



Research Article

The Role of Mindfulness on Self-Transcendence and Eudaimonic Well-Being with Mediation of Meaning in Life Among Yoga Practitioners

Rouzbeh Asadi: MA in General Psychology, Department of General Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran
rouzbeh.asadi@gmail.com

Fereidoun Yaryari* : Associate Professor, Department of General Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran
fyaryari@khu.ac.ir

Mahnaz Shahgholian: Assistant Professor, Department of General Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Kharazmi University, Tehran, Iran.
mshahgholian@gmail.com

Abstract

Man has been searching for meaning for a long time, and among various methods, spiritual exercises are the ways to reach meaning. Mindfulness is one of those spiritual exercises. Also, self-transcendence and cultivation of virtues have always been among the great goals of human beings. This research aimed to investigate the effect of mindfulness on self-transcendence and eudaimonic well-being with the mediation of meaning in life among yoga practitioners. Three hundred five active yoga practitioners (247 women and 58 men) in Iran have participated in this study by convenience sampling method. They answered four questionnaires including, the Five Facet Mindfulness Questionnaire), Adult Self-Transcendence Inventory), The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being), and Meaning in Life Questionnaire). Data were analyzed with Structural equations modeling. The results showed that mindfulness has a positive and significant effect on meaning in life, self-transcendence, and eudaimonic well-being. Also, the result showed that mindfulness with the moderating role of meaning in life has a significant causal effect on self-transcendence and eudaimonic well-being.

Keywords: eudaimonic well-being, meaning in life, mindfulness, self-transcendence, yoga

*. Corresponding author



نقش ذهن آگاهی بر خوداستعلایی و بهزیستی فضیلت‌گرا با میانجی‌گری معنا در زندگی در تمرین‌کنندگان یوگا

روزبه اسدی: کارشناس ارشد، گروه روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

rouzbeh.asadi@gmail.com

فریدون یاریاری: دانشیار، گروه روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

fyaryari@khu.ac.ir

مهناز شاهقلیان: استادیار، گروه روانشناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران.

mshahgholian@gmail.com

چکیده

انسان از دیرباز در پی یافتن معنا در زندگی بوده است که از میان روش‌های مختلف، تمرینات معنوی یکی از راههای رسیدن به معنا است. ذهن آگاهی یکی از همان تمرینات معنوی است. همچنین، خوداستعلایی و پرورش فضایل نیز همیشه از اهداف عالی‌ه بشر بوده است. این پژوهش با هدف بررسی نقش ذهن آگاهی بر خوداستعلایی، معنا در زندگی و بهزیستی فضیلت‌گرا و ارائه مدل نهایی از روابط میان متغیرها انجام شد. در این پژوهش، تعداد 3.5 نفر از تمرین‌کنندگان فعال یوگا شامل 247 نفر زن و 58 نفر مرد شرکت کردند و نمونه‌گیری به صورت دردسترس انجام شد. شرکت‌کنندگان به پرسشنامه بهزیستی فضیلت‌گرا، مقیاس ذهن آگاهی، مقیاس خوداستعلایی و پرسشنامه معنا در زندگی پاسخ دادند. نتایج ارزیابی داده‌ها از طریق مدل‌سازی معادلات ساختاری دلالت بر برآزش مدل مفهومی پژوهش داشت و نشان داد ذهن آگاهی به صورت مستقیم بر معنا در زندگی، خوداستعلایی و بهزیستی فضیلت‌گرا تأثیر مثبت و معناداری دارد. همچنین، در این مدل، ذهن آگاهی از طریق نقش میانجی‌گر معنا در زندگی، اثر علی مثبت و معناداری بر خوداستعلایی و بهزیستی فضیلت‌گرا داشت و میزان درخور توجهی از تغییرات آنها را تبیین کرد. در نهایت، یافته‌های این پژوهش بستری را برای شناخت بیشتر همبسته‌های حضور معنا در زندگی فراهم می‌کند و می‌تواند زمینه‌ساز شناخت بیشتر پژوهشگران از مؤلفه‌های مرتبط با معنا در زندگی باشد.

واژه‌های کلیدی: بهزیستی فضیلت‌گرا، خوداستعلایی، ذهن آگاهی، معنا در زندگی، یوگا

0

مقدمه

پرس‌وجو درباره معنای زندگی به لائوتسه از دوران باستان باز می‌گردد (McDonald et al., 2012). افراد از دیرباز، به‌ویژه از طریق دین، فلسفه و هنر به دنبال معنا و هدف در زندگی بوده‌اند. همچنین، پرسش درباره معنا همیشه بخشی از سؤالات روانشناسی نیز بوده است (Shin & Steger, 2014). در دهه پنجاه میلادی و با ظهور روانشناسی انسان‌گرا، مفاهیمی نظیر معنا، عشق، خوداستعلایی^۱، خودشکوفایی و مفاهیم مرتبط با آنها در روانشناسی مطرح شد (Yalom, 1980/2016). پرداختن به معنای زندگی به‌ویژه در میان روانشناسانی چون مزلو و راجرز و جستجوی معناهای وجودی در میان روانشناسانی نظیر آدلر، فرانکل، یونگ، رولو می و جیمز، این موضوع را به یک سنت متقدم در این رشته تبدیل کرده است؛ اما مطالعات تجربی در این زمینه بسیار متأخر است (McDonald et al., 2012). همچنین، در سال‌های اخیر و در جریان‌های اصلی روانشناسی، تحقیقات به سوی پرداختن به نقش معنا در زندگی در حال تغییر و تحول بوده که در میان شاخه‌های مختلف این رشته، روانشناسی مثبت‌گرا، معنا را یکی از موضوعات اصلی تحقیق، در نظر گرفته است (Wong, 2014).

حضور معنا از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم شادی و رضایت از زندگی محسوب می‌شود (Shin & Steger, 2014). درمقابل، نبود معنا در زندگی، یک وضعیت منفی شناختی - عاطفی - انگیزشی است که با ناامیدی، احساسی از عدم کنترل بر زندگی و نبود اهداف مهم همراه است و علائم رفتاری نظیر آسیب‌رساندن به خود، تهدید یا اقدام به خودکشی، رفتارهای پرخطر، مصرف بیش از حد مواد مخدر و رفتارهای پرخاشگرانه را به دنبال دارد (Marco et al., 2016). در واقع این رفتارها نتیجه نیافتن معنا در زندگی است که احساسی از پوچی

و خلأ وجودی را در فرد پدید می‌آورد (Ghorbani, 2009). شاخه‌های مختلف روانشناسی از نظرگاه‌های مختلفی به مقوله «معنا» می‌نگرند. در روانشناسی وجودی، یافتن معنا در زندگی به منزله غلبه نسبی انسان بر جنبه‌های غمناک وجودش نظیر مرگ، نیستی و به‌طور کلی رنج است؛ در حالی که در روانشناسی مثبت‌گرا، بر ثمرات یافتن معنا در زندگی نظیر شادکامی، بهزیستی و شکوفایی تأکید می‌شود (Khosravi et al., 2020). به‌طور کلی زمانی که در روانشناسی از معنا در زندگی سخن به میان می‌آید، غالباً مراد از معنا شامل: 1- انسجام و یکپارچگی، 2- هدف و 3- اهمیت است. «انسجام» به معنای ترسیم جهان به‌صورت کلیتی ادراک‌پذیر، یکپارچه و به‌هم‌پیوسته است. زندگی زمانی منسجم است که فرد بتواند الگوهای فهم‌پذیر را در آن تشخیص دهد تا زمینه‌ای برای درک کلیت زندگی برای او فراهم شود. همین‌طور از منظر فرانکل (1946/2006) معنا زمانی به وجود می‌آید که فرد، دارای «هدفی» شفاف و مشخص در زندگی‌اش باشد. یکی دیگر از معانی معنا در زندگی «اهمیت» است که بیان‌کننده ارزشمندبودن زندگی است و نوعی ارزیابی است که در آن افراد، زندگی خود را مهم، مفید و ذاتاً باارزش تلقی و ادراک می‌کنند (Martela & Steger, 2016).

