

Reconstructing the Life Story as the Hero's Journey: Finding the Meaning of Life and Reaching to Flourishing

Ebrahim Ahmadi  *

Assistant Professor in Islamic Azad University-
BuinZahra Branch, BuinZahra, Iran

Accepted: 11/10/2025

Abstract

Man has always been searching for the meaning of life, but nowadays it has become more difficult for him to find it, so psychologists should help people in this way. Current research hypothesized that if people can see their lives in the form of a hero's journey story, they will find meaning in their lives and their flourishing will increase. In order to test this hypothesis, among the 50,000 mobile phone subscribers in Tehran and Karaj, 533 people (270 men) with an average age of 42 years were conveniently sampled and in an experimental design were randomly assigned into experimental group (whose life stories were restructured in the form of a hero's journey) and control group (who only wrote their life stories). The meaning of life was measured by Crumbaugh & Maholick's test (1964), the view of life as a hero's journey story by Rogers et al.'s scale (2023), and the flourishing by Diener et al.'s test (2010). T-tests showed that looking at life in the form of a hero's journey story, the meaning of life, and flourishing is more in the experimental group than in the control group, and conditional process modeling showed that reconstructing the life story in the form of a hero's journey (independent variable), has increased the meaning of life and flourishing (dependent variables) through looking at life in the form of a hero's journey story (mediating

Received: 26/09/2024

ISSN: 2345-6051

eISSN: 2476-6178

* Corresponding Author: eahmadi1356@gmail.com

How to Cite: Ahmadi, E. (2026). Reconstructing the Life Story as the Hero's Journey: Finding the Meaning of Life and Reaching to Flourishing, *Journal of Culture of Counseling and Psychotherapy*, 16(64), 129-154. DOI: 10.22054/qccpc.2025.81014.3343

variable). So, the story of the hero's journey is a framework that psychologists can use to guide people in how to think about their lives and help them build a better life story and thereby increase people's meaning of life and well-being.

Keywords: Life Story, Hero's Journey, Meaning of Life, Flourishing.



بازسازی داستان زندگی به شکل سفر قهرمان: یافتن معنای زندگی و رسیدن به شکفتگی

دکترای روان‌شناسی، گروه روان‌شناسی، واحد بوئین‌زهره، دانشگاه آزاد
اسلامی، بوئین‌زهره، ایران

ابراهیم احمدی *

چکیده

آدمی همیشه در جستجوی معنای زندگی بوده اما امروزه یافتن آن برای او دشوارتر شده است پس متخصصان علوم رفتاری باید در این راه به مردم کمک کنند. پژوهش کنونی فرض کرد که اگر مردم بتوانند زندگی خود را به شکل داستان سفر یک قهرمان ببینند معنای زندگی خود را پیدا می‌کنند و شکفتگی آن‌ها نیز افزایش می‌یابد. باهدف آزمون این فرضیه، از میان ۵۰ هزار مشترک تلفن همراه تهران و کرج، ۵۳۳ نفر (۲۷۰ مرد) با میانگین سنی ۴۲ سال با روش در دسترس گزینش و در یک طرح آزمایشی با روش تصادفی به گروه‌های آزمایش (که داستان زندگی آن‌ها به شکل سفر قهرمان بازسازی شد) و گواه (که فقط داستان زندگی خود را نوشتند) گمارده شدند. معنای زندگی با آزمون کرامبو و مهالیک (۱۹۶۴)، نگاه به زندگی به شکل داستان سفر قهرمان با آزمون راجرز و همکاران (۲۰۲۳) و شکفتگی با آزمون دینر و همکاران (۲۰۱۰) اندازه‌گیری شد. آزمون‌های t نشان دادند که نگاه به زندگی به شکل داستان سفر قهرمان، معنای زندگی و شکفتگی در گروه آزمایش بیشتر از گروه گواه است و الگوسازی فرایند شرطی نشان داد که بازسازی داستان زندگی به شکل سفر قهرمان (متغیر مستقل)، از راه نگاه به زندگی به شکل داستان سفر قهرمان (متغیر میانجی)، معنای زندگی و شکفتگی (متغیرهای وابسته) را افزایش داده است. پس داستان سفر قهرمان چهارچوبی است که روان‌شناسان می‌توانند با به کارگیری آن مردم را در چگونگی اندیشیدن به زندگی‌هایشان راهنمایی و به آن‌ها در ساختن یک داستان زندگی بهتر کمک کنند و از این راه، معنای زندگی و بهزیستی مردم را افزایش دهند.

کلیدواژه‌ها: داستان زندگی، سفر قهرمان، معنای زندگی، شکفتگی.

مقدمه

انسان‌ها دوست دارند یک زندگی پرمعنا داشته باشند یعنی زندگی آن‌ها مهم و هدفمند باشد و از رویدادهای زندگی خود به‌عنوان یک کل یکپارچه سر دریاورند (استیگر، ۲۰۱۲). درست است که آدمی همیشه در جستجوی معنای زندگی بوده است (فرنکل، ۱۹۵۹) اما امروزه یافتن معنای زندگی برای او دشوارتر شده است زیرا داده‌ها نشان می‌دهند که انسان امروزی بسیار بیشتر از گذشته به پوچ‌گرایی (متضاد معنای زندگی) می‌رسد و برای رهایی از آن به داروهای روان‌گردان و خودکشی پناه می‌برد (برینگتون و همکاران، ۲۰۲۰؛ راجرز و همکاران، ۲۰۲۳؛ رضائیان، ۱۳۹۱). در گذشته انسان‌ها بخشی از معنای زندگی خود را از «دین» و «دیگران» می‌گرفتند اما سبک زندگی امروزی سبب شده است که دین‌گرایی، اعتماد به دیگران و پیوندهای اجتماعی کاهش یابند (برنن، ۲۰۲۱؛ پژوهشکده پیو، ۲۰۱۹؛ رحمانی، ۱۳۹۹).

این بحران معنای زندگی به متخصصان علوم رفتاری انگیزه داده است که روش‌هایی برای کمک به مردم در یافتن معنای زندگی خود پیدا کنند (منکو و همبی، ۲۰۲۱) و پژوهش کنونی بر پایه نظریه‌ها و یافته‌هایی که در پایین آمده‌اند پیشنهاد می‌کند که اگر مردم بتوانند برای زندگی خود یک داستان بسازند آنگاه یافتن معنای زندگی برای آنان آسان‌تر می‌شود. پژوهش کنونی می‌خواهد این فرضیه را آزمون کند که اگر مردم بتوانند داستان زندگی خود را به شکل سفر پرماجرایی یک قهرمان بسازند می‌توانند به معنای زندگی خود برسند. داستان سفر قهرمان نه یک داستان خاص، بلکه یک خط‌سیر داستانی است که در داستان‌های قهرمانی و حماسی همه فرهنگ‌ها دیده می‌شود (کمبل، ۱۹۴۹). در این خط‌سیر داستانی، شخصیت اصلی داستان با دشواری‌هایی روبه‌رو می‌شود و با پیروزی بر آن دشواری‌ها رشد می‌کند و به یک قهرمان تبدیل می‌شود (راجرز و همکاران، ۲۰۲۳). یک راه برای رسیدن به معنای زندگی این است که بتوانیم رویدادهای پراکنده زندگی خود را به یکدیگر پیوند بزنیم یعنی از آن‌ها یک داستان یکپارچه بسازیم (بشردوست، ایزدی و مجتبائی، ۱۴۰۳؛ بویید، ۲۰۱۸). برای نمونه کارآگاهی را در نظر

