

تدوین مدل ساختاری برای تبیین بهزیستی روان‌شناختی بر مبنای نیرومندی ایگو و ابعاد مثبت نگرش به زمان

مایده عطایی^۱، مهران فرهادی^۲

و خسرو رشید^۳

بهزیستی روان‌شناختی را می‌توان تلاش برای تحقق توانایی‌های بالقوه‌ی فرد دانست. بهزیستی افراد بر نحوه ارزیابی آنها از زندگی و دیدگاهشان نسبت به آن (مثبت یا منفی) تاثیر می‌گذارد هدف پژوهش حاضر تدوین مدل ساختاری برای تبیین بهزیستی روان‌شناختی بر مبنای نیرومندی ایگو و ابعاد مثبت نگرش به زمان بود. برای این منظور طی یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی ۳۶۷ نفر از دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و از نظر بهزیستی روان‌شناختی، نگرش به زمان و نیرومندی ایگو مورد ارزیابی قرار گرفتند. نتایج تحلیل رگرسیون و مدل‌یابی معادلات ساختاری نشان داد که مدل پیشنهادی از برازش مطلوبی برخوردار بود، به این معنا که نیرومندی ایگو می‌تواند بر بهزیستی روان‌شناختی با وساطت نگرش به زمان اثر گزار باشد، مقدار اثر گذاری در ابعاد آینده‌نگری مثبت ($b=1/74$, $p=0/001$)، حال-نگری مثبت ($b=1/30$, $p=0/015$)، گذشته‌نگری مثبت ($b=1/08$, $p=0/036$) بود. بنابراین افرادی که من نیرومندی دارند نگرش‌های زمانی مثبتی را در خود پرورش می‌دهند که بهزیستی روان‌شناختی آن‌ها را بالا می‌برد. براساس یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که می‌توان با قدرتمند کردن من افراد نگرش‌های زمانی مثبتی در آن‌ها به وجود آورد در نتیجه بهزیستی روان‌شناختی را در آنها بالا برد.

واژه‌های کلیدی: نیرومندی ایگو، نگرش به زمان مثبت، بهزیستی روان‌شناختی، سلامت روانی

مقدمه

رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا که به جای پرداختن به نابهنجاری‌ها و اختلال‌ها توجه خود را معطوف به استعدادها و توانمندی‌ها می‌کند در سال‌های اخیر از طرف روان‌شناسان مورد توجه قرار گرفته است. در واقع روان‌شناسی مثبت‌گرا در پی آن است که هرچه بیشتر به نقش روان‌شناسی در

۱. دپارتمان روان‌شناسی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

۲. دپارتمان روان‌شناسی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران (نویسنده‌ی مسوول)، mehnan.farhadi@gmail.com

۳. دپارتمان روان‌شناسی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

بهبود زندگی، بهتر ساختن عملکرد افراد و مقابله‌ی کارآمد در برابر عوامل فشارزا پردازد. یکی از مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌گرا (یا به عقیده‌ی سلیگمن موضوع اصلی روان‌شناسی مثبت‌گرا) بهزیستی روان‌شناختی است (هیستد، ایدو، لابرگ و همکاران، ۲۰۰۹). بهزیستی روان‌شناختی یک سازه پیچیده و چند وجهی است که به آسانی نمی‌شود آن را تعریف (آندرسون، جین-لوپیسو کوپر، ۲۰۰۱). تعریف ریف (۱۹۹۵) از بهزیستی روان‌شناختی یکی از تعاریف مبتنی بر فضیلت‌گرایی است که بهزیستی روان‌شناختی را معادل لذت و کاستن از درد نمی‌داند بلکه او معتقد است که بهزیستی روان‌شناختی تلاش برای تحقق توانایی‌های بالقوه‌ی فرد است. بر اساس این دیدگاه بهزیستی روان‌شناختی دارای چند مولفه‌ی پذیرش خود (نگرش مثبت به خود و پذیرش جنبه‌های گوناگون خود)، روابط مثبت با دیگران (و احساس صمیمیت و رضایت از این روابط)، خودمختاری (احساس استقلال و اثرگذاری بر زندگی و نقش فعال در رفتارها)، تسلط بر محیط (و کنترل فعالیت‌های بیرونی)، زندگی هدفمند (و باور به این که زندگی گذشته و حال با معنی است) و رشد شخصی (احساس رشد با دوام و دستیابی به تجربه‌های نو به عنوان یک موجود دارای استعدادهای بالقوه) است (ریف، سینگر و لاو، ۲۰۰۴).

