



## Presenting a structural model for predicting mental disturbance based on time perspective with the mediation of psychological coherence and cognitive flexibility in male and female students

Sara. Norouzi<sup>1</sup>, Simin. Bashardoust<sup>\*2</sup>, & Mina. Mojtabaie<sup>3</sup>

1. PhD student General Psychology, Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.
3. Associate Professor, Department of Psychology, Roudehen Branch, Islamic Azad University, Roudehen, Iran.

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
<b>Article type</b> Original research Pages: 113-128 Corresponding Author's Info Email: sibashardoust@yahoo.com	<b>Background and Aim:</b> The aim of this study was to provide a structural model for predicting mental disorders based on time perspective mediated by feelings of psychological cohesion and cognitive flexibility. <b>Methods:</b> The method of the present study was descriptive and the correlational research design was structural equation modeling. The statistical population of this study consisted of all undergraduate students of Islamic Azad University of Tehran who were studying in the academic year 2020-21, from them 387 people were selected by multi-stage cluster sampling. Data were collected using the Depression, Anxiety, Stress Lovibond and Lovibond (1995) Questionnaire, Time perspective Zimbardo & Boyed (1999) Questionnaire, the Feelings of Mental Cohesion Flensburg (2006) Questionnaire, and the Dennis and Vanderwall Cognitive Flexibility Questionnaire (2010). Research data were analyzed using SEM structural equations using Amos software. <b>Results:</b> The results showed, among all components of time perspective, past negative, present fatalistic and feelings of psychological cohesion with positive mental disorders, and components future, present hedonistic and past positive of time perspective and cognitive flexibility with negative mental disorders, is significant ( $P < 0.01$ ). Also feeling of psychological cohesion and cognitive flexibility significantly mediates the effect of time perspective on mental disorder ( $P < 0.01$ ). Time perspective, sense of psychological cohesion, and cognitive flexibility account for a total of 65% of the variance in psychological distress. <b>Conclusion:</b> It can be concluded that the structural model of predicting mental disturbance based on time perspective with the mediation of psychological coherence and cognitive flexibility of male and female students is appropriate.
<b>Article history:</b> Received: 2022/06/16 Revised: 2022/10/29 Accepted: 2022/11/17 Published online: 2023/04/22	
<b>Keywords:</b> <i>Mental disorder, Time perspective, Intolerance of uncertainty, Feeling of mental cohesion, Cognitive flexibility.</i>	



This work is published under CC BY-NC 4.0 licence.

© 2023 The Authors.

### How to Cite This Article:

Norouzi, S., Bashardoust, S., & Mojtabaie, M. (2023). Presenting a structural model for predicting mental disturbance based on time perspective with the mediation of psychological coherence and cognitive flexibility in male and female students. *jayps*, 4(1): 113-128



# مطالعات روانشناختی نوجوان و جوان

www.jayps.iranmehr.ac.ir

بهار (فروردین) ۱۴۰۲، دوره ۴، شماره ۱ (پیاپی ۷)، صفحه‌های ۱۲۸-۱۱۳

## ارائه الگوی ساختاری پیش‌بینی آشفتگی روانی بر اساس چشم‌انداز زمان با میانجی‌گری احساس انسجام روانی و انعطاف‌پذیری شناختی دانشجویان دختر و پسر

سارا نوروزی<sup>۱</sup>، سیمین بشردوست<sup>۲\*</sup> و مینا مجتبابی<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

۳. دانشیار، گروه روانشناسی، واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: علمی پژوهشی	<p><b>زمینه و هدف:</b> هدف پژوهش حاضر ارائه الگوی ساختاری پیش‌بینی آشفتگی روانی بر اساس چشم‌انداز زمان با میانجی‌گری احساس انسجام روانی و انعطاف‌پذیری شناختی بود. <b>روش پژوهش:</b> روش پژوهش حاضر توصیفی و طرح پژوهش همبستگی از نوع مدل معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی شهر تهران که در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند تشکیل دادند، که از بین آنها، ۳۸۷ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه افسردگی، اضطراب، استرس لایبوند و لایبوند (۱۹۹۵)، پرسشنامه چشم‌انداز زمان زیمباردو (۱۹۹۹)، پرسشنامه احساس انسجام روانی فلنسبرگ (۲۰۰۶) و پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) جمع‌آوری شد. تحلیل داده‌ها با استفاده از روش معادلات ساختاری SEM و با بهره‌گیری از نرم‌افزار Amos صورت گرفت. <b>یافته‌ها:</b> نتایج نشان داد از بین ابعاد چشم‌انداز زمان بعد گذشته منفی و حال جبرگرا و احساس انسجام روانی با آشفتگی روانی مثبت، و ابعاد آینده، حال خوش‌گذران و گذشته خوب مربوط به چشم‌انداز زمان و انعطاف‌پذیری شناختی با آشفتگی روانی منفی، معنادار است (<math>P &lt; 0/01</math>). همچنین احساس انسجام روانی و انعطاف‌پذیری شناختی اثر عامل‌های چشم‌انداز زمان بر آشفتگی روانی را به صورت معنادار میانجی‌گری می‌کنند (<math>0/01 &lt; P</math>). چشم‌انداز زمان، احساس انسجام روانی و انعطاف‌پذیری شناختی در مجموع ۶۵ درصد از واریانس آشفتگی روانی را تبیین می‌کنند. <b>نتیجه‌گیری:</b> می‌توان نتیجه گرفت الگوی ساختاری پیش‌بینی آشفتگی روانی بر اساس چشم‌انداز زمان با میانجی‌گری احساس انسجام روانی و انعطاف‌پذیری شناختی دانشجویان دختر و پسر دارای برآزش است.</p>
صفحات: ۱۲۸-۱۱۳	
اطلاعات نویسنده مسئول	
ایمیل: sibashardoust@yahoo.com	
سابقه مقاله	
تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۳/۲۶	
تاریخ اصلاح مقاله: ۱۴۰۱/۰۸/۰۷	
تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۰۸/۲۶	
تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۲/۰۲	
<b>واژگان کلیدی</b>	
آشفتگی روانی، چشم‌انداز زمان، احساس انسجام روانی، انعطاف‌پذیری شناختی.	

انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC 4.0 صورت گرفته است. تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.



شیوه‌نامه استناد به این مقاله

نوروزی، س.، بشردوست، س.، و مجتبابی، م. (۱۴۰۲). ارائه الگوی ساختاری پیش‌بینی آشفتگی روانی بر اساس چشم‌انداز زمان با میانجی‌گری احساس انسجام روانی و انعطاف‌پذیری شناختی دانشجویان دختر و پسر. *مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان*، ۴(۱): ۱۲۸-۱۱۳

## مقدمه

آشفته‌گی روانشناختی<sup>۱</sup> یک حالت ذهنی ناخوشایند با نشانه‌هایی چون استرس، اضطراب و افسردگی است که منجر به پایین آمدن سلامت روان شده و بر سطح کارکرد افراد تأثیر می‌گذارد (بایرام و بیلگل، ۲۰۰۸). افسردگی و اضطراب، اختلالات روانشناختی رایجی هستند که به میزان هشداردهنده‌ای رو به افزایش می‌باشند (مورفی، ۲۰۰۴). آشفته‌گی روانشناختی منجر به افت کیفیت زندگی می‌شود و به دلیل اثرات منفی آن بر سلامت و عملکرد، به عنوان اولویت بهداشت عمومی در نظر گرفته می‌شود (ژونگ، لای، وو، یوان، تانگ، چن و هو، ۲۰۲۱). احساس تهدید و تنیدگی در زندگی روزمره امری اجتناب ناپذیر است (بوندس، ۲۰۰۶). با پیشرفت علوم و به موازات آن، پیچیده تر شدن زندگی فردی و اجتماعی و بالا رفتن میزان استرس افراد، لزوم توجه به مسایل تنش زای روانی و عاطفی انسانها بیش از پیش احساس می‌شود (کاپلان، سادوک، گرب، ۲۰۱۵). توانایی سازگاری افراد در رویارویی با مشکلات زندگی و معضلات اجتماعی برابر نیست. در محیط‌های مشابه، بعضی اشخاص توانایی مقابله با مشکلات و موقعیت‌های چالش برانگیز را از دست می‌دهند و دچار افسردگی، استرس، اضطراب، می‌شوند. در حالی‌که عده‌ای دیگر به راحتی قادرند از پس این موقعیت‌ها برآیند و آن را پشت سر بگذارند. هر اندازه چنین ظرفیتی بالاتر باشد، به همان اندازه شخص قادر خواهد بود سلامت روانی و اجتماعی خود را در سطح بهتری نگه دارد و به شیوه مثبت، سازگارانه و کارآمد به حل مشکلات خویش بپردازد (اسکندری، ۱۳۹۹). از آنجا که آشفته‌گی روانشناختی قابل درمان است (شیواکورمار، ساداناند، بهارات، گیریش، فیلیپ و ورگیس، ۲۰۱۵). شناسایی عوامل خطر و عوامل محافظت کننده در برابر آن به منظور پیشگیری مهم است (نوواک و کاواچی، ۲۰۱۵). نظریه‌های شناختی درباره منشأ آشفته‌گی روانی بر این باور هستند که شیوه تفکر، ادراک، یادآوری و

