

پیش‌بینی معناداری زندگی بر اساس ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری کنشی در دانشجویان متأهل

تاریخ ارسال: ۱۴۰۴/۱۰/۱۴

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۲/۰۴

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۲/۰۱

تاریخ چاپ اولیه: ۱۴۰۵/۰۲/۲۲

تاریخ چاپ نهایی: ۱۴۰۵/۰۷/۰۱

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی قدرت پیش‌بینی معناداری زندگی بر اساس ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری کنشی در دانشجویان متأهل بود. این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود که بر روی ۲۶۷ نفر از دانشجویان زن متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ انجام شد. نمونه‌گیری به روش در دسترس صورت گرفت. ابزارهای گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه معنای زندگی استگر و همکاران (۲۰۰۶)، مقیاس انعطاف‌پذیری کنشی کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) و فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (۲۰۰۶) بود. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه گام به گام مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج نشان داد که بین ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری کنشی با معناداری زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($p < 0.001$). تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که انعطاف‌پذیری کنشی به‌تنهایی توانست ۳۲ درصد از واریانس معناداری زندگی را تبیین کند، در حالی که با ورود ذهن آگاهی به مدل، این مقدار به ۴۴ درصد افزایش یافت. ضرایب بتای استاندارد نشان داد که انعطاف‌پذیری کنشی قوی‌ترین پیش‌بین معناداری زندگی است و ذهن آگاهی نیز سهم معناداری در پیش‌بینی این متغیر دارد. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری کنشی نقش مهمی در ارتقاء معناداری زندگی دانشجویان متأهل دارند و تقویت این متغیرها می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی فردی و زناشویی منجر شود.

کلیدواژگان: معناداری زندگی، ذهن آگاهی، انعطاف‌پذیری کنشی، دانشجویان متأهل

HEALTH PSYCHOLOGY AND
BEHAVIORAL DISORDERS

روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری



رقیه محمدی آچاچلوئی^{۱*}، فاطمه ناصحی^۲، فاخر بیگلریان^۱

۱. گروه روانشناسی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران.

۲. گروه روانشناسی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران.

* ایمیل نویسنده مسئول:

barana.m0660@gmail.com

شیوه استناددهی: محمدی آچاچلوئی، رقیه، ناصحی، فاطمه، و بیگلریان، فاخر. (۱۴۰۵). پیش‌بینی معناداری زندگی بر اساس ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری کنشی در دانشجویان متأهل. *روانشناسی سلامت و اختلالات رفتاری*، ۴(۴)، ۱-۱۳.

Predicting Meaning in Life Based on Mindfulness and Functional Flexibility in Married Students

Submit Date:
2026-01-04

Revise Date:
2026-04-21

Accept Date:
2026-04-24

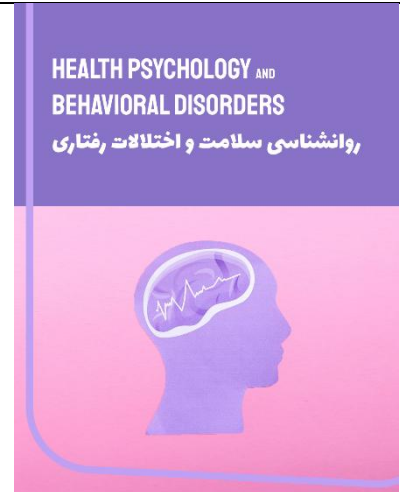
Initial Publish Date:
2026-05-12

Final Publish Date:
2026-09-23

Abstract

The present study aimed to examine the predictive role of mindfulness and functional flexibility in explaining meaning in life among married students. This study employed a descriptive-correlational design and was conducted on 267 married female students from Islamic Azad University, Tonekabon branch, during the 2025–2026 academic year. Participants were selected using convenience sampling. Data were collected using the Meaning in Life Questionnaire (Steger et al., 2006), the Connor–Davidson Resilience Scale (2003), and the short form of the Freiburg Mindfulness Inventory (2006). Data analysis was performed using Pearson correlation coefficients and stepwise multiple regression. The results indicated significant positive relationships between mindfulness, functional flexibility, and meaning in life ($p < 0.01$). Stepwise regression analysis showed that functional flexibility alone explained 32% of the variance in meaning in life. When mindfulness was added to the model, the explained variance increased to 44%. Standardized beta coefficients revealed that functional flexibility was the strongest predictor, while mindfulness also contributed significantly to the prediction of meaning in life. The findings suggest that mindfulness and functional flexibility are key psychological resources that enhance meaning in life among married students, and strengthening these capacities may improve both individual well-being and marital functioning.

Keywords: *Meaning in life, mindfulness, functional flexibility, married students*

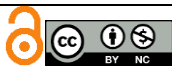


Roghayeh Mohammadi Achacheloi^{1*},
Fateme Nasehi², Fakhre Biglaryan¹

1. Department of Psychology, To.C., Islamic Azad University, Tonekabon, Iran
2. Department of Psychology, La.C., Islamic Azad University, Lahijan, Iran

*Corresponding Author's Email:
barana.m0660@gmail.com

How to cite: Mohammadi Achacheloi, R., Nasehi, F., & Biglaryan, F. (2026). Predicting Meaning in Life Based on Mindfulness and Functional Flexibility in Married Students. *Health Psychology and Behavioral Disorders*, 4(4), 1-13.



در دهه‌های اخیر، گسترش دسترسی به آموزش عالی و افزایش مشارکت زنان در دانشگاه‌ها، به‌ویژه در جوامع در حال توسعه، موجب شکل‌گیری الگوهای جدیدی از سبک زندگی شده است که یکی از مهم‌ترین آن‌ها همزمانی تحصیل و زندگی زناشویی است. این وضعیت اگرچه می‌تواند فرصت‌هایی برای رشد فردی و اجتماعی فراهم آورد، اما در عین حال با چالش‌های متعددی نیز همراه است. دانشجویان متأهل ناگزیرند میان نقش‌های متعدد خود از جمله نقش دانشجویی، همسری و گاه والدگری تعادل برقرار کنند، امری که اغلب با فشارهای روانی، تعارض نقش و کاهش کیفیت زندگی همراه می‌شود (Balali et al., 2017; Shahmoradi et al., 2021). این شرایط می‌تواند بر ابعاد مختلف سلامت روان، از جمله احساس معنا در زندگی، تأثیرگذار باشد.

