مقاله پژوهشی

پیش‌بینی شکوفایی دانشجویان بر اساس معنای زندگی، پایداری و خودکنترلی

مجید صدوقی*، احمد مذهب‌دار

چکیده

مقدمه: شکوفایی به‌عنوان شاخصی کلیدی در ارزیابی سلامت روانی و عملکرد بهینه دانشجویان علوم پزشکی، نقش مهمی در بهبود کیفیت آموزش و عملکرد حرفه‌ای آنان دارد. هدف پژوهش حاضر بررسی نقش پیش‌بینی‌کنندگی معنای زندگی، پایداری و خودکنترلی در تحقق شکوفایی دانشجویان علوم پزشکی بود.

روش‌ها: پژوهش حاضر از نوع همبستگی مقطعی بود. جامعه آماری پژوهش شامل دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان در سال ۱۴۰۳ بود. تعداد ۲۹۱ نفر به شیوه تصادفی طبقه‌ای متناسب با حجم انتخاب شدند و به پرسشنامه‌های شکوفایی، معنای زندگی، پایداری و خودکنترلی و سؤالات دموگرافیک پاسخ دادند و داده‌ها با استفاده از تحلیل رگرسیون چندگانه به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ تحلیل شد.

نتایج: نتایج تحلیل رگرسیون هم‌زمان نشان داد که معنای زندگی ($p<۰/۰۰۱$، $\beta=۰/۳۰$)، پایداری ($p<۰/۰۰۱$، $\beta=۰/۲۵$) و خودکنترلی ($p<۰/۰۰۱$، $\beta=۰/۱۹$) به‌طور مثبت و معنادار شکوفایی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کنند. این سه عامل در مجموع توانستند ۲۹/۱ درصد از واریانس شکوفایی دانشجویان را تبیین کنند.

نتیجه‌گیری: تقویت معنای زندگی و ویژگی پایداری و خودکنترلی دانشجویان می‌تواند مسیر شکوفایی و بهزیستی آنان را تسهیل نماید. سیاست‌گذاران حوزه نظام آموزش پزشکی، مشاوران و کارگزاران فرهنگی اجتماعی می‌توانند در تقویت این سه عامل نقش مؤثری داشته و بسترساز رشد شکوفایی هرچه بیش‌تر دانشجویان علوم پزشکی باشند.

واژه‌های کلیدی: بهزیستی روان‌شناختی، معنای شخصی، تاب‌آوری، خودکنترلی، دانشجویان، علوم پزشکی

مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی/ خرداد ۱۴۰۴؛ ۲۵ (۱): ۱ تا ۱۱
DOI: 10.48305/25.1

مقدمه

یکی از اهداف اصلی نظام آموزشی، توانمندسازی افراد برای نیل به شکوفایی است و فلسفه تعلیم و تربیت معاصر، توجه شایانی به مفهوم شکوفایی به‌عنوان یک معیار برای عملکرد نظام آموزشی داشته است(۱). شکوفایی(Flourishing) در روان‌شناسی مثبت‌نگر به‌عنوان وضعیتی از بهزیستی بهینه تعریف می‌شود که در آن فرد نه تنها عاری از بیماری و ناراحتی روان‌شناختی است، بلکه احساس معنا، تعامل اجتماعی مثبت، رشد فردی و رضایت از زندگی را تجربه می‌کند(۲). مدل PERMA که توسط سلیگمن(Seligman)(۳) ارائه شده است، شکوفایی را متشکل از پنج مؤلفه می‌داند: هیجانات مثبت(Positive Emotions)، درگیری(Engagement)، روابط مثبت(Relationships)، معنا(Meaning) و دستاورد(Accomplishment) بر این اساس، شکوفایی تنها در تجربه هیجانات مثبت خلاصه نمی‌شود، بلکه فرد

* **نویسنده مسؤول:** دکتر مجید صدوقی (دانشیار)، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران. sadoughi@kashanu.ac.ir
احمد مذهب‌دار (دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی)، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران. (a.mazhabdar@grad.kashanu.ac.ir)
تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۱۱/۱۱، تاریخ اصلاحیه: ۱۴۰۴/۱/۱۷، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۳/۱۸

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-12]
[DOI: 10.48305/25.1]

باید در فعالیت‌های معنادار و روابط حمایتی نیز درگیر باشد(۲). دانشجویان علوم پزشکی به‌دلیل ماهیت آموزش دریافتی و فشارهای مرتبط با حرفه‌ای که ارتباط مستقیمی با سلامت و حیات انسان‌ها دارد، با چالش‌های متعددی مواجه هستند. تحصیل در علوم پزشکی معمولاً همراه با ساعات طولانی مطالعه، برنامه‌های عملی سخت‌گیرانه و مواجهه مداوم با مسائل حیاتی و عاطفی است که می‌تواند تأثیر عمیقی بر سلامت روان و کیفیت زندگی آنان داشته باشد(۴). شکوفایی که نشان‌دهنده هدفمند بودن زندگی همراه با رضایت فردی و توانایی سازگاری با چالش‌ها است، به‌عنوان یک شاخص اساسی برای ارزیابی سلامت روانی و عملکرد بهینه فرد در نظر گرفته می‌شود(۳). شکوفایی نه تنها به سلامت شخصی، بلکه بر کیفیت آموزش، تعاملات حرفه‌ای و عملکرد در محیط‌های درمانی تأثیر می‌گذارد. ازاین‌رو، شناسایی عوامل زمینه‌ساز شکوفایی به‌ویژه در دانشجویان علوم پزشکی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است چرا که می‌تواند به پیشگیری از فرسودگی تحصیلی، افزایش کیفیت آموزش و بهبود عملکرد حرفه‌ای آینده آنان منجر شود(۵).