دورایاف (۲۰۱۱) در تبیین بهزیستی روان‌شناختی مدلی ارائه داده و به این نتیجه رسیده است که نگرش‌های زمانی افراد یعنی دیدگاه مثبت و منفی آنها نسبت به زمان‌های گذشته، حال و آینده می‌تواند پیش‌بینی‌کننده‌ی بهزیستی روان‌شناختی باشد. دیدگاه‌های منفی باعث کاهش بهزیستی روان‌شناختی و دیدگاه‌های مثبت موجب افزایش آن می‌شود. نگرش به زمان به این معنی است که فرد نسبت به گذشته حال و آینده خود چه احساسی دارد و آن را چگونه ارزیابی می‌کنند (زیمباردو و بوید، ۲۰۱۵؛ آندرتا، وول، ملو و همکاران، ۲۰۱۳).

به نظر زیمباردو و بوید (۲۰۱۵) نگرش به زمان دارای پنج بعد گذشته‌نگر منفی (دید منفی همراه با شرم و پریشانی نسبت به گذشته)، گذشته‌نگر مثبت (دید گرم و احساساتی نسبت به تمامی وقایع گذشته اعم از مثبت و منفی)، حال‌نگر منفی (نشانگر دید فاجعه بار نسبت به حال و همچنین آینده است به این صورت که آینده از پیش و به صورت مجزا تعیین شده)، حال‌نگر مثبت (دید شجاعانه، ریسک‌پذیر و لذت‌طلبانه، افراد با این دیدگاه معتقدند که آینده تحت فرمان آن‌ها است) و در این دیدگاه بعد آخر به یک گرایش کلی نسبت به آینده ارتباط دارد که باعث می‌شود رفتار حال حاضر فرد تحت سلطه اهداف و پاداش‌های مورد انتظار او باشد. این بعد به صورت مثبت با مسوولیت‌پذیری در ارتباط است.

بر اساس ابعاد شش گانه ی نگرش به زمان، شی‌یر و کارور (۱۹۹۲) افراد را به دو گروه خوشبین و بدبین تقسیم می‌کنند. افراد خوشبین نگرش مثبتی نسبت به کل زندگی دارند. این افراد در هر شرایطی در عوض تکیه کردن بر موارد منفی روی نکات مثبت متمرکز می‌شوند. افرادی در این دسته قرار می‌گیرند که با نگرش مثبتی نسبت به گذشته نگاه می‌کنند، دید آن‌ها نسبت به آینده نیز همراه با امیدواری است و در نتیجه برای پذیرش واقعیت و زندگی در زمان حال آمادگی بیشتری داشته و در اهداف خود مصمم‌تر هستند. بررسی‌ها گویای این است که خوشبینی و به صورت کلی نگرش‌های مثبت به ابعاد مختلف زمان با سلامت روانی رابطه مثبت و معناداری دارند و نقش مهمی در پیشگیری از بروز اختلالات روانی و جسمانی، در نتیجه افزایش سلامت روان دارند (ماروتا، کولیگان، مالینچوک و همکاران، ۲۰۰۲). یکی از مواردی که نوع نگرش به زمان افراد را می‌تواند پیش‌بینی کند ایگوی نیرومند است (شیبوت، ۱۹۷۰).

ایگو مدیرعامل شخصیت انسان‌ها محسوب می‌شود و بین خواسته‌های نهاد، فرامن و دنیای بیرون تعادل و توازن برقرار می‌کند (فیست، فیست و رابرتس، ۲۰۱۶). استافرینس و ایوانز (۲۰۰۴)، به توانایی من برای ایجاد تعادل میان خواسته‌های نهاد، فرامن و محیط بیرون، نیرومندی من می‌گویند، به این معنی که من نیرومند مکانیزم‌هایی را در ذهن فعال می‌کند که باعث کم شدن تعارض‌های درون روانی می‌شود. در نتیجه انرژی‌های من صرف فعالیت‌ها و وظایف سازنده‌ای که به دوش دارد، می‌شود. هنگامی که من افراد نیرومند باشد در استفاده از مکانیزم‌های دفاعی به او انعطاف‌پذیری می‌دهد در نتیجه در موقعیت‌های گوناگون و در مواجهه با مسایل و مشکلات از مکانیزم‌های متفاوت که مناسب شرایط باشند استفاده می‌کنند (برادی و کارسون، ۲۰۱۲). به نظر سینگ و آناند (۲۰۱۵) نیرومندی ایگو در همان سال‌های اولیه‌ی زندگی شکل می‌گیرد و به عنوان یک ظرفیت و توانایی در فرد برای انعطاف‌پذیر بودن و دستیابی به ثبات عاطفی عمل می‌کند و به افراد کمک می‌کند که با چالش‌های زندگی روبرو شوند و همچنین هنگام روبرو شدن با موقعیت‌های ناکام‌کننده و استرس‌زا به صورت موثر مبارزه کنند در نتیجه روابط سالم و موثری با دیگران و با خودشان داشته باشند. هرچه من افراد قوی‌تر باشد آن‌ها خودپنداره‌ی نیرومندتر، شادی بیشتر و اضطراب کمتری را گزارش می‌دهند در نتیجه سلامت بیشتری نیز دارند (میشرا، ۲۰۱۳). ایگو یا من قدرتمند در افراد سازگاری، خودکارآمدی، شایستگی بین فردی و حتی رضایت از زندگی را منعکس کرده بنابراین توانایی‌های مقابله‌ای‌شان را تضمین کرده در نتیجه آنها را به

