتند از: سلامت جسمی (شامل۷ گویه)، سلامت روان (شامل۶ گویه)، روابط اجتماعی (شامل۳ گویه)، سلامت محیط اطراف (شامل ۸ گویه) و یک نمرهٔ کلی. ۲ سؤال اول نیز حیطهٔ کلی کیفیت زندگی را می‌سنجند. در ابتدا یک نمرهٔ خام برای هر زیرمقیاس به دست می‌آید که باید از طریق فرمولی به نمرهٔ استاندارد بین ۰ تا ۱۰۰ تبدیل شود. سؤالات ۳-۴-۲۶ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۶). در ایران نصیری (۱۳۸۵) این مقیاس را به فارسی ترجمه و روایی و پایا آن را با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی براساس آلفای کرنباخ ۰/۹۳ به‌دست آمد.

۴. پرسشنامهٔ شکوفایی: پرسشنامهٔ شکوفایی توسط داینر و همکاران (۲۰۱۰) با هدف سنجش بهزیستی روان‌شناختی ساخته شده است. فرم اصلی این آزمون دارای ۱۲ سؤال بوده است که پس از تحلیل عاملی به ۸ سوال کاهش یافته است. سؤالات پرسشنامه براساس طیف لیکرت هفت‌درجه‌ای (کاملاً مخالف = ۱ تا کاملاً موافق = ۷) نمره‌گذاری می‌شود. دامنهٔ نمرات بین ۸ تا ۵۶ قرار دارد. داینر و همکاران (۲۰۱۰) روایی محتوایی پرسشنامه را مطلوب و پایایی را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ ذکر کرده‌اند. تلف[2] (۲۰۱۱) پایایی پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر نیز میزان پایایی براساس آلفای کرنباخ ۰/۹۵ به‌دست آمد.

1. Walach
2. Telef

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۳۷۹ نفر (۱۷۵ زن و ۲۰۴ مرد) شرکت کردند. میانگین و انحراف معیار سن مردان ۴/۷۹ ± ۲۵/۰۰ و زنان ۴/۶۹ ± ۲۴/۸۵ سال بود. میانگین و انحراف معیار کل نمونه ۴/۷۴ ± ۲۴/۹۳ سال بود. شاخص‌های میانگین و انحراف معیار متغیرهای اصلی به همراه آماره کجی و کشیدگی مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
معنای زندگی	۳۳/۴۵	۹/۹۱	۰/۲۷	-۰/۳۴
ذهن‌آگاهی	۴۴/۴۹	۱۳/۹۴	-۰/۲۲	۰/۱۷
کیفیت زندگی	۸۶/۱۴	۲۱/۴۶	۰/۵۶	-۰/۲۱
شکوفایی	۲۶/۸۴	۸/۷۵	۰/۶۲	-۰/۲۸

در جدول ۱، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش مشخص شده است. برای تحلیل داده‌ها از همبستگی پیرسون و تحلیل معادلات ساختاری استفاده شد. قبل از اجرای تحلیل پیش‌فرض‌های معادلات ساختاری شامل نرمال بودن توزیع، استقلال خطاها و همخطی چندگانه بررسی شد. برای پیش‌فرض طبیعی بودن متغیرهای پژوهش از کجی و کشیدگی توزیع نمرات استفاده شد که نتایج آن نشان داد توزیع نمرات همهٔ متغیرها نرمال است (دامنه توزیع بین ۱+ و ۱- به‌دست آمد، جدول ۱). برای بررسی استقلال خطاها از آزمون دوربین- واتسون استفاده شد که نتایج نشان از عدم‌همبستگی بین خطاها داشت (D.W= ۲/۱۱، دامنه بین ۱/۵ تا ۲/۵ قابل قبول است). برای بررسی همخطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین از عامل تورم واریانس (VIF) و تحمل (Tolerance) استفاده شد که نتایج نشان داد عدم همخطی بین متغیرها برقرار است (دامنه VIF کمتر از ۵ و تحمل بالاتر از ۰/۱ به‌دست آمد). پیش‌فرض دیگر برقراری رابطهٔ خطی بین متغیرهای مستقل و وابسته است که با همبستگی پیرسون مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. میانگین، انحراف معیار و همبستگی بین متغیرهای پژوهش