بگیرید که اطلاعات فراوانی دربارهٔ یک پرونده به دست آورده است اما تا نتواند آن اطلاعات را به هم گره بزند و از آن‌ها یک داستان بسازد به معنای واقعی آن اطلاعات پی نخواهد برد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بیشتر مردم رویدادهای زندگی خود را به شکل یک داستان به هم می‌بافند و از این راه به بینش و خودشناسی می‌رسند (استیگر، ۲۰۱۲؛ مک‌ادمس و گو، ۲۰۱۵). مردم برای ساختن داستان زندگی خود به گونه‌ای ناهشیار از داستان‌های ماندگاری که در فرهنگ آن‌ها هست و ارزش‌ها و تاریخ جامعه آن‌ها را نشان می‌دهد کمک می‌گیرند تا بتوانند تجربه‌های خود را تفسیر کنند و تعیین نمایند که کدام رویداد زندگی آن‌ها مهم و کدام یک بی‌اهمیت بوده است (برنستن و روبین، ۲۰۰۴؛ ترنر، ۲۰۲۴؛ راجرز و همکاران، ۲۰۲۳؛ مک‌لین و ساید، ۲۰۱۶). این کار به فرد کمک می‌کند که آنچه در زندگی خود دیده است را در تاریخ و فرهنگ جامعه خود نیز ببیند و به سخن دیگر زندگی شخصی خود را به زندگی جمعی کشورش پیوند بزند (مک‌ادمس و مک-لین، ۲۰۱۳). برای نمونه جنگ‌زدگانی که کوهی از رخدادهای دردآور را به چشم دیده‌اند اگر بتوانند آنچه را که بر آن‌ها گذشته است به یکی از داستان‌های حماسی و اسطوره‌ای کشورشان پیوند بزنند معنای آنچه بر سرشان آمده است را پیدا می‌کنند و با احتمال کمتری به اختلال استرس پس از آسیب گرفتار خواهند شد (احمدی، ۱۴۰۰).

پس داستان زندگی یک شخص، هم برگرفته از رویدادهای زندگی اوست و هم ریشه در داستان‌های ملی و فرهنگی او دارد (همک، ۲۰۰۸)، اما افزون بر این‌ها از نیاز او به داشتن یک تصویر مثبت از خود نیز اثر می‌پذیرد (مک‌ادمس، ۲۰۰۱؛ ون دن بآس و د گراف، ۲۰۲۰). پس داستان زندگی فقط نشان‌دهندهٔ زندگی واقعی شخص نیست بلکه تا حد زیادی ساخته و پرداختهٔ ذهن او نیز هست و به سخن دیگر بازسازی گزینشی گذشته است (هبرمس و بلاک، ۲۰۰۰). پژوهش‌ها نشان داده‌اند داستان زندگی بزرگ‌سالان سالم و بالغ پر از شور و رشد و رستگاری است (احمدی، ۱۳۹۶؛ باور و مک‌ادمس، ۲۰۰۴؛ مک‌ادمس و همکاران، ۲۰۰۱؛ منصوری، ۱۳۹۷) اما داستان زندگی کسانی که افسردگی یا روان‌زخم دارند سرشار از درجا زدن و رو به پایین رفتن است (آدلر و همکاران، ۲۰۰۶).

پژوهش کنونی فرض می‌کند که این داستان زندگی است که به سلامت/بیماری روانی می‌انجامد نه خودِ زندگی؛ شخصیت ما و سلامت یا بیماری ما نه به رخدادهای زندگی ما بلکه به داستانی که از آن رخدادها ساخته‌ایم (معنایی که به آن رخدادها داده‌ایم) بستگی دارد. فرضیه پژوهش کنونی این است که اگر داستان زندگی به گونه‌ای ویژه، یعنی به شکل سفر یک قهرمان، ساخته شود معنای زندگی و شاخص‌های بهزیستی و سلامت روان افزایش می‌یابند.

فرهنگ ایران و جهان پر از داستان است اما فقط اندکی از آن‌ها ماندگار شده‌اند و با گذشت صدها و هزارها سال همچنان بر ذهن‌ها اثر می‌گذارند. داستان‌های ماندگار موضوع‌های گوناگونی دارند اما یک موضوع که بیش از همه در این داستان‌ها تکرار شده «سفر قهرمان» است (بیات، صفایی مقدم، مرعشی و ولوی؛ ۱۴۰۴؛ کمبل، ۱۹۴۹). همه داستان‌هایی که به سفر قهرمان پرداخته‌اند یک ساختار هفت مرحله‌ای یکسان دارند: «شخصیت اصلی» داستان به یک «بینش نوین» می‌رسد، یعنی نگاه او به دنیا و زندگی تغییر می‌کند و به همین علت در جستجوی یک «هدف» درگیر ماجراجویی پرخطر می‌شود. در راه با «چالش»‌هایی برخورد می‌کند اما با کمک «یارانش» آن چالش‌ها را پشت سر می‌گذارد و سرانجام پیروز و «رشد یافته» به خانه بازمی‌گردد تا برای جامعه‌اش «میراثی» مثبت و ماندگار به جا بگذارد (راجرز و همکاران، ۲۰۲۳؛ کانینگ، ۲۰۲۵). این سفر هفت مرحله‌ای نه فقط در زندگی قهرمانان اسطوره‌ای (برای نمونه رستم در فرهنگ ایران و گیلگمش^۱ در فرهنگ جهان) بلکه در زندگی انسان‌های امروزی هم پیدا می‌شود. پژوهش کنونی فرض می‌کند که اگر انسان‌ها بتوانند داستان زندگی خود را به شکل سفر یک قهرمان بازسازی کنند معنای زندگی خود را پیدا می‌کنند و بهزیستی آنان افزایش می‌یابد. برای این کار باید به فرد کمک شود تا: ۱. خودش را (و نه هیچ کس دیگری را) «شخصیت اصلی» داستان زندگی‌اش ببیند، ۲. «بینش نوین» زندگی خود را شناسایی کند، ۳. «هدف» زندگی خود را پیدا کند، ۴. «چالش»‌های رسیدن به آن هدف را تشخیص دهد، ۵. کسانی که در گذر از

1 Gilgamesh

آن چالش‌ها به او «یاری» رسانده‌اند را به یاد آورد، ۶. دریابد که دست‌وپنجه نرم کردن با آن چالش‌ها چگونه به «رشد» او کمک کرده است و ۷. «میراثی» که برای خانواده یا جامعه خود به جا گذاشته است را ببیند.

یافته‌های پیشین دربارهٔ سرچشمه‌های معنای زندگی با فرضیهٔ پژوهش کنونی سازگار هستند یعنی نشان داده‌اند که ویژگی‌های هفت‌گانهٔ داستان سفر قهرمان می‌توانند به یافتن معنای زندگی کمک کنند: قهرمانان «شخصیت‌های اصلی» زندگی خود هستند که سرنوشتشان را خودشان تعیین می‌کنند و دسی و رایین (۲۰۰۰) نشان داده‌اند که برآورده شدن نیاز به خودمختاری به احساس معنادار بودن زندگی کمک می‌کند. نگاه قهرمانان به دنیا و زندگی در دوره‌ای از زمان تغییر می‌کند و به «بینشی نوین» می‌رسند و لوین و همکاران (۲۰۱۳) نشان داده‌اند کسانی که در ویژگی شخصیتی گشودگی به تجربه (که پیش‌نیاز این تغییر نگاه است) نمرهٔ بالا می‌گیرند زندگی‌های خود را معنادارتر می‌دانند. قهرمانان همواره برای رسیدن به یک «هدف» کوشش می‌کنند و جورج و پارک (۲۰۱۳) نشان داده‌اند که مهم‌ترین ویژگی یک زندگی پرمعنا هدف داشتن است. یک قهرمان زندگی «پرچالشی» دارد اما از پس آن‌ها برمی‌آید و از این رهگذر «رشد» می‌کند و ووس و همکاران (۲۰۱۹) به این یافته رسیده‌اند که ایستادگی در برابر چالش‌های زندگی ما را به معنای زندگی می‌رساند. یک قهرمان همیشه «یارانی» دارد که در گذر از چالش‌ها و رسیدن به هدف‌ها او را تنها نمی‌گذارند و هیکس و کین (۲۰۰۹) نشان داده‌اند که پیوندهای اجتماعی به یافتن معنای زندگی کمک می‌کنند؛ و سرانجام قهرمانان در پایان سفرشان برای جامعهٔ خود یک «میراث» سودمند به جا می‌گذارند و کلایین (۲۰۱۷) دریافت کرده است که بسیاری از مردم معنای زندگی خود را در سود رساندن به جامعه جستجو می‌کنند. پس فرضیهٔ پژوهش کنونی در یافته‌های پژوهش‌های پیشین ریشه دارد یعنی داستان جذاب سفر قهرمان همهٔ عامل‌هایی را که برابر با پژوهش‌های پیشین به معنای زندگی کمک می‌کنند در خود جای داده است.