سمت سلامتی می کشاند (بورنز، ۱۹۹۱).

روسلر و کولینز (۱۹۷۰)، نشان دادند که افرادی که ایگوی نیرومندی دارند از توانایی بسیار بالایی برای مقابله با رویدادهای اضطراب آور برخوردار هستند، در نتیجه این امر سلامت بالاتری داشته و کمتر دچار بیماری های روانی می شوند. ووردن و سوبل (۱۹۷۸) در پژوهش خود نشان دادند که نیرومندی ایگو حتی در افرادی که دچار سرطان شده اند با راهبردهای مقابله ای آن ها و خلق و خوی شان و همچنین میزان آسیب پذیری شان در ارتباط است. با توجه به اهمیت بهزیستی روان شناختی در بهداشت روانی و اهمیت شناسایی متغیرهای تاثیرگذار بر آن، و با توجه به این امر که ایگوی قدرتمند و نگرش های زمانی دو متغیر مهم و تاثیرگذار بر نحوه تفکر و اعمال افراد افراد هستند، در این پژوهش برآنیم تا با ارایه ی یک مدل مطلوب بهزیستی روان شناختی را بر مبنای نیرومندی ایگو و نگرش های مثبت زمان تبیین کنیم.

روش

این پژوهش یک پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه ی مورد نظر پژوهش دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بود که در سایت مرکزی مشغول هستند بودند. از این جامعه، ۳۶۷ نفر با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و با پرسشنامه های بهزیستی روان شناختی ریف^۱، نیرومندی ایگو^۲، نگرش به زمان مللو و وورل^۳؛ مورد ارزیابی قرار گرفتند. پرسشنامه ی بهزیستی روان شناختی ریف توسط ریف (۱۹۸۹) ساخته و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفته است. این آزمون نوعی ابزار خودسنجی است که شش عامل خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود را می سنجد. مجموع نمرات این شش عامل به صورت نمره ی کلی بهزیستی روان شناختی محاسبه می شود. یحیی زاده آلفای کرونباخ برای هر یک از خرده مقیاس ها را به ترتیب برای خودمختاری ۰/۸۱؛ تسلط بر محیط ۰/۷۹؛ رشد شخصی ۰/۷۵؛ ارتباط مثبت با دیگران ۰/۸۸؛ هدفمندی در زندگی ۰/۷۷ و پذیرش خود ۰/۸۲ گزارش است (میکاییلی منیع، ۲۰۱۰). آلفای کرونباخ این مقیاس در پژوهش حاضر ۰/۹۲ بود.

1. Ryff psychological well being scale
2. Ego Strength scale
3. Mello and Worrel Time attitude scale

پرسشنامه‌ی نگرش به زمان مللو و وورل توسط ملو و وورل در سال ۲۰۱۰ ساخته شده است. رشید (۲۰۱۰) این پرسشنامه را در ایران هنجاریابی کرده است. پایایی این پرسشنامه در نمونه ایرانی به روش ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۷ و ضریب آلفای کرونباخ برای مولفه گذشته نگر مثبت ۰/۷۹، گذشته نگر منفی ۰/۸۳، حال نگر مثبت ۰/۸۳، حال نگر منفی ۰/۸۴، آینده نگر مثبت ۰/۶۳ و آینده نگر منفی ۰/۷۲ بوده است. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ هر کدام از مولفه‌ها به این ترتیب است: آینده‌نگری مثبت (۰/۶۸)، آینده‌نگری منفی (۰/۷۱)، حال‌نگر مثبت (۰/۷۴)، حال‌نگر منفی (۰/۶۵)، گذشته‌نگر مثبت (۰/۷۳) و گذشته‌نگر منفی (۰/۷۳) بود.