یکی از مفاهیم جدایی‌ناپذیر از زندگی معنادار، تعالی خویشتن یا خوداستعلایی است. خوداستعلایی به‌طور گسترده‌ای در ادبیات پژوهشی فلسفه، الهیات و روانشناسی استفاده شده است و به‌عنوان موضوع کلیدی در چندین شاخه از جمله روانشناسی فرافردی^۲، روانشناسی شخصیت و رشته پرستاری مطرح شده است (Romeu, 2010). نظریه‌پردازان معاصر در روانشناسی، خوداستعلایی را نقطه عطفی در فرآیند رشد افراد در نظر گرفته‌اند که به سطوح بالای رشد روانی - معنوی و

از زمان طرح ایده یودایمونیا قرن‌ها می‌گذرد، این مفهوم بار دیگر در روانشناسی مدرن مطرح شده است. در خلال جهانی‌شدن و گسترش بازارهای نظام سرمایه‌داری و اقتصاد، ثروت بسیاری از افراد افزایش یافت، بی آنکه به‌ضرورت افزایش شادکامی و بهزیستی را به دنبال داشته باشد. علاوه بر این، تغییر در ساختارهای اجتماعی به‌ویژه در فرهنگ‌های پیشرفته اقتصادی، به بسیاری از افراد این امکان را داده است که در گزینش مسیرهای زندگی خود، از انتخاب‌های بیشتری برخوردار باشند؛ در حالی که در این دوران از منابع هدایت و اعتقادات برآمده از سنت نیز کاسته شده است. بسیاری از مردم از زندگی مادی‌گرایانه و توانایی آن برای ایجاد شادکامی سرخورده شده‌اند؛ اما راه سختی برای شناسایی روشی جایگزین و ارزشمند برای زندگی پیش رو دارند. این مسئله این سؤال را به ذهن متبادر می‌سازد که چه چیزی در زندگی خوب است که ارزش دنبال کردن را داشته باشد که این موضوع دغدغه‌هایی را راجع به خصوصیات یک زندگی خوب برای بسیاری از افراد ایجاد کرده است (Ryan & Martela 2016). سازه بهزیستی فضیلت‌گرای واترمن و همکاران (2010) برخاسته از رویکرد یودایمونیک است و به کیفیتی از زندگی اشاره می‌کند که بخش مرکزی آن توسعه بهترین پتانسیل‌های فردی و به‌کارگیری آنها در تحقق اهداف سازگار با خویشتن است که در آن، شادکامی یک فضیلت به‌شمار می‌رود و با شادی به‌عنوان لذت متفاوت است.

با توجه به این پیش‌زمینه، محققان برای جلوگیری از تبعات منفی بی‌معنایی در زندگی، شروع به کاوش در پیش‌بینی‌کننده‌های معنا در زندگی، خوداستعلایی و بهزیستی فضیلت‌گرا کرده‌اند و ذهن‌آگاهی^۷ را به‌عنوان یکی از نامزدهای بالقوه در این زمینه مطرح کرده‌اند (Allan et al., 2014; Garland & Fredrickson) (2019).

بلوغ یک فرد مرتبط می‌شود (Garcia-Romeu et al., 2014). مطابق دیدگاه آبراهام مزلو (1969)، استعلا یا فرارفتن از خویشتن، نشان‌دهنده بالاترین سطح نیاز است و به معنای داشتن نیاز به برخورداری از سطوح جامع‌تری از آگاهی از خود، از دیگران و به‌طور کلی از انسان، طبیعت و کیهان است (Wong, 2016c). فرانکل خوداستعلایی را دست‌یافتن به معنایی نامتناهی بیان می‌کند. سازه خوداستعلایی که او توسعه داده، چارچوب مفهومی مفیدی را برای معنویت خداباورانه و خداناباورانه بنا کرده است (Wong, 2016a). خوداستعلایی در واقع کاهش وابستگی به دیدگاه‌های خود، کاهش خودمحوری و نیز گسترش مراقبت، محبت و داشتن دغدغه نسبت به دیگران از جمله نسل‌های گذشته و آینده است (Tornstam, 2011).

از دیگر سازه‌های مرتبط با معنا که در فلسفه و روانشناسی از آن سخن به میان آمده، نوعی بهزیستی است که تجربه معنا، هسته مرکزی آن به‌شمار می‌رود و حاصل فعالیت‌هایی است که در راستای توسعه فردی انجام می‌گیرد و به بهزیستی فضیلت‌گرا^۱ مشهور است. برای تعریف اصطلاح بهزیستی فضیلت‌گرا از تمایز میان دو مفهوم فلسفی در زمینه شادکامی به نام یودایمونیا^۲ و هدونیا^۳ استفاده کرده‌اند. هدونیا به تجربه ذهنی لذت، بدون در نظر گرفتن منبعی اشاره دارد که لذت از آن سرچشمه می‌گیرد و از فلسفه آریستپوس^۴ می‌آید. در مقابل هدونیا، یودایمونیا قرار دارد که به فلسفه ارسطو در قرن چهارم پیش از میلاد و کتاب اخلاق نیکوماخوسی^۵ او باز می‌گردد. در این فلسفه، زندگی خوب بر پایه کیفیت‌هایی نظیر فضیلت (تعالی)، پرهیزکاری و تحقق خویشتن^۶ استوار است که باید فرد براساس آنها زندگی کند (McMahan, 2011). با آنکه

1 eudaimonic well-being

2 eudomonia

3 hedonia

4 Aristippus

5 Nicomachean Ethics

6 self-actualization

7 mindfulness

به‌طور کلی در متون پژوهشی روانشناسی، دیدگاه‌های مختلفی درباره ماهیت ذهن آگاهی وجود دارد که در آنها، ذهن آگاهی را صفت، حالت یا تمرین مفهوم‌سازی کرده‌اند (Kay et al., 2017). با تکیه بر ذهن آگاهی به‌عنوان تمرین، یوگا یکی از انواع تمرینات ذهن آگاهی به‌شمار می‌رود (Fiori et al., 2014). یوگا و ذهن آگاهی هر دو به یک هدف مشترک می‌رسند و آن آرام کردن ذهن تمرین‌کنندگان و کمک به آنها برای نگرستن به درون ذهن و خود واقعی‌شان است. تعریف ذهن آگاهی را می‌توان ذیل فلسفه یوگا و تمرینات آرام‌سازی ذهن عملیاتی کرد (Bishop, 2004 as cited in Gordon, 2013).

اجزای اصلی تمرینات یوگا که در پرورش هشیاری و ذهن آگاهی بیشتر به آن توجه شده است، وضعیت‌های بدنی (آسانا³)، کنترل و تنظیم تنفس (پرانایاما⁴)، تکنیک‌های ریلکسیشن عمیق و تمرینات تمرکز و مراقبه (دهارانا⁵ و دهیان⁶) هستند (Büssing et al., 2012). همچنین، تمرینات یوگا نیازمند تمرکز بر تنفس است که این امر، فرد را به سمتی سوق می‌دهد تا به هنگام انجام تمرینات فیزیکی و ذهنی یوگا به جای آنکه بر استرسورهای روزانه زندگی متمرکز شود، بیشتر بر اینجا و اکنون تمرکز کند (Meyer Stamp, 2016). نتایج تحقیقات گایزوینکلر و آنترینر (2016) نشان می‌دهند انجام تمرینات یوگا با ذهن آگاهی رابطه مثبت و نیرومندی دارد و این تمرینات به افزایش بهزیستی روانشناختی منجر می‌شود. همچنین، نتایج فراتحلیل چو و مک (2020) نیز نشان می‌دهند افزایش ذهن آگاهی با افزایش معنا در زندگی همراه است. ونگ (2016d) بر مبنای نظریات فرانکل، رسیدن به خوداستعلایی را نتیجه توأمان جستجو و یافتن معنا می‌داند. بر اساس این، برخورداری از اندیشه معناگرا، افراد را قادر می‌سازد تا