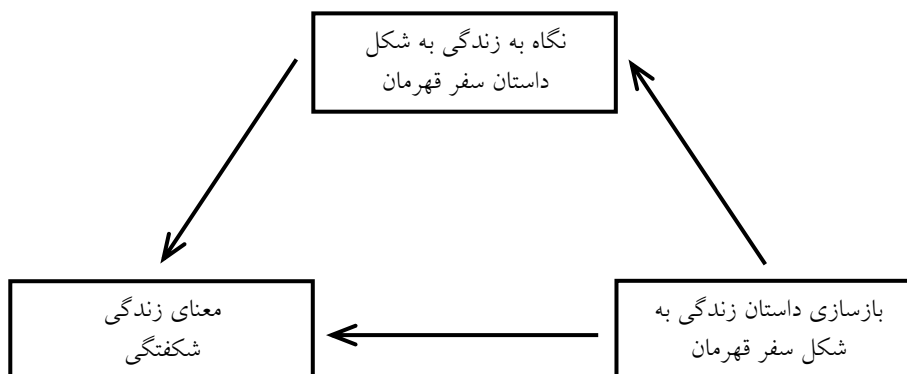
آیا هرکسی می‌تواند خود را یک قهرمان در سفر زندگی ببیند؟ درست است که

داستان زندگی آدم‌های معمولی شور و هیجان داستان زندگی قهرمان‌های اسطوره‌ای را ندارد، اما بخش‌هایی از داستان سفر قهرمان در زندگی هر کسی پیدا می‌شود. برای نمونه همه انسان‌ها در زندگی خود یک «هدف» دارند، با «چالش‌هایی» روبه‌رو شده‌اند و «یارانی» داشته‌اند. شاید زندگی یک آدم معمولی به‌گونه کامل نماینده داستان سفر قهرمان نباشد اما هر کسی می‌تواند داستان زندگی خود را تا اندازه‌ای نزدیک به داستان سفر قهرمان ببیند (فرنکو و زیمباردو، ۲۰۰۶) و پژوهش کنونی پیش‌بینی می‌کند که هراندازه بتوان داستان زندگی انسان‌ها را به داستان سفر قهرمان نزدیک‌تر کرد، معنای زندگی و بهزیستی آن‌ها بیشتر خواهد شد.

برخی گفته‌اند روش انسان‌ها در ساختن داستان زندگی‌شان یک ویژگی پایدار شخصیت آن‌هاست که نمی‌توان آن را تغییر داد (سیدمجیدی، صالحی، مدنی، شاهمرادی، ۱۴۰۴؛ مک‌ادمس و پلس، ۲۰۰۶) اما برخی دیگر می‌گویند که چون داستان‌های زندگی ساخته و پرداخته ذهن انسان هستند و با تجربه‌های تازه به‌روز می‌شوند، پس می‌توان آن‌ها را بازسازی کرد (راجرز و همکاران، ۲۰۲۳؛ همک، ۲۰۰۸) و پژوهش کنونی همگام با این دسته دوم از پژوهشگران فرض می‌کند که بازسازی داستان زندگی به شکل سفر قهرمان می‌تواند معنای زندگی و بهزیستی را افزایش دهد.

پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که بازسازی داستان زندگی (البته نه به شکل سفر قهرمان) می‌تواند با تغییر داستان‌های دردناکی که فرد درباره زندگی خودش ساخته است اثرهای مثبت گوناگونی داشته باشد که نمونه‌هایی از آن‌ها چنین است: کاهش تعارض‌های خانوادگی سربازان از جنگ بر گشته (فلورا و همکاران، ۲۰۱۶)، افزایش احساس شایستگی و پیشرفت تحصیلی نوجوانان (جونز و همکاران، ۲۰۱۸؛ قاسمی، داودی، حیدری و غفاری، ۱۴۰۴)، کاهش اثرهای منفی تبعیض (نورمحمد و همکاران، ۲۰۲۱)، بهتر شدن انضباط پسران (گویر و همکاران، ۲۰۱۹) و بهبود کسانی که تجربه‌های آسیب‌زا دارند (صدوقی و حسام پور، ۱۴۰۲؛ هاروی و همکاران، ۲۰۰۰). آنچه پژوهش کنونی به این پژوهش‌های پیشین می‌افزاید این است که اولاً، در پژوهش کنونی یک موضوع تازه (یعنی سفر قهرمان)

برای بازسازی داستان زندگی برگزیده شده است که در کمتر پژوهشی وجود دارد و ثانیاً، پژوهش‌های پیشین فقط یک موضوع (برای نمونه، پیوندهای اجتماعی) را برای بازسازی داستان زندگی به کار گرفته‌اند اما پژوهش کنونی هفت موضوع را در بازسازی داستان زندگی به کار گرفت: شخصیت اصلی زندگی خود بودن، به یک بینش نوین رسیدن، هدف داشتن، چالش‌ها را پشت سر گذاشتن، یار و همراه داشتن، رشد کردن پس از سختی‌ها و میراث به جا گذاشتن. آزمودنی‌ها باید نخست این هفت موضوع را در زندگی‌های خود شناسایی کنند و سپس آن‌ها را به شکل یک داستان یکپارچه (یعنی سفر قهرمان) به هم پیوند بزنند تا نگاه آن‌ها به زندگی‌شان دگرگون شود و ببینند که چگونه تجربه‌های زندگی آن‌ها همان تجربه‌های قهرمانان اسطوره‌ای داستان‌هایی است که بارها گفته و شنیده‌اند. با این روش، معنای زندگی و بهزیستی آن‌ها افزایش خواهد یافت.



شکل ۱. بازسازی داستان زندگی سبب می‌شود که آزمودنی‌ها زندگی خود را به شکل سفر یک قهرمان ببینند و از این راه، معنای زندگی و شکفتگی آن‌ها افزایش یابد.

روش

هدف پژوهش کنونی آزمون این فرضیه بود که بازسازی و دوباره‌نویسی داستان زندگی به شکل سفر یک قهرمان، معنای زندگی و شکفتگی^۱ که یکی از شاخص‌های مهم بهزیستی

1 flourishing

و سلامت روانی است (برنس و همکاران، ۲۰۲۲) را افزایش می‌دهد. پیش از بازسازی داستان زندگی آزمودنی‌ها، معنای زندگی آن‌ها پیش‌آزمون شد زیرا شاید روش به کاررفته برای بازسازی داستان زندگی در آزمودنی‌هایی که معنای زندگی بالا یا پایین دارند کارآمد نباشد یعنی شاید این روش نتواند معنای زندگی را از یک اندازه‌ای بالاتر ببرد (اثر سقف) و یا هنگامی که معنای زندگی از یک اندازه‌ای پایین‌تر است نتواند آن را بهبود بخشد (اثر کف). پس از بازسازی داستان زندگی، برای اطمینان از این که روش به کاررفته برای بازسازی داستان زندگی واقعاً اثربخش بوده و سبب شده است که آزمودنی‌ها زندگی خود را به شکل سفر یک قهرمان ببینند، آزمون سفر قهرمان^۱ (راجرز و همکاران، ۲۰۲۳؛ پیوست ۱) بر روی آن‌ها انجام شد. سرانجام معنای زندگی (پس‌آزمون) و شکفتگی اندازه‌گیری شد. پس در پژوهش کنونی بازسازی داستان زندگی به شکل سفر قهرمان متغیر مستقل، نمره آزمودنی‌ها در آزمون سفر قهرمان متغیر میانجی، معنای زندگی در پس‌آزمون و شکفتگی متغیرهای وابسته و معنای زندگی در پیش‌آزمون متغیر نامربوط بود و برای تحلیل داده‌ها الگوسازی فرایند شرطی^۲ به کار گرفته شد (شکل ۱)؛ بنابراین فرضیه‌های پژوهش کنونی عبارت‌اند از:

۱. بازسازی داستان زندگی به شکل سفر قهرمان، معنای زندگی را افزایش می‌دهد.
۲. بازسازی داستان زندگی به شکل سفر قهرمان، شکفتگی را افزایش می‌دهد.
۳. بازسازی داستان زندگی به شکل سفر قهرمان، از راه نگاه به زندگی به شکل داستان سفر قهرمان، معنای زندگی و شکفتگی را افزایش می‌دهد.