تفسیر حوادث و اتفاقات می‌توانند تأثیر مهمی بر نوع احساسی که فرد تجربه می‌کند داشته باشد (اولتمان و امری، ۲۰۱۴). فرایندهای شناختی و معیوب منفی در شکل‌گیری و حفظ آشفته‌گی روانشناختی دخیل تلقی شده‌اند (مهو و شرر، ۲۰۱۵). مولفه‌های شناختی بسیاری در ایجاد آشفته‌گی روانی موثر است، از جمله چشم انداز زمان<sup>۲</sup>، که یک بعد اساسی از ساختار روانشناختی زمان است (وان بک و کاریز، ۲۰۱۵). چشم انداز زمان نفوذی را که ملاحظات گذشته، حال و آینده در طیف وسیعی از رفتارهای انسانی دارند، توصیف می‌کند (مک‌کی، ورل، تمپل، پری، کول و ملو، ۲۰۱۵). این ساختار، نحوه ارزش گذاری اشخاص از حوادث گذشته، حال و آینده را شرح می‌دهد. همچنین چشم انداز زمان زیمباردو بر پنج بعد زمانی اشاره میکند: گذشته منفی، گذشته مثبت حال لذت جویانه، حال جبرگرانه، و آینده. (بشارت، حقیقت‌گو و زبردست، ۱۳۸۸). افراد با چشم انداز زمانی گذشته منفی، دارای یک دیدگاه منفی از گذشته هستند. این چارچوب زمانی، با افسردگی، پرخاشگری، ثبات عاطفی پایین، عزت نفس پایین و اضطراب، همبستگی بیشتری را نشان داده است. چشم انداز زمانی گذشته مثبت، یک نگرش گرم و احساسی را نسبت به گذشته نشان می‌دهد و با دوستی، عزت نفس بالا و اضطراب کم رابطه دارد. افراد با این چارچوب زمانی، نگاه سالمتری نسبت به زندگی دارند. چشم انداز زمانی حال لذت گرا، به نگرشی لذت طلبانه، خطرپذیر و لذت محور نسبت به زندگی مربوط می‌شود و با تکانشگری زیاد و نگرانی کم نسبت به عواقب آینده اقدامات فرد مرتبط است. چشم انداز زمانی حال جبرگرا، این اعتقاد را نشان می‌دهد که آینده از پیش تعیین شده، در حالی که زمان حال باید با تسلیم و کنارگیری تحمل شود؛ زیرا نیروهای غیرقابل کنترل، سرنوشت انسانها را تعیین می‌کنند. افراد با این چارچوب زمانی، توجه کم به عواقب

1 Psychological turmoil

2 Time perspective

انعطاف پذیر دارند، از توجیه‌ها ت جایگزین استفاده می‌کنند، به صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌انگیز و رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند و نسبت به افرادی که انعطاف پذیر نیستند، رویدادهای منفی را به صورت انعطاف‌پذیرتر و واقع‌بینانه‌تر در نظر می‌گیرند و مشکلات را اغلب موقتی و محدود می‌دانند. انعطاف‌ناپذیری زمینه بروز افکار غیرمنطقی را فراهم می‌کند و افکار غیرمنطقی، منجر به پریشانی، اضطراب و مشکلات متعددی در زندگی می‌شوند (مورفی و همکاران، ۲۰۱۲). انعطاف‌پذیری شناختی بالا مهارت‌مؤثرتر در محیط‌های پراسترس را به همراه دارد (کارن و اندرسن، ۲۰۱۷). در پژوهشی مارشال و براکمن (۲۰۱۶) مشاهده کردند که انعطاف‌پذیری روانشناختی بالا پیش‌بینی‌کننده عدم افسردگی و اضطراب و استرس است. در این پژوهش در پی آن هستیم تا عوامل پیش‌بینی‌کننده آشفتگی روانی را شناسایی کنیم، از این رو مولفه‌های مهم شناختی را مورد بررسی قرار دادیم. بنابراین با توجه به مطالب بیان شده هدف پژوهش حاضر ارائه الگوی ساختاری پیش‌بینی آشفتگی روانی بر اساس عدم تحمل بلا تکلیفی با میانجی‌گری احساس انسجام روانی و انعطاف‌پذیری شناختی بود.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر بر حسب هدف کاربردی و از نظر نوع داده‌ها، کمی است، نحوه اجرای پژوهش توصیفی و به روش مدل‌یابی معادلات ساختاری<sup>۲</sup> (SEM) صورت گرفته است، جامعه آماری این پژوهش را تمامی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی شهر تهران که در سال تحصیلی ۱۳۹۹-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند تشکیل دادند که از بین آنها، ۳۸۷ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ملاحظات اخلاقی پژوهش حاضر به شرح ذیل بود: اطلاعاتی درباره هدف پژوهش و کارکرد پژوهش و...، به صورت کتبی به شرکت‌کنندگان ارائه شد و در صورت تمایل در پژوهش

امور و منبع کنترل بیرونی، افسردگی، اضطراب را نشان می‌دهند. چشم‌انداز زمانی آینده، مربوط به جهت‌گیری کلی در آینده است و با رفتاری که تحت سلطه تلاش برای اهداف و پاداش‌های آینده است، مشخص می‌شود. افراد با این چارچوب زمانی، از نظر وظیفه‌شناسی، سازگاری، در نظر گرفتن عواقب آینده و وابستگی به پاداش در سطح بالایی هستند (استولار سکی، فیولین و ونبیک، ۲۰۱۵). در پژوهشی نفور و همکاران (۲۰۱۹) مشاهده کردند دیدگاه حال‌جبرگرا و گذشته‌منفی موجب افسردگی و اضطراب می‌گردد.

همچنین یکی از عوامل مؤثر در آشفتگی روانی احساس انسجام روانی<sup>۱</sup> است که به عنوان توانایی شخص در مدیریت کردن عوامل استرس‌زای روانی تعریف می‌شود و موجب می‌شود که فرد حد بالایی از استرس و فشار روانی را تحمل کند (فلاستبرگ و همکاران، ۲۰۰۶). افرادی که احساس انسجام روانی قوی دارند، به وسیله تعریف محرک‌ها به صورت غیر استرسی از خود در برابر اثرات نامطلوب استرس محافظت می‌کنند. آنها اتفاقات زندگی را کمتر پرت‌دغدغه می‌دانند، برای مدیریت موقعیت‌های پرتنش منابع را تشخیص داده و بسیج می‌کنند، در انتخاب استراتژی‌های مقابله‌ای مناسب انعطاف‌پذیری بیشتری دارند، موقعیت‌ها را به عنوان چالش ارزیابی می‌کنند و برای تغییر و رشد احساس تعهد دارند (گلاک و همکاران، ۲۰۱۶). مشاهده شده ارتباط منفی بین احساس انسجام با نشانه‌های استرس، (شاکری و همکاران، ۱۴۰۰) افسردگی و اضطراب (مارتینز و همکاران، ۲۰۱۹) وجود دارد. همچنین پاینده داری نژاد و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی مشاهده کرد احساس انسجام روانی موجب کاهش آشفتگی روانی می‌گردد.

متغیر دیگری که در این پژوهش مورد بررسی است، انعطاف‌پذیری شناختی می‌باشد که اشاره به نحوه‌ای از تفکر انسان دارد که توانایی پذیرش تغییرات محیطی را فراهم می‌کند (باربی، ۲۰۱۳). افرادی که توانایی تفکر

1 Feelings of Mental Cohesion  
2 Structural equation modeling

۱) = کامل مخالفم تا ۵ = کاملاً موافقم) مورد ارزیابی قرار میدهد. (زیمباردو و بوید، ۲۰۰۸) ضریب آلفای کرونباخ را برای خرده مقیاس‌های گذشته منفی، گذشته مثبت، حال لذت گرایانه، حال جبرگرایانه و آینده به گزارش ۰/۷۷، ۰/۷۴، ۰/۷۹، ۰/۸۰، ۰/۸۲ برابر ترتیب کردند. ساختار پنج عاملی این سیاهه با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی در مطالعه زیمباردو و بوید (۲۰۰۸) مورد تأیید قرار گرفته است. در ایران تقی لو و لطیفی (۱۳۹۵) نیز ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های گذشته گرا-منفی، گذشته گرا-مثبت، حال گرا-لذت طلب، حال جبرگرا و آینده به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۶۹، ۰/۷۲، ۰/۷۴ گزارش کردند.

