

نقش میانجی بهزیستی روان‌شناختی در رابطه سبک‌های دل‌بستگی و چشم‌انداز زمان با

انعطاف‌پذیری شناختی در دانشجویان

ساحل هادیان شیب آبدانی^۱، نیلوفر میکائیلی^{۲*}، سیف‌الله آقاجانی^۳

۱. دانشجوی دکترای روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۲. استاد گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران. (نویسنده مسئول).

۳. دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هشتم، شماره سی‌ویک، پاییز ۱۴۰۵، صفحات ۱۲-۲۵

چکیده

هدف پژوهش حاضر تبیین مدل ساختاری انعطاف‌پذیری شناختی بر اساس چشم‌انداز زمان و سبک‌های دل‌بستگی با میانجی‌گری بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان بود. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری تمامی دانشجویانی بودند که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ در دانشگاه‌های اردبیل مشغول به تحصیل بودند که از میان آن‌ها ۳۶۰ نفر به شیوه نمونه‌گیری خوشه-ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های چشم‌انداز زمان زیمراردو و بوید (۱۹۹۱)، سبک‌های دل‌بستگی هازان و شیور (۱۹۸۷)، بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) و انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها از طریق نرم‌افزارهای Spss 28 و Smart PLS3 صورت گرفت. نتایج نشان داد که چشم‌انداز زمان و سبک‌های دل‌بستگی و انعطاف‌پذیری شناختی را به صورت مستقیم و بهزیستی روان‌شناختی انعطاف‌پذیری شناختی را به صورت مستقیم و بهزیستی روان‌شناختی از طریق میانجی‌گری رابطه چشم‌انداز زمان و سبک‌های دل‌بستگی و انعطاف‌پذیری شناختی را پیش‌بینی می‌کند.

واژگان کلیدی: انعطاف‌پذیری شناختی، چشم‌انداز زمان، بهزیستی روان‌شناختی، سبک‌های دل‌بستگی، دانشجویان.

مقدمه

سیستم شناختی برای ایجاد و شکل دهی فعالیت های هدفمند طراحی شده (بونی^۱ و همکاران، ۲۰۲۵) که به طور مؤثر اطلاعات را پردازش می کند. یکی از قابلیت های سیستم شناختی انعطاف پذیری شناختی می باشد (کای و کی^۲، ۲۰۲۲). انعطاف پذیری شناختی به معنی در نظر گرفتن مسائل از دیدگاه مختلف و تغییر مسیر افکار بر اساس اطلاعات جدید بوده (سینگ و نونیس^۳، ۲۰۲۵) که به فرد امکان مهار اطلاعات نامربوط را می دهد تا منابع توجه را به طور مؤثر به کار گیرد (کایلا^۴ و همکاران، ۲۰۲۰). انعطاف پذیری شناختی^۵ شامل سه مؤلفه ادراک کنترل پذیری، ادراک گزینه های مختلف و ادراک توجیه رفتار می باشد (رودنیک^۶ و همکاران، ۲۰۲۵). عدم انعطاف پذیری یا انعطاف پذیری شناختی پایین با الگوهای فکری ناسازگار ارتباط دارد (کایلا و همکاران، ۲۰۲۰). برای این افراد تغییر دیدگاه و فرآیندهای فکری دشوار می باشد (فوکوزوکی و تاکدا^۷، ۲۰۲۰) زیرا نمی توانند حواس خود را از محرک نامطلوب منحرف کرده و رفتارهای خود را برای تحقق برنامه های هدفمند، برنامه ریزی و تعدیل کنند (شیرانی و همکاران، ۱۴۰۳)؛ بنابراین نمی توانند به مشکلاتی که در محیطشان به وجود می آید، سازگارانه پاسخ دهند (فوکوزوکی و تاکدا، ۲۰۲۰) و این وضعیت سبب می شود کیفیت زندگی پایین تری را تجربه کنند (شیرانی و همکاران، ۱۴۰۳). شواهد تحقیقات متعدد نشان می دهد که انعطاف پذیری شناختی با چشم انداز زمان^۸ ارتباط دارد (پیزکسکا و رونلند^۹، ۲۰۲۱). چشم انداز زمان فرآیندی ناخودآگاه می باشد که به موجب آن جریان مداوم تجربیات شخصی و اجتماعی به دسته بندی های زمانی نسبت داده می شود که به نظم، انسجام و معنا بخشیدن به رویدادها کمک می کند (ونگ و سان^{۱۰}، ۲۰۲۵؛ ویتوسکا و زاجنکوسکی^{۱۱}، ۲۰۲۱). زیمباردو و بوید^{۱۲} (۱۹۹۹) دیدگاه چشم انداز زمان را به عنوان نگرش ها، باورها و ارزش های فرد در رابطه با گذشته، حال و آینده مفهوم سازی کردند که به پنج مؤلفه گذشته مثبت، گذشته منفی، آینده، حال لذت گرا و حال منفعل تقسیم می شود (پیزکسکا و رونلند، ۲۰۲۱). گذشته مثبت با درک و پذیرش مثبت رویدادهای گذشته و احساس دلبستگی به سنت ها و آیین ها مشخص می شود، در مقابل دیدگاه گذشته منفی، نگاهی خصمانه و منفی نسبت به رویدادهای گذشته را منعکس می کند (ویتوسکا و زاجنکوسکی، ۲۰۲۱). حال لذت گرا نگرش مبتنی بر لحظه حال را به تصویر می کشد (ونگ و سان، ۲۰۲۵) که شامل رضایت آنی و نگرانی اندک در مورد پیامدهای آتی رفتار می باشد (پیزکسکا و رونلند، ۲۰۲۱). حال منفعل نشان دهنده این باور است که زندگی توسط شانس اداره می شود بنابراین ناامیدکننده و غیرقابل پیش بینی می باشد (ویتوسکا و زاجنکوسکی، ۲۰۲۱) و بعد آینده نگرش و نیت رفتاری که با تلاش برای پاداش در آینده می باشند را نشان می دهد (کیدر^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۵). اگرچه چشم انداز زمان یک فرآیند تعریف شده است اما افراد ممکن است تمایل به تمرکز بر یک افق خاص را نشان دهند (پیزکسکا و رونلند، ۲۰۲۱) که با پیامدهای رفتاری و

¹ Bouni

² Cai & Qi

³ Singh & Nonis

⁴ Kaila

⁵ Cognitive Flexibility

⁶ Rudnik

⁷ Fukuzaki & Takeda

⁸ Time Perspective

⁹ Pyszkowska & Ronnlund

¹⁰ Wang & Sun

¹¹ Witostoska & Zajenkowski

¹² Zimbardo & Boyd

¹³ Keidar

روانشناختی مختلفی ارتباط دارد (فراینر و جنیرو^۱، ۲۰۲۳). افرادی که جهت گیری آینده دارند عمدتاً بر اهداف آینده متمرکز بوده و با پشتکار می باشند (پارک^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). افرادی که جهت گیری گذشته دارند، در برابر تغییرات اجتماعی مقاومت می کنند درحالی که افراد با جهت گیری زمانی حال تمایل دارند تکانشی تر و برونگراتر باشند و مایل اند بر لذت از لحظه حال تمرکز کنند (فراینر و جنیرو، ۲۰۲۳). به عبارت دیگر افرادی که توانایی تطبیق با شرایط را دارند تمایل کمتری به تمرکز بر گذشته یا آینده دارند (پیزکسکا و رولند، ۲۰۲۱).