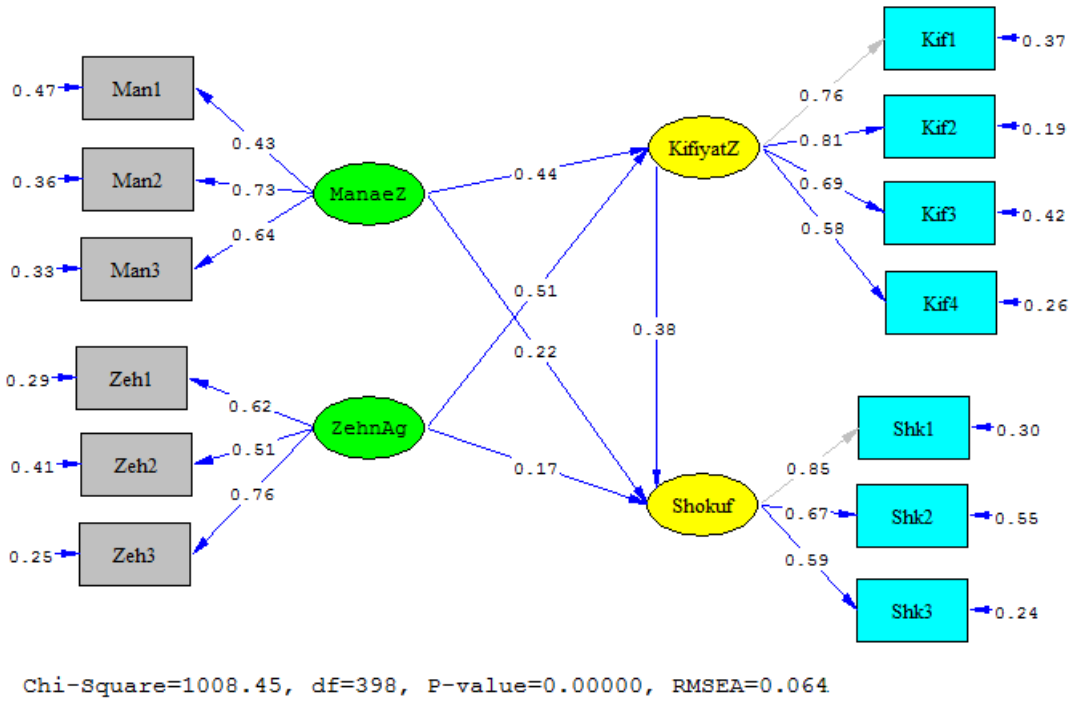
متغیر	۱	۲	۳	۴	آماره تحمل	عامل تورم واریانس	آماره دوربین-واتسون
۱. معنای زندگی	-				۰/۷۵	۱/۴۲	
۲. ذهن آگاهی	۰/۳۶**	-			۰/۸۳	۱/۲۰	
۳. کیفیت زندگی	۰/۵۸**	۰/۶۴**	-		۰/۶۶	۱/۵۱	۲/۱۱
۴. شکوفایی	۰/۶۷**	۰/۷۱**	۰/۴۹**	-	-	-	

**P< ۰/۰۱ ، *P< ۰/۰۵

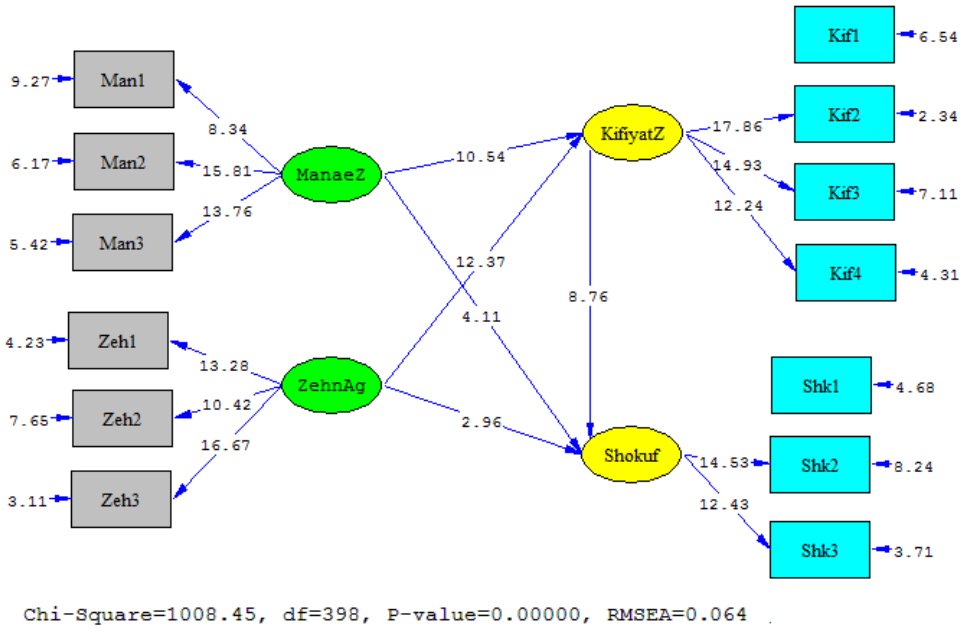
نتایج جدول۲ نشان می‌دهد، بین معنای زندگی با ذهن آگاهی (r= ۰/۳۶ و P< ۰/۰۱) با کیفیت زندگی (r= ۰/۵۸ و P< ۰/۰۱) و شکوفایی (r= ۰/۶۷ و P< ۰/۰۱) رابطهٔ مثبت و معناداری وجود دارد. بین ذهن‌آگاهی با کیفیت زندگی (r=۰/۶۴ و P< ۰/۰۱) و شکوفایی (r= ۰/۷۱ و P< ۰/۰۱) رابطهٔ مثبت و معناداری وجود دارد. بین کیفیت زندگی و

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

شکوفایی (r=۰/۴۹ و P< ۰/۰۱) رابطهٔ مثبت و معناداری وجود دارد. برای آزمون روابط بین متغیرهای پژوهش به بررسی برازش مدل پرداخته شد، بر همین اساس به منظور ارزیابی الگوی پیشنهادی، الگوی مدل معادلات ساختاری[1] مورد استفاده قرار گرفت. در مرحله اول برای بررسی روابط متغیرهای مکنون از برازش کلی مدل و در ادامه وزن‌های رگرسیون مدل‌های اندازه‌گیری و ضرایب مربوط به روابط ساختاری مورد تحلیل قرار گرفت.



