

نقش واسطه‌ای خودتنظیمی رفتاری در رابطه بین چشم انداز زمان و تبلور وجودی دانشجویان
the Mediating Role of Behavioral Self-Regulation in the Relationship Between Time
Perspective and college students' flourishing

Zeinab Azadi-Khah

Department of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Shiraz, Fars, Iran.

Fatemeh Dadvand

Department of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Shahid Chamran University, Ahvaz, Iran.

Mahboobeh Fouladchang*

Department of Educational Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, University of Shiraz, Fars, Iran.

mfouladchang@yahoo.com

زینب آزادی خواه

گروه روان شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شیراز، فارس، ایران.

فاطمه دادوند

گروه روان شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شهید چمران، اهواز، ایران.

دکتر محبوبه فولادچنگ (نویسنده مسئول)

گروه روان شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی، دانشگاه شیراز، فارس، ایران.

Abstract

The present study aimed to investigate the relationship between dimensions of time perspective and existential flourishing in students, mediated by behavioral self-regulation. The research method was descriptive-correlational using path analysis. The population consisted of undergraduate students at Shiraz University during the 2025-2026 academic year. Using multi-stage cluster random sampling, 350 students were selected, and after data screening, 335 valid questionnaires were analyzed. The research instruments included the Flourishing Scale (FS; Diener et al., 2010), the Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI; Zimbardo & Boyd, 1999), and the Behavioral Self-regulation Questionnaire (BSQ; Miller & Brown, 1991). Data were analyzed using path analysis. The findings indicated that the proposed model had a good fit and explained 44% of the variance in existential flourishing. Moreover, the positive past and present-hedonistic dimensions showed a significant direct positive relationship with flourishing ($p < 0.05$), whereas the direct relationships of present-fatalistic, negative past, and future time perspectives with flourishing were not significant ($p > 0.05$). Additionally, behavioral self-regulation had a significant direct positive relationship with flourishing and played a significant mediating role in the relationship between all dimensions of time perspective and flourishing ($p < 0.05$). Overall, it can be concluded that behavioral self-regulation plays a key role in transforming time perspectives into meaningful experiences and psychological growth, and positive dimensions of time perspective can enhance flourishing through it.

Keywords: Time Perspective, Behavioral Self-Regulation, Flourishing.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین ابعاد چشم‌انداز زمانی و تبلور وجودی دانشجویان با میانجی‌گری خودتنظیمی رفتاری انجام شد. روش پژوهش توصیفی-همبستگی و از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه پژوهش شامل دانشجویان کارشناسی دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود که از بین آن‌ها به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چند مرحله‌ای ۳۵۰ نفر انتخاب شدند و پس از پالایش، ۳۳۵ پرسشنامه معتبر برای تحلیل استفاده شد. ابزارهای پژوهش شامل مقیاس تبلور وجودی (FS; داینر و همکاران، ۲۰۱۰)، سیاهه چشم‌انداز زمان (ZTPI; زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹) و پرسشنامه خودتنظیمی رفتاری (BSQ; میلر و براون، ۱۹۹۱) بود. تحلیل داده‌ها از طریق تحلیل مسیر انجام شد. یافته‌ها نشان داد که مدل پیشنهادی برازش مطلوبی دارد و ۴۴٪ واریانس تبلور وجودی را تبیین می‌کند. همچنین، ابعاد گذشته‌گرایی مثبت و حال‌گرایی لذت‌طلب رابطه مستقیم و مثبت معنی‌دار بر تبلور وجودی دارند ($P < 0.05$)، در حالی که رابطه مستقیم حال جبرگرا، گذشته‌گرایی منفی و چشم‌انداز آینده‌گرا بر تبلور وجودی معنی‌دار نبود ($P > 0.05$). علاوه‌براین، خودتنظیمی رفتاری رابطه مستقیم مثبت و معنی‌دار بر تبلور وجودی دارد و نقش میانجی معناداری در رابطه بین تمامی ابعاد چشم‌انداز زمانی و تبلور وجودی ایفا می‌کند ($P < 0.05$). در مجموع، می‌توان نتیجه گرفت که خودتنظیمی رفتاری نقش کلیدی در تبدیل نگرش‌های زمانی به تجارب معنادار و رشد روان‌شناختی دانشجویان دارد و ابعاد مثبت چشم‌انداز زمانی می‌توانند از طریق آن به ارتقای تبلور وجودی کمک کنند.

واژه‌های کلیدی: چشم‌انداز زمان، خودتنظیمی رفتاری، تبلور وجودی.

مقدمه

تبلور وجودی^۱ به عنوان یکی از سازه‌های نوظهور و محوری در روان‌شناسی مثبت‌گرا^۲، طی سال‌های اخیر توجه فزاینده‌ای را در ادبیات پژوهشی به خود جلب کرده است (درخشان و مک‌اینترایر^۳، ۲۰۲۶). این مفهوم در بستر رویکردی شکل گرفته است که به جای تمرکز صرف بر آسیب‌شناسی، بر شناسایی ظرفیت‌های انسانی، شکوفایی توانمندی‌ها و ارتقای کیفیت تجربه زیسته انسان تأکید دارد (کورریگان^۴ و همکاران، ۲۰۲۵؛ نبا^۵، ۲۰۲۵). در همین راستا، کییز^۶ با ادغام مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی^۷ و بهزیستی ذهنی^۸، تبلور وجودی را به عنوان بالاترین سطح سلامت روان و شاخصی از کارکرد بهینه انسانی معرفی کرد (کییز، ۲۰۱۴).

تبلور وجودی ناظر بر شیوه‌ای از زیستن است که در آن فرد نه تنها از فقدان آسیب‌های روان‌شناختی رهاست، بلکه در سطحی مطلوب از رشد فردی، تعامل اجتماعی و انسجام درونی قرار دارد؛ سطحی که ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی زندگی را به صورت یکپارچه دربرمی‌گیرد (پرسفورد^۹ و همکاران، ۲۰۲۵؛ لوماس^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۵). این سازه ماهیتی فرایندی و پویا دارد و در گذر زمان، از خلال تجربه‌های زیسته، تأملات معناجویانه و مواجهه فعال با چالش‌ها و بحران‌های زندگی شکل می‌گیرد (کییز، ۲۰۱۴). در این فرایند، فرد به درکی منسجم‌تر از خود، ارزش‌ها و هدفمندی زندگی دست می‌یابد؛ امری که با تحقق خویشتن، احساس مسئولیت فردی و تجربه معنا همراه است (برایجز^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۵؛ عزیز^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۵). پژوهش‌ها نشان می‌دهند تبلور وجودی با پیامدهای مثبتی چون بهزیستی پایدار، رضایت از زندگی و شادکامی عمیق همراه است، درحالی‌که سطوح پایین آن با پوچی، سردرگمی هویتی و اضطراب‌های وجودی ارتباط دارد (فولادچنگ و دادوند، ۱۴۰۴؛ برایجز و همکاران، ۲۰۲۵؛ ریچارد-سپتون^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۴). با این حال، پیشایندهای تبلور وجودی غالباً به صورت پراکنده و بدون چارچوب نظری منسجم بررسی شده‌اند و نقش نسبی و تعاملی آن‌ها همچنان نامشخص است (پرسفورد و همکاران، ۲۰۲۵؛ واندرویل^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۵). این خلأ در جمعیت دانشجویی، با توجه به فشارهای تحصیلی و عدم قطعیت‌های آینده، اهمیت بیشتری می‌یابد و شناسایی این پیشایندها می‌تواند مبنای مداخلات مؤثر در ارتقای سلامت روان دانشجویان باشد (کاستلانو-بلتران^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۵).

