رویش روان شناسی، سال۱۱، شماره ۶، شماره پیاپی ۷۵. شهریور۱۴۰۱
Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),11(6), 2022

معنای زندگی از مسیر ذهن‌آگاهی و عمل مسئولانه: مطالعهٔ پدیدارشناسانه بر روی دانشجویان ایرانی

The meaning of life from the pathway of mindfulness and responsible action: A phenomenological study on Iranian university students

عادله صمیمی
دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی، دانشکدهٔ علوم تربیتی و روان‌شناسی، گروه بالینی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.
دکتر شهریار شهیدی (نویسنده مسئول)
استاد گروه روان‌شناسی بالینی، دانشکدهٔ علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.
دکتر لیلی پناغی
دکترای پزشکی اجتماعی، دانشیار گروه بهداشت خانواده، پژوهشکده خانواده دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.
دکتر لیلی پناغی
دکترای روان‌شناسی اجتماعی، دانشیار گروه روان‌شناسی به‌کاربسته، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

Adeleh Samimi
PhD Candidate in Clinical Psychology, Department of Clinical Psychology, Faculty of Education And Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.
Dr. Shahriar Shahidi*
PhD in Psychology, Professor, Department of Clinical Psychology, Faculty of Education and Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.
Dr. Leili Panaghi
PhD in Social Medicine, Associate Peofessor, Department of Community Medicine, Faculty of Education and Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.
Dr. Fatemeh Bagherian
PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Applied Psychology, Faculty of Education and Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.

چکیده
احساس معنا در زندگی تجربه‌ای است که ره یافتن به آن برای انسان پر تشویش جامعهٔ امروزی، امری خواستنی و مطلوب قلمداد می‌شود. این امر به‌سبب تأثیری که برخورداری از معنا بر رضایتمندی و شادکامی افراد دارد قابل توجه پژوهشگران حوزهٔ سلامت روان قرار گرفته است. هدف مطالعهٔ حاضر بررسی پدیدارشناسانهٔ روش‌ها و سبک‌هایی در زندگی افراد که منجر به تجربهٔ معنا می‌شود بوده است. این مطالعه پژوهشی از نوع کیفی به روش تحلیل درون‌مایه‌ای بود که با بهره‌گیری از مصاحبهٔ نیمه‌ساختاریافته در ۵ گروه متمرکز و با مجموع تعداد ۳۳ نفر از جامعهٔ دانشجویان ساکن تهران و روش نمونه‌گیری هدفمند به بررسی تجربهٔ دانشجویان ایرانی در مقاطع تحصیلی و سنی مختلف از احساس معنا و روش‌های دستیابی به آنها پرداخت. راهبرد شش مرحله‌ای براون و کلارک (۲۰۰۶) برای استخراج درون‌مایه‌ها مورد استفاده قرار گرفت. پس از تحلیل داده‌ها، نتایج این مطالعه در قالب یک درون-مایهٔ سایبانی، دو درون‌مایه و سه درون‌مایهٔ فرعی استخراج شدند. درون‌مایهٔ سایبانی «رهتوشه معنا»، درون‌مایه‌ها «ذهن‌آگاهی» و «عمل مسئولانه» و درون‌مایه‌های فرعی «نگرش عاملیت»، «اقدام» و «استمرار» بودند. نتایج این مطالعه در راستای کمک به دسترس‌پذیر کردن تجربهٔ معنا چه در قالب آموزش و چه درمان، قابل استناد برای متخصّصین خواهد بود.
واژه‌های کلیدی: *معنای زندگی، ذهن‌آگاهی، عمل مسئولانه، مطالعهٔ پدیدارشناسی، دانشجویان.*

Abstract
The sense of meaning in life is an experience that is considered desirable by the anxious human being of today's society. This has been noted by researchers in the field of mental health due to the effect that having meaning has on people's satisfaction and welfare. The present study aimed to study the phenomenological methods and styles in people's lives that lead to the experience of meaning. The study was a qualitative research using latent thematic analysis method that was performed semi-structural interviews in 5 focus groups with totally 33 participants from statistical society of students living in Tehran and with targeted sampling to investigate college student experiences in different educational levels and ages about meaning in life and methods to achieve them. The six phase strategy of Brown and Clark (2006) was used to extract themes. After analyzing the results, one main theme, two themes and three subthemes were extracted. The main theme was "meaning worktool", the themes were: "mindfulness" and "responsible action", and the subthemes were: "agency attitude", "action", and "continuity". The results of this study will be able to help make the experience of meaning accessible to individuals, both in the form of education and treatment that can be cited by experts.
Keywords: *Meaning of life, Mindfulness, Responsible action, phenomenological study, College students.*

نوع مقاله : پژوهشی **دریافت : شهریور ۱۴۰۰** **پذیرش: مهر ۱۴۰۰** **ویرایش نهایی : دی ۱۴۰۰**

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.6.2.9]

مقدمه

در میان جمعیت کشور، دانشجویان از این منظر مورد توجه قرار می‌گیرند که در دوره‌ای از تحول (جوانی) قرار دارند که انتظار می‌رود پس از حرکت به سمت تشکیل هویت در اواخر نوجوانی، اکنون در موقعیت تعیین ارزش‌ها و اهدافی خاص برای ابعاد مختلف زندگی خود مانند انتخاب دیدگاه‌های اجتماعی، سبک زندگی، شغل و همسر قرار داشته باشند (زرانی و همکاران، ۱۳۹۸). تصمیم‌هایی که بر دوره‌های تحولی بعدی و گسترهٔ عمر آنها تأثیر چشمگیری خواهد داشت (اریکسون[1]، ۱۹۸۰). افزون بر آن، دانشجویان در اکثر جوامع همواره به‌عنوان قشری فعال و اثرگذار در جامعه مطرح بوده‌اند. به‌طوری‌که سرمایه‌گذاری بر روی سلامت روان و کیفیت زندگی آنها، به عنوان یکی از اهداف میان‌مدت و بلندمدت توسعهٔ کشورها مد نظر بوده است. اهمیت مضاعف این دورهٔ تحولی و این قشر از جامعه، ضرورت توجه به آسیب‌ها و آسیب‌پذیری‌های دورهٔ دانشجویی را در کنار فرصت‌های آن برای متخصصین سلامت روان تبیین می‌کند.

به‌زعم این مطالعه در میان جامعهٔ ایرانی، جمعیت دانشجویی به واسطهٔ تنوع قشرهای مختلف حاضر در آن، وجود سنین متنوع، برخورداری از سطح شناختی لازم جهت تأمل به مسئله معنا، سهولت دسترسی به آنها و در نهایت گزارش‌های مبنی بر وجود بی‌معنایی در میان‌شان (زرانی و همکاران، ۱۳۹۸)، نمایندهٔ مناسبی برای ارزیابیِ تجاربِ زیستهٔ مبتنی بر معنا هستند. بخش قابل‌توجهی از جمعیت جوان کشور ما را دانشجویان تشکیل می‌دهند. آنها گروهی هستند که به دلیل شرایط خاص و موقعیت اجتماعی خود در معرض استرس‌های فراوان قرار دارند. مطالعات نشان‌دهندهٔ فراوانی اختلالاتی مانند استرس، اضطراب و افسردگی در بین دانشجویان است (رضایی آدریانی و همکاران، ۱۳۸۶). عواملی همچون دور بودن از محیط خانه و جدا شدن از خانواده، ورود به محیط جدید، مسائل و مشکلات درسی، رقابت با دیگر دانشجویان، آزمون‌ها، مسائل و مشکلات مالی، آیندهٔ کاری، ناتوانی در تصمیم‌گیری و حجم زیاد کلاس‌ها و درس‌ها را می‌توان به عنوان عوامل استرس‌زای موثر بر دانشجویان به حساب آورد (دهداری و همکاران، ۱۳۹۲). همین امر این جامعه را جمعیتی آسیب‌پذیر در برابر بی‌معنایی می‌کند. از سویی دیگر جمعیت دانشجو، جمعیتی پیشرو است که در بهره جویی از دانش روز برای زندگی بهتر در تلاش است. در عین بهره‌مندی دانشجویان از امکانات شناختی و محیطی جهت برساختن زندگی معنادارتر و رضایت‌بخش‌تر، گزارش‌ها از تجارب بی‌معنایی آنها نیز وجود دارد (صمیمی و همکاران، ۱۳۹۹، زرانی و همکاران، ۱۳۹۸). همین شکاف، آنها را گزینه‌ای مناسب برای بررسی تجارب زیسته‌شان از معنا می‌کند.

ذهن‌آگاهی که ریشه در تمرین‌های بودایی دارد، به این شکل تعریف می‌گردد: وضعیتی از پذیرش بی‌قضاوت خود که از طریق صَرف توجه به لحظهٔ اکنون حاصل می‌شود (کابات‌زین[2]، ۱۹۹۰). شواهد پژوهشی حاکی از آن است که ذهن‌آگاهی بر روی حوزه‌های گسترده‌ای از زندگی روزمره تأثیر مثبت دارد. کووالسکی[3] و همکاران (۲۰۱۴) نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی بر روی احساس شادکامی در روابط تأثیرگذار است. امری که به استناد پژوهش‌ها، یکی از مهم‌ترین منابع معنا در میان افراد است.

از سویی دیگر پژوهش‌ها نشان داده‌اند که برخورداری از وضعیتی کنشگر و فعال به فرد احساسی از کنترل بر روی شرایط موجود می‌دهد. امری که در رفتار مسئولانه نمود پیدا می‌کند. احساس کنترل داشتن، بر روی سلامت، امنیت و یکپارچگی روان تأثیر دارد؛ تأثیری نه به صورت کنترل مستقیم روی شرایط و وقایع بلکه به شکل کنترلی ثانویه در قالب تلاش و کنترل فرد در مورد اینکه چگونه تحت‌تأثیر شرایط قرار بگیرد (استاگنارو[4] و همکاران، ۲۰۱۶).