یکی از عواملی که می‌تواند نقش مهمی در شکوفایی دانشجویان داشته باشد، معنای زندگی(meaning in life) است(۶). بر اساس نظریه باومایستر(Baumeister)(۷)، افراد به‌طور ذاتی در جست‌وجوی معنا و هدف در زندگی هستند. برخورداری از زندگی معنادار به این معناست که فرد احساس کند وجود او هدفمند است و در خدمت ارزش‌هایی فراتر از خود قرار دارد. معنای زندگی می‌تواند یکی از مؤلفه‌های اصلی بهزیستی و تحقق زندگی مطلوب باشد(۸). زندگی مطلوب، زندگی است که در خدمت تحقق ارزش‌های بالاتر باشد. معنا، بازتاب ارزش هستی و هدف زندگی یک فرد است که بر انگیزه وی تأثیر می‌گذارد و در رفتارهای او تجلی می‌یابد(۹). شکوفایی که به معنای عملکرد بهینه و رشد فردی در ابعاد مختلف زندگی است، با احساس معنا و هدف در زندگی تقویت می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند افرادی که زندگی خود را معنادار می‌دانند، از سطوح بالاتری از بهزیستی روان‌شناختی، انگیزه و تاب‌آوری برخوردارند. این ویژگی‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها مقاومت کنند و به شکوفایی دست یابند(۱۰) به‌طورکلی، تحقیقات بیانگر آن است که معنای زندگی با افزایش قدرت تحمل در مواجهه با شرایط تنش‌زا(۱۱)، شادکامی(۱۲) و بهزیستی ذهنی(۶) رابطه مثبتی دارد. همچنین، وندرویل(VanderWeele)(۵) در بررسی‌های خود به این نتیجه رسید که پایداری و تلاش مداوم از طریق افزایش تاب‌آوری و عملکرد مطلوب، به شکوفایی فردی کمک می‌کند.

یکی دیگر از عوامل مرتبط با شکوفایی دانشجویان، پایداری(grit) است(۱۳). پایداری، تلاش‌های مداوم برای رسیدن به موفقیت را توصیف می‌کند(۱۳) و به معنای اشتیاق و استقامت برای رسیدن به اهداف بلندمدت، بدون توجه به مشکلات و چالش‌ها می‌باشد. پایداری، مستلزم کار سخت برای مقابله با چالش‌ها، حفظ تلاش و علاقه در طول سال‌ها علیرغم شکست‌ها و ناملایمات در مسیر پیشرفت است(۱۴). پژوهش‌ها نشان می‌دهند که پایداری نه تنها به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها مقاومت کنند، بلکه از طریق افزایش انگیزه، تاب‌آوری و عملکرد بهینه، به رشد فردی و دستیابی به سطوح بالای بهزیستی روان‌شناختی و ذهنی منجر می‌شود که همگی از مؤلفه‌های اساسی شکوفایی هستند(۱۵). پژوهش‌های متعدد بیانگر آن است که پایداری با عوامل مختلفی از جمله: شادکامی(۱۶)، بهزیستی ذهنی(۱۷) و روانشناختی(۱۸و۱۹) رابطه دارد.

یکی دیگر از عوامل مرتبط با شکوفایی، ویژگی شخصیتی خودکنترلی(self-control) است(۲۰). خودکنترلی یکی از مؤلفه‌های خودتنظیمی است که به همسویی افکار، احساسات و اعمال با اهداف باارزش و پایدار در مواجهه با گزینه‌های لحظه‌ای جذاب‌تر اشاره دارد(۲۱). در واقع این ویژگی به قدرت مدیریت افکار، عواطف و رفتار برای رسیدن به هدف‌های برتر اشاره دارد. سلیگمن(Seligman)(۳)، معتقد است که بسیاری از افراد در انتخاب‌هایی که مستلزم فدا کردن یک لذت زودگذر برای رسیدن به یک لذت بلندمدت است، دچار مشکل هستند و برای اینکه موفقیت فرد به بیش‌ترین حد برسد، باید قدرت خویشتن‌داری در او تقویت شود. پژوهش‌های صورت‌گرفته نشان می‌دهد که خودکنترلی با

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-12]
[DOI: 10.48305/25.1]

افزایش رضایت از زندگی(۲۲)، شادکامی(۲۲)، بهزیستی هیجانی(۲۳) و بهزیستی روان‌شناختی(۲۰و۲۴) رابطه دارد. ازاین‌رو به نظر می‌رسد که بر اساس نظریه سلیگمن(Seligman)(۳)، خودکنترلی می‌تواند مؤلفه‌های شکوفایی همچون هیجان‌های مثبت، موفقیت و روابط اجتماعی مثبت را ارتقا داده و پیش‌بینی‌کننده شکوفایی باشد. یافتن راه‌های دست‌یابی به شکوفایی و عوامل تعیین‌کننده آن، نقش مهمی در زندگی هر انسانی دارد و این مهم به‌طور خاص برای دانشجویان علوم پزشکی که معمولاً با فشارهای آموزشی سنگین، رقابت‌های شدید و ساعات طولانی مطالعه مواجه‌اند و از سوی دیگر، مواجهه مکرر با بیماران و شرایط استرس‌زا می‌تواند بر سلامت روانی آنان تأثیر منفی داشته باشد(۴)، اهمیت دوچندان می‌یابد. به‌ویژه این که شکوفایی به‌عنوان شاخصی برای سنجش سلامت روانی، می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از فرسودگی تحصیلی و افزایش کیفیت عملکرد حرفه‌ای دانشجویان علوم پزشکی ایفا نماید. با وجود این، تاکنون پژوهشی پیرامون رابطه سه عامل معنای زندگی، پایداری و خودکنترلی با شکوفایی بر مبنای نظریه سلیگمن، که شکوفایی را تلفیقی از بهزیستی لذت‌گرایانه و فضیلت رایانه می‌داند، انجام نشده است. ازاین‌رو، پژوهش حاضر تلاش دارد تا بر اساس رویکرد نظری سلیگمن به مقوله شکوفایی، به بررسی نقش پیش‌آیندهای شکوفایی بپردازد. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی شکوفایی در دانشجویان علوم پزشکی بر اساس معنای زندگی، پایداری و خودکنترلی انجام گرفت.