پرسشنامه‌ی نیرومندی ایگو به وسیله مارکستروم، ساینو، ترنر و همکاران (۱۹۹۷) تهیه شده است. نسخه نهایی این پرسشنامه ۶۴ گویه و یک فرم کوتاه ۳۲ سوالی نیز دارد که در این پژوهش به کارگرفته شد. پژوهش‌ها نشان دهنده همسانی درونی مقیاس است (مارکستروم و مارشال، ۲۰۰۷). در ایران حقیقت، طهرانچی، دهکردیان و همکاران (۲۰۱۲) آلفای کرونباخ ۰/۸۶ را برای فرم کوتاه مقیاس گزارش کردند. آلفای کرونباخ فرم کوتاه مورد استفاده در این پژوهش ۰/۸۹ بود.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی پژوهش حاضر در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی مولفه‌های نگرش به زمان و بهزیستی روانشناختی و نیرومندی ایگو

متغیر	M	sd	متغیر	M	sd
آینده‌نگر مثبت	۱۲/۳۴	۱/۵۵	گذشته‌نگر مثبت	۱۳/۴۷	۱/۷۲
آینده‌نگر منفی	۹/۲۵	۲/۶۷	گذشته‌نگر منفی	۸/۷۵	۲/۲۸
حال‌نگر مثبت	۱۲/۷۹	۱/۶۳	نیرومندی ایگو	۱۰۲/۳۰	۲۴/۶۲
حال‌نگر منفی	۹/۴۷	۲/۷۳	بهزیستی روانشناختی	۶۱/۳۳	۱۹/۷۵

نتایج جدول شماره جدول ۳ ارتباط بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. طبق نتایج مولفه‌های آینده‌نگر مثبت، حال‌نگر مثبت و گذشته‌نگر مثبت با نیرومندی ایگو و بهزیستی روانشناختی رابطه مثبت و معناداری دارند. نیرومندی ایگو نیز با بهزیستی رابطه مثبت و معناداری دارد. همه روابط در سطح ۰/۰۱ معنادار هستند. بر اساس این نتایج خطی بودن رابطه بین متغیرها پذیرفته می‌شود.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهشی

متغیر	N	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
نیرومندی ایگو	۳۵۳	۱						
بهزیستی	۳۵۳	۰/۷۰	۱					
آینده نگر مثبت	۳۵۳	۰/۴۴	۰/۴۲	۱				
حال نگر مثبت	۳۵۳	۰/۵۱	۰/۴۴	۰/۴۴	۱			
گذشته نگر مثبت	۳۵۳	۰/۵۴	۰/۴۳	۰/۴۹	۰/۴۱	۱		
							۰/۴۳	۰/۴۷

برای بررسی فرضیه‌های فرعی با استفاده از آزمون سوبل به بررسی نقش میانجی گری مولفه‌های مثبت نگرش به زمان در رابطه بین بهزیستی روان‌شناختی و نیرومندی ایگو پرداخته شد. با در نظر گرفتن سطح خطای $\alpha=0/05$ اگر مقدار P (سطح معناداری) از $0/05$ کوچک‌تر باشد، نقش متغیر میانجی از نظر آماری معنادار است.

جدول ۳. نتایج حاصل از آزمون سوبل برای بررسی نقش میانجی ابعاد مثبت نگرش به زمان

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	ضریب	خطای استاندارد	Z	P
آینده‌نگر مثبت	نیرومندی ایگو	$a=0/36$	$s_a=0/24$	۳/۲۶	۰/۰۰۱
بهزیستی روان‌شناختی	آینده‌نگر مثبت و نیرومندی ایگو	$b=1/74$	$s_b=0/52$		
حال‌نگر مثبت	نیرومندی ایگو	$a=0/37$	$s_a=0/25$	۲/۴۱	۰/۰۱۵
بهزیستی روان‌شناختی	حال‌نگر مثبت و نیرومندی ایگو	$b=1/30$	$s_b=0/53$		
گذشته‌نگر مثبت	نیرومندی ایگو	$a=0/38$	$s_a=0/27$	۲/۰۹	۰/۰۳۶
بهزیستی روان‌شناختی	گذشته‌نگر مثبت و نیرومندی ایگو	$b=1/08$	$s_b=0/51$		