ذهن آگاهی توجه بدون قضاوت به جریانات لحظه حاضر است که به روشی خاص و هدفمند صورت می‌گیرد (Kabat-Zinn, 2003) و با وجود اینکه این نحوه خاص از توجه کردن، ریشه در تمرین‌های مراقبه بودیسم دارد (Tamannaefar et al., 2016)، اشکال مختلف آن در میان سایر سنت‌ها و عرفان‌های عمدتاً شرقی نیز یافت می‌شود از جمله ذهن آگاهی در اندیشه‌های مولانا که اصول آن بر پایه پذیرش تجارب مثبت و منفی، تماشای دنیا با نگاهی تازه و پیرایش ذهن و بدن از طریق مراقبه، موسیقی و رقص سماع است (Midral, 2012). به‌طور کلی ادراک یک فرد ذهن آگاه از وقایع بیرونی و تجارب درونی‌اش دقیق‌تر و به واقعیت نزدیک‌تر است؛ زیرا قادر است تا گستره وسیعی از افکار و احساسات را با کمترین تحریف ادراک کند (Nejati et al., 2012). بنا به نظر فرانکل، توجه کردن به تمام جزئیات تجربه درونی و امور بیرونی به‌صورت لحظه‌به‌لحظه که مستلزم ذهن آگاهی است، سبب می‌شود فرد به فراسوی ذهن و محدودیت‌های موقعیتی، تماس با معنا، ارزش‌های معنوی و خوداستعلایی حرکت کند (Frankl, 1946/2006). پژوهش‌های انجام‌شده بر مراقبه یا هشیاری مبتنی بر ذهن آگاهی، به‌طور شفاف بیان‌کننده مزایای این قبیل از تمرینات در سلامتی افراد و یافتن معنا است (Wong, 2016b). ذهن آگاهی از طریق هشیاری و پردازش بی‌طرفانه، با معنا در زندگی رابطه مثبت دارد. همچنین، نظریه خودتعیینی¹ رایان و دسی (2000) بنیان نظری را ارائه می‌دهد که نشان می‌دهد ذهن آگاهی ممکن است به «اصالت»² بیشتر در زندگی منجر شود که این اصیل زیستن، به‌نوبه خود به افزایش معنا در زندگی منجر می‌شود. اصالت به‌طور اختصار به معنای هماهنگی میان اقدامات فرد و ارزش‌های درونی او است (Allan et al., 2014; Batthyany, 2016).

3 asana

4 pranayama

5 dharana

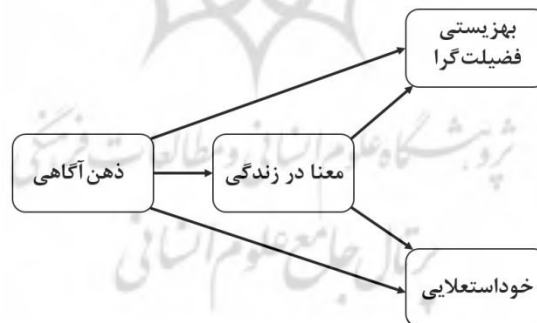
6 dhyana

1 self-determination

2 authenticity

دیدگاه یودایمونیک را تجربه معنا می‌داند و مک ماهان (2011) معنا در زندگی را یک متغیر میانجی در تجربه بهزیستی فضیلت‌گرا مطرح می‌کند؛ بنابراین، به نظر می‌رسد افزایش ذهن آگاهی می‌تواند از طریق متغیر میانجی معنا در زندگی، به افزایش خوداستعلایی و بهزیستی فضیلت‌گرا منجر شود؛ در نتیجه، فرضیه‌های این پژوهش بدین شرح در نظر گرفته شد: 1- ذهن آگاهی به صورت مستقیم بر معنا در زندگی تأثیرگذار است؛ 2- ذهن آگاهی بر خوداستعلایی به صورت مستقیم تأثیرگذار است؛ 3- ذهن آگاهی به صورت مستقیم بر بهزیستی فضیلت‌گرا اثر می‌گذارد؛ 4- ذهن آگاهی به صورت غیرمستقیم و از طریق نقش میانجی‌گر معنا در زندگی بر خوداستعلایی تأثیرگذار است و 5- ذهن آگاهی به صورت غیرمستقیم و از طریق نقش میانجی‌گر معنا در زندگی بر بهزیستی فضیلت‌گرا اثر می‌گذارد. با توجه به این فرضیه‌ها، در نهایت، روابط میان متغیرهای پژوهش در قالب مدل ساختاری تدوین شده در شکل 1 بررسی شدند.

به وقایع به ظاهر عادی توجه کنند و به امور مختلف از نظرگاه معنوی تری بپردازند تا بدین وسیله ارتباط میان انسان‌ها و همه موجودات زنده را دریابند. همچنین، مک کارتی و همکاران (2015) و ورهاگن (2018) در دو پژوهش جداگانه دریافتند انجام تمرینات ذهن آگاهی به افزایش خوداستعلایی منجر می‌شود. یافته‌های پژوهش هانلی و همکاران (2020) نیز حاکی از آن است که رابطه مثبت و معناداری میان افزایش ذهن آگاهی و خوداستعلایی وجود دارد. همچنین، با افزایش تمرینات ذهن آگاهی، بهزیستی فضیلت‌گرا که بر پایه برخی فضیلت‌ها، تحقق بهترین پتانسیل‌های شخصی و مقوله معنا استوار است، افزایش می‌یابد (Wong, 2016a). همچنین، نتایج تحقیقات دانکارت (2013) و بویلی و همکاران (2019) به رابطه قوی بین ذهن آگاهی و بهزیستی فضیلت‌گرا اشاره دارد. تحقیقات نشان می‌دهند باورداشتن به اینکه زندگی دارای یک معنای ذاتی است، می‌تواند به افزایش بهزیستی فضیلت‌گرا بینجامد (Wong, 2016d). در همین رابطه، گارسیا آلانداته (2015) بخش اصلی



شکل 1. مدل مفهومی پژوهش

Figure 1. Conceptual model of the research

دردسترس، انتخاب و داده‌ها نیز به روش مدل‌سازی معادله ساختاری تحلیل شدند. مطابق نظر لوهلین (1992) تعداد نمونه‌ها برای تحلیل از طریق معادلات ساختاری می‌تواند بین دست کم 100 تا 200 نفر باشد که در این پژوهش این مفروضه برقرار بود.

روش

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: این پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی است و جامعه آماری آن عبارت بودند از کلیه زنان و مردان تمرین‌کننده یوگا در ایران که از بین آنها تعداد 305 نفر به روش نمونه‌گیری

ابزارهای سنجش: مقیاس پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی!¹ مقیاس پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی بائر و همکاران (2008) یک پرسشنامه 39 گویه‌ای است که هر گویه آن شامل یک طیف لیکرت از 1 (هرگز یا کاملاً مخالفم) تا 5 (همیشه یا کاملاً موافقم) است و دامنه نمرات آن بین 35 تا 195 است. این پرسشنامه، پنج عامل ذهن‌آگاهی شامل مشاهده (8 گویه)، توصیف (8 گویه)، عملکرد آگاهانه (8 گویه)، عدم قضاوت تجارب درونی (8 گویه) و عدم واکنش به تجارب درونی (7 گویه) را اندازه می‌گیرد که در نهایت با جمع کردن نمرات کلیه زیرمقیاس‌ها، نمره کل ذهن‌آگاهی به دست می‌آید (Baer et al., 2008). مطابق بررسی‌های بلوچی بیدختی و همکاران (2018) و احمدوند و همکاران (2013)، ذهن‌آگاهی افرادی که تجربه انجام مراقبه داشتند، در هر پنج عامل بالاتر از افراد عادی بود و روایی آن در نمونه‌های غیربالینی ایرانی نیز مطلوب بوده است. همچنین، عامل‌های پرسشنامه بنابر پژوهش بائر و همکاران (2006) از همسانی درونی مطلوبی برخوردار بوده و ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های آن بین 0/75 تا 0/91 گزارش شده است. درخور ذکر است آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های این پرسشنامه در این پژوهش بین 0/71 تا 0/87 به دست آمد.