یکی از سازه هایی که نقش مهمی در انعطاف پذیری شناختی دارد پاسخ دهی والد به نیازهای کودک در دوران کودکی بوده که به تشکیل سبک های دلبستگی^۳ در کودک منجر می گردد (عباس نژاد و عمویی دیزجی، ۱۴۰۴). هازان و شیور (۱۹۸۷) سه سبک دلبستگی را برای بزرگسالان در نظر گرفته اند: اضطرابی، اجتنابی و ایمن (لیانزا^۴ و همکاران، ۲۰۲۵). دلبستگی اضطرابی به نگرانی های افراد در مورد در دسترس بودن و نزدیکی به افراد مهم اشاره دارد، دلبستگی اجتنابی نشان دهنده عدم احساس راحتی و صمیمیت عاطفی با افراد مهم زندگی می باشد و دلبستگی ایمن به بازنمایی مثبت از خود و دیگران اشاره دارد (براندائو^۵ و همکاران، ۲۰۲۲). افراد دارای دلبستگی اجتنابی ممکن است انعطاف ناپذیری شناختی بیشتری در سازگاری با موقعیت های جدید نشان دهند و در سازگاری با موقعیت های در حال تغییر مشکل داشته باشند زیرا سرکوب عاطفی آن ها می تواند انعطاف پذیری در حل مسئله و تصمیم گیری را محدود کند (سانچو^۶ و همکاران، ۲۰۲۵). افراد دارای دلبستگی اضطرابی با بیش فعالی سیستم دلبستگی (براندائو و همکاران، ۲۰۲۲) دارای سطوح پایین تری از اختیار و پذیرش خود بوده که این امر نیز انعطاف پذیری شناختی آن ها را کاهش می دهد؛ بنابراین دلبستگی ناایمن (اضطرابی و اجتنابی) با افزایش انعطاف ناپذیری شناختی و کاهش تاب-آوری، بهزیستی روانشناختی افراد را به شدت کاهش می دهد (ساگون^۷ و همکاران، ۲۰۲۳).

بهزیستی روانشناختی فرآیندی روانشناختی بوده که به به روزرسانی یا بازیابی منابع توانایی ها حین برآورده کرده خواسته های زندگی با تأکید بر شناخت و هیجان اشاره دارد (منگ^۸ و همکاران، ۲۰۲۵). به عبارت دیگر ارزیابی کلی فرد از زندگی خود بوده که بر پایه امیال شخصی و میزان دستیابی به آن شکل می گیرد (علی دوستی و همکاران، ۱۴۰۳) و شامل شش بعد هدفمندی، تسلط بر محیط، پذیرش خود، رشد شخصی، استقلال و ارتباط مثبت می باشد (فنگ^۹ و همکاران، ۲۰۲۵). پیامدهای بهزیستی روانشناختی ضعیف بسیار گسترده می باشد که شامل افزایش مشکلات سلامت روان، کیفیت پایین تر زندگی، افزایش مراقبت های برنامه ریزی نشده، هزینه های بالای اقتصادی و اجتماعی و حتی مرگ می باشد (مالکی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۵). ساگون و همکاران (۲۰۲۳) در پژوهش خود به بررسی ارتباط سبک های دلبستگی و بهزیستی روانشناختی در بزرگسالان پرداختند و به این نتیجه رسیدند که در سبک دلبستگی بزرگسالان روابط نزدیک را می توان به عنوان یک عامل محافظتی برای ثبات عاطفی و بهزیستی روانشناختی در نظر گرفت. طوری که افراد با دلبستگی ایمن بهزیستی روانشناختی بالاتری را تجربه کرده و افرادی که تنها زندگی می کردند

¹ Frainer & Janeiro

² Park

³ Attachment style

⁴ Ileanza

⁵ Brandao

⁶ Sancho

⁷ Sagone

⁸ Meng

⁹ Fang

¹⁰ Malki

بیشتر دارای سبک دل‌بستگی اضطرابی یا اجتنابی بودند (ساگون و همکاران، ۲۰۲۳). لیم^۱ و همکاران (۲۰۲۵) در مطالعه خود به بررسی نقش بهزیستی روان‌شناختی بر انعطاف‌پذیری شناختی نوجوانان پرداختند و این نتیجه رسیدند که بهزیستی روان‌شناختی با انعطاف‌پذیری شناختی رابطه مثبت و معنی‌دار دارد (لیم و همکاران، ۲۰۲۵). فوکوزوکی و تاکدا (۲۰۲۲) نیز در پژوهش خود ارتباط مثبت بهزیستی روان‌شناختی با انعطاف‌پذیری شناختی را تأیید کردند. همتی و همکاران (۱۴۰۴) در پژوهش خود نشان دادند که درمان مبتنی بر چشم‌انداز زمان در ارتقای بهزیستی روان‌شناختی افراد مؤثر می‌باشد (همتی و همکاران، ۱۴۰۴). فتحی-آشتیانی و شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۸) در پژوهش خود نشان دادند افراد دارای دل‌بستگی ایمن انعطاف‌پذیری شناختی بیشتری داشته و در نتیجه بهزیستی روان‌شناختی بالاتری را تجربه می‌کنند (فتحی‌آشتیانی و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۸). بیان‌فر و راحلی مقدم (۱۴۰۱) در مطالعه خود به ارتباط مثبت بین انعطاف‌پذیری شناختی و چشم‌انداز زمان را تأیید کرده‌اند (بیان‌فر و راحلی مقدم، ۱۴۰۱).

از آنجا که انعطاف‌پذیری شناختی جنبه مهمی از عملکرد اجرایی تلقی می‌شود که توانایی انطباق مؤثر با تکالیف متغیر را افزایش می‌دهد و با توجه به تغییر دائمی محیط، نیازها و اهداف، انعطاف‌پذیری شناختی عامل بسیار مهمی در بقا تلقی می‌شود (زند و همکاران، ۱۴۰۲). افزون بر این توجه به این نکته که توانایی ایجاد روابط نزدیک تأثیر عمیقی بر انعطاف‌پذیری شناختی دارد (فتحی‌آشتیانی و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۸) و نقش چشم‌انداز زمان در توضیح الگوهای رفتاری افراد (دنگ^۲ و همکاران، ۲۰۲۵) و توجه ویژه به درک عوامل مرتبط با معیارهای بهزیستی روان‌شناختی، بینش در مورد چگونگی پیشگیری از مشکلات سلامت روان در آینده مرتبط با بهزیستی را ارتقا می‌دهد (شوم^۳ و همکاران، ۲۰۲۴). عنایت به اینکه قشر دانشجویان پردازد، لذا پژوهش حاضر به دنبال نقش میانجی بهزیستی روان‌شناختی در رابطه انعطاف‌پذیری شناختی بر اساس سبک‌های دل‌بستگی و چشم‌انداز زمان در دانشجویان پردازد، می‌باشد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش گردآوری توصیفی-همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود. جامعه آماری شامل دانشجویان دانشگاه‌های اردبیل در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بودند که در دانشگاه‌های محقق اردبیلی، آزاد و پیام نور مشغول به تحصیل بودند؛ که از میان آن‌ها تعداد ۳۶۰ نفر بر اساس قاعده کلان^۴ (۲۰۲۳) برای نمونه‌گیری در معادلات ساختاری، به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. برای برآورد حجم نمونه، یکی از روش‌ها مطابق این قاعده تعیین حجم بر اساس تعداد سازه‌های اصلی در معادلات ساختاری است و در صورتی که تعداد سازه‌های اصلی ۵ سازه یا کمتر باشد، حداقل حجم نمونه ۱۰۰ و حداکثر ۳۰۰ تا ۳۵۰ نفر لازم است. برای افزایش اعتبار بیرونی و احتمال نقص در تکمیل پرسشنامه نمونه‌ای به حجم ۴۰۰ نفر انتخاب شد که بعد از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها و حذف پرسشنامه‌های مخدوش، در نهایت تعداد ۳۶۰ پرسشنامه وارد تحلیل آماری شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل داشتن سن بین ۱۸ تا ۳۰ سال و تمایل آزمودنی برای شرکت در پژوهش و ملاک خروج شامل ناقص پاسخ دادن به پرسشنامه‌ها بود. برای در نظر گرفتن ملاحظات اخلاقی در پژوهش حاضر، توجه به مؤلفه‌هایی مانند شرکت داوطلبانه و کسب رضایت آن‌ها ضروری بود و آزمودنی‌ها به صورت انفرادی به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. جهت جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های زیر استفاده گردید.