معناداری زندگی به عنوان یکی از سازه‌های بنیادی در روان‌شناسی مثبت‌گرا، به درک فرد از هدفمندی، انسجام و ارزشمندی زندگی اشاره دارد. این مفهوم شامل دو بعد اصلی «حضور معنا» و «جستجوی معنا» است که نخستین بار به‌طور نظام‌مند توسط استگر و همکاران تبیین شد (Steger et al., 2006). از دیدگاه نظری، معناداری زندگی فراتر از تجربه لذت یا رضایت لحظه‌ای بوده و به ادراک عمیق‌تری از جهت‌مندی و هدفمندی در زندگی مربوط می‌شود. بر اساس دیدگاه بامایستر، انسان‌ها برای ایجاد انسجام در تجارب خود، نیازمند ساخت روایت‌هایی معنادار از زندگی هستند و این روایت‌ها به رفتارها و تصمیم‌گیری‌های آنان جهت می‌دهند (Baumeister & Newman, 1994). در واقع، فقدان معنا می‌تواند منجر به احساس پوچی، اضطراب وجودی و کاهش بهزیستی روان‌شناختی شود، در حالی که برخورداری از معنا با افزایش امید، تاب‌آوری و رضایت از زندگی همراه است (Li et al., 2025).

در بافت دانشجویی، اهمیت معناداری زندگی دوچندان می‌شود؛ زیرا دانشجویان در مرحله‌ای از زندگی قرار دارند که با تصمیمات مهمی درباره آینده تحصیلی، شغلی و خانوادگی مواجه هستند. مطالعات نشان داده‌اند که دانشجویان به دلیل مواجهه با فشارهای تحصیلی، رقابت‌های آموزشی و نگرانی‌های مربوط به آینده، در معرض سطوح بالایی از استرس، اضطراب و افسردگی قرار دارند (Ramezani et al., 2020). این وضعیت در میان دانشجویان متأهل به دلیل تعدد نقش‌ها و مسئولیت‌ها تشدید می‌شود. در چنین شرایطی، داشتن حس معنا در زندگی می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی عمل کرده و به افراد کمک کند تا با چالش‌ها به شیوه‌ای سازگارانه‌تر مواجه شوند (Zarrani et al., 2020). یکی از متغیرهای مهمی که در سال‌های اخیر به عنوان پیش‌بین معناداری زندگی مورد توجه قرار گرفته، انعطاف‌پذیری کنشی است. این سازه که ریشه در رویکردهای مبتنی بر پذیرش و تعهد دارد، به توانایی فرد برای سازگاری با شرایط متغیر، حفظ جهت‌گیری ارزشی و اتخاذ رفتارهای هدفمند در مواجهه با موقعیت‌های دشوار اشاره دارد (Nikogofar & Sangani, 2019). انعطاف‌پذیری کنشی به افراد کمک می‌کند تا از الگوهای رفتاری ناکارآمد فاصله گرفته و راهبردهای جدید و مؤثرتری را در پیش گیرند. این توانایی به‌ویژه در شرایط پرسترس، نقش کلیدی در حفظ سلامت روان ایفا می‌کند (Allen & Palk, 2018). پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که از انعطاف‌پذیری کنشی بالاتری برخوردارند، در مواجهه با تعارضات زناشویی عملکرد سازگارانه‌تری داشته و سطوح پایین‌تری از فرسودگی و تعارض را تجربه می‌کنند (Ghobadi & Goodarzi, 2022).

از منظر نظری، انعطاف‌پذیری کنشی با معناداری زندگی رابطه‌ای دوسویه دارد. از یک سو، وجود معنا در زندگی می‌تواند به افراد انگیزه و جهت لازم برای سازگاری با شرایط دشوار را بدهد، و از سوی دیگر، توانایی سازگاری و بازسازی شناختی موقعیت‌ها می‌تواند به بازتعریف معنا و تقویت آن منجر شود (Li et al., 2025). بنابراین، انعطاف‌پذیری کنشی نه تنها به عنوان یک منبع مقابله‌ای، بلکه به عنوان سازوکاری برای شکل‌دهی و حفظ معنا در زندگی قابل درک است.

در کنار انعطاف‌پذیری کنشی، ذهن‌آگاهی نیز به عنوان یکی از سازه‌های مهم روان‌شناسی معاصر، نقش قابل توجهی در تبیین معناداری زندگی ایفا می‌کند. ذهن‌آگاهی به معنای توجه آگاهانه، غیرقضاوتی و متمرکز بر لحظه حال است که به افراد کمک می‌کند تا تجارب خود را به‌صورت

کامل و بدون تحریف درک کنند (Jankowski & Bak, 2019; Walach et al., 2001). این حالت آگاهی، فرد را قادر می‌سازد تا از درگیری بیش از حد با افکار منفی و نشخوار ذهنی فاصله گرفته و به تجربه مستقیم واقعیت بپردازد.

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی با بهبود سلامت روان، کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش بهزیستی روان‌شناختی همراه است (Sunthararajah, 2019). در همین راستا، فراتحلیل چو و مک نشان داده است که ذهن‌آگاهی به‌طور معناداری با افزایش معناداری زندگی مرتبط است (Chu & Mak, 2020). از دیدگاه نظریه خودتعیین‌گری، ذهن‌آگاهی با افزایش خودآگاهی و یکپارچگی درونی، به افراد کمک می‌کند تا رفتارها و اهداف خود را با ارزش‌های شخصی‌شان هماهنگ سازند، که این امر منجر به افزایش احساس معنا در زندگی می‌شود (Ryan & Deci, 2000). همچنین یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی می‌تواند از طریق افزایش خودتنظیمی و کاهش تعارضات درونی، به ارتقاء احساس هدفمندی و انسجام در زندگی کمک کند (Asadi et al., 2021).

در سطح روابط بین‌فردی، به‌ویژه در زندگی زناشویی، ذهن‌آگاهی می‌تواند به بهبود کیفیت تعاملات، کاهش تعارضات و افزایش رضایت زناشویی منجر شود. برای مثال، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کیفیت تعاملات زوجین و نحوه مدیریت تعارضات، نقش مهمی در رضایت زناشویی و در نهایت احساس معنا در زندگی دارد (Wang & Zhao, 2023). ذهن‌آگاهی از طریق افزایش حضور ذهن در تعاملات و کاهش واکنش‌های هیجانی خودکار، می‌تواند به بهبود این فرآیندها کمک کند.

