تبیین مدل تاب‌آوری بر مبنای چشم‌انداز زمان آینده و ذهن‌آگاهی با تأکید بر نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در والدین کودکان کم‌توان ذهنی

محدثه بیابانی[۱*]، زهره عباسی[۲]

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۸/۱۹ پذیرش نهایی: ۱۴۰۳/۰۹/۰۴

چکیده

هدف این پژوهش، تدوین مدل ساختاری تاب‌آوری بر اساس چشم‌انداز زمان آینده و ذهن‌آگاهی از طریق میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی در والدین کودکان کم‌توان ذهنی شهر قم بود. پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه‌ی این پژوهش شامل تمامی والدین کودکان کم‌توان ذهنی شهر قم در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بود. حجم نمونه آماری برابر ۲۲۰ نفر تعیین شد که به روش نمونه‌گیری در دسترس انجام شد. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسش‌نامهٔ پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی (FFMQ)، مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی (CFI)، مقیاس چشم‌انداز زمان زیمباردو (ZTPI) و مقیاس تاب‌آوری کانر- دیویدسون (CD-RISC) بود. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که مدل پژوهش از برازش مطلوب برخوردار است. طبق یافته‌های مدل حال خوشگذران، آینده و انعطاف‌پذیری دارای اثر مثبت و معنی‌داری بر تاب‌آوری بودند؛ همچنین ذهن‌آگاهی و آینده دارای اثر مثبت و حال منفعل دارای اثر منفی بر انعطاف‌پذیری بودند؛ همچنین نقش میانجی انعطاف‌پذیری در رابطه بین ذهن‌آگاهی، آینده و حال منفعل با تاب‌آوری تأیید شد؛ بر اساس این یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که از میان ابعاد چشم‌انداز زمان دو بعُد آینده و حال منفعل و سازه کلی ذهن‌آگاهی از طریق اثرگذاری بر انعطاف‌پذیری شناختی به صورت غیرمستقیم منجر به افزایش تاب‌آوری والدین کودکان کم‌توان ذهنی می‌شوند.

واژگان کلیدی: چشم‌انداز زمان آینده، ذهن‌آگاهی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، تاب‌آوری.

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم انسانی، موسسه آموزش عالی طلوع مهر قم، قم، ایران.

*نویسنده مسئول: moahddeseh.53@yahoo.com

۲. استادیار، دانشکده علوم انسانی، مؤسسه آموزش عالی طلوع مهر قم، قم، ایران. zohreabasi54@yahoo.com

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

مقدمه

کودکان کم‌توان ذهنی نه تنها بر والدین تأثیر دارند، بلکه سایر اعضای خانواده یعنی دیگر فرزندان را هم تحت تأثیر قرار می‌دهند. در این زمان آرامش خانواده به هم خورده و تمام نگاه‌ها به سوی کودک معلول معطوف می‌شود (لانسکی، روبینسون، رید و پالوکا[1]، ۲۰۱۵). والدین این کودکان نسبت به والدین با فرزند عادی، سطوح بالاتری از بار مسئولیت، فشار روانی و مشکلات سلامت روان را گزارش می‌دهند (جانگ[2]، ۲۰۲۰). لذا وجود کودک کم‌توان ذهنی می‌تواند اثرات نامطلوبی بر ساختار و عملکرد کل خانواده بگذارد و اعضای آن را تحت فشارهای جسمانی، روانی، اجتماعی و اقتصادی قرار بدهد تا حدی که روند طبیعی زندگی را برای کل خانواده مختل کرده و منجر به فروپاشی آن می‌شود (گوپتا و سنگهال[3]، ۲۰۰۴). تاب‌آوری[4] یکی از توانمندی‌های لازم در سازگاری با عوامل خطر می‌باشد (شفر، وان ویوجت و مونن[5]، ۲۰۲۰). تاب‌آوری به این مسئله اشاره دارد که فرد، با وجود قرار گرفتن در معرض موقعیت‌های دشوار و عوامل خطر می‌تواند توان اجتماعی خود را بهبود داده و بر مشکلات غلبه نماید (تاکایاما، موریکاوا و بیلینیز[6]، ۲۰۱۹).

نتایج پژوهش‌های گوناگون حاکی از آن است که آموزش چشم‌انداز زمان می‌تواند در رشد توانمندی‌های مثبتی چون تاب‌آوری مؤثر واقع شود (تاکا گیشی، کوراکا و اید[7]، ۲۰۱۷). چشم‌انداز زمان یک بعد اساسی از ساختار روانشناسی زمان است که به‌صورت دسته‌بندی تجربهٔ فرآیندهای شناختی انسان، به چهارچوب‌های گذشته، حال و آینده ارزش‌های عاطفی اختصاص‌یافته به آن می‌پردازد؛ مانند زمان گذشته (مثبت و منفی)، زمان حال (لذت‌جویانه، تقدیرگرا و کامل) و زمان آینده متعالی (وان بک و کاریز[8]، ۲۰۱۵).

لازم به ذکر است که بعد گذشتهٔ منفی با گذشتهٔ ناخوشایند و آزاردهنده مرتبط است که در نتیجهٔ تجربیات ناخوشایند و آسیب‌زا ایجاد می‌شود. بعد گذشتهٔ مثبت بیان‌کنندهٔ گرایشات خوشایند و گرم نسبت به گذشته است. بعد حال لذت‌جویانه بیان‌کنندهٔ گرایشات لذت‌طلبانه و همراه با ریسک‌پذیری خوشایند در زندگی است که کم‌ترین نگرانی برای عواقب آینده در آن دیده می‌شود. بعد حال تقدیرگرا نشان‌دهندهٔ این است که آینده، سرنوشت از پیش مشخص شده است و تحت تأثیر رفتارها و عملکردهای فرد نیست و انسان‌ها در سرنوشت خود نقشی ندارند. بعد حال کامل بیان‌کنندهٔ یکپارچگی موقتی است و در این بعد، آینده و گذشته نیز در حالت تعادل قرار می‌گیرند و توجه و آگاهی از مصادیق آن است. زمان آینده نشان‌دهندهٔ جهت‌گیری‌های کلی آینده است که در آن، رفتارها با تلاش برای رسیدن به اهداف آینده شکل می‌گیرند. بعد آیندهٔ متعالی بیان‌کنندهٔ این

1 . Lunsky, Robinson, Reid & Palucka
2. Jahng
3 . Gupta & Singhal
4 . resilience
5 . Scheffers, Van Vugt & Moonen
6 . Takayama, Morikawa & Bielinis
7 . Takagishi, Kuraoka & Ide
8 . Van Beek & Kairys

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

تصور است که پس از مرگ جسم فیزیکی به ابدیت انتقال پیدا می‌کند (زیمباردو[۱]، ۱۹۳۳؛ به نقل از رحیم‌پور، عارفی و منشئی، ۱۴۰۰). ملو[۲] و همکاران (۲۰۰۹) در پژوهشی نشان داد که نوجوانان برخوردار از چشم‌انداز زمان متمرکز بر آینده از تاب‌آوری بالاتری برخوردارند. از طرفی پژوهش‌های لاستوتا و مِروز[۳] (۲۰۲۱)؛ رحیم‌پور و همکاران (۱۴۰۰)؛ شی، ری و ما[۴] (۲۰۲۳) و ایندیراساری، پوربا و آنیندیتا[۵] (۲۰۱۹) اثرگذاری چشم‌انداز زمان بر تاب‌آوری را نشان داده‌اند.

یکی دیگر از ابزارها برای تسریع روند خودشکوفایی و توانمندکردن افراد در راستای تحقق اهداف روانشناسی مثبت‌نگر، استفاده از ذهن آگاهی[۶] است (زاروتی، پوواه و سیمپسون[۷]، ۲۰۲۰؛ سانبال و گانری[۸]، ۲۰۱۹؛ رحیم‌پور و همکاران، ۱۴۰۰). ذهن‌آگاهی ظرفیتی است که فرد به‌طور کامل از آن‌چه در ذهن، قلب و روح خود تجربه می‌کند، آگاه است و توجه کامل به محیط اطراف و حوادث آن، افراد مختلف و دنیای طبیعی دارد (بوی اتزیز، بوی اتزیز و مکی[۹]، ۲۰۰۵). به عبارت بهتر، ذهن آگاهی نگرشی در راستای پذیرش بدون قضاوت، نزدیک شدن به احساسات، افکار و حس‌های بدنی برای خلاص شدن از حالات خلقی منفی است (رینا و کودسیا[۱۰]، ۲۰۲۰). ذهن آگاهی در تریکب با مراقبه و جهت‌گیری‌های خاص نسبت به یک تجربه، آگاه شدن نسبت به زمان حال، به نحوی غیر قضاوتی، با به حداقل رساندن درگیری در افکار و احساسات را تشویق می‌کند (پتک[۱۱]، ۲۰۱۲). در این راستا در مطالعات مختلف از جمله ینو و آمِمیا[۱۲] (۲۰۲۴)؛ ژانگ[۱۳] و همکاران(۲۰۲۴)؛ اِردمیر، کارانفیل و سنگول[۱۴] (۲۰۲۴) اثرگذاری و در پژوهش‌های راماسیوبراماتین[۱۵](۲۰۱۷) و رینکف[۱۶] (۲۰۱۷) اثربخشی ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری را مورد تأیید قرار گرفته است. همچنین، کی و پیدجئون[۱۷] (۲۰۱۴) در پژوهش خود، رابطه‌ای مثبت و معنادار بین ذهن‌آگاهی و تاب‌آوری یافتند.

از سوی دیگر، آن‌چه امروز در کنار آسیب‌شناسی روانی ناشی از عوامل مختلف محیطی نظیر تولد کودک با نیازهای ویژه مورد توجه قرار گرفته مسئله انعطاف‌پذیری شناختی[۱۸] است که به عنوان توانایی تغییر افکار و اعمال در پاسخ به خواسته‌های ناشی از موقعیت‌ها و مشکلات تعریف می‌شود (شهابی، شهابی و فروزنده، ۲۰۱۹).