مقیاس خودآستعلایی!² مقیاس خودآستعلایی لوینسون و همکاران (2005) دارای 10 گویه است که هر گویه آن شامل یک طیف لیکرت 4 نمره‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» است و دامنه نمرات آن بین 10 تا 40 است. طراحان این پرسشنامه، آلفای کرونباخ آن را 0/75 گزارش کرده‌اند. نمرات حاصل از این پرسشنامه با تمرینات مدیتیشن، همبستگی مثبت و با نوروگرایی همبستگی منفی دارد. آلفای کرونباخ برای آن در جامعه ایرانی نیز 0/781 به دست آمده و روایی همگرا و واگرایی مناسبی نیز دارد (Farhadi et al., 2017; Kord Noghabi, 2019). همچنین، در این پژوهش، آلفای کرونباخ این مقیاس 0/71 به دست آمد که در مجموع به نظر می‌رسد این پرسشنامه ابزار مناسبی برای سنجش خودآستعلایی در جامعه ایرانی است.

مقیاس بهزیستی فضیلت‌گرا!³ مقیاس بهزیستی فضیلت‌گرا واترمن و همکاران (2010) از 21 گویه تشکیل شده است و گویه‌های آن به صورت یک طیف لیکرت 5 نمره‌ای از 0 (کاملاً مخالف) تا 4 (کاملاً موافق) است. این پرسشنامه از شش بخش اصلی تشکیل شده است که شامل: کشف خود، درک بهترین پتانسیل‌های شخصی، احساس هدف و معنی در زندگی، تلاش درخور توجه در جهت جستجوی تعالی، درگیری شدید و مشتاقانه در فعالیت‌ها و لذت‌بردن از فعالیت‌هایی است که به طور شخصی بیان‌کننده خود واقعی فرد هستند؛ البته طراحان این پرسشنامه به طور واضح مشخص نکرده‌اند هر سؤال مربوط به کدام بخش است و صرفاً به آوردن یک مثال از گویه‌های مختلف برای هر بخش، بسنده کرده‌اند و به همین دلیل، نمی‌توان برای این پرسشنامه خرده‌مقیاسی را مشخص کرد و نمره کلی فرد، نشان‌دهنده نمره بهزیستی فضیلت‌گرای او است (Klym-Guba & Karas, 2018). واترمن و همکاران (2010) اعتبار و پایایی مطلوبی را برای این پرسشنامه گزارش کرده‌اند و براساس اظهارات آنها، آلفای کرونباخ آن برابر با 0/86 است. همچنین، مطابق بررسی احمدی و همکاران (2013)، ساختار عاملی این مقیاس براساس نتایج تحلیل عاملی تأییدی، از برازش خوبی با داده‌های به دست آمده برخوردار است و ضریب آلفای کرونباخ آن 0/89 گزارش شده است. همچنین، آلفای کرونباخ این پرسشنامه در این پژوهش، 0/74 به دست آمد.

دست‌کم 18 سال سن بود و مدت زمان تمرین نیز به‌عنوان ملاک خروج در نظر گرفته شد. به این ترتیب که شرکت‌کنندگانی که کمتر از 3 ماه به تمرینات یوگا مشغول بودند یا در یکسال گذشته مجموع تمرینات آنها (اعم از آسانا یا مدیتیشن یا ترکیب آن دو) کمتر از 30 دقیقه در هفته بود، از پژوهش کنار گذاشته شدند؛ زیرا مطابق نظر بسیاری از مربیان یوگا، دست‌کم سه ماه لازم است تا افراد بتوانند با نحوه صحیح انجام تمرینات، آشنا و با فضای کلاس هماهنگ شوند و بنابراین، تمرینات محدود روزانه یا کوتاه‌مدت نمی‌تواند بر تقویت ذهن آگاهی که مستلزم تمرینات طولانی‌مدت است، تأثیر بسزایی داشته باشد. به این ترتیب، با توجه به ملاک‌های ورود و خروج و حذف داده‌های پرت تک‌متغیری، پس از حذف 68 نفر از 373 نفر شرکت‌کننده، افراد حاضر در پژوهش به 305 نفر رسیدند. برای تجزیه و تحلیل آماری داده‌های حاصل از پژوهش برای ارائه آمار جمعیت‌شناختی، شاخص‌های پراکندگی و پایایی پرسشنامه‌ها، از نرم‌افزار SPSS22 و برای مدلسازی معادلات ساختاری و تحلیل مسیر از نرم‌افزار Amos22 استفاده شد. بنابر یافته‌های جمعیت‌شناختی، از مجموع 305 نفر شرکت‌کننده در این پژوهش، تعداد زنان برابر با 247 نفر، معادل 81 درصد و تعداد مردان برابر با 58 نفر، معادل 19 درصد کل افراد بود که نسبت مردان به زنان تقریباً 1 به 5 است که این میزان نزدیک به نسبت جنسیتی تمرین‌کنندگان یوگا در دنیا است. میانگین سن افراد شرکت‌کننده برابر با 42/79 در بازه سنی 20 تا 70 سال بود که از این میان، 15 نفر (4/9 درصد) دارای تحصیلات دکتری، 75 نفر (24/6 درصد) دارای مدرک کارشناسی ارشد، 135 نفر (44/3 درصد) دارای مدرک کارشناسی، 68 نفر (22/3 درصد) دارای مدرک دیپلم و فوق دیپلم و 12 نفر (معادل 3/9 درصد) زیر دیپلم بودند.

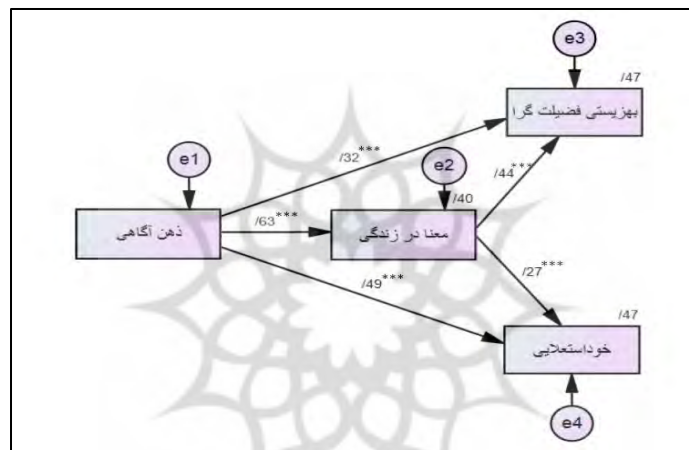
مقیاس معنا در زندگی! مقیاس معنا در زندگی استیگر و همکاران (2006)، یک پرسشنامه 10 گویه‌ای است که 5 گویه آن مؤلفه «حضور معنا» و 5 گویه دیگر مؤلفه «جستجوی معنا» را سنجش می‌کند. نمره‌گذاری این ابزار شامل یک طیف 7 گویه‌ای لیکرت (از 1: کاملاً غلط تا 7: کاملاً صحیح) است. شواهد نشان می‌دهند این ساختار چندان وابسته به فرهنگ نیست و روایی خوبی برای آن گزارش شده است (Ahmadi et al., 2016). همچنین، ضریب همسانی درونی در مطالعات مختلف برای هر دو زیرمقیاس، بالای 0/8 به دست آمده است (Steger et al., 2006). شایان ذکر است با توجه به اینکه در این پژوهش، سنجش «معنا در زندگی» مدنظر بوده است، گویه‌های مربوط به جستجوی معنا در پژوهش لحاظ نشدند و تنها گویه‌های حضور معنا مدنظر قرار گرفتند. درنهایت، همسانی درونی (آلفای کرونباخ) سؤالات مرتبط با معنا نیز در این پژوهش محاسبه شدند که مقدار آن برابر با 0/8 محاسبه شد.