علاوه بر این، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ترکیب ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری کنشی و معنا در زندگی می‌تواند به شکوفایی روان‌شناختی منجر شود. به‌عبارت دیگر، این سازه‌ها به‌صورت تعاملی عمل کرده و یکدیگر را تقویت می‌کنند (Nasiri et al., 2015). در این چارچوب، ذهن‌آگاهی می‌تواند زمینه‌ساز افزایش انعطاف‌پذیری کنشی باشد و هر دو متغیر در نهایت به ارتقاء معناداری زندگی منجر شوند.

از منظر روش‌شناختی، سنجش معناداری زندگی و متغیرهای مرتبط با آن، نیازمند استفاده از ابزارهای معتبر و پایا است. پرسشنامه معنای زندگی استگر و همکاران یکی از ابزارهای معتبر در این زمینه است که در مطالعات مختلف، از جمله در جامعه ایرانی، روایی و پایایی آن تأیید شده است (Mesrabadi et al., 2013). همچنین مقیاس انعطاف‌پذیری کانر و دیویدسون به عنوان یکی از ابزارهای استاندارد برای سنجش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی مورد استفاده قرار می‌گیرد (Connor & Davidson, 2003).

با توجه به مطالب فوق، می‌توان نتیجه گرفت که معناداری زندگی در دانشجویان متأهل تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد که از میان آن‌ها ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری کنشی از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. با این حال، با وجود اهمیت این متغیرها، پژوهش‌های اندکی به بررسی همزمان نقش آن‌ها در پیش‌بینی معناداری زندگی در جامعه دانشجویان متأهل پرداخته‌اند. از این رو، انجام پژوهش‌هایی که بتوانند به تبیین این روابط بپردازند، ضروری به نظر می‌رسد.

بنابراین، هدف پژوهش حاضر بررسی پیش‌بینی معناداری زندگی بر اساس ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری کنشی در دانشجویان متأهل است.

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و با توجه به ماهیت اجرا و نحوه گردآوری اطلاعات توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان زن متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد تنکابن در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود که در تعیین حجم نمونه با توجه به مشخص نبودن حجم جامعه، براساس دیدگاه دلاور (۱۳۸۸)، در تحلیل رگرسیون چندگانه باید به ازای هر متغیر پیش بین حداقل ۳۰ تا ۵۰ نفر را در نظر گرفت، که بر این اساس در پژوهش حاضر به ازای هر متغیر پیش بین ۵۰ نفر در نظر گرفته شده است. که بر این اساس حجم نمونه ۲۵۰ نفر برآورد گردید که با در نظر گرفتن افت آزمودنی و پرسشنامه‌های مخدوش ۲۷۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس به عنوان نمونه آماری پژوهش انتخاب شدند که پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها و حذف پرسشنامه‌های مخدوش ۲۶۷ پرسشنامه مورد تحلیل قرار گرفت ($n=267$). ابزار استفاده شده در پژوهش عبارتند از:

پرسشنامه معنای زندگی استگر و همکاران (۲۰۰۶): پرسشنامه سنجش معنای زندگی اولین بار توسط استگر و همکاران (۲۰۰۶) جهت ارزیابی حضور معنا در زندگی و تلاش برای یافتن آن ارائه شده است. این پرسشنامه ۱۰ گزینه با مقیاس ۷ بخشی لیکرت از کاملاً نادرست تا کاملاً درست دارد. دارای دو مولفه حضور معنا و جستجوی معنا است. تعداد سوالات هر یک از عوامل پرسشنامه سنجش معنای زندگی عبارتند از: حضور معنا: ۱، ۴، ۵، ۶ و ۹، جستجوی معنا: ۲، ۳، ۷، ۸ و ۱۰. برای نمره گذاری زیرمقیاس حضور معنا، درجه بندی ۹ را از درجه بندی ۸ کم کنید و سپس به درجه بندی ۱، ۴، ۵ و ۶ اضافه کنید. دامنه نمره ها از ۵ تا ۳۵ است. برای نمره گذاری زیرمقیاس جستجوی معنا، درجه بندی های این ماده را با هم جمع می کنیم. دامنه نمره ها از ۵ تا ۳۵ است. استگر و همکاران (۲۰۰۶) اعتبار درونی برای مقیاس فرعی وجود (۰/۸۶) و جستجو (۰/۸۷) گزارش کرده اند. این پرسشنامه در ایران توسط مصرآبادی و همکاران (۱۳۹۲) اعتباریابی شده است. مقدار اعتبار درونی محاسبه شده برای حضور معنا (۰/۶۳) و برای جستجو معنا (۰/۵۸) و برای کل سوالات پرسشنامه (۰/۶۳) محاسبه شد؛ و روایی پرسشنامه که از طریق تحلیل عاملی تأییدی صورت گرفت.

پرسشنامه انعطاف پذیری کنشی کانور و دیویدسون (۲۰۰۳): این مقیاس یک ابزار ۲۵ ماده ای است که سازه انعطاف پذیری کنشی را در یک طیف ۵ گزینه ای لیکرت از ۰ تا ۴ مورد سنجش قرار می دهد. کمترین نمره انعطاف پذیری آزمودنی در این پرسشنامه صفر و بیشترین نمره ۱۰۰ است. نتایج مطالعه مقدماتی مربوط به ویژگی های روان سنجی این پرسشنامه، پایایی و روایی آن را تأیید کرده است (کانور، ۲۰۰۳). همسانی درونی، پایایی و بازآموزی و روایی همگرا و واگرای مقیاس به اندازه کافی گزارش شده اند. نتایج تحلیلی عامل اکتشافی وجود عامل (شایستگی / احترام شخصی)، (اعتماد به غرایز شخصی / تحمل عواطف منفی)، (پذیرش مثبت عواطف / روابط ایمن) برای مقیاس انعطاف پذیری تأیید نموده است. راه پیما و شیخ الاسلامی در سال ۱۳۹۵ در پژوهشی برای محاسبه روایی نتایج تحلیل عاملی به شیوه مولفه های اصلی بیان کننده وجود یک عامل کلی در مقیاس بود. ملاک استخراج، عوامل شیب نمودار اسکری و ارزش ویژه بالاتر از ۱ بود. مقدار ضریب کایزر-میر-اولکین برابر ۰/۸۸ و ضریب کرویت بارلت برابر ۲۴۷۰/۳۵ به دست آمد که نشان از کفایت نمونه گیری و ماتریس همبستگی گویه ها داشت.

فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ (۲۰۰۶): فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ، به طور گسترده ای مورد مطالعه قرار گرفته و در بسیاری از فرهنگ ها، از نظر خصوصیات روان سنجی مورد بررسی قرار گرفته است (قاسمی جوبنه و همکاران، ۱۳۹۴). والاچ و همکاران (۲۰۰۱) فرم اولیه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ که شامل ۳۰ سوال بود را طراحی کردند. بعدها فرم کوتاه با ۱۴ گویه که برای استفاده در جمعیت عمومی مناسب تر است توسط والاچ و همکاران (۲۰۰۶) طراحی شد. فرم بلند پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ بیشتر برای اجرا در گروه هایی مناسب است که با فرهنگ بودایی و اعمال مراقبه ای آشنایی دارند، اما فرم کوتاه آن برای اجرا در گروه هایی که آشنایی زیادی با زمینه بودایی ذهن آگاهی ندارند، مناسب تر است و می توان از فرم کوتاه در فرهنگ های مختلف استفاده نمود و می تواند به خوبی همه جنبه های مربوط به حوزه ذهن آگاهی را پوشش دهد. به منظور نمره دهی از آزمودنی خواسته می شود که بر روی یک مقیاس لیکرت ۴ درجه ای (به ندرت=۱ تا تقریباً همیشه=۴) به سوالات پاسخ دهد. شایان ذکر است که عبارت شماره ۱۳، به صورت معکوس نمره گذاری می شود. حداقل نمره در این پرسشنامه ۱۴ و حداکثر ۵۶ است. نمره بیشتر نشانگر ذهن آگاهی بالاتر است. در طی یک بررسی در داخل کشور که توسط قاسمی جوبنه و همکاران (۱۳۹۴) انجام شد، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ ابتدا به فارسی ترجمه شد و سپس روایی و پایایی آن مورد بررسی قرار گرفت. ضریب پایایی به شیوه ضریب آلفای کرونباخ، تنای ترتیبی و بازآزمایی به دست آمد. روایی نیز از طریق روایی همزمان و مدل تحلیل عاملی تأییدی محاسبه شد (قاسمی جوبنه و همکاران، ۱۳۹۴). به منظور بررسی روایی همزمان فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ از فرم کوتاه مقیاس خودکنترلی تانگنی و خرده مقیاس تنظیم هیجانی مقیاس خودسنجی هوش هیجانی شات استفاده شد. در مجموع همبستگی بین فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ با مقیاس های خودکنترلی ۰،۶۹ و تنظیم هیجانی ۰/۶۸ در سطح معناداری ۰/۰۱ مناسب گزارش شد. نتایج مدل تحلیل عاملی تأییدی نشان داد که ساختار پرسشنامه برازش قابل قبولی با داده ها داشته، از روایی عاملی مطلوبی برخوردار است و کلیه شاخص های نیکویی برازش، مدل کلی را برای افراد نمونه تأیید می کنند و الگوی کلی تک عاملی

مفروض مورد تایید قرار گرفت. همچنین نتایج نشان داد که فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ از پایایی قابل قبول و کافی برخوردار است و ضرائب بدست آمده برای ضریب آلفای کرونباخ $0/92$ ، تنای ترتیبی $0/93$ و ضریب پایایی بازآزمایی به فاصله چهار هفته $0/83$ به دست آمد. در مجموع، پرسشنامه بدون تغییر و حذف احتمالی برخی سؤالات ساختار خود را حفظ می‌کند و ضرایب پایایی و روایی مناسب این پرسشنامه، کوتاه بودن و سهولت اجرا، شرایط استفاده وسیع محققان را از این ابزار فراهم می‌آورد. بنابراین، فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ که ذهن آگاهی را به خوبی مورد سنجش قرار می‌دهد، در جامعه ایران اعتبار و روایی مناسبی دارد و می‌تواند در موقعیت‌های تربیتی و پژوهشی مورد استفاده قرار گیرد و زمینه پژوهش‌های متعددی در قلمرو روانشناسی را فراهم آورد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده $0/83$ بود.

داده‌های به دست آمده ابتدا از طریق آمار توصیفی و سپس آمار استنباطی با روش تحلیل رگرسیون و از طریق نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

برای بررسی فرضیه پژوهش مبنی بر پیش بینی معناداری زندگی براساس ذهن آگاهی و انعطاف پذیری کنشی از رگرسیون چند گانه (گام به گام) استفاده شده است. ولی قبل از آن برای بررسی رابطه بین ذهن آگاهی و انعطاف پذیری کنشی با معناداری زندگی دانشجویان متاهل از آزمون ضریب همبستگی پیرسون محاسبه شد. نتایج در جدول ۱ ارایه شده است.

جدول ۱. ماتریس همبستگی بین ذهن آگاهی و انعطاف پذیری کنشی با معناداری زندگی

معناداری زندگی	ذهن آگاهی	انعطاف پذیری کنشی
معناداری زندگی	۱	
ذهن آگاهی	$0/497^{**}$	۱
انعطاف پذیری کنشی	$0/567^{**}$	$0/293^{**}$

$p < 0/01^{**}$

همانطور که در جدول فوق مشاهده می‌شود مقادیر همبستگی بین ذهن آگاهی و انعطاف پذیری کنشی با معناداری زندگی از نظر آماری معنی دار است ($p < 0/01$).