شکل ۲. ضرایب استاندارد روابط بین معنای زندگی و ذهن‌آگاهی با شکوفایی با میانجی‌گری کیفیت زندگی



شکل ۳. مقادیر t مربوط به ضرایب استاندارد مدل روابط معنای زندگی و ذهن‌آگاهی با شکوفایی با میانجی‌گری کیفیت زندگی

1. Structural Equation Model

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

ابتدا جهت تعیین برازش کلی مدل، شاخص برازش مدنظر قرار گرفت. شاخص‌های برازش مدل در جدول ۲ ارائه شده است. برای شاخص برازندگی X^2/df مقادیر کوچک‌تر از ۳ مناسب و هر چقدر به صفر نزدیک‌تر باشد حاکی از برازش خوب الگو می‌باشد. برای شاخص GFI و IFI، CFI، مقدار نزدیک به ۰/۹۰ و بالاتر به‌عنوان برازش نیکویی قابل قبول تلقی می‌شود که نشان دهندهٔ خوب بودن مدل می‌باشد. در ارتباط با شاخص RMSEA مقادیر نزدیک به ۰/۰۵ یا کم‌تر نشان دهندهٔ برازش خوب الگو و مقدار ۰/۰۸ یا کم‌تر بیانگر خطای منطقی تقریب است؛ مقدار بالاتر از ۰/۱۰ نشان از الزام رد کردن الگو می‌باشد. شاخص‌های برازش ارائه شده در جدول ۳ نشان از برازش مناسب مدل دارد.

جدول ۳. شاخص‌های برازندگی برای الگوی تدوین شده

برازندگی شاخصهای الگو	X^2	df	X^2/ df	GFI	IFI	NFI	CFI	RMSEA
مقادیر بدست آمده	۱۰۰۸/۴۵	۳۹۸	۲/۵۳	۰/۹۲	۰/۹۳	۰/۹۴	۰/۹۵	۰/۰۶۴

در ادامه همهٔ اثرات مربوط به تمامی مسیرهای مستقیم در مدل معادلهٔ ساختاری بررسی شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول۴. ضرایب مدل تبیین شکوفایی بر اساس معنای زندگی و ذهن‌آگاهی، با میانجی‌گری کیفیت زندگی

مسیر مستقیم	ضریب رگرسیونی	آماره t
اثر معنای زندگی بر کیفیت زندگی	۰/۴۴	۱۰/۵۴
اثر معنای زندگی بر شکوفایی	۰/۲۲	۴/۱۱
اثر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی	۰/۵۱	۱۲/۳۷
اثر ذهن آگاهی بر شکوفایی	۰/۱۷	۲/۹۶
اثر کیفیت زندگی بر شکوفایی	۰/۳۸	۸/۷۶

t≥ ۲/۵۸، در سطح ۰/۰۱ و t≥ ۱/۹۶، در سطح ۰/۰۵ معنادار است

تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از روابط متغیرها از طریق ضرایب رگرسیونی در مدل معادلات ساختاری در جدول ۴ نشان می‌دهد که اثر معنای زندگی (β = ۰/۴۴ , p< ۰/۰۱) و ذهن آگاهی (β = ۰/۵۱ ,p< ۰/۰۱) بر کیفیت زندگی مثبت و معنادار بودند. اثر معنای زندگی (β = ۰/۲۲ , p< ۰/۰۱) و ذهن آگاهی (β = ۰/۱۷ ,p< ۰/۰۱) بر شکوفایی نیز مثبت و معنادار بود. همچنین نتایج نشان داد که اثر کیفیت زندگی بر شکوفایی (β = ۰/۳۸ ,p< ۰/۰۱) نیز مثبت و معنادار بود.

برای بررسی نقش واسطه‌ای کیفیت زندگی در ارتباط بین معنای زندگی و ذهن‌آگاهی با شکوفایی از روش بوت استرپ (bootstrap) با استفاده از برنامه ماکرو (macro) پریچر و هیز[1] (۲۰۰۸) در نرم‌افزار SPSS-27 استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۵ گزارش شده است.

1. Preacher & Hayes

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

جدول ۵. نتایج بررسی نقش میانجی کیفیت زندگی در ارتباط بین معنای زندگی و ذهن‌آگاهی با شکوفایی با روش بوت استرپ

مسیر	اثر غیرمستقیم	خطای استاندارد	فاصله اطمینان ۹۵٪	
			حد پایین (Lower)	حد بالا (Upper)
معنای زندگی← کیفیت زندگی←شکوفایی	۰/۱۶**	۰/۰۲۱	۰/۱۷۶	۰/۲۶۸
ذهن آگاهی← کیفیت زندگی←شکوفایی	۰/۱۹**	۰/۰۱۱	۰/۲۵۸	۰/۳۴۱