روش اجرا و تحلیل: برای انجام این پژوهش، ابتدا پرسشنامه‌های پنج‌وجهی ذهن آگاهی، خوداستعلایی، معنا در زندگی و بهزیستی فضیلت‌گرا در سامانه آنلاین قرار گرفتند و از طریق شبکه‌های ارتباطی مجازی برای 20 نفر از مربیان یوگا ارسال شدند و از آنان خواسته شد تا بعد از پرکردن پرسشنامه‌ها، آن را برای هنرجویان خود و سایر مربیان یوگا در گروه‌های مجازی از جمله گروه هیئت یوگا ارسال کنند که برخی از اعضای آن عضو فدراسیون ورزش‌های همگانی بودند تا به‌صورت شبکه‌ای توزیع شوند. همچنین، لینک این پرسشنامه برای 40 نفر از تمرین‌کنندگان یوگا نیز فرستاده شد تا بعد از پرکردن، آن را برای سایر دوستان و آشنایان خود که به تمرینات یوگا مشغول‌اند، ارسال کنند. ملاک ورود شرکت‌کنندگان در پژوهش داشتن

داده‌های پرت نیز کنار گذاشته شدند. در شکل 2 مدل ساختاری پژوهش همراه با ضرایب مستقیم مسیره‌ها نشان داده شده است. نتایج برازش مدل پژوهش در جدول 1 نشان می‌دهند کای اسکور بر درجه آزادی (CMIN/df)، شاخص هنجار شده برازندگی (NFI)، شاخص لویس (TLI)، شاخص برازندگی تطبیقی (CFI)، شاخص برازندگی فزاینده (IFI)، شاخص نیکویی برازش (RFI) و شاخص ریشه میانگین مربعات خطای تقریب (RMSEA) برآورده شده و در محدوده پذیرفتنی قرار گرفته‌اند؛ بنابراین، مدل مذکور، مبنای تحلیل‌های بعدی قرار گرفت.

یافته‌ها

از مفروضه‌های مدل‌سازی معادلات ساختاری، نرمال بودن داده‌ها، نبود داده‌های گم‌شده و نبود داده‌های پرت است. مطابق پیشنهاد میرز و همکاران (2006)، برای نرمال بودن داده‌ها، باید هر دو شاخص چولگی و کشیدگی در بازه ± 1 باشند. نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهند مقدار چولگی متغیرها در دامنه $-0/629$ تا $0/114$ و مقدار کشیدگی آنها در دامنه $-0/344$ تا $0/435$ قرار داشت؛ بنابراین، مفروضه نرمال بودن برقرار است. در این پژوهش داده‌های گم‌شده وجود نداشتند و چهار مورد از



شکل 2. مدل ساختاری پژوهش همراه با ضرایب مستقیم

Figure 2. Structural model with direct coefficients

جدول 1. نتایج برازش مدل ساختاری پژوهش

Table 1. Fit indices of structural model

مقدار به‌دست‌آمده	دامنه قابل قبول پذیرش	شاخص برازندگی
34/788	-	CMIN
2/319	کمتر از 3	CMIN/df
0/966	بالاتر از 0/9	NFI
0/963	بالاتر از 0/9	TLI
0/980	بالاتر از 0/9	CFI
0/980	بالاتر از 0/9	IFI
0/936	بالاتر از 0/9	RFI
0/066	پایین‌تر از 0/08	RMSEA

غیرمستقیم با ضریب استاندارد 0/17 بر خوداستعلایی اثر علی معناداری دارد. این بدان معنا است که 0/17 از

جدول 2 نشان می‌دهد متغیر ذهن آگاهی به‌صورت مستقیم با ضریب استاندارد 0/486 و هم به‌صورت

در این مدل، بین ذهن آگاهی با خوداستعلایی و بین ذهن آگاهی با بهزیستی فضیلت‌گرا، متغیر معنا در زندگی از نقش میانجی برخوردار است. همچنین، با توجه به شکل 2، 40 درصد از متغیر معنا در زندگی به وسیله ذهن آگاهی به طور معناداری تبیین شد. افزون بر این، متغیرهای ذهن آگاهی و معنا در زندگی به صورت توأمان و معناداری، 47 درصد از متغیر خوداستعلایی و 47 درصد از متغیر بهزیستی فضیلت‌گرا را تبیین کردند.

اثر علی ذهن آگاهی بر خوداستعلایی به واسطه معنا در زندگی توضیح پذیر است. همچنین، متغیر ذهن آگاهی به صورت مستقیم با ضریب استاندارد 0/315 و به صورت غیرمستقیم با ضریب استاندارد 0/278 بر بهزیستی فضیلت‌گرا اثر علی معنادار دارد. این امر گویای این مطلب است که 27/8 درصد از تأثیر کلی ذهن آگاهی بر بهزیستی فضیلت‌گرا از طریق معنا در زندگی تبیین پذیر است. درضمن، ضرایب در همه مسیرها در سطح $P \leq 0/001$ معنادار شده‌اند؛ بنابراین،

جدول 2. ضرایب مستقیم و غیرمستقیم مسیرهای مدل پژوهش

Table 2. Coefficients of direct and indirect path of model

سطح معناداری	ضرایب استاندارد مستقیم	مسیرهای بین متغیرها
0/001	0/632	ذهن آگاهی -> معنا در زندگی
0/001	0/315	ذهن آگاهی -> بهزیستی فضیلت‌گرا
0/001	0/486	ذهن آگاهی -> خوداستعلایی
0/001	0/440	معنا در زندگی -> بهزیستی فضیلت‌گرا
0/001	0/276	معنا در زندگی -> خوداستعلایی
سطح معناداری	ضرایب استاندارد غیرمستقیم	مسیرهای بین متغیرها
0/001	0/278	ذهن آگاهی -> معنا در زندگی -> بهزیستی فضیلت‌گرا
0/001	0/169	ذهن آگاهی -> معنا در زندگی -> خوداستعلایی

خوداستعلایی با نتایج به دست آمده از پژوهش‌های مک‌کارتی و همکاران (2015) و ورهاگن (2018)، همخوانی دارد. همچنین، پژوهش هانلی و همکاران (2020) نشان می‌دهد حین انجام مراقبه‌های طولانی و عمیق که از مصادیق تمرینات ذهن آگاهی و مراقبه‌های یوگا به شمار می‌رود، افراد برای لحظاتی بدن خود را حس نمی‌کنند و احساس می‌کنند مرزهای بدنشان برداشته شده و گویی با کل این عالم یکی شده‌اند. این حالت چیزی شبیه به تجربه خوداستعلایی است. همان‌طور که مزلو (1969) نیز خوداستعلایی را فراتر رفتن از گوشت و پوست آدمی می‌داند که در این حالت، فرد میان خود و دیگران و اساساً همه چیز این عالم، احساس یگانگی و اتحاد می‌کند؛ این تجربه

بنابراین، کلیه فرضیه‌های این پژوهش شامل تأثیر مستقیم ذهن آگاهی بر خوداستعلایی، بهزیستی فضیلت‌گرا و معنا در زندگی و نیز تأثیر غیرمستقیم ذهن آگاهی بر خوداستعلایی و بهزیستی فضیلت‌گرا از طریق نقش میانجی گر معنا در زندگی تأیید شدند.

بحث

این پژوهش با هدف بررسی رابطه ذهن آگاهی با معنا در زندگی، خوداستعلایی و بهزیستی فضیلت‌گرا و کشف چگونگی رابطه این متغیرها انجام شد. بخش اول نتایج این پژوهش نشان می‌دهد معنا در زندگی از نقش میانجی در رابطه ذهن آگاهی با خوداستعلایی برخوردار است. وجود رابطه مثبت بین ذهن آگاهی با

نتایج آن، افسردگی، اعتیاد یا خودکشی است. حضور معنا در مقابل پوچی و خلأ وجودی قرار می‌گیرد (Ghorbani, 2009)؛ بنابراین، فردی که زندگی‌اش معنادار است، کمتر بر نیازها، تهدیدها (نظیر مرگ و بیماری) و ناکامی‌های شخصی خود تمرکز می‌کند که این فرارفتن از نیازهای شخصی، زمینه را برای رسیدن به خوداستعلایی هموار می‌کند (Wong, 2016b). همچنین، یکی از دلایل بروز عصبانیت در افراد، برآورده‌نشدن خواسته‌ها و نیازهای شخصی است. فردی که معنا در زندگی‌اش حضور دارد، کمتر بر برآورده‌شدن یا نشدن برخی نیازهای خود متمرکز می‌شود و به این واسطه از آرامش بیشتر و خشم کمتری برخوردار می‌شود که این وضعیت خلقی نیز از ویژگی‌های افراد خوداستعلا است. همچنین، برخی از افراد با یکپارچه و منسجم کردن تجربیات درونی و بیرونی خود و رسیدن به معناهای موقعیتی نهفته در این تجربیات، به جای دیدن آشفتگی‌ها و پراکندگی‌های پیرامون، همه‌چیز را در قالب یک کل به‌هم‌پیوسته تجربه می‌کنند. رسیدن به معنا می‌تواند فرد را به یک کلیت منسجم و معنادار، باورمند سازد که این امر سبب می‌شود او خود را نیز جزئی از همان کل قلمداد کند؛ داشتن این تجربه و دیدگاه، از ویژگی‌های دیگر افراد خوداستعلا است که در پرسشنامه خوداستعلایی لوینسون (2005) سنجش شده است. بدین ترتیب، حضور معنا در زندگی می‌تواند بخشی از رابطه ذهن‌آگاهی و خوداستعلایی را تبیین کند؛ اما بخش دوم نتایج این پژوهش نشان می‌دهد در رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی فضیلت‌گرا، متغیر معنا در زندگی نقش میانجی دارد. همچنین، وجود رابطه بین ذهن‌آگاهی و بهزیستی فضیلت‌گرا در این پژوهش با نتایج پژوهش‌های دانکارت (2013) و بویلی و همکاران (2019) مبنی بر وجود رابطه قوی میان انجام تمرینات ذهن‌آگاهی و افزایش بهزیستی فضیلت‌گرا