جدول ۲ گویای این است که رابطه بین نیرومندی ایگو و بهزیستی از طریق آینده‌نگری مثبت ($P < 0/01$)؛ رابطه بین نیرومندی ایگو و بهزیستی از طریق حال‌نگر مثبت ($P < 0/05$) و رابطه بین نیرومندی ایگو و بهزیستی از طریق گذشته‌نگر مثبت معنادار ($P < 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر تدوین مدل ساختاری برای تبیین بهزیستی روان‌شناختی بر مبنای نیرومندی ایگو با میانجی‌گری ابعاد مثبت نگرش به زمان بود. در این پژوهش معلوم شد، نیرومندی ایگو با وساطت نگرش به زمان بر بهزیستی روان‌شناختی تاثیر می‌گذارد. به نظر می‌رسد افرادی که ایگوی

قدرتمندی دارند، ویژگی هایی دارند که به آن ها این امکان را می دهد با فشارها و مشکلات خود به صورت کارآمد برخورد کنند و بتوانند با مدیریت درست در جهت رفع موانع و مشکلات برآیند. این افراد قدرت تغییر موقعیت از فشارزا به موقعیت های امن را دارند، در مواجهه با مشکلات خودشان را نمی بازند در نتیجه رویارویی با مشکل برایشان کار دشواری نیست (سینگ و آناند، ۲۰۱۵). این افراد همچنین می توانند مکانیزم های مقابله ای کارآمد و ویژه هر موقعیت را به خوبی تشخیص دهند و برای کاهش اضطراب درونی از آن استفاده کنند (برادی و کارسون، ۲۰۱۲). افراد با نگرش های زمانی مثبت، خوشبین هستند و در هر شرایطی در عوض تکیه بر موارد منفی بر نکات مثبت متمرکز می شوند، به گذشته تاسف نمی خورند و دیدگاهشان درباره ی آینده نیز همراه با امیدواری است، در نتیجه برای پذیرش واقعیت و زندگی در زمان حال آمادگی بیشتری دارند (شی و کارور، ۲۰۱۰). در واقع نگرش های زمانی مثبت در هفته بعد گذشته حال و آینده افراد را به سمت سلامت روان سوق می دهد (زیماردو و بوید، ۲۰۰۹).

همچنین معلوم شد، نیرومندی ایگو از طریق آینده نگری مثبت بر روی بهزیستی روان شناختی تاثیر مثبت دارد. در تبیین این یافته ها باید گفت که ایگوی نیرومند باعث خوشبینی در فرد می شود. به این معنی که افراد احتمال خطرات و مشکلات در آینده را برای خود، خانواده، دوستان و غیره کمتر می بینند (کجویی و فتحی آشتیانی، ۲۰۱۳). این امر به این معنی است که فردی با ایگوی نیرومند، نگرش مثبتی نسبت به آینده دارد. علاوه بر این طبیعی به نظر می رسد که اگر او در خود توانایی و قدرت مواجهه با مشکلات را ببیند، درباره ی آینده خود اضطراب و نگرانی ناتوان کننده ای نداشته باشد و با دیدگاه مثبت به آن بنگرد، در نتیجه این امر با تلاش بیشتر معتقد است که آینده خود را می سازد. در نتیجه بهزیستی روان شناختی بالایی را گزارش می کند. در واقع مثبت اندیشی و نگرش مثبت نسبت به آینده، خوشبینی و امید را به ارمغان می آورد، به زندگی فرد سمت و سو می دهد و میزان تلاشش را افزایش می دهد و همه ی این ها به رشد بهزیستی روان شناختی در افراد کمک می کند (رشید، یارمحمدی و اصل و فتحی، ۲۰۱۵).

بیشترین تاثیر معنادار مثبت، مربوط به تاثیر مثبت نیرومندی ایگو از طریق آینده نگری مثبت بر بهزیستی روان شناختی بود. یعنی نیرومندی ایگو از میان سه بعد مثبت نگرش به زمان (گذشته نگری مثبت، حال نگری مثبت و آینده نگری مثبت) بیشترین تاثیر مثبت خود را از طریق دیدگاه مثبتی که نسبت به آینده به افراد می دهد بر بهزیستی روان شناختی می گزارد. همین امر باعث افزایش دیدگاه مثبت شان به آینده شده و بر این اساس قوی ترین پیش بینی کننده ی بهزیستی روان شناختی در آن ها

است. در واقع آینده‌نگری مثبت باعث می‌شود که فرد کنترل بیشتری بر روی فشارهای عصبی و استرسورها داشته باشد (قلی‌پور، ۲۰۰۴) و نسبت به آینده امیدوار باشد (شی‌پر و کارور، ۲۰۱۱).