ارادهٔ معطوف به معنا، نیازی اساسی و بنیادین در تک‌تک انسان‌ها است. این امر به‌ویژه در دنیای سریع و دیجیتالی امروز که متخصصان بهداشت روانی نیاز دارند به چالش‌های پرورش احساس معنا در زندگی روزمره بپردازند، از اهمیت بالایی برخوردار است. علی‌رغم یافته‌های تحقیقاتی روزافزون که اهمیت معنا را برای سازگاری و شکوفایی خاطرنشان می‌کنند (ویسینگ[5] و همکاران، ۲۰۲۱، لینلی و

1. Erikson, E.
2. Kabat-Zinn, J.
3. Kowalski, R. M.
4. Stagnaro, E.
5. Wissing, M.P.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.6.2.9]

جوزف[1]، ۲۰۱۱، دامون[2]، ۲۰۰۸، و استیگر[3] و همکاران، ۲۰۰۹)، مطالعات محدودی بر روی روش‌هایی که می‌توان از آنها برای پرورش یا تقویت معنا بهره برد تمرکز کرده‌اند (نلسون[4] و همکاران، ۲۰۱۴). روش‌ها، نوعی از زیستن و سبکی از زندگی هستند که قادرند بر رضایتمندی از زندگی و معنادارای تأثیر مثبتی گذارند. موضوعاتی چون سبک تفکر، نحوۀ کار و فعالیت کردن، میزان یکنواختی، سرعت و استرس زندگی و در نهایت هشیاری و ذهنِ آگاه اموری هستند که از جانب متخصصان در سبک زندگی افراد مورد توجه قرار دارند. برخی از این روش‌ها همچون ذهن‌آگاهی در پژوهش‌های مرتبط با سلامت روان و معنای زندگی مورد استناد واقع شده‌اند. پژوهش‌هایی چون هوپترو و رندسلی‌دی‌مورا[5] (۲۰۱۶)، بائر[6] و همکاران (۲۰۰۶)، حسینی و همکاران (۱۳۹۵) و رهبری و کرد (۱۳۹۶)، به تأثیر ذهن‌آگاهی بر روی بهزیستی تأکید فراوان دارند. از طرفی مطالعاتی هرچند محدود (چو و مک[7]، ۲۰۲۰، الان[8] و همکاران، ۲۰۱۵، و گارلند[9] و همکاران، ۲۰۱۵)، بر تأثیر زندگی ذهن‌آگاهانه روی احساس معنا صحّه گذاشته‌اند. همچنین ادبیات پژوهشی بر روی تأثیر کار و حرفه (بیسولا[10] و همکاران، ۲۰۲۱)، تلاش (وهز[11] و همکاران، ۲۰۱۹)، و مسئولیت‌پذیری (پیترسون و پارک[12]، ۲۰۱۲) بر روی معنا تأکید می‌کند.

با وجود دشواری ارائه تعریفی جامع از معنای زندگی، تعاریف علمیِ صورت گرفته ویژگی‌های مشترکی را در اختیار پژوهشگران قرار داده‌اند. برای مثال کینگ[13] و همکاران (۲۰۰۶)، تعاریف علمیِ موجود برای معنای زندگی را این‌چنین خلاصه کرده‌اند: «افراد زمانی در زندگی خود معنا را تجربه خواهند کرد که احساس اهمیتی شخصی داشته باشند، از هدف برخوردار باشند و فراتر از هرج‌ومرج‌های روزمره از احساس انسجام بهره‌مند باشند». استیگر (۲۰۱۲)، تعریفی مشابه از معنا ارائه می‌کند: «شبکه‌ای از ارتباطات، ادراک‌ها و تفاسیری که به ما کمک می‌کند تجارب‌مان را فهم کنیم و برنامه‌هایی را برای جهت دادن انرژی خود به سوی ساختن آیندۀ مطلوب‌مان تنظیم کنیم. معنا برای ما احساسی از اهمیت داشتن زندگی‌مان، قابل قبول بودن آن و اینکه زندگی چیزی بیشتر از مجموعه‌ای از لحظات، روزها و سال‌هاست، فراهم می‌کند». هر دوی این تعاریف منعکس‌کنندۀ اجماع علمی فعلی بر روی این مسئله است که درک (یا انسجام)، هدف و اهمیت وجودی، سه جزء اصلی معنای زندگی را تشکیل می‌دهند (هینتزلمن[14] و کینگ، ۲۰۱۴، مارتلا[15] و استیگر، ۲۰۱۶).

در خلالِ پژوهش‌های صورت گرفته بر روی معنا، می‌توان به تأثیراتِ عمیق و انکارناپذیر تجربۀ معنا در زندگی بر روی بهزیستی روان و سلامت جسم دست یافت (هیکس و روتلج[16]، ۲۰۱۳). برای مثال افرادی که زندگی‌شان را معنادار توصیف کرده‌اند در مقایسه با آنهایی که احساس بی‌معنایی داشته‌اند، عاطفۀ مثبت (کروک[17]، ۲۰۱۷، کینگ و همکاران، ۲۰۰۶)، رضایت از زندگی (استیگر و کاشدان[18]، ۲۰۰۶، کروک، ۲۰۱۷)، عزت‌نفس (استیگر و همکاران، ۲۰۰۶) و شادکامی (کوهن و کیرنز[19]، ۲۰۱۲) بیشتری را تجربه می‌کنند. از سویی اضطراب و افسردگی (استیگر و همکاران، ۲۰۰۶)، نشخوار فکری (استیگر و همکاران، ۲۰۰۸a) و انزوا (استیگر و همکاران، ۲۰۰۸b) در آنها کمتر است. همچنین نه تنها رفتارهای مختل‌کنندۀ سلامت همچون سوءمصرف مواد، رفتارهای جنسی پرخطر، سبک زندگی بی‌تحرک و رژیم غذایی ناسالم (براسای[20] و همکاران؛ ۲۰۱۱) در آنها کمتر دیده می‌شود، بلکه شانس ابتلای آنها به بیماری‌هایی چون آلزایمر (بویل[21] و

1. Linley, P. A., & Joseph, S.
2. Damon, W.
3. Steger, M. F.
4. Nelson, S. K.
5. Hopthrow, T., & Randsley de Moura, G.
6. Baer, R. A.
7. Chu, S. T. W., & Mak, W. W. S.
8. Allan, B. A.
9. Garland, E. L.
10. Bissola, R.
11. Vohs, K. D.
12. Peterson, C., Park, N.
13. King, L. A.
14. Heintzelman, S. J.
15. Martela, F.
16. Hicks, J. A. & Routledge, C.
17. Krok, D.
18. Kashdan, T. B.
19. Cohen, K., & Cairns, D.
20. Brassai, L.
21. Boyle, P. A.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.6.2.9]

همکاران، ۲۰۱۰)، حملهٔ قلبی (کیم[1] و همکاران، ۲۰۱۳) و حتی مرگ‌ومیر (براسای و همکاران، ۲۰۱۱، بویل و همکاران، ۲۰۰۹) و خودکشی (لیو[2] و همکاران، ۲۰۲۰) نیز کمتر گزارش شده است.

چنانچه فرد بتواند با وجود چالش‌های زندگی، معنایش را دریابد و در آن جهت گام بردارد، کمتر در معرض آسیب‌های دوره جوانی و بزرگسالی قرار می‌گیرد؛ آسیب‌هایی که می‌توانند مسیر زندگی ارزشمند فرد را تغییر دهند. به این ترتیب، نیل به فهمی عمیق از تجربهٔ این جمعیت، به عنوان نماینده‌ای از قشرهای مختلفِ جوان جامعهٔ ایرانی، ضرورت این مطالعه را روشن‌تر می‌کند.

با وجود توجه اخیر روان‌شناسان و پژوهشگران به حوزهٔ معنای زندگی، مطالعات کاربردی در این زمینه همچنان اندک است (هیکس و روتلج، ۲۰۱۳). منظور از وجود خلأ پژوهشی در مطالعات کاربردی کمبود پژوهش‌هایی است که مفهوم غامض و انتزاعی معنا را به کاربرد نزدیک کند و راه‌هایی عینی برای تجربهٔ آن معرفی نماید. پژوهش حاضر با در نظر داشتن این نیاز پژوهشی، به مطالعهٔ کیفی از زاویهٔ تجربهٔ پدیدارشناسانهٔ افراد نسبت به روش‌ها و سبک‌هایی در زندگی که منجر به تجربهٔ معنا می‌شود پرداخته است. نتایج این پژوهش نه‌تنها به گسترش دانش حوزهٔ مورد مطالعه در سطح نظری با توجه به خلأ پژوهشی موجود منجر می‌شود و زمینه‌های فهم پدیدهٔ معنا و ابهامات موجود در آن را فراهم می‌کند بلکه ابزارها و روش‌هایی عینی را به منظور ممارست در مسیر تجربهٔ معنا معرفی می‌نماید. چنین نتایجی قادر است در اتاق درمان به کمک درمانگران درآید و در فضایی گسترده‌تر برای افرادی که دغدغهٔ معنا دارند کارگشا باشد.

روش

مطالعهٔ کیفی[3] حاضر به روش تحلیل درون‌مایه‌ای[4] انجام شد. محقق از انجام این مطالعه قصد داشت تا به نگرش و تجارب و نحوهٔ ادراک دانشجویان ایرانی از روش و مسیرهای حرکت به سمت معنا از طریق تحلیل پیام‌های زبانی آنها دست یابد. این مطالعهٔ پدیدارشناسانه[5]، با روش تحلیل درون‌مایه‌ای تلاش نمود تا درون‌مایه‌های موجود در داده‌های پژوهش را استخراج، سازمان‌دهی و در قالب جزئیات توصیف کند (کلارک[6] و همکاران، ۲۰۱۵).