روش‌ها

روش پژوهش حاضر، کمی از نوع همبستگی مقطعی است. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ بودند. برای تعیین حجم نمونه بر اساس روش کوکران برای جوامع محدود، نمونه‌ای به تعداد ۲۹۱ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای متناسب با حجم انتخاب شدند. به این ترتیب که از بین دانشکده‌های پزشکی (۱۸۱۶ نفر)، پرستاری و مامایی (۷۵۰ نفر)، پیراپزشکی (۴۱۰ نفر)، بهداشت (۲۵۸ نفر) و دندانپزشکی (۱۴۳ نفر) دانشگاه علوم پزشکی کاشان به‌عنوان طبقات، متناسب با نسبت تعداد دانشجوی هر دانشکده به تعداد کل دانشجویان علوم پزشکی کاشان، دانشجویانی به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. معیارهای ورود به پژوهش شامل اشتغال به تحصیل در دانشگاه علوم پزشکی کاشان و رضایت برای شرکت در پژوهش و معیارهای خروج شامل تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها و عدم تمایل شرکت‌کننده جهت حضور و یا ادامه شرکت در پژوهش بود. شرکت‌کنندگان به پرسشنامه‌های معنای زندگی استگر Sterger Meaning in Life Questionnaire (MLQ)، پایداری داکورث(Grit-S) Duckworth Grit Scale، خودکنترلی تانجی(SCS) Tangney Self-Control Scale شکوفایی رشید و سلیگمن Rashid and Seligman Flourishing Scale (FS) و سؤالات دموگرافیک پاسخ دادند. داده‌ها با روش تحلیل رگرسیون چندگانه با استفاده از نرم‌افزار SPSS-24 مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گرفتند.

پرسشنامه شکوفایی: این پرسشنامه که توسط رشید و سلیگمن(Rashid & Seligman)(۲۵) به‌منظور سنجش میزان شکوفایی افراد ساخته شده دارای پنج خرده‌مقیاس هیجان‌های مثبت، مجذوبیت، روابط مثبت، معنا و موفقیت و ۲۵ گویه در مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای است. در بررسی خانجانی و همکاران روایی همگرا و افتراقی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های مجذوبیت، معنا، روابط مثبت، موفقیت و هیجان مثبت به‌ترتیب ۰/۶۳، ۰/۶۶، ۰/۶۷، ۰/۴۴، ۰/۵۷ و برای کل پرسشنامه ۰/۸۴ به‌دست آمد(۲۶).

پرسشنامه معنای زندگی: این پرسشنامه توسط استگر و همکاران(Steger, et al) طراحی شده و شامل دو خرده‌مقیاس حضور معنا و جستجوی معنا و در مجموع دارای ۱۰ سؤال است(۲۷). نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت پنج‌درجه از ۱= «کاملاً مخالفم» تا ۵= «کاملاً موافقم» صورت گرفته و نمرات آن در دامنه ۱۰ و ۵۰ می‌باشد. در بررسی استگر و همکاران(Steger, et al) روایی همگرای پرسشنامه بر اساس مقیاس رضایت از زندگی مورد تأیید قرار گرفت و ضریب همسانی درونی آن در چندین بررسی برای هر دو مقیاس بالاتر از ۰/۸ به‌دست آمد(۲۷). در پژوهش نصیری و همکاران، روایی

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-12]
[DOI: 10.48305/25.1]

پرسشنامه بر اساس تحلیل عاملی مورد تأیید قرار گرفت و آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس وجود معنا ۰/۷۶، برای جستجوی معنا ۰/۷۴ و برای کل مقیاس ۰/۸۶ به‌دست آمد(۲۸).

پرسشنامه پایداری: پرسشنامه پایداری توسط داکورث و همکاران(Duckworth, et al) با دو خرده مقیاس استقامت در تلاش و ثبات در علاقه ساخته شد و شامل دوازده گویه بود(۱۵). داکورث و کوین(Duckworth& Quinn)، فرم کوتاه شده این پرسشنامه را طراحی کردند(۲۹). این پرسشنامه ضمن حفظ ساختار دو مؤلفه‌ای، نسبت به پرسشنامه اصلی چهار سؤال کم‌تر‌داشته و از شاخص‌های روان‌سنجی بهتری برخوردار است. در این پرسشنامه برای هر یک از دو خرده مقیاس، چهار سؤال در نظر گرفته شده است. شیوه نمره‌گذاری در یک طیف پنج درجه‌ای از ۱= «اصلاً شبیه من نیست» تا ۵ = «بسیار زیاد شبیه من است»، طراحی شده است که سؤالات ۱و۳و۵و۶ به‌صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات از ۸ تا ۴۰ قرار دارد و نمرات بالاتر بیانگر میزان پایداری و استقامت بیش‌تر آزمودنی است. پایایی پرسشنامه توسط داکورث و کوین(Duckworth& Quinn)، ارزیابی شد و برای خرده مقیاس استقامت در تلاش و ثبات در اشتیاق به‌ترتیب ۰/۶۷ و ۰/۶۴ و برای کل پرسشنامه ۰/۷۵ به‌دست آمد(۲۹). در ایران نیز روایی سازه این ابزار توسط صدوقی و اسکندری مورد تأیید قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۷۵ گزارش شد(۳۰).