بررسی یافته‌ها نشان داد نیرومندی ایگو از طریق حال‌نگری مثبت بر بهزیستی روان‌شناختی تاثیر مثبت می‌گذارد. نیرومندی ایگو باعث می‌شود که فرد بتواند با واقعیت‌های زندگی خود در هر لحظه به صورت موثر کنار بیاید و در مواجهه با شرایط فشارزا تعادل روانی خود را حفظ کرده در نتیجه بر مشکلات غلبه کند (گلد، ۱۹۸۰). این افراد احساساتی را که در لحظه دارند و نقاط قوت و ضعف خود را می‌شناسند و در پیدا کردن روش‌های کارآمد برای غلبه بر فشارها توانمنداند در نتیجه، مثبت‌نگر باقی می‌مانند و عزت نفس بیشتری را گزارش می‌کنند (سینگ و آناند، ۲۰۱۵).

افرادی که ایگوی نیرومندی دارند، از لحظه لحظه‌ی زندگی لذت برده، از حمایت اجتماعی وسیعی برخوردار شده، به دیگران عشق ورزیده و نسبت به نیازهای آنان حساس و نگران هستند (کجویی و فتحی آشتیانی، ۲۰۱۳)، بنابراین کاملاً منطقی به نظر می‌رسد که نسبت به زندگی حال حاضر خود دیدگاه مثبتی داشته باشند. به صورت کلی داشتن دیدگاه‌های مثبت در هر سه بعد زمانی گذشته، حال و آینده می‌تواند از افراد در برابر استرس‌ها و اضطراب‌های زندگی در نتیجه انواع بیماری‌های روانی محافظت کند. مثبت‌نگران استرس درک‌شده‌ی کمتری را گزارش می‌کنند و در متغیرهایی مانند خودکارآمدی و رضایت از زندگی نمرات بالایی را کسب می‌کنند در نتیجه نمرات بهزیستی‌شان بالاتر می‌رود (آندرتا، وورل و مللو، ۲۰۱۴).

همچنین معلوم شد نیرومندی ایگو از طریق گذشته‌نگری مثبت بر بهزیستی روان‌شناختی تاثیر مثبت می‌گذارد. یکی از کارکردهای ایگوی قدرتمند سازش با واقعیت‌ها و پذیرش آنها است. در واقع فردی که من قدرتمندی داشته باشد واقعیت‌های زندگی را (چه خوب و چه بد) می‌پذیرد (الطافی، ۲۰۰۹) و برای سازگاری با آنها آمادگی بیشتری دارد، در نتیجه گذشته‌ی خود را با تمام ویژگی‌های خوب و بعد و تمام اتفاقات خوش و ناگوار می‌پذیرد و با آن سازگار می‌شود. ایگوی قدرتمند همچنین باعث می‌شود که فرد احساس تسلط بر زندگی کند و پیشرفت‌های با ارزش زندگی خود را تشخیص دهد (مارکستروم و مارشال، ۲۰۰۷) و با وجود نقاط ضعف خود، بر روی ویژگی‌های مثبت متمرکز شده و مثبت‌نگر باقی بماند (سینگ و آناند، ۲۰۱۵). تمام این عوامل به ایجاد دیدگاه مثبت در این افراد نسبت به گذشته زندگی خود کمک می‌کند. این پژوهش با یافته‌های تحویلدار بیدرونی، زارعی، تاجری و همکاران (۲۰۱۱)؛ ووردن و سویل (۱۹۷۷)؛ بوهل و لیندر (۲۰۰۹) همخوانی دارد.