¹ Lim

² Dang

³ Shum

⁴ kline

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی (CFI) دنیس و وندروال (۲۰۱۰): پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) ساخته شد که شامل ۲۰ سؤال است که خرده‌مقیاس‌های ادراک توجیه رفتار، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک کنترل‌پذیری شرایط را می‌سنجد و بر طیف لیکرت ۷ درجه‌ای (۱= بسیار مخالفم تا ۷= بسیار موافقم) نمره‌گذاری شده است. سازندگان روایی پرسشنامه حاضر را با پرسشنامه افسردگی بک برابر با ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن را با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ به دست آوردند. مقدار پایایی پرسشنامه نیز به روش بازآزمایی ۰/۷۱ و ضرایب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه، را ۰/۸۱ به دست آوردند. سلطانی و همکاران (۲۰۱۳) روایی همگرایی پرسشنامه را با پرسشنامه تاب‌آوری ۰/۶۷ و روایی همزمان آن با پرسشنامه افسردگی بک را ۰/۵۰- گزارش کردند و پایایی به روش همسانی درونی با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ و پایایی به روش بازآزمایی با فاصله ۲۰ روز را به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۷۱ به دست آوردند.

پرسشنامه چشم‌انداز زمان (TPI) زی‌مباردو و بوید (۱۹۹۱): این مقیاس توسط زی‌مباردو و بوید (۱۹۹۱) ساخته شد و شامل ۳۶ سؤال و ۵ زیرمقیاس است که شامل گذشته منفی، حال لذت‌گرا، آینده‌نگری، گذشته مثبت و حال جبرگرا است. این پرسشنامه در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (بسیار نادرست=۱، نادرست=۲، نظری ندارم=۳، درست=۴ و بسیار درست=۵) نمره‌گذاری می‌شود (صورآذری لاهوری و تکلوی، ۱۴۰۰). ضرایب آلفای کرونباخ در آزمون باز-آزمون توسط زی‌مباردو و بوید برای گذشته منفی ۰/۷، گذشته مثبت ۰/۷۶، حال لذت‌گرا ۰/۷۲، آینده‌نگری ۰/۸ و حال معتقد به سرنوشت ۰/۷۶ گزارش گردید. نتایج روایی همگرا و افتراقی با دیگر سازه‌های روانی مطلوب گزارش شده است (زارع و همکاران، ۱۴۰۰). در پژوهش محمدی و همکاران (۱۳۹۵) ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های گذشته منفی، حال لذت‌گرا، آینده‌نگری، گذشته مثبت و حال معتقد به سرنوشت به- ترتیب ۰/۸۷، ۰/۷۴، ۰/۷۳، ۰/۷۷ و ۰/۷۷ به دست آمد. زی‌مباردو و بوید (۱۹۹۱) با استفاده از روش تحلیل عاملی، ساختار این پرسشنامه را تأیید کرده‌اند. به‌علاوه، ورل و ملو^۲ نیز در مطالعه‌ای ضریب پایایی این پرسشنامه را برابر با ۰/۹۱ گزارش کرده ساختار عاملی آن را تأیید کرده‌اند (تاج و همکاران، ۱۳۸۴).

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی (PWBQ) ریف (۱۹۸۹): این مقیاس توسط ریف در سال (۱۹۸۹) ساخته شد. در مطالعه حاضر از فرم ۱۸ سؤالی این مقیاس استفاده شده است که ۶ خرده‌مقیاس استقلال، تسلط بر محیط، پذیرش خود، رشد شخصی، هدفمندی در زندگی و ارتباط مثبت را بر طیف لیکرت ۶ درجه‌ای از (۱= کاملاً مخالفم تا ۶= کاملاً موافقم) می‌سنجد. پایایی مقیاس توسط ریف (۱۹۸۹) برای کل مقیاس ۰/۸۳ (نعیمی نظام‌آباد و همکاران، ۱۴۰۰) و برای خرده‌مقیاس‌های پذیرش خود ۰/۹۳، ارتباط مثبت ۰/۹۱، استقلال ۰/۸۶، تسلط بر محیط ۰/۹۰، هدفمندی در زندگی ۰/۹۰ و رشد شخصی ۰/۸۷ و روایی خرده-مقیاس با استفاده از روش همسانی درونی برای پذیرش خود، تسلط بر محیط، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، رشد شخصی و استقلال به ترتیب ۰/۵۱، ۰/۷۶، ۰/۷۵، ۰/۵۲، ۰/۷۳، ۰/۷۲ و برای کل مقیاس ۰/۷۱ گزارش کرد (هادیان سیدمحله و همکاران، ۱۴۰۱). در پژوهش نقوی (۱۴۰۱) پایایی مقیاس با استفاده از روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌های استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۷۸، ۰/۸۰، ۰/۶۴، ۰/۶۷ و ۰/۵۹ گزارش کردند. در پژوهش جانجانی و همکاران (۱۳۹۳) روایی مقیاس با استفاده از همسانی درونی ۰/۸۷ به دست آمد.

². Worl & Melo

پرسشنامه سبک‌های دل‌بستگی بزرگ‌سالان (AASQ) هازان و شیور (۱۹۸۷): این پرسشنامه توسط هازان و شیور در سال (۱۹۸۷) با ۲۱ گویه طراحی شد که سه خرده‌مقیاس دل‌بستگی ایمن، دل‌بستگی اجتنابی و دل‌بستگی اضطرابی را بر طیف لیکرت ۵ درجه‌ای از (۵= خیلی زیاد تا ۱=هیچ) را می‌سنجد. هازان و شیور (۱۹۸۷) پایایی بازآمایی را برای کل مقیاس ۰/۸۱ و روایی صوری و محتوایی مقیاس را مطلوب گزارش کردند. در پژوهش سعاد و همکاران (۱۳۹۴) ضریب آلفای کرونباخ برای بررسی پایایی برای کل مقیاس بین ۰/۶۵ تا ۰/۷۹ و برای خرده‌مقیاس‌ها ۰/۷۴، ۰/۷۲ و ۰/۷۲ گزارش شد. اعتبار محتوایی و صوری این پرسشنامه با سنجش ضرایب همبستگی بین نمره‌های پنج نفر از متخصصان روانشناسی موردبررسی قرار گرفت و ضرایب همبستگی از ۰/۷۷ تا ۰/۸۳ برای سبک دل‌بستگی ایمن، از ۰/۶۷ تا ۰/۸ برای سبک دل‌بستگی اجتنابی، و از ۰/۶۹ تا ۰/۸۷ برای سبک دل‌بستگی دوسوگرا به دست آمد. در بررسی روایی همزمان این ابزار با برنامه مصاحبه دل‌بستگی بزرگ‌سالان، ضریب همبستگی برای سبک‌های دل‌بستگی ایمن ۰/۷۹، اجتنابی ۰/۸۴ و دوسوگرا ۰/۸۷ به دست آمد (رحیمیان بوگر و همکاران، ۱۳۸۶)

روش اجرا

پس از کسب مجوزهای لازم از دانشگاه محقق اردبیلی به دانشگاه سراسری آزاد و پیام نور اردبیل مراجعه شد و لیستی از اسامی دانشجویان در اختیار محقق قرا گرفت و از میان آن‌ها ۳۶۰ نفر (۲۰۷ نفر زن و ۱۵۳ نفر مرد) به‌صورت نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. پرسشنامه‌ها در اختیار شرکت‌کنندگان قرا گرفت. ضمن آشنایی با شرکت‌کنندگان اهداف پژوهش برای آن‌ها تشریح گردید همچنین، کلیه افراد نسبت به انجام پژوهش و پاسخگویی دقیق به پرسشنامه‌ها و همچنین محرمانه ماندن اطلاعات توجیه شدند. سپس پرسشنامه‌ها در اختیار آن‌ها قرار گرفت و شیوه پاسخ‌دهی برای آن‌ها توضیح داده شد. داده‌های جمع‌آوری شده از دو جنبه توصیفی و استنباطی مورد تحلیل قرار گرفت. در بعد توصیفی، شاخص‌های آماری که محاسبه شد عبارت‌اند از: فراوانی، درصد، میانگین، انحراف استاندارد و در بعد استنباطی از برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری با کمک نرم‌افزارهای SPSS ۲۸ و Smart PLS ۳ استفاده شد.