۳. پرسشنامه احساس انسجام روانی (SOC). این پرسشنامه شامل ۳۲ سؤال است که فلنسبورگ و همکاران (۲۰۰۶) آن را تهیه کرده و به صورت سه و پنج گزینه‌ای و با مقیاس لیکرت نمره گذاری می‌شود. سؤالاتی که سه گزینه دارند، گزینه اول ۱ نمره، گزینه دوم ۲ نمره و گزینه سوم ۳ نمره تعلق می‌گیرد. سؤالاتی که پنج گزینه دارند، دو گزینه اول (بسیار راضی و راضی) ۱ نمره، گزینه (گاهی راضی و گاهی ناراضی) ۲ نمره و گزینه ناراضی و بسیار ناراضی ۳ نمره می‌گیرد. شامل سه خرده مقیاس ۱- فهم پذیری ۲- توانایی مدیریت و ۳- معناداری می‌باشد و کمترین و بیشترین نمره آزمودنی از این مقیاس، به ترتیب ۳۲ و ۹۶ است. نمره پایین تر در این پرسشنامه، نشانگر احساس انسجام مطلوب و نمره بالا، نشانگر احساس انسجام ضعیف یا عدم احساس انسجام است. فلنسبورگ و همکاران (۲۰۰۶) روایی این پرسشنامه را از روش محتوایی و سازه به تأیید رسانده است. وی برای بررسی پایایی این پرسشنامه ضریب آلفای کرونباخ را در دو پژوهش استفاده نموده است که به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۶ گزارش کرده است. در ایران احتشام زاده و همکاران (۱۳۹۲) میزان همسانی درونی را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ و پایایی آن را با روش تنصیف و دو نیمه سازی به میزان ۰/۸۹ به دست آورد.

۴. پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی (CFI). پرسشنامه که توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) ساخته

مشارکت کردند؛ این اطمینان به افراد داده شد که تمام اطلاعات محرمانه هستند و برای امور پژوهشی استفاده خواهند شد؛ به منظور رعایت حریم خصوصی، نام و نام خانوادگی شرکت کنندگان ثبت نشد. برای جمع‌آوری داده‌ها ابزارهای زیر به کار رفت.

### ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه افسردگی، اضطراب، استرس (DASS-21). این مقیاس توسط لایوند و لایوند در سال (۱۹۹۵) تهیه شد. که دارای ۲۱ سؤال، بر اساس مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت است و هریک از سازه‌های (۱-افسردگی، ۲-اضطراب ۳-استرس) را بر اساس ۷ سؤال مورد سنجش قرار می‌دهد، از این مقیاس می‌توان برای تعیین شدت علائم افسردگی، اضطراب و استرس استفاده کرد. هر سؤال از صفر (اصلاً در مورد من صدق نمی‌کند) تا ۳ (کاملاً در مورد من صدق می‌کند) نمره گذاری می‌شود. آنتونی و همکاران (۱۹۹۸) فرم کوتاه مقیاس DASS را مورد تحلیل عاملی قرار دادند و سه عامل افسردگی، اضطراب و استرس را به دست آوردند. در پژوهش آنها ضریب آلفا برای عوامل به ترتیب: ۰/۹۷ و ۰/۹۲، ۰/۹۵ بود. همچنین همبستگی بین افسردگی و استرس ۰/۴۸، اضطراب و استرس ۰/۵۳ و اضطراب و افسردگی ۰/۲۸ بود (آنتونی، ۱۹۹۸). روایی و اعتبار این پرسشنامه در ایران توسط سامانی و جوکار (۱۳۸۶) مورد بررسی قرار گرفته است که اعتبار بازآزمایی را برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب برابر ۰/۸۱، ۰/۷۸ و ۰/۸۰ و برای کل مقیاس برابر ۰/۸۲ بود. برای بررسی همسانی درونی، آلفای کرونباخ محاسبه شد. که برای مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس به ترتیب برابر ۰/۸۵، ۰/۷۵ و ۰/۸۷ گزارش نموده اند.

۲. پرسشنامه چشم انداز زمان (ZTPI). این مقیاس یک ابزار خود گزارشی است که در سال (۱۹۹۹) توسط زیمباردو و بوید ساخته شده است و فرم کوتاه آن شامل ۳۵ گویه می‌باشد که ۵ خرده مقیاس ۱- گذشته گرا منفی، ۲- گذشته گرا مثبت، ۳- حال گرای لذت طلب، ۴- حال جبرگرا ۵- آینده را در طیف لیکرت پنج درجه‌ای

این پژوهشگران ضرایب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۰ و ۰/۷۵ گزارش نموده اند.

### یافته‌ها

در پژوهش حاضر ۲۵۶ دانشجوی زن (۶۶/۱ درصد) و ۱۳۱ دانشجوی مرد (۳۳/۹ درصد) حضور داشتند. در بین شرکت کنندگان ۹۴ نفر (۲۴/۳ درصد) کمتر از ۲۰ سال، ۱۵۱ نفر (۳۹ درصد) ۲۱ تا ۲۳ سال، ۶۸ نفر (۱۷/۶ درصد) ۲۴ تا ۲۶ سال و ۷۴ نفر (۱۹/۱ درصد) بیشتر از ۲۶ سال داشتند. گفتنی است که ۲۳۵ نفر (۶۰/۷ درصد) از شرکت کنندگان مجرد، ۱۳۵ نفر (۳۴/۹ درصد) متاهل و ۱۷ نفر (۴/۴ درصد) از همسر خود جدا شده بودند. جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی بین ابعاد چشم انداز زمان (گذشته بد، گذشته خوب، حال خوش گذران، حال جبرگرا و آینده)، مؤلفه‌های انعطاف پذیری شناختی (جایگزین‌ها، کنترل و جایگزین‌هایی برای رفتار انسانی)، انسجام روانی (درک پذیری، توانایی مدیریت و معناداری) و آشفتگی روانی (افسردگی، اضطراب و استرس) را نشان می‌دهد.

شده است، شامل ۲۰ سؤال می‌باشد. شیوه نمره گذاری آن بر اساس یک مقیاس ۷ درجه‌ای لیکرتی می‌باشد از کاملاً مخالفم ۱ تا کاملاً موافقم ۷ نمره گذاری می‌شود این پرسشنامه موفقیت فرد برای به چالش کشیدن افکار نا کارآمد و جایگزینی آنها با افکار کارآمد و متوازن را بررسی می‌کند و با توجه به سه جنبه انعطاف پذیری شناختی شامل ۱- میل به درک موقعیت‌های سخت به عنوان موقعیتهای قابل کنترل، ۲- توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسانها، و ۳- توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت ساخته شده است. دنیس و وندروال (۲۰۱۰) در پژوهشی نشان دادند که روایی همگرای آن با مقیاس انعطاف پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بود. این پژوهشگران پایایی پرسشنامه حاضر را به روش آلفای کرونباخ برای ادراک کنترل پذیری، ادراک توجیه رفتار و ادراک گزینه‌های مختلف به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۹۱ و ۰/۹۱ و روش بازآزمایی به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۷۷ و ۰/۷۵ به دست آوردند. در ایران شماره و همکاران، (۱۳۹۷) ضریب پایایی بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و خرده مقیاس‌های ادراک کنترل پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار را به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۷۵ و ۰/۷۷ گزارش کرده اند.