با توجه به ماهیت فرآیندی و زمان‌مند تبلور وجودی، نحوه ادراک و سازمان‌دهی تجربه‌ها نقش مهمی در شکل‌گیری این سازه ایفا می‌کند (آند و پرادان^{۱۶}، ۲۰۲۵). در این راستا، چشم‌انداز زمان^{۱۷} به عنوان یک سازه روان‌شناختی، به الگوهای پایدار نگرش افراد نسبت به گذشته، تجربه حال و تصویرسازی از آینده اشاره دارد و می‌تواند چارچوبی شناختی-هیجانی برای سازمان‌دهی تجربه‌ها فراهم کند (وبستر^{۱۸}، ۲۰۲۱). این مفهوم تجربه‌های افراد در طول زمان را در قالب پنج بعد سازمان‌دهی می‌کند: گذشته‌گرایی منفی، گذشته‌گرایی مثبت، حال‌گرایی لذت‌طلب، حال‌گرایی تقدیرنگر و آینده‌گرا (بوید و زیملاردو^{۱۹}، ۲۰۱۵). بر اساس این دیدگاه، جریان‌های مستمر تجربیات شخصی و اجتماعی افراد به چارچوب‌های زمانی مختلف اختصاص یافته و معنا می‌یابند (چن^{۲۰} و همکاران، ۲۰۲۵؛ کاراتاش^{۲۱} و همکاران، ۲۰۲۵). با وجود انجام پژوهش‌های متعدد درباره نقش جهت‌گیری‌های زمانی در سازه‌های شبه‌تبلور وجودی مانند رضایت از زندگی، کیفیت

1. Flourishing
2. Positive Psychology
3. Derakhshan & MacIntyre
4. Corrigan
5. Neba
6. Keyes
7. Psychological Well-Being
8. Mental Well-Being
9. Beresford
10. Lomas
11. Brydges
12. Aziz
13. Richard-Sephton
14. VanderWeele
15. Castellano-Beltran
16. Anand & Pradhan
17. Time Perspective
18. Webster
19. Boniwell & Zimbardo
20. Chen
21. Karatas

زندگی و بهزیستی (رضی ئی و همکاران، ۱۴۰۱؛ ارگولر^۱ و همکاران، ۲۰۲۳؛ دیاکونو-گراشیم^۲ و همکاران، ۲۰۲۳)، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که نوع جهت‌گیری زمانی افراد می‌تواند تجربه‌های روانشناختی آنان را تحت تأثیر قرار دهد (کودینا^۳، ۲۰۲۴). با این حال، بررسی هم‌زمان تأثیر انواع جهت‌گیری‌های زمانی در این زمینه کمتر انجام شده و همچنان خلأ پژوهشی قابل توجهی وجود دارد (رموندی^۴ و همکاران، ۲۰۲۶).

از سوی دیگر، یکی دیگر از ویژگی‌های درون‌فردی که می‌تواند به‌عنوان یک سازوکار تنظیمی با تبلور یافتگی در ارتباط باشد، خودتنظیمی رفتاری^۵ است (گنگ و سو^۶، ۲۰۲۵). خودتنظیمی رفتاری مهارتی شناختی-رفتاری است که فرد را قادر می‌سازد رفتارهای خود را برای دستیابی به اهداف شخصی و اجتماعی مدیریت و هدایت کند (دادوند و فولادچنگ، ۱۴۰۴). این توانمندی شامل برنامه‌ریزی، نظارت و اصلاح آگاهانه رفتار در موقعیت‌های مختلف است (هاشمی^۷ و همکاران، ۲۰۲۶؛ چان^۸ و همکاران، ۲۰۲۶). افراد دارای سطوح بالای خودتنظیمی رفتاری در مواجهه با فشارهای محیطی تصمیمات سنجیده‌تری می‌گیرند، از رفتارهای تکانشی اجتناب می‌کنند و عملکرد بهتری در زمینه‌های اجتماعی و تحصیلی نشان می‌دهند (هسو^۹ و همکاران، ۲۰۲۴؛ فولادچنگ و زارع، ۱۴۰۰). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خودتنظیمی رفتاری با سازه‌های مثبت روان‌شناختی مانند بهزیستی و شکوفایی رابطه مثبت دارد و می‌تواند به عنوان مکانیزم واسطه‌ای در مسیرهای مربوط به سلامت روان عمل کند (حداد^{۱۰}، ۲۰۲۵؛ فوئنثالبا-اورا^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۳). به این ترتیب، خودتنظیمی رفتاری ابزاری کلیدی برای دستیابی موفق به اهداف، مدیریت سازگاران زندگی و افزایش حس کارآمدی و رضایت فردی محسوب می‌شود (هادوین^{۱۲} و همکاران، ۲۰۲۵). انتخاب این متغیر به عنوان واسطه بر پایه ماهیت تنظیمی آن است که می‌تواند تجربه‌های زمانی (چشم‌انداز زمان) را به نتایج مثبت‌تر وجودی (تبلور وجودی) پیوند دهد؛ زیرا افراد با خودتنظیمی بالاتر می‌توانند جهت‌گیری‌های زمانی نامطلوب (مانند گذشته‌گرایی منفی یا حال‌گرایی تقدیرنگر) را مدیریت کرده و جهت‌گیری‌های سازگارانه‌تر (مانند آینده‌نگری مثبت) را تقویت کنند. مرور ادبیات پژوهشی حاکی از آن است که پژوهش‌های مربوط به تبلور وجودی در جمعیت دانشجویی غالباً به صورت پراکنده و بدون چارچوب نظری منسجم انجام شده است (جیوانی^{۱۳} و همکاران، ۲۰۲۶؛ جی^{۱۴} و همکاران، ۲۰۲۵). همچنین، بررسی ابعاد چشم‌انداز زمان عمدتاً در زمینه سازه‌هایی مانند رضایت از زندگی و بهزیستی انجام شده است (آند و پرادان، ۲۰۲۵؛ دیاکونو-گراشیم و همکاران، ۲۰۲۳)، در حالی که مطالعه همزمان آن با ویژگی‌های درون‌فردی مانند خودتنظیمی رفتاری در شکل‌گیری تبلور وجودی دانشجویان کمتر مورد توجه قرار گرفته است. علاوه بر این، با وجود تأکید نظری بر ماهیت فرایندی تبلور وجودی، شواهد تجربی اندکی درباره مکانیزم‌های تنظیمی وجود دارد که افراد از طریق آن‌ها، تجربه‌های زیسته خود را معناگذاری و سازمان‌دهی می‌کنند.