یافته‌ها

در مطالعه حاضر ۳۶۰ نفر با میانگین سنی (و انحراف استاندارد) ۲۰/۷۵۱ (و ۱/۸۶۸) شرکت کردند. از میان شرکت‌کنندگان ۲۰۷ زن (۵۸ درصد) و ۱۵۳ نفر مرد (۴۲ درصد) که ۱۳۸ نفر در دانشگاه محقق (۳۸ درصد)، ۴۲ نفر در دانشگاه آزاد (۳۹ درصد)، و ۸۰ نفر در دانشگاه پیام نور (۲۳ درصد) مشغول به تحصیل بودند.

شاخص‌های توصیفی مربوط به چشم‌انداز زمان، سبک‌های دل‌بستگی، بهزیستی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری شناختی در جدول ۱ گزارش شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات شرکت‌کننده‌ها در چشم‌انداز زمان، سبک‌های دل‌بستگی، بهزیستی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری شناختی

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر
چشم‌انداز زمان	۲۳/۳۰۵	۴/۴۱	۸/۰۰	۲۹/۰۰
گذشته بد	۲۶/۴۱	۵/۴۶	۹/۰۰	۳۴/۰۰
حال خوش‌گذران	۲۸/۷۴	۵/۵۱	۱۱/۰۰	۴۰/۰۰
آینده	۲۵/۴۶	۴/۴۳	۱۱/۰۰	۳۵/۰۰
گذشته خوب	۱۰۳/۹۲	۱۵/۸۳	۴۸/۰۰	۱۲۹/۰۰
حال منفعل	۱۷/۶۶	۴/۱۳	۶/۰۰	۲۵/۰۰
ایمن	۱۷/۷۹	۳/۱۶	۷/۰۰	۲۵/۰۰
اجتنابی	۱۹/۶۴	۳/۱۲	۶/۰۰	۲۴/۰۰
دوسوگرا	۱۰/۵۷	۲/۲۳	۳/۰۰	۱۵/۰۰
استقلال	۱۱/۱۲	۲/۳۷	۴/۰۰	۱۵/۰۰
تسلط بر محیط	۱۰/۶۴	۲/۱۳	۳/۰۰	۱۴/۰۰
رشد شخصی	۱۰/۸۷	۲/۶۰	۳/۰۰	۱۵/۰۰
ارتباط مثبت با دیگران	۱۰/۲۸	۲/۱۵	۴/۰۰	۱۴/۰۰
هدفمندی در زندگی	۱۰/۶۴	۲/۳۷	۴/۰۰	۱۵/۰۰
پذیرش خود	۲۲/۵۰	۴/۸۴	۸/۰۰	۲۹/۰۰
ادراک توجیه رفتار	۲۱/۳۱	۴/۳۲	۸/۰۰	۳۰/۰۰
ادراک گزینه‌های مختلف	۲۱/۱۵	۳/۹۰	۸/۰۰	۳۰/۰۰
ادراک کنترل‌پذیری				

نتایج جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات آزمودنی‌ها در متغیرهای در متغیرهای چشم‌انداز زمان، سبک‌های دل‌بستگی، بهزیستی روان‌شناختی و انعطاف‌پذیری شناختی را نشان می‌دهد. پایایی و روایی متغیرهای مدل در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی و میانگین واریانس استخراج شده

سازه پژوهش	آلفای کرونباخ	پایایی ترکیبی (CR)	میانگین واریانس استخراج شده (AVE)
چشم‌انداز زمان	۰/۸۴	۰/۸۷	۰/۴۱
سبک‌های دل‌بستگی	۰/۸۲	۰/۸۶	۰/۴۴
بهزیستی روان‌شناختی	۰/۸۲	۰/۸۵	۰/۴۳
انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۸۷	۰/۸۳	۰/۴۳

نتایج به‌دست‌آمده در جدول ۲ نشان می‌دهد همه مقادیر آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی سازه پژوهش از ۰/۷ بیشتر است. همچنین مقدار AVE نیز برای سازه بزرگ‌تر از ۰/۵ به‌دست‌آمده است که نشان‌دهنده پایایی و روایی همگرایی قابل قبول مدل پژوهش می‌باشد. برای روایی واگرایی از ماتریس استفاده می‌کنیم که توسط فورنل و لارکر (۱۹۸۱) ابداع شده است. نتایج بررسی روایی نیز در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳. روایی واگرایی سازه پژوهش

سازه پژوهش	چشم‌انداز زمان	سبک‌های دل‌بستگی	بهزیستی روان‌شناختی	انعطاف‌پذیری شناختی
چشم‌انداز زمان	۰/۹۶			
سبک‌های دل‌بستگی	۰/۱۸	۰/۹۳		
بهزیستی روان‌شناختی	۰/۱۸	۰/۵۸	۰/۸۶	
انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۲۱	۰/۵۶	۰/۵۲	۰/۹۱

نتایج روایی واگرایی در جدول ۳ نشان می‌دهد جذر میانگین واریانس استخراج شده برای هر یک از سازه‌ها در مقایسه با همبستگی آن سازه با سازه‌های دیگر بیشتر است بنابراین می‌توان گفت که در مدل پژوهش متغیرهای مکنون بیشتر با سؤالات

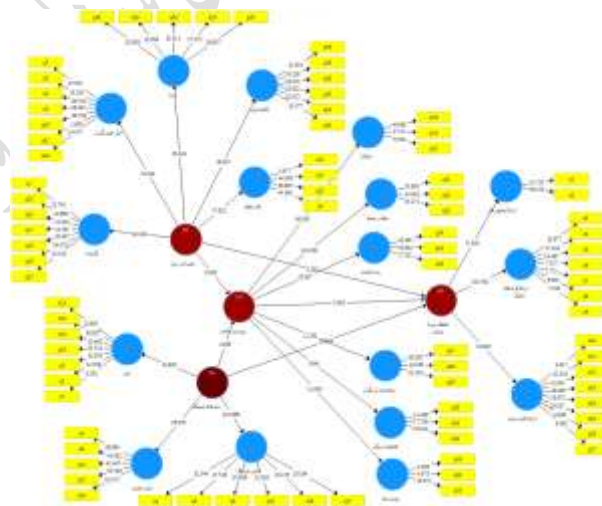
مربوط به خودشان تعامل دارند تا با سازه های دیگر. به عبارت دیگر، این جدول مطلوبیت روایی واگرایی مدل را نشان می دهد که نشان دهنده آن است که مدل از روایی مطلوبی برخوردار است.