جدول ۲. آزمون تجزیه و تحلیل واریانس برای معنی داری مدل

شاخص آماری منبع تغییرات	مجموع مجزورات SS	درجه آزادی df	میانگین مجزورات MS	آزمون F
رگرسیون	۱۴۰۸۱/۲۴۱	۱	۸۱۱۴/۲۴۱	$158/632^{**}$
باقی مانده	۲۹۸۲۶/۷۶۰	۲۶۵	۸۸/۷۷۱	
رگرسیون	۱۹۳۵۷/۰۳۲	۲	۹۶۷۸/۵۲۱	$132/061^{**}$
باقیمانده	۲۴۵۵۰/۹۷۰	۲۶۴	۷۳/۲۹۰	

$p < 0/01^{**}$

همانطور که در جدول فوق دیده می‌شود مقادیر F بدست آمده در هر دو گام از نظر آماری معنی دار است ($0/001$)؛ بنابراین با اطمینان $0/99$ نتیجه می‌گیریم که رابطه بین ذهن آگاهی و انعطاف پذیری کنشی با معناداری در زندگی از نظر آماری معنی دار است و متغیرهای پیش بین

ذهن آگاهی و انعطاف پذیری کنشی، قدرت پیش بینی متغیر ملاک معناداری زندگی را دارند؛ بنابراین مجاز به تحلیل رگرسیون می‌باشیم. جهت تعیین بهترین پیش بینی کننده معناداری زندگی از بین متغیرهای پیش بینی کننده از مدل رگرسیون با روش گام به گام استفاده شده است.

جدول ۳. خلاصه نتایج رگرسیون سلسله مراتبی برای پیش بینی معناداری زندگی بر پایه ذهن آگاهی و انعطاف پذیری کنشی

مدل	مجموع مربعات			ضریب غیراستاندارد	ضریب استاندارد شده	R ²
	B	Std.Error	Beta			
مقدار ثابت	۳۰/۹۱۹	۲/۴۹				۰/۳۲
انعطاف پذیری کنشی	۰/۶۳۷	۰/۰۵۱	۰/۵۶۶			
مقدار ثابت	۹/۰۶۱	۳/۴۳				۰/۴۴
انعطاف پذیری کنشی	۰/۵۱۹	۰/۰۴۸	۰/۴۶۱			
ذهن آگاهی	۰/۹۲۴	۰/۱۰۹	۰/۳۶۲			

نتایج رگرسیون به روش گام به گام در جدول ۳ نشان میدهد که ابتدا انعطاف‌پذیری کنشی به عنوان قویترین متغیر پیش بین وارد مدل شده و توانسته است ۳۲ درصد واریانس متغیر ملاک معناداری در زندگی را تبیین کند؛ در گام دوم ذهن آگاهی به مدل اضافه شده است و ذهن آگاهی و انعطاف پذیری کنشی با هم توانسته است ۴۴ درصد واریانس متغیر ملاک معناداری در زندگی را تبیین کنند. با توجه به جدول ۳ در گام اول متغیر انعطاف پذیری کنشی وارد شده و با $(Beta=0/566)$ نقش معنی داری را در پیش بینی متغیر ملاک معناداری زندگی داشته است $(p<0/001)$ ؛ بنابراین معادله معناداری زندگی از بر اساس متغیر انعطاف‌پذیری کنشی به قرار زیر بدست می‌آید.

(انعطاف‌پذیری کنشی) $0/637 + 30/919 =$ معناداری زندگی

در گام دوم متغیر ذهن آگاهی وارد شده و با $(Beta=0/362)$ نقش معنی داری را در پیش بینی متغیر ملاک معناداری زندگی داشته است $(p<0/001)$ ؛ بنابراین معادله پیش بینی معناداری زندگی از روی این دو متغیر ذهن آگاهی و انعطاف پذیری کنشی به قرار زیر بدست می‌آید.

(ذهن آگاهی) $0/924 +$ (انعطاف‌پذیری کنشی) $0/519 + 9/061 =$ معناداری زندگی

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی معناداری زندگی بر اساس ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری کنشی در دانشجویان متأهل انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین ذهن آگاهی و انعطاف‌پذیری کنشی با معناداری زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و این دو متغیر قادرند بخش قابل توجهی از واریانس معناداری زندگی را تبیین کنند. به‌طور مشخص، نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد که در گام نخست، انعطاف‌پذیری کنشی به عنوان قوی‌ترین پیش‌بین وارد مدل شده و توانسته است ۳۲ درصد از واریانس معناداری زندگی را تبیین کند و در گام دوم، با اضافه شدن ذهن آگاهی، میزان تبیین واریانس به ۴۴ درصد افزایش یافته است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که هر دو متغیر نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری و تقویت احساس معنا در زندگی دانشجویان متأهل دارند.

در تبیین نقش انعطاف‌پذیری کنشی در پیش‌بینی معناداری زندگی می‌توان بیان کرد که این سازه به عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی سازگاری روان‌شناختی، به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با شرایط متغیر و چالش‌برانگیز، رفتارهای هدفمند و منطبق با ارزش‌های شخصی خود را حفظ کنند. انعطاف‌پذیری کنشی به فرد این امکان را می‌دهد که به جای واکنش‌های خودکار و ناکارآمد، به‌صورت آگاهانه و سازگارانه با موقعیت‌ها برخورد کند و این امر زمینه‌ساز تجربه معنا در زندگی می‌شود. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است که نشان داده‌اند

افراد دارای انعطاف‌پذیری بالاتر، در مواجهه با استرس‌ها و تعارضات زندگی، عملکرد بهتری داشته و احساس هدفمندی و انسجام بیشتری را تجربه می‌کنند (Allen & Palk, 2018). همچنین، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که انعطاف‌پذیری کنشی در روابط زناشویی به کاهش تعارضات و افزایش کیفیت تعاملات زوجین منجر می‌شود، که این امر به‌طور غیرمستقیم به ارتقاء معناداری زندگی کمک می‌کند (Ghobadi & Goodarzi, 2022).

از منظر نظری، انعطاف‌پذیری کنشی با فراهم آوردن امکان بازسازی شناختی موقعیت‌ها و پذیرش تجارب دشوار، به افراد کمک می‌کند تا معنای جدیدی از تجارب خود استخراج کنند. این فرآیند موجب می‌شود که حتی در شرایط دشوار، فرد بتواند احساس کنترل، هدفمندی و ارزشمندی را حفظ کند. در همین راستا، مطالعات نشان داده‌اند که تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری با معناداری زندگی رابطه مثبت دارند و این دو سازه می‌توانند یکدیگر را تقویت کنند (Li et al., 2025). بنابراین، می‌توان گفت که انعطاف‌پذیری کنشی نه تنها یک مهارت مقابله‌ای، بلکه یک سازوکار معناساز در زندگی افراد محسوب می‌شود.