با توجه به خلأهای یادشده و اهمیت جمعیت دانشجویی به عنوان گروهی در معرض فشارهای زمانی و هویتی، انجام پژوهشی که با ادغام نظریه چشم‌انداز زمانی زیمناردو و مفهوم تبلور وجودی در چارچوب روان‌شناسی مثبت‌گرا، نقش مستقیم جهت‌گیری‌های زمانی و نقش واسطه‌ای خودتنظیمی رفتاری را بررسی کند، ضروری به نظر می‌رسد. چنین پژوهشی می‌تواند مسیرهای مکانیزمی را روشن سازد که از طریق آن‌ها نگرش‌های زمانی بر تبلور وجودی تأثیر می‌گذارند و مبنایی برای طراحی مداخلات آموزشی و روان‌شناختی هدفمند فراهم آورد؛ مداخلاتی که با تقویت جهت‌گیری‌های زمانی مثبت، مدیریت مؤثر زمان حال و آینده‌نگری، و ارتقای مهارت‌های خودتنظیمی رفتاری، به بهبود تبلور وجودی دانشجویان کمک کنند. بر این اساس، هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی نقش واسطه‌ای خودتنظیمی رفتاری در رابطه بین جهت‌گیری‌های زمانی و تبلور وجودی دانشجویان بود.

1. Erguler
2. Diaconu-Gherasim
3. Codina
4. Remondi
5. Behavioral Self-Regulation
6. Geng & Su
7. Hashmi
8. Chan
9. Hsu
10. Hadad
11. Fuentealba-Urra
12. Hadwin
13. Jiwani
14. Jie

روش

روش پژوهش حاضر توصیفی - همبستگی و از نوع تحلیل مسیر بود. جامعه آماری شامل دانشجویان مقطع کارشناسی (زن و مرد) دانشگاه شیراز در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ بود. نمونه‌گیری به روش تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انجام شد؛ به این صورت که ابتدا ۸ دانشکده از میان ۱۶ دانشکده دانشگاه به‌طور تصادفی انتخاب شدند و سپس از هر دانشکده ۴ کلاس به صورت قرعه‌کشی برگزیده شد. تمامی دانشجویان حاضر در این کلاس‌ها در پژوهش شرکت کردند. با توجه به توصیه کلین^۱ (۲۰۰۳) مبنی بر حداقل حجم نمونه ۲۰۰ نفر برای تحلیل‌های مسیر و همچنین احتمال ریزش نمونه یا وجود داده‌های ناقص، حجم نمونه اولیه ۳۵۰ نفر در نظر گرفته شد. پس از پالایش داده‌ها، ۳۳۵ پرسشنامه معتبر برای تحلیل‌های آماری مورد استفاده قرار گرفت. معیارهای ورود به پژوهش شامل رضایت آگاهانه جهت شرکت، اشتغال به تحصیل در مقطع کارشناسی دانشگاه شیراز، سن بین ۱۸ تا ۳۰ سال و تمایل به تکمیل کامل پرسشنامه‌ها بود. در مقابل، ناقص بودن پرسشنامه یا انصراف از همکاری، معیار خروج محسوب می‌شد. تمامی شرکت‌کنندگان با آگاهی کامل از اهداف پژوهش و رعایت محرمانگی اطلاعات، به صورت داوطلبانه در مطالعه حضور داشتند و هیچ‌گونه اطلاعات هویتی جمع‌آوری نشد. پیش از شروع پژوهش، هدف و محتوای پرسشنامه و روش‌های حفظ محرمانگی برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از نرم‌افزارهای SPSS و AMOS نسخه ۲۶ استفاده شد و تحلیل‌ها در چارچوب روش تحلیل مسیر انجام گرفت.

ابزار سنجش

مقیاس تبلور وجودی^۲ (FS): مقیاس تبلور وجودی توسط داینر و همکاران (۲۰۱۰) طراحی شده و شامل ۸ سؤال است که پاسخ‌ها بر اساس طیف لیکرت ۷ درجه‌ای (۱ = کاملاً مخالفم تا ۷ = کاملاً موافقم) ارائه می‌شود. دامنه نمرات این مقیاس بین ۸ تا ۵۶ قرار دارد. در مطالعه اولیه، داینر و همکاران (۲۰۱۰) ضرایب همسانی درونی و پایایی بازآزمایی یک ماهه این مقیاس را به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۷۱ گزارش کردند و همبستگی آن با رضایت از زندگی، بهزیستی روان‌شناختی و نیازهای اساسی به ترتیب ۰/۶۲، ۰/۶۴ و ۰/۶۰ به دست آمده است. علاوه‌براین، در تحلیل عاملی اکتشافی یک عامل شاخص با ارزش ویژه ۴/۲۴ شناسایی شده است که ۵۳ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کند. همچنین، در ایران، فولادچنگ و دادوند (۱۴۰۴) پایایی مقیاس را با استفاده از آلفای کرونباخ (۰/۸۷) و روایی سازه آن را از طریق تحلیل عاملی تأییدی گزارش کردند که نتایج، کرونباخ این مقیاس ۰/۸۴ به دست آمد.