برای بررسی برازش مدل از معیارهای R^2 و $Q^2_{predict}$ استفاده شد. R^2 معیاری است که برای متصل کردن بخش اندازه گیری به کار می رود و نشان از تأثیری دارد که یک متغیر برونزا بر یک متغیر درونزا می گذارد و مقدار آن برای متغیر برونزا صفر است. هر چه مقدار R^2 مربوط به سازه های درونزای یک مدل بیشتر باشد نشان از برازش بهتر مدل است. چین (۱۹۹۸) سه مقدار ۰/۲، ۰/۱۵ و ۰/۳۵ را به عنوان مقدار ملاک برای ضعیف، متوسط و قوی معرفی می کند. معیار $Q^2_{predict}$ نیز برای ارزیابی قدرت پیش بینی مدل استفاده می شود. مقادیر بزرگ تر از صفر نشان می دهد که تخمین PLS-SEM از نظر پیش بینی بهتر است. مقدار R^2_{Squar} برای سازه های چشم انداز زمان ۰/۴۶۹، سبک های دلبستگی ۰/۴۶۹ و بهزیستی روان شناختی ۰/۷۸۱ به دست آمده است که نشان دهنده مقدار مطلوب است. مقادیر $Q^2_{predict}$ نشان می دهد متغیرهای درونزای هر سه سازه قابلیت پیش بینی خوبی با سازه های مربوط دارند. کفایت برازش الگوهای پیشنهادی در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴. شاخص های ارزیابی کفایت نهایی

شاخص ها	مدل استاندارد	مدل برآورد شده
SRMR	۰/۰۸	۰/۰۹
NFI	۰/۷۱	۰/۷۱

با توجه به جدول جهت تعیین کفایت برازش الگوی پیشنهادی با داده ها شاخص های مذکور هر یک از این شاخص ها بی ۰ و ۱ قرار دارد و مقادیر نزدیک و یا بیشتر از ۰/۹ نشان دهنده مطلوب بودن مدل است. شاخص برازش تطبیقی^۱ (NFI) برای این مدل ۰/۷۱۱ بود که در باطه قابل قبول قرار دمی گیرد و از آنجا که میانگی مربعات باقی مانده^۲ (SRMR) برای مدل حاضر (۰/۰۸۹) به دست آمده است که در بازه قابل قبول کمتر از ۰/۰۸ قرار دارد؛ بنابراین می توان گفت مدل برازش شده مدل مناسبی است. نمودار ۲ خروجی نرم افزار PLS Smart را نشان می دهد.



نمودار ۱. ضرایب مدل اندازه گیری

^۱ Norma Fit Index

^۲ Standard Root Squar Residual

در نمودار ۱ تمام ضریب T از ۹۶/۱ بیشتر هستند که این امر معنادار بودن تمامی روابط میان متغیرها را در سطح اطمینان ۰/۹۵ تأیید می‌کند. نتیجه آزمون فرضیه‌ها و بررسی ضریب مسیر اثر مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش در جدول ۵ گزارش شده است.

جدول ۵. تحلیل مسیر اثرات مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرهای اصلی پژوهش

فرضیه	ضریب مسیر	مقدار T	نتیجه
چشم‌انداز زمان بر بهزیستی روانشناختی	۰/۴۸	۸/۰۹	تأیید
سبک دلبستگی بر بهزیستی روانشناختی	۰/۲۷	۴/۲۶	تأیید
چشم‌انداز زمان بر انعطاف‌پذیری روانشناختی	۰/۴۵	۹/۲۶	تأیید
سبک دلبستگی بر انعطاف‌پذیری روانشناختی	۱/۱۳	۳۳/۹۴	تأیید
بهزیستی روانشناختی بر انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۰۹	۲/۶۵	تأیید
چشم‌انداز زمان بر بهزیستی روانشناختی بر انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۶۹	۶/۲۳	تأیید
سبک‌های دلبستگی بر بهزیستی روانشناختی بر انعطاف‌پذیری شناختی	۰/۷۶	۷/۱۲	تأیید

با توجه به مقادیر ضرایب معناداری T ضریب مسیر به دست آمده در جدول ۵ می‌توان نتیجه گرفت چشم‌انداز زمان ($P=0/001$)، سبک دلبستگی ($\beta=0/48, P=0/001$)، بر انعطاف‌پذیری شناختی تأثیر مثبت و معنادار دارد و بهزیستی روانشناختی ($\beta=0/45, P=0/001$) در مسیر چشم‌انداز زمان به انعطاف‌پذیری شناختی و ($\beta=0/76, P=0/001$) به انعطاف‌پذیری شناختی تأثیر مثبت و معناداری دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به دنبال یافتن نقش میانجی بهزیستی روانشناختی در رابطه انعطاف‌پذیری شناختی بر اساس چشم‌انداز زمان و سبک‌های دلبستگی بود. یافته اول پژوهش نشان داد که چشم‌انداز زمان ارتباط مثبتی با بهزیستی روانشناختی دارد که با یافته‌های پژوهش‌های آستورم^۱ و همکاران (۲۰۱۸) و پیزکسکا و رونلند (۲۰۲۱) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت بهزیستی به حسی از سلامتی اشاره دارد که آگاهی کامل از تمامیت و یکپارچگی را در تمام جنبه‌های زندگی فرد در برمی‌گیرد (رمضانی و همکاران، ۱۴۰۰). رویکرد لذت‌گرایانه^۲ بهزیستی روانشناختی را توانایی فرد در شناسایی اهداف و معناداری و تلاش برای دستیابی به آن‌ها معرفی می‌کند (فنگ و همکاران، ۲۰۲۵) و چشم‌انداز زمان نیز به افراد کمک می‌کند اهداف خود را برنامه‌ریزی کرده و تصمیمات مناسب اتخاذ نمایند. در واقع یک چشم‌انداز زمانی متعادل به معنای آگاهی از گذشته، حال و چگونگی تصویرسازی خود در آینده بوده که به معناداری زندگی کمک می‌کند (فراینر و جنیرو، ۲۰۲۳) بنابراین ارتباط مثبت در این رابطه تبیین می‌گردد.

یافته بعدی نشان داد که بهزیستی روانشناختی با انعطاف‌پذیری شناختی رابطه دارد که با یافته‌های کلین^۳ و همکاران (۲۰۲۳)، فوکوزوکی و تاکیدا (۲۰۲۲)، شیرانی و همکاران (۱۴۰۳) و علی‌دوستی و همکاران (۱۴۰۳) همسو می‌باشد. بر اساس تئوری‌های انعطاف‌پذیری، افرادی که از انعطاف‌پذیری شناختی برخوردارند توانایی تجربه کامل احساسات، حتی زمانی که با واکنش منفی همراه باشد (شیزانی و همکاران، ۱۴۰۳)، آگاهی، تمایل و کارآمدی لازم برای انتخاب‌های انعطاف‌پذیر در موقعیت، استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان مناسب (کلین و همکاران، ۲۰۲۳) را دارند. موارد یادشده به‌طور قابل توجهی بر سلامت کلی، تاب‌آوری و کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد و افراد را در مقابله با ناملايمات مجهزتر می‌سازد (آنونسویا و گایاتری دیویس^۴، ۲۰۲۵).

¹ Astorm

² Eudainomic Approach

³ Kein

⁴ Anunsuya & Gayatridevis

به عبارت دیگر این افراد سطوح مختلفی از عواطف مثبت را در لحظات مختلف به فراخور شرایط در تمام حوزه‌ها تجربه می‌کنند (علی‌دوستی و همکاران، ۱۴۰۳) که نشان‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی می‌باشد.