1 . Zimbardo
2 . Mello
3.Lasota, & Mróz.
4. She, Ray & Ma
5 . Indirasari, Purba & Anindita
6 . mindfulness
7 . Zarotti, Povah & Simpson
8 . Sünbül & Güneri
9 . Boyatzis, Boyatzis & McKee
10 . Reina & Kudesia
11 . Potek
12. Ueno & Amemiya
13 . Zhang
14 . Erdemir, Karanfil & Şengül
15 . Ramasubramanian
16 . Rinkoff
17 . Keye & Pidgeon
18 . cognitive flexibility

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

در واقع انعطاف‌پذیری شناختی توانایی تغییر آمایه‌های شناختی به منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیط است (دنیس و وندروال[1]، ۲۰۱۰). با توجه به آن‌چه که ذکر شد یکی از جنبه‌های روانی که می‌تواند تاب‌آوری افراد در برابر مشکلات و سختی‌ها را تضمین کند، انعطاف‌پذیری شناختی است که در پژوهش‌های نخستین غایت[2] و همکاران (۲۰۲۴)؛ وسبتبرگ[3] و همکاران (۲۰۲۴)؛ ستاری و همکاران (۱۴۰۱)؛ تقی‌زاده و فرمانی (۱۳۹۲) بورتون، پاکنهام و بروان[4] (۲۰۱۰)؛ فیلیپس[5] (۲۰۱۱) نیز بر آن صحه گذاشته شده است. از طرفی علاوه بر اثری که انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند در تبیین و پیش‌بینی تاب‌آوری داشته باشد، شواهد مطالعاتی نشان داده‌اند که انعطاف‌پذیری متأثر از چشم‌انداز زمان (پور اکبران و همکاران، ۱۳۹۷؛ ریان، ۲۰۱۰) و ذهن‌آگاهی (دهقانی و همکاران، ۱۴۰۰؛ رضایی و همکاران، ۱۴۰۰؛ لیتل[6]، ۲۰۱۶؛ هرن[7] و همکاران، ۲۰۰۹؛ فریون[8] و همکاران، ۲۰۰۸) است.

بنابراین، از طرفی با عنایت به شواهد نظری از جمله نظریه زیمباردو و تاید (۲۰۰۸) که عدم انگیزه ناشی از بی‌هدفی و نداشتن چشم‌انداز مناسب در زندگی را بر تمامی فرایندهای شناختی از جمله انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری تأثیرگذار می‌دانند. دیدگاه هیز[9] و همکاران (۲۰۰۶) و باخ و هیز[10] (۲۰۰۲) که معتقدند برای تاب‌آوری در مقابل استرس‌ها و مشکلات، نیازمند افزایش انعطاف‌پذیری شناختی هستیم. علاوه براین، نظریه زیمباردو و بوید (۱۹۹۹)، سازگاری، انعطاف‌پذیری و پذیرش ذهنی رخ نمی‌دهد، مگر این‌که فرد برای آیندهٔ خویش چشم انداز زمان روشنی ترسیم نمایند. از سوی دیگر با در نظر گرفتن این نکته که در مطالعات پیشین نقش میانجی انعطاف‌پذیری در ارتباط میان چشم‌انداز زمان و ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری در والدین دارای کودک کم‌توان ذهنی مورد توجه قرار نگرفته است و بررسی ارتباط و اثرگذاری متغیرها بیش‌تر دو به دو و به دور از یک الگوی منسجم و پوشش‌دهنده هر چهار متغیر بوده است تحقیق حاضر در یک الگوی مفروض و کلی مبتنی بر پیشینه‌ی تجربی و نظری در صدد یافتن پاسخ به این سؤال است که آیا مدل علّی رابطه چشم‌انداز زمان آینده و ذهن آگاهی با تاب‌آوری از طریق میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی در والدین کودکان کم‌توان ذهنی از برازش مطلوب برخوردار است؟

1 . Dennis & Vander Wal
2 . Nakhostin-Khayyat
3 . Vestberg
4 . Burton, Pakenham & Brown
5 . Phillips
6 . Little
7 . Heeren
8 . Frewen
9 . Hayes
10 . Bach & Hayes

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف جزء پژوهش‌های کاربردی و از لحاظ روش از نوع مطالعات همبستگی است. جامعهٔ آماری این پژوهش شامل تمامی والدین کودکان کم‌توان ذهنی شهر قم در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به تعداد ۲۶۰۰ بودند. برای انتخاب گروه نمونه، با توجه به این که تعداد متغیرهای پژوهش حاضر چهار عدد است، مطابق با تحقیقات همبستگی در پژوهش‌هایی از نوع مدل‌سازی که به ازای هر متغیر مطلوب است که بین ۱۵-۴۰ عدد نمونه داشته باشیم (ظهیری، شهنی ییلاق و حقیقی مبارکه، ۱۳۹۰) در پژوهش حاضر هر چند که ۱۶۰ والد به عنوان نمونه پژوهش کفایت می‌کرد اما برای اطمینان از کفایت نمونه و پیشگیری از اُفت آن و همچنین تعمیم‌پذیری بهتر نتایج تعداد۲۲۰ نفر به عنوان نمونه آماری پژوهش در نظر گرفته شد؛ شرکت‌کنندگان به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. معیارهای ورود برای شرکت‌کنندگان شامل: داشتن فرزند کم‌توان ذهنی، داشتن سواد خواندن و نوشتن والدین و اعلام رضایت آگاهانه برای شرکت در مطالعه بود. مشکلات روانی و سابقه بستری و عدم تمایل به تکمیل پرسش‌نامه و تکمیل ناقص پرسش‌نامه بیش از ۵ درصد سؤالات از معیارهای خروج از پژوهش بود. در مجموع بر اساس معیارهای ورود و خروج، ۲۴۲ نفر وارد مطالعه شدند که ۲۰ نفر به خاطر تکمیل ناقص پرسش‌نامه از مطالعه خارج و در نهایت ۲۲۰ نفر تجزیه و تحلیل شد. برای رعایت ملاحظات اخلاقی، عنوان پژوهش به شرکت‌کنندگان توضیح داده شد و به محرمانه ماندن اطلاعات اطمینان داده شد. برای محرمانه ماندن اطلاعات، اسامی افراد خواسته نشد. ابزار جمع‌آوری داده‌ها شامل پرسش‌نامه بود. به‌طوری که هر یک از مشارکت‌کنندگان پژوهش با استفاده از چهار پرسش‌نامه ارزیابی شدند؛

مقیاس تاب‌آوری کانر- دیویدسون (CD-RISC)[1]: کانر و دیویدسون مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون را در سال ۲۰۰۳ طراحی کردند که به‌منظور سنجش میزان تاب‌آوری در افراد مختلف ساخته شده است. این مقیاس به‌صورت خودگزارشی و دارای ۲۵ سؤال است. نمره‌گذاری این مقیاس بر اساس یک طیف لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست تا چهار (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. برای به‌دست آوردن امتیاز کلی پرسش‌نامه، مجموع امتیازات همهٔ سؤالات باید با هم جمع شوند. این امتیاز دامنه‌ای از صفر تا صد خواهد داشت. هرچه امتیازات بالاتر باشد، میزان تاب‌آوری فرد پاسخ‌دهنده بیشتر خواهد بود. نقطه برش این پرسش‌نامه نمره ۵۰ است؛ یعنی نمره بالاتر از ۵۰ نشان‌دهندهٔ افرادی است که تاب‌آوری بالاتر دارند و هرچه این نمرات بالاتر از ۵۰ باشد، میزان تاب‌آوری بالاتر خواهد بود. پایایی (به روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ) و روایی (به روش تحلیل عوامل و روایی همگرا و واگرا) توسط سازندگان آزمون در گروه‌های مختلف (عادی و در خطر) احراز شده است. کانر و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. همچنین، ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله ۴ هفته‌ای ۰/۸۷ بوده است. خوش‌نظری، حسینی، فلاحی خوش‌کتاب و

1 . Connor-Davidson Resilience Scale

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

بخشی (۱۳۹۴)، تاب‌آوری را ترجمه و روایی محتوایی آن را ۰/۸۴ و ضریب پایایی آن را ۰/۹۴ گزارش کردند. محمدی (۱۳۸۴) از روش آلفای کرونباخ برای تعیین پایایی مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون بهره گرفت و ضریب پایایی ۰/۸۹ را گزارش کرد. همچنین، حق رنجبر، کاکاوند، برجعلی و برماس (۱۳۹۰) پایایی پرسش‌نامه با آلفای کرنباخ را ۰/۸۴ به‌دست آوردند. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس تاب‌آوری ۰/۸۱ به‌دست آمد که نشان از پایایی مطلوب مقیاس است.

پرسش‌نامهٔ پنج‌وجهی ذهن‌آگاهی (FFMQ)[1]: بائر و همکاران (۲۰۰۶) این ابزار ۳۹ سؤالی را با تلفیق گویه‌هایی از پرسش‌نامه‌های مختلف ذهن‌آگاهی با استفاده از رویکرد تحلیل عاملی تحول دادند. عوامل به‌دست آمده عبارت‌اند از: مشاهده، عمل توأم با هوشیاری، غیرقضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیرواکنشی بودن. پاسخ به گویه‌ها در یک مقیاس لیکرت از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه نمرات از ۳۹ تا ۱۹۵ است. در پژوهش بائر و همکاران، ضرایب پایایی به شیوهٔ آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های مشاهده ۰/۸۳، توصیف ۰/۹۱، غیرواکنشی بودن ۰/۷۵، عمل توأم با هوشیاری ۰/۸۷ و غیرقضاوتی بودن ۰/۸۷ گزارش شده است. در مطالعه‌ای که روی اعتباریابی و پایایی این پرسشنامه در ایران انجام گرفت، ضرایب همبستگی آزمون بازآزمون در نمونه ایرانی ۰/۵۷ مربوط به عامل (غیرقضاوتی بودن) و ۰/۸۴ عامل مشاهده، مشاهده شد. پایایی آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ در حد پذیرفتنی بین ۰/۵۵ مربوط به عامل غیرواکنشی بودن و ۰/۸۳ مربوط به عامل توصیف به‌دست آمد و روایی آزمون هم با همبسته‌کردن آن با آزمون بهزیستی روانشناختی و هوش هیجانی ضرایب همبستگی معنی‌داری به‌دست آوردند. در تحقیق کنونی نیز مقدار آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های مشاهده، عمل تؤام با هوشیاری، غیرقضاوتی بودن به تجربه درونی، توصیف و غیرواکنشی بودن به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۵، ۰/۷۶، ۰/۷۲ و ۰/۷۰ که نشان از پایایی نسبتاً مطلوب مقیاس ذهن‌آگاهی می‌باشد.