سیاهه چشم‌انداز زمان^۳ (ZTPI): این سیاهه شامل ۵۶ گویه است که توسط زیملاردو و بوید (۱۹۹۹) تهیه شده و به صورت خودگزارشی طراحی گردیده است. سیاهه دارای پنج زیرمولفه است که نگرش‌ها و رفتارهای مرتبط با چشم‌انداز زمان را اندازه‌گیری می‌کنند. این پنج زیرمولفه شامل گذشته‌گرایی منفی، گذشته‌گرایی مثبت، حال‌گرایی لذت‌طلب، حال‌گرایی تقدیرنگر و آینده‌گرا می‌باشد. نمره‌گذاری به صورت طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای انجام می‌شود؛ به طوری که نمره ۵ نشان‌دهنده موافقت کامل شرکت‌کننده با هر حالت و نمره ۱ نشان‌دهنده مخالفت کامل با آن است در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی ابزار، زیملاردو و بوید (۱۹۹۹) پایایی سیاهه را با استفاده از روش بازآزمایی در فاصله زمانی چهار هفته بررسی کردند و ضرایب آلفای کرونباخ زیرمولفه‌ها را به ترتیب برای گذشته‌گرایی منفی ۰/۷۰، گذشته‌گرایی مثبت ۰/۷۶، حال‌گرایی لذت‌طلب ۰/۷۲، حال‌گرایی تقدیرنگر ۰/۷۶ و آینده‌گرا ۰/۸۰ گزارش نمودند که نشان‌دهنده پایایی قابل قبول سیاهه است. همچنین، به‌منظور بررسی روایی سازه، از تحلیل عاملی اکتشافی به روش مؤلفه‌های اصلی همراه با چرخش واریماکس استفاده شد که نتایج آن استخراج پنج عامل متناظر با زیرمولفه‌های یادشده را تأیید نمود (زیملاردو و بوید، ۱۹۹۹). در پژوهش عزیززاده‌فرد و همکاران (۱۳۹۵)، روایی همگرای سیاهه چشم‌انداز زمان از طریق بررسی همبستگی زیرمولفه‌ها با ابعاد شخصیت بر اساس مدل پنج‌عاملی تأیید شد؛ به‌گونه‌ای که زیرمولفه آینده‌گرا با وظیفه‌شناسی (۰/۴۲)، حال‌گرایی لذت‌طلب با برون‌گرایی (۰/۳۸)، گذشته‌گرایی منفی با روان‌رنجورخویی (۰/۴۵) و گذشته‌گرایی مثبت با توافق‌پذیری (۰/۳۱) همبستگی معنا‌دار نشان دادند. در پژوهش جامه بزرگ و همکاران (۱۴۰۳)، ضریب آلفای کرونباخ برای کل سیاهه ۰/۷۴ و برای زیرمولفه‌ها به ترتیب گذشته‌گرایی منفی ۰/۷۶، گذشته‌گرایی مثبت

1. Kline

2. Flourishing Scale

3. Zimbardo Time Perspective Inventory

۰/۶۳، حال گرای لذت طلب ۰/۷۲، حال گرای تقدیرنگر ۰/۶۲ و آینده گرا ۰/۶۴ گزارش شده است. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ نیز برای مولفه های مذکور به ترتیب ۰/۷۴، ۰/۶۷، ۰/۷۶، ۰/۷۱، ۰/۷۷ و برای پایایی کل ابزار نیز برابر با ۰/۷۸ و مطلوب بود.

پرسشنامه خودتنظیمی رفتاری^۱ (BSQ): این پرسشنامه شامل ۳۱ سوال است که توسط میلر و براون^۲ (۱۹۹۱) تهیه شده و به صورت طیف لیکرت پنج درجه ای نمره گذاری می شود (۱ = کاملاً مخالفم، ۵ = کاملاً موافقم). نمره کل بین ۳۱ تا ۱۵۵ متغیر است و نمرات بالاتر نشان دهنده سطح بالای خودتنظیمی رفتاری می باشد. در پژوهش اولیه میلر و براون (۱۹۹۱)، روایی سازه پرسشنامه از طریق تحلیل عامل اکتشافی مورد بررسی قرار گرفت و نتایج، ساختار عاملی مناسب و کفایت گویه ها برای سنجش سازه خودتنظیمی رفتاری را تأیید نمود. همچنین پایایی ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش شده است. علاوه بر این، ضریب پایایی بازآزمایی با فاصله زمانی دو هفته ۰/۸۶ به دست آمد که نشان دهنده ثبات زمانی مطلوب پرسشنامه است. وانگ و همکاران (۲۰۲۵) ضریب بازآزمایی با فاصله زمانی دو هفته را ۰/۸۶ گزارش کرده اند. در پژوهش دادوند و فولادچنگ (۱۴۰۴)، نتایج تحلیل عاملی تأییدی حاکی از تأیید روایی سازه این پرسشنامه بود؛ به طوری که بارهای عاملی گویه ها در دامنه ۰/۴۲ تا ۰/۶۹ قرار داشت و از مطلوبیت برخوردار بود. با این حال، گویه های ۶، ۲۸، ۳۰ و ۳۱ به دلیل برخورداری از بار عاملی پایین حذف شدند. همچنین، ضریب آلفای کرونباخ کل پرسشنامه ۰/۸۹ گزارش شد که بیانگر پایایی مطلوب ابزار است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۸۹ و مطلوب گزارش شد.

یافته ها

در این پژوهش، در مجموع ۳۵۰ پرسشنامه گردآوری شد که پس از بررسی اولیه و کنارگذاری پرسشنامه های ناقص یا دارای داده های مخدوش، ۳۳۵ پرسشنامه واجد شرایط در تحلیل های نهایی مورد استفاده قرار گرفت. میانگین سنی شرکت کنندگان ۲۰/۲۷ سال با انحراف معیار ۱/۹۲ بود. تمامی پاسخ دهندگان دانشجوی مقطع کارشناسی بودند. از نظر جنسیت، ۲۴۴ نفر (۷۲/۸ درصد) زن و ۹۱ نفر (۲۷/۲ درصد) مرد بودند. شاخص های توصیفی متغیرها و ضرایب همبستگی میان آن ها در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرها پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱. گذشته گرای منفی	۱						
۲. حال گرای لذت طلب	۰/۱۶**	۱					
۳. آینده گرا	-۰/۳۰**	-۰/۳۹**	۱				
۴. گذشته گرای مثبت	-۰/۱۲*	-۰/۳۶**	۰/۶۹**	۱			
۵. حال گرای تقدیرنگر	-۰/۳۰**	-۰/۱۰*	۰/۳۹**	۰/۲۶**	۱		
۶. خودتنظیمی	۰/۳۵**	۰/۳۴**	-۰/۴۸**	-۰/۴۱**	-۰/۲۲**	۱	
۷. تبلور وجودی	-۰/۲۵**	۰/۱۱*	۰/۵۵**	۰/۴۱**	۰/۴۶**	-۰/۲۵**	۱
میانگین	۲۵/۷۴	۳۱/۶۴	۳۶/۲۱	۳۲/۰۵	۱۶/۲۲	۹۷/۰۷	۴۲/۴۵
انحراف معیار	۵/۷۰	۶/۵۳	۵/۹۱	۵/۳۱	۴/۰۴	۱۵/۱۵	۷/۵۶
کجی	-۰/۰۳	۰/۱۷	-۰/۳۸	-۰/۱۹	۰/۱۳	-۰/۲۶	-۰/۷۲
کشیدگی	-۰/۳۶	-۰/۳۰	۰/۴۷	-۰/۳۷	-۰/۵۳	۰/۲۹	۰/۷۶