یافته سوم پژوهش نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی با چشم‌انداز زمان رابطه دارد که با یافته‌های آستورم و همکاران (۲۰۱۸) و بیان‌فر و راحلی‌مقدم (۱۴۰۱) همسو می‌باشد. چشم‌انداز زمان نوعی سبک‌شناختی بوده که افراد هنگام تصمیم‌گیری درباره اعمال و اهداف کوتاه‌مدت یا بلندمدت به کار می‌برند. این مفهوم بعد اساسی از ساختار روانشناسی زمان بوده که به شکل جمع‌بندی تجربه‌های شناختی افراد را در چارچوب‌های زمانی گذشته، حال و آینده نشان می‌دهد و در شکل‌گیری ادراک و سوگیری توجه، تفسیر رویدادها، تعیین اهداف، انگیزه و کنترل افکار نقش مهمی بر عهده دارد (بیان‌فر و راحلی‌مقدم، ۱۴۰۱) که می‌تواند بر نوسان ایده‌ها و تغییر دیدگاه‌های فرد مؤثر باشد (فوکوزوکی و تاکدا، ۲۰۲۰) و توانایی تغییر دیدگاه‌های شناختی به منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر را که عنصر اصلی انعطاف‌پذیری شناختی می‌باشد را برای فرد فراهم آورد (برادران و رنجبر نوشری، ۱۴۰۰) بنابراین می‌توان اظهار داشت این دو متغیر با یکدیگر رابطه مثبت دارند.

یافته دیگر نشان داد که بهزیستی روان‌شناختی در رابطه بین چشم‌انداز زمان و انعطاف‌پذیری شناختی نقش میانجی دارد که با یافته‌های پیزسکا و رونلد (۲۰۲۱) و آستورم و همکاران (۲۰۱۸) فتحی آشتیانی و شیخ‌الاسلامی (۱۳۹۸) همسو می‌باشد. چشم‌انداز زمان نوعی انعطاف‌پذیری زمانی بوده که به فرد این امکان را می‌دهد تا سازگاری خود را با شرایط محیطی به حداکثر برساند تا در ذیل این سازگاری فرد بتواند اهداف خود را محقق سازد (استورلاسکی^۱ و همکاران، ۲۰۲۰) یعنی به خودانگیزی و اثربخشی وی کمک کرده و سلامت هیجانی و روانی وی را ارتقا می‌دهد و رشد را برای فرد به ارمغان می‌آورد (منگ و همکاران، ۲۰۲۵) که به رضایت کلی از زندگی و بهزیستی می‌انجامد (آونسویا و گایاتری دویس، ۲۰۲۵) به عبارت دیگر، جایگزینی مؤثر افکار ناسازگار با افکار متعادل با توجه به چشم‌انداز زمان (رودنیک^۲ و همکاران، ۲۰۲۵) می‌تواند به مدیریت فرآیندهای شناختی و رفتار را کمک کند (آستورم و همکاران، ۲۰۱۸) که در جریان این امر بهزیستی روان‌شناختی با تأثیر بر فرآیندهای هیجانی و شناختی برای رسیدن به احساس شادکامی و تجربه عواطف مثبت این فرآیند را تسهیل می‌کند.

یافته بعدی پژوهش به ارتباط سبک‌های دلبستگی با بهزیستی روان‌شناختی اشاره دارد که با یافته‌های سانچو و همکاران (۲۰۲۵)، ساگون و همکاران (۲۰۲۳) و آماراچاکوا^۳ و همکاران (۲۰۲۱) همسو می‌باشد.

در تبیین این یافته می‌توان این‌گونه اظهار داشت که دلبستگی بزرگسالان ممکن است موجب تفاوت‌های فردی در بهزیستی گردد. دین و سلیگمن^۴ (۲۰۰۲) دریافتند که داشتن روابط شخصی نزدیک به طرز قابل توجهی در شادکامی نقش دارد که این یافته نشان می‌دهد که ایجاد روابط شخصی می‌تواند نزدیک تأثیر عمیقی بر بهزیستی داشته باشد (وی^۵ و همکاران، ۲۰۱۱). مطالعات نشان داده‌اند افراد با دلبستگی ایمن سازگاری روان‌شناختی بالاتر، احساسات مثبت، جستجوی بیشتر برای حمایت عاطفی و رضایت بالاتری در روابط عاشقانه نشان می‌دهند. در حالیکه دلبسته‌های اضطرابی تعارض‌های بیشتری را در روابط عاشقانه نشان می‌دهند (ساگون و همکاران، ۲۰۲۳). همچنین افراد دارای دلبستگی اجتنابی فعال‌سازی سیستم دلبستگی را مهار و مسدود می‌کنند تا نیازهای دلبستگی غیرفعال بماند و منجر به مهار و سرکوب تجربه عاطفی گردد (مسینا^۶ و همکاران، ۲۰۲۳)؛ بنابراین

¹ Storlaski

² Rudnik

³ Amarachukwu

⁴ Diene & Sligman

⁵ Wei

⁶ Messina

دلبستگی اجتنابی اضطرابی با حس قدردانی و بهزیستی روانشناختی رابطه منفی و دلبستگی ایمن با حس قدردانی و بهزیستی روانشناختی رابطه مثبت دارد (ساگون و همکاران، ۲۰۲۳).

یافته بعدی پژوهش مبین آن است که سبک های دلبستگی با انعطاف پذیری شناختی رابطه دارد که با یافته های کشتکار و همکاران (۲۰۲۴)، ویلیامز^۱ و همکاران (۲۰۲۳) و بنیستری^۲ (۲۰۱۹) همسو می باشد. نظریات جدید، دلبستگی را به عنوان محیط ایده آل تکامل ظرفیت انسان برای نسبت دادن حالات ذهنی و تفسیر رفتارها در یک دیدگاه ذهن گرایانه در نظر می گیرند (ویلیامز و همکاران، ۲۰۲۳). بنیستری و (۲۰۱۹) در بررسی تفاوت های فردی و کارکردهای اجرایی و ارتباط آن با سبک های دلبستگی به این نتیجه رسید که این احساس که دنیا مکان امنی است و در صورت نیاز، پشتیبان و در دسترس خواهد بود توانایی تغییر صحیح وظایف را بسته به تغییر خواسته های محیطی افزایش می دهد که یک عملکرد شناختی پایه بوده و مبنایی برای انعطاف پذیری شناختی می باشد.

یافته آخر نشان داد بهزیستی روانشناختی بین انعطاف پذیر شناختی و سبک های دلبستگی نقش میانجی دارد که با یافته های کلوا و همکاران (۲۰۲۲) و فتحی آشتیانی و شیخ الاسلامی (۱۳۹۸) همسو می باشد. افرادی که دلبستگی ایمن دارند خانواده اصلی و خانواده فعلی شان را درک می کنند. از سطوح بالاتری از ویژگی های شخصیتی مانند اجتماعی بودن، پذیرش و همدلی برخوردارند (ساگون و همکاران، ۲۰۲۳)؛ بنابراین دلبسته های ایمن تفکری انعطاف پذیر داشته که به آن ها این امکان را می دهد که به صورت مثبت چارچوب های فکری خود را بازسازی کنند (عباس نژاد و عمویی دیزجی، ۱۴۰۴). این مورد به طور ضمنی مبین آن است که این افراد از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند و به تبع آن سطوح بالاتری از رفاه و شادکامی را در زندگی تجربه می کنند این در حالی ست که افراد دلبسته های ناایمن از انعطاف پذیری کمتری برخوردار بوده و به سختی می توانند یادگیری های اولیه خود را فراموش کنند و این مورد به سازگاری آن ها با شرایط آسیب می زند (ساگون و همکاران، ۲۰۲۳). کلوا و همکاران (۲۰۲۲) در پژوهش خود نشان دادند افراد با دلبستگی ناایمن در مدیریت تعاملات خود، دیگران و محیط اطرافشان مشکل دارند و از پذیرش کمتری برخوردارند که این امر موجب بهزیستی پایین تر و به تبع آن انعطاف پذیری کمتر می گردد.