در خصوص نقش ذهن‌آگاهی نیز یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که این متغیر به‌طور معناداری قادر به پیش‌بینی معناداری زندگی است و با افزایش سطح ذهن‌آگاهی، احساس معنا در زندگی نیز افزایش می‌یابد. این یافته با نتایج فراتحلیل چو و مک همسو است که نشان دادند ذهن‌آگاهی با افزایش معناداری زندگی همراه است (Chu & Mak, 2020). ذهن‌آگاهی از طریق افزایش آگاهی نسبت به لحظه حال و کاهش درگیری با افکار منفی و نشخوار ذهنی، به افراد کمک می‌کند تا تجارب خود را به‌صورت شفاف‌تر و واقع‌بینانه‌تر درک کنند. این امر موجب افزایش انسجام شناختی و هیجانی شده و در نهایت به شکل‌گیری احساس معنا در زندگی منجر می‌شود.

از دیدگاه نظریه خودتعیین‌گری، ذهن‌آگاهی با افزایش خودآگاهی و یکپارچگی درونی، زمینه‌ساز همسویی رفتارها با ارزش‌های شخصی می‌شود و این همسویی یکی از ارکان اصلی تجربه معنا در زندگی است (Ryan & Deci, 2000). همچنین، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی می‌تواند به عنوان یک میانجی در رابطه بین عوامل روان‌شناختی و پیامدهای شناختی عمل کند و از این طریق به بهبود عملکرد روانی و افزایش معنا در زندگی کمک نماید (Jankowski & Bak, 2019). علاوه بر این، مطالعات نشان داده‌اند که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌توانند به کاهش اضطراب، افسردگی و استرس کمک کرده و در نتیجه، زمینه را برای تجربه معنا در زندگی فراهم سازند (Sunthararajah, 2019). یافته‌های پژوهش حاضر همچنین با نتایج مطالعات داخلی همسو است. برای مثال، پژوهش اسدی و همکاران نشان داد که ذهن‌آگاهی تأثیر مستقیمی بر معنا در زندگی دارد و می‌تواند به ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی منجر شود (Asadi et al., 2021). همچنین، نتایج پژوهش نصیری و همکاران نشان داد که ترکیب ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری و معنا در زندگی می‌تواند به شکوفایی روان‌شناختی در دانشجویان منجر شود (Nasiri et al., 2015). این همسویی نتایج نشان‌دهنده آن است که سازه‌های مورد بررسی در این پژوهش از پشتوانه نظری و تجربی قوی برخوردارند.

در تبیین همزمان نقش ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری کنشی در پیش‌بینی معناداری زندگی می‌توان بیان کرد که این دو سازه به‌صورت تعاملی عمل می‌کنند. ذهن‌آگاهی به فرد کمک می‌کند تا از حالت‌های ذهنی خود آگاه شود و انعطاف‌پذیری کنشی این امکان را فراهم می‌آورد که فرد بر اساس این آگاهی، رفتارهای سازگارانه‌تری را انتخاب کند. در نتیجه، این دو متغیر در کنار یکدیگر می‌توانند فرآیند معناسازی را تسهیل کنند. این یافته با دیدگاه‌های نظری موجود همخوانی دارد که بر نقش تعامل بین آگاهی و عمل در شکل‌گیری تجربه‌های معنادار تأکید دارند (Baumeister & Newman, 1994).

در بافت دانشجویان متأهل، اهمیت این یافته‌ها دوچندان می‌شود. این گروه از افراد به دلیل مواجهه همزمان با فشارهای تحصیلی و خانوادگی، نیازمند منابع روان‌شناختی قوی برای حفظ تعادل و سلامت روان هستند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دانشجویان در معرض سطوح بالایی از استرس، اضطراب و فشارهای روانی قرار دارند (Ramezani et al., 2020) و این فشارها در دانشجویان متأهل به دلیل تعدد نقش‌ها افزایش

می‌یابد (Balali et al., 2017). در چنین شرایطی، برخورداری از ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری کنشی می‌تواند به عنوان یک سپر روانی عمل کرده و به افراد کمک کند تا با چالش‌ها به شیوه‌ای سازگارانه‌تر مواجه شوند. همچنین، نتایج این پژوهش با یافته‌های مطالعات کیفی در زمینه تجربه زیسته دانشجویان متأهل همخوانی دارد که نشان داده‌اند همزمانی تحصیل و ازدواج با چالش‌های متعددی همراه است، اما وجود منابع حمایتی و مهارت‌های روان‌شناختی می‌تواند به کاهش این چالش‌ها کمک کند (Shahmoradi et al., 2021). در این راستا، ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری کنشی می‌توانند به عنوان دو مهارت کلیدی در مدیریت این چالش‌ها عمل کنند.

از سوی دیگر، معناداری زندگی به عنوان یک سازه مرکزی در سلامت روان، نقش مهمی در کیفیت روابط زناشویی ایفا می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کیفیت تعاملات زوجین و نحوه مدیریت تعارضات می‌تواند بر رضایت زناشویی و احساس معنا در زندگی تأثیرگذار باشد (Wang & Zhao, 2023). بنابراین، ارتقاء معناداری زندگی در دانشجویان متأهل نه تنها به بهبود سلامت روان فردی، بلکه به بهبود کیفیت روابط زناشویی نیز منجر می‌شود.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که معناداری زندگی در دانشجویان متأهل یک سازه پویا و چندبعدی است که تحت تأثیر تعامل عوامل شناختی و رفتاری قرار دارد. ذهن‌آگاهی با افزایش آگاهی و حضور در لحظه و انعطاف‌پذیری کنشی با تسهیل سازگاری رفتاری، به صورت هم‌افزا در شکل‌گیری این سازه نقش دارند. این نتایج بر اهمیت توجه به این متغیرها در برنامه‌های مداخله‌ای و آموزشی تأکید می‌کند. یکی از محدودیت‌های این پژوهش، استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس بود که ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را محدود کند. همچنین، جامعه آماری پژوهش تنها شامل دانشجویان زن متأهل یک واحد دانشگاهی بود و این امر می‌تواند دامنه تعمیم نتایج را کاهش دهد. استفاده از ابزارهای خودگزارشی نیز ممکن است با سوگیری پاسخ‌دهی همراه باشد. علاوه بر این، طراحی مقطعی پژوهش امکان بررسی روابط علی را محدود می‌کند.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از طرح‌های طولی و آزمایشی برای بررسی روابط علی بین متغیرها استفاده شود. همچنین، بررسی این مدل در گروه‌های مختلف از جمله دانشجویان مرد، افراد مجرد و سایر گروه‌های شغلی می‌تواند به تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج کمک کند. استفاده از روش‌های ترکیبی (کمی و کیفی) نیز می‌تواند به درک عمیق‌تر از فرآیندهای معناسازی در زندگی افراد منجر شود. نتایج این پژوهش می‌تواند در طراحی برنامه‌های آموزشی و مداخلات روان‌شناختی برای دانشجویان متأهل مورد استفاده قرار گیرد. آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی و انعطاف‌پذیری کنشی می‌تواند به ارتقاء سلامت روان و کیفیت زندگی این افراد کمک کند. همچنین، مشاوران و درمانگران می‌توانند از این یافته‌ها برای توسعه برنامه‌های مداخله‌ای مبتنی بر افزایش معنا در زندگی و بهبود روابط زناشویی بهره ببرند.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