روش نمونه‌گیری. برای دستیابی به آزمودنی‌های این پژوهش، ۵۰ هزار پیامک به مشترکان همراه اول و ایرانسل در تهران و کرج فرستاده شد که در آن با درج لینک پرسش‌نامه اینترنتی، از گیرندگان درخواست شده بود که: «با تکمیل این پرسش‌نامه که فقط ۳۰ دقیقه وقت شما را می‌گیرد، افزون بر کمک به پیشرفت دانش روان‌شناسی، در

1 Hero's Journey Scale (HJS)

2 conditional process modelling

قرعه‌کشی یک تبلت شرکت کنید». پرسش‌نامه اینترنتی که متغیرهای پژوهش و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها را اندازه‌گیری می‌کرد با نرم‌افزار طراحی پرسش‌نامه پرس‌لاین^۱ ساخته شده بود که با گوشی‌های تلفن همراه نیز به آسانی می‌توان به پرسش‌نامه‌های آن پاسخ داد. نهصد و هفتادویک نفر این پرسش‌نامه را پر کردند، اما ۲۱۹ نفر سن موردنظر (۳۰ سال به بالا)^۲ را نداشتند، ۶۳ نفر دست‌کم یکی از پرسش‌ها را پاسخ ندادند، ۵۴ نفر در مرحله دوم پژوهش شرکت نکردند و ۱۰۲ نفر با دقت و توجه کافی به پرسش‌ها پاسخ ندادند.^۳ داده‌های به‌دست‌آمده از این ۴۳۸ نفر وارد تحلیل‌ها نشد و لذا این پژوهش، ۵۳۳ آزمودنی داشت که میانگین و انحراف استاندارد سن آن‌ها به ترتیب ۴۱/۸۱ و ۵/۹۶ با دامنه ۱۸ تا ۶۴ سال بود و ۲۷۰ نفر از آن‌ها مرد بودند. در پایان پژوهش، از آزمودنی‌ها سپاسگزاری و تبلت پیش‌گفته با قرعه‌کشی به یکی از آن‌ها داده شد. در این پژوهش برای کاهش هزینه‌ها از طریق قرعه‌کشی فقط به یک نفر از آزمودنی‌ها دستمزد (تبلت) پرداخت شد تا پژوهشگران توانایی تأمین هزینه را داشته باشند. پژوهش نشان داده است که نمونه‌های اینترنتی از نظر جمعیت‌شناختی پراکندگی لازم را دارند و پرسش‌نامه‌های اینترنتی داده‌هایی را به پژوهشگر می‌دهند که به‌اندازه کافی معتبر هستند (برمستر و همکاران، ۲۰۱۱). از آزمودنی‌ها رضایت‌نامه آگاهانه برای شرکت در پژوهش گرفته شد، به آن‌ها اطمینان داده شد اطلاعاتی که می‌دهند کاملاً محرمانه خواهند ماند و به آن‌ها گفته شد که این پژوهش درباره شخصیت انسان است.

اندازه‌گیری معنای زندگی. زیرآزمون معنای زندگی از پرسش‌نامه هدف زندگی^۴ (کرامبو و مهالیک، ۱۹۶۴؛ پیوست ۲) برای اندازه‌گیری این متغیر به کار گرفته شد که نمونه‌ای از ماده‌های آن چنین است: «من هدف‌های زندگی خود را به‌درستی می‌شناسم و حرکت به سمت آن‌ها مرا خوشحال می‌کند». آزمودنی‌ها از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۷ (کاملاً

1 porsline.ir

۲ در بسیاری از مردم، داستان زندگی از ۳۰ سالگی شکل می‌گیرد (مک‌ادمس، ۲۰۰۱).

۳ در برخی پرسش‌ها از آزمودنی‌ها خواسته شد که فقط پاسخ دهند «کاملاً موافق» و آزمودنی‌هایی که پاسخی دیگر دادند به عنوان کسانی که دقت و توجه کافی نداشته‌اند از پژوهش کنار گذاشته شدند.

4 Purpose in Life Questionnaire (PLQ)

موافق) به این پرسش‌نامه چهار ماده‌ای پاسخ دادند. این متغیر یک‌بار پیش و یک‌بار پس از بازسازی داستان زندگی آزمودنی‌ها اندازه‌گیری شد با این تفاوت که در پیش‌آزمون از آزمودنی‌ها خواسته شد که موافقت یا مخالفت «کلی» خود با ماده‌های این پرسش‌نامه را گزارش دهند اما در پس‌آزمون از آن‌ها خواسته شد که گزارش دهند «همین اکنون» تا چه اندازه با این ماده‌ها موافق یا مخالف هستند (پیش‌آزمون: $M=3/63$, $SD=0/90$, $\alpha=0/87$ ؛ پس‌آزمون: $M=4/89$, $SD=0/87$, $\alpha=0/87$).

بازسازی داستان زندگی به شکل سفر قهرمان. یک روز پس از اندازه‌گیری معنای زندگی، آزمودنی‌ها در یک طرح آزمایشی به گونه تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. بر پایه روش راجرز و همکاران (۲۰۲۳)، به آزمودنی‌های گروه آزمایش گفته شد:

امروز از شما می‌خواهیم که داستان زندگی خودتان را برای ما بنویسید. ما می‌خواهیم به شما کمک کنیم که با اندیشیدن به داستان زندگی خود و توجه کردن به ویژگی‌های گوناگونی که دارید، خود را قهرمان سفر پرماجرایی زندگی خودتان بدانید. ما به شما کمک خواهیم کرد به جزئیات مهم زندگی خودتان توجه کنید و داستان زندگی خود را به شکل داستان سفر یک قهرمان بنویسید.

سپس آزمودنی‌ها راهنمایی شدند تا بتوانند هریک از مرحله‌های هفت‌گانه سفر قهرمان را در داستان زندگی خودشان شناسایی کنند:

مرحله یک. شخصیت اصلی: «لطفاً برای ما بنویسید که شخصیت شما چه ویژگی‌هایی دارد و چه چیزهایی سبب شده است که شما این شخصیت را داشته باشید.»
مرحله دو. بینش نوین: «لطفاً برای ما بنویسید که کدام تغییر نگاه به زندگی یا کدام رخداد یا کدام تجربه جدید، انگیزه و نقطه آغازی شد برای تبدیل شما به همین آدمی که امروز هستید.»

مرحله سه. هدف: «لطفاً برای ما بنویسید که کوشش برای رسیدن به کدام هدف سبب شد که شما همین کسی بشوید که امروز هستید؟»

مرحله چهار. چالش: «لطفاً برای ما بنویسید که در سفر زندگی خود با کدام مانع‌ها، مشکل‌ها، دشمنی‌ها، رقابت‌ها و رویدادهای ناگوار روبه‌رو شدید؟»

مرحله پنج. یاران و همراهان: «لطفاً برای ما بنویسید که چه کسانی در سفر زندگی شما را تنها نگذاشتند و به شما کمک کردند؟»

مرحله شش. رشد پس از سختی‌ها: «لطفاً برای ما بنویسید که سفر کردن در راه دشوار زندگی چگونه سبب شد که شما رشد کنید و همین کسی بشوید که امروز هستید؟»

مرحله هفت. میراث: «لطفاً برای ما بنویسید که شما در سفر دشوار و پرماجرایی زندگی خود چه میراثی برای دیگران و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنید بر جای گذاشته‌اید؟» سپس از آزمودنی‌ها خواسته شد آنچه را که با راهنمایی‌های بالا درباره زندگی خود نوشته‌اند به شکل یک داستان یکپارچه درآورند و این داستان را به گونه‌ای بنویسند که آن‌ها را قهرمانی در سفر پرماجرایی زندگی نشان دهد. در پایان از آزمودنی‌ها خواسته شد داستانی را که نوشته‌اند بخوانند.