پژوهش حاضر محدودیت های نیز داشت. مطالعه حاضر یک پژوهش توصیفی-همبستگی بود، که نمی توان یافته های آن را به صورت علی تفسیر نمود. محدودیت دیگر این بود که جامعه آماری مطالعه حاضر شامل افراد ۲۰ تا ۳۰ ساله دانشجوی در شهر اردبیل بودند و از آنجاکه در انعطاف پذیری شناختی، مؤلفه های شناختی و هیجانی مؤثر می باشند، بنابراین در تعمیم نتایج به سایر گروه های سنی باید احتیاط نمود. پیشنهاد می شود در پژوهش های بعدی نقش متغیرهای جمعیت شناختی در انعطاف پذیری شناختی کنترل شود؛ همچنین از پژوهش های آزمایشی برای مطالعه عوامل تأثیرگذار بر انعطاف پذیری شناختی استفاده گردد و پژوهش بر روی گروه های سنی مختلف انجام شود.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

اصول اخلاقی تماماً در این مقاله رعایت شده است. شرکت کنندگان اجازه داشتند هر زمان که مایل بودند از پژوهش خارج شوند. همچنین همه شرکت کنندگان در جریان روند پژوهش بودند و اطلاعات آن ها محرمانه نگه داشته شد.

¹ Williams

² Benistri

حامی مالی

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان های تأمین مالی در بخش های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان

تمام نویسندگان در طراحی، اجرا و نگارش تمام بخش های پژوهش حاضر بودند.

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان هیچ تعارض منافی در این مقاله وجود ندارد.

منابع

- تاج، م.، مکر، آ. و فتوحی. (۱۳۸۴). کاهش ارزش تأخیری و همبستگی آن با چشم انداز زمان در کارورزان رشته پزشکی. *روانشناسی بالینی ایران*. ۱۱ (۳)، ۱-۱۰.
- خانجانی، م.، شهیدی، ش.، فتح آبادی، ح.، مظاهری، م.؛ و شکری، ا. (۱۳۹۳). ساختار عاملی و ویژگی های روان سنجی فرم کوتاه (۱۸ سؤالی) مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف در دانشجویان دختر و پسر. *اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی*، ۳۲ (۱)، ۲۸-۳۶.
- رحیمیان بوگر، ا.، نوری، ا.، عریضی، ح.، مولوی، ح.؛ و فروغی مبارکه، ع. (۱۳۸۶). رابطه سبک های دلبستگی بزرگسال با رضایت و استرس شغلی در پرستاران. *روانشناسی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۳ (۲)، ۱۴۸-۱۵۷.
- زارع، م.، شاه نظری، م.، و حسینی عادلین، ف. (۱۳۹۶). رابطه بین چشم انداز زمان و عمل به باورهای دینی با تحمل ناکامی. *کنفرانس ملی پژوهش های نوین ایران و جهان در روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی*، ۱۶، ۱-۱۲.
- زندی، غ.، متو، س.، ظهرا بنیا، ا.؛ و رحمتی، ا. (۱۴۰۲). نقش آشفتگی های روان شناختی و انعطاف پذیری شناختی در بهزیستی روان شناختی نوجوان در دوران کرونا. *رویش روانشناسی*، ۱۲ (۶)، ۱-۱۰.
- سعادت، س.، اعتمادی، ع.؛ و نیلفروشان، پ. (۱۳۹۴). رابطه تاب آوری و سبک های دلبستگی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان. *پژوهش در آموزش علوم پزشکی*، ۷ (۴)، ۴۶-۵۵.
- صور آذری لاهرودی، ی.؛ و تکلوی، س. (۱۴۰۰). مقایسه ابعاد چشم انداز زمان در دانشجویان با و بدون اضطراب هستی. *رویش روانشناسی*، ۱۰ (۱)، ۱۵۶-۱۶۵.
- محمدی، م.، دانش، ع.، و تقی لو، ص. (۱۳۹۵). پیش بینی امیدواری بر اساس جهت گیری مذهبی و چشم انداز زمان. *روانشناسی کاربردی*، ۱۰ (۲)، ۱۵۸-۱۷۴.
- نعیمی نظام آباد، ن.، وظیفه دوست، ح.، عبدالوند م.، و خدایاری، ب. (۱۴۰۰). بررسی نقش ویژگی های شخصیتی و بهزیستی روان شناختی در رفتار اخلاقی افراد. *علوم پزشکی رازی*، ۲۸ (۵).
- نقوی، م. (۱۴۰۱). بررسی رابطه فعالیت بدنی با بهزیستی روان شناختی زنان در دوران پسا کرونا. *دو فصلنامه فیزیولوژی حرکت و تندرستی*، ۲ (۱)، ۷۷-۸۸.
- هادیان سیدمحله، ز.، رمضانخانی، ص.، میرنژاد، ا.؛ و عبدالحی، ز. (۱۴۰۱). شناخت میزان بهزیستی روان شناختی معلمان آموزش و پرورش شهرستان ساری پس از دوران اپیدمی کووید-۱۹. *پژوهش های کاربردی در مدیریت و علوم انسانی*، ۶ (۳)، ۹۷-۱۰۸.
- Abbasnejad, M., Amoei Dizaji, K. (2025). The Structural Model of Internet Addiction Prediction Based on Attachment Styles with the Mediation of Cognitive Flexibility in Adolescents of Karaj City. *JHPM*, 14 (1), 40-52. <https://doi.org/10.22034/JHPM.14.1.40>.
- Alidosti, H., Shams Esfandabad, H., Zare Bahram, A. (2025). M. Developing a Structural Model of University Students' Psychological Well -Being Based on Mindfulness and Ambiguity Tolerance, with the Mediating Roles of Cognitive Flexibility and Emotion Regulation. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 11 (6), 142 -155.
- Amarachukwu, D. A., Nkemakonam, U. N., & Chukwudi, A. G. (2021). DOES ATTACHMENT STYLE AND GENDER CORRELATE WITH SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG MARRIED UNDERGRADUATES?. *Journal*, (5). <https://doi.org/10.46654/IJRESD.1530>.
- Anunsaya, S. P. & Gayatridevi, S. (2025). Acceptance and Commitment Therapy and Psychological Well-Being: A Narrative Review. *Cureus*, 17(1). doi: 10.7759/cureus.77705. <https://doi.org/10.7759/cureus.77705>.
- Åström, E., Seif, A., Wiberg, B., & Carelli, M. G. (2019). Getting "stuck" in the future or the past: relationships between dimensions of time perspective, executive functions, and repetitive negative thinking in anxiety. *Psychopathology*, 51(6), 362-370. <https://doi.org/10.1159/000494882>.
- Baradaran, M., & Ranjbar Noushari, F. (2021). The role of cognitive flexibility and attachment style as predictors of student social cognition. *Social Cognition*, 10(19), 135-148. <https://doi.org/10.30473/sc.2021.54097.2571>.
- Bayanfar, F., & Raheli Moghadam, N. (2022). Structural model of academic adjustment based on cognitive load, cognitive flexibility and metacognitive awareness of study strategies, mediating role of social-emotional competence and time perspective. *Social Cognition*, 11(1), 55-71. <https://doi.org/10.30473/sc.2022.65061.2785>