پرسش‌نامهٔ انعطاف‌پذیری شناختی (CFI)[2]: دنیس و واندروال (۲۰۱۰) این پرسش‌نامه را طراحی کردند و شامل ۲۰ سؤال بود. شیوهٔ نمره‌گذاری آن براساس یک مقیاس لیکرتی ۷ درجه‌ای از کاملاً موافقم (۷)، موافق (۶)، تاحدودی موافق (۵)، نه موافق و نه مخالف (۴)، تا حدودی مخالف (۳)، مخالف (۲) تا کاملاً مخالفم (۱) است و تلاش می‌کند تا ۳ جنبه از انعطاف‌پذیری‌شناختی را بسنجد؛ ادراک کنترل‌پذیری توانایی، ادراک توجیه رفتار و ایجاد ادراک گزینه‌های مختلف. این پژوهشگران پایایی پرسشنامهٔ حاضر را به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ۰/۹۱ ، و با روش بازآزمایی به‌ترتیب ۰/۸۱ به‌دست آوردند. دنیس و واندروال (۲۱۰) در پژوهش خود نشان دادند پرسشنامهٔ حاضر از ساختار عاطفی، روایی همگرا و روایی همزمان مناسبی برخوردار است. روایی همزمان این پرسش‌نامه با پرسش‌نامهٔ افسردگی بک ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن با مقیاس انعطاف‌پذیری رابین و مارتین ۰/۷۵ بود (تقی‌زاده و فرمانی، ۱۳۹۲). در ایران کهندانی و ابوالمعانی الحسینی (۱۳۹۶) روایی و

1 . Five Facet Mindfulness Questionnaire
2 . cognitive flexibility inventory

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

پایایی پرسش‌نامه را تأیید نمودند. در تحقیق حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی ۰/۸۵ و برای خرده‌مقیاس‌های ادراک کنترل‌پذیری توانایی ۰/۷۷، ادراک توجیه رفتار ۰/۶۹ و ادراک گزینه‌های مختلف ۰/۸۲ به‌دست آمد.

مقیاس چشم‌انداز زمان زیمباردو (ZTPI)[1]: این پرسش‌نامه توسط زیمباردو و بوید (۱۹۹۹) طراحی و ساخته شده است. چشم‌انداز زمان پرسش‌نامه‌ای با ۳۶ عبارت است که طیف لیکرت پنج درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود (اصلاً مطابق با خصوصیات من نیست = ۱ تا کاملاً مطابق خصوصیات من است = ۵). این پرسش‌نامه پنج زیر مقیاس دارد که شامل گذشته منفی، خوشگذرانی در زمان حال، آینده‌نگر، گذشته مثبت و منفعل در زمان حال می‌باشد. جهت بررسی روایی و پایایی، طراحان این ابزار در ۲۶ نمونه از ۲۴ کشور پرسش‌نامه را مورد ارزیابی قرار دادند و گزارش کردند که این پرسش‌نامه از روایی و پایایی قابل قبولی برخوردار است اگرچه شاخص منفعل در زمان حال نسبت به دیگر مؤلفه‌ها از پایایی کمتری برخوردار است. در مجموع طراحان این پرسش‌نامه شاخص‌های ریشه خطای میانگین مجذورات تقریب ۰/۰۵۷، ریشه مجذورات میانگین باقیمانده استاندارد شده ۰/۰۶۲ و شاخص برازش تطبیقی ۰/۰۸۶ را برای این ابزار مناسب گزارش کردند. علیزاده فرد و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود ضریب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های گذشته منفی، خوش‌گذران در زمان حال، آینده‌نگر، گذشته مثبت و منفعل در زمان حال و کل مقیاس چشم‌انداز زمان را به ترتیب ۰/۶۵، ۰/۷۲، ۰/۶۸، ۰/۶۷، ۰/۶۷ و ۰/۷۱ گزارش نموده‌اند. ضریب آلفای کرونباخ گذشته منفی، خوش‌گذران در زمان حال، آینده‌نگر، گذشته مثبت و منفعل در زمان حال در پژوهش حاضر به ترتیب ۰/۶۷، ۰/۷۳، ۰/۶۹، ۰/۶۶ و ۰/۶۸ و برای کل مقیاس چشم‌انداز زمان ۰/۷۳ به‌دست آمد.

تجزیه و تحلیل داده‌های به‌دست آمده در سطح توصیفی و استنباطی صورت گرفت. برای به‌دست آوردن شاخص‌های توصیفی و بررسی همبستگی دوبه‌دوی متغیرهای پژوهش از روش همبستگی پیرسون استفاده شد. سپس برای بررسی نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین چشم‌انداز زمان و ذهن‌آگاهی با تاب‌آوری از تحلیل مسیر استفاده شد. همچنین، از روش بوت استرپ[2] برای بررسی روابط غیرمستقیم مسیرها بهره گرفته شد. ابزار مورد استفاده برای بررسی داده‌ها نرم‌افزار spss22 و amos24 بود.

یافته‌ها

یافته‌های جمعیت‌شناختی نشان داد که از مجموع ۲۲۰ نفر انتخاب شده از جامعه آماری، تعداد ۱۴ نفر بی‌سواد (۶/۴ درصد)؛ ۵۸ نفر زیردیپلم (۲۶/۴ درصد)؛ ۵۷ نفر دیپلم (۲۵/۹ درصد)؛ ۱۱ نفر فوق‌دیپلم (۵ درصد)؛ ۴۵ نفر کارشناسی (۲۰/۵ درصد)؛ ۱۳ نفر فوق‌لیسانس و بالاتر (۵/۹ درصد) و ۲۲ نفر بی‌پاسخ (۱۰ درصد) بودند.

1 . Zimbardo Time Perspective Inventory
2. Bootstrap

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

همچنین میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت‌کنندگان به ترتیب ۳۸/۳۷ و ۷/۵۳ سال بود. در جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد، کجی، کشیدگی و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

جدول ۱ ماتریس همبستگی، میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

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

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱.ذهن‌آگاهی	۱							
۲.گذشته بد	-۰/۲۷**	۱						
۳.حال خوشگذران	۰/۸۳**	-۰/۱۴*	۱					
۴.آینده	۰/۳۱**	۰/۲۳**	۰/۳۵**	۱				
۵.گذشته خوب	۰/۱۹**	۰/۲۰**	۰/۲۱**	۰/۶۳**	۱			
۶.حال منفعل	-۰/۱۸**	۰/۵۲**	-۰/۰۴	۰/۱۵**	۰/۱۷*	۱		
۷.انعطاف‌پذیری	۰/۵۶**	-۰/۰۹	۰/۵۱**	۰/۵۱**	۰/۲۶**	-۰/۱۳*	۱	
۸.تاب‌آوری	۰/۳۶**	-۰/۱۰	۰/۳۹**	۰/۳۸**	۰/۲۱**	-۰/۱۹**	۰/۵۱**	۱
میانگین	۱۲۹/۳۰	۲۶/۵۸	۳۴/۵۴	۲۵/۵۹	۲۲/۱۷	۱۰/۳۷	۸۴/۴۸	۸۳/۸۵
انحراف استاندارد	۱۳/۶۴	۷/۶۹	۵/۰۸	۶/۳۱	۵/۵۲	۳/۷۹	۱۸/۵۵	۱۶/۶۵
کجی	-۰/۱۹	۰/۰۲	-۰/۱۵	-۱/۱۱	-۰/۶۲	۰/۳۰	-۰/۲۶	-۰/۱۶
کشیدگی	۰/۲۳	-۰/۸۸	۰/۴۶	۱/۱۵	۰/۱۱	-۰/۵۷	-۰/۵۸	-۰/۴۷

**P ‹۰/۰۱

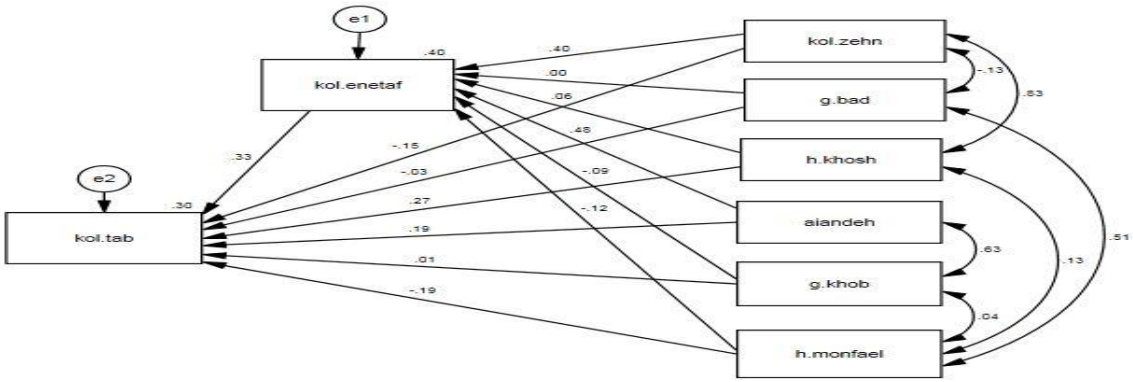
همان‌طور که در جدول ۱ دیده می‌شود، میان ذهن‌آگاهی با انعطاف‌پذیری‌شناختی و تاب‌آوری، در سطح ۰/۰۱ رابطهٔ معناداری وجود دارد. رابطه حال‌خوشگذران، آینده، گذشته خوب و حال منفعل با انعطاف‌پذیری‌شناختی و تاب‌آوری در سطح ۰/۰۱ معنادار است. همچنین بین انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری رابطه مثبت و معناداری در سطح ۰/۰۱ وجود داشت.