از گروه گواه نیز خواسته شد داستان زندگی خود را بنویسند اما هیچ کاری برای بازسازی داستان زندگی آن‌ها به شکل سفر قهرمان انجام نشد.^۱

اندازه‌گیری نگاه به زندگی به شکل داستان سفر قهرمان. آزمون ۲۱ ماده‌ای سفر قهرمان (راجرز و همکاران، ۲۰۲۳؛ پیوست ۱) برای اندازه‌گیری این متغیر به کار گرفته شد. این آزمون برای هر یک از مرحله‌های هفت‌گانه سفر قهرمان سه ماده دارد و نمونه‌ای از ماده‌های آن چنین است: «احساس می‌کنم در گذر زمان رشد کرده و بهتر شده‌ام». آزمودنی‌ها از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۷ (کاملاً موافق) به این آزمون پاسخ دادند ($M = 3/11$ ، $SD = 0/43$ ، $\alpha = 0/82$).

اندازه‌گیری شکفتگی. آزمون هشت ماده‌ای دینر و همکاران (۲۰۱۰؛ پیوست ۳) برای اندازه‌گیری این متغیر به کار گرفته شد که نمونه‌ای از ماده‌های آن چنین است: «من

۱ با هدف رعایت اخلاق پژوهش، بازسازی داستان زندگی به شکل سفر قهرمان یک روز پس از پایان پژوهش برای گروه گواه نیز انجام شد.

کارهایی را که باید هر روز انجام دهم دوست دارم و برای آن‌ها برنامه‌ریزی می‌کنم». آزمودنی‌ها از ۱ (کاملاً مخالف) تا ۷ (کاملاً موافق) به این آزمون پاسخ دادند ($M = 2/98$ ، $SD = 0/75$ ، $\alpha = 0/89$).

آزمودنی‌ها به گونه میانگین $38/62$ دقیقه (با انحراف استاندارد $11/22$ دقیقه) برای پاسخ‌دهی به هر دو مرحله این پژوهش زمان گذاشتند.

یافته‌ها

داده‌های به دست آمده از این پژوهش، به همراه دستورهای و برون‌دادها، در پایگاه اینترنتی چارچوب علم باز^۱ به نشانی osf.io/n6fws در دسترس هستند.^۲ ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌ها در جدول ۱ دیده می‌شوند.

جدول ۱. متغیرهای جمعیت شناختی آزمودنی‌ها

انحراف استاندارد	میانگین	
۵/۹۶	۴۱/۸۱	سن
مرد	زن	
۲۷۰	۲۶۳	جنسیت

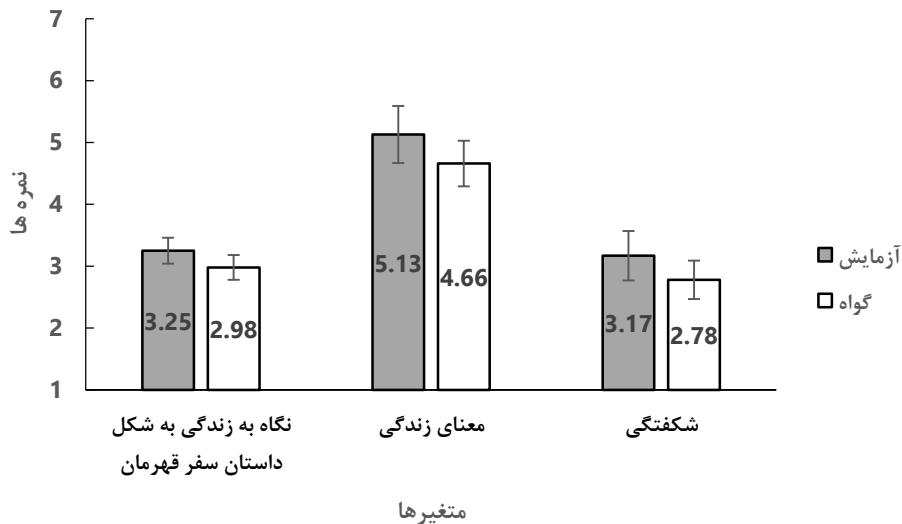
اثر متغیر مستقل بر متغیر میانجی، همساز با فرضیه پژوهش و همان گونه که شکل ۲ نشان می‌دهد، گروه آزمایش بیشتر از گروه گواه زندگی خود را به شکل داستان سفر یک قهرمان ادراک کرد: $t_{531} = 7/50$ ، $p < 0/001$ ، $d = 0/27$.

اثر متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته، همساز با فرضیه پژوهش و همان گونه که شکل ۲ نشان می‌دهد، معنای زندگی ($t_{506} = 6/47$ ، $p < 0/001$ ، $d = 0/47$) و شکفتگی ($t_{499} = 6/26$ ، $p < 0/001$ ، $d = 0/39$) در گروه آزمایش بیشتر از گروه گواه بود.

1 Open Science Framework

۲ نشانی دوم:

drive.google.com/drive/folders/12y12n4TVLye4cM0qtccJn0dOIL9W56bO



شکل ۲. نمره گروه‌های آزمایش و گواه در متغیر میانجی (نگاه به زندگی به شکل داستان سفر قهرمان) و متغیرهای وابسته (معنای زندگی و شکفتگی).

اثر متغیر مستقل بر متغیرهای وابسته از راه متغیر میانجی. همساز با فرضیه پژوهش و همان‌گونه که شکل ۱ نشان می‌دهد، الگوسازی فرایند شرطی نشان داد که بازسازی داستان زندگی به شکل سفر قهرمان (متغیر مستقل)، از راه نگاه به زندگی به شکل داستان سفر قهرمان (متغیر میانجی)، بر معنای زندگی ($\beta = -0.32$) اثر نامستقیم، $SE = 0.05$ ، فاصله اطمینان ۹۹ درصدی: -0.20 تا -0.45) و شکفتگی ($\beta = -0.25$) اثر نامستقیم، $SE = 0.04$ ، فاصله اطمینان ۹۹ درصدی: -0.16 تا -0.35) اثر گذاشته است.^۱ در این تحلیل، معنای زندگی در پیش‌آزمون متغیر کمکی^۲ بود.

کنترل آماری متغیر نامربوط. تحلیل رگرسیون نشان داد که «بازسازی داستان زندگی × معنای زندگی در پیش‌آزمون» نمی‌تواند «معنای زندگی در پس‌آزمون» را پیش‌بینی کند ($p = 0.66$). این نشان می‌دهد که متغیر نامربوط در پیش‌بینی متغیر وابسته با متغیر مستقل

۱ چون فاصله‌های اطمینان، صفر را در بر نگرفته‌اند اثرهای نامستقیم معنی‌دار هستند.

تعامل ندارد؛ بازسازی داستان زندگی، معنای زندگی همه آزمودنی‌ها، حتی آن‌هایی که معنای زندگی آن‌ها در پیش‌آزمون بسیار پایین یا بسیار بالا بوده است را افزایش داده است. افزون بر این هنگامی که بازسازی داستان زندگی به همراه معنای زندگی در پیش‌آزمون وارد تحلیل رگرسیون شد، بازسازی داستان زندگی همچنان توانست معنای زندگی در پس‌آزمون را پیش‌بینی کند: $b = -0.47$, $SE = 0.07$, $t_{53} = -6.45$, $p < 0.001$. این نشان می‌دهد که بازسازی داستان زندگی توانسته است معنای زندگی آزمودنی‌ها را از آنچه در پیش‌آزمون بوده است بالاتر ببرد (جدول ۲).