می‌تواند نگرش فرد را نسبت به زندگی دگرگون سازد. همچنین، مطابق مقیاس خوداستعلایی لوینسون (2005)، فرد خوداستعلا احساس می‌کند زندگی‌اش قسمتی از یک کل بزرگ‌تر است و نسبت به همه، احساس شفقت و مهربانی می‌کند و احساس پیوندی قوی میان خود و نسل‌های گذشته و آینده دارد. همچنین، رابطه ذهن‌آگاهی با معنا در زندگی نیز با نتایج تحقیقات آلان و همکاران (2014) و گارلند و فردریکسون (2019) همسو است. در واقع تمرینات ذهن‌آگاهی مستلزم توجه لحظه‌به‌لحظه به تنفس، احساس‌های بدنی و آگاهی از افکار و احساسات است که این موارد مشخصاً در تمرینات یوگا محقق می‌شوند و بنیان یوگا بر آنها استوار است (Meyer Stamp, 2016) و درنهایت، این امور است که فرد را متوجه زمان حال می‌کند که این آگاه‌شدن لحظه‌به‌لحظه از وقایع، او را قادر می‌سازد تا معنای موقعیتی نهفته در امور مختلف را دریابد (Wong, 2016a). مسلماً ذهن پرمشغله‌ای که امکان تمرکز کافی بر وقایع لحظه‌به‌لحظه حال را ندارد، نمی‌تواند عمیقاً به پدیده‌های پیرامون توجه کند و بنابراین، کشف معانی برای او امری دشوار خواهد بود. همچنین، مطابق نظریه خودتعیینی رایان و دسی (2000)، هرچه فرد از ذهن‌آگاهی بالاتری برخوردار باشد، تجربیات، رفتارها و ارزش‌های خود را درونی‌تر و یکپارچه‌تر می‌کند و همان‌طور که قبلاً عنوان شد، یکپارچگی و انسجام، یکی از تعاریف معنا در زندگی است که فرد می‌تواند با درک یکپارچه از کلیت خود، محیط پیرامون و پدیده‌ها، معنا را در زندگی خویش بیابد. همچنین، بنا به نظر ونگ (2016d)، با حضور معنا در زندگی، فرد می‌تواند به خوداستعلایی دست یابد. در واقع فردی که از خلأ وجودی یا پوچی رنج می‌برد، به‌صورت مداوم ناکامی‌های خود را در زندگی مرور می‌کند و بر آنها تأکید می‌ورزد. این موارد شامل ناکامی در برآوردن انواع نیازهای مادی، روان‌شناختی و معنوی است که از

همسو است. در این رابطه، نتایج پژوهش آستن‌کی و همکاران (2017) نیز نشان می‌دهد ذهن آگاهی از طریق افزایش «اصالت» در زندگی سبب افزایش بهزیستی فضیلت‌گرا می‌شود. با توجه به نظریه خودتعیینی رایان و دسی (2000)، آگاه‌بودن یا ذهن آگاهی، مستلزم توجه باز و پذیرنده نسبت به شرایط درونی و بیرونی است. این مطلب مطابق تعریفی است که از مولفه «مشاهده» در پرسشنامه ذهن آگاهی بائر و همکاران (2008) ارائه شده است. مطابق این نظریه، این نوع از توجه و مشاهده‌گری، فرد را از کیفیتی از آگاهی برخوردار می‌سازد که او را در تماس بهتری با ارزش‌ها، علائق و نیازهایش قرار می‌دهد و سبب می‌شود او درک بهتری از استعدادها، علاقه‌مندی‌ها و پتانسیل‌های خود داشته باشد. همچنین، مطابق نظر واترمن (2010)، فردی که از بهزیستی فضیلت‌گرای بالایی برخوردار باشد، پتانسیل‌های خود را بهتر درک می‌کند و از انجام فعالیت‌های خودبیانگر نیز لذت بیشتری می‌برد؛ زیرا کاری را انجام می‌دهد که مطابق علائق و مهارت‌هایش است. شناخت بیشتر و عمیق‌تر توانمندی‌های فردی، به شخص کمک می‌کند تا فعالیت‌هایی را انتخاب کند که در آنها احساس کارآمدی بیشتری کند. با توجه به اینکه مفهوم یودایمونیا از دو جنبه نظری و عملی برخوردار است، مقیاس بهزیستی فضیلت‌گرا علاوه بر داشتن پرسش‌هایی درباره باورمندی شخص به مفهوم یودایمونیا، سؤالاتی را نیز به ابعاد عملی این مفهوم نظیر تلاش برای عالی‌بودن، انجام فعالیت‌های خودبیانگر و پرورش پتانسیل‌های شخصی اختصاص داده است که موفقیت در انجام این اعمال نیازمند آگاهی است. در اینجا مؤلفه عملکرد آگاهانه که از خرده‌مقیاس‌های ذهن آگاهی است، می‌تواند تأثیر بسزایی در انجام اعمال خودبیانگر، پرورش پتانسیل‌ها و تلاش برای عالی‌بودن داشته باشد. فردی که اعمالش با آگاهی همراه است، تا حد امکان فعالیت‌هایی را انتخاب نمی‌کند که با

استعدادها، مهارت‌ها و علائق‌اش مطابقت ندارد؛ بنابراین، به نظر می‌رسد ذهن آگاهی از طریق مشاهده و عملکرد آگاهانه می‌تواند به ارتقای بهزیستی فضیلت‌گرا کمک کند؛ اما سوی دیگر پژوهش به رابطه معنا و بهزیستی فضیلت‌گرا می‌پردازد. اساساً معنا در زندگی به تعبیر استیگر (2006) سازه‌ای یودایمونیک است و نقاط اتصال فراوانی میان این دو مفهوم وجود دارد که دو مورد از اصلی‌ترین همخوانی‌های معنا در زندگی و یودایمونیا، داشتن هدف و خودبیانگری¹ است. نتیجه به‌دست‌آمده از رابطه معنا در زندگی با بهزیستی فضیلت‌گرا با نتایج پژوهش‌های مک‌ماهان (2011) و گارسیا آلانداته (2015) همخوانی دارد. مطابق پرسشنامه بهزیستی فضیلت‌گرا، برای آنکه فرد بتواند استعدادها و مهارت‌های خود را در اهداف شخصی و معنادار بگنجانند، نیازمند این است که پیش از آن، معنا در زندگی‌اش محقق شده باشد؛ زیرا یکی از تعاریف معنا در زندگی، داشتن هدف است. همچنین، به نقل از واترمن (2010)، خودشکوفایی از پیش‌بینی‌کننده‌های بهزیستی فضیلت‌گرا است و خودشکوفایی نیز مستلزم به کار بردن پتانسیل‌های فردی در قالب فعالیت‌های معنادار است. همین‌طور در اثر حضور معنا در زندگی، فرد بهتر می‌تواند در مسیر کشف خویشتن یا خودتحقق‌بخشی گام بردارد که از مؤلفه‌های بهزیستی فضیلت‌گرا است؛ زیرا نخست، یافتن معنا، تشویش و ناآرامی را از ذهن دور می‌کند و فرد با تمرکز بیشتری می‌تواند به کشف خود بپردازد و دوم، حضور معنا و هدف در زندگی می‌تواند به فرآیند کشف خویشتن که مقوله‌ای ادامه‌دار و پایان‌ناپذیر است، جهت دهد. بدین ترتیب بخشی از تأثیر تغییرات ذهن آگاهی بر بهزیستی فضیلت‌گرا از طریق نقش میانجی معنا در زندگی تبیین می‌شود؛ بنابراین، هرچند بهزیستی فضیلت‌گرا می‌تواند به حضور معنا بینجامد، پیش از آن، معنا نیز می‌تواند از