برای آزمون مدل پیشنهادی پژوهش، چند مفروضه اصلی تحلیل مسیر شامل داده‌های گمشده، نرمال بودن و هم‌خطی چندگانه بررسی شد. دامنه مقادیر ضریب کجی از ۰/۶۲- تا ۰/۳۰ و دامنه مقادیر ضریب کشیدگی از ۰/۸۸- تا ۱/۱۵ بود. در مجموع مقادیر کجی و کشیدگی مربوط به تمام متغیرهای مشاهده شده، کمتر از دو بود که بیانگر آن است که توزیع هیچ‌کدام از متغیرهای مشاهده شده، تفاوت معنی‌دار با توزیع نرمال ندارد. هم‌خطی چندگانه متغیرهای پیش‌بین نیز با استفاده از آماره اغماض یا تحمل و عامل تورم واریانس بررسی شد. نتایج نشان داد که مقادیر ارزش‌های تحمل به‌دست آمده برای متغیرها بالای ۰/۱۰ و در دامنه ۰/۱۵ تا ۰/۶۴ بود که نشان‌دهنده نبود هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین است. همچنین مقدار عامل تورم واریانس

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

به‌دست‌آمده برای متغیرها کوچک‌تر از ۱۰ و در دامنه ۱/۱۰ تا ۳/۸۰ بود که بیانگر نبود هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین است.

مدل اصلاح شده نهایی در حالت ضرایب استاندارد، در شکل ۱ نشان داده شده است.



شکل ۱: مدل اصلاح‌شده نهایی تأثیرگذاری ذهن‌آگاهی و چشم‌انداز زمان آینده بر تاب‌آوری با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی

در جدول ۲ ضرایب اثر مستقیم و سطح معنی‌داری بین متغیرهای پژوهش آورده شده است.

جدول ۲. ضریب مسیر مستقیم متغیرهای پژوهش

متغیر مستقل	مسیر	متغیر وابسته	برآورد غیراستاندارد	برآورد استاندارد	نسبت بحرانی	سطح معنی‌داری	فرضیه
ذهن‌آگاهی	←	تاب‌آوری	-۰/۱۸۴	-۰/۱۵	-۱/۴۱	۰/۱۶۱	رد
گذشته بد	←		-۰/۰۶۷	-۰/۰۳	-۰/۴۶۶	۰/۶۴۱	رد
حال خوشگذران	←		۰/۸۵۱	۰/۲۷	۲/۵۷	۰/۰۱	تأیید
آینده	←		۰/۴۹۸	۰/۱۹	۲/۲۶	۰/۰۲۴	تأیید
گذشته خوب	←		۰/۰۴۲	۰/۰۱	۰/۱۹۵	۰/۸۴۵	رد
حال منفعل	←		-۰/۷۹	-۰/۱۹	-۲/۷	۰/۰۰۷	تأیید
انعطاف‌پذیری	←	انعطاف‌پذیری	۰/۳۰	۰/۳۳	۴/۴۶	۰/۰۰۱	تأیید
ذهن‌آگاهی	←		۰/۵۱۱	۰/۴۰	۴/۰۳	۰/۰۰۱	تأیید
گذشته بد	←		-۰/۰۰۹	۰/۰۰۱	-۰/۰۶	۰/۹۵۲	رد
حال خوشگذران	←		۰/۱۹۱	۰/۰۶	۰/۵۷۸	۰/۵۶۳	رد
آینده	←		۱/۳۳	۰/۴۸	۶/۶۱	۰/۰۰۱	تأیید
گذشته خوب	←		-۰/۲۹۴	-۰/۰۹	-۱/۳۵	۰/۱۷۵	رد
حال منفعل	←		-۰/۵۶۸	-۰/۱۲	-۱/۹۶	۰/۰۵	تأیید

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

همان‌طور که در شکل ۱ و جدول ۲ مشاهده می‌شود حال خوشگذران (P=۰/۰۱، β =۰/۲۷)، آینده (P=۰/۰۲۴، β =۰/۱۹) و انعطاف‌پذیری (P=۰/۰۰۱، β =۰/۳۳) دارای اثر مثبت و معنی‌داری بر تاب‌آوری بودند؛ اما ذهن‌آگاهی (P=۰/۱۶۱، β =-۰/۱۵)، گذشته بد (P=۰/۶۴۱، β =-۰/۰۳) و گذشته خوب (P=۰/۸۴۵، β =۰/۰۱) دارای اثر معنی‌داری بر تاب‌آوری نبودند. همچنین ذهن‌آگاهی (P=۰/۰۰۱، β =۰/۴۰) و آینده (P=۰/۰۰۱، β =۰/۴۸) دارای اثر مثبت و حال منفعل (P=۰/۰۵، β =۰/۱۲) دارای اثر منفی بر انعطاف‌پذیری بودند؛ اما گذشته بد (P=۰/۹۵۲، β =۰/۰۰۱)، حال خوشگذران (P=۰/۵۶۳، β =۰/۰۶) و گذشته خوب (P=۰/۱۷۵، β =-۰/۰۹) اثر معنی‌داری بر انعطاف‌پذیری نداشتند.

جدول ۳ نتایج حاصل از روش بوت استراپ را برای روابط واسطه‌ای نشان می‌دهد.

جدول ۳: ضریب مسیر غیرمستقیم مدل نهایی تاب‌آوری با استفاده از روش بوت‌استراپ

مسیر			β	فاصله اطمینان ۹۵٪		سطح معنی‌داری
متغیر پیش‌بینی	متغیر واسطه	متغیر ملاک		حد بالا	حد پایین	
ذهن‌آگاهی			۰/۱۲۹	۰/۲۱۱	۰/۰۵۶	۰/۰۰۶
گذشته بد			-۰/۰۰۱	۰/۰۳۱	-۰/۰۳	۰/۸۹۳
حال خوشگذران	انعطاف‌پذیری شناختی	تاب‌آوری	۰/۰۱۸	۰/۰۷۸	-۰/۰۴	۰/۵۶۶
آینده			۰/۱۵۶	۰/۲۳۳	۰/۰۸۵	۰/۰۰۶
گذشته خوب			-۰/۰۳	۰/۰۰۷	-۰/۰۷	۰/۱۹۳
حال منفعل			-۰/۰۴	-۰/۰۰۸	-۰/۰۷	۰/۰۴۸

نتایج غیرمستقیم مدل پژوهش نشان داد که ذهن‌آگاهی، آینده و حال منفعل از طریق میانجی‌گری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی اثر غیرمستقیم بر تاب‌آوری دارند؛ زیرا نتایج آزمون بوت استروپ برای اثر غیرمستقیم نشان داد که حد پایین و حد بالای این ضرایب مسیر، صفر را دربرنمی‌گیرد. گذشته بد، حال خوشگذران و گذشته خوب از طریق میانجی‌گری انعطاف‌پذیری اثر غیرمستقیم بر تاب‌آوری ندارند؛ زیرا نتایج آزمون بوت استروپ برای اثر غیرمستقیم نشان داد که حد پایین و حد بالای این ضرایب مسیر، صفر را دربر می‌گیرد.

شاخص‌های برازندگی مدل پیشنهادی و مدل اصلاح شده نهایی در جدول ۴ ارائه شده است.

جدول ۴: شاخص‌های برازندگی مدل‌های پیشنهادی و اصلاح شده

شاخص	χ^2	Df	P	χ^2/df	RMSEA	GFI	AGFI	CFI	NFI	IFI	TLI
مدل پیشنهادی	۵۱/۰۴	۱۵	۰/۰۰۱	۳/۴۰	۰/۱۰۵	۰/۸۸	۰/۸۲	۰/۸۶	۰/۸۳	۰/۸۷	۰/۸۵
مدل اصلاح‌شده	۲۶/۲۰	۹	۰/۰۰۱	۲/۹۱	۰/۰۹	۰/۹۴	۰/۸۹	۰/۹۱	۰/۹۱	۰/۹۲	۰/۹۲
مقدار مطلوب	-	-	>۰/۰۵	<۳	<۰/۰۸	۰/۹۰ <	۰/۸۵ <	۰/۹۰ <	۰/۹۰ <	۰/۹۰ <	۰/۹۰ <

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

نتایج جدول بالا حاکی از آن است که همه‌ی شاخص‌ها در حد مطلوب گزارش شده‌اند و مدل نهایی با داده‌ها برازش مطلوب دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه میان ذهن‌آگاهی و چشم‌انداز زمان آینده با تاب‌آوری بود. طبق یافته‌های مدل پژوهش حال خوشگذران و آینده رابطهٔ مثبت و مستقیم و حال منفعل رابطه منفی و مستقیم با تاب‌آوری والدین کودکان کم‌توان ذهنی داشتند؛ اما گذشتهٔ بد و گذشتهٔ خوب رابطه معناداری با تاب‌آوری نداشتند. این یافته که حال خوشگذران و آینده رابطه مثبت و مستقیم و حال منفعل رابطه منفی و مستقیم با تاب‌آوری داشتند، با نتایج پژوهش‌های لاستوتا و مِروز (۲۰۲۱)؛ شی، ری و ما (۲۰۲۳) و ایندیراساری، پوربا و آنیندیتا (۲۰۱۹)؛ رحیم پور و همکاران (۱۴۰۰)، تاکا گیشی و کوراکا (۲۰۱۷) و ملو و همکاران (۲۰۰۹) همخوان می‌باشد.