پژوهشگران از تمامی شرکت کنندگان که در اجرای پژوهش حاضر کمک نمودند نهایت قدردانی و سپاس را دارند.

شفافیت داده‌ها

داده‌ها و مآخذ پژوهش حاضر در صورت درخواست از نویسنده مسئول و ضمن رعایت اصول کپی راییت ارسال خواهد شد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

چکیده گسترده

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The rapid expansion of higher education and the increasing participation of women in universities have led to significant transformations in life patterns, particularly the growing prevalence of individuals who simultaneously engage in academic pursuits and marital responsibilities. Married students represent a unique population facing dual or multiple role demands, including academic obligations, marital responsibilities, and sometimes parental duties. These overlapping roles often expose individuals to heightened psychological pressures, role conflict, and emotional strain, which may ultimately influence their overall well-being and sense of meaning in life (Balali et al., 2017; Shahmoradi et al., 2021). Within this context, understanding the psychological factors that contribute to maintaining and enhancing meaning in life becomes critically important.

Meaning in life is considered a central construct in positive psychology and refers to an individual's perception of purpose, coherence, and significance in life experiences. It encompasses both the presence of meaning and the active search for meaning, forming a dynamic system that shapes individuals' psychological functioning (Steger et al., 2006). From a theoretical perspective, individuals construct meaning by organizing life experiences into coherent narratives that provide direction and purpose, thereby enhancing psychological resilience and well-being (Baumeister & Newman, 1994). Empirical evidence has consistently shown that higher levels of meaning in life are associated with improved mental health, greater resilience, and enhanced life satisfaction (Li et al., 2025). Conversely, a lack of meaning can result in existential distress, emotional instability, and diminished well-being.

Among student populations, the importance of meaning in life is amplified due to the transitional nature of this developmental stage. Students frequently encounter academic stressors, performance pressures, and uncertainties regarding future career paths, all of which can negatively impact their psychological state (Ramezani et al., 2020). For married students, these challenges are compounded by additional family responsibilities, making them particularly vulnerable to stress and role overload. Research suggests that individuals who possess a strong sense of meaning in life are better equipped to cope with such challenges and maintain psychological balance (Zarrani et al., 2020).

One of the key psychological constructs associated with meaning in life is functional flexibility. Rooted in acceptance-based and resilience-oriented frameworks, functional flexibility refers to the capacity to adapt

behavior in response to changing situational demands while remaining aligned with personal values (Nikogoftar & Sangani, 2019). This construct enables individuals to shift from rigid, maladaptive patterns toward more adaptive and goal-directed responses, especially in stressful contexts. Studies have shown that individuals with higher levels of flexibility demonstrate greater emotional regulation, reduced psychological distress, and improved relational functioning (Allen & Palk, 2018). In marital contexts, functional flexibility has been linked to lower levels of conflict and higher relationship satisfaction, further supporting its role in enhancing overall life meaning (Ghobadi & Goodarzi, 2022).

Theoretically, functional flexibility and meaning in life share a reciprocal relationship. On one hand, a clear sense of purpose motivates individuals to persist in adaptive behaviors despite adversity; on the other hand, the ability to reinterpret and respond flexibly to life challenges facilitates the reconstruction of meaning (Li et al., 2025). This bidirectional relationship suggests that functional flexibility not only supports coping but also actively contributes to meaning-making processes.

Another significant factor influencing meaning in life is mindfulness. Mindfulness is defined as a non-judgmental, present-centered awareness of one's experiences, encompassing thoughts, emotions, and bodily sensations (Walach et al., 2001). It allows individuals to observe their internal experiences without excessive reactivity or avoidance, thereby promoting psychological clarity and emotional balance. Research indicates that mindfulness is associated with reduced anxiety, depression, and stress, as well as increased well-being and life satisfaction (Sunthararajah, 2019).

Importantly, mindfulness has been identified as a key predictor of meaning in life. A meta-analysis by Chu and Mak demonstrated that mindfulness significantly enhances individuals' sense of meaning by fostering awareness, acceptance, and cognitive integration (Chu & Mak, 2020). From the perspective of self-determination theory, mindfulness promotes autonomy and internalization of values, enabling individuals to align their actions with intrinsic goals, which is essential for experiencing meaning in life (Ryan & Deci, 2000). Furthermore, mindfulness can function as a mediating mechanism between cognitive and emotional processes, facilitating adaptive functioning and meaningful engagement with life experiences (Jankowski & Bak, 2019).

Empirical studies have also supported the role of mindfulness in enhancing psychological well-being and meaning. For instance, research has shown that mindfulness contributes directly to increased meaning in life and eudaimonic well-being (Asadi et al., 2021). Additionally, the interaction between mindfulness, resilience, and meaning in life has been found to predict flourishing among students, highlighting the integrative role of these constructs (Nasiri et al., 2015).

Given the theoretical and empirical significance of functional flexibility and mindfulness, examining their combined predictive role in meaning in life is particularly relevant for populations facing complex life demands, such as married students. Despite the growing body of literature on these constructs, limited research has simultaneously investigated their contributions to meaning in life within this specific group. Therefore, the present study aims to address this gap by exploring the predictive role of mindfulness and functional flexibility in meaning in life among married students.

Methods and Materials

The present study employed a descriptive-correlational design to examine the relationships between mindfulness, functional flexibility, and meaning in life among married students. The statistical population consisted of married female students enrolled at Islamic Azad University, Tonekabon branch, during the 2025–2026 academic year. A total of 267 participants were selected using a convenience sampling method.