*P< ۰/۰۵،**P< ۰/۰۱

جدول ۵ نتایج حاصل از بوت استرپ را نشان می‌دهد. فاصله اطمینان ۹۵ درصد (Confidence Interval 95%) و تعداد نمونه‌گیری مجدد بوت استرپ ۵۰۰۰ در نظر گرفته شده است. بر اساس نظر پریچر و هیز (۲۰۰۸) اگر مقادیر حد بالا و حد پایین (فواصل اطمینان) شامل صفر نشود نقش متغیر میانجی معنادار است. بر اساس نتایج بوت استرپ (فاصلهٔ اطمینان ۹۵٪) در جدول ۵ مشخص شد اثر غیرمستقیم معنای زندگی بر شکوفایی از طریق کیفیت زندگی (β= ۰/۱۶) با فاصله اطمینان ۰/۱۷۶ و ۰/۲۶۸ معنادار است. همچنین بر اساس نتایج بوت استرپ جدول ۵ مشخص شد اثر غیرمستقیم ذهن‌آگاهی بر شکوفایی از طریق کیفیت زندگی (β= ۰/۱۹) با فاصله اطمینان ۰/۲۵۸ و ۰/۳۴۱ معنادار است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش ارائه چهارچوبی ساختاری برای تبیین سازهٔ شکوفایی بود که در سال‌های اخیر توجه پژوهشی زیادی را در حوزهٔ روانشناسی مثبت به خود جلب کرده است. بر این اساس فرض شده بود که وجود معنی در زندگی و ذهن‌آگاهی با واسطه‌گری کیفیت زندگی 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. به عبارتی، اثر معنای زندگی و ذهن‌آگاهی بر کیفیت زندگی و شکوفایی مثبت و معنادار بودند. همچنین اثر کیفیت زندگی بر شکوفایی نیز مثبت و معنادار بود. به بیان دیگر اثرات مستقیم معنای زندگی و ذهن‌آگاهی بر کیفیت زندگی و شکوفایی مثبت و معنادار بودند. همچنین اثر کیفیت زندگی بر شکوفایی نیز مثبت و معنادار بود. طبق نتایج اثرات غیرمستقیم معنای زندگی و ذهن‌آگاهی بر شکوفایی نیز مثبت و معنادار بود.

در این پژوهش یکی از متغیرهایی که بر اهمیت آن در رشد شکوفایی افراد صحه گذاشته شد، معنا در زندگی بود. معنا در زندگی به عنوان شکل دهندهٔ عملکردهای مثبت انسان شناخته می‌شود. معنای زندگی به زندگی شکل و جهت می‌دهد و در ارتباط با هدف‌ها و ارزش‌های زندگی فرد است. معنای زندگی در احساس سازنده بودن انسان مؤثر است و نقش مهمی در عملکردهای مثبت انسان از جمله بهزیستی روانشناختی، کیفیت زندگی و خودکارآمدی ایفا می‌کند و از این رو در طول زندگی مستعد شکوفایی در جنبه‌های مختلف زندگی خویش هستند. افرادی که اهداف معنی‌داری در زندگی برای خود انتخاب می‌کنند، حالت‌های عاطفی مثبت بیشتری تجربه می‌کنند و از این‌رو در طول زندگی مستعد شکوفایی در جنبه‌های مختلف زندگی خویش هستند. از طرفی معنا در زندگی می‌تواند کیفیت زندگی را افزایش دهد زیرا معنا موجب هدف‌گذاری می‌شود (که بعد معنوی کیفیت زندگی است) کسی که به دنبال درک معنای

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

زندگی حرکت می‌کند، می‌داند که بی‌هدفی و بیهودگی او را راضی نکرده و در صورت بی‌هدفی، زندگی ارزش خود را از دست خواهد داد. پیگیری معنا و اهداف می‌تواند رضایت از زندگی را افزایش داده و فرصت را برای رشد شکوفایی روانی در افراد فراهم آورد. در راستای پیگیری اهداف و تلاش برای انجام فعالیت‌های مرتبط (که بعد جسمانی کیفیت زندگی است) فرد به پتانسیل و ظرفیت‌های خود در جنبه‌های مختلف پی می‌برد که این نیز مقدمه شکوفایی است. داشتن هدف و معنا در زندگی سپری در برابر کج‌روی و گم کردن مسیر است و موجب پشتکار، تاب‌آوری در برابر موانع و ترویج الگوهای تفکر سازنده می‌گردد. استفاده از راهبردهای مقابله‌ای انطباقی بهتری دارند (فاولک، گلوریا و استین هارت[1]، ۲۰۱۳). و کاهش شکنندگی در زندگی (لامبرت، پیسمور، و جوشانلو[2]، ۲۰۱۸) موجب تجربه شکوفایی می‌گردد. این یافته‌ها با نتایج به‌دست آمده از مطالعات فرجی (۱۳۹۳)؛ نصیری و همکاران (۱۳۹۴)؛ اورنگ و همکاران (۱۳۹۷)؛ ضیایی و همکاران (۱۳۹۹)؛ محمدپور و همکاران (۱۴۰۰)؛ هو و همکاران (۲۰۱۰)؛ گوکسن، هفرون و آتری، ۲۰۱۲؛ وانگ، کریمر هاوکینز و ویکر (۲۰۱۸)؛ وهس، آکر و کاتاپانو (۲۰۱۹) موزیش، دلا فوئنته، پارا، سانچزکوئیجا و لیزاسو (۲۰۱۹)؛ و ولکرت و همکاران (۲۰۱۹) همسو است.