جدول ۱. میانگین، انحراف استاندارد و ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱. چشم انداز زمان- گذشته بد	-													
۲. چشم انداز زمان- گذشته خوب	۰/۱۰*	-												
۳. چشم انداز زمان- خوشگذران	۰/۰۷	۰/۲۷**	-											
۴. چشم انداز زمان- جبرگرا	۰/۶۳**	۰/۱۵**	۰/۰۵	-										
۵. چشم انداز زمان- آینده	۰/۴۱**	۰/۴۲**	۰/۲۲**	۰/۵۱**	-									

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

۶	ز ع طاف	-۰/۵۰**	۰/۲۷**	۰/۱۷**	-۰/۵۴**	۰/۵۶**	-												
	پذیری شناختی- جایگزین ها																		
۱۷	ز ع طاف	-۰/۳۷**	۰/۲۹**	۰/۳۱**	-۰/۳۵**	۰/۴۳**	۰/۵۶**	-											
	پذیری شناختی- کنترل																		
۱۸	ز ع طاف	-۰/۴۶**	۰/۲۱**	۰/۲۱**	-۰/۴۷**	۰/۳۶**	۰/۶۷**	۰/۴۳**	-										
	پذیری شناختی- جایگزین رفتار انسانی																		
۹	انسجام	۰/۴۸**	-۰/۲۶**	-۰/۱۲*	۰/۵۷**	-۰/۶۰**	-۰/۵۹**	-۰/۴۱**	-۰/۴۲**	-									
	روانسی- درک پذیری																		
۱۰	انسجام	۰/۴۶**	-۰/۲۵**	-۰/۲۴**	۰/۵۹**	-۰/۵۲**	-۰/۵۷**	-۰/۳۹**	-۰/۴۵**	-۰/۷۲**	-								
	روانسی- توانایی مدیریت																		
۱۱	انسجام	۰/۵۲**	-۰/۲۷**	-۰/۱۳**	۰/۶۲**	-۰/۵۱**	-۰/۵۶**	-۰/۳۶**	-۰/۴۷**	۰/۶۹**	۰/۷۶**	-							
	روانسی- معناداری																		
۱۲	آشفتگی	۰/۶۳**	-۰/۲۹**	-۰/۲۴**	۰/۵۴**	-۰/۴۹**	-۰/۶۴**	-۰/۴۹**	-۰/۵۸**	۰/۶۷**	۰/۶۲**	-							
	روانسی- افسردگی																		
۱۳	آشفتگی	۰/۳۱**	-۰/۱۶**	-۰/۰۶	۰/۲۴**	-۰/۲۴**	-۰/۴۰**	-۰/۲۹**	-۰/۲۶**	۰/۲۵**	۰/۲۹**	-							
	روانسی- اضطراب																		
۱۴	آشفتگی	۰/۵۴**	-۰/۳۷**	-۰/۱۵**	۰/۴۹**	-۰/۳۸**	-۰/۴۴**	-۰/۳۵**	-۰/۴۶**	۰/۵۱**	۰/۴۷**	۰/۵۵**	-						
	روانسی- استرس																		
	میانگین	۲۴/۵۳	۲۰/۵۶	۲۷/۹۰	۱۰/۰۴	۲۱/۳۹	۵۰/۶۳	۳۸/۳۰	۹/۲۸	۱۵/۴۹	۲۱/۵۵	۱۷/۷۶	۱۳/۶۲	۱۳/۱۴	۱۵/۵۸				
	انحراف استاندارد	۶/۳۳	۴/۷۹	۶/۵۳	۳/۷۰	۵/۲۷	۱۰/۱۹	۷/۸۰	۳/۰۰	۳/۸۹	۴/۵۸	۵/۵۰	۴/۶۱	۳/۱۰	۴/۲۹				

متغیرها و به منظور ارزیابی مفروضه همخطی بودن عامل تورم واریانس<sup>۱</sup> (VIF) و ضریب تحمل<sup>۲</sup> متغیرهای پیش بین مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۱ نشان می‌دهد که ضرایب همبستگی بین متغیرها در جهت مورد نظر و همسو با تئوری‌های حوزه پژوهش است. در ادامه به منظور ارزیابی مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های تک متغیری، کشیدگی و چولگی تک تک

2 - tolerance

1 - variance inflation factor

جدول ۲. بررسی مفروضه‌های نرمال بودن و همخطی بودن			
متغیر	مفروضه نرمال بودن		مفروضه همخطی بودن
	چولگی	کشیدگی	ضریب تحمل
چشم انداز زمان - گذشته بد	۰/۰۹	-۰/۴۷	۰/۵۲
چشم انداز زمان - گذشته خوب	-۰/۱۱	-۰/۵۰	۰/۷۷
چشم انداز زمان - حال خوشگذران	-۰/۰۷	-۰/۳۳	۰/۷۵
چشم انداز زمان - حال جبرگرا	-۰/۱۲	-۰/۸۲	۰/۴۲
چشم انداز زمان - آینده	-۰/۱۰	-۰/۶۹	۰/۴۶
انعطاف پذیری شناختی - جایگزین ها	-۰/۱۷	-۰/۶۷	۰/۳۷
انعطاف پذیری شناختی - کنترل	-۰/۱۴	۰/۶۱	۰/۶۱
انعطاف پذیری شناختی - جایگزین برای رفتار انسانی	-۰/۶۳	-۰/۱۷	۰/۵۰
انسجام روانی - درک پذیری	-۰/۳۸	۰/۷۲	۰/۳۸
انسجام روانی - توانایی مدیریت	-۰/۳۳	-۰/۸۹	۰/۳۱
انسجام روانی - معناداری	۰/۱۲	-۱/۱۵	۰/۳۴
آشفتگی روانی - افسردگی	۰/۳۷	-۰/۶۴	-
آشفتگی روانی - اضطراب	-۰/۳۰	-۰/۸۷	-
آشفتگی روانی - استرس	۰/۰۵	۰/۵۶	-

جدول ۲ نشان می‌دهد که مقادیر چولگی و کشیدگی مربوط به متغیرها در محدوده +۲ و -۲ قرار دارد. بنابراین توزیع داده‌های مربوط به متغیرهای پژوهش نرمال بودند. علاوه بر این جدول ۱ نشان می‌دهد که مقادیر ضریب تحمل همه متغیرهای پیش بین بزرگتر از ۰/۱ و مقادیر عامل تورم واریانس آنها کوچکتر از ۱۰ است. براین اساس می‌توان گفت مفروضه همخطی بودن نیز در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار بود. در این تحقیق به منظور ارزیابی برقراری/عدم برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های چند متغیری، از تحلیل اطلاعات مربوط به « فاصله مهلنوبایس » و ترسیم نمودار توزیع آن استفاده شد. مقادیر چولگی و کشیدگی نمرات فاصله مهلنوبایس به ترتیب ۰/۶۷ و -۰/۰۵ به دست آمد. بنابراین مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های چند متغیری در بین داده‌ها برقرار بود. لازم به ذکر است که به منظور ارزیابی مفروضه همگنی واریانس‌ها نمودار پراکنندگی واریانس‌های

استاندارد شده خطاها مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که مزبور در بین داده‌ها برقرار است.

### تحلیل مدل

الف) مدل اندازه‌گیری: در مدل اندازه‌گیری پژوهش ۹ نشانگر برای انعکاس ۳ ساختار مکنون در نظر گرفته شده است. با توجه به شکل ۱ فرض شده بود که متغیر مکنون انعطاف پذیری شناختی به وسیله نشانگرهای جایگزین ها، کنترل و جایگزین‌هایی برای رفتار انسانی، متغیر مکنون انسجام روانی به وسیله نشانگرهای درک پذیری، توانایی مدیریت و معناداری و متغیر مکنون آشفتگی روانی به وسیله نشانگرهای افسردگی، اضطراب و استرس سنجیده می‌شود. چگونگی برازش مدل اندازه‌گیری با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی، نرم افزار AMOS 24.0 و برآورد بیشینه احتمال (ML) ارزیابی شد. جدول ۳ شاخص‌های برازندگی مدل اندازه‌گیری را نشان می‌دهد.



جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل اندازه گیری

شاخص‌های برازندگی	مدل اندازه گیری	نقطه برش
مجذور کای <sup>۱</sup>	۷۵/۵۰	-
درجه آزادی مدل	۲۴	-
$\chi^2/df^2$	۳/۱۵	کمتر از ۳
GFI <sup>۳</sup>	۰/۹۶۰	۰/۹۰ >
AGFI <sup>۴</sup>	۰/۹۲۵	۰/۸۵۰ >
CFI <sup>۵</sup>	۰/۹۷۴	۰/۹۰ >
RMSEA <sup>۶</sup>	۰/۰۷۵	۰/۰۸ <

احساس انسجام روانی و انعطاف پذیری شناختی بر آشفتگی روانی اثر دارد. نتایج مدل یابی معادلات ساختاری نشان داد که همه شاخص‌های برازندگی از برازش قابل قبول مدل ساختاری با داده‌های گراوری شده حمایت می‌کنند ( $\chi^2(df=55)=190/82$ )،  $\chi^2/df=3/47$ ،  $CFI=0/955$ ،  $GFI=0/937$ ،  $AGFI=0/879$  و  $RMSEA=0/080$  نشان می‌دهد.