با وجود شناختِ گسترده درمورد رابطهٔ سازهٔ معنا با سایر سازه‌های روان‌شناختی و سلامت، در میان ادبیاتِ پژوهشیِ این حوزه، نحوه و فرآیندی که معنا به تجربهٔ افراد در می‌آید، همچنان نیازمند مطالعه و واکاوی بیشتر است. اینکه افراد چه تعاملی را با زندگی برمی‌گزینند که تجربهٔ معنا را تسهیل می‌کند، از جمله موضوعاتی است که مطالعاتی عمیق‌تر را می‌طلبد. به نظر می‌رسد حصول چنین نتیجه‌ای از فرآیندِ تجربهٔ معنا و نوع مواجهه با زیستن، عمدتاً با روش پژوهش کیفی حاصل خواهد شد چرا که شرکت‌کنندگان فرصت بیشتری را برای تفکر کردن به موضوع و ساختار دادن به آن در اختیار دارند (هیل[7] و همکاران، ۲۰۱۳). به‌علاوه که این‌گونه مطالعه فرصتی به آنها می‌دهد تا به توصیفِ وسیع‌تری از تجربهٔ خود بپردازند تاجایی‌که حتی ممکن است پاسخ‌ها خارج از قالب سوالِ پژوهشگر بوده؛ اما درنهایت گشایندهٔ دریچه‌ای جدید از دانش نسبت به موضوع باشد. در این راستا و با هدف واکاوی و شناخت روش‌ها و مسیرهایی که افراد برای تجربهٔ معنا سودمند یافته‌اند، مطالعهٔ حاضر با روش کیفی انجام پذیرفت. مواجهاتی که افراد با زندگی و نوع زیستن‌شان دارند در قالب پرسش‌هایی مورد بررسی قرار گرفت:« ۱. چه زمان‌ها و اوقاتی داشته‌اید که احساس معنا کرده‌اید؟ ۲. اگر هم‌اینک در زندگی خود احساس معناداری می‌کنید، تجربهٔ خود را بازگو نمایید که چگونه و از چه مسیری به این معنا رسیدید؟ چه راه‌هایی به منظور دریافتِ این تجربه برای خودتان می‌شناسید؟ ۳. نام چند نفر را که به‌زعم شما در زندگی خود معنا دارند/ داشته‌اند را بگویید و توضیح دهید که چگونه از معنا برخوردار بوده‌اند؟ ۴. در مواجهه با سختی‌ها چه می‌کنید که احساس پوچی سراغ‌تان نیاید؟». چنین پرسش‌هایی، نقطهٔ عزیمت پژوهش حاضر برای واکاوی تجربهٔ مستقیم افراد با فرآیند و مسیری که معنا را به تجربهٔ خود درآورده‌اند بوده است. قابل ذکر است که در پاسخ این پرسش‌ها، مضامین دیگری نیز استخراج گردیدند که از آنجایی که با هدف مطالعهٔ حاضر همخوانی نداشتند، در این مطالعه گزارش نشده‌اند (به عنوان

1. Kim, E. S.
2. Lew, B.
3. qualitative
4 .thematic analysis
5 . phenomenological
6. Clarke, V.
7. Hill, C. E.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.6.2.9]

مثال افراد در پاسخ به این پرسش‌ها، گاه به جای اشاره به فرآیندها، مقولات مشخصی را که از آنها کسب معنا می‌کردند بیان می‌نمودند. چنین پاسخ‌هایی ذیل درون‌مایه‌ای تحت عنوان منابع معنا صورت‌بندی شدند که ماهیتی متفاوت با مسیرها و فرآیندهای دستیابی به معنا را نشان می‌دهند).

جامعهٔ آماری این مطالعه کلیهٔ دانشجویان شهر تهران، در مقاطع مختلف تحصیلی و در سال ۱۳۹۶ بود. در همین راستا با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، تعداد ۳۳ نفر در ۵ گروه متمرکز با دارا بودن ملاک‌های ورود به پژوهش، به عنوان نمونه‌های پژوهشی در سال ۱۳۹۶ در مطالعه شرکت کردند. روش نمونه‌گیری هدفمند به این مفهوم که از بین داوطلبین به جای انتخاب تصادفی، نمونه‌هایی انتخاب شدند که ویژگی‌های مورد اهمیت پژوهش را دارا بودند. دو ملاک برای ورود شرکت‌کنندگان به این مطالعه در نظر گرفته شده بود: ۱) دانشجوی ساکن تهران در هر یک از مقاطع تحصیلی ۲) رضایت و حضور داوطلبانه برای شرکت در پژوهش. جز معیارهای ورود ذکر شده، هیچ‌گونه معیاری از منظر نشانه‌شناسی بالینی جزو معیارهای خروج افراد از مصاحبه در نظر گرفته نشدند. مفهوم‌پردازی معنا در این پژوهش از منظری فراتر از نشانه‌ها و علائم بالینی صورت گرفته، درنتیجه افرادی که دارای بحران معنا، بی‌معنایی و پوچی بودند از سایر افراد تفکیک نشده تا اطلاعات غنی برآمده از نظرات آنها در دل مفهوم‌سازی درون‌مایه‌ها انعکاس یابد. در میان نمونه‌ها، تعداد ۱۰ نفر مرد و ۲۳ نفر زن بودند. میانگین سنی زنان و مردان مصاحبه‌شونده نیز به ترتیب ۲۸.۹ و ۲۰.۱ بوده است. همچنین تعداد ۲۴ نفر مجرد و ۹ نفر متأهل بوده و از میان متأهلین، ۵ نفر دارای فرزند بودند. از بین شرکت‌کنندگان ۷ نفر در مقطع کارشناسی، ۱۷ نفر در مقطع کارشناسی ارشد و ۹ نفر در مقطع دکتری مشغول به تحصیل بودند. رشته‌های تحصیلی مشارکت‌کنندگان در پژوهش از این قرار بودند: مهندسی معماری، مهندسی برق، مهندسی صنایع، مهندسی مواد، مکانیک، ریاضی، طراحی صنعتی، میکروبیولوژی، روان‌شناسی، مدیریت، فلسفه، ادبیات و کارآفرینی. اطلاعات دموگرافیک شرکت‌کنندگان در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱.اطلاعات دموگرافیک شرکت‌کنندگان

شماره	جنسیت	سن	رشته	مقطع	دانشگاه	شغل	وضعیت تأهل	فرزند
۱	زن	۲۳	روانشناسی بالینی	کارشناسی ارشد	شهید بهشتی	-	مجرد	-
۲	زن	۲۲	روانشناسی بالینی	کارشناسی ارشد	شهید بهشتی	-	مجرد	-
۳	زن	۲۲	روانشناسی بالینی	کارشناسی ارشد	شهید بهشتی	-	مجرد	-
۴	زن	۲۸	روانشناسی بالینی	کارشناسی ارشد	شهید بهشتی	-	مجرد	-
۵	مرد	۲۳	روانشناسی بالینی	کارشناسی ارشد	شهید بهشتی	آزاد، مشاور کنکور	مجرد	-
۶	مرد	۲۳	روانشناسی بالینی	کارشناسی ارشد	شهید بهشتی	-	مجرد	-
۷	مرد	۲۵	روانشناسی بالینی	کارشناسی ارشد	شهید بهشتی	-	مجرد	-
۸	زن	۲۴	روانشناسی بالینی	کارشناسی ارشد	شهید بهشتی	-	متأهل	-
۹	زن	۲۱	مهندسی معماری	کارشناسی	تهران	-	مجرد	-
۱۰	مرد	۲۵	مهندسی برق	کارشناسی ارشد	تربیت مدرس	-	مجرد	-
۱۱	مرد	۲۳	مهندسی معماری، روانشناسی	کارشناسی ارشد	آیتا... آملی	معمار	مجرد	-
۱۲	مرد	۲۶	مهندسی صنایع	کارشناسی	صنعتی شریف	سرباز امریه	مجرد	-
۱۳	زن	۲۳	میکروبیولوژی	کارشناسی	الزهرا	-	مجرد	-
۱۴	زن	۲۴	مهندسی صنایع	کارشناسی	الزهرا	-	مجرد	-
۱۵	زن	۲۳	مهندسی مواد	کارشناسی	صنعتی شریف	-	مجرد	-
۱۶	زن	۲۳	مهندسی صنایع	کارشناسی	الزهرا	معلم	مجرد	-
۱۷	زن	۳۰	روانشناسی بالینی	دکتری	شهید بهشتی	درمانگر	متأهل	-
۱۸	زن	۳۰	روانشناسی بالینی	دکتری	شهید بهشتی	درمانگر	متأهل	بله
۱۹	زن	۲۹	روانشناسی بالینی	دکتری	شهید بهشتی	درمانگر	مجرد	-
۲۰	زن	۳۰	روانشناسی بالینی	دکتری	شهید بهشتی	درمانگر	متأهل	-

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.6.2.9]

شماره	جنسیت	سن	رشته	مقطع	دانشگاه	شغل	وضعیت تأهل	فرزند
۲۱	مرد	۳۱	روانشناسی بالینی	دکتری	شهید بهشتی	درمانگر، پژوهشگر	متأهل	بله
۲۲	مرد	۳۱	روانشناسی بالینی	دکتری	شهید بهشتی	درمانگر، پژوهشگر	مجرد	-
۲۳	زن	۵۱	روانشناسی عمومی	کارشناسی ارشد	آزاد تهران جنوب	مشاور خانواده	متأهل	بله
۲۴	زن	۳۶	مدیریت	کارشناسی ارشد	شیراز	مسئول روابط عمومی	مجرد	-
۲۵	زن	۳۱	طراحی صنعتی	کارشناسی ارشد	آزاد تهران مرکز	طراح	مجرد	-
۲۶	زن	۲۶	کارآفرینی	کارشناسی ارشد	آزاد تهران مرکز	فعال اجتماعی	مجرد	-
۲۷	مرد	۲۹	مکانیک، MBA	کارشناسی ارشد	صنعتی شریف	سرمایه‌گذار، کارآفرین	مجرد	-
۲۸	زن	۳۷	فلسفه دین	کارشناسی ارشد		-	متأهل	بله
۲۹	زن	۳۲	ریاضی	دکتری	شهید بهشتی	-	مجرد	-
۳۰	زن	۳۹	ادبیات کودک و نوجوان	کارشناسی ارشد		-	مجرد	بله
۳۱	زن	۳۰	روانشناسی بالینی	دکتری	شهید بهشتی	مشاور و روانشناس مدرسه	متأهل	-
۳۲	زن	۳۱	فلسفه دین	دکتری		-	متأهل	بله
۳۳	مرد	۳۷	مهندسی صنایع	کارشناسی		مدیر و مشاور بازاریابی	مجرد	-

ابزار سنجش

مصاحبه نیمه‌ساختاریافته در گروه‌های متمرکز: ابزار گردآوری اطّلاعات در این مطالعه، مصاحبهٔ نیمه‌ساختاریافته در گروه‌های متمرکز بوده است. پیش از اجرای هر مصاحبه در گروه‌های متمرکز، توضیحاتی پیرامون هدف تحقیق برای شرکت‌کنندگان ارائه شد، و سپس رضایت آن‌ها از شرکت در پژوهش که مشتمل بر محرمانگی اطّلاعات، مجوّز ضبط صدا و استفاده از محتوای آن برای اهداف پژوهشی بود، اخذ گردید.