بخش دیگری از مدل فرضی این پژوهش بیانگر نقش مهم ذهن‌آگاهی در رشد شکوفایی است. ذهن‌آگاهی منعکس‌کنندهٔ دیدگاهی منعطف و وسیع نسبت به زندگی است و نقش مهمی در محافظت از افراد در برابر بیماری‌های روانی ایفا می‌کند که لازمه حرکت به سمت شکوفایی است. به نظر می‌رسد که ذهن‌آگاهی، منابع شخصی مفید و متنوعی برای شکوفایی در اختیار فرد قرار می‌دهد و افراد شکوفا واکنش‌پذیری هیجانی مثبتی هنگام مواجهه با رویدادهای مختلف زندگی دارند که این مؤلفه کلیدی ذهن‌آگاهی به شمار می‌رود. از طرفی ذهن‌آگاهی نیز با تأثیر در کیفیت زندگی موجب شکوفایی می‌شود. فکر کردن به گذشته یا نگرانی درباره اتفاقاتی که قرار است در آینده پیش بیاید بدون شک هیچ فایده‌ای ندارد و جز افسردگی و اضطراب چیزی برای فرد به ارمغان نمی‌آورد. در مقابل فردی که در لحظه زندگی می‌کند و تمام تمرکز خود را روی زندگی فعلی‌اش معطوف می‌کند و از آن لذت می‌برد، کیفیت زندگی بهتری را تجربه می‌کند. پاسخ‌های سازگارانه و خلاقانه‌تری به چالش‌ها می‌دهد و می‌تواند از پس هر موقعیت موفقیت بسازد. این یافته با نتایج به‌دست آمده از مطالعات نصیری و همکاران (۱۳۹۴)؛ قلیانی و همکاران (۱۴۰۰)؛ معین‌زاده، نظام‌پور و هاشمی گلستان (۲۰۲۱) و کنگ اسموسکی و رابینز، (۲۰۱۱) همسو است.

دیدگاه شکوفایی به‌عنوان بهزیستی ذهنی به بالاترین سطح رفاه مربوط می‌شود. به‌عبارتی هرچه در ابعاد کیفیت زندگی رفاه بیشتری حاصل شود شکوفایی نیز بیشتر می‌شود در مورد نقش کیفیت زندگی در شکوفایی افراد، باید گفت تجربه هیجانات مثبت و نشاط و سرزندگی (بعد روانی)، بهبود روابط بین‌فردی و مشارکت اجتماعی (بعد اجتماعی) اثر مثبتی در زندگی فرد خواهند داشت و منجر به تجربه رضایت بالاتری می‌شود. کیفیت زندگی فردی، افزایش رفاه ذهنی شامل لذت‌جویی، رضایتمندی، هدفداری در زندگی و رشد شخصی و شکوفایی در مسیر سعادت را برای فرد فراهم می‌کند. از طرفی ذهن‌آگاهی با تسهیل اختصاص ظرفیت ذهنی به مسائل و حضور در لحظهٔ کنونی موجب اقدام فوری و مقابله با چالش‌ها می‌شود و به بعد روانی کیفیت زندگی کمک می‌کند و در نتیجه موجب مدیریت توانمندی‌ها و مهار کردن

1. Faulk, Gloria & Steinhardt
2. Lambert, Passmore & Joshanloo

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

رویدادهای استرس‌زا می‌شود و تسلط بیشتر فرد بر زندگی می‌شود. (جیمپل وهمکاران، ۲۰۱۴) که به نوبهٔ خود شرایط را برای شکوفایی مهیا می‌کند. به‌علاوه ذهن‌آگاهی موجب ایجاد بینش‌های جدید و رشد سازه‌های مثبت انسانی می‌شود که به بهبود کیفیت زندگی و بالا رفتن بهزیستی روانی منجر می‌شود به‌طور کلی می‌توان گفت وقتی کیفیت جنبه‌های مختلف زندگی افراد ارتقاء یابد، شرایط برای رشد و حرکت به سمت شکوفایی توانایی و مهارت‌ها فراهم می‌شود. این یافته با نتایج به‌دست آمده از مطالعات کرومکه و شانی (۲۰۲۴). بولوک و همکاران (۲۰۲۰) گیمپل و همکاران (۲۰۱۴) ضیایی و همکاران، ۱۳۹۹؛ عباسی و همکاران، (۱۴۰۰)؛ وایت و کرن، (۲۰۱۸)؛ لامبرت، پیسمور، و جوشانلو، (۲۰۱۸)؛ باکراچوا، (۲۰۲۰)؛ استیونز بوث و کامرون، (۲۰۲۰) همسو است.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان داد که معنی زندگی و ذهن‌آگاهی با واسطه‌گری کیفیت زندگی بر شکوفایی تأثیر می‌گذارند. افرادی که سطوح بالایی از ذهن‌آگاهی را دارا هستند و در زندگی برای خود معنایی یافته‌اند؛ کیفیت زندگی بهتری داشته و ارتقاء کیفیت زندگی نیز به سهم خود منجر به شکوفایی و بالندگی در فرد می‌شود.