1 self-expression

منابع

- احمدوند، ز.، حیدری نسب، ل.، و شعیری، م. (1392). واریسی اعتبار و روایی پرسشنامه پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی در نمونه‌های غیر بالینی ایرانی. *مجله علوم رفتاری*، 7 (3)، 229-237.
- احمدی، س.، حیدری، م.، باقریان، ف.، و کشفی، ع. (1395). نوجوانی و تحول معنا: مقایسه منابع و ابعاد معنای زندگی در دختران و پسران نوجوان. *فصلنامه مطالعات روانشناسی بالینی*، 6 (23)، 149-177.
- احمدی، م.، نمازی‌زاده، م.، و بهزادنی، ب. (1392). ارتباط بین نیازهای پایه‌ای روانشناختی و شاخص‌های بهزیستی (فضیلت‌گرا و لذت‌گرا) در فعالیت بدنی معلولان جسمی - حرکتی. *مطالعات روانشناسی ورزشی*، 2 (6)، 95-104.
- بلوچی بیدختی، م.، موسوی، ا.، مشکئی، م.، و پناهی شهری، م. (1396). پیش‌بینی کانون کنترل سلامت زنان براساس خوش‌بینی و ذهن‌آگاهی. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، 4 (3)، 51-64.
- تمنایی‌فر، ش.، اصغرنژاد فرید، ع.، میرزایی، م.، و سلیمانی، م. (1395). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه پنج‌عامی ذهن‌آگاهی. *روانشناسی تحولی: روانشناسان ایرانی*، 12 (47)، 321-329.
- خسروی، ز.، ایمانی، م.، افروز، ا. (1399). اثربخشی آموزش مبتنی بر روایت‌درمانی بر معنا در زندگی و مؤلفه‌های آن در دختران دانشجو. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، 1 (6)، 49-66.
- فرانکل، و. (1385). *انسان در جستجوی معنی*، (ترجمه ن. صالحیان، و م. میلانی). درس (سال انتشار به زبان اصلی، 1946)
- فرهادی، م.، علیزاده، گ.، و کرد نوقابی، ر. (1396) بررسی ساختار عاملی مقیاس از خودفراروی روش‌های دیگری نظیر تمرینات یوگا و ذهن‌آگاهی یا طرق دیگر محقق شود و ثمره حضور معنا در زندگی، احساس و تجربه‌ای یودایمونیک است. در انتهای این بحث باید خاطر نشان کرد باوجود بنیان‌های نظری مستحکم، به دلیل پژوهش‌های اندک در این رابطه، این پژوهش می‌تواند به لحاظ نظری گامی در راستای شناسایی چگونگی روابط میان متغیرهای مذکور باشد. همچنین، به لحاظ عملی، نتایج این پژوهش می‌تواند بر نقش تمرینات ذهن‌آگاهی و یوگا به‌عنوان یکی از مکانیزم‌های معنابخش زندگی تأکیدی دوباره کند و به‌عنوان راهکاری موثر و عملی برای غلبه بر بی‌معنایی ارائه شود؛ به‌ویژه به افرادی که دچار افسردگی یا اضطراب وجودی‌اند. این تمرینات می‌تواند از نقش پیشگیرانه نیز برخوردار باشد تا از بروز افسردگی و اضطراب احتمالی جلوگیری کند و همچنین، به افراد سالم‌تر کمک کند تا در جهت شناخت بیشتر خود، شکوفاکردن استعدادهایشان، فرارفتن از رنج و رسیدن به آرامش پایدارتر حرکت کنند. این پژوهش مانند سایر پژوهش‌های دیگر از محدودیت‌هایی برخوردار است؛ از جمله تعمیم‌ناپذیری نتایج آن به سایر جوامع آماری. همچنین، با توجه به اینکه ابزار گردآوری داده‌های این پژوهش پرسشنامه بوده است، این امکان وجود دارد که افراد با سوگیری مثبت نسبت به پاسخ‌دادن اقدام کرده باشند یا برخی از سؤالات را به لحاظ پیچیدگی مفهومی به درستی فهم نکرده باشند؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود برای رفع این مسائل، پژوهش‌هایی به‌صورت کیفی و در قالب مصاحبه با افراد انجام شود و این پژوهش درباره سایر جوامع آماری نیز انجام پذیرد.

سپاسگزاری

از تمامی اساتید، مربیان و تمرین‌کنندگان یوگا که ما را در انجام این پژوهش یاری کردند، صمیمانه سپاسگزاریم.

- self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1):27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Baloochi Bidokhi, M., Mousavi, A., Moshki, M., & Panahi Urban, M. (2018). Predicting Health Locus of Control in Women through Optimism and Mindfulness. *Positive Psychology Research*, 3(4), 51-64. (In Persian).
- Batthyany, A. (2016). *Logotherapy and Existential Analysis Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna*, Volume 1. Springer.
- Büssing A., Hedtstück A., Khalsa SB., Ostermann T., & Heusser P. (2012). Development of Specific Aspects of Spirituality during a 6-Month Intensive Yoga Practice. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012, 1-7.
- Boyle, C. C., Cole, S. W., Dutcher, J. M., Eisenberger, N. I., & Bower J. E. (2019). Changes in eudaimonic well-being and the conserved transcriptional response to adversity in younger breast cancer survivors. *Psychoneuroendocrinology*, 103, 173-179.
- Chu S. T. W., & Mak W. W. S. (2020). How Mindfulness Enhances Meaning in Life: A Meta-Analysis of Correlational Studies and Randomized Controlled Trials. *Mindfulness*, 11, 177- 193.
- Dankaert, E. S. (2013). *The relationship between Mindfulness and Eudaimonic Well-being in South African university*. [Unpublished Bachelor's Thesis, Faculty of Humanities, University of Johannesburg]. Website: <https://www.researchgate.net/publication/283998603>
- Farhadi, M., Alizadeh, G., & Kord Noghahi, R. (2017). The investigation Factor analysis of the Adult Self-Transcendence Inventory in Bu Ali Sina University students. *Quarterly of Educational Measurement*, 7(28), 241-255.
- Fiori, F., David, N., & Aglioti, S. M. (2014). Processing of proprioceptive and vestibular
- بزرگسالان (ASTI)، در بین دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان. *فصلنامه اندازه گیری تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی*، 7 (28)، 241-255.
- قربانی، ه. (1388). معنای زندگی از دیدگاه ویکتور فرانکل. *فصلنامه تأملات فلسفی*، 1 (3)، 35-57.
- کردنوقایی، ر. (1398). *روانشناسی خرد*. ارجمند.
- کردنوقایی، ر.، و نبی زاده، ص. (1396). *تبیین خرد براساس هوش معنوی و جهت گیری مذهبی*. *پژوهش های روانشناختی*، 20 (1)، 76-90.
- نجاتی، و.، ذبیح زاده، ع.، و نیک فرجام، م (1391). رابطه ذهن آگاهی و کارکردهای توجهی پایدار و انتخابی. *پژوهش های علوم شناختی و رفتاری*، 11 (21)، 31-42.
- یالوم، ا. (1395). *روان درمانی آگریستانسیال*، (ترجمه س. حبیب) نشر نی (سال انتشار به زبان اصلی)، (1980).
- Ahmadi, M., Namazi Zadeh, M., & Behzad Nia, B. (2013). The relationship between Basic psychological needs and indices of well-being (Eudaimonia and Hedonia) in physical activity of motional - physical disabled individuals. *Sport Psychology Studies*, 2(6), 95-104. (In Persian).
- Ahmadi, S., Heidari, M., Bagherian, F., & Kashfi, A. (2016). Adolescence and Development of Meaning: Comparing the Sources and Dimensions of Meaning in Life in Adolescent Boys and Girls. *Clinical Psychology Studies*, 6(23), 149-177. (In Persian).
- Ahmadvand, Z., Heydarinasab, L., & Shairi, MR. (2013). An investigation of the validity and reliability of psychometric characteristics of five facet mindfulness questionnaire in Iranian non-clinical samples. *Journal of Behavioral Sciences*, 7(3), 229-237. (In Persian).
- Allan, B. A., Bott, E. M., & Suh, H. (2014). 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