جدول ۲. تحلیل رگرسیون

ضریب تعیین	p	t	ضریب استاندارد (بتا)	خطای استاندارد	B	
۰/۰۰	۰/۶۶	۰/۴۴	۰/۰۲	۰/۰۸	۰/۰۴	بازسازی داستان زندگی × معنای زندگی در پیش‌آزمون
ضریب تعیین	p	t	ضریب استاندارد (بتا)	خطای استاندارد	B	
۰/۲۹	<۰/۰۰۱	-۶/۴۵	-۰/۲۷	۰/۰۷	-۰/۴۷	بازسازی داستان زندگی
۰/۲۹	۰/۰۲	۲/۳۸	۰/۱۰	۰/۰۴	۰/۱۰	معنای زندگی در پیش‌آزمون

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش کنونی این فرضیه را آزمون کرد که بازسازی داستان زندگی به شکل سفر یک قهرمان، معنای زندگی و شکفتگی را افزایش می‌دهد و یافته‌ها نشان دادند که بازسازی داستان زندگی به شکل سفر قهرمان سبب شد که آزمودنی‌ها زندگی خود را به شکل داستان سفر یک قهرمان ادراک کنند و از این راه، معنای زندگی و شکفتگی آن‌ها افزایش یابد. کنترل آماری متغیر نامربوط (معنای زندگی در پیش‌آزمون)، این یافته‌ها را تغییر نداد. این یافته‌ها افزون بر همسازی با فرضیه‌های پژوهش کنونی، با یافته‌های پژوهش‌های پیشین نیز هم‌راستا هستند: پژوهش‌هایی که نشان داده‌اند ویژگی‌های هفت‌گانه داستان سفر قهرمان می‌توانند به یافتن معنای زندگی کمک کنند

(جورج و پارک، ۲۰۱۳؛ دسی و راین، ۲۰۰۰؛ کلاین، ۲۰۱۷؛ لوین و همکاران، ۲۰۱۳؛ ووس و همکاران، ۲۰۱۹؛ هیکس و کین، ۲۰۰۹) و پژوهش‌هایی که نشان داده‌اند هرگونه بازسازی داستان زندگی می‌تواند اثرهای مثبت گوناگونی چون کاهش تعارض‌های خانوادگی سربازان ازجنگ‌برگشته (فلورا و همکاران، ۲۰۱۶)، افزایش احساس شایستگی و پیشرفت تحصیلی نوجوانان (جونز و همکاران، ۲۰۱۸)، کاهش اثرهای منفی تبعیض (نورمحمد و همکاران، ۲۰۲۱)، بهتر شدن انضباط پسران (گویر و همکاران، ۲۰۱۹) و بهبود کسانی که تجربه‌های آسیب‌زا دارند (هاروی و همکاران، ۲۰۰۰) داشته باشد.

یافته‌های پژوهش کنونی نشان داد که روان‌شناسان می‌توانند مردم را در چگونگی اندیشیدن به زندگی‌هایشان راهنمایی و به آن‌ها در ساختن یک داستان زندگی بهتر کمک کنند. داستان سفر قهرمان چهارچوبی است که روان‌شناسان می‌توانند با به-کارگیری آن به مردم کمک کنند که پیوند میان تجربه‌های گوناگون زندگی خود را آسان‌تر ببینند، برای زندگی خود یک داستان یکپارچه بسازند و از این راه معنای بیشتری در زندگی خود پیدا کنند. این داستان هفت رخداد مثبت و رایج در زندگی انسان‌ها، ازجمله رستگاری (رشد پس از سختی‌ها) و پیچ تاریخی (هنگامه آغاز تغییرهای مثبت) را در خود جای داده است که پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند پررنگ کردن این رخدادها در حافظه مردم سودمندی‌های روان‌شناختی فراوانی در پی دارد (احمدی، ۱۳۹۶؛ بائر و همکاران، ۲۰۰۵؛ تاورنیر و ویلبی، ۲۰۱۲). در پژوهش کنونی این هفت رخداد مثبت زندگی آزمودنی‌ها در ذهن آن‌ها پررنگ و سپس به آن‌ها کمک شد که این هفت رخداد را به شکل داستان سفر قهرمان که همه مردم بارها آن را شنیده‌اند، به یکدیگر پیوند بزنند.

یافته‌های پژوهش کنونی را می‌توان به نوشته‌های یونگ (۲۰۱۴) درباره «کهن-الگوها» و «ناهشیار جمعی» پیوند زد. یونگ (۲۰۱۴) گفته است که دور شدن از کهن-الگوها و ناهشیار جمعی در دنیای امروز می‌تواند به افزایش بیماری‌های روانی بینجامد.

درست است که نظریه‌های یونگ را نمی‌توان با روش تجربی آزمودن کرد، اما قهرمان-های اسطوره‌ای تقریباً همان کهن‌الگوهایی هستند که در ناهشیار جمعی انسان‌ها حضور دارند و پژوهش کنونی نشان داد که نزدیک کردن داستان زندگی آزمودنی‌ها به سفر پرماجرایی این قهرمانان به افزایش معنای زندگی و بهزیستی روانی کمک می‌کند. کهن‌الگوها و قهرمانان اسطوره‌ای در تاریخ و فرهنگ کشور ما فراوان هستند که بهترین نمونه‌های آن در شاهنامه فردوسی دیده می‌شود و پژوهش کنونی نشان داد که اگر مردم داستان زندگی خود را با داستان زندگی این کهن‌الگوها و قهرمانان هم‌راستا کنند، آنگاه رخدادهای خوب روان‌شناختی از راه خواهند رسید زیرا اگر مردم خود را بخشی از تاریخ و فرهنگ کشورشان بدانند معنای زندگی که بزرگ‌ترین نیاز انسان امروز است، به دست خواهد آمد (راجرز و همکاران، ۲۰۲۳).

یافته‌های پژوهش کنونی باید در کنار محدودیت‌های آن دیده شوند و پژوهش-های آینده می‌توانند به این محدودیت‌ها بپردازند. نخست آن‌که بازسازی داستان زندگی به شکل سفر قهرمان با شکل‌های دیگر بازسازی داستان زندگی مقایسه نشد. این در حالی است که زندگی برخی از مردم به داستان‌های تراژدی، عاشقانه و یا حتی پلیسی-جنایی نزدیک‌تر است و شاید اگر داستان زندگی آن‌ها به این شکل‌ها بازسازی شود اثربخشی بیشتری در افزایش معنای زندگی و بهزیستی داشته باشد (راجرز و همکاران، ۲۰۲۳). از این رو پژوهش‌های آینده می‌توانند نخست از آزمودنی‌ها بخواهند که داستان زندگی خود را بنویسند و سپس بر پایه داستان زندگی هر آزمودنی، چگونگی بازسازی داستان زندگی او را برگزینند.

دوم آن‌که فقط داستان زندگی گذشته آزمودنی‌ها بازسازی شد در حالی که مردم درباره زندگی آینده خود نیز داستان می‌سازند (مک‌ادمس، ۲۰۰۱). بازسازی داستان زندگی آینده می‌تواند سودمندتر از بازسازی داستان زندگی گذشته باشد زیرا افزون بر تغییر نگاه مردم به رخدادها و تجربه‌های زندگی، به آن‌ها کمک می‌کند که برای تغییر آن رخدادها و تجربه‌ها نیز گام‌هایی بردارند. پژوهشگران می‌توانند در بازسازی داستان

زندگی آینده آزمودنی‌ها بر فراز و فرود زندگی شخصیت اصلی داستان تأکید کنند تا آزمودنی‌ها برای دشواری‌های زندگی آینده خود آماده شوند. افزون بر این چون برخی از مردم در یک بخش از زندگی (برای نمونه زندگی شغلی) به معنا می‌رسند اما در بخشی دیگر (برای نمونه زندگی زناشویی) احساس پوچی و بی‌معنایی می‌کنند، بازسازی داستان زندگی می‌تواند فقط به یک بخش از زندگی آزمودنی‌ها پردازد یعنی برای نمونه به آزمودنی‌ها کمک کند که گرفتاری‌های زندگی زناشویی خود را به شکل داستان سفر یک قهرمان ببینند.

سوم آن‌که متغیر میانجی و متغیرهای وابسته فقط یک‌بار یعنی پس از بازسازی داستان زندگی اندازه‌گیری شدند. این در حالی است که شاید پس از مدتی، هم‌راستا نبودن رخدادهای تجربه‌های زندگی آزمودنی‌ها با داستان سفر قهرمان سبب شود که آنان دیگر زندگی خود را به شکل داستان سفر قهرمان نبینند و معنای زندگی و بهزیستی آنان دوباره کاهش یابد (راجرز و همکاران، ۲۰۲۳). عامل‌هایی چون میزان پشتیبانی نزدیکان آزمودنی‌ها از داستان زندگی بازسازی شده می‌توانند در ماندگاری اثر بازسازی داستان زندگی نقش داشته باشند و پژوهش‌های آینده می‌توانند به این عامل‌ها پردازند.