مصاحبهٔ نیمه‌ساخت‌یافته با شرکت‌کنندگان مزبور تا جایی ادامه یافت که اشباع نظری حاصل گردد. به عبارت دیگر روند انجام مصاحبه و جمع‌آوری اطّلاعات تا جایی ادامه پیدا کرد که در مصاحبه با دو فرد جدید اطلاعات مازادی حاصل نشود. اشباع وضعیتی است که در آن دادهٔ جدیدی که به پژوهش وارد می‌شود، طبقه‌بندی موجود را تغییر نمی‌دهد یا پیشنهادی برای ایجاد طبقه‌بندی جدید ارائه نمی‌کند (کرسول[1]، ۲۰۱۴). پروتکل مصاحبه نیز از نوع سوال‌محور (در مقابل موضوع‌محور) با لحاظ کردن پرسش‌های وارسی اختصاصی بود. پرسش‌های اصلی مندرج در پروتکل مصاحبه عبارتند بودند از: ۱. چه زمان‌ها و اوقاتی داشته‌اید که احساس معنا کرده‌اید؟ ۲. اگر هم‌اینک در زندگی خود احساس معناداری می‌کنید، تجربهٔ خود را بازگو نمایید که چگونه به این معنا رسیدید؟ چه راه‌هایی برای دریافتِ این تجربه برای خودتان می‌شناسید؟ ۳. نام چند نفر را که به‌زعم شما در زندگی خود معنا دارند/ داشته‌اند را بگویید و توضیح دهید که چگونه از معنا برخوردار بوده‌اند؟ ۴. در مواجهه با سختی‌ها چه می‌کنید که احساس پوچی سراغ‌تان نیاید؟

برای گردآوری اطّلاعات در این تحقیق از پنج مصاحبه در گروه‌های متمرکز بهره برده شد. مصاحبه‌ها در دانشکدهٔ روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی برگزار شدند. هر یک از این مصاحبه‌ها محدودهٔ زمانی بین ۱۲۰ تا ۱۸۰ دقیقه را به خود تخصیص داد، چنانکه میانگین زمان

1. Creswell, J. W.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.6.2.9]

صرف شده برای کلیه‌ی مصاحبه‌ها مشتمل بر ۱۵۰ دقیقه بوده است. در این مطالعه از رویکرد شش‌مرحله‌ای براون و کلارک[1] (۲۰۰۶)، برای کدگذاری و استخراج درون‌مایه استفاده شد: آشنایی با مبانی نظری تحقیق و محتوای مصاحبه‌ها، کدگذاری واحدهای معنایی، جست‌وجوی درون‌مایه‌ها، بازنگری درون‌مایه‌ها، نام‌گذاری و تعریف درون‌مایه‌ها، و نوشتن گزارش. در همین راستا، پس از ضبط هر یک از مصاحبه‌های صورت‌گرفته، محتوای آن‌ها در ابتدا توسط یکی از محقّقین با تمام جزئیّات پیاده‌سازی، و سپس نسخهٔ پیاده‌سازی توسط محقّق دیگری با مصاحبهٔ ضبط‌شده تطبیق داده شد تا اعتبار نسخهٔ نهاییِ پیاده‌سازی شده مورد تأیید قرار گیرد. در وهلهٔ بعدی، متن هر یک از مصاحبه‌ها به صورت نظام کدگذاری باز برای تولید طبقه‌های اوّلیه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. بر این اساس ابتدا متن مصاحبه‌ها به واحدهای معنایی خرد تقسیم و در گام بعدی پس از تلخیص‌شدن، به کدهای قابل بررسی مبدّل گشت. کدهای مختلف نیز بر اساس تفاوت‌ها و مشابهت‌های موجود بین‌شان، با هم مقایسه شده و در طبقه‌های مختلف دسته‌بندی شدند. به منظور حصول اطمینان از اعتبار داده‌ها در این تحقیق نیز محقّق با صرف زمان کافی جهت جمع‌آوری داده‌ها و با آمد و شدهای مکرّر در داده‌ها، و لحاظ تنوّع در مصاحبه‌شوندگان از نظر شاخص‌هایی چون سن، رشتهٔ تحصیلی و تأهّل، در راستای افزایش مقبولیّت و اعتمادپذیری داده‌ها گام برداشت. افزون بر این، «بازبینی اعضاء» مهم‌ترین فن اعتمادپذیری در انواع روش‌های پژوهش کیفی‌ست (کرسول، ۲۰۱۳). در این مطالعه، ضمن حفظ ارتباط با مصاحبه‌شوندگان طی تحلیل داده‌ها، پس از انجام تحلیل‌ها نیز یافته‌های تحقیق در قالب یک گزارش به یک فرد از هر گروه مصاحبه‌شده ارائه شد تا صحّت نتایج و پنداشت‌های مندرج در گزارش از نقطه‌نظر آنان نقد و بررسی، و اصلاحات مورد نیاز در نسخهٔ نهاییِ گزارش یافته‌ها اعمال گردد. افزون بر این، محقّق با قرار دادن نسخه‌ای از محتوای مصاحبه‌ها و کدهای تخصیص‌یافته به واحدهای معنایی مندرج در آن در اختیار دو محقّق آشنا به روش کیفی، پیرامون اختلاف‌های محتمل در کدگذاری‌ها، تبادل نظر شد تا به اجماع لازم منتهی گردد. همچنین، با هدف رفع هرگونه ابهامی تلاش محقّق بر آن بود که تمامی جزئیّات فرایند تحقیق از مرحلهٔ نمونه‌گیری تا فرایند گردآوری و تحلیل داده‌ها به صورت مبسوط تشریح گردد.

یافته‌ها

گزارش داده‌های این مطالعه، مطابق با چهارچوب پیشنهادی کلارک و همکاران (۲۰۱۵)، در قالبی از «درون‌مایه‌های سایبانی[2]»، «درون‌مایه‌ها[3]» و «درون‌مایه‌های فرعی[4]» سازمان داده شد. درون‌مایه‌های سایبانی کارکردی نظم‌دهنده به تحلیل‌ها دارد و مبیّن نگرش و انگارهٔ اصلیِ مورد نظر در منظومه‌ای از داده‌هاست. کارکرد درون‌مایه‌ها در سطح بعدی، توصیف و گزارش مبسوط‌تری از مفهوم نظم‌دهندهٔ پیشین است و در نهایت درون‌مایه‌های فرعی در ایجاد بُعدی ویژه در انگارهٔ اصلی، مشارکت می‌جوید. نتایج مطالعهٔ حاضر مطابق با این الگو در در قالبی از یک درون‌مایهٔ سایبانیِ «رهتوشهٔ معنا»، دو درون‌مایهٔ «ذهن‌آگاهی» و «عمل مسئولانه» و سه درون‌مایهٔ فرعی «نگرش عاملیت»، «اقدام» و «استمرار» طبقه‌بندی شده است.

رهتوشهٔ معنا. اگر برای راه‌یابی به معنا در زندگی، مبدأ و مقصدی قائل باشیم و بدانیم که حرکت از سرچشمه‌های معنا شروع شده و به ره‌آوردهایی ختم می‌شود، ناگزیریم برای تردّدِ میان این آغاز و پایان، مسیری را بشناسیم و نیازمندی‌های راه را بدانیم. بنابراین در روندِ رسیدن به معنا، توشهٔ راه نقشی تعیین‌کننده دارد. در این مطالعه به‌منظور نیل به فرآیندهای میان مبدأ تا مقصد، و به تعبیری فرآیند حرکت به سمت معنا، سازوکارهای میانجی مورد توجه و بررسی قرار گرفت که در قالب درون‌مایهٔ سایبانیِ رهتوشه معنا نظام یافت. همچنان‌که در بیان شرکت‌کننده‌های مطالعه نیز بازتاب داشت: «*قدیما یه سری معناهای خیلی بزرگ بود به لحاظ ارزشی که حس می‌کردیم باید توی یه سیر صعودی بهشون برسیم، هرچقدر که داریم مسن‌تر میشیم به این زمانی که از دست دادیم فکر می‌کنیم و به اینی که همینه. یعنی زندگی رو دیگه دو قسمت نمی‌کنیم که من قراره از اینجا به اینجا برسم، سعی می‌کنیم بیشتر معنای زندگی رو از فرآیند زندگی بگیریم*».

1. Braun, V., & Clarke, V.
2. overarching themes
3. themes
4. sub-themes

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.6.2.9]