با توجه به تمام مطالبی که تا کنون گفته شد، به نظر می‌رسد بهزیستی روان‌شناختی انسان‌ها در گرو داشتن من‌قدرتمندی است که از آن‌ها در برابر فشار ناشی از مشکلات زندگی حمایت کند، به افراد کمک کند تا راهبردهای مقابله‌ای کارآمدی را برای هر موقعیت برگزینند تا اضطراب‌شان را کاهش دهند و مغلوب‌ش نشوند، خردمندی را در افراد به وجود آورد تا شهامت مقابله و رو به رو شدن با مسایل و مشکلات روزمره را داشته باشند، به آن‌ها توانایی عشق ورزیدن و داشتن روابط صمیمانه‌ی مثبت و کارآمد را دهد تا از احساس تنهایی دور شده و از حمایت اجتماعی برخوردار باشند. همین عوامل باعث می‌شود آن‌ها با دید مثبتی نسبت به زندگی خودشان و حتی جهان بنگرند، شخصیت مثبت بیشتری را نشان دهند، برای خود در زندگی اهدافی را برگزینند که توانایی برنامه‌ریزی برای رسیدن به آن را داشته باشند و همچنین قدرت غلبه بر موانع رسیدن به این اهداف را هم داشته باشند. از آنجا که بهزیستی روان‌شناختی به صورت کلی در گرو داشتن ارتباطات اجتماعی (مرادی و چراغی، ۲۰۱۵) وجود شادی، لذت و معنایابی در زندگی (کهنمان، داینر و شارز، ۱۹۹۹) و همچنین خوشبینی و مثبت‌اندیشی است (ریف، ۱۹۹۵) افراد با من‌نیرومند بهزیستی روان‌شناختی بالایی دارند.

References

- Altafi-shirmard. Reza. (2009). Investigating and comparing Ego strengths and personality traits in Substance-Dependent and Non-Dependent People. *Masters Degree thesis in Clinical Psychology, Shahed university, Tehran.* (in persian)
- Anderson. P., Jané-Llopis. E., & Cooper. C. (2011). The imperative of well-being. *Stress and Health.* 27(5), 353-355.
- Andretta. J. R., Worrell. F. C., & Mello. Z. R. (2014). Predicting educational outcomes and psychological well-being in adolescents using time attitude profiles. *Psychology in the Schools.* 51(5), 434-451.
- Andretta. J. R., Worrell. F. C., Mello. Z. R., Dixon. D. D., & et al. (2013). Demographic group differences in adolescents' time attitudes. *Journal of Adolescence.* 36(2), 289-301.
- Atari. Y., Abasai. A., & Mehrabizade. M. (2006). Simple and Multiple Relationships of Religious Attitude, Optimism and Attachment Styles with Marital Satisfaction in Married Male Students of Shahid Chamran University of Ahvaz. *Journal of Educational Sciences and Psychology.* 3(13), 93-110. (in Persian)
- Brody. S., & Carson. C. M. (2012). Brief report: Self-harm is associated with immature defense mechanisms but not substance use in a nonclinical Scottish adolescent sample. *Journal of Adolescence.* 35(3), 765-767.
- Burns. D. P. (1991). Focusing on ego strengths. *Archives of psychiatric nursing.* 5(4), 202-208.
- Durayappah. A. (2011). The 3P model: A general theory of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies.* 12(4), 681-716.
- Fiest. J., Fiest. G. J., & Roberts. T. A. (2015). *Personality Theories.* Translated by Yahya Seyed Mohammadi. Tehran: Ravan. (in Persian)
- Gholipoor. A. (2004). The sociology of perspective of retrospective culture and the prospective structure. *Special Letter of Management Perfection.* 9, 133-141. (in Persian)
- Gold. S. N. (1980). Relations between level of ego development and adjustment pattern in adolescents. *Journal of Personality Assessment.* 44(6), 630-638.
- Haghighat. F., Tehranchi. A., Dehkordian. P., & Rasoolzade-tabatabayi. K. (2012). The Role of Psychological Factors and Pain Related Variables in Emotional Distress in Patients with Multiple Sclerosis. *Psychological Health Research.* 6(4), 1-11. (in Persian)