Data were collected using three standardized instruments: the Meaning in Life Questionnaire, the Connor–Davidson Resilience Scale, and the short form of the Freiburg Mindfulness Inventory. Participants completed the questionnaires in a structured format, ensuring confidentiality and voluntary participation.

Data analysis was conducted using Pearson correlation coefficients to examine the relationships among variables and stepwise multiple regression analysis to determine the predictive power of mindfulness and functional flexibility on meaning in life. Statistical analyses were performed using appropriate software, and significance levels were set to ensure robust interpretation of results.

Findings

The results of the Pearson correlation analysis indicated significant positive relationships between mindfulness and meaning in life, as well as between functional flexibility and meaning in life. Additionally, a significant relationship was observed between mindfulness and functional flexibility.

Stepwise regression analysis revealed that functional flexibility entered the model in the first step and accounted for 32% of the variance in meaning in life. In the second step, mindfulness was added to the model, increasing the explained variance to 44%.

The standardized regression coefficients indicated that functional flexibility was the strongest predictor of meaning in life, while mindfulness also contributed significantly to the prediction. These findings demonstrate that both variables play substantial roles in explaining variations in meaning in life among married students.

Discussion and Conclusion

The findings of the present study highlight the significant roles of functional flexibility and mindfulness in predicting meaning in life among married students. Functional flexibility emerged as the strongest predictor, suggesting that the ability to adapt behavior and maintain value-based actions in the face of challenges is central to experiencing a meaningful life. This finding underscores the importance of behavioral adaptability in managing complex life roles and maintaining psychological coherence.

Mindfulness also demonstrated a significant contribution to meaning in life, indicating that present-centered awareness and non-judgmental acceptance of experiences enhance individuals' capacity to construct meaningful interpretations of their lives. By reducing cognitive rigidity and emotional reactivity, mindfulness facilitates a deeper engagement with life experiences, thereby promoting a sense of purpose and coherence.

The combined effect of functional flexibility and mindfulness suggests a synergistic relationship between awareness and adaptive action. While mindfulness enhances awareness of internal experiences, functional flexibility enables individuals to respond effectively to these experiences. Together, these processes support meaning-making and psychological resilience.

In the context of married students, these findings are particularly relevant. The dual demands of academic and marital roles require both cognitive awareness and behavioral adaptability. Individuals who possess these skills are more likely to navigate challenges successfully and maintain a sense of purpose and direction in life.

Overall, the study emphasizes the importance of integrating mindfulness and flexibility-based interventions in educational and counseling settings. Such interventions may enhance students' psychological resources, improve their well-being, and strengthen their sense of meaning in life.

فهرست منابع

References

- Allen, R. C., & Palk, G. (2018). Development of recommendations and guidelines for strengthening resilience in emergency department nurses. *Traumatology*, 24(2), 148-156. <https://doi.org/10.1037/trm0000141>
- Asadi, R., Yariyari, F., & Shahgholian, M. (2021). The role of mindfulness in self-transcendence and eudaimonic well-being with the mediating role of meaning in life among yoga practitioners. *Positive Psychology Research*, 7(3), 75-90.
- Balali, E., Mohebbi, S. F., & Hosseini, S. S. (2017). A qualitative exploration of the challenges of simultaneously performing student and family roles. *Women and Family Sociocultural Council Journal*, 19(75), 31-62.

- Baumeister, R. F., & Newman, L. S. (1994). How stories make sense of personal experience: Motives that shape autobiographical narratives. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 676-690. <https://doi.org/10.1177/0146167294206006>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01258-9>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Ghobadi, S., & Goodarzi, M. (2022). Comparison of the effectiveness of couple therapy based on choice theory and couple therapy training with the EIS model on marital conflicts, functional flexibility, and marital burnout in infertile women during COVID-19 quarantine. *Clinical Psychology*, 14(2), 89-106.
- Jankowski, T., & Bak, W. (2019). Mindfulness as a mediator of the relationship between trait anxiety, attentional control, and cognitive failures: A multi-model inference approach. *Personality and individual differences*, 142, 62-71. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.01.034>
- Li, D., Geng, X., Yan, X., & Gao, S. (2025). Relationship between meaning in life and resilience: A longitudinal study and a randomized controlled trial intervention. *International journal of psychology*, 60(4), e70077. <https://doi.org/10.1002/ijop.70077>
- Mesrabadi, J., Ostovar, N., & Jafarian, S. (2013). Investigation of construct and diagnostic validity of the Meaning in Life Questionnaire in students. *Behavioral Sciences Journal*, 7(1), 83-90.
- Nasiri, M., Karsazi, H., Esmailpour, F., & Bayrami, M. (2015). The effect of meaning in life, mindfulness, and resilience on flourishing in students. *Positive Psychology Research*, 1(3), 21-32.
- Nikogoftar, M., & Sangani, A. (2019). Comparison of the effectiveness of acceptance and commitment therapy and imagotherapy training on functional flexibility in women with marital problems. *Clinical Psychology Studies*, 10(34), 226-234.
- Ramezani, S., Aramjoo, H., Hajipour, R., Ramezani, A., & Naseri, M. (2020). Investigation of stress, anxiety, and depression among students of the Faculty of Paramedicine, Birjand University of Medical Sciences, in 2016. *Horizons of Medical Education Development*, 11(1), 5-14.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Shahmoradi, S., Zendedel Kalati, E., & Roshan, F. (2021). Lived experiences of married students at the University of Tehran regarding the simultaneity of study and marriage: A phenomenological study. *Cultural Psychology*, 5(2), 43-62.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Sunthararajah, S. (2019). The effectiveness of mindfulness-based group therapy on anxiety, depression, and stress in looked after children: A preliminary exploration. *Adoption & Fostering*, 43(1), 60-74. <https://doi.org/10.1177/0308575919826878>
- Walach, H., Buchheld, N., Grossman, P., Buttenmuller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1(1), 11-34.
- Wang, X., & Zhao, K. (2023). Partner phubbing and marital satisfaction: The mediating roles of marital interaction and marital conflict. *Social Science Computer Review*, 41(4), 1126-1139. <https://doi.org/10.1177/08944393211072231>
- Zarrani, F., Panaghi, L., Mohammadinasab, H., & Fallah, S. (2020). Meaning in life among Iranian students: A qualitative study. *Developmental Psychology (Iranian Psychologists)*, 17(65), 53-69.