- **ذهن‌آگاهی**. فرآیندی کلیدی در تجارب معطوف به معنا، حضور در لحظهٔ اکنون و آگاهی به آن است. تجربهٔ حضور آگاهانه در لحظه، چنان تجربهٔ ژرف و عمیقی است که جدا از تأثیراتی که بر روی کیفیت زندگی و معناداری آن می‌گذارد، خود نیز منبعی منحصربه‌فرد برای کسب لذت محسوب می‌شود: تجربهٔ غنی و پرحجمی که در لحظهٔ توجه برای فرد حاصل می‌شود، از آن دست تجارب استثنایی و گران‌قیمت زندگی است. اما آن سوی ماجرا، خدمتی است که این توشه به راهرو می‌کند تا روشنگرِ مسیر حرکتش باشد: حضوری بی‌قضاوت در لحظهٔ اکنون و آگاهی به درون خویشتن، فرصت‌های بسیاری را پیشِ چشم فرد گشوده نگه می‌دارد. فرد در چنین حالتی، با مجالِ مکث و اندیشه‌ای که در خود ایجاد کرده، فرصت انتخاب‌های آگاهانه‌تر و مقابلهٔ مؤثرتر با چالش‌های زندگی را به خود می‌بخشد، رنجِ هیجانیِ ناشی از نگرانی‌ها، ترس‌ها، ملال و بی‌حوصلگی‌ها را می‌زداید و نقطهٔ اتّکای وجودش را به لحظهٔ امنِ حال باز می‌گرداند (سیگل[1]، ۱۳۹۵). به‌این‌ترتیب، ذهن‌آگاهی به‌عنوان ظرفیتی که فرد را به سوی درکِ فربه‌تری از زندگی می‌کشانَد و امکان شکارِ فرصت‌های معنابخش را فراهم می‌کند، سازوکار و توشهٔ مهمِ مسیرِ معناست. این مضمون در جملاتی از شرکت‌کنندگان قابل ردگیری است: *«من چرا باید خود بالفعلم رو دوست نداشته باشم؟ چرا خود بالقوه‌م رو دوست داشته باشم؟ و اصلا این همیشه منو در آینده نگه می‌داشت و اصلا از حالم لذت نمی‌بردم.»*، *«فهمیدم خیلیا مثل من مشکلات کمال‌گرایی دارن و این کمال‌گرایی رو چطور میشه کنترل کرد و از زندگی توی لحظه بیشتر لذت برد.»*، *«ما جهان سومی‌ها خیلی مبتنی بر آینده داریم زندگی می‌کنیم. خیلی مبتنی بر نگرانی‌ها و استرس‌های آینده که چه می‌شود.»*، *«یا توی گذشته بودم یا توی آینده. دنیا اصلا زجر شده بود برام. خودمو آوردم توی لحظهٔ اکنون. لمس لحظهٔ اکنون. الان چیه. و الان خودمو حس بکنم، گرایش‌های درون خودمو، ببینم چی می‌گه، صدای درون خودمو بشنوم، چی می‌خواد چی کار می‌کنه»*.
- **عمل مسئولانه**. رفتار و عمل مسئولانه به عنوان یکی از مکانیزم‌های مهم و قدرتمندِ فرآیند زندگی معنادار، از اتّصالِ میان کنش و تعهّد به ارزش پدیدار می‌گردد. کنش در ذاتِ خود به‌سبب مقابله با سستی و انفعال، معنابخش است. اما از آنجا که کنش‌های پراکنده و سردرگم، به‌مرور قدرت معنابخشی خود را از دست می‌دهند، برقراری اتّصالِ عمل و رفتار به ارزش‌ها، اهداف و آرمان‌ها، و پایبند ماندن به آنها، به شکلی پایدارتر فرد را در وضعیتی از معنا نگه می‌دارد و به تعبیر روانشناسان مثبت‌نگر با حوزهٔ درگیر زندگی شدنِ زندگی معنادار در ارتباط قوی است (داکوورث[2] و همکاران، ۲۰۰۵). بنابراین پاسداشت از این مسئولیّتِ فردی در قبالِ امور ارزشمند، یک وضعیت و سازوکار محوری برای زندگی معنادار شناسایی شد: *«یکی از معناهایی که من حس می‌کنم همین پویش داشتن توی زندگی‌یه‌ست برای من. یعنی اینکه آدم سعی کنه که نه شعارگونه‌ها، واقعا، فرداش با امروزش فرق کنه، این رشد داشتنه برای من حس بامعنا بودن میده.»*، *«پویش داشتنه دلیل می‌خواد. به چه انگیزه‌ای»*.
  - **نگرشِ عاملیّت**. به‌منظور برخورداری و پرورش خصلت عمل مسئولانه، در قدم اول نیاز است که نگرش فرد به دو مفهوم عاملیّت و مسئولیت شکل یابد. نداشتن احساس عاملیت که حسی همچون افتادن در دام و گیر کردن دارد منجر به از دست دادن معنا و هدف در زندگی است (مندز و کیسان[3]، ۲۰۲۰). زیستن تجربه‌ای منحصربه‌فرد و شخصی است و کسی نمی‌تواند جای دیگری بیاندیشد، تصمیم بگیرد، لذت ببرد، نفس بکشد و زندگی کند. هر فرد خودش کارگردانِ صحنهٔ زندگیِ خویش است و عهده‌دارِ خویش. بنابراین مسئولیتِ پیش‌بُرد خویشتن در زندگی به شکلی که برایش مطلوب باشد نیز برعهدهٔ خودش است. با چنین نگرشی، همان‌طور که فرانکل[4] (۱۳۹۹) نیز بر آن تأکید می‌کند فرد خود را کنشگرِ زندگی می‌داند و نه موجودی واکنشگر به اوضاع و احوال، رفتارهایش حاصل تصمیم و انتخاب آگاهانه هستند و مبتنی بر ارزش‌ها، نه زاییدهٔ شرایط. چنین نگرشی مانع شانه خالی کردن از موقعیت‌هایی می‌شود که فرد با عهده‌دار شدنِ سهم و مسئولیت خویش، قادر به بهبود اوضاع خواهد بود: *«پذیرفتن اینکه من خودم مسئول خودم هستم و خودم باید ببینم چی‌کار می‌کنم و کس دیگه‌ای نمی‌تونه بگه یا برنامه بده یا راهنمایی کنه.»*،

1. Siegel, R. D.
2. Duckworth, A. L.
3. Mends, G. L., & Kissane, D. W.
4. Frankl, V.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.6.2.9]

«من اول از همه مسئولیت خودمو درک کردم، که من مسئول خودمم... آره یعنی من می‌خوام به خودم کمک کنم، من اگه به خودم کمک کنم، درنهایت می‌تونم به بقیه هم کمک کنم.»، «در واقع من همیشه زندگی رو اینطور می‌دیدم. یک مسیره بدون مقصد. یه چیزی که همیشه مسیره. هر چی می‌ری باز مسیره باز مسیره. یعنی می‌بینی که توی ۲ متری یه مقصد کوچولو ببینی و بعد دوباره دو متر دیگه، یه مقصد دیگه ببینی. و هیچ جا قرار نیست متوقف شی. و توی ذهنت هست که تو هیچ‌جا قرار نیست بهت بگن بفرمایید این معنی زندگی و تو اینو پیدا کردی، تو حقیقت رو پیدا کردی، دیگه تو خوشبخت شدی... یعنی ما پیش می‌ریم، اینطور نیست که من بگم دارم درجا می‌زنم. ... یعنی فکر می‌کنم که این حس رکود و اینجور چیزا، دشمن ماست برای اینکه حس خوب داشته باشیم، رضایت داشته باشیم.»

- **اقدام**. برخورداری از نگرشِ عاملیّت و مسئولیت هرچقدر کلیدی و مهم، باز هم برای عمل مسئولانه کافی نیست. اقدام، مؤلفهٔ رفتاری این مکانیزمِ پرتأثیر است. اقدام در راستای ارزش‌ها، اهداف، برنامه‌ها هدایت‌گر فرد به سوی احساس تأثیرگذاری، تسلّط، کارآمدی و معنا است. فردی که در نقش منفعل قرار دارد و نتیجتاً رفتارهای کمتر مسئولانه‌ای از خود نشان می‌دهد (بامیستر[1] و همکاران، ۲۰۱۳) در مواجهه با موقعیت‌های ریز و درشت زندگی از رخوت، بی‌کنشی و انفعال گریزان بوده و اقدام‌کننده و کنشگر است، در مسیرِ دستیابی به نتایجِ مطلوب و دست‌وپنجه نرم کردن با موانع و مسائل، به‌وضوح پیش‌تر از فرد منفعل قرار دارد (وانگ و وانگ[2]، ۲۰۱۲): *«(فرد الگو) به نظر من اهداف خیلی مشخصی داشتن ... (شاید حتی) اهداف مادی و دنیوی بودن ولی همین که بهشون پایبند بودن اگه معناشون بوده واقعا و اینقدر تلاش کردن بدون هیچ ترلزلی و بهش رسیدن، برای من ستودنیه.»، «کسی که داره کارش رو انجام میده به کارش متعهده و راضیه از شغلش. قسمت زیادی از زندگی‌ش رو هم ممکنه بگیره ولی احساس می‌کنه برای جامعه‌ش مفیده.»، «اصلا محدود نکنیم کسی رو. شاید من الان معنای زندگیم رو یه مشکلی می‌بینم که باید حلش کنم، و معنا رو توی اون می‌بینم. ولی از دید یکی دیگه شاید مشکل خیلی بزرگی نباشه. ولی همین این کمک می‌کنه که من یه حرکتی بکنم، به یه جنب و جوشی ختم شه.»، «وقتی توی زندگی کارهای کوچیک می‌کردم، مثلا می‌گم، توی خیریه مثلا یه کارهای خیلی کوچیک می‌کردم. مثلا شیرینی می‌پختیم می‌فروختیم به نفع خیریه. این خیلی منو خوشحال می‌کرد تا الان که به فکر یه تغییر بزرگ‌تر افتادم.»*
- **استمرار**. وجهِ تکمیل‌کنندهٔ کنشگری، استمرار است. نتایج برای فردی که تلاشی پیوسته دارد دست‌یافتنی‌تر است تا فردی که به شکل منقطع و نامنظم تلاش می‌کند. ازآنجایی‌که حصول نتایج به یکباره اتفاق نمی‌افتند، مداومت و سرسختی بر سر ادامه دادن، حتی با وجود ناکامی‌ها و موانع، میبّنِ تعهّد فرد به ارزش‌های خویش و مولّدِ نتیجه است: *«اما نکته‌ای که بود این بود که یجورایی بگم تسلیم نشدم. و شاید به اندازهٔ شایدم بیشتر، موهای سرم من شکست خوردم ولی دوباره پا شدم این راه رو ادامه دادم، ادامه دادم».*

بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه با هدف بررسی پدیدارشناسانهٔ روش‌ها و سبک‌هایی در زندگی افراد که منجر به تجربهٔ معنا می‌شود در میان جمعیت دانشجویان انجام گرفت. نتایج تحلیل‌های برآمده از یافته‌های کیفی در قالب یک درون‌مایهٔ سایبانیِ رهتوشهٔ معنا، دو درون‌مایهٔ ذهن‌آگاهی و عمل مسئولانه و سه درون‌مایهٔ فرعی نگرش عاملیت، اقدام و استمرار طبقه‌بندی شد که در ادامه مورد بحث و تبیین قرار می‌گیرد.

«ذهن‌آگاهی» که در این مطالعه به‌عنوان رهتوشهٔ معنا مفهوم‌پردازی شده است، تجربه‌ای غنی است که حضور بی‌قضاوت در لحظهٔ اکنون، آگاهی به خویشتن و پذیرش را ممکن می‌سازد. در ذهن‌آگاهی تأکید بر روی تغییر محتوای افکار نیست بلکه بر رابطهٔ فرد با افکارش

1. Baumeister, R. F.
2. Wong, L. C. J.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.6.2.9]

توجه دارد (سگال[1] و همکاران، ۲۰۰۲). پژوهشگران متأخر صورت‌بندیِ کاربردی‌تری از ذهن‌آگاهی معرفی کرده‌اند که شامل تعریفی دو قسمتی از ذهن‌آگاهی می‌شود: ۱. ذهن‌آگاهی شامل توجهی خودنظم‌بخش و ۲. نگرش کنجکاوی، گشودگی و پذیرش است (بیشاپ[2] و همکاران، ۲۰۰۴). به‌این‌ترتیب، ذهن‌آگاهی با ذهن عادتی که دربردارندهٔ فرآیند خودکار مشغولیت ذهن با امور روزمره، فعالیت‌ها یا سرگردانی‌های ذهنیِ بدون تمرکز و تلاش است در تضاد قرار دارد (نیمک[3]، ۲۰۱۴).