جدول ۳ نشان می‌دهد که همه شاخص‌های برازندگی حاصل از تحلیل عاملی تاییدی از برازش قابل قبول مدل اندازه گیری با داده‌های گراوری شده حمایت می‌کنند. در مدل اندازه گیری بزرگترین بار عاملی متعلق به نشانگر افسردگی ( $\beta=0/949$ ) و کوچکترین بار عاملی متعلق به نشانگر اضطراب ( $\beta=0/480$ ) بود. با توجه این که بارهای عاملی همه نشانگرها بالاتر از ۰/۳۲ بود، می‌توان گفت همه آنها از توان لازم برای اندازه گیری متغیرهای مکنون پژوهش حاضر برخوردار بودند.

ب) مدل ساختاری: در مدل ساختاری پژوهش حاضر چنین فرض شده بود که چشم انداز زمان با میانجیگری

جدول ۴. ضرایب مسیر کل، مستقیم و غیر مستقیم بین متغیرهای پژوهش در مدل ساختاری

اثر	مسیر	b	S.E	$\beta$	P
آینده ← انعطاف پذیری شناختی		۰/۵۱۳	۰/۱۰۹	۰/۳۰۵	۰/۰۰۱
حال جبرگرا ← انعطاف پذیری شناختی		-۰/۶۴۷	۰/۱۴۱	-۰/۲۷۰	۰/۰۰۱
حال خوشگذران ← انعطاف پذیری شناختی		۰/۲۹۴	۰/۰۸۵	۰/۱۸۳	۰/۰۰۳
گذشته خوب ← انعطاف پذیری شناختی		۰/۱۷۱	۰/۱۲۶	۰/۰۷۳	۰/۱۶۹
گذشته بد ← انعطاف پذیری شناختی		-۰/۳۴۵	۰/۰۷۲	-۰/۲۸۵	۰/۰۰۱
آینده ← احساس انسجام روانی		-۰/۲۵۳	۰/۰۲۷	-۰/۴۱۵	۰/۰۰۱
حال جبرگرا ← احساس انسجام روانی		۰/۳۴۲	۰/۰۴۳	۰/۳۹۴	۰/۰۰۱
حال خوشگذران ← احساس انسجام روانی		-۰/۰۷۱	۰/۰۲۱	-۰/۱۲۱	۰/۰۰۱
گذشته خوب ← احساس انسجام روانی		-۰/۰۱۸	۰/۰۳۰	-۰/۰۲۱	۰/۵۶۲
گذشته بد ← احساس انسجام روانی		۰/۰۶۵	۰/۰۱۹	۰/۱۴۹	۰/۰۰۱
انعطاف پذیری شناختی ← آشفتگی روانی		-۰/۱۵۲	۰/۰۳۴	-۰/۳۱۵	۰/۰۰۱

1 - Chi-Square

2 - normed chi-square

3 - Goodness Fit Index

4 - Adjusted Goodness Fit Index

5 - Comparative Fit Index

6 - Root Mean Square Error of Approximation

۰/۰۰۱	۰/۳۹۴	۰/۱۰۷	۰/۵۲۳	احساس انسجام روانی ← آشفتگی روانی
۰/۸۹۵	-۰/۰۱۰	۰/۰۴۷	-۰/۰۰۸	آینده ← آشفتگی روانی
۰/۸۴۴	۰/۰۱۲	۰/۰۶۶	۰/۰۱۴	حال جبرگرا ← آشفتگی روانی
۰/۰۹۶	-۰/۰۶۷	۰/۰۳۲	-۰/۰۵۲	حال خوشگذران ← آشفتگی روانی
۰/۰۴۶	-۰/۰۷۶	۰/۰۴۴	-۰/۰۸۶	گذشته خوب ← آشفتگی روانی
۰/۰۰۱	۰/۲۵۵	۰/۰۳۰	۰/۱۴۸	گذشته بد ← آشفتگی روانی
۰/۰۰۱	-۰/۲۶۰	۰/۰۳۶	-۰/۲۱۰	آینده ← آشفتگی روانی
۰/۰۰۱	۰/۲۴۱	۰/۰۵۳	۰/۲۷۷	حال جبرگرا ← آشفتگی روانی
۰/۰۰۱	-۰/۱۰۶	۰/۰۲۲	-۰/۰۸۲	حال خوشگذران ← آشفتگی روانی
۰/۱۹۳	-۰/۰۳۱	۰/۰۲۸	-۰/۰۳۵	گذشته خوب ← آشفتگی روانی
۰/۰۰۱	۰/۱۴۹	۰/۰۲۱	۰/۰۸۷	گذشته بد ← آشفتگی روانی
۰/۰۰۱	-۰/۲۷۰	۰/۰۳۸	-۰/۲۱۸	آینده ← آشفتگی روانی
۰/۰۰۱	۰/۲۵۳	۰/۰۵۶	۰/۲۹۱	حال جبرگرا ← آشفتگی روانی
۰/۰۰۱	-۰/۱۷۳	۰/۰۳۳	-۰/۱۳۴	حال خوشگذران ← آشفتگی روانی
۰/۵۶۲	-۰/۱۰۸	۰/۰۴۵	-۰/۱۲۱	گذشته خوب ← آشفتگی روانی
۰/۰۰۱	۰/۴۰۴	۰/۰۲۸	۰/۲۳۵	گذشته بد ← آشفتگی روانی

انداز زمان با آشفتگی روانی دستکم در سطح ۰/۰۱ معنادار است. براین اساس می‌توان گفت دو متغیر میانجی احساس انسجام روانی و انعطاف پذیری شناختی اثر عامل‌های آینده، گذشته بد، حال جبرگرا و حال خوشگذران چشم انداز زمان بر آشفتگی روانی را به صورت معنادار میانجی‌گری می‌کند. در ادامه به منظور تعیین معناداری یا عدم معناداری نقش میانجیگر هر یک از دو متغیر میانجی از فرمول بارون و کنی (۱۹۸۶)، به نقل از مالنکروت و همکاران، (۲۰۰۶) استفاده شد که نتایج آن در جدول ۵ نشان داده شده است.

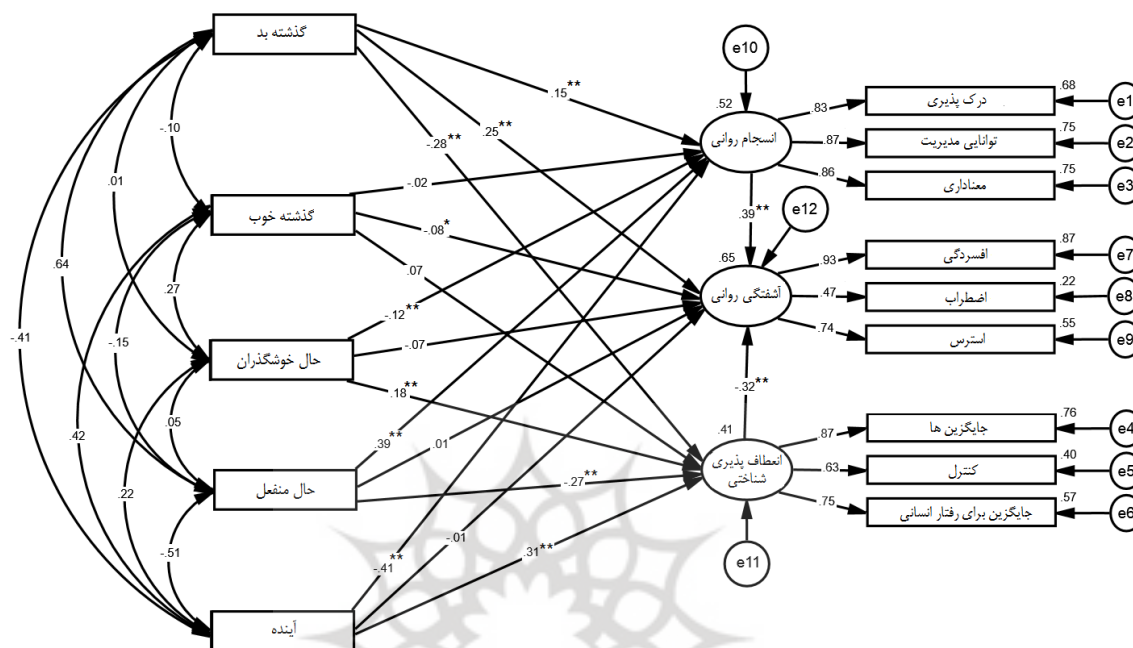
جدول ۴ نشان می‌دهد که ضریب مسیر کل بین عامل‌های گذشته بد و حال جبرگرا چشم انداز زمان با آشفتگی روانی مثبت و در سطح ۰/۰۱ معنادار است. همچنین ضریب مسیر کل بین عامل‌های آینده و حال خوشگذران چشم انداز زمان با آشفتگی روانی منفی و در سطح ۰/۰۱ معنادار بود. جدول ۴ نشان می‌دهد که انعطاف پذیری شناختی به صورت منفی و احساس انسجام روانی به صورت مثبت و معنادار بر آشفتگی روانی اثر دارند. همچنان که جدول ۴ نشان می‌دهد، به استثنای گذشته خوب ضریب مسیر غیر مستقیم بین دیگر عامل‌های چشم