- Benistri, A. (2019). *A Secure Base for Flexibly Responding to a Changing World-The Contribution of Attachment Security to Task Switching* (Master's thesis, Reichman University (Israel).
- Bouni, A., Arsac, L. M., Chevalerias, O., & Deschodt-Arsac, V. (2025). From Accelerometer to Cognition: Hand Motion Can Reflect Effects of Cardiac Coherence on Cognitive Flexibility. *Sensors*, 25(9), 2942. <https://doi.org/10.3390/s25092942>.
- Brandão, T., Brites, R., Hipólito, J., & Nunes, O. (2023). Attachment orientations, emotion goals, and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 204, 112059. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.112059>.
- Calvo, V., D'Aquila, C., Rocco, D., & Carraro, E. (2022). Attachment and well-being: Mediatory roles of mindfulness, psychological inflexibility, and resilience. *Current Psychology*, 41(5), 2966-2979. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00820-2>
- Cai, Z., & Qi, B. (2023). Cognitive flexibility as a protective factor for empathy. *Frontiers in Psychology*, 13, 1064494. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1064494>.
- Colombo, B., & Milani, L. (2025). The Relationship Between Cognitive Reserve and Attachment Styles in Adult Romantic Relationships. An Exploratory Study. *Clinical Gerontologist*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/07317115.2025.2493246>.
- Dang, S., Quach, S., & Roberts, R. E. (2025). Explanation of time perspectives in adopting AI service robots under different service settings. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 82, 104109. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2024.104109>.
- Frainer, J., & Janeiro, I. N. (2023). Career flexibility and its relation to time perspective: a study with college students in the Portuguese context. *Frontiers in psychology*, 14, 1078752. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1078752>.
- Fathi-Ashtiani, M., & Sheikholeslami, R. (2019). Relationship between attachment style and psychological well-being: The mediating role of cognitive flexibility. *Journal of Psychology*, 23(2), 134-147.
- Feng, R., Mishra, V., Hao, X., & Verhaeghen, P. (2025). The association between mindfulness, psychological flexibility, and rumination in predicting mental health and well-being among university students using machine learning and structural equation modeling. *Machine Learning with Applications*, 19, 100614. <https://doi.org/10.1016/j.mlwa.2024.100614>.
- Fukuzaki, T., & Takeda, S. (2022). The relationship between cognitive flexibility, depression, and work performance: Employee assessments using cognitive flexibility tests. *Journal of Affective Disorders Reports*, 10, 100388. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100388>.
- Hemmati, M., Tizdast, T., & Jadidi, M. (2025). The efficacy of an integrated training package based on time perspective therapy and positive therapy on the quality of life and psychological well-being of depressed patients. *Journal of Psychological Science*, 24(145), 97-118. <https://doi.org/10.52547/JPS.24.145.97>.
- Kalia, V., Knauf, K., & Hayatbini, N. (2020). Cognitive flexibility and perceived threat from COVID-19 mediate the relationship between childhood maltreatment and state anxiety. *PLoS one*, 15(12), e0243881. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243881>.
- Keidar, A., Gafer, L., & Lahav, Y. (2025). Trapped in time: Time perspective explains PTSD symptom severity following childhood abuse. *Child Abuse & Neglect*, 164, 107450. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2025.107450>.
- Klein, R. J., Jacobson, N. C., & Robinson, M. D. (2023). A psychological flexibility perspective on well-being: Emotional reactivity, adaptive choices, and daily experiences. *Emotion*, 23(4), 911.
- Leanza, Y., Bernard, G., Demers, V., Brisset, C., Yampolsky, M., Jones-Lavallée, A., ... & Tétreault, S. (2025). Cultural competence, acculturation orientations, and attachment dimensions in future social workers and occupational therapists before entering these professions: A comparative study. *International journal of intercultural relations*, 105, 102113. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2024.102113>.
- Lim, J. H., Ahmad, M. B., & Prihadi, K. D. (2025). Examining the role of psychological flexibility and unconditional self-acceptance as mediators in the relationship between new media literacy and psychological wellbeing among Gen Z. *Journal of Education and Health Promotion*, 14(1), 155. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1077_24.
- Malki, S. T., Johansson, P., Andersson, G., Andréasson, F., & Mourad, G. (2025). Caregiver burden, psychological well-being, and support needs among Swedish informal caregivers. *BMC Public Health*, 25(1), 867.
- Meng, X., Zhang, M., & Lian, X. (2025). How environmental physical characteristics relate to children's restorative experiences and psychological well-being in Chinese primary schools: A qualitative study. *Building and Environment*, 112653. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2025.112653>.
- Messina, I., Calvo, V., & Grecucci, A. (2024). Attachment orientations and emotion regulation: new insights from the study of interpersonal emotion regulation strategies. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, 26(3), 703. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2023.703>.
- Park, I. J., Rie, J., Kim, H. S., & Park, J. (2020). Effects of a future time perspective-based career intervention on career decisions. *Journal of Career Development*, 47(1), 96-110. <https://doi.org/10.1177/0894845318781043>.
- Pyszkowska, A., & Rönnlund, M. (2021). Psychological flexibility and self-compassion as predictors of well-being: Mediating role of a balanced time perspective. *Frontiers in Psychology*, 12, 671746. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.671746>.
- Ramazani, F., Zarghani, H., Jabbari, M., & Dolatabadi, F. (2021). Evaluation of Anxiety Caused by Corona Virus Pandemic and its Relationship with Psychological Well-Being of Medical Staff in Birjand Hospital. *Paramedical Sciences and Military Health*, 16(4), 43-51.

- Rudnik, A., Sobczak, K., Sawicki, A., & Zdun-Ryżewska, A. (2025). Exploring the interplay of stress, fatigue, and empathy: The mediating role of cognitive flexibility in enhancing the well-being of university students in medical and social disciplines. *PLoS One*, 20(4), e0321946. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0321946>.
- Sagone, E., Commodari, E., Indiana, M. L., & La Rosa, V. L. (2023). Exploring the association between attachment style, psychological well-being, and relationship status in young adults and adults—A cross-sectional study. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 13(3), 525-539. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13030040>.
- Sancho, M., Luque-Rojas, M. J., & Pitillas, C. (2025). From Bonds to Brains: Understanding the Impact of Attachment on Executive Functions in Adolescents. *Educational Psychology*.
- Shirani, Z., Tamannaefar, M.R., & Tamizifar, B. (2024). Structural Equation Modeling of the Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship between Cognitive Flexibility and Psychological Well-Being of Patients with Irritable Bowel Syndrome. *Journal of Clinical Psychology*, 16(63), 17-31. <https://doi.org/10.22075/jcp.2024.33619.2869>.
- Shum, C., Dockray, S., & McMahon, J. (2025). The relationship between cognitive reappraisal and psychological well-being during early adolescence: A scoping review. *The Journal of Early Adolescence*, 45(1), 104-133. <https://doi.org/10.1177/02724316241231918>.
- Singh, S., & Nonis, S. (2025). How do college students' Regulatory Focus shape their behavioral outcome towards institutes of higher education? The role of Cognitive Flexibility and Social Perceptiveness.
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, A., & Farmani, A. (2013). The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *pajoohande*, 18 (2): 88-96.
- Stolarski, M., Zajenkowski, M., Jankowski, K. S., & Szymaniak, K. (2020). Deviation from the balanced time perspective: A systematic review of empirical relationships with psychological variables. *Personality and Individual Differences*, 156, 109772. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109772>.
- Wang, J., & Sun, Y. (2025). Time perspectives and precrastination: Understanding early task completion in a time-moving perspective. *Acta Psychologica*, 256, 104975. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104975>.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of personality*, 79(1), 191-221. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>.
- Williams, R., Andreassi, S., Moselli, M., Fantini, F., Tanzilli, A., Lingardi, V., & Laghi, F. (2023). Relationship between executive functions, social cognition, and attachment state of mind in adolescence: An explorative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 2836. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042836>.
- Witowska, J., & Zajenkowski, M. (2021). Cognitive consequences of timeframe bias. On the link between working memory, cognitive switching, and time perspective. *Current Psychology*, 40(7), 3532-3545. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00302-0>.