پرسشنامه خودکنترلی: در این پژوهش از فرم کوتاه پرسشنامه خودکنترلی تانجنی و همکاران(Tangney, et al) استفاده شده است(۳۱). این پرسشنامه دارای ۱۳ گویه در طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از ۱= «هرگز» تا ۵= «بسیار زیاد» است. دامنه نمرات این پرسشنامه از ۱۳ تا ۶۵ است و نمرات بالاتر بیانگر توانمندی خودکنترلی بیش‌تر است. پایایی در دو مطالعه‌ای که تانجنی و همکاران(Tangney, et al) انجام دادند، بر اساس ضریب آلفای کرونباخ فرم کوتاه پرسشنامه به‌ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۵ به‌دست آمد(۳۱). در ایران نیز بر اساس بررسی محمدی و مجتبی‌زاده میزان پایایی پرسشنامه بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۹۳ به‌دست آمد و روایی همگرا نیز مورد تأیید قرار گرفت(۳۲).

به‌منظور رعایت ملاحظات اخلاقی به دانشجویان توضیح و اطمینان داده شد که اطلاعات مندرج در پرسشنامه‌ها کاملاً محرمانه بوده و داده‌ها به‌طور گروهی تجزیه و تحلیل خواهند شد. پرسشنامه‌ها به‌صورت حضوری در اختیار شرکت‌کنندگان در پژوهش قرار گرفت و از آن‌ها خواسته شد با اختصاص زمان تقریباً ۲۰ دقیقه آن را تکمیل نمایند. لازم به ذکر است این پژوهش مستخرج از طرح پژوهشی مصوب کمیته اخلاق دانشگاه کاشان با کد اخلاقی (IR.KASHANU.REC.1403.019) است. داده‌های به‌دست آمده با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه از طریق نرم‌افزار SPSS.Ver.24 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

نتایج

از مجموع کل افراد نمونه ۱۵۰ نفر (۵۱/۵ درصد) زن و ۱۴۱ نفر (۴۹/۵ درصد) مرد، ۶۳ نفر (۲۱/۶ درصد) از دانشکده پرستاری و مامایی، ۳۸ نفر (۱۳/۱ درصد) از دانشکده پیراپزشکی، ۱۴۸ نفر (۵۰/۹ درصد) از دانشکده پزشکی، ۳۰ نفر (۱۰/۳ درصد) از دانشکده بهداشت و ۱۲ نفر (۴/۱ درصد) از دانشکده دندانپزشکی بودند. همچنین شرکت‌کنندگان در دامنه سنی ۱۸ تا ۲۹ سال با میانگین ۲۲/۸۴±۲/۳۰ قرار داشتند. میانگین و انحراف معیار، کجی و کشیدگی متغیرهای مورد مطالعه و همچنین ضرایب همبستگی میان سازه‌های مورد پژوهش در جدول ۱ گزارش شده است.

قبل از انجام تحلیل رگرسیون چندگانه، ابتدا روایی و اعتبار ابزارها و پیش‌فرض‌های تحلیل رگرسیون بررسی شدند. بررسی داده‌های پرت تک‌متغیری از طریق نمرات استاندارد و نمودار جعبه‌ای منجر به شناسایی یک مورد داده پرت تک‌متغیری شد که وینزورایز(Winsorize) شد. داده‌های پرت چندمتغیری از طریق محاسبه فاصله ماهالانوبیس(Mahalanobis distance) بررسی شدند که هیچ موردی شناسایی نشد. روایی و اعتبار ابزارها از طریق شاخص متوسط واریانس استخراج

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-12]
[DOI: 10.48305/25.1]

شده(Average Variance Extracted AVE)، معیار فورنل–لارکر و نسبت روایی یگانه–دوگانه(HTMT) و همچنین، پایایی ترکیبی(Composite Reliability) و ضریب آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفتند. همان‌گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود پایایی ترکیبی برای همه سازه‌ها بالاتر از مقدار ۰/۷ است. مقادیر متوسط واریانس استخراج‌شده(AVE) همه سازه‌ها بیش از ۰/۵ است که نشان‌دهنده روایی همگرا و ارتباط و انطباق درونی گویه‌های هر سازه است(۳۳). همچنین، جدول شماره یک نشان می‌دهد که همه مقادیر نسبت روایی یگانه–دوگانه کم‌تراز مقدار قابل‌قبول ۰/۸۵ است(۳۴). بنابراین، روایی و پایایی همه سازه‌ها در حد مطلوب است.

جدول ۱. معیار فورنل–لارکر، نسبت HTMT، مقادیر AVE و شاخص‌های پایایی ترکیبی و آلفای کرونباخ

سازه‌ها	معنای زندگی	پایداری	خودکنترلی	شکوفایی	M±SD	کجی	کشیدگی	AVE	CR	α
معنای‌زندگی	۰/۸۸	۰/۴۱	۰/۳۹	۰/۵۸	۳۱/۶±۹۶/۱۳	−۰/۵۱	−۰/۱۴	۰/۷۷	۰/۸۷	۰/۷۱
پایداری	۰/۲۹	۰/۸۸	۰/۱۷	۰/۵۰	۲۴/۵±۷۶/۲۵	−۰/۴۲	−۰/۰۶	۰/۷۷	۰/۸۷	۰/۷۱
خودکنترلی	۰/۳۰	۰/۱۱	۰/۷۸	۰/۴۱	۴۰/۷±۳۳/۳۳	−۰/۴۳	−۰/۰۲	۰/۶۲	۰/۸۲	۰/۷۲
شکوفایی	۰/۴۴	۰/۳۷	۰/۳۶	۰/۷۲	۷۹/۱۴±۰۳/۳۳	−۰/۴۹	۰/۱۰	۰/۵۲	۰/۸۴	۰/۷۷

توضیح: مقادیر پررنگ بر روی قطر ماتریس، ریشه دوم متوسط واریانس استخراج‌شده است. مقادیر زیر قطر، همبستگی بین سازه‌ها و مقادیر بالای قطر نسبت HTMT را نشان می‌دهد.