- Well-Being – three factors rather than one. *Health Psychology Report*, 6, 273-283.
- Kord Noghabi, R. (2019) *Psychology of Wisdom*. Arjmand. (In Persian).
- Kord Noghabi, & R. Nabizadeh, S. (2017). Explanation of Wisdom on the basis of Spiritual Intelligence and Religious Orientation. *Psychological Research*. 20(1), 76-90. (In Persian).
- Levenson, M. R., Jennings, P. A., Aldwin, C. M., & Shiraishi, R. W. (2005). Self-transcendence: Conceptualization and measurement. *The International Journal of Aging & Human Development*, 60(2), 127–143
- Loehlin, J. C. (1992). *Latent variable models: An introduction to factor; path. and structural analysis (2nd ed.)*. Erlbaum.
- Marco. J. H., Guillén. V., & Botella. C. (2016). The buffer role of meaning in life in hopelessness in women with borderline personality disorders. *Psychiatry Research*, 247, 120-124.
- Martela. F., & Steger, M. F (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545
- Maslow, A. H. (1969). Various meanings of transcendence. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 56-66.
- McCarthy, V. L. Bowland, S. Hall, L. A., & Connelly, J. (2015). Assessing the Psychoeducational Approach to Transcendence and Health Program: An Intervention to Foster Self-Transcendence and Well-Being in Community-Dwelling Older Adults. *The International Journal of Aging and Human Development*, 82(1), 3-29.
- McDonald, M. J., Wong, P. T. R., & Gingras, D. T. (2012). Meaning-in-life measures and development of a Brief Version of the Personal Meaning Profile. In P. T. P. Wong (Ed.), *Personality and clinical psychology series. The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (p. 357–382). Routledge/Taylor & Francis Group.
- McMahan, E. A (2011). Eudaimonic Conceptions of Well-being, Meaning in Life, and Self-Reported Well-Being: Initial Test of a Mediational Model. *Personality and Individual Differences*, 51, 589-594.
- Meyer Stamp E. (2016). *The Relationships Between Perceived Stress, The Big Five Inventory, The Five- Facet Mindfulness* body signals and self-transcendence in Ashtangayoga practitioners. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8(734), 1-9.
- Frankl, V, E. (2006). *Man's search for meaning: an introduction to logotherapy*. Translated by: N, Salehian, M, Milani. Dorsa. (In Persian).
- Gaiswinkler, L., & Unterrainer, H. F. (2016). The relationship between yoga involvement, mindfulness and psychological well-being, *Complementary Therapies in Medicine*, 26,123-127.
- Garcia-alandate, J. (2015). Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being? *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 89-98.
- Garcia-Romeu, A., Himelstein, S. P., & Kaminker, J. (2014). Self-transcendent experience: A grounded theory study. *Qualitative Research*, 15(5), 633–654.
- Garland, E. L., & Fredrickson, B. L. (2019). Positive psychological states in the arc from mindfulness to self -transcendence: extensions of the Mindfulness-to-Meaning Theory and applications to addiction and chronic pain treatment. *Current Opinion in Psychology*, 28, 184-191.
- Ghorbani, H. (2009). The meaning of life in Viktor Frankl's view. *Philosophical Meditations*, 1(3), 35-57. (In persian).
- Gordon, T. (2013). Theorizing Yoga as a Mindfulness Skill. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 1224–1227.
- Hanley, A.W., Dambrun, M., & Garland, E.L. (2020). Effects of Mindfulness Meditation on Self-Transcendent States: Perceived Body Boundaries and Spatial Frames of Reference. *Mindfulness*, 11, 1194–1203.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kay, A., Hafenbrack, A., & Skarlicki, D. (2017). Enhancing Eudaimonic Well-Being with Mindfulness: The Moderating Effect of Authenticity. *Academy of Management Annual Meeting Proceedings*, 1, 1-33
- khosravi, Z., Imany, M., & Afshari, A. (2020). Effectiveness of Narrative-therapy-based training on Meaning in Life and its components among female students. *Positive Psychology Research*, 6(1), 49-66. (In Persian).
- Kłym-Guba, M., & Karaś, D. (2018). Polish version of the Questionnaire for Eudaimonic

- Tamannaefar, S., Asgharnejad Farid, A., Mirzaee, M., & Soleimani, M. (2016). Psychometric Properties of Five Factor Mindfulness Questionnaire. *Developmental Psychology*, 12(47), 321-329. (In Persian).
- Tornstam, L. (2011). Maturing into Gerotranscendence. *Journal of Transpersonal Psychology*, 43(2), 166-180.
- Verhaeghen, P. (2018). The Mindfulness Manifold: Exploring How Self-Preoccupation, Self-Compassion, and Self-Transcendence Translate Mindfulness into Positive Psychological Outcomes. *Mindfulness*, 10, 131-145.
- Waterman, A., Schwartz, S., Zamboanga, B.L., Ravert, R., Williams, M.K., Agocha, V.B., Kim, S.Y., & Donnellan, M.B. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 41 - 61.
- Wong, P. T. P. (2014). Viktor Frankl's Meaning-Seeking Model and Positive Psychology. In A. Batthyany & P. Russo Netzer (Eds.), *Meaning in existential and positive psychology*. Springer.
- Wong P. T. P. (2016a). *Meaning-Seeking, Self-Transcendence, and Well-being. Logotherapy and Existential Analysis*. (pp 311-321). Springer International Publishing.
- Wong P. T. P. (2016b). Self-Transcendence: A Paradoxical Way to Become Your Best. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 6(1).
- Wong, P. T. P (2016c). *Self-Transcendence as the Path to Virtue, Happiness and Meaning Logotherapy and Existential Analysis* [Paper presentation]. The research working group meeting for Virtue, Happiness, and the Meaning of Life Project, University of Chicago, Chicago, Illinois.
- Wong, P. T. P. (2016d). *From Viktor Frankl's logotherapy to the four defining characteristics of Self-Transcendence*. [Paper presentation]. The research working group meeting for Virtue, Happiness, and the Meaning of Life Project, Columbia, SC
- Yalom, I, D (2016). *Existential psychotherapy*. Translated by: S, Habib. Ney. (In Persian).
- Questionnaire, and Yoga*. [Unpublished Master's Thesis, Faculty of the School of Social Work, St. Catherine University and the University of St. Thomas, St. Paul, Minnesota]. website: https://sophia.stkate.edu/msw_papers/631
- Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2006). *Applied Multivariate Research Design and Interpretation*. Sage.
- Midral, G. M. (2012). Mevlana Jalal-ad-Din Rumi and Mindfulness. *Journal of Religion and Health*, 51(4), 1202-1215.
- Nejati, V., Zabihzadeh, A., & Nikfarjam, M. (2012). The relationship of mindfulness with sustained and selective attentional performance. *Research in Cognitive and Behavioral Sciences*, 2(2), 31-42. (In Persian).
- Romeu, A. G. (2010). Self-Transcendence as Measurable Transpersonal Construct. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 42(1), 26-47.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Martela, F. (2016). Eudaimonia as a way of living: Connecting Aristotle with self-determination theory. In J. Vittersø (Ed.), *International handbooks of quality-of-life. Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 109-122). Springer International Publishing
- Shin, J. Y., & Steger, M. F. (2014). Promoting meaning and purpose in life. In A. C. Parks & S. M. Schueller (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (pp. 90-110). Wiley Blackwell.
- Steger, M. F. (2005). *Development and Validation of the Meaning in Life Questionnaire: A Measure of Eudaimonic Well-Being*. [Published PhD. Dissertation, Minesota University]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- 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.