در تبیین رابطه مستقیم و مثبت حال خوشگذران با تاب‌آوری می‌توان گفت والدینی که از زمان حال خود احساس لذت می برند و جهت‌گیری آینده دارند و برای آینده خود برنامه‌ریزی دارند کمتر دچار فرسودگی می‌شوند. شخصی که گرایش حال‌گرای لذت‌طلب دارد، در لحظه، زندگی می‌کند، از فعالیت‌های با شدت بالا لذت می‌برد، در جستجوی هیجان‌ها و محرک‌های جدید است و به ماجراهای دوستی پاسخ مثبت می‌دهد. این فرد درباره پیامدهای اعمالش نگرانی کمی دارد و بدون تحلیل و برنامه‌ریزی احتمالی سودها عمل می‌کند. همچین والدینی که جهت‌گیری حال قضا و قدری دارند و خود را دست سرنوشت و شانس می‌سپارند بهتر در برابر مشکلات تاب می‌آورند. در تبیین رابطهٔ مستقیم آیند با تاب‌آوری می‌توان گفت افراد با چشم‌انداز زمان آینده، گرایش به اهداف بلندمدت دارند و چنین اهدافی را برای خود ترتیب می‌دهند. این افراد از رفتارهای کوتاه مدت لذت‌بخش به دلیل پیامدهای بلندمدت منفی اجتناب می‌کنند. همچنین این افراد از رفتارهای منفی مرتبط با سلامت اجتناب کرده و به رفتارهای مثبت مرتبط با سلامت گرایش دارند (آرنولد، درموت، سزپونار[1]، ۲۰۱۱). از طرفی والدین با جهت‌گیری آینده‌نگر تفکر و برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهداف بلندمدت را مورد اندازه گیری قرار می‌دهند، این افراد باورها و اعتقادات غلط را در ذهن خود تثبیت نکرده و افکار منفی تکراری را از ذهن خود دور می‌کنند و با تمرکز بر فعالیت‌های خود و برنامه‌ریزی مناسب برای آینده خود، با جدیت و پشتکار به زندگی خود ادامه می‌دهند و می‌توانند مشکلات خود را مهار کنند. طبق نظریهٔ گزینندگی اجتماعی- هیجانی، نوع هدفی که افراد انتخاب و دنبال می‌کنند تحت تأثیر چشم‌انداز زمان آنها قرار دارد. این تغییرات در اولویت‌بندی هدف به عنوان تابعی از چشم‌انداز زمان آینده فرایندی انطباقی است که تاب‌آوری و سلامتی را افزایش می‌دهد (دیویس و هیکس[2]، ۲۰۱۳). در تبیین رابطه مستقیم و منفی حال منفعل با تاب‌آوری نیز می‌توان گفت، که

[1] . Arnold, Dermott & Szpunar
[2] . Davis & Hicks

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

چشم انداز زمان حال منفعل دیدگاهی مملو از حس شکست و درماندگی و ناامیدی نسبت به زمان حال است و افرادی با این نوع جهت‌گیری پذیرا بودن هر آن‌چه اتفاق می‌افتد را اتخاذ می‌کنند (علیزاده فرد و همکاران، ۱۳۹۵) و این امر می‌تواند باعث می‌شود والدین نگرش بدبینانه‌ای به امور روزمره زندگی و موفقیت داشته باشند و تاب‌آوری در آنان کاهش می‌یابد.

در تبیین دیگری برای این یافته از پژوهش می‌توان گفت که اگر فرد با غرق شدن در مشکلات گذشته، چشم‌انداز منفی داشته باشد، تاب‌آوری در مقابل مسائل و مشکلات زندگی کاهش می‌یابد؛ ولی با داشتن چشم انداز گذشته مثبت می‌تواند برای پشت سر گذاشتن مشکلات زندگی، حتی در شرایط نامطلوب و سخت، از خود تاب‌آوری نشان دهد. همچنین، در چشم‌انداز زمان متعادل، فرد نسبت به زندگی، رویکرد هدف‌گرا دارد. پس رابطه ابعاد چشم‌انداز زمان با تاب‌آوری تبیین‌پذیر است و در حقیقت فرد با دیدگاه آینده‌گرایی دارای برنامه‌ریزی خوب، هدفمندی، نظم و پشتکار است و حتی در برابر مسائل دشوار یا وسوسه‌کننده، برای رسیدن به اهدافش مقاومت می‌کند (رحیم‌پور و همکاران، ۱۴۰۰). آن‌چنان که زیمباردو و یوید (۲۰۱۲) بیان کردند فرد با داشتن دیدگاه زمانی آینده می‌تواند آینده‌ای سرشار از امید، خوش‌بینی و قدرت را تصور کند. آینده به او پر و بال پرواز به سمت مقاصد جدید را می‌دهد و او را به توانایی خود مطمئن می‌کند تا به خوبی و با تاب‌آوری بیش‌تر با مشکلات و موانع ممکن در مسیر مواجه شود.

طبق یافته‌های مدل پژوهش ذهن‌آگاهی رابطه مستقیم با تاب‌آوری والدین کودکان کم‌توان ذهنی ندارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های رحیم‌پور و همکاران (۱۴۰۰)، بدری و نجاریان (۱۳۹۹)، صدیقی ارفعی و نمکی بیدگلی (۱۳۹۵)، زاروتی و همکاران (۲۰۲۰)، سانبال و گانری (۲۰۱۹)، راماسیوبرامانین (۲۰۱۹)، رینکف (۲۰۱۷)، کی و پیدجئون (۲۰۱۴) ناهمخوان می‌باشد. تفاوت نتایج به‌دست آمده از پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های مذکور را می‌توان این‌گونه بیان داشت که این پژوهش‌ها در جامعه‌ای متفاوت با تحقیق حاضر انجام پذیرفته است. علاوه بر این، در توضیحی احتمالی برای این یافته می‌توان بیان کرد که گاهاً والدین کودکان کم‌توان ذهنی فرزند خود را دور از آرمان‌هایشان می‌دانند و رسیدن به فرزندی ایده‌ال را نیز برای خود غیرممکن تصور می‌کنند. در نتیجه آن‌ها عدم رضایت و کاهش خلق را در خود احساس می‌نمایند. این مسئله باعث می‌شود که تجارب عاطفی ناخوشایند و عدم پذیرش را در زندگی خود تجربه نمایند که این امر باعث می‌شود این افراد کنترل اندکی بر افکار و ذهن خود داشته باشند در واقع به میزان کم‌تری از فرایندهای ذهنی خود آگاهی دارند که به طبع آن نمی‌توانند تعبیر و تفسیرهای بدبینانه پایدار و نسبتاً مقاوم خود را تغییر دهند و در واقع هنگام مواجهه با موانع و مشکلات پیشایند از تاب‌آوری چندان مطلوبی برخوردار نباشند.

نتایج نشان داد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی رابطه مستقیم با تاب‌آوری والدین کودکان کم‌توان ذهنی دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های نخستین غایت[1] و همکاران (۲۰۲۴)؛ وسبتبرگ[2] و همکاران (۲۰۲۴) ستاری و

1 . Nakhostin-Khayyat
2 . Vestberg

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

همکاران (۱۴۰۱)، نیک خو و حسینی قمی (۱۴۰۰)، تقی زاده و فرمانی (۱۳۹۲)، بورتون و همکاران (۲۰۱۰) و فیلیپس (۲۰۱۱) همخوان است. همچنین این یافته پژوهش با نتایج حاصل از پژوهش داکس، پلتز و راج[1] (۲۰۲۰) مبتنی بر انعطاف‌پذیری شناختی و منابع تاب‌آوری والدین و آریشی اوزجان، سیکیسی و ارسلان[2] (۲۰۱۹) مبنی بر نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی و مشکلات تنظیم هیجان در رابطه‌ی تاب‌آوری و تحمل پریشانی و گودرزشی و همکاران (۲۰۱۸) مبنی بر مقایسه انعطاف‌پذیری شناختی، تاب‌آوری و امید به زندگی والدین دارای کودک اتیسم و والدین با کودک سالم همسو است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، افرادی که از انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری برخوردارند می توانند مشکلات و موقعیت های جدید را به شیوه های مختلفی بررسی و ارزیابی کنند و ایده ها و نظرات مختلفی ارائه نمایند. در مقابل افرادی که از انعطاف‌پذیری کمتری برخوردارند، به سختی می توانند یادگیری‌های اولیه خود را فراموش کنند، آنها بر تجربه های قبلی خود که پیامدهای منفی برایشان در پی دارد، پافشاری می کنند. این پافشاری به سازگاری آنها با شرایط جدید آسیب می رساند. درواقع انعطاف‌پذیری شناختی امکانات لازم را به منظور مقابله با موقعیت استرس‌زا در اختیار افراد قرار می‌دهد و تمام توانایی‌های بالقوه آنان را برای مقابله مثبت و حل مسئله فرا می‌خواند و منجر به ایجاد تغییر در نگرش و نظام باورهایشان می‌گردد (کارونلا و تیمپانو[3]، ۲۰۱۶). در تبیینی دیگر برای این یافته می‌توان بیان کرد که افرادی که توانایی تفکر انعطاف‌پذیر دارند، از توجیهات جایگزین، استفاده می‌کنند، چارچوب فکری خود را به صورت مثبتی بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌انگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند (بورتون و همکاران، ۲۰۱۰) بنابراین دور از انتظار نیست که این افراد از تاب‌آوری بیش‌تری برخوردار باشند.