جدول ۵. اثرات غیر مستقیم ابعاد چشم انداز زمان بر آشفتگی روانی با میانجی‌گری احساس انسجام روانی و انعطاف پذیری شناختی

مسیرها	a*b	$\beta$	SE <sub>ab</sub>	Z
عامل آینده ← انعطاف پذیری شناختی ← آشفتگی روانی	-۰/۰۷۸	-۰/۰۹۶	۰/۰۲۵	۳/۱۲**
عامل حال جبرگرا ← انعطاف پذیری شناختی ← آشفتگی روانی	۰/۰۹۸	۰/۰۸۵	۰/۰۳۱	۳/۱۶**
عامل حال خوشگذران ← انعطاف پذیری شناختی ← آشفتگی روانی	-۰/۰۴۵	-۰/۰۵۸	۰/۰۱۷	۲/۶۵**
عامل گذشته بد ← انعطاف پذیری شناختی ← آشفتگی روانی	۰/۰۵۲	۰/۰۹۰	۰/۰۱۶	۳/۲۵**
عامل آینده ← احساس انسجام ← آشفتگی روانی	-۰/۱۳۲	-۰/۱۶۴	۰/۰۳۰	۴/۴۱**
عامل حال جبرگرا ← احساس انسجام ← آشفتگی روانی	۰/۱۷۹	۰/۱۵۵	۰/۰۵۳	۳/۷۸**
عامل حال خوشگذران ← احساس انسجام ← آشفتگی روانی	-۰/۰۳۷	-۰/۰۴۸	۰/۰۱۴	۲/۶۴**
عامل گذشته بد ← احساس انسجام ← آشفتگی روانی	۰/۰۳۴	۰/۰۵۹	۰/۰۱۲	۲/۸۳**

صورت مثبت و در سطح معناداری ۰/۰۱ میانجیگری می‌کنند. شکل ۱ مدل ساختاری پژوهش در تبیین اثر ابعاد چشم انداز زمان بر آشفتگی روانی براساس نقش میانجیگر احساس انسجام روانی و انعطاف پذیری شناختی را نشان می‌دهد.

منطبق بر نتایج جدول ۵ استفاده از فرمول بارون و کنی نشان داد که احساس انسجام روانی و انعطاف پذیری روانی اثر دو عامل آینده و حال خوشگذران چشم انداز زمان بر آشفتگی روانی را به صورت منفی و اثر دو عامل گذشته منفی و حال جبرگرا بر آشفتگی روانی را به



شکل ۱. پارامترهای استاندارد در مدل ساختاری پژوهش

شماختی با آشفتگی روانی منفی، معنادار است. همچنین احساس انسجام روانی و انعطاف پذیری شناختی اثر عامل‌های چشم انداز زمان بر آشفتگی روانی را به صورت معنادار میانجی‌گری می‌کنند. مجموع مجذور همبستگی‌های چندگانه ( $R^2$ ) نشان داد، چشم انداز زمان، احساس انسجام روانی و انعطاف پذیری شناختی در مجموع ۶۵ درصد از واریانس آشفتگی روانی را تبیین می‌کنند. نتایج این یافته با نتایج پژوهش سایکوفسکا و همکاران (۲۰۲۱)؛ شاکری و همکاران (۱۴۰۰)؛ پاینده داری نژاد و همکاران (۱۴۰۰)؛ سپهوند (۱۴۰۰)؛ رحیمی (۱۳۹۹)؛ لغور و همکاران (۲۰۱۹)؛ جنابادی و جعفرپور (۱۳۹۸) همسو بود.

در تبیین یافته‌های حاصل از پژوهش حاضر می‌توان به مبانی نظری در مورد آشفتگی روانی استناد کرد. آشفتگی

شکل ۱ نشان می‌دهد که مجموع مجذور همبستگی‌های چندگانه ( $R^2$ ) برای متغیر آشفتگی روانی ۰/۶۵ به دست آمد، این موضوع بیانگر آن است که چشم انداز زمان، احساس انسجام روانی و انعطاف پذیری شناختی در مجموع ۶۵ درصد از واریانس آشفتگی روانی را تبیین می‌کند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش ارائه الگوی ساختاری پیش‌بینی آشفتگی روانی براساس چشم انداز زمان با میانجی‌گری احساس انسجام روانی و انعطاف‌پذیری شناختی بود. یافته‌ها نشان داد، از بین ابعاد چشم انداز زمان بعد گذشته منفی و حال جبرگرا و احساس انسجام روانی با آشفتگی روانی مثبت، و ابعاد آینده، حال خوش گذران و گذشته مثبت مربوط به چشم انداز زمان و انعطاف پذیری

گرایوا، ۲۰۱۱). بعد آینده هدفمند با برنامه ریزی، تلاش برای اهداف آینده و دستیابی به موفقیت همراه است و پیش‌بینی‌کننده پیامدهای انسجام، پاداش و سطوح جستجوی تازگی و هیجان خواهی است. این عامل رابطه منفی با افسردگی، اضطراب، رفتارهای پرخطر، تکانشگری و ریسک‌پذیری دارد. شخص آینده‌نگر، اولویت دستیابی به اهداف را از طریق برنامه ریزی هدفمند، خودنظم‌دهی و پشتکار نشان می‌دهد (آناگنوستوپاولو و گرایوا، ۲۰۱۱). بعد حال لذت‌گرا با جهت‌گیری به سمت حال و با مشخصه لذت‌بردن، ریسک‌پذیری، توجه ناچیز به عواقب آینده، خوشایندی، هیجان و عدم فداکاری امروز برای پاداش فردا مشخص می‌شود. افرادی که بر این بعد تمرکز می‌کنند، زندگی روزمره خود را با لذت خواهی سپری می‌کنند (زامبیانچی و همکاران، ۲۰۱۰). با توجه به توضیحات فوق‌تر واضح است که افرادی که دچار تفکر زمانی گذشته‌گرای منفی و حال‌جبرگرا هستند، بیشتر دچار افسردگی، اضطراب و استرس شوند. و همچنین داشتن هدف در زندگی موجب می‌شود زندگی فرد معنا پیدا کند که هدفمند بودن مانع از بروز آشفتگی روحی می‌گردد و نیز لذت‌بردن در زمان حال عامل مهمی است که مانع بروز افسردگی و اضطراب و استرس می‌گردد.

مولفه دیگر احساس انسجام روانی است، گرایشی کلی که بیان می‌کند فرد دارای احساسی پویا، پایدار و فراگیر در مورد اطمینان به آینده است یعنی: ۱. محرک‌هایی که در طول زندگی، از محیط بیرونی و درونی مشتق می‌شوند، ساختار یافته، قابل پیش‌بینی و قابل توضیح اند ۲. منابع برای کسی که با مطالبات این محرک‌ها مواجه می‌شود، در دسترس هستند ۳. این مطالبات چالش‌هایی هستند که ارزش سرمایه‌گذاری و درگیر شدن را دارند و افرادی که احساس انسجام روانی بالایی دارند محرک‌های پرتنش را به عنوان چالش مثبت تعریف می‌کنند (والنن، ۲۰۱۱؛ به نقل از مظفری، ۱۳۹۲). حس انسجام روانی بالا تمایل به کنترل بهتر و موثرتر استرس را افزایش داده و فرد سبک‌سالم‌تری در زندگی خود انتخاب می‌کند و بهزیستی شخصی بالاتری را احساس خواهد کرد در حالی که پایین بودن حس انسجام روانی آسب‌پذیری را افزایش خواهد داد (گراهلت و همکاران، ۲۰۰۳؛ به نقل از آقاییوسفی،

روانی نوعی درد و رنج عاطفی تعریف شده است، که متشکل از علائم افسردگی و اضطراب و استرس می‌باشد، آشفتگی روانی موجب کاهش سلامتی است و تاثیر منفی قابل توجهی بر عملکرد افراد دارد (هنری و همکاران، ۲۰۰۵). احتمالاً امروزه با نفوذترین نظریه‌های روانشناختی افسردگی، از دیدگاه شناختی مشتق می‌شود نظریه شناختی درباره منشأ افسردگی بر این باور است که شیوه تفکر، ادراک، یادآوری و تفسیر حوادث و اتفاقات می‌تواند تاثیر مهمی بر نوع احساسی که فرد تجربه می‌کند داشته باشد (ولتمان و امری، ۲۰۱۴). همچنین اضطراب از باورهای غیرمنطقی ایجاد می‌شود. محرک‌ها موجب اضطراب نمی‌گردند. بلکه تفسیر فرد از محرک‌ها در ایجاد اضطراب و استرس مهم است (نیک‌آدین و نائینیان، ۱۳۹۲).