همانند هر پژوهشی، این مطالعه نیز باید در چهارچوب محدودیت‌های آن تفسیر شود. اول این‌که این پژوهش بر روی دانشجویان انجام شده که جمعیت نسبتاً همگنی هستند و این امر تعمیم‌پذیری نتایج را محدود می‌کند. 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 برخودار بودند، با این حال همواره مستعد سوگیری هستند چرا که شرکت‌کنندگان در برخی مواقع تمایل به دادن پاسخ‌های جامعه‌پسندانه دارند. در این پژوهش رابطهٔ برخی متغیرها به صورت یک‌طرفه در نظر گرفته شده، در صورتی که ممکن است اثرگذاری برخی از متغیرها بر هم دوطرفه باشد و در این پژوهش بررسی این روابط دوطرفه محقق نشد. پیشنهاد می‌شود نمرات شکوفایی با اندازه‌های رفتار واقعی در زندگی روزمره همبسته شود تا شواهدی از بسط نمرات حاصل از تشخیص این ابزار در موقعیت‌های واقعی زندگی فراهم شود. بدین معنا که هنوز مشخص نیست که آیا نمرات بالا در این پرسشنامه توان پیش‌بینی رفتارهای شکوفایی عملی را دارد یا خیر؟ به پژوهشگران پیشنهاد می‌شود که در آینده، مطالعاتی را طرح‌ریزی کنند که ضمن تشخیص نمرات برش دقیق این ابزار برای تشخیص گروه‌های شکوفا، کاربردهای عملی نمرات این ابزار را در پیش‌بینی رفتارهای واقعی در محیط زندگی فرد تشخیص دهند. افزون بر آن، بررسی اعتبار نمرات حاصل از این ابزار به‌عنوان ابزاری برای تشخیص حساسیت اثر مداخالت درمانی می‌تواند محور دیگری از پژوهش‌های مناسب در مورد این ابزار باشد. در پاسخ به تأکید روزافزون بر شکوفایی، انجام مطالعات بیشتر و بررسی جامع از دیدگاه‌های نظری مختلف ضروری است بنابراین پیشنهاد می‌شود رابطهٔ شکوفایی با متغیرهای مختلف سلامت روان، ارتقای سلامت، تاب‌آوری، هوش هیجانی، سبک زندگی، خلاقیت و ... مورد بررسی قرارگیرد تا از این طریق، روابط این سازه با سایر سازه‌ها که قابلیت بیشتری در برنامه‌ریزی‌های مربوطه دارد، حاصل شود. همچنین این سازه در سایر جوامع مانند دانش‌آموزان، کارمندان و ... اجرا شود، تا شواهدی از بسط روایی سازه این ابزار فراهم شود. به پژوهشگران دیگر پیشنهاد می‌شود که جهت دستیابی به روابط علت و معلولی، تحقیقات آزمایشی را در این زمینه انجام دهند تا با ترسیم روابط علّی موجب تدوین طرح‌های رشد و بهبود آن شوند. همچنین پیشنهاد می‌شود پژوهشگران آتی به تدوین یک برنامهٔ آموزشی جامع و پروتکلی جهت ارتقای شکوفایی براساس بهبود بیشتر ابعاد کیفیت زندگی بپردازند.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

منابع

اصل دهقان، فاطمه؛ پورشهریاری، مه‌سیما و مهراندیش، ندا. (۱۴۰۰).تدوین مدل شکوفایی بر اساس خودکارآمدی با واسطه‌گری امید در مشاوران و روانشناسان، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی۱۲(۴۶)،۸۱-۱۰۸.

اورنگ ، سهیلا؛ هاشمی، هادی؛ رامشینی، مریم و اورنگ ، طوبا.(۱۳۹۷). بررسی معنای زندگی و بهزیستی روانشناختی، جوانان، بزرگسالان و سالمندان(مطالعه مقایسه‌ای ازنظر سن)،مجله *سالمند*،۱۳(۲)،۱۹۷-۱۸۲.

پورحسین، رضا؛ موسوی، ابوالفضل؛ زارع مقدم، علی؛ گمنام، اعظم؛ میربلوک بزرگی، عباس و حسنی استلخی، فرشته.(۱۳۹۸).ذهن آگاهی از تئوری تا درمان، رویش روان شناسی، ۸(۱)،۱۵۵-۱۷۰.

طیبه تازیکی، طیبه. مؤمنی، خدامراد. کرمی، جهانگیر.افروز ، غلامعلی.(۱۴۰۱). تأثیرمداخله مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و بهزیستی روانشناختی مادران دانش‌آموزان کم توان ذهنی. *روان شناسی افراد استثنایی*. ۱۲(۴۵)؛ ۱-۲۶ https://doi.org/10.22054/jpe.2022.58755.2282

سعیدی ،سمیه. وکیلی، یعقوب .عمادی، فریناز. چگینی، معصومه. نوری، رقیه.(۱۴۰۱). بررسی نقش ذهن آگاهی و اشتیاق شغلی درپیش‌بینی کیفیت زندگی کاری پرستاران *فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی*، ۱۴، (۵۱).۹۵-۱۲۲. 10.48308/jcoc.2022.103025

ضیایی، حسام؛ رضایی، علی محمد؛ طالع پسند، سیاوش و محمدی فر، محمدعلی.(۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مبتنی بر الگوی روانشناختی شکوفایی بر شادکامی، شایستگی و مشارکت اجتماعی، پژوهش نامه روانشناسی مثبت،۷(۱)،۱۹-۳۴.

عباسی، فهیمه؛ حجازی، الهه؛ اژه‌ای، جواد و حکیم زاده، رضوان.(۱۴۰۰).فراوانی شکوفایی در دانش آموزان سرآمد براساس مدل های مختلف بهزیستی :آیا تفاوتی براساس جنسیت وجود دارد؟ پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت،۷(۳)،۱-۱۶.

فرجی، فرحناز .(۱۳۹۳). مقایسه کیفیت زندگی، معنای زندگی، تصویر بدنی و سلامت روان در دو گروه زنان یائسه و غیر یائسه با تأکید بر میزان تحصیلات آنان در شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان.

قاسمی جوبنه، رضا؛ عرب زاده، مهدی؛ جلیلی نیکو، سعید، محدعلی پور، زینب؛ محسن‌زاده، فرشاد.(۱۳۹۴). بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ .مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان. ۱۴ (۲) ۱۳۷ -۱۵۰.