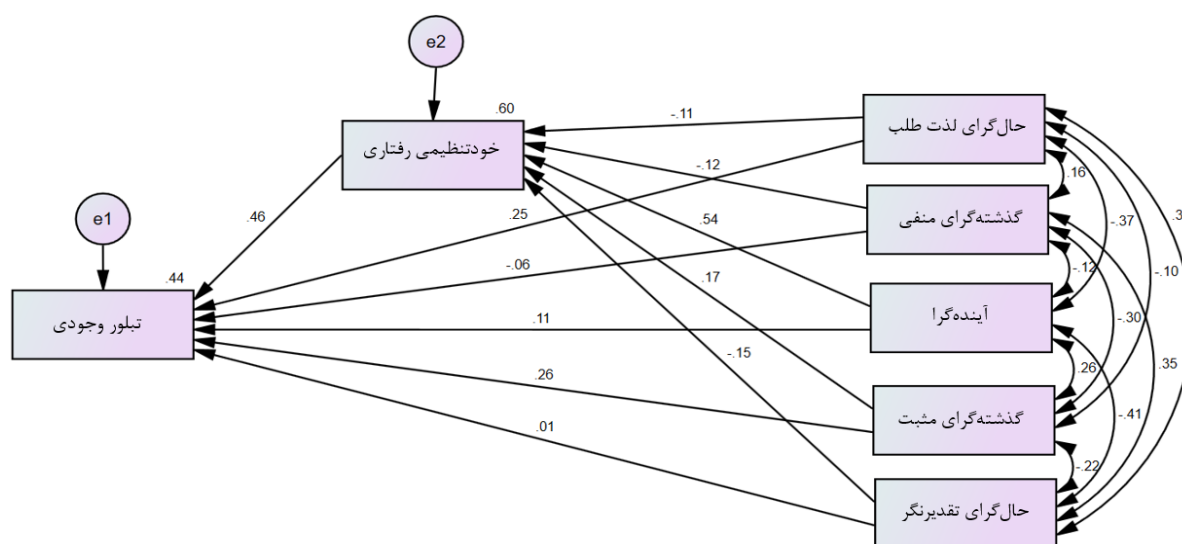
**P < 0.01

در جدول ۱ ضرایب همبستگی پیرسون نشان می دهد که ابعاد چشم انداز زمانی با خودتنظیمی رفتاری و تبلور وجودی روابط معنی داری دارند؛ به طوری که گذشته گرای منفی با حال گرای لذت طلب ($r=0/16$) و خودتنظیمی ($r=0/35$) رابطه مثبت و معنی داری دارد، در حالی که با آینده گرا ($r=-0/30$)، گذشته گرای مثبت ($r=-0/12$)، حال گرای تقدیرنگر ($r=-0/30$) و تبلور وجودی ($r=-0/25$) رابطه منفی و معنی داری نشان می دهد. همچنین حال گرای لذت طلب با آینده گرا ($r=-0/39$)، گذشته گرای مثبت ($r=-0/36$)، حال گرای تقدیرنگر ($r=-0/10$)

1. Behavior self-regulation questionnaire

2. Miller & Brown

$r=$ و خودتنظیمی ($r=0/34$) همبستگی معنی‌دار داشته و با تبلور وجودی ($r=0/11$) رابطه‌ای مثبت و معنی‌داری نشان داده است. یافته‌ها نشان داد که آینده‌گرا با گذشته‌گرای مثبت ($r=0/69$)، حال‌گرای تقدیرنگر ($r=0/39$) و تبلور وجودی ($r=0/55$) رابطه مثبت و معنی‌داری دارد، در حالی که با خودتنظیمی ($r=-0/48$) رابطه منفی و معنی‌داری مشاهده شد. گذشته‌گرای مثبت نیز با حال‌گرای تقدیرنگر ($r=0/26$)، تبلور وجودی ($r=0/41$) رابطه مثبت و با خودتنظیمی ($r=-0/41$) رابطه منفی و معنی‌داری نشان داد. علاوه بر این، حال‌گرای تقدیرنگر با خودتنظیمی ($r=-0/22$) رابطه منفی و با تبلور وجودی ($r=0/46$) رابطه مثبت و معنی‌داری داشت. در نهایت، بین خودتنظیمی و تبلور وجودی نیز رابطه منفی و معنی‌داری ($r=-0/25$) مشاهده شد ($P<0/01$). به‌منظور ارزیابی نرمال بودن توزیع متغیرها، از شاخص‌های کجی و کشیدگی استفاده شد. نتایج نشان داد که تمامی مقادیر به‌دست‌آمده در دامنه قابل قبول قرار دارند؛ به‌گونه‌ای که مقادیر کجی در بازه -2 تا $+2$ و مقادیر کشیدگی در محدوده -7 تا $+7$ قرار گرفته‌اند (بایرن^۱، ۲۰۱۳). پیش از اجرای مدل تحلیل مسیر با هدف بررسی نقش میانجی خودتنظیمی رفتاری در رابطه بین ابعاد چشم‌انداز زمانی با تبلور وجودی، دو پیش‌فرض آماری استقلال خطاها و نبود هم‌خطی چندگانه مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج حاصل از شاخص تحمل و عامل تورم واریانس (VIF) حاکی از رعایت این پیش‌فرض‌ها بود و شرایط لازم برای اجرای مدل تحلیل مسیر را تأیید کرد. در نهایت، مدل تحلیل مسیر به‌صورت استاندارد در شکل ۱ ارائه شده است.



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش با ضرایب استاندارد

نتایج مدل تحلیل مسیر (شکل ۱) نشان می‌دهد که ابعاد مختلف چشم‌انداز زمانی هم به‌صورت مستقیم و هم از طریق نقش میانجی خودتنظیمی رفتاری بر تبلور وجودی تأثیر دارند. به‌طور مشخص، گذشته‌گرای مثبت و حال‌گرای لذت‌طلب اثر مستقیم معنی‌دار بر تبلور وجودی دارند، در حالی که اثر مستقیم حال‌جبرگرا، گذشته‌گرای منفی و چشم‌انداز آینده‌گرا بر تبلور وجودی معنی‌دار نبود. علاوه بر این، خودتنظیمی رفتاری نقش میانجی کلیدی دارد و اثر غیرمستقیم تمامی ابعاد چشم‌انداز زمانی بر تبلور وجودی از طریق آن معنی‌دار است. بنابراین، نقش میانجی خودتنظیمی رفتاری در این مدل قابل توجه و اساسی است. همچنین، مدل پژوهش قادر است ۶۰ درصد از واریانس خودتنظیمی رفتاری و ۴۴ درصد از واریانس تبلور وجودی را تبیین کند. نتایج مربوط به اثرات مستقیم در چارچوب مدل پژوهش در جدول ۲ گزارش شده است.