یکی از جدیدترین نظریه‌های مطرح شده در علم روانشناسی نظریه چشم‌انداز زمان است که فرایندی ناهشیار است که تجربیات اجتماعی و شخصی را در سطح‌های زمانی طبقه‌بندی کرده است. در حقیقت، چشم‌انداز زمان، ساختاری روانشناختی است که ارزیابی ادراک شخص را از گذشته، حال، و آینده و تاثیر آن بر تصمیم‌گیری افراد توصیف می‌کند (فورتوناتو و فیوری، ۲۰۱۰). اگر یکی از محدوده‌های چشم‌انداز زمانی (گذشته، حال، آینده) از روی عادت و به طور مزمز استفاده بیش از حد قرار گیرد، ممکن است به یک روش زمینه‌ای ثابت تبدیل شود که پیش‌بینی‌کننده رفتارهای بعدی است (زیمباردو و بوید، ۲۰۰۸). تفکر گذشته‌گرای منفی مظهر نگرش بدبینانه و مخالف نسبت به گذشته می‌باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که با نشخوار منفی و افسردگی ارتباط دارد و نمرات بالاتر در این بعد، پیش‌بینی‌کننده افسردگی، اضطراب، ناکامی، ناخشنودی و پرخاشگری بیشتر و نیز عزت‌نفس پایین است (آناگنوستوپاولو و گرایوا، ۲۰۱۱). افراد با دیدگاه حال‌جبرگرا نگرش جبری به زندگی داشته و معتقدند آینده مقدر شده است. به عبارت دیگر، اقدامات فردی برای تغییر موثر نیست و آنان مجبور به پذیرش سرنوشت خویش هستند. این جهت‌گیری با درماندگی و ناامیدی نسبت به زندگی همراه بوده و منجر به افسردگی و اضطراب می‌گردد (آناگنوستوپاولو و

سعید، ۱۳۸۸). دنیس در پژوهش‌ها به این نتیجه رسید که بالا بودن انعطاف پذیری شناختی باعث کاهش علائم اضطراب شده و همچنین از این طریق می‌تواند گامی موثر در درمان افسردگی برداشت (حاتم خانی و همکاران، ۱۳۹۰). واتس و لئوما (۲۰۲۰) در پژوهش خود نشان دادند افرادی با انعطاف پذیری روانشناختی بالاتر، توانایی بیشتری در تحمل آشفتگی‌های روانی خود دارند و در هنگام بروز آشفتگی روانی، دوره‌های سریع‌تر بهبودی را از خود نشان می‌دهند. با توجه به توضیحات فوق پر واضح است که فردی با انعطاف پذیری روانی بالا دارای تعادل زمانی مطلوبی می‌باشد. این افراد از تجربیات گذشته برای حل مشکلات استفاده می‌کنند از زمان حال به درستی بهره می‌برند و به آینده امیدوارند با انعطاف روانی که دارند می‌توانند مشکلات را حل کنند و از زندگی لذت ببرند. در زمان چالش به دنبال راه حل‌های جدید و خلاقانه می‌گردند. در نتیجه دچار افسردگی و اضطراب و استرس نمی‌شوند.

### موازین اخلاقی

در این پژوهش موازین اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه، تضمین حریم خصوصی و رازداری رعایت شد. با توجه به شرایط و زمان تکمیل پرسشنامه‌ها ضمن تأکید به تکمیل تمامی سؤال‌ها، شرکت‌کنندگان در مورد خروج از پژوهش مختار بودند. پس از اتمام پژوهش گروه گواه نیز تحت مداخله قرار گرفتند. این مقاله مستخرج از رساله دکتری تخصصی نویسنده اول در واحد رودهن، دانشگاه آزاد اسلامی، رودهن، ایران می‌باشد. " و دارای کد اخلاق IR.IAU.TNB.REC.1400.69 از کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال می‌باشد.

### تشکر و قدردانی

پژوهش‌گران مرا تب قدردانی و تشکر خود را از کلیه شرکت‌کنندگان این پژوهش و تمامی کسانی که در روند این مطالعه همکاری نمودند، اعلام می‌دارند.

### مشارکت نویسندگان

نویسنده این پژوهش در طراحی، مفهوم‌سازی، روش‌شناسی، گردآوری داده‌ها، تحلیل آماری داده‌ها، پیش‌نویس، ویراستاری و نهایی سازی نقش داشت.

۱۳۸۹). همچنین ارتباط منفی بین احساس انسجام با نشانه‌های استرس پس از سانحه (آروالو، پرادو، آمارو؛ ۲۰۰۸)، افسردگی و اضطراب (کانتینو همکاران، ۲۰۰۸) وجود دارد. طبق نظر آنتونو سکی فرد با احساس انسجام روانی بالا به لحاظ شناختی و عاطفی قابلیت مدیریت و سازمان دهی مشکلات را داشته و تمایل به مواجهه با آنها را دارد. بنابر این منطقی به نظر می‌رسد که داشتن احساس انسجام روانی بالا با تعادل زمانی مناسب رابطه دارد، همچنین فردی که احساس انسجام روانی بالایی دارد چون چالش را قابل کنترل می‌داند تنش را به خوبی تحمل می‌کند و کمتر دچار افسردگی، اضطراب و استرس می‌گردد.

از جمله عواملی که به سازگاری انسان در برابر مشکلات کمک می‌کند انعطاف پذیری شناختی است (دنیس، ۲۰۱۰). انعطاف پذیری شناختی را توانایی تمایل انطباق با تغییرات که مستلزم درک منظرهای مختلف، توانایی سازگاری و گشوده بودن به موقعیت‌های جدید، تغییر دادن مسیر حرکت در صورت لزوم و تمایل به یادگیری و رشد تعریف می‌کنند. افزایش انعطاف پذیری شناختی باعث می‌شود که افراد در هنگام بحران‌ها، اتفاقات تراژدی، تهدید و استرس، رفتار انطباق آمیز مثبت نشان دهند و هدف عمده انعطاف پذیری شناختی، کمک به توسعه توانایی یادگیرنده در درک موقعیت‌های مختلف است. طبق نظر دنیس انعطاف پذیری شناختی در افراد بزرگسال اشاره دارد به: ۱. آگاهی شخص از این موضوع که در هر موقعیت انتخاب‌ها و راه حل‌های دیگری نیز وجود دارد. ۲. توانایی شخص به انعطاف پذیر بودن و سازگاری با موقعیت. ۳. خودکارآمدی در انعطاف پذیر بودن، افرادی که از نظر شناختی انعطاف پذیرند، می‌توانند از طریق شناخت‌های اجتماعی راه‌هایی را برای سازگاری با موقعیت پیدا کنند. انعطاف پذیری به توانایی یک انسان گفته می‌شود که به طور موفقیت آمیز شرایط نامطلوب را پشت سرگذارد و با آنها تطابق می‌یابد و علیرغم مواجهه با مشکلات زندگی به قابلیت هیجانی و اجتماعی دست می‌یابد. انعطاف پذیری، توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی و روانی، در شرایط خطرناک است (شمس‌الدین

psychological methods and models. 3(13), 83-95.