ذهن‌آگاهی مسیرهای مختلفی به سوی معنا باز می‌کند. این مقوله به عنوان مکانیزم میانجی برای احساس معنا، نه تنها منطبق با نظریهٔ ساخت و گسترش هیجان‌های مثبت فردریکسون[4] (۱۹۹۸، ۲۰۰۴)، با وسعت بخشیدن به دامنهٔ آگاهی افراد (گارلند و فردریکسون، ۲۰۱۳) فرصت استفاده از منابع معنابخش را فراهم می‌سازد، بلکه با برقراری نگرشی پذیرش‌جویانه نسبت به هر لحظه و خویشتن (استیگر و همکاران، ۲۰۱۳) و نیز انفصال از روایت‌ها و عبارات مخدوشِ به جا مانده از تجربیاتِ تلخ گذشته و فاصله گرفتن از افکار تکرارشوندهٔ منفی (اوستافین و پرولوکس[5]، ۲۰۲۰) از قدرت مقابله با موانعی که بر سر راه معنا قرار دارد نیز برخوردار است. این تفسیر با تعبیری که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد تحت عنوان ناهم‌آمیختگی یا گسلش شناختی (هیز[6]، ۲۰۰۴) دارد همسو است. از منظری دیگر، ذهن‌آگاهی فرصتی برای برخورداری از چشم‌انداز و نگرشی وسیع نسبت به موضوعات فراهم می‌آورد؛ موضوعی که از آن به‌عنوان یکی از ۲۴ توانمندی منشی یاد می‌شود که ارتباط تنگاتنگی با حضور برخی دیگر از توانمندی‌ها همچون روشن‌بینی، مهربانی، هوش و درک اجتماعی، بخشش، انصاف و خودکنترلی دارد (استیوارت و مکهاگ[7]، ۲۰۱۳). همچنین تجربه کردن لحظات و معنای بالقوهٔ آنها پیش از آنکه تبدیل به خاطره شود مسیر دیگری از ذهن‌آگاهی به سوی معناست. تجربه کردنِ هر چه بیشتر لحظاتِ معنادار، سطح معناداری و رضایتمندی افراد را افزایش می‌دهد (وانگ، ۲۰۱۴). بنابراین به نظر می‌رسد مکانیزم‌های میانجی معنا، از جهاتی به یکدیگر زنجیر شده و درنتیجه هر کدام نه‌تنها قدرت تسهیل فرآیند معنا را دارا هستند بلکه قادرند سایر مکانیزم‌های میانجی و پویایی‌ها را نیز ارتقا بخشند. داده‌های این مطالعه نشان می‌دهند که ذهن‌آگاهی هدف نیست، بلکه مسیر و راهی است برای رسیدن به هدف معنا. همانطور که در تعبیری آمده: هیچ راهی به ذهن‌آگاهی نیست، ذهن‌آگاهی خودش راه است (وی[8]، ۲۰۱۲). این یافته با یافته‌های سایر پژوهش‌ها که از ذهن‌آگاهی به عنوان مسیر یاد می‌کنند تا تکنیک و تمرین (نیمک، ۲۰۱۴) همخوانی دارد. شواهد پژوهشی حاکی از آن است که ذهن‌آگاهی بر روی حوزه‌های گسترده‌ای از زندگی روزمره تأثیر مثبت دارد. کووالسکی و همکاران (۲۰۱۴)، نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی بر روی احساس شادکامی در روابط تأثیرگذار است. امری که به استناد پژوهش‌ها، یکی از مهم‌ترین منابع معنا در میان افراد بوده و بر روی کیفیت زندگی افراد جامعه اثرگذار است. دیسروسیر[9] و همکاران (۲۰۱۳)، در بررسی ارتباط بین جنبه‌های ذهن‌آگاهی (مشاهده‌گری، توصیف‌گری، عمل آگاهانه، عدم قضاوت و عدم واکنش به تجارب درونی) و افسردگی و اضطراب گزارش کرده‌اند که همهٔ جوانب به جز مشاهده‌گری، ارتباط منفیِ معناداری با افسردگی و اضطراب دارند. همچنین داده‌ها بیانگر ارتباط مثبت گسترده‌ای بین ذهن‌آگاهی و نتایج مبتنی بر شکوفایی است: بهزیستی ذهنی، عواطف مثبت، رضایت از زندگی، بهزیستی روان‌شناختی، خوشبینی، خودنظم‌بخشی، خودشفقت‌ورزی، روابط مثبت، سرزندگی، خلاقیت، سلامت، طول عمر، طیفی از مهارت‌های شناختی (بائر و همکاران، ۲۰۰۴، براون و کسر[10]، ۲۰۰۵، براون و رایان[11]، ۲۰۰۳، براون و همکاران، ۲۰۰۷، کنگ[12] و همکاران، ۲۰۱۱) و تعالی خود (رکر[13]، ۲۰۰۰). پژوهش جاکوبز[14] و همکاران (۲۰۱۱)، اولین مطالعه‌ای بود

1. Segal, Z. V.
2. Bishop, S. R.
3. Niemiec, R. M.
4. Fredrickson, B. L.
5. Ostafin, B. D., & Proulx, T.
6. Hayes, S. C.
7. Stewart, I., & Mchugh, L.
8. Kwee, M. G. T.
9. Desrosiers, A.
10. Brown, K. W., & Kasser, T.
11. Ryan, R. M.
12. Keng, S.
13. Reker, G. T.
14 .Jacobs, T. L.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.6.2.9]

که تأثیر ذهن‌آگاهانه زیستن را بر روی افزایش سطح معناداری افراد سنجید و آن را به خوبی مورد تأیید قرار داد. کوگلر[1] و همکاران (۲۰۱۵)، گزارش دادند که معنای زندگی با تمرین‌های ذهن‌آگاهانه افزایش چشمگیری نشان می‌دهد. مطالعاتی دیگر چون چو و مک (۲۰۲۰)، هیز و اسمیت[2] (۲۰۰۵) و کابات‌زین (۱۹۹۴) مؤید تأثیر ذهن‌آگاهی بر روی ادراک معنای بیشتر در هر دو شرایط عادی و سخت زندگی و نیز بر روی تجربهٔ سرزنده‌تر و شوق‌آمیزتر زندگی است. به اظهار فینکلستن ـ فاکس[3] و همکاران (۲۰۱۹) ذهن‌آگاهی منبعی است که سازگاری مثبت را از طریق کاهش استرس‌های ذهنی برآمده از وقایع روزانه و درگیری فعال فرد با تمرین‌های خودنظم‌دهنده ارتقا می‌بخشد. نتایج مطالعهٔ استیگر و همکاران (۲۰۰۸) نشان داد که ۶ هفته برنامهٔ آموزش ذهن‌آگاهی، تمایل افراد به جستجوی مزمن و مستمر معنا را کاهش داد. این یافته از آن نظر جالب توجه است که جستجوی افراطی برای معنا، به طور عمده بر روی بهزیستی و در نتیجه معنای زندگی افراد تأثیر منفی می‌گذارد. بنابراین هم‌صدا با نتایج این مطالعه، پژوهش‌های مرتبط به معنا به شکل روزافزونی در حال تأکید اهمیت مقولهٔ ذهن‌آگاهی بر روی ادراک معنادارتر از زندگی هستند. چو و مک (۲۰۲۰)، در مطالعهٔ سیستماتیک خود که یافتهٔ قابل توجهی را نشان داده است، سه مکانیزم تأثیرِ ذهن‌آگاهی بر روی معنای زندگی را برشمرده‌اند. اولین مکانیزم، تمرکز زدایی از خویشتن در جهت مشاهدهٔ خود، افکار و احساسات خود و رفتارهای خویشتن است به طوری که فرد در پسِ زندگی ذهن‌آگاهانه از چشم‌انداز وسیع‌تری برخوردار خواهد بود. دومین مکانیزم احساس هدفمندی و اصالتِ برخاسته از ذهنیت هشیار به خویش است. فردی که نسبت به نیازها، ارزش‌ها و علایقش آگاه است، از انتخاب‌ها و رفتارهای آگاهانه و هماهنگ‌تری نسبت به فرد ناهشیار بهره‌مند است و در نتیجه از حس اصالت غنی‌تری سود می‌جوید. و در نهایت سومین مکانیزم معنابخشیِ ذهن‌آگاهی در این مطالعه، فراهم آوردن تجارب و احساسات مثبت در پی توجه گسترده‌تر و عاری از قضاوت به محیط می‌باشد. بنابراین همسو با مطالعات صورت گرفته، ذهن‌آگاهی در این پژوهش نیز به عنوان سبکی از زندگی و روشی از مواجهه با استرس‌ها و مشکلات معرفی شده که از قدرت معنابخشی برخوردار است. ذهن‌آگاهی روشی برای تسکین دردها، زندگی بهتر، غنابخشی و معنادار کردنِ زندگی است (سیگل، ۲۰۱۰). به علاوه که در حل مسائل اجتماعی و تعارضات بین‌فردی نیز نقش مثبت و معنی‌داری دارد (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۳). در همین راستا هنریش[4] (۲۰۰۸) نشان داد که به‌کارگیری ذهن‌آگاهی در موقعیت‌های اجتماعی چالش‌برانگیز، راه را برای شکل‌گیری توافق بین‌فردی و حل مسائل اجتماعی مهیاتر می‌کند. همچنین، مطالعه امیدی و محمدخانی (۱۳۸۱) نشان می‌دهد که ارتباط ذهن‌آگاهانه با دیگران ابزاری فوق‌العاده عالی برای حل مسائل مختلف زندگی است. به این ترتیب پژوهش‌ها مؤید این امر هستند که ذهن‌آگاهی نه تنها به طور مستقل بلکه از مسیرِ تجربهٔ معنا قادر است بر کیفیت سلامت روان افراد جامعه و نیز زندگی بهتر فردی و اجتماعی تأثیر معناداری داشته باشد.