قدم پور، عزت اله ؛ حیدریانی، لیلا؛ رادمهر، فرناز.(۱۳۹۷) دورهٔ بررسی رابطهٔ معنای زندگی و عز ت نفس با کیفیت زندگی سالمندان ساکن سرای سالمندان. *مجلهٔ علمی دانشکدهٔ پرستاری و مامایی همدان*، ۵،(۲۶). 10.30699/sjhnmf.26.a5.315

قلیانی، بهاره؛ اسد زندی، مینو؛ بحرینیان، سید عبدالمجید و کریمی زارچی، علی اکبر.(۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی مشاوره معنوی مبتنی بر مدل قلب سلیم با آموزش ذهن‌آگاهی بر کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان پستان، فصلنامه بیماری‌های پستان ایران،۱۴(۳)،۳۴-۴۵.

مأوایی، زهرا. کاکابرایی، کیوان.(۱۳۹۶). اثر بخشی ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و شادکامی سالمندان. *فصلنامه پرستاری سالمندان*، ۳(۴). http://jgn.medilam.ac.ir/article-1-212-fa.html

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

محمدپور، فهیمه؛ افلاک سیر، عبدالعزیز؛ محمدی، نوراله و هادیان فرد،حبیب.(۱۴۰۰). تحلیل مؤلفه‌های معنای زندگی در سالمندان، *پژوهشنامه روانشناسی مثبت*،۷(۱)،۱-۱۸.

نصیری، محمد؛ کارسازی، حسین؛ اسماعیل‌پور، فاروق و بیرامی، منصور.(۱۳۹۴). تأثیر معنی در زندگی، ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری در شکوفایی دانشجویان، *پژوهشنامه روانشناسی مثبت*،۱(۳)،۲۱-۳۲.

نصیری، حبیب الله.(۱۳۸۵). بررسی روایی و پایایی مقیاس کوتاه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی. مقالهٔ ارائه شده در سومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر ایران.

یعقوبی، ابوالقاسم؛ نادری‌پور،حسین؛ یارمحمدی واصل، مسیب و محققی، حسین.(۱۳۹۸). تبیین بهزیستی روانشناختی براساس ذهن‌آگاهی، نیاز به شناخت و سرمایه‌های روانشناختی در دانشجویان، فصلنامهٔ روانشناسی تربیتی، ۱۵(۵۲)،۲۱۷-۲۳۷.

Atkinson M, Wade TD.(۲۰۱۹). Mindfulness Training to Facilitate Positive Body Image and Embodiment, Handbook of Positive Body Image and Embodiment:*Constructs, Protective Factors, and Interventions.* Oxford, U. K: Oxford University Press;

Bakracheva, M. (2020). The Meanings Ascribed to Happiness, Life Satisfaction and Flourishing. *Journal of Social Sciences & Humanities*, 11(1), 87-104.

Barani, H., Fouladchang, M., & Derakhshan, M. (2020). The relation of mindfulness and academic dishonesty: mediating role of academic hope. *Studies in Learning & Instruction*, 11(2), 50- 71. [In Persian].

Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2015). A reason to stay healthy: The role of meaning in life in relation to physical activity and healthy eating among adolescents. *Journal of Health Psychology*, 20(5), 473-482.

Bullock ، G. Collins ، G. Peirce ، N. Arden, N . Filbay، S. (2020). Health-related quality of life and flourishing in current and former recreational and elite cricketers. *Health and Quality of Life Outcomes*. 18-(41). DOI: 10.1186/s12955-020-01301-7

Callister, A., Galbraith, Q., & Kelley, H. (2019). Constructing Meaning through Connection: Religious Perspectives on the Purpose of Life. *International Journal of Religion & Spirituality in Society*, 9(3), 15-31.

Dela Fuente, R., Parra, Á., Sánchez-Queija, I., & Lizaso, I. (2019). Flourishing During Emerging Adulthood from a Gender Perspective. *Journal of Happiness Studies*, 21(8), 2889-2908.

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.

Filep, S., & Laing, J. (2018). Trends and directions in tourism and positive psychology. *Journal of Travel Research*,58 (3),343-355.https://doi.org/10.1177/0047287518759227.

Gimpel ،C. Scheidt،C. Sonntag، G. Stefanoe،G. (2014). Changes and Interactions of Flourishing, Mindfulness, Sense of Coherence and Quality of Life in Patients of aMind-

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Body Medicine Outpatient Clinic. *Forsch Komplementmed* .21،154–162. DOI: 10.1159/000363784

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.

Hill, C. E., Kanazawa, Y., Knox, S., Schauerman, I., Loureiro, D., James, D., Carter. I., King. Sh., Razzak. S., Scarff. M., & Moore, J. (2017). Meaning in life in psychotherapy: The perspective of experienced psychotherapists. *Psychotherapy Research*, 27(4), 381-396.

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.

Hojabrian, H., Rezaei, A. M., Bigdeli, I., Najafi, M., & Mohammadifar, M. A. (2020). Positive Education: A Way to Foster and Promote Psychological Flourishing in Schools. *International Journal of Behavioral Sciences*, 14(1), 20-26. [In Persian].

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.

Kabat-Zinn, J. (2019). Foreword: Seeds of a necessary global renaissance in the making: The refining of psychology's understanding of the nature of mind, self, and embodiment through the lens of mindfulness and its origins at a key inflection point for the species. *Current Opinion in Psychology*, 28, 11-17.

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.

Kromeke، A.Shani ،M. (2024). Flourishing in life in patients with Inflammatory Bowel Disease: The role of illness identity and health-related quality of life. *Journal of Health Psychology*. 1–15. https://doi.org/10.1177/13591053241260288

Kudesia, R. S. (2019). Mindfulness as metacognitive practice. *Academy of Management Review*, *44*(2), 405-423.