- Eskandari, E., Hosseini Fayaz, S. M., & Eskandari, M. (2020). The relationship between maladaptive emotion regulation strategies and depression and anxiety in seafarers. *Marine medicine journal*. 2(2), 132-125.
- Flensburg-Medden, T., Ventegodt, S (2006). Sense of coherence and physical health. testing Antonovsky, s theory. *TSW Holistic Health & Medicine*, 1, 248-255.
- Fortunato V.J, Furey J.T. (2010) The Theory of Mind Time and the relationships between thinking perspective and time perspective. *Personality and Individual Differences*.2010. 48: 436-441.
- Gluck, T. M., Tran U. S., Raninger, S & Lueger-Schuster, B.(2016). The influence of sense of coherence and mindfulness on PTSD symptoms and posttraumatic cognitions in a sample of elderly Austrian survivors of World War II. *Journals International Psychogeriatrics*, 28(3), 435-441.
- Hatam Khani, S., Moradi, A., & Tolai, S. A. (2011). The relationship between the ability of mindfulness and psychological flexibility and symptoms of psychopathology. Master's thesis in general psychology. Tarbiat Modares University.
- Henry JD, Crawford JR.)2005( The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *Br J Clin Psychol* (2005); 44(Pt 2):227-39.
- Janabadi, H., & Jafarpour, M. (2019). Effectiveness of time perspective therapy in psychological coherence and perceived stress of mothers of students with learning disabilities, *Journal of Learning Disabilities*. 9 (1), 53-70.
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., Grebb, J. A. (2015) *Behavioral Sciences/clinical Psychiatry*. Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry Eleventh Edition.
- Konttinen H, Haukkala A, Uutela A.(2008) Comparing sense of coherence, depressive symptoms and anxiety, and their relationships with health in a population-based study. *Soc Sci Med*. 2008; 66(12):2401-2412.
- Lefèvre, H. K., Mirabel-Sarron, C., Docteur, A., Leclerc, V., Laszcz, A., Gorwood, P., & Bungener, C. (2019). Time perspective differences between depressed patients and non-depressed participants, and their relationships with depressive and anxiety symptoms. *Journal of affective disorders*, 246, 320-326
- Marshall EJ, Brockman RN. (2016) The relationships between psychological flexibility,

## تعارض منافع

نویسندگان این پژوهش هیچ‌گونه تعارض منافی در انجام و نگارش آن ندارند.

## References

- Agha Yousefi, A., & Sharif, N. (2010). Investigating the correlation between psychological well-being and sense of coherence in students of Islamic Azad University-Tehran Branch. *Researcher* 15 (6):279-273.
- Anagnostopoulos, F. Griva, F. (2010). Exploring time perspective in Greek young adults: Validation of the Zimbardo Time Perspective Inventory and relationships with mental health indicators. *Social Indicators Researc*; 106(1): 41-59.
- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W. and Swinson, R. P. (1998). Psychometric Properties of the 42-item and 21-item Version of the Depression Anxiety Stress Scales in Clinical Groups and a Community Sample. *Psychological Assessment*. 2, 176-181.
- Barbey, A.K., Colom, R., & Grafman, J. (2013). Architecture of cognitive flexibility revealed by lesion mapping. Contents lists available at SciVerse ScienceDirect, 82, 547-554.
- Basharat, M. A., Haghighat Goo, M., & Zebardast, O. (2009). The relationship between self-efficacy and time perspective in students. *Journal of Method-Social and Behavioral Sciences*, 3(1), 300-301.
- Bayram N, Bilgel N. (2008) The prevalence and sociodemographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 2008; 43, 667-672.
- Bounds, R. (2006). Factors Affecting Perceived Stress in Pre-Hospital Emergency Medical Services. *Journal of Health Promotion*, 4 (2): 113-131.
- Curran, T., & Andersen, K.K. (2017). Intergenerational patterns of cognitive flexibility through expressions of maternal care. *Personality and Individual Differences*, 108, 32-34.
- Dennis JP, Vander Wal JS. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cogntner Res*; 34 (3):241-53.
- Ehtshamzadeh, P., Sabri Nazarzadeh, R., Memarbashi, M. (2013). The relationship between sense of coherence and job performance with the mediation of mental health and coping strategies. *Journal of*

- as Predictors of Well-Being: Mediating Role of a Balanced Time Perspective. *Front. Psychol.* 12:671746. doi: 10.3389/fpsyg.2021.671746
- Rahimi, Gh. (2020). Investigating the effectiveness of time perspective training on reducing the symptoms of depression in male students. *New developments in psychology, educational sciences and education.* 3 (22) 64-74.
- Samani, S., & Jokar, B. (2007). Investigating the validity and reliability of the short form of depression, anxiety and psychological stress scale. *Social Sciences and Humanities of Shiraz University.* 52 (1), 65-78.
- Sepahvand, T. (2021). The role of cognitive flexibility in generalized anxiety of people with neurosis. *Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry.* 8 (3), 89-100.
- Shakeri Nasab, M., Sebet Sani, M., Kazem Abadi Farahani, Z., & Ghalenoei, Z. (2021). The relationship between perceived stress and social anxiety with psychological cohesion in pandemic crises, with an emphasis on covid-19 patients discharged from Vasei Sabzevar Hospital. *Clinical Psychology.* 13(2), 87-96.
- Shamsuddin Saeed, N. (2009). The relationship between mental images of the body and eating disorders. *Nursing research.* 4(15): 22-29.
- Share, H., & Eshaghi Sani, M. (2018). Predictive role of morningness-eveningness personality, cognitive flexibility and cognitive emotion regulation in middle-aged women's marital satisfaction. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology.* 24 (4):399-384
- Shivakumar, P., Sadanand, S., Bharath, S., Girish, N., Philip, M., & Varghese, M. (2015). Identifying psychological distress in elderly seeking health care. *Indian journal of public health,* 59(1), 18-23.
- Stolarski, M., Fiulaine, N., & Van Beek, W. (Eds). (2015). *Time Perspective Theory; Review, Research and Application.* New York Dordrecht London: Springer
- Taghilou, S., & Latifi, H. (2016). The mediating role of hope in the relationship between time perspective and psychological disturbance. *Journal of Thought and Behavior,* 39(10), 67-76.
- Van Beek, W., & Kairys, A. (2015). *Time Perspective and Transcendental Future Thinking.* In *Time Perspective Theory; Review, Research and application* (pp.73-86). Springer International Publishing.
- Xiong, A., Lai, X., Wu, S., Yuan, X., Tang, J., Chen, J. & Hu, M. (2021) Relationship between cognitive fusion, experiential avoidance, and obsessive-compulsive symptoms in patients self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy.* 2016; 30(1):60-72.
- Martínez C.Ortega. N, Cámara. S del-Pino-Casado. R (2019) Association between Sense of Coherence and Mental Health in Caregivers of Older Adults. *Int J Environ Res Public Health.* 2019 Oct; 16(20): 3800
- McKay, M. T., Worrell, F. C., Temple, E. C., Perry, J. L., Cole, J. C., & Mello, Z. R. (2015). Less is not always more: The case of the 36-item short form of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Personality and Individual Differences,* 72, 68-71.
- Mehu, M., & Scherer, K. (2015). "The appraisal bias model of cognitive vulnerability to depression". *Emotion Review,* 7(3), 272-279.
- Mozafari, N. (2013). Investigating the role of sense of psychological coherence in the relationship between defensive styles and mental health. Master's Thesis, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Ferdowsi University.
- Murphy JM, Horton NJ, Laird NM, Monson RR, (2004) Leighton AH. Anxiety and depression: A 40-year perspective on relationships regarding prevalence, distribution, and comorbidity. *Acta Psychiatr Scand* 2004; 109(5):355-75.
- Murphy, F. C. & Michael, A. & Sahakian, B. J. (2012): Emotion modulates cognitive flexibility in patients with major depression. *Psychological medicine,* 42 (7), 1373-1382. DOI: 10.1017/S0033291711002418.
- Nik Azin, A., & Naeenian, M. (2013). Psychometric characteristics of depression, anxiety and stress questionnaire-DASS-21 in a sample of Iranian students. 6th International Congress of Child and Adolescent Psychiatry. Tabriz University of Medical Sciences and Health Services.
- Novak, D., & Kawachi, I. (2015). Influence of different domains of social capital on psychological distress among Croatian high school students. *International journal of mental health systems,* 9, 18.
- Oltmanns Thomas F. & Emery Robert E. (2014). *Abnormal Psychology* (8th Edition). USA: Pearson
- Payandeh Dari Nejad, M., Moradi, A., Hasani, J., & Nouri, R. (2021). The relationship between cognitive fusion, sense of coherence, rumination and psychological distress in cancer patients: the mediating role of emotion dysregulation. *Quarterly journal of research in psychological health.* 15 (1): 1-15.
- Pyszkowska A and Rönnlund M (2021) Psychological Flexibility and Self-Compassion

- with obsessive-compulsive disorder. *Frontiers in Psychology*, doi.org/10.3389/fpsyg.2021.655154.
- Zambianchi, M, Ricci Bitti, P.E. Paola,G.(2010). Time prespective, person agenda. And adaption of risk behaviors in adaolescncce. *Psicologia clinica dello sviluppo*, 2: 391-414.
- Zimbardo, P. & Boyd, J. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*: Simon and Schuster.