جدول ۲. ضرایب مسیر مستقیم متغیرهای مدل تحلیل مسیر

مسیرها	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	مقدار t	دامنه پایین	دامنه بالا	سطح معنی داری
حال جبرگرا ← خودتنظیمی رفتاری	-۰/۱۴۷	۰/۱۵۵	-۳/۵۵۸	-۰/۲۳۵	-۰/۰۵۴	۰/۰۰۱
حال گرای تقدیرنگر ← تبلور وجودی	۰/۰۱۲	۰/۰۹۳	۰/۲۳۶	-۰/۱۰۳	۰/۱۲۳	۰/۸۴۴
گذشته گرای مثبت ← خودتنظیمی رفتاری	۰/۱۷۱	۰/۱۰۷	۴/۵۴۰	۰/۰۹۰	۰/۲۵۳	۰/۰۰۱
گذشته گرای مثبت ← تبلور وجودی	۰/۲۶۳	۰/۰۶۵	۵/۷۶۰	۰/۱۶۹	۰/۳۶۳	۰/۰۰۱
آینده گرا ← خودتنظیمی رفتاری	۰/۵۳۹	۰/۱۰۴	۱۳/۲۶۴	۰/۴۶۲	۰/۶۰۸	۰/۰۰۱
آینده گرا ← تبلور وجودی	۰/۱۰۷	۰/۰۷۶	۱/۸۱۲	-۰/۰۲۹	۰/۲۴۱	۰/۱۱۳
گذشته گرای منفی ← خودتنظیمی رفتاری	-۰/۱۲۱	۰/۱۰۲	-۳/۱۳۱	-۰/۲۰۴	-۰/۰۳۸	۰/۰۰۲
گذشته گرای منفی ← تبلور وجودی	-۰/۰۶۱	۰/۰۶۱	-۱/۳۱۷	-۰/۱۶۰	۰/۰۴۲	۰/۲۴۵
حال گرای لذت طلب ← خودتنظیمی رفتاری	-۰/۱۰۸	۰/۰۸۹	-۲/۷۹۵	-۰/۲۰۴	-۰/۰۱۴	۰/۰۲۹
حال گرای لذت طلب ← تبلور وجودی	۰/۲۵۴	۰/۰۵۳	۵/۵۴۶	۰/۱۵۹	۰/۳۵۳	۰/۰۰۱
خودتنظیمی رفتاری ← تبلور وجودی	۰/۴۶۵	۰/۰۳۲	۷/۲۰۹	۰/۳۱۸	۰/۶۱۱	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۲ نشان داد که اثر مستقیم حال گرای تقدیرنگر بر خودتنظیمی رفتاری ($\beta = -0.147$, $P = 0.001$) منفی و معنی دار بود، در حالی که اثر مستقیم حال گرای تقدیرنگر بر تبلور وجودی ($\beta = 0.012$, $P = 0.844$) معنی دار نبود. همچنین، گذشته گرای مثبت اثر مستقیم مثبت و معنی دار بر خودتنظیمی رفتاری ($\beta = 0.171$, $P = 0.001$) و تبلور وجودی ($\beta = 0.263$, $P = 0.001$) نشان داد. یافته‌ها همچنین حاکی از آن بود که چشم انداز آینده گرا اثر مستقیم مثبت و معنی دار بر خودتنظیمی رفتاری ($\beta = 0.539$, $P = 0.001$) دارد، اما اثر مستقیم آن بر تبلور وجودی ($\beta = 0.107$, $P = 0.113$) معنی دار نبود. از سوی دیگر، گذشته گرای منفی اثر مستقیم منفی و معنی دار بر خودتنظیمی رفتاری ($\beta = -0.121$, $P = 0.002$) داشت، در حالی که اثر آن بر تبلور وجودی ($\beta = -0.061$, $P = 0.245$) معنی دار گزارش نشد. همچنین، حال گرای لذت طلب اثر مستقیم منفی و معنی دار بر خودتنظیمی رفتاری ($\beta = -0.108$, $P = 0.029$) و اثر مستقیم مثبت و معنی دار بر تبلور وجودی ($\beta = 0.254$, $P = 0.001$) نشان داد. در نهایت، نتایج بیانگر آن بود که خودتنظیمی رفتاری اثر مستقیم مثبت و معنی دار بر تبلور وجودی ($\beta = 0.465$, $P = 0.001$) دارد. در ادامه، یافته‌های مربوط به تحلیل نقش میانجی در جدول ۳ گزارش شده است.

جدول ۳. اثر میانجی خودتنظیمی رفتاری در رابطه بین ابعاد چشم انداز زمانی با تبلور وجودی

مسیرها	ضریب استاندارد	خطای استاندارد	دامنه پایین	دامنه بالا	سطح معنی داری
حال گرای تقدیرنگر ← خودتنظیمی رفتاری ← تبلور وجودی	-۰/۰۶۹	۰/۰۸۹	-۰/۱۲۴	-۰/۰۲۷	۰/۰۰۱
گذشته گرای مثبت ← خودتنظیمی رفتاری ← تبلور وجودی	۰/۰۷۹	۰/۰۶۱	۰/۰۳۷	۰/۱۳۸	۰/۰۰۱
آینده گرا ← خودتنظیمی رفتاری ← تبلور وجودی	۰/۲۵۰	۰/۰۳۲	۰/۱۷۵	۰/۳۳۹	۰/۰۰۱
گذشته گرای منفی ← خودتنظیمی رفتاری ← تبلور وجودی	-۰/۰۵۶	۰/۰۷۶	-۰/۱۰۱	-۰/۰۲۱	۰/۰۰۱
حال گرای لذت طلب ← خودتنظیمی رفتاری ← تبلور وجودی	-۰/۰۵۰	۰/۰۹۳	-۰/۱۱۰	-۰/۰۰۹	۰/۰۲۰

نتایج آزمون بوت استرپ جدول ۳ نشان داد که خودتنظیمی رفتاری به عنوان یک متغیر میانجی در رابطه بین تمامی ابعاد چشم انداز زمانی و تبلور وجودی نقش معنی دار دارد؛ به طوری که اثر میانجی آن در حال گرای تقدیرنگر ($\beta = -0.069$, $P = 0.001$)، گذشته گرای مثبت ($\beta = 0.079$, $P = 0.001$)، آینده گرا ($\beta = 0.250$, $P = 0.001$)، گذشته گرای منفی ($\beta = -0.056$, $P = 0.001$) و حال گرای لذت طلب ($\beta = -0.050$, $P = 0.020$) معنی دار بود. شاخص‌های برازش مدل در جدول ۴ گزارش شده‌اند.