همان‌گونه که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌شود قرار داشتن ضرایب کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش، در بازه ۲+ و ۲− نشان عدم انحراف قابل ملاحظه از توزیع نرمال است. همچنین، مقدار VIF در جدول ۲ نشان‌دهنده عدم هم‌خطی متغیرهای مستقل است. عامل استقلال خطاها با استفاده از آزمون Durbin-Watson که یکی از مهم‌ترین پیش‌فرض‌های تحلیل رگرسیون است(۳۵) برابر با ۱/۶۴۵ و نشان‌دهنده استقلال خطاهاست. بنابراین، همگی شاخص‌ها حاکی از برقراری پیش‌فرض‌های لازم برای انجام تحلیل رگرسیون است. نتایج تحلیل رگرسیون هم‌زمان در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون شکوفایی روی انواع معنای زندگی، پایداری و خود کنترلی

متغیر پیش‌بین	B	SE	Beta	t	معناداری	حدود اطمینان ۹۵ درصد		Tolerance	VIF
						حد پایین	حد بالا		
مقدار ثابت	۲۷/۴۷	۹/۴۸	–	۲/۸۹	۰/۰۰۴	۸/۸۱	۴۶/۱۴	–	–
سن	−۰/۳۱۷	۰/۳۱۰	۰/۰۵۱	−۱/۰۲۲	۰/۳۰۸	−۰/۹۲	۰/۲۹	۰/۹۸۲	۱۰/۰۱۸
جنسیت	۲/۱۲۷	۱/۴۲۴	۰/۰۷۴	۱/۴۹۴	۰/۱۳۶	−۰/۶۷	۴/۹۲	۰/۹۸۸	۱/۰۱۲
معنای زندگی	۰/۷۰۷	۰/۱۲۵	۰/۳۰۳	۵/۶۴۵	<۰/۰۰۱	۰/۴۶	۰/۹۵	۰/۸۴۹	۱/۱۷۸
پایداری	۰/۷۰۴	۰/۱۴۲	۰/۲۵۸	۴/۹۷۵	<۰/۰۰۱	۰/۴۲	۰/۹۸	۰/۹۰۷	۱/۱۰۲
خود کنترلی	۰/۳۸۶	۰/۱۰۲	۰/۱۹۸	۳/۸۰۴	<۰/۰۰۱	۰/۱۸	۰/۵۸	۰/۹۰۴	۱/۱۰۶

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود معنای زندگی($p\leq$۰/۰۰۱، $ß$=۰/۳۰)، پایداری($p\leq$۰/۰۰۱، $ß$=۰/۲۵)

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-12]
[DOI: 10.48305/25.1]

و خودکنترلی($p\leq$۰/۰۰۱، $ß$=۰/۱۹) به‌طور مثبت شکوفایی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کنند و روی هم توانستند ۲۹/۱ درصد از واریانس شکوفایی دانشجویان را تبیین کرده و بقیه واریانس شکوفایی در دانشجویان علوم پزشکی توسط متغیرهای خارج از مدل تبیین می‌شوند.

بحث

این پژوهش با هدف بررسی نقش پیش‌بینی کنندگی سه عامل معنای زندگی، پایداری و خودکنترلی در شکوفایی دانشجویان علوم پزشکی انجام شد. نتایج نشان داد که معنای زندگی، شکوفایی دانشجویان را پیش‌بینی می‌نماید. این یافته با تحقیقات متعدد(۶و۱۰) مبنی بر رابطه مثبت معنای زندگی با بهزیستی همسو می‌باشد. در تبیین این رابطه می‌توان گفت که زمانی که شخص هدف و معنای زندگی را به‌صورت منسجم و عمیق درک می‌کند، زیبایی، لذت و جذابیت این معنا، منبع قدرتمندی از امید و انگیزه را ایجاد می‌کند و به او کمک می‌کند تا از حالت سستی خارج شده و مسؤولیت‌های خود را برای رسیدن به اهداف بپذیرد. ایجاد یک حس عمیق نسبت به معنادار بودن زندگی به سلامت روانی افراد کمک شایانی می‌نماید(۶). انسان‌هایی که معنای زندگی را درک می‌کنند، از قدرت بیشتری برای مواجهه با مشکلات و مقابله با موانعی که در مسیر شکوفایی وجود دارد، برخوردارند. آن‌ها می‌توانند برای ارتقای مستمر خودشان، هدف‌گذاری کنند و با اجرای یک نقش فعال در مشکلاتی که با آن مواجه می‌شوند، رویکرد مثبتی به تغییر داشته باشند(۳۶). هم‌چنین با توجه به اینکه معنای زندگی با معنا بخشیدن به رویدادهای زندگی گره خورده است، افرادی که فاقد معنا هستند، بیش‌تر از افرادی که حس معناداری قوی در زندگی دارند، توسط رویدادهای استرس‌زای زندگی تهدید می‌شوند. به عبارت دیگر، درک زندگی به‌عنوان عملکردی معنادار، به‌عنوان حائلی در برابر عوامل استرس‌زا عمل می‌کند(۱۱). این حس آرامش در زندگی، موجب تقویت شکوفایی و بهزیستی می‌گردد.