همچنین، یافته‌ها نشان داد که ذهن‌آگاهی رابطه مستقیم با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی والدین کودکان کم‌توان دارد. این یافته با یافته‌های دهقانی و همکاران (۱۴۰۰) و رضایی منش و همکاران (۱۴۰۰) همسو بود. در تبیین نتیجه تأثیر آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف‌پذیری شناختی می توان گفت که انعطاف‌پذیری شناختی به ماهیت یادگیری در محیط پیچیده و بدساختار تمرکز دارد و فرد انعطاف‌پذیر فردی است که می تواند در پاسخ به خواسته‌های موقعیتی مختلف به راحتی دانش را مجدداً سازمان دهی کرده و به کار گیرد. افراد ذهن‌آگاه می‌توانند از چارچوب رفتارها و افکار فعلی خارج شده و گزینه‌های بیشتری را تجربه کنند و دور باطل همیشگی که از نتایج رفتارها و فکرهای خود می‌گیرند را بشکنند. از طرفی می توان گفت ذهن آگاهی قابلیت مثبتی در سازگار کردن افراد با شرایط جدید پیرامون دارد که این همان انعطاف‌پذیری است. درواقع فرد ذهن آگاه، شیوه فراشناختی پردازش را به کار می گیرد و انعطاف پذیری در پاسخ به تهدید را افزایش می‌دهد (فریون[4] و همکاران، ۲۰۰۸). همچنین افراد ذهن‌آگاه می‌دانند که چطور با افکار و احساس‌های غیرمنطقی خود رابطه برقرار کنند و روی

1 . Daks, Peltz & Rogge
2 . Arici-Ozcan, Cekici & Arslan
3 . Carbonella & Timpano
4 . Frewen

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

تغییر محتوای افکار متمرکز شوند و آن ها را تغییر دهند و در چشم انداز وسیع تری افکار و احساس‌ها را ببینند. علاوه براین ذهن آگاهی، منجر به تغییر شناختی در طرز تفکر و اعمال فرد می‌شود. بدین ترتیب که فرد برای رفتن به گام بعدی تلاش می‌کند تا خود را در گامی بالاتر ببیند و این تمایل به طور مستمر باعث بهبود تدریجی مرحله به مرحله فرد می شود و در عین آرامش وآگاهی، می‌تواند نواقص و اشکالات خود را نیز حل نماید؛ بنابراین، ذهن آگاهی می‌تواند در افزایش انعطاف‌پذیری شناختی نقش مهمی‌داشته باشد (لی و اورسیلو[1]، ۲۰۱۴). یافته‌های پژوهش همچنین نشان داد که چشم‌انداز آینده رابطه مثبت و مستقیم و چشم‌انداز حال منفعل رابطه منفی و مستقیم با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دارند؛ اما گذشته بد، حال خوشگذران و گذشته خوب رابطه مستقیم با انعطاف‌پذیری روان‌شناختی نداشتند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پوراکبران و همکاران (۱۳۹۸) و رایان (۲۰۱۰) همخوان می باشد. در تبیین رابطه مثبت و مستقیم آینده با انعطاف‌پذیری شناختی می‌توان گفت این عامل با برنامه ریزی، تلاش برای اهداف آینده و دستیابی به موفقیت همراه است و پیش بینی کننده پیامدهای آینده، وجدان، اولویت وابستگی، انسجام، پاداش و سطوح پایین جستجوی تازگی و هیجان خواهی است. این عامل رابطه منفی با افسردگی، اضطراب صفت، رفتارهای پرخطر، تکانش گری و ریسک پذیری دارد. شخص آینده‌نگر، اولویت دستیابی به اهداف را از طریق برنامه ریزی هدفمند، خود نظم دهی و پشتکار نشان می‌دهد (سادوک و سادوک، ۱۳۹۰) بنابراین دو از انتظار نیست که این نوع چشم‌انداز با انعطاف‌پذیری شناختی رابطه مستقیم نشان دهد. همچنین در تبیین رابطه منفی حال منفعل با انعطاف‌پذیری شناختی می‌توان گفت، این چشم‌انداز نشان می‌دهد که افراد نگرش جبری به زندگی داشته و معتقدند آینده مقدر شده است؟ به عبارت دیگر، اقدامات فردی برای تغییر مؤثر نیست و آنان مجبور به پذیرش سرنوشت خویش هستند. این جهت گیری با درماندگی و ناامیدی نسبت به زندگی همراه بوده و منجر به افسردگی و اضطراب می گردد (سادوک[2] و سادوک، ۱۳۹۰) . علاوه بر این، پژوهش ها بیان می کنند که این عامل ارتباط منفی با اعتماد به نفس، شادی و پیامدهای آینده (به خصوص پاداش) دارد (آناگنوستو پاولو و گریوا، ۲۰۱۱). لذا طبیعی هست که وجود این چشم‌انداز باعث کاهش انعطاف‌پذیری روان شناختی در والدین شود.

در توجیه دیگری برای این یافته از پژوهش می‌توان گفت که فقدان نگاه به آینده درون یک فرد یا جامعه، تأثیرات ناخوشایندی بر روحیات، افکار و خلقیات و کلاً رفتار اجتماعی می‌گذارد؛ بدون تفکر و تلاش زیستن، نگرانی و اضطراب داشتن و ناامید بودن از نتایج و پیامدهای آن هستند (پور اکبران و همکاران، ۱۳۹۷). از سوی دیگر شناخت‌های قالبی در ترس از آینده یا تصویرسازی گذشته باعث می‌شود که افراد نامنعطف بوده و از پذیرش فرایندهای ذهنی خود اجتناب نمایند (هایس[3] و همکاران، ۲۰۰۴). بنابراین به نظر می‌رسد کاهش نمره‌های چشم‌انداز آینده در والدین کودکان کم‌توان ذهنی که به دلیل ناامیدی و عدم هدف‌گذاری در آینده

1 . Lee & Orsillo
2 . Sadock
3 . Hayes

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

رخ می‌دهد، با قرار دادن فرد در گذشته و عدم پذیرش رخدادهای جاری با انعطاف‌پذیری شناختی به صورت منفی رابطه داشته باشد.

یکی دیگر از یافته پژوهش این بود که ذهن‌آگاهی با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر تاب‌آوری والدین کودکان کم‌توان ذهنی رابطه غیرمستقیم داشت. این یافته با نتایج پژوهش‌های ستاری و همکاران (۱۴۰۱)، رحیم پور و همکاران (۱۴۰۰)، نیک خو و حسینی قمی (۱۴۰۰)، دهقانی و همکاران (۱۴۰۰)، رضایی منش و همکاران (۱۴۰۰)، تقی زاده و فرمانی (۱۳۹۲)، تاکا گیشی و کوراکا (۲۰۱۷)، فیلیپس (۲۰۱۱)، بورتون و همکاران (۲۰۱۰)، ملو و همکاران (۲۰۰۹) همخوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت ذهن آگاهی باعث بهبود انعطاف‌پذیری شناختی می شود (لیتل، ۲۰۱۶). انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان توانایی فرد برای تغییر و جابه جایی حالت های فکری و در نظر گرفتن هم زمان مفاهیم متعدد و چندگانه در زمینه ارتباطات بین فردی، اعتماد به نفس، چند وظیفه ای بودن، تصمیم گیری، رهبری، توانایی حل مشکل، خلاقیت، تمایل به همکاری و ... تعریف می شود (کرکود[1]، ۲۰۱۷). والدین دارای انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر، دربرابر ناملایماتی که با آن مواجه هستند با کنترل وقایع کیفیت زندگی خود را توجیه می‌کنند و به رشد شخصی نائل می‌شوند. به عبارت دیگر، هرچه انعطاف‌پذیری فرد بیشتر باشد و بتواند موقعیت‌های سخت را به عنوان موقعیتی کنترل شدنی در نظر بگیرد، در مواجهه با رویدادهای زندگی و رفتار افراد، توانایی چندین توجیه جایگزین را داشته باشد و در موقعیتهای سخت بتواند به راه‌حل‌های جایگزین فکر کند، ظرفیت او در مقابله، سازگاری و به طور کل بهزیستی روانشناختی بیشتر می شود (کاربونلا و تیمپانو[2]، ۲۰۱۶). انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند به منزله مهارت و توانایی ذهن برای تغییردادن ذهن بین دو موضوع مختلف و توانایی فکرکردن درباره مفاهیم چندگانه به طور همزمان عمل کند؛ همچنین انعطاف‌پذیری شناختی معمولاً یکی از کارکردهای اجرایی توصیف می شود و در رشد و توسعه تاب‌آوری نقش مهمی دارد. این رویکرد با تنظیم هیجان به افراد کمک می کند تا برانگیختگی هیجانی و هیجانهای منفی را تنظیم کنند، احساسات دیگران را درک نمایند و به طرز اثربخشی با آن برخورد کنند؛ این امر سبب موفقیت و کارآمدی در حوزه‌های مختلف زندگی می شود (مارشال و بروکمن[3]، ۲۰۱۶). درواقع انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان قابلیتی مثبت به فرد این اجازه را می‌دهد تا به جایگزین‌ها فکر کند و خود را با شرایط جدید محیط پیرامون سازگار سازد. همچنین بُعد ادراک توجیه رفتار انعطاف‌پذیری شناختی به منزله ضربه گیری دربرابر عوامل تنش زای حاد عمل می‌کند که به این والدین کمک می کند، در زمان حال زندگی کنند و درباره رویدادها و اتفاقات زندگی پیش‌داوری نداشته باشند (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۸).

همچنین یافته‌های نشان داد که از بین روابط غیر مستقیم فقط آینده و حال منفعل با میانجی‌گری انعطاف‌پذیری روان‌شناختی بر تاب‌آوری والدین کودکان کم‌توان ذهنی شهر قم رابطه غیرمستقیم دارند. این یافته با نتایج

1 . Kercood
2 . Carbonella & Timpano
3 . Marshall & Brockman

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

پژوهش‌های ستاری و همکاران (۱۴۰۱)، رحیم‌پور و همکاران (۱۴۰۰)، نیک‌خو و حسینی قمی (۱۴۰۰)، پوراکبران و همکاران (۱۳۹۸)، تقی زاده و فرمانی (۱۳۹۲)، تاکا گیشی و کوراکا (۲۰۱۷)، فیلیپس (۲۰۱۱)، بورتون و همکاران (۲۰۱۰)، رایان (۲۰۱۰)، ملو و همکاران (۲۰۰۹) همخوان است. در تبیین این یافته می توان گفت به نظر زیمباردو و بوید (۱۹۹۹) قطعاً یک تعادل سالم بین تمایلات به گذشته و حال و آینده وجود دارد. این تعادل می‌تواند قابلیت‌های فرد برای عبرت از گذشته، سازگاری با زمان حال و آمادگی و مشارکت در رفتارهای متمایل اهداف آینده را منعکس کند. یک چشم‌انداز زمانی متعادل و ایده‌آل، گرایش زیادی به گذشته مثبت و آینده هدفمند، گرایش متوسط به چش اندازهای حال لذت‌گرا و آینده متعالی و گرایش اندک به چشم اندازهای گذشته منفی و حال جبرگرا دارد. همچنین لازم به ذکر است که چشم‌اندازهای آینده، گذشته مثبت و حال لذت‌گرا به عنوان چشم‌اندازهای متعادل موجب شکل‌گیری خودپنداره افراد با توجه به اهداف، وظایف و نگرانی‌هایشان نسبت به آینده می‌شود. بدین ترتیب چنین افرادی با برنامه‌ریزی که نسبت به زندگی خود دارند از شکست در زندگی اجتناب خواهند کرد (زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹). بدین ترتیب به نظر چشم‌انداز زمان آینده موجب می‌شود فرد برای اهداف بلندمدت خود برنامه‌ریزی کند و این طرح‌ریزی موجب افزایش انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در او و داشتن منابع مقابله‌ای کافی و کارآمد برای تفکر هدفمند و آشنایی با مسیرهای لازم برای رسیدن به اهداف، شود که در نهایت موجب شده افراد تاب‌آوری بیشتری را تجربه کنند.