عمل مسئولانه به‌سبب مقابله با سستی و انفعال و برخورداری از بستر تعهّد به ارزش‌ها، معنابخش است. از این نوع کنش، به عنوان انتخاب پشتِ انتخاب نیز یاد شده است (مک‌کراکن[5]، ۲۰۱۳). به این معنا که فرد به شکلی پایدار و هماهنگ با ارزش‌هایش و درعین‌حال منعطف، هر لحظه در حال انتخابِ عمل است. این تعبیر، از مفاهیم اصلی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهّد است (هیز، ۲۰۰۴). ازآنجایی‌که مکانیزم عمل مسئولانه، ریشه در ارزش‌ها و رو به عمل دارد، با حوزهٔ *درگیرِ زندگی شدن* در چهارچوب‌های مفهومی اخیر روان‌شناسی مثبت هماهنگ است (داکوورث و همکاران، ۲۰۰۵). افرادی که نسبت به زندگی، اصول و ارزش‌های خود تعهّد داشته و در مسیر آنها حرکت، انتخاب و عمل دارند، با زندگی به شکل اصیلی مرتبط و درگیرند. همچنین عمل مسئولانه به عنوان مؤلفهٔ رفتاریِ معنا، در مدل پیور (PURE[6]) وانگ (۲۰۱۰) نیز معرّفی شده است. در اینجا عمل مسئولانه شامل هرگونه کنش یا واکنشی متناسب با موقعیت است که به لحاظ اخلاقی درست بوده، دربردارندهٔ چاره و راه حلی برای مسئله بوده و در پیِ ترمیم و اصلاح است (وانگ، ۲۰۱۲). از سویی، به نظر می‌رسد که مکانیزم عمل مسئولانه، با در بر داشتن نگرشِ عاملیّت، اقدام و استمرار، همسوییِ قابل‌توجهی با نظریهٔ امید اسنایدر[7] (۱۹۹۱)، که امید را سازهٔ کلیدیِ روان‌شناسی مثبت می‌داند دارد. اسنایدر دو مؤلفه را برای امید برمی‌شمرد: نگرش مسیر (برنامه و استرانژی) و

1. Kögler, M.
2. Smith, S.
3. Finkelstein-Fox, L.
4. Heinrich, T.
5. McCracken, L. M.
6. Purpose/Underestanding/Responsible action/Enjoy
7. Snyder, R.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.6.2.9]

نگرش عاملیّت (باور به توانایی برای شروع و ادامه‌دادن حرکت در مسیر). بنابراین داشتن شناخت نسبت به مکانیزم‌های راه‌انداز، می‌تواند امکان بیشتری را برای تجربهٔ سازه‌هایی چون معنا و امید فراهم آورد. برخورداری از احساس و نگرش عاملیّت، ادراک فرد از داشتن کنترل را با رها کردن او از چنگال مستقیم وضعیّت ارتقا می‌بخشد. این احساس کنترل داشتن که بر روی سلامت، امنیت و یکپارچگی روان تأثیر دارد خود را نه به صورت کنترل مستقیم روی شرایط و وقایع بلکه به شکل کنترلی ثانویه در قالب تلاش و کنترل فرد در مورد اینکه چگونه تحت‌تأثیر شرایط قرار بگیرد نشان می‌دهد (استاگنارو و همکاران، ۲۰۱۶). بنابراین نگرش عاملیّت، نگرشی قدرت‌بخش و توان‌افزا است. در این نگرش فرد تسلیمِ بی‌چون و چرای شرایط نیست و در نتیجه در مقابل شرایط سخت امکانِ تلاش، ترمیم و پایداری بیشتری داشته و به احتمال بیشتری از چنین شرایطی در قالب فردی کارآمد و معنادار و نه معناباخته گذر می‌کند. فرانکل (۱۳۹۳) نیز معتقد بود که افراد گرایشی ذاتی برای دریافت معنا دارند که از طریق عاملیّت و درگیر زندگی شدن به دست می‌آید. افکار برخاسته از نگرش عاملیّت ـ افکاری همچون *فکر می‌کنم می‌توانم* ـ افکاری حرکت‌آفرین هستند که سوختِ موتورِ پیگیری اهداف را فراهم می‌کنند (فلدمن[1]، ۲۰۱۳). عامل دومی که تحت عنوان مقولهٔ اقدام در راستای عمل مسئولانه به آن اشاره شده است. طبق نظر اسنایدر (۱۹۹۱) در کنار سطح بالای عاملیّت، افراد نیازمند مسیرها و استراتژی‌های مؤثری برای اقدام هستند وگرنه اقدامی صورت نخواهد گرفت و تصمیم در نطفه باقی خواهد ماند. بنابراین شفاف کردن اقدامات اجرایی به شکلی واقع‌بینانه و مشخص گام دومی است که در مسیر مسئولیت‌پذیری فردی اهمیت دارد. اما برای به نتیجه رساندن هر تصمیم، هدف و برنامه‌ای، صِرف انتخاب و اقدام اولیّه کافی نیست. پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که از پایداری و پشتکار بیشتری برای استمرار برخوردارند، نه تنها از مسئولیت‌پذیری بیشتری برخوردارند (پیترسون و پارک، ۲۰۱۲)، به اهداف خود به احتمال بالاتری می‌رسند و در نتیجه از رضایت، امید و معنای بیشتری برخوردارند، بلکه به‌سبب برخورداری از استمرار ـ حتی با وجود حاصل نشدن نتیجه ـ از رضایت و معنای بیشتری سود می‌برند. این افراد از تاب‌آوری بالاتری در مواجهه با موانع برخوردارند (وانگ و وانگ، ۲۰۱۲). کرن[2] و همکاران (۲۰۱۶) در مدلی که در تناظر با مدل پرما (PERMA[3]) ی سلیگمن[4] برای جوانان معرفی کرده‌اند، پایداری و استمرار را در کنار چهار بَعد درگیر شدن، خوشبینی، اتصال و شادی، از ضروریات زندگی سالم و بهزیستی جوانان می‌دانند.

معنا نیازمند پاسخی مسئولانه به موقعیت‌های زندگی است. برای مثال، فقدان عمل مسئولانه در موقعیت‌هایی چون پدیدهٔ تماشاچی نشان می‌دهد که اکثر مردم برای کمک به فردی که نیازی مبرم دارد پاسخی نمی‌دهند (وانگ، ۲۰۱۴). درواقع پاسخی از جنس ارزش‌هایی که در صندوقچهٔ درونی فرد در حال خاک خوردن است. پذیرفتن مسئولیت امری است که فرانکل نیز تأکیدی قاطعانه بر روی آن دارد. او وظیفه را بر عهدهٔ فرد می‌گذارد که خود انتخاب کند؛ انتخابِ اینکه در برابر چه کسی و چه چیزی تا چه حد مسئول است (فرانکل، ۱۳۹۳). او بر کنشگریِ فکور به جای تقدیرگراییِ آذین‌شده تأکید می‌کند و به یک چرخش ۱۸۰ درجه‌ای از مفهوم و پرسش زندگی معتقد است. پس از این چرخش، پرسش دیگر این نیست که *من از زندگی چه توّقعی دارم؟* بلکه حالا پرسش فقط این می‌تواند باشد که *زندگی چه توّقعی از من دارد؟* در واقع به نظر می‌رسد پیش از آن پرسش از معنای زندگی درست مطرح نشده بوده، به جای اینکه ما فارغ‌دلانه راجع به معنای زندگی سؤال کنیم، این زندگی است که پرسش می‌کند و ما هستیم که باید پاسخ بدهیم. کلّ فعل وجود ما چیزی غیر از پاسخ دادن به زندگی و مسئول بودن در قبال آن نیست (فرانکل، ۱۳۹۹). با این نگاه، اهمیت تعهّد، مسئولیت و کنشگری به عنوان مکانیزم و سازوکاری حیاتی که مبنای نگرشی فرد را شکل داده و از جهتی طلبکارانه به وجهی مسئولانه تغییر موضع می‌دهد روشن می‌شود.

پر واضح است که عمل مسئولانه از مضامینی است که در پژوهش‌های علوم اجتماعی نیز مورد توجه بسیار قرار دارد. جوامع برای برخورداری از آسایش‌های اجتماعی و زندگی بهتر، نیازمند افرادی هستند که نسبت به ارزشِ زندگیِ بهتر، مسئولانه تلاش کنند و از همین مسیر نه تنها به شکوفایی اجتماع بلکه به معناداری زندگی خویش کمک کنند.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به محدودیت روش کیفی اشاره کرد. روش کیفی علی‌رغم برخورداری از مزایای بسیار، با محدودیت تعمیم‌پذیری داده‌ها مواجه است. به‌علاوه که نمونه‌های مطالعه نیز منطبق با روش‌شناسی به روش در دسترس انتخاب شده‌اند.

1. Feldman, D. B.
2. Kern, M. L.
3. Positive emotion/Engagement/Relationships/Meaning/Accomplishment
4. Seligman, M.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.6.2.9]

بنابراین نتایج پژوهش حاضر برای تعمیم‌پذیری با محدودیت مواجه است و ممکن است نمونه معرّف و نمایندهٔ واقعی جامعه نباشد (دلاور، ۱۳۸۵). به‌علاوه که جامعهٔ آماری دانشجویی علی‌رغم برخورداری از طیف‌های مختلف فرهنگی و اجتماعی، امکان تعمیم یافته‌ها به جامعهٔ کلی، خصوصاً افرادی با شرایط خاص و مسائل بالینی را محدود و نیازمند احتیاط می‌کند. بر این اساس پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آتی، طیف‌های متنوع و جامع‌تری از جمعیت ایرانی جهت سنجش معانی زندگی به مطالعه گذاشته شود.

منابع

امیدی، ع.، و محمدخانی، پ. (۱۳۸۱). آموزش حضور ذهن به عنوان یک مداخله بالینی: مروری مفهومی و تجربی. *فصلنامه سلامت روان، ۱* (۱)، ۲۹-۳۸.

حسینی، م.ع.، فلاحی خشکناب، م.، محمدی شاهبلاغی، ف.، محمدظاهری آرتیمانی، س.، رضا سلطانی، پ.، و خانجانی، م.س. (۱۳۹۵). تأثیر برنامه ذهن‌آگاهی بر استرس درک شده مراقبین خانوادگی سالمندان مبتلا به آلزایمر. *نشریه روان‌پرستاری، ۴* (۳)، ۱-۷.

دلاور، ع. (۱۳۸۵). *روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی*. چاپ نوزدهم. تهران: نشر ویرایش.

دهداری، ط.، یاراحمدی، ر.، تقدیسی، م.ح.، دانشور، ر.، و احمدپور، ر. (۱۳۹۲). ارتباط بین داشتن معنا در زندگی با وضعیت استرس، اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال ۱۳۹۲، *فصلنامه علمی پژوهشی آموزش بهداشت و ارتقای سلامت، ۱* (۳)، ۸۳-۹۲.

رضایی آدریانی، م.، آزادی، آ.، احمدی، ف.، واحدیان‌عظیمی، ا. (۱۳۸۶). مقایسه میزان افسردگی، اضطراب، استرس و کیفیت زندگی دانشجویان پسر و دختر مقیم خوابگاه‌های دانشجویی، *پژوهش پرستاری، ۲* (۴)، ۳۱-۳۸.