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل مفهومی پژوهش

شاخص‌های برازش	CMIN	DF	CMIN/df	AGFI	IFI	GFI	CFI	RMSEA	PCLOSE	P
مدل پژوهش	۴/۳۴۶	۳	۱/۴۴۹	۰/۸۹	۰/۹۶	۰/۹۳	۰/۹۶	۰/۰۴	۰/۰۷	۰/۰۵

معیار تصمیم	--	--	$3 > X > 1$	> 0.80	> 0.90	> 0.90	< 0.05	> 0.05	> 0.05
-------------	----	----	-------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

بر اساس داده‌های جدول ۴، شاخص‌های برازش مدل همگی در محدوده مطلوب قرار دارند ($AGFI=0.89$, $CMIN/df=1.44$). این نتایج بیانگر آن است که مدل پیشنهادی با داده‌های پژوهش سازگار بوده و از نظر آماری برازش قابل قبولی دارد. بر اساس شکل ۱ و همچنین نتایج جداول ۲ و ۳، ابعاد مختلف چشم‌انداز زمانی هم به صورت مستقیم و هم به‌طور غیرمستقیم از طریق میانجی‌گری خودتنظیمی رفتاری، تبلور وجودی را پیش‌بینی می‌کنند؛ به‌طوری‌که گذشته‌گرایی مثبت و حال‌گرایی لذت‌طلب اثر مستقیم مثبت و معنی‌دار بر تبلور وجودی دارند، در حالی که اثر مستقیم حال‌جبرگرا، گذشته‌گرایی منفی و چشم‌انداز آینده‌گرا بر تبلور وجودی معنی‌دار نبود. از سوی دیگر، خودتنظیمی رفتاری اثر مستقیم مثبت و معنی‌دار بر تبلور وجودی داشت و به‌طور میانجی نیز نقش مهمی ایفا کرد؛ به‌طوری‌که اثر غیرمستقیم تمامی ابعاد چشم‌انداز زمانی از طریق خودتنظیمی رفتاری بر تبلور وجودی معنی‌دار بود. این یافته‌ها حاکی از آن است که خودتنظیمی رفتاری نقش واسطه‌ای کلیدی در تبیین رابطه بین چشم‌انداز زمانی و تبلور وجودی دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تبیین تبلور وجودی دانشجویان از طریق بررسی رابطه آن با ابعاد مختلف چشم‌انداز زمانی و نقش میانجی خودتنظیمی رفتاری انجام شد. یافته‌ها پژوهش نشان داد که ابعاد مختلف چشم‌انداز زمانی هم به صورت مستقیم و هم به‌طور غیرمستقیم از طریق خودتنظیمی رفتاری بر تبلور وجودی رابطه دارند. در ادامه این یافته‌ها به تفکیک مورد بحث قرار می‌گیرد. یافته اول این بود که گذشته‌گرایی مثبت و حال‌گرایی لذت‌طلب رابطه مستقیم و مثبتی با تبلور وجودی دارند؛ به عبارت دیگر، داشتن تجربه‌های مثبت گذشته و گرایش به لذت‌جویی سازنده در حال می‌تواند به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر ارتقای تبلور وجودی دانشجویان نقش آفرینی کند. این یافته با نتایج پژوهش‌های برایجز و همکاران (۲۰۲۵)، عزیز و همکاران (۲۰۲۵) و آنند و پرادان (۲۰۲۵) همسو بود. در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد با تمرکز بر تجربه‌های مثبت گذشته و لذت بردن از لحظه حال، احساس انسجام، خودشناسی و معنا در زندگی خود را تقویت می‌کنند. این تجربه‌ها موجب می‌شوند فرد توانایی بهتری برای شناخت ارزش‌ها، اهداف و معنا در زندگی خود داشته باشد و به رشد فردی دست یابد (چن و همکاران، ۲۰۲۵؛ کاراتاش و همکاران، ۲۰۲۵). همچنین یافته‌ها نشان داد که سایر ابعاد چشم‌انداز زمانی، شامل حال‌جبرگرا، گذشته‌گرایی منفی و آینده، اثر مستقیم معنی‌داری بر تبلور وجودی ندارند، اما اثر غیرمستقیم آن‌ها از طریق خودتنظیمی رفتاری معنی‌دار است. این یافته نشان می‌دهد که صرف توجه به چشم‌انداز زمانی، بدون بهره‌گیری از مهارت‌های خودتنظیمی، نمی‌تواند به‌طور مستقیم موجب افزایش تبلور وجودی شود. خودتنظیمی رفتاری به عنوان یک واسطه کلیدی عمل می‌کند و افراد را قادر می‌سازد تا با برنامه‌ریزی، کنترل انگیزه و مدیریت رفتارهای خود، تجربیات زمانی خود را به رشد وجودی تبدیل کنند (ارگول و همکاران، ۲۰۲۳؛ دیاکونو-گراشیم و همکاران، ۲۰۲۳).

یافته دوم پژوهش حاکی از آن بود که ابعاد مختلف چشم‌انداز زمانی رابطه مستقیم معنی‌دار با خودتنظیمی رفتاری دارند، هرچند جهت این اثرات متفاوت بود. به‌طور مشخص، گذشته‌گرایی مثبت و چشم‌انداز آینده‌گرا اثر مستقیم مثبت و معنی‌داری بر خودتنظیمی رفتاری داشتند، در حالی که حال‌جبرگرا، گذشته‌گرایی منفی و حال‌گرایی لذت‌طلب اثر مستقیم منفی و معنی‌دار بر خودتنظیمی رفتاری نشان دادند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که نگاه مثبت به گذشته و گرایش به آینده، فرد را در جهت برنامه‌ریزی، کنترل رفتار و تنظیم اهداف توانمند می‌سازد، در حالی که تمرکز بر اجبارهای حال یا تجربه‌های منفی گذشته و گرایش صرفاً لذت‌گرایانه، ممکن است موجب کاهش خودتنظیمی رفتاری شود. این نتایج با پژوهش‌های کودینا (۲۰۲۴)، رموندی و همکاران (۲۰۲۶) و گنگ و سو (۲۰۲۵) همسو است و تبیین آن می‌تواند چنین باشد که: افراد با چشم‌انداز مثبت گذشته، خاطرات و تجارب خود را با معنا و انسجام بازسازی می‌کنند و این حس انسجام روانی و خودشناسی به آن‌ها کمک می‌کند تا رفتارها و تصمیمات خود را بهتر مدیریت کنند. همچنین، تمرکز بر آینده باعث می‌شود فرد اهداف بلندمدت تعیین کرده و انگیزه و توانایی لازم برای پیگیری آن‌ها را به دست آورد، که خودتنظیمی رفتاری را افزایش می‌دهد (رموندی و همکاران، ۲۰۲۶). از سوی دیگر، تأثیر منفی حال‌گرایی تقدیرنگرو گذشته‌گرایی منفی بر خودتنظیمی رفتاری حاکی از آن است که گرایش به اجبارهای لحظه‌ای و پرداختن به خاطرات منفی می‌تواند انرژی روانی فرد را کاهش دهد و توانایی او در مدیریت

رفتار و تنظیم اهداف را تضعیف کند. همچنین، گرایش صرفاً لذت‌گرایانه به حال، اگرچه برای تجربه رضایت‌های کوتاه‌مدت مفید است، اما می‌تواند تمرکز و انضباط فرد در مدیریت رفتار و برنامه‌ریزی بلندمدت را کاهش دهد (هادوین و همکاران، ۲۰۲۵).