همچنین در تبیین نقش میانجی انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در رابطه بین حال منفعل و تاب‌آوری می‌توان گفت که چشم‌انداز زمان قضا و قدری یا حال منفعل دیدگاهی مملو از حس شکست و درماندگی و ناامیدی نسبت به زمان حال است در حالی که افراد با چشم‌انداز زمان آینده، گرایش به اهداف بلندمدت دارند و چنین اهدافی را برای خود ترتیب می‌دهند (پوراکبران و همکاران، ۱۳۹۷) بنابراین محتمل به نظر می‌رسد که هر چه حال منفعل در والدین بیشتر باشد انعطاف‌پذیری و به طبع آن تاب‌آوری در آنان کاهش یابد.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش انتخاب والدین کودکان کم‌توان ذهنی شهر قم بود، بنابراین در تعمیم نتایج به والدین سایر کودکان مبتلا به اختلالات عصبی- رشدی باید احتیاط لازم صورت گیرد. همچنین بهتر است که این بررسی روی سایر گروه‌ها مانند والدین کودکان عادی انجام بگیرد و در صورت امکان از ابزارهای متنوع‌تری برای اندازه‌گیری چشم‌انداز زمان آینده استفاده شود. به دلیل ماهیت همبستگی پژوهش در استنباط علّی باید احتیاط کرد. از جنبه نظری این پژوهش از محدود پژوهش‌هایی است که به بررسی پیشایندهای تاب‌آوری در قالب یک مسیر علّی پرداخته است؛ بنابراین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده به بررسی سایر فرضیه‌های موجود، جهت تبیین تاب‌آوری والدین کودکان کم‌توان ذهنی پرداخته شود؛ همچنین به لحاظ کاربردی نتایج این پژوهش پیام‌آور آن است که دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت به آموزش و ارتقای ذهن‌آگاهی، ابعاد چشم‌انداز زمان و انعطاف‌پذیری شناختی جهت افزایش تاب‌آوری والدین بپردازند. همچنین پیشنهاد می‌شود کارگاه‌های آموزشی با عناوین آموزش چشم‌انداز زمان با هدف بهبود انعطاف‌پذیری شناختی و در نهایت بهبود تاب‌آوری

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

برای والدین برگزار شود. پیشنهاد می‌شود در جسلات مشاوره و روان درمانی برای والدین کودکان کم‌توان ذهنی که تاب‌آوری کمی دارند نیز چشم‌انداز زمان آینده و ذهن آگاهی در آنان مورد سنجش قرار گیرد و متناسب با آنها راهکار ارائه شود.

تعارض منافع

نویسنده‌گان اذعان می کند که در این مقاله هیچ نوع تعارض منافعی وجود ندارد.

سپاسگزاری

نویسنده مراتب تشکر خود را از والدینی که در جمع‌آوری اطلاعات نقش داشته‌اند، اعلام می‌دارند.

References

Ahmadvand, Z; Heydari Nesab, L & Shoairi, M. R. (1392). Verification of the validity and reliability of the five-faceted questionnaire of mindfulness in Iranian non-clinical sample. Journal of Behavioral Sciences, 7 (3), 229-237. [Persian].

Alizadeh Fard, S; Mohtshemi, T & hagigatgo, M. (1395). Investigating the psychometric properties of the short form of the Time Perspective Questionnaire in the adult population of Tehran. Scientific Journal of Clinical Psychology and Personality, 14 (2), 157-169. [Persian].

American Psychiatric Association, D., & American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5, No. 5). Washington, DC: American psychiatric association.

Anagnostopoulos, F. & Griva, F. (2012). Exploring time perspective in Greek young adults: Validation of the Zimbardo Time Perspective Inventory and relationships with mental health indicators. *Social Indicators Research*, 106(1), 41-59.

Arici-Ozcan, N., Cekici, F., & Arslan, R. (2019). The relationship between resilience and distress tolerance in college students: The mediator role of cognitive flexibility and difficulties in emotion regulation. *International Journal of Educational Methodology*, *5*(4), 525-533.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Arnold, K. M., Dermott, K. B., & Szpunar, K. K. (2011). Individual differences in time perspective predict automatic experience. *Consciousness and Cognition*, 20(3), 712- 9.

Bach, P., Hayes, S.C. (2002). The use of Acceptance and Commitment Therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1), 1129-1139.

Badri, R & Najarian, Z. (1399). The effect of mindfulness and gratitude to God on students' resilience: the mediating role of humor. New educational ideas, 16 (4), 111-133. [Persian].

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13* (1), 27-45.

Boyatzis, R., Boyatzis, R. E., & McKee, A. (2005). *Resonant leadership: Renewing yourself and connecting with others through mindfulness, hope, and compassion*. Harvard Business Press.

Burton, N. W., Pakenham, K. I., & Brown, W. J. (2010). Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: a pilot study of the READY program. *Psychology, health & medicine*, *15*(3), 266-277.

Carbonella, J. Y., & Timpano, K. R. (2016). Examining the link between hoarding symptoms and cognitive flexibility deficits. *Behavior therapy*, *47*(2), 262-273.

Cooper, C. E., McLanahan, S. S., Meadows, S. O., & Brooks-Gunn, J. (2009). Family structure transitions and maternal parenting stress. *Journal of Marriage and Family*, *71*(3), 558-574.

Daks, J. S., Peltz, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Psychological flexibility and inflexibility as sources of resiliency and risk during a pandemic: Modeling the cascade of COVID-19 stress on family systems with a contextual behavioral science lens. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *18*, 16-27.

Davis, W., & Hicks, J. A. (2013). Maintaining hope at the 11 th hour: Authenticity buffers the effect of limited time perspective on hope. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(12), 1634- 1646.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Dehghani, Y; Majdban, N; Afshin, S. A & Farazja, M. (1400). The effectiveness of mindfulness training on planning and cognitive flexibility of students with learning disorders. Educational Psychology Quarterly, 17 (60), 111-135. [Persian].

Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, *34*(3), 241-253.

Erdemir, N., Karanfil, F., & Şengül, R. (2024). Enhancing academic resilience through mindfulness-based practices in the schools: A study on vocational high school students. *Psychology in the Schools*, *61*(6), 2359-2375.

Frewen, P. A. Evans, E. M. Maraj, N. Dozois, D. J. & Partridge, K. (2008). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 32 (6), 758-774.

Goodarzi, Z., Goodarzi, K., Momeni, L., & Kakavandi, M. (2018). Comparison of Cognitive Flexibility, Resilience and Life Expectancy of Autistic Children's parents with the Parents of Healthy Children. *Spec. j. psychol. Manage*, *4*(1), 23-32.

Gupta, A., & Singhal, N. (2004). Positive perceptions in parents of children with disabilities. *Asia pacific disability rehabilitation journal*, *15*(1), 22-35.

Hauser, T. U., Iannaccone, R., Walitza, S., Brandeis, D., & Brem, S. (2015). Cognitive flexibility in adolescence: neural and behavioral mechanisms of reward prediction error processing in adaptive decision making during development. *Neuroimage*, *104*, 347-354.

Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcome. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.

Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., ... & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The psychological record*, *54*, 553-578.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Heeren, A., Van Broeck, N., & Philippot, P. (2009). The effects of mindfulness on executive processes and autobiographical memory specificity. *Behaviour Research and Therapy*, 47(5), 403-409.

Indirasari, D. T., Purba, D. E., & Anindita, R. (2019). Future time perspective and turnover intention: The mediating role of resilience. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *4*(1), 1-12.

Jacob, J., Canchola, J. A., & Preston, P. (2019). Young adult children of parents with disabilities: Self-esteem, stigma, and overall experience. *Stigma and Health*, *4*(3), 310.

Jahng, K. E. (2020). South Korean mothers' childhood abuse experience and their abuse of their children with intellectual and developmental disabilities: Moderating effect of parenting self-efficacy. *Child Abuse & Neglect*, *101*, 1-11.

Kashdan TB, Rottenberg E. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspec of health. *Clinical Psychology Review*, 30, 467-480.

Kercood, S., Lineweaver, T. T., Frank, C. C., & Fromm, E. D. (2017). Cognitive Flexibility and Its Relationship to Academic Achievement and Career Choice of College Students with and without Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 30(4), 329-344.

Keye, M., Pidgeon, A. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in University students. *International Journal of Liberal Arts&Social Science*, 2(5), 27-32.

Khoshnazari, S; Hosseini, M. A; Falahi Khoshknab, M & Bakhshi, I. E. (1394). The effect of emotional intelligence skills training on the resilience of nurses in psychiatric departments. Journal of Psychiatry, 3 (4), 28-37. [Persian].

Koca, A., Basgul, S. S., & Yay, M. (2019). Comparison of death anxiety and state-trait anxiety levels in mothers of disabled children and non-disabled children. *Dusunen Adam*, *32*(1), 58-64.

Kohandani, M & Abul Amali-Hosseini, K. (1396). Factor structure and psychometric properties of the Persian version of Dennis, Vander wall and Jillon cognitive

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

flexibility questionnaire. Psychological methods and models, 8 (29), 53-70. [Persian].

Küçük, E. E., & Küçük Alemdar, D. (2018). Life satisfaction and psychological status of mothers with disabled children: a descriptive study. *Community mental health journal*, *54*, 102-106.