و چهارم آن‌که بازسازی داستان زندگی به شکل سفر قهرمان می‌تواند بر متغیرهای وابسته فراوانی اثر بگذارد که پژوهش کنونی فقط به دو مورد از آن‌ها (معنای زندگی و شکفتگی) پرداخت. برای نمونه بازسازی داستان زندگی می‌تواند تاب‌آوری در برابر دشواری‌های زندگی و کنار آمدن با استرس را افزایش دهد زیرا اگر ما خود را قهرمانی در سفر پرماجرای زندگی بدانیم، آنگاه سختی‌های زندگی را مرحله‌های گذرای این سفر خواهیم دید که برای پیشرفت ما لازم هستند و در پایان به رشد ما خواهند انجامید. افزون بر این بازسازی داستان زندگی به شکل سفر قهرمان می‌تواند رفتارهای سودمند برای جامعه (در برابر رفتارهای سودمند برای خود که در جامعه ما فراوان است) را نیز افزایش دهد چراکه بر اهمیت یاری و یاور و میراث

گذاشتن برای دیگران تأکید می‌کند. البته بازسازی داستان زندگی به شکل سفر قهرمان می‌تواند در برخی از مردم اثرهای منفی به شکل افزایش رفتارهای خودشیفتگی و پافشاری بر روش‌های نادرست زندگی را هم داشته باشد. از این رو پژوهش‌های آینده می‌توانند اثر بازسازی داستان زندگی را بر بسیاری از متغیرهای روانی و اجتماعی و تربیتی بررسی کنند.

تعارض منافع

در این پژوهش، تعارض منافع وجود ندارد.

ORCID

Ebrahim Ahmadi



<https://orcid.org/>

پیوست ۱. آزمون سفر قهرمان

نمره‌گذاری وارونه	زیرآزمون	تا چه اندازه با جمله‌های زیر موافق یا مخالف هستید؟
	شخصیت اصلی	هنگامی که به زندگی خود فکر می‌کنم احساس می‌کنم که زندگی من همانند یک داستان است.
	شخصیت اصلی	فراز و نشیب‌های زندگی من درست مانند داستان‌هاست.
	شخصیت اصلی	احساس می‌کنم قهرمانی هستم که در سفر پرماجرای زندگی به پیش می‌رود.
	بینش نوین	زندگی من پر از تجربه‌های تازه است.
	بینش نوین	زندگی من یکنواخت است و تغییر نمی‌کند.
	بینش نوین	من در زندگی خود رخداد‌های جورواجور فراوانی داشته‌ام.
	هدف	من هدف زندگی خودم را به خوبی شناخته‌ام.
	هدف	احساس می‌کنم در زندگی هیچ مأموریتی ندارم.
	هدف	من نمی‌دانم که در زندگی برای چه چیزی کوشش می‌کنم.
	یاران	من کسانی را دارم که به من یاری می‌رسانند.
	یاران	من کسانی را دارم که مرا راهنمایی می‌کنند.
	یاران	من هیچ کس را ندارم که هنگام نیاز به نزد او بروم.

نمره‌گذاری وارونه	زیرآزمون	تا چه اندازه با جمله‌های زیر موافق یا مخالف هستید؟
	چالش	من برای پشت سر گذاشتن سختی‌های زندگی کوشش کرده‌ام.
	چالش	من برای پیروزی بر گرفتاری‌ها جنگیده‌ام.
	چالش	من در زندگی دشواری‌های چندانی نداشته‌ام.
	رشد	احساس می‌کنم در گذر زمان رشد کرده و بهتر شده‌ام
	رشد	من از تجربه‌های زندگی خود خیلی چیزها یاد گرفته‌ام.
	رشد	شخصیت من در گذر زمان رشد کرده است.
	میراث	مردم مرا فراموش خواهند کرد.
	میراث	من اثری ماندگار بر دیگران خواهم داشت.
	میراث	من کاری برای جامعه‌ام نکرده‌ام.

پیوست ۲. زیرآزمون معنای زندگی از پرسش‌نامه هدف زندگی

به‌طور کلی/همین اکنون تا چه اندازه با جمله‌های زیر موافق یا مخالف هستید؟
من در زندگی هدف‌های بسیار روشنی دارم.
زندگی شخصی من بسیار هدفمند و پرمعنا است.
من هدف‌های زندگی خود را به‌درستی می‌شناسم و حرکت به سمت آن‌ها مرا خوشحال می‌کند.
من این توانایی را دارم که معنا، هدف و مأموریت زندگی خود را پیدا کنم.

پیوست ۳. آزمون شکفتگی

تا چه اندازه با جمله‌های زیر موافق یا مخالف هستید؟
من یک زندگی هدفمند و پرمعنا دارم.
من روابط اجتماعی خوبی دارم.
من کارهایی را که باید هر روز انجام دهم دوست دارم و برای آن‌ها برنامه‌ریزی می‌کنم.
من به خواست خودم به شادی و آسایش دیگران کمک می‌کنم.
من در کارهایی که برایم مهم هستند شایستگی و توانمندی دارم.
من آدم خوبی هستم و زندگی خوبی دارم.
من به آینده خودم خوشبین و امیدوار هستم.
مردم به من احترام می‌گذارند.

منابع

- احمدی، ابراهیم. (۱۳۹۶). مقایسه درون‌مایه رستگاری موجود در داستان زندگی الکی‌های موفق و ناموفق در ترک الکل. *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ۱۸ (۱): ۸۲-۶۹.
- احمدی، ابراهیم. (۱۴۰۰). آیا جنگ به انسان‌ها معنای زندگی می‌دهد؟ بررسی زیربنای روان‌شناختی پایان‌ناپذیری جنگ‌های بشری. *فصلنامه روان‌شناسی شناختی*، ۹ (۴): ۱۷-۱.
- بشردوست، سیمین، ایزدی، محبوبه؛ و مجتبائی، مینا (۱۴۰۳). رابطه معنای زندگی و کیفیت زندگی در سالمندان: نقش میانجی اضطراب مرگ. *روان‌شناسی پیری*، ۱۰ (۳): ۳۸۹-۴۰۴.
- بیات، سعیده، صفایی مقدم، مسعود، مرعشی، سید منصور و ولوی، پروانه. (۱۴۰۴). مطالعه‌ای تطبیقی در ارزیابی از رویکرد اسلامی در خصوص معنای زندگی. *نقد و نظر*.
- رحمانی‌خلیلی، احسان (۱۳۹۹). سلامت اجتماعی ره‌آورد دینداری، مشارکت داوطلبانه و پیوند اجتماعی. *جامعه پژوهی فرهنگی*، ۳۷ (۱۱): ۱۴۳-۱۱۷.
- رضائیان، محسن (۱۳۹۱). مقایسه آمار وزارت بهداشت با آمار مرکز آمار ایران پیرامون موارد خودکشی ثبت‌شده در ایران. *تحقیقات نظام سلامت*، ۸ (۷): ۱۱۹۶-۱۱۹۰.
- سیدمجیدی، سالار، صالحی، کیوان، مدنی، یاسر و شاهمرادی، سمیه (۱۴۰۴). مطالعه کیفی شرایط تمایز یافتگی خود در خانواده‌های ایرانی. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۶ (۶۲): ۳-۳۶.
- صدوقی، مجید و حسام‌پور، فاطمه (۱۴۰۲). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس بخشودگی و معنا در زندگی با توجه به نقش واسطه‌ای عواطف مثبت و منفی. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۱۲ (۴۸): ۱۶۷-۱۹۶.
- قاسمی، سیما، داودی، حسین، حیدری، حسن و غفاری، خلیل (۱۴۰۴). فرایند معنای زندگی در دانشجویان پرستاری: ارائه نقشه مفهومی. *نشریه آموزش پرستاری*، ۱۴ (۱): ۲۱-۳۵.
- منصوری، بهمن (۱۳۹۷). پیش‌بینی اضطراب مرگ سالمندان بر اساس کیفیت ارتباط آن‌ها با خدا. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۹ (۳۶): ۱۴۵-۱۶۲.