همچنین یافته‌های پژوهش نشان داد که پایداری با شکوفایی رابطه داشته و می‌تواند شکوفایی دانشجویان علوم پزشکی را پیش‌بینی نماید. این یافته با نتایج پژوهش‌های متعدد(۱۳و۱۶و۱۸) مبنی بر رابطه مثبت پایداری با بهزیستی همسو است. در مقام تبیین می‌توان گفت افرادی که از روحیه پایداری برخوردارند، با شوق و قدرت برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنند و چالش‌هایی که در مسیر موفقیت و شکوفایی وجود دارد، آن‌ها را متوقف نمی‌کند(۱۳). این افراد می‌توانند توانایی‌های خود را برای به‌دست آوردن یک زندگی با کیفیت به حداکثر رسانده و از ظرفیت‌های درونی و امکانات محیطی بیشترین بهره را ببرند و مسیر موفقیت و شکوفایی را به بهترین نحو طی کنند(۳۷). در واقع این ویژگی شخصیتی به انسان کمک می‌کند تا با اراده‌ای قوی با موانع و مشکلاتی که برای رسیدن به موفقیت وجود دارد، مبارزه کند، آن‌ها را پشت سر گذارد و از فرصت‌های زندگی برای شکوفایی هر چه بیش‌تر نهایت استفاده را ببرد.

یافته‌ی دیگر پژوهش رابطه خودکنترلی و شکوفایی بود که همسو با نتایج تحقیقات متعدد(۲۰و۲۲و۲۴) به لحاظ رابطه مثبت خودکنترلی با شادکامی و بهزیستی می‌باشد. برای تبیین نقش خودکنترلی در شکوفایی می‌توان گفت قدرت مدیریت افکار، احساسات و رفتارها برای رسیدن به هدف و موفقیت نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. افراد اغلب می‌توانند انتخاب کنند که در برابر تمایلاتی که مانع رسیدن به هدف و موفقیت است، تسلیم شوند یا مقاومت کنند. بسیاری از افراد در چنین انتخاب‌هایی که مستلزم فدا کردن یک لذت زودگذر برای رسیدن به یک لذت بلندمدت است، دچار مشکل هستند(۳) و همین ضعف و ناتوانی، آن‌ها را از رسیدن به موفقیت و شکوفاشدن باز می‌دارد. هم‌چنین نداشتن قدرت کنترل بر رفتار، عامل بسیاری از تنش‌ها و آسیب‌های روانی و جسمی در روابط اجتماعی است که سطح بالایی از هیجانات منفی را به‌دنبال دارد(۳۸). در مقابل، افرادی که از خودکنترلی بالایی برخوردار هستند، توانمندی خوبی برای مدیریت افکار، احساسات و رفتارهای خود برای رسیدن به اهداف دارند. این افراد وقتی با رویدادهای استرس‌زا مواجه می‌شوند، نقش فعالی را برای برطرف کردن مشکل ایفا

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-12]
[DOI: 10.48305/25.1]

می‌کنند و مسؤولیت‌پذیری، سطح رضایت و موفقیت آن‌ها را در مناسبات فردی و اجتماعی بالا می‌برد(۷). این افراد نه تنها در مسیر زندگی خود، شکوفا می‌شوند و از لحاظ روان‌شناختی سالم‌تر هستند، بلکه روابط اجتماعی بهتری دارند، محبوب‌تر هستند و بیش‌تر مورد اعتماد دیگران قرار می‌گیرند(۳۱). تمرکز بر فعالیت، احساس پیشرفت و موفقیت و تجربه روابط مثبت اجتماعی، همگی همراه با تجربه هیجان‌های مثبت و احساس شادی است که خود یکی از مؤلفه‌های مهم بهزیستی و شکوفایی است(۲۲). شاید به همین دلیل است که برخی از پژوهشگران معتقدند که خودکنترلی، برترین و ارزشمندترین ویژگی مثبت بوده و باعث توانمندسازی سایر نقاط قوت و دیگر ویژگی‌های مثبت انسان می‌شود و زمانی فرد می‌تواند موفقیت و شکوفایی را به بیش‌ترین حد برساند که خویشتن‌داری خود را تقویت نماید(۳).

این پژوهش محدودیت‌هایی نیز داشت؛ اول، آن که به دلیل روش همبستگی در این مطالعه باید در تفسیر علّی نتایج جانب احتیاط را رعایت کرد. همچنین، با توجه به استفاده از روش خودگزارشی در جمع‌آوری داده‌ها امکان سوگیری و تحریف شناختی ناخواسته از جانب پاسخ‌دهندگان نامحتمل نیست. ازاین‌رو پیشنهاد می‌شود که در مطالعات آینده از روش‌های دیگر، از جمله مصاحبه و طرح‌های پژوهشی علّی مقایسه‌ای و آزمایشی استفاده شود. از آنجا که این پژوهش بر روی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان انجام شده است لازم است در تعمیم نتایج به افراد و گروه‌های دیگر احتیاط لازم صورت گیرد. همچنین، متغیرهایی مانند وضعیت اقتصادی-اجتماعی، تجربه‌های استرس‌زا، حمایت اجتماعی و سلامت روانی قبلی ممکن است بر شکوفایی تأثیرگذار باشند، اما در این مطالعه به‌طور مستقیم کنترل نشده‌اند. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده این عوامل به‌عنوان متغیرهای تعدیل‌کننده یا کنترل در نظر گرفته شوند. پیشنهاد می‌گردد که تحقیقات آتی عوامل دیگر مرتبط با شکوفایی، ازجمله توانمندی‌های منش و همچنین نقش خانواده و محیط آموزشی را مورد بررسی قرار دهند.