Lasota, A., & Mróz, J. (2021). Positive psychology in times of pandemic—time perspective as a moderator of the relationship between resilience and meaning in life. *International journal of environmental research and public health*, *18*(24), 1-13.

Lee, J. K. & Orsillo, S. M. (2014). Investigating cognitive flexibility as a potential mechanism of mindfulness in generalized anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 208-216.

Légaré, C., Morin, D., Poirier, N., & Nader-Grosbois, N. (2019). Parental socialization of emotion: differences in mothers of children with and without intellectual disability. *Psychology*, *10*(15), 2062.

Li, X., Lam, C. B., Chung, K. K. H., & Leung, C. (2019). Linking parents' self-stigma to the adjustment of children with disabilities. *American Journal of Orthopsychiatry*, *89*(2), 212.

Little, C.A. (2016). Mindfulness at Work. Doctoral Thesis. University of Queensland.1-152.

Lunsky, Y., Robinson, S., Reid, M., & Palucka, A. (2015). Development of a mindfulness-based coping with stress group for parents of adolescents and adults with developmental disabilities. *Mindfulness*, *6*, 1335-1344.

Marshall, E. J., & Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *30*(1), 60-72.

Mello, Z. R., Bhadare, D., Fearn, E. J. , Galaviz, M. M., Hartmann, E. S., & Worrell, F. C. (2009). The window, the river, and the novel: examining adolescents' conceptions of the past, the present, and the future. *Adolescence*, *44*, 539–556.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Mohammadi, M. (1384). Effective coping factors in people at risk of substance misuse. Doctoral thesis in clinical psychology. University of Welfare and Rehabilitation Sciences. [Persian].

Nakhostin-Khayyat, M., Borjali, M., Zeinali, M., Fardi, D., & Montazeri, A. (2024). The relationship between self-regulation, cognitive flexibility, and resilience among students: a structural equation modeling. *BMC psychology*, *12*(1), 1-10.

Nikkho, F & Hosseini Qomi, T. (1400). Prediction of mental health and resilience of mothers with slow-walking children based on cognitive flexibility. Journal of Empowerment of Exceptional Children, 12 (1), 12-20. [Persian].

Phillips, E. L. (2011). *Resilience, mental flexibility, and cortisol response to the Montreal imaging stress task in unemployed men* (Doctoral dissertation, University of Michigan).

Potek, R. (2012). *Mindfulness as a school-based prevention program and its effect on adolescent stress, anxiety and emotion regulation*. New York University.

Purakbaran, E; Mehrabi, R; Bodihi Zarezi, F; Timourzadeh, S. K & Dehghanzadeh, T. (1398). Investigating the relationship between acceptance and action and future perspective with psychological flexibility and adaptability in mothers of mentally retarded children. Exceptional Children Quarterly, 19 (1), 81-94. [Persian].

Rahimpour, Sh; Arefi, M & Manshai, Gh. (1400). The effectiveness of mixed method of time perspective and mindfulness education on resilience and wisdom. Positive psychology research, 7(1), 35-52. [Persian].

Ramasubramanian, S. (2017). Mindfulness, stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: a mixed methods approach. *International Journal of adolescence and youth*, *22*(3), 308-321.

Rayan E. (2010). Time perspective in students. Social and Behavioral Sciences. 23(1), 112-116.

Reina, C. S., & Kudesia, R. S. (2020). Wherever you go, there you become: How mindfulness arises in everyday situations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *159*, 78-96.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Rezaei Menesh, B; Rahimian, M & Sadiri Javadi, A. (1400). The role of mindfulness on the work environment considering the mediating role of cognitive flexibility. Organizational Behavior Studies Quarterly, 10 (1), 127-153. [Persian].

Rinkoff, B. (2017). *The Impact of Mindfulness Based Interventions on the Psychological Capital of Leaders.* A Research Project Presented to the Faculty of The George L. Graziadio School of Business and Management Pepperdine University.

Sadock, V & Sadock, B. (2007). Synopsis of Psychiatry: The Behavioral Sciences of Clinical Psychiatry. Translated by Nusratullahpour Afkari (1390). Tehran: Aindeh Sazan Publications, third edition. [Persian].

Sattari, M; Ashrafi Alawijah, M & Jarrah, E. (1401). Predicting resilience and self-compassion based on cognitive flexibility in fathers of children with autism spectrum disorder. Journal of Disability Studies, 12 (1), 96-105. [Persian].

Sedighi Arfai, F & Namkali Bidgholi, Z. (1395). Examining the relationship between mindfulness and resilience in students. Principles of Mental Health, 18 (1), 627-632. [Persian].

Shahabi, B., Shahabi, R., & Foroozandeh, E. (2020). Analysis of the self-compassion and cognitive flexibility with marital compatibility in parents of children with autism spectrum disorder. *International Journal of Developmental Disabilities*, *66*(4), 282-288.

Shakrinia, I & Mohammadpour Shatri, M. (1389). The relationship between job stress and resilience with job burnout in female nurses. Journal of Kermanshah University of Medical Sciences. 14 (2), 161-169. [Persian].

She, L., Ray, A., & Ma, L. (2023). Future time perspective and consumer well-being of millennials: implications for consumer resilience. *International Journal of Bank Marketing*, *41*(5), 1154-1176.

Soltani, I; Shareh, H; Bahrainian, S. A & Farmani, A. (1392). The mediating role of cognitive flexibility in the relationship between coping styles and resilience with depression. Research Journal of Shahid Beheshti University of Medical Sciences, 2, 88-96. [Persian].

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge University Press.

Sünbül, Z. A., & Güneri, O. Y. (2019). The relationship between mindfulness and resilience: The mediating role of self compassion and emotion regulation in a sample of underprivileged Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, *139*, 337-342.

Taghizadeh, M. E & Farmani, A. (1392). Examining the role of cognitive flexibility in predicting hopelessness and resilience in students. Cognitive Psychology Quarterly, 1 (2), 67-75. [Persian].

Takagishi, Y., Kuraoka, T., & Ide, T. (2017). Foresight is Partially Formed from Resilience: The Relationship Between Self-Esteem and Future Time Perspective Among Japanese High School Students. *International Journal of Education, Culture and Society*, *2*(2), 76-82.

Takayama, N., Morikawa, T., & Bielinis, E. (2019). Relation between psychological restorativeness and lifestyle, quality of life, resilience, and stress-coping in forest settings. *International journal of environmental research and public health*, *16*(8), 1456.

Ueno, Y., & Amemiya, R. (2024). Mediating Effects of Resilience Between Mindfulness, Self-compassion, and Psychological Distress in a Longitudinal Study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 1-11.

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.

Vestberg, T., Lebedev, A. V., Jacobsen, H. B., Lekander, M., Sparding, T., Landén, M., & Petrovic, P. (2024). Cognitive flexibility is associated with sickness resilience. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1253152.

Wang, Y., Huang, Z., & Kong, F. (2020). Parenting stress and life satisfaction in mothers of children with cerebral palsy: The mediating effect of social support. *Journal of health psychology*, *25*(3), 416-425.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Woodman, A. C., Mawdsley, H. P., & Hauser-Cram, P. (2015). Parenting stress and child behavior problems within families of children with developmental disabilities: Transactional relations across 15 years. *Research in Developmental Disabilities*, 36, 264–276.

You, S., Lee, Y., & Kwon, M. (2019). Effect of parenting stress in Korean mothers of children with disabilities on life satisfaction: Moderating effect of intrinsic religious orientation. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, *32*(3), 591-599.

Zahiri, A. A; Shahni Yilaq, M & Haghigi Mubarakeh, J. (2011). The relationship between academic buoyancy, progress goals and motivational orientation with creative self-efficacy of Jundi Shapur University students in Ahvaz. Quarterly Journal of Center for Studies and Development of Medical Sciences Education, 2(7), 215-221. [Persian].

Zarotti, N., Povah, C., & Simpson, J. (2020). Mindfulness mediates the relationship between cognitive reappraisal and resilience in higher education students. *Personality and Individual Differences*, *156*, 109795.

Zhang, J., Zheng, S., Hu, Z., & Wang, J. (2024). Effects of mindfulness on depression in college students: mediating role of psychological resilience and moderating role of gender. *BMC psychology*, *12*(1), 27.

Zimbardo PG, Boyd JN. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual differences metric. Journal of Personality and Social Psychology. 77(6), 1271-1288.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Explaining the model of resilience based on future time perspective and mindfulness, emphasizing the mediating role of cognitive flexibility in parents of intellectual disability children

moahddeseh biyabani[1*], zohre abasi[2]

Abstract

The aim of this research was to develop a structural model of resilience based on the perspective of future time and mindfulness through the mediation of cognitive flexibility in parents of mentally retarded children in Qom city. The present research was a descriptive-correlation type of Path Analysis. The population of this research included all parents of mentally retarded children in Qom city in the academic year of 2022-2023. The size of the statistical sample was determined to be 220 people, which was done by available sampling method. The tools used in this research were the five-faceted mindfulness questionnaire (FFMQ), the cognitive flexibility scale (CFI), the Zimbardo time perspective scale (ZTPI) and the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). The findings of the present study showed that the research model has a good fit. According to the findings model of the happy present, the future and flexibility had a positive and significant effect on resilience; Also, mindfulness and the future had a positive effect and the passive present had a negative effect on flexibility; Also the mediating role of flexibility in the relationship between mindfulness, future and passive present with resilience was confirmed; based on these findings, it can be concluded that among the dimensions of time perspective, the two dimensions of the future and the passive present and the general structure of mindfulness indirectly lead to an increase in resilience through influencing cognitive flexibility.

Keywords: future time perspective, mindfulness, cognitive flexibility, resilience

1. Master's student in Educational Psychology, Faculty of Humanities, Tolo Mehr Qom Institute of Higher Education, Qom, Iran.

*Corresponding Author: moahddeseh.53@yahoo.com

2. Assistant Professor, Faculty of Humanities, Tolo Mehr Qom Institute of Higher Education, Qom, Iran. zohreabasi54@yahoo.com

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]