

## پیش بینی بهزیستی روانی براساس شفقت ورزی به خود و انعطاف پذیری شناختی در دانشجویان دارای دلبستگی ناایمن

علیرضا شکرگزار<sup>۱</sup>، محمدرضا بلیاد<sup>۲</sup>، آمنه ذکریاپور صیاد<sup>۳\*</sup>

۱- استادیار، گروه روان شناسی سلامت، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

۲- استادیار، گروه روان شناسی بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روان شناسی بالینی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران. (نویسنده مسئول)

### چکیده

این پژوهش با هدف پیش بینی بهزیستی روانی براساس شفقت ورزی به خود و انعطاف پذیری شناختی در دانشجویان دارای دلبستگی ناایمن انجام شد. پژوهش توصیفی و از نوع مطالعات همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش شامل تمامی دانشجویان دختر مشغول به تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در سال ۱۴۰۰ بود، که از بین آنها با روش نمونه گیری در دسترس و براساس فرمول پلنت ( $N \geq 50 + 8M$ ) تعداد ۱۰۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند و به ابزارهای خودگزارشی شامل پرسشنامه های شفقت ورزی به خود (ریس و همکاران، ۲۰۱۱)، انعطاف پذیری شناختی (دنيس و وندروال، ۲۰۱۰)، بهزیستی روانی (ریف، ۱۸۹۸) و سبک دلبستگی (بشارت، ۱۳۷۹) پاسخ دادند. تحلیل داده ها با روش های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار)، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه با کمک نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۶ انجام شد. نتایج نشان داد که بین نمره کل انعطاف پذیری شناختی ( $r=0/608$  و  $P<0/010$ ) و هر یک از ابعاد آن با بهزیستی روانی در افراد نمونه همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین، نتایج نشان داد که بین نمره کل شفقت ورزی به خود ( $r=0/623$  و  $P<0/014$ ) و ابعاد مهربانی با خود، ذهن آگاهی و اشتراکات انسانی با بهزیستی روانی، همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد اما این رابطه بین خودقضاوتی، انزوای طلبی و همانندسازی افراطی با بهزیستی روانی، معکوس و معنادار بود ( $P<0/05$ ). نتایج تحلیل رگرسیون به روش ورود همزمان نیز نشان داد که ۳۴ درصد از واریانس نمره بهزیستی روان شناختی با توجه به متغیرهای پیش بین قابل تبیین بوده است.

**واژگان کلیدی:** انعطاف پذیری شناختی، بهزیستی روانی، دلبستگی، شفقت ورزی به خود