References

- Adler, J. M., Kissel, E. C., & McAdams, D. P. (2006). Emerging from the CAVE: Attributional style and the narrative study of identity in midlife adults. *Cognitive Therapy and Research*, 30(1), 39-51.

- <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9005-1>
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004). Personal growth in adults' stories of life transitions. *Journal of Personality*, 72(3), 573–602. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00273.x>
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Sakaeda, A. R. (2005). Interpreting the good life: Growth memories in the lives of mature, happy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 203–217. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.203>
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2004). Cultural life scripts structure recall from autobiographical memory. *Memory & Cognition*, 32(3), 427–442. <https://doi.org/10.3758/BF03195836>
- Boyd, B. (2018). The evolution of stories: From mimesis to language, from fact to fiction. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 9(1), Article e1444. <https://doi.org/10.1002/wcs.1444>
- Brenan, M. (2021, July 14). *Americans' confidence in major U.S. institutions dips*. Gallup. <https://news.gallup.com/poll/352316/americans-confidence-major-institutions-dips.aspx>
- Brignone, E., George, D. R., Sinoway, L., Katz, C., Sauder, C., Murray, A., Gladden, R., & Kraschnewski, J. L. (2020). Trends in the diagnosis of diseases of despair in the United States, 2009–2018: A retrospective cohort study. *BMJ Open*, 10(10), Article e037679. <https://doi.org/10.1136/bmjo-2020-037679>
- Buhrmester, M., Kwang, T., & Gosling, S. D. (2011). Amazon's Mechanical Turk: A new source of inexpensive, yet high-quality, data? *Perspectives on Psychological Science*, 6, 3–5. <http://dx.doi.org/10.1177/1745691610393980>
- Burns, R. A., Windsor, T., Butterworth, P., & Anstey, K. J. (2022). The protective effects of wellbeing and flourishing on long-term mental health risk. *SSM-Mental Health*, 2, 100052. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2021.100052>
- Campbell, J. (1949). *The hero with a thousand faces* (Vol. 17). New World Library.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20(2), 200–207. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(196404\)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U](https://doi.org/10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-

- Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Flora, J., Boje, D., Rosile, G. A., & Hacker, K. (2016). A theoretical and applied review of embodied restorying for post-deployment family reintegration. *Journal of Veterans Studies*, 1(1), 129–162. <https://journal-veterans-studies.org/articles/10.21061/jvs.v1i1.41>
- Franco, Z. E., & Zimbardo, P. G. (2006). The banality of heroism. *Greater Good Magazine*, 3(2), 30–35. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_banality_of_heroism
- Frankl, V. (1959). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster.
- George, L. S., & Park, C. L. (2013). Are meaning and purpose distinct? An examination of correlates and predictors. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 365–375. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.805801>
- Goyer, J. P., Cohen, G. L., Cook, J. E., Master, A., Apfel, N., Lee, W., Henderson, A. G., Reeves, S. L., Okonofua, J. A., & Walton, G. M. (2019). Targeted identity-safety interventions cause lasting reductions in discipline citations among negatively stereotyped boys. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(2), 229–259. <https://doi.org/10.1037/pspa0000152>
- Habermas, T., & Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126(5), 748–769. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.5.748>
- Hammack, P. L. (2008). Narrative and the cultural psychology of identity. *Personality and Social Psychology Review*, 12(3), 222–247. <https://doi.org/10.1177/1088868308316892>
- Harvey, M. R., Mishler, E. G., Koenen, K., & Harney, P. A. (2000). In the aftermath of sexual abuse: Making and remaking meaning in narratives of trauma and recovery. *Narrative Inquiry*, 10(2), 291–311. <https://doi.org/10.1075/ni.10.2.02har>
- Hicks, J. A., & King, L. A. (2009). Positive mood and social relatedness as information about meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 471–482. <https://doi.org/10.1080/17439760903271108>
- Jones, B. K., Destin, M., & McAdams, D. P. (2018). Telling better stories: Competence-building narrative themes increase adolescent persistence and academic achievement. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.12.006>
- Jung, C. G. (2014). *The collected works of CG Jung: Complete digital edition*

- (Vol. 57). Princeton University Press. (Original work published 1953)
- Klein, N. (2017). Prosocial behavior increases perceptions of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 354–361. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209541>
- Koning, M. B. D., Dijk, A. V., Alphen, C. V., Groen, K., Aarts, R., Til, M. V., ... & Kikkert, M. (2025). A Shared Story: Co-Producing a Life Story Intervention and Research Proposal for People With Severe Mental Health Conditions Living in Inpatient Mental Health Rehabilitation Units or Residential Care Homes. *International Journal of Qualitative Methods*, 24, 16094069251360299.
- Lavigne, K. M., Hofman, S., Ring, A. J., Ryder, A. G., & Woodward, T. S. (2013). The personality of meaning in life: Associations between dimensions of life meaning and the Big Five. *The Journal of Positive Psychology*, 8(1), 34–43. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.736527>
- Manco, N., & Hamby, S. (2021). A meta-analytic review of interventions that promote meaning in life. *American Journal of Health Promotion*, 35(6), 866–873. <https://doi.org/10.1177/0890117121995736>
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- McAdams, D. P., & Guo, J. (2015). Narrating the generative life. *Psychological Science*, 26(4), 475–483. <https://doi.org/10.1177/0956797614568318>
- McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233–238. <https://doi.org/10.1177/0963721413475622>
- McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2006). A new Big Five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61(3), 204–217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.204>
- McAdams, D. P., Reynolds, J., Lewis, M., Patten, A. H., & Bowman, P. J. (2001). When bad things turn good and good things turn bad: Sequences of redemption and contamination in life narrative and then-relation to psychosocial adaptation in midlife adults and in students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(4), 474–485. <https://doi.org/10.1177/0146167201274008>
- McLean, K. C., & Syed, M. (2016). Personal, master, and alternative narratives: An integrative framework for understanding identity development in context. *Human Development*, 58(6), 318–349. <https://doi.org/10.1159/000445817>
- Nurmohamed, S., Kundro, T. G., & Myers, C. G. (2021). Against the odds: Developing underdog versus favorite narratives to offset prior

- experiences of discrimination. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 167, 206–221. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2021.04.008>
- Pew Research Center. (2019). *In U.S., decline of Christianity continues at rapid pace*. <https://www.pewforum.org/2019/10/17/in-u-s-decline-of-christianity-continues-at-rapid-pace/>
- Rogers, B. A., Chicas, H., Kelly, J. M., Kubin, E., Christian, M. S., Kachanoff, F. J., Berger, J., Puryear, C., McAdams, D. P., & Gray, K. (2023). Seeing your life story as a Hero's Journey increases meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 125(4), 752–778. <https://doi.org/10.1037/pspa0000341>
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning*, (pp. 165–184). Routledge/ Taylor & Francis Group.
- Tavernier, R., & Willoughby, T. (2012). Adolescent turning points: The association between meaning-making and psychological well-being. *Developmental Psychology*, 48(4), 1058–1068. <https://doi.org/10.1037/a0026326>
- Turner, A. F., Cowan, H. R., Otto-Meyer, R., & McAdams, D. P. (2024). The power of narrative: The emotional impact of the life story interview. *Narrative Inquiry*, 34(1), 1-29.
- Van den Bos, K., & de Graaf, B. A. (2020). Situated and historized making sense of meaning: Implications for radicalization. *Evolutionary Studies in Imaginative Culture*, 4(1), 59–62. <https://doi.org/10.26613/esic.4.1.169>
- Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Catapano, R. (2019). It's not going to be that fun: Negative experiences can add meaning to life. *Current Opinion in Psychology*, 26, 11–14. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.014>

استناد به این مقاله: احمدی، ابراهیم. (۱۴۰۴). بازسازی داستان زندگی به شکل سفر قهرمان: یافتن معنای زندگی و رسیدن به شکفتگی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۱۶(۶۴)، ۱۵۴–۱۲۹. DOI: 10.22054/qccpc.2025.81014.3343



Counseling Culture and Psychotherapy is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.