- Hystad. S. W., Eid. J., Laberg. J. C., Johnsen, B. H., & et al. (2009). Academic stress and health: Exploring the moderating role of personality hardiness. *Scandinavian journal of educational research*. 53(5), 421-429.
- Kachooyi. M., & Fathiashtiani. A. (2013). Marital Satisfaction, Job Satisfaction, and ego Strength in the Military: Investigating the Role of Intermediate Variables. *Journal of Military Psychology*. 4(13), 15-23. (in Persian)
- Kahneman. D., Diener. E., & Schwarz. N. (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*: Russell Sage Foundation.
- Keyes. C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*. 207-222.
- Markstrom. C. A., & Marshall. S. K. (2007). The psychosocial inventory of ego strengths: Examination of theory and psychometric properties. *Journal of Adolescence*. 30(1), 63-79.
- Maruta. T., Colligan. R. C., Malinchoc, M., & Offord, K. P. (2002). *Optimism-pessimism assessed in the 1960s and self-reported health status 30 years later*. Paper presented at the Mayo Clinic Proceedings.
- Mello. Z. R., & Worrell. F. C. (2015). The past, the present, and the future: A conceptual model of time perspective in adolescence *Time perspective theory: review, research and application*. (pp. 115-129): Springer.
- Mikaeilimoni. F. (2010). The Study of Psychological Well-being of Undergraduate Students of Urmia University. *Journal of Gonabad University of Medical Sciences*. 16(4), 65-73. (in Persian)
- Mishra. V. (2013). A study of self-concept in relation to ego-strength of sighted and visually impaired students. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*. 4(1), 203-207.
- Moradi. M., Cheraghi. A. (2015). The relationship of social support with psychological well-being and depression: The mediating role of self-esteem and basic psychological needs. *Journal of Transformational Psychology*. 11(43), 297-312. (in Persian)
- Rashid. KH. (2011). *Time attitude inventory* (unpublished translation). Bu Ali Sina University, Hamedan. (in Persian)
- Rashid. KH., Yarmohammadi vassel. M., & Fathi. F. (2014). The Relationship between Time Attitude and Psychological Well-Being and Academic Achievement of Students. *Applied Research in Educational Psychology*. 1(2), 62-73. (in Persian)
- Roessler. R., & Collins. F. (1970). Personality correlates of physiological responses to motion pictures. *Psychophysiology*. 6(6), 732-739.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- Ryff. C. D., Singer. B. H., & Love. G. D. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*. 359(1449).
- Scheier. M. F., & Carver. C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive therapy and research*. 16(2), 201-228.
- Shybut. J. (1970). Internal vs. external control time perspective and delay of gratification of high and low ego strength groups. *Journal of clinical Psychology*. 26(4), 430-431.
- Singh. N., & Anand. A. (2015). Ego-strength and self-concept among adolescents: A study on gender differences. *International Journal of Indian Psychology*. 3, 46-54.
- Stafrace. S. P., & Evans, B. (2004). Self-esteem, hypnosis, and ego-enhancement. *Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. 32(1), 1-35.
- Tahvildar-bidrooni. N., Zareyi. E., Tajeri. B., & Dehghanpoor. M. (2016). Explaining Mental Health Based on Need for Intimacy and Ego's Strength in Bandar Abbas Prisoners. 3rd National Congress of Social Psychology of Iran. (in persian)
- Worden. J. W., & Sobel. H. J. (1978). Ego strength and psychosocial adaptation to cancer. *Psychosomatic Medicine*.
- Zymbardo. F., & Boyd. J. (2010). *The Paradox of Time* (translated by Shahrokh Shah Parvizi). Tehran: Molavi Publications. (in Persian)
- Zimbardo. P. G., & Boyd. J. N. (2015). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric *Time perspective theory: review, research and application* (pp. 17-55): Springer.

Journal of
Thought & Behavior in Clinical Psychology
Vol. 15 (No. 58), pp.67-76, 2021

Developing a Structural Model to Explain Psychological Well-being based on Ego Strength and Positive Dimensions of Time Attitude

Ataei, Maede

Psychology Dept. Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran

farhadi, Mehran

Psychology Dept. Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran (corresponding Author)

& Rashid, Khosro

Psychology Dept. Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran

Received: 2019/10/25

Accepted: 2020/01/20

Social networks are a new generation of possible new resources, and by using the way they can allow you to do so, they can move in their own way in the virtual world with your consent, so that they can enjoy different perspectives. The purpose of this study was to prediction of social network addiction based on maladaptive schemas & cognitive distortions by mediating family's emotional atmosphere variable in students. For this purpose, in a descriptive correlational study, 348 female students of the Faculty of Psychology, Islamic Azad University, Karaj Branch were selected by available sampling method and in terms of social network addiction, early maladaptive schemas, cognitive distortions and emotional atmosphere of the case family were evaluated. The Evaluation of standard coefficients of research showed that the variable of maladaptive Schemas was 62% ($\beta = 0.62$) and the cognitive distortions were 20% ($\beta = 0.20$). The effect of Family's Emotional Atmosphere. It was also found that the family emotional climate variable had a 74% effect on social network addiction ($\beta = 0.74$). People with mental-emotional vacuum within themselves, with tendencies Extreme social networks respond artificially to their vacuum and need.

Keywords: ego strength, positive time attitude, psychological well-being, mental health