نتیجه‌گیری

درمجموع، یافته‌های این پژوهش نشان داد که سه عامل معنای زندگی، پایداری و خودکنترلی نقش مهمی در ارتقای شکوفایی دانشجویان علوم پزشکی دارند. این نتایج می‌توانند در سیاست‌گذاری‌های آموزشی و مشاوره‌ای دانشگاه‌ها مورد استفاده قرار گیرند. از نظر عملی می‌توان با طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی و کارگاه‌های مهارت‌های زندگی، آگاهی دانشجویان را درباره معنا و هدف زندگی افزایش داد و نقش آن را در بهزیستی و موفقیت تحصیلی تقویت کرد. همچنین، برگزاری دوره‌های آموزشی برای بهبود خودکنترلی و پایداری، و ارائه خدمات مشاوره‌ای در دانشگاه‌ها می‌تواند به دانشجویان در مدیریت استرس‌ها، افزایش پشتکار و تقویت انگیزه‌های درونی کمک کند. علاوه‌بر این، توسعه سیاست‌های حمایتی در محیط‌های دانشگاهی، از طریق ایجاد فرصت‌های یادگیری تجربی و تغییر در برنامه‌های درسی، می‌تواند بستری مناسب برای ارتقای استقلال، هدفمندی و انگیزش دانشجویان فراهم آورد. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود که سیاست‌گذاران حوزه آموزش پزشکی، مشاوران دانشگاهی و اساتید با طراحی و اجرای برنامه‌های مداخله‌ای و حمایتی، زمینه تقویت این سه عامل را فراهم آورده و از این طریق، شکوفایی و بهزیستی تحصیلی دانشجویان علوم پزشکی را ارتقا دهند.

قدردانی

از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کاشان که در پژوهش شرکت داشتند تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

تعارض منافع

نویسندگان تعارض منافعی ندارند.

منابع

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.48305/25.1]

1. Schinkel A. Wonder, education, and human flourishing: Theoretical, empirical, and practical perspectives.1st ed. Amsterdam: VU University Press; 2020.
2. Keyes CL. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. J Health Soc Behav. 2002; 43(2): 207-22.
3. Seligman MEP. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York City: Simon and Schuster; 2011.
4. Dunn LB, Iglewicz A, Moutier C. A conceptual model of medical student well-being: promoting resilience and preventing burnout. Acad Psychiatry. 2008; 32(1): 44-53.
5. VanderWeele TJ, McNeely E, Koh HK. Reimagining health—flourishing. JAMA. 2019; 321(17): 1667-1668.
6. Morse JL, O'Donnell MB, Walberg AR, Dik BJ. Meaning interventions in schools: Strategies for supporting healthy development and wellbeing in the lives of youth. International Journal of Wellbeing. 2019; 9(4): 43-58.
7. Baumeister RF. Conquer yourself conquer the world. Scientific American. 2015; 312(4): 61-5.
8. Veenhoven R. Subjective measures of well-being. In: McGillivray M, editors. Human well-being: Concept and measurement. London: Palgrave Macmillan; 2007: 214-239.
9. Yang Q, Cheng W, He W, Han B, Yang Z. Will searching for meaning bring well-being? Advances in Psychological Science. 2016; 24(9): 1496-1503.
10. Martela F, Steger MF. The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. The Journal of Positive Psychology. 2016; 11(5): 531-45.
11. Park J, Baumeister RF. Meaning in life and adjustment to daily stressors. The Journal of Positive Psychology. 2017; 12(4): 333-41.
12. Sameer Y, Eid Y, Veenhoven R. Perceived meaning of life and satisfaction with life: A research synthesis using an online finding archive. Front Psychol. 2023; 13: 957235.
13. Liao Y-H, Chen H-C. Happiness takes effort: Exploring the relationship among academic grit, executive functions and well-being. Personality and Individual Differences. 2022; 199: 111863.
14. Ross C. The Three Pathways to Happiness: How Orientations to Pleasure, Engagement, and Meaning Relate to Grit and Well-Being in a Longitudinal. [dissertation]. Wellington, New Zealand: Victoria University of Wellington; 2016.
15. Duckworth AL, Peterson CH, Matthews MD, Kelly DR. Grit: perseverance and passion for long-term goals. J Pers Soc Psychol. 2007; 92(6): 1087-101.
16. Wan Sulaiman WS, bin Shariff MIA, Khairudin R. The role of psychological capital in flourishing among job seekers: Grit as a mediator. Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi. 2023; 8(1): 119-36.
17. Muhammad H, Ahmad S, Khan MI. Exploring predicting role of student's grit in boosting Hope, meaning in life and subjective happiness among undergraduates of university. Pakistan Journal of Humanities & Social Sciences Research. 2020; 3(1): 157-76.
18. LaFreniere LS, Lord SE. Flourishing Mindfully: Mindfulness Moderates the Associations of Stress, Psychopathology, and Grit with Flourishing. Journal of Positive Psychology and Wellbeing. 2023; 7(2): 53-67.
19. Duckworth AL, Taxer JL, Eskreis-Winkler L, Galla BM, Gross JJ. Self-control and academic achievement. Annu Rev Psychol. 2019; 70: 373-399.
20. Mirandi M, Lis A, Mazzeschi C, Li J-B, Salmi LP, Delvecchio E. Flourishing and self-control in adolescence: the role of perceived parenting. Int J Environ Res Public Health. 2023; 20(16): 6568.