Lambert, L., Passmore, H. A., & Joshanloo, M. (2018). A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: boosting happiness and reducing fear. *Journal of Happiness studies*, *20*, 1141-1162.

Martela. F, Steger. M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 531-45.

McGhee, P., & Grant, P. (2019). Sustainability-as-flourishing: teaching for a sustainable future. *Social Responsibility Journal*, 16(7), 1747-1117.

Metz. T. (2014). Meaning in Life, NewYork, U.A. of America, *University Press*: Oxford.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Moeenizadeh, M., Nezampour, R., HashemiGolestan, N .(2021).The Effect of Stress-Based Mindfulness Training on Marital Conflict and Quality of Life of Veteran Spouses in Mashhad, *Military Caring Sciences*,8(1),1-12. [In Persian].

Musich, S., Wang, S. S., Kraemer, S., Hawkins, K., & Wicker, E. (2018). Purpose in life and positive health outcomes among older adults. *Population Health Management*, 21(2), 139-147.

Noviana, U., Miyazaki, M., & Ishimaru, M. (2016). Meaning in Life: A conceptual model for disaster nursing practice. *International Journal of Nursing Practice*, 22, 65-75.

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. Behavior Research Methods, 40, 879-891.

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.

Sevinc G, Holzel BK, Hashmi J, Greenberg J, McCallister A, Treadway M, et al..(۲۰۱۸). Common and Dissociable Neural Activity After Mindfulness-Based Stress Reduction and Relaxation Response Programs. *Psychosom Med*.; 80(5):439-51.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Siegel, R. D. (2010). The mindfulness Solution every day practices for everyday problems, *New York*: Guilford.

Stavrova, O., & Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 470-479.

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.

Stevens Booth, A., & Cameron, F.M. (2020). Family event participation: bulding flourishing communities. *International Journal of Event and Festival Management*, 11(2), 223-238.

Tang, Y.Y., Tang, R., & Gross, J.J. (2019). Promoting Psychological Well Being Through an Evidence-Based Mindfulness Training Program. *Front Hum Neurosci*, 13, 1-5. doi: 10.3389/fnhum.2019.00237

Telef, B.B. (2011). The validity and reliability of the Turkish versionof the Psychological Well-being Scale. *Paper presented at the11th National Congress of Counseling and Guidance*, Izmir, Turkey.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Vohs. K. D, Aaker. J. L, Catapano. R. (2019). It's not going to be that fun: negative experiences can add meaning to life. *Current Opinion in Psychology*, 26, 11-14.

Volkert, J., Härter, M., Dehoust, M. C., Ausín, B., Canuto, A., Da Ronch, C., Suling. A., Grassi. L., Munoz. M., Santos-Olmo. M., Sehner. S., Weber. K., Wegscheider. K., Wittchen. H. U., Schulz. H & Sehner, S. (2019). The role of meaning in life in community-dwelling older adults with depression and relationship to other risk factors. *Aging & Mental Health*, 23(1), 100-106.

VanderWeele, T. J. (2017). On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, U.S.A., 31, 8148-8156.

Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness—the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and individual differences*, 40(8), 1543-1555.

White, M., & Kern, M. L. (2018). Positive education: learning and teaching for wellbeing and academic mastery. *International Journal of Wellbeing*, 8(1).1-77.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Of flourishing based on the meaning in life and mindfulness with the mediating role of quality of life

Hossein Mohagheghi[1*], Fereshteh Motahari Far[2], Mehran Farhadi[3], Abolqasem Yaqoobi[4], Mahya Hosseini[5]

Abstract

The aim of this study was to determine the relationship between the meaning of life and mindfulness with flourishing and the mediating role of quality of life. The statistical population included all students studying in the academic year 1401-140۲ in Bu Ali Sina University of Hamadan. The sample group consisting of 379 people were selected by cluster random sampling method. And responded to the Meaning in Life Questionnaire (Steger et al., 2006), the Freiburg Mindfulness Questionnaire (Walach et al., 2006), the World Health Organization Quality of Life Questionnaire (1996), and the flourishing Questionnaire (Diener et al., 2010). Pearson correlation and structural equation analysis were used to analyze the data. The finding of this research showed that the direct effects of the meaning of life and mindfulness on the quality of life and flourishing were positive and significant ($p<0.01$). Also, the effect of quality of life on flourishing was positive and significant ($p<0.01$). According to the results, the indirect effects of the meaning of life and mindfulness on flourishing were also positive and significant ($p<0.01$). Based on these findings, it can be concluded that the meaning in life and mindfulness affect flourishing through the mediation of quality of life. People who have high levels of mindfulness and have found meaning in life; They have a better quality of life and improving the quality of life, in turn, leads to flourishing and maturity in the individual.

Keywords: flourishing, meaning in life, mindfulness, quality of life.

1. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Economic and Social Sciences, Bu Ali Sina University, Hamedan, Iran.

∗ Corresponding author: h.mohagheghi@basu.ac.ir

2. Ph.D. student of Educational Psychology, Faculty of Economic and Social Sciences, Bu Ali Sina University, Hamedan, Iran.

3. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Economic and Social Sciences, Bu Ali Sina University, Hamedan, Iran.

4. Professor of the Department of Psychology, Faculty of Economic and Social Sciences, Bu Ali Sina University, Hamedan, Iran.

5. Ph.D. student of Educational Psychology, Faculty of Economic and Social Sciences, Bu Ali Sina University, Hamedan, Iran.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]