رهبری، پ.، و کُرد، ب. (۱۳۹۶). پیش‌بینی بهزیستی ذهنی بر اساس معنای زندگی و ذهن‌آگاهی در بین بیماران قلبی عروقی. *نشریه روان‌پرستاری، ۵* (۶)، ۲۲-۱۶.

سیگل، د. (۱۳۹۵). *توجه‌آگاهی؛ راه‌حلی برای مشکلات روزمره*. ترجمه مرتضی کشمیری و پیوند جلالی. چاپ اول، تهران: انتشارات ارجمند.

صمیمی، ع.، شهیدی، ش.، دهقانی، م.، پناغی، ل.، و باقریان، ف. (۱۳۹۹). معنای زندگی چیست و تکوین آن چگونه است؟ یک مطالعهٔ کیفی بر روی دانشجویان ایرانی. *فصلنامهٔ علمی ـ پژوهشی روان‌شناسی کاربردی، ۳* (۵۵)، ۱۷۳-۱۹۹.

فرانکل، و. ا. (۱۳۹۹). *آری به زندگی*. ترجمه شهاب‌الدین عباسی. چاپ اول، تهران: نشر پارسه.

فرانکل، و. ا. (۱۳۹۳). *انسان در جستجوی معنی*. ترجمه نهضت صالحیان و مهین میلان. چاپ سی و چهارم، تهران: انتشارات درسا.

هاشمی، ت.، نقیبی، ر.، خانجانی، ز.، و ماشینچی عباسی، ن. (۱۳۹۳). نقش مهارت‌های ارتباطی و ذهن‌آگاهی در مقابله با تعارضات بین فردی و حل مسئله اجتماعی. *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، ۴* (۱۵)، ۲۹-۴۴.

Allan, B. A., Bott, E. M., & Suh, H. (2015). Connecting mindfulness and meaning in life: exploring the role of authenticity. *Mindfulness, 6*(5), 996–1003.

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.

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment, 11*(3), 191–206.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *Journal of positive psychology, 8*, 505-516.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice, 11*(3), 230–241.

Bissola, R., Cori, E., Mizzau, L., & Torre, T. (2021). Searching for meaning and purpose in human action. Work and working context. *Impresa progetto electronic journal of management, 2*, 1-5.

Boyle, P. A., Buchman, A. S., Barnes, L. L., & Bennett, D. A. (2010). Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer disease and mild cognitive impairment in community dwelling older persons. *Archives of general psychiatry, 67*, 304–310.

Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S., & Bennett, D. A. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosom med, 71* (5), 574-579.

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.

Brassai, L. Piko, B F. & Steger, M F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *Int. J. Behav. Med, 18* (1), 44-51.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.6.2.9]

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology, 3(2)*, 77-101.
Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry, 18* (4), 211–237.
Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social indicators research, 74*(2), 349–368.
Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 84* (4), 822– 848.
Chu, S. T. W., & Mak, W. W. S. (2020). How mindfulness enhances meaning in life: A metaanalysis of correlational studies and randomized controlled trials. *Mindfulness, 11*(1), 177–193.
Clarke, V., Braun, V., & Hayfield, N. (2015). Thematic analysis. In Smith, J. A. (Eds.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods*. (pp. 567-589). Sage.
Cohen, K., & Cairns, D. (2012). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective wellbeing? Confirmation and possible moderators. *Journal of happiness studies, 13*, 313–*331.*
Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
Damon, W. (2008). *The path to purpose*. New York, NY: Free Press.
Desrosiers, A., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mapping mindfulness facets onto dimensions of anxiety and depression. *Behavior therapy, 44* (3), 373–384.
Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual review of clinical psychology, 1*, 629–651.
Feldman, D. B. (2013). The meaning of hope and vice versa: Goal-directed thinking and the construction of a meaningful life. In J. Hicks & C. Routledge (Eds.), *The experience of meaning in life: Perspectives from the psychological sciences* (pp. 141-150) New York: Springer.
Finkelstein-Fox, L., Park, C. L., & Riley, K. E. (2019). Mindfulness, stress, and coping: A daily diary goodness-of-ft study. *Emotion, 19*, 1002–1013.
Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. Philosophical transactions of the royal society of London, *B biological sciences, 359* (1449), 1367-1378.
Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of general psychology, 2* (3), 300-319.
Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: a process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological inquiry, 26*(4), 293–314.
Garland, E. L., & Fredrickson, B. L. (2013). Mindfulness broadens awareness and builds meaning at the attention-emotion interface. In T. B. Kashdan, & J. V. Ciarrochi (Eds.), *The mindfulness, acceptance and positive psychology* (pp. 30-67). Context press.
Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger
Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Journal of behavior therapy, 35,* 639-665.
Heinrich, T. (2008). Mindfulness and social conflicts. *Journal of social health psychology, 29*, 191-199.
Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American psychological association, 69* (6), 561–574.
Hicks, J. A. & Routledge, C. (2013). Introduction. In J. A. Hicks & C. Routledge (Eds.), *The experience of meaning in life: Perspectives from the psychological sciences.* New York: Springer.
Hill, C. E., Bowers, G., Costello, A., England, J., Houston-Ludlam, A., Knowlton, G., … Thompson, B. J. (2013). What's It all about? A qualitative study of undergraduate students' beliefs about meaning of life. *Journal of humanistic psychology, 53*, 386–414.
Hopthrow, T., & Randsley de Moura, G. (2016). A moment of mindfulness: Computer-mediated mindfulness practice increases state mindfulness, *PLoS ONE*. PLoS.
Jacobs, T. L., Epel, E. S., Lin, J., Blackburn, E. H., Wolkowitz, O. M., Bridwell, D. A., & Saron, C. D. (2011). Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators. *Psychoneuroendocrinology, 36 (5),* 664–681.
Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Dell Publishing, New York.
Keng, S., 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.
Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological assessment, 28*(5), 586–597.
Kim, E. S., Sun, J. K., Park, N., & Peterson, C. (2013). Purpose in life and reduced incidence of stroke in older adults: The health and retirement study. *Journal of psychosomatic research, 74*, 427–432.
King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life .*The annual review of psychology, 72*, 561-584.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.6.2.9]

King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of personality and social psychology, 90*, 179–196.

Kögler, M., Brandstätter, M., Borasio, G. D., Fensterer, V., Küchenhoff, H., & Fegg, M. J. (2015). Mindfulness in informal caregivers of palliative patients. *Palliative & supportive care, 13* (1), 11–18.

Kowalski, R. M., Allison, B., Giumetti, G. W., Turner, J., Whittaker, E., Frazee, L., et al. (2014). Pet peeves and happiness: How do happy people complain? *The journal of social psychology, 154* (4), 278–282.

Krok, D. (2017). When is meaning in life most beneficial to young people? Styles of meaning in life and well-being among late adolescents. *Journal of adult development, 25*, 96-106.

Kwee, M. G. T. (2012). Relational buddhism, a psychological quest for meaning and sustainable happiness. In P. T. P. Wong (Eds.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 249-273). Routledge/Taylor & Francis Group.

Lew, B., Chistopolskaya, K., Osman, A. et al. (2020). Meaning in life as a protective factor against suicidal tendencies in Chinese university students. *BMC Psychiatry 20*, 73.

Linley, P. A., & Joseph, S. (2011). Meaning in life and posttraumatic growth. *Journal of loss and trauma, 16*, 150–159.

Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The journal of positive psychology.* Advance online publication.

McCracken, L. M. (2013). Committed action: An application of the psychological flexibility model to activity patterns in chronic pain. *The journal of pain, 14*, 828–835.

Nelson, S. K., Fuller, J. A., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2014). Beyond self-protection selfaffirmation benefits hedonic and eudaimonic well-being. *Personality and social psychology bulletin, 40*, 998–1011.

Mends, G. L., & Kissane, D. W. (2020). Agency, autonomy and euthanasia. *J law med ethics, 48* (3), 555-564.

Niemiec, R. M. (2014). *Mindfulness and character strengths: A practical guide to flourishing*. Cambridge, MA: Hogrefe Publishing.

Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, stress, and coping, 33* (1), 1-20.

Peterson, C., Park, N. (2012). Character strengths and the life of meaning. In P. T. P. Wong (Eds.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 277-295). Routledge/Taylor & Francis Group.

Reker, G. T. (2000). Theoretical perspectives, dimensions, and measurement of existential meaning. In G. T. Reker & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (pp. 107– 122). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse*. Guilford Press, New York.

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

Stagnaro, E., Blackie, L. E. R., Helzer, E. G., & Jayawickreme, E. (2016). Making meaning in the context of ethnopolitical warfare: Secondary control as a resource. In P. Russo-Netzer, S. E. Schulenberg, & A. Batthyany (Eds.), *Clinical perspectives on meaning: Positive and existential psychotherapy* (pp. 89–109). Springer International Publishing AG.

Steger, M. F., Sheline, K., Merriman, L., & Kashdan, T. B. (2013). Using the science of meaning to invigorate values-congruent, purpose-driven action. In T. B. Kashdan, & J. V. Ciarrochi (Eds.), *The mindfulness, acceptance and positive psychology* (pp. 240-266). Context press.

Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. In P. T. P. Wong (Eds.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 165–184). Routledge/Taylor & Francis Group.

Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of positive psychology, 4*, 43–52.

Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008a). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of personality, 76*, 199-228.

Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008b). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of research in personality, 42* (1), 22–42.

Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2006). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year: Implications for outcome assessment. *Journal of happiness studies, 8*, 161–179.

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*, 80–93.

Stewart, I., & Mchugh, L. (2013). Perspective taking. In T. B. Kashdan, & J. V. Ciarrochi (Eds.), *The mindfulness, acceptance and positive psychology* (pp. 107-127). Context press.

Vohs, K. D., Aaket, 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.

Wissing, M.P., Schutte, L., Liversage, C. et al. (2021). Important goals, meanings, and relationships in flourishing and languishing states: Towards patterns of well-being. *Applied research quality life, 16*, 573–609.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.6.2.9]

Wong, P. T. P. (2014). Viktor Frankl's meaning-seeking model and positive psychology. In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 149–184). Springer Science + Business Media.

Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Eds.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications*, (2nd ed., pp. 3-22). New York, NY: Routledge.

Wong, P. T. P., & Wong, L. C. J. (2012). A meaning-centered approach to building youth resilience. In P. T. P. Wong (Eds.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., pp. 585-617). New York, NY: Routledge.

Wong, P. T. P. (2010). Meaning Therapy: An integrative and positive existential psychology. *Journal of contemporary psychotherapy*, *40* (2), 85-99.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-08]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1401.11.6.2.9]