یافته دیگر پژوهش نیز حاکی از آن بود که خودتنظیمی رفتاری با تبلور وجودی رابطه مستقیم و مثبتی دارد؛ یعنی افرادی که توانایی بیشتری در برنامه‌ریزی، هدف‌گذاری و مدیریت رفتارهای خود دارند، معانی عمیق‌تری از زندگی خود استخراج می‌کنند. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین همچون فولادچنگ و دادوند (۱۴۰۴)، فولادچنگ و زارع (۱۴۰۰) و کورریگان و همکاران (۲۰۲۵) همسو بود. در تفسیر این یافته می‌توان بیان کرد که خودتنظیمی رفتاری به افراد امکان می‌دهد تا از طریق کنترل رفتارها و تصمیم‌گیری‌های آگاهانه، مسیر رشد روان‌شناختی و وجودی خود را تقویت کنند (دادوند و فولادچنگ، ۱۴۰۴). افراد دارای خودتنظیمی رفتاری بالاتر، ظرفیت بیشتری برای دستیابی به انسجام، هدفمندی و معنا در زندگی دارند و می‌توانند به‌طور فعال در جهت ارتقای کیفیت زندگی و تحقق ارزش‌ها و اهداف شخصی خود گام بردارند (چان و همکاران، ۲۰۲۶). این فرآیند باعث می‌شود که آن‌ها کمتر دچار سردرگمی شده و با اعتماد به توانمندی‌های خود، زندگی معنادارتری تجربه کنند.

در نهایت، یافته‌های پژوهش نشان داد که خودتنظیمی رفتاری نقش میانجی مهمی در رابطه بین ابعاد مختلف چشم‌انداز زمانی و تبلور وجودی ایفا می‌کند. این یافته با پژوهش‌های پیشین مانند جی و همکاران (۲۰۲۵)، جیوانی و همکاران (۲۰۲۶) و کورریگان و همکاران (۲۰۲۵) همسو است و می‌تواند این‌گونه توجیه شود که افرادی که افرادی که نگرش مثبت و سازگارانه‌ای نسبت به گذشته دارند (گذشته‌مثبت)، دید آینده‌نگرانه و هدفمندی به زندگی پیدا می‌کنند و همزمان توانایی بهتری در مدیریت و لذت‌بردن آگاهانه از لحظه حال نشان می‌دهند؛ این ترکیب زمانی متعادل، زمینه‌ای فراهم می‌آورد که فرد بتواند رفتارهای خود را به‌طور مؤثرتری کنترل کند، اهدافش را به‌صورت واقع‌بینانه سازماندهی نماید و به برنامه‌های بلندمدت خود پایبند بماند. در این فرایند، خودتنظیمی رفتاری به‌عنوان مکانیسم واسطه عمل می‌کند؛ یعنی مهارت فرد در تنظیم اهداف، نظارت بر رفتار، کنترل تکانه‌ها، اصلاح مسیر در صورت انحراف و حفظ تلاش پایدار، دقیقاً همان عاملی است که نگرش‌های زمانی مثبت را به تجارب عمیقاً معنادار، احساس انسجام وجودی و رشد روانی تبدیل می‌کند (نبا، ۲۰۲۵). به عبارت دقیق‌تر، خودتنظیمی رفتاری با افزایش کنترل شخصی، جهت‌دهی آگاهانه رفتارها و مقاومت در برابر عوامل مختل‌کننده، مسیرهای جدیدی برای پیگیری ارزش‌ها، تحقق پتانسیل‌ها و درک عمیق‌تر هدف و جایگاه فرد در هستی باز می‌کند و بدین ترتیب ظرفیت چشم‌انداز زمانی را برای رسیدن به تبلور وجودی به‌طور قابل‌توجهی تقویت می‌نماید (چان و همکاران، ۲۰۲۶). این مکانیسم میانجی، تأییدی تجربی بر نظریه شناختی-اجتماعی بندورا است که خودتنظیمی را واسطه اصلی تأثیر باورها، انتظارات و شناخت‌های فرد بر رفتارها و دستاوردهای بلندمدت او می‌داند (فونتنالبا-اورا و همکاران، ۲۰۲۳)؛ اینجا نیز نگرش‌های زمانی (به‌عنوان شناخت‌های بنیادین نسبت به جریان زندگی) از طریق تقویت خودتنظیمی رفتاری به نتایج وجودی و روان‌شناختی مطلوب (تبلور وجودی) منجر می‌شوند. بنابراین، خودتنظیمی رفتاری نه تنها پلی بین درک زمان و احساس معنا است، بلکه نقش محوری در تبدیل الگوهای ذهنی زمانی به تجربه زیسته معنادار و رشد پایدار ایفا می‌کند.

در مجموع، از یافته‌های این پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که ابعاد مختلف چشم‌انداز زمانی نقش مؤثری در تبلور وجودی دانشجویان دارند؛ به‌طوری که گذشته‌گرایی مثبت و گرایش به حال‌گرایی لذت‌طلب به‌صورت مستقیم و چشم‌انداز آینده‌گرا، حال‌گرایی تقدیرنگر و گذشته‌گرایی منفی به‌صورت غیرمستقیم از طریق خودتنظیمی رفتاری بر تبلور وجودی اثرگذار هستند. همچنین، خودتنظیمی رفتاری به‌عنوان یک سازوکار کلیدی و میانجی، می‌تواند مسیر تحقق اثرات چشم‌انداز زمانی بر تبلور وجودی را تسهیل کند. به بیان دیگر، خودتنظیمی رفتاری نقش زیربنایی در شکل‌گیری تبلور وجودی دارد و مدیریت رفتار، تنظیم اهداف و پایبندی به برنامه‌ها را به مسیر اصلی رشد و معنا در زندگی دانشجویان تبدیل می‌کند.

در نتیجه‌گیری از یافته‌های این پژوهش می‌توان تدابیری را توصیه کرد که بر روی نگاه مثبت به گذشته و بهره‌گیری سازنده از لذت‌جویی در لحظه تمرکز دارند و در عین حال به آینده‌گرایی و برنامه‌ریزی برای آینده، هدف‌گزینی و استفاده از راهبردهای خودتنظیمی نیز توجه دارند. بر این اساس پیشنهاد می‌شود سازمان‌ها و مؤسسات آموزشی بسته‌های آموزشی هدفمند طراحی کنند که تمرکز بر تقویت چشم‌انداز زمانی مثبت، ایجاد فضای حمایتی و ارتقای توانایی خودتنظیمی رفتاری دانشجویان داشته باشد، تا تجربه رشد وجودی و معنا در زندگی آن‌ها افزایش یابد.

این پژوهش بر روی دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه شیراز انجام شده است، بنابراین تعمیم نتایج آن