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.48305/25.1]

21. Yilmaz R, Karaoglan Yilmaz FG. Problematic internet use in adults: the role of happiness, psychological resilience, dispositional hope, and self-control and self-management. J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther. 2023; 41(3): 727-45.
22. Cheung TTL, Gillebaart M, Kroese F, De Ridder D. Why are people with high self-control happier? The effect of trait self-control on happiness as mediated by regulatory focus. Front Psychol. 2014; 5:722.
23. Shroff DM, Breaux R, Von Suchodoletz A. Understanding the association between spirituality and mental health outcomes in adolescents in two non-Western countries: Exploring self-control as a potential mediator. Dev Psychopathol. 2023; 35(3): 1434-1443.
24. Sponselee HC, Beek LT, Renders CM, Kroeze W, Fransen MP, van Asselt KM, et al. Letting people flourish: defining and suggesting skills for maintaining and improving positive health. Front Public Health. 2023; 11: 1224470.
25. Rashid T, Seligman MP. Positive psychotherapy: Clinician manual. Oxford, England: Oxford University Press; 2018.
26. Khanjani M, Shahidi SH, Fathabadi J, Mazaheri MA, Shokri O. [Factor structure and psychometric properties of the positive psychotherapy inventory (PPTI)]. Applied Psychology. 2014; 8(1): 68-86.[Persian]
27. Steger MF, Frazier P, Oishi S, Kaler M. The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. Journal of counseling psychology. 2006; 53(1), 80–93.
28. Nasiri N, Kouroshnia M, Barzegar M, Sohrabi Shegefti N. [Causal Explanation of the Meaning of Life based on Personality Traits, Implicit Beliefs of Intelligence and Adaptability]. Psychological Models and Methods. 2023; 14(53): 19-34. [Persian]
29. Duckworth AL, Quinn PD. Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT–S). Journal Of Personality Assessment. 2009; 91(2): 166-74.
30. Sadoughi M, Eskandari N. [Predicting Medical Students' Academic Burnout Based on Academic Self-Efficacy: The Mediating Role of Academic Grit]. Iranian Journal of Medical Education. 2023; 23: 105-14.[Persian]
31. Tangney JP, Boone AL, Baumeister RF. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In: Baumeister RF, editors. Self-regulation and self-control.1st ed. Abingdon-on-Thames, Oxfordshire: Routledge; 2018: 173-212.
32. Mohammadi L, Mojtabazadeh M. [The Mediating Role of Self-Control in the Relationship between Personality Traits, Organizational Commitment and Job Motivation]. Journal of Research in Educational Systems. 2023; 17(62): 64-82.[Persian]
33. Hair JF, Hult GTM, Ringle CM, Sarstedt M, Danks NP, Ray S. Partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM) using R, [A workbook]. London: Springer Nature; 2021.
34. Khanjani M, Shahidi S, FathAbadi J, Mazaheri M, Shokri O. [The factor structure and psychometric properties of the Positive Psychotherapy Inventory (PPTI) in an Iranian sample]. Journal of Applied Psychology. 2014; 8(1): 69-86. [Persian]
35. Field A. Discovering statistics using IBM SPSS statistics. 4th ed. Thousand Oaks, California. SAGE Publications; 2013.
36. Çelik E, Çelik B, Yavaş Ş, Süler M. Investigation of marital satisfaction in terms of proactive personality, meaning in life, offense-specific forgiveness. International Journal of Psychology and Educational Studies. 2022; 9(1): 1-11.
37. Kumala Sari GA, Amalia DN, Fatmala D. Grit and Gratitude as Predictors of Flourishing in Post-Pandemic Students. Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi. 2023; 8(3): 383-95.

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.48305/25.1]

38. King RB, Gaerlan MJM. High self-control predicts more positive emotions, better engagement, and higher achievement in school. European journal of psychology of education. 2014; 29: 81-100.

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.48305/25.1]

Predicting Medical Students' Flourishing Based on Meaning in Life, Grit, and Self-Control

Majid Sadoughi[1], Ahmad Mazhabdar[2]

Abstract

Introduction: *Flourishing is a key indicator of psychological well-being and optimal functioning among medical students, playing a crucial role in enhancing the quality of education and professional performance. This study aimed to examine the predictive role of meaning in life, grit, and self-control in* ***the*** *flourishing of medical students.*

Methods: *This cross-sectional correlational study was conducted among students at Kashan University of Medical Sciences in the academic year 2024. A total of 291 students were selected using proportional stratified random sampling. Participants completed the Flourishing Scale, the Meaning in Life Questionnaire, the Grit Scale, the Self-Control Scale, and demographic questions. Data were analyzed using multiple regression analysis by SPSS-24.*

Results: *The results of the simultaneous regression analysis indicated that meaning in life (β = .30, p < .001), grit (β = .25, p< .001), and self-control (β = .19, p < .001) were significant positive predictors of students' flourishing.* ***Collectively, these variables accounted for*** *29.1% of the variance in flourishing.*

Conclusion: *Enhancing students' sense of meaning in life, as well as fostering grit and self-control, can facilitate their flourishing and psychological well-being. Policymakers in medical education, academic counselors, and socio-cultural administrators can play a significant role in strengthening these factors to foster success among medical students.*

Keywords: Psychological well-being, Meaning in life, Grit, Self-control, Medical Students

Addresses:

1. (✉) Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Kashan, Kashan, Iran. Email: sadoughi@kashanu.ac.ir
2. MA Student in General Psychology, Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Kashan, Kashan, Iran. Email: a.mazhabdar@grad.kashanu.ac.ir

[Downloaded from ijme.mui.ac.ir on 2026-11-12]

[DOI: 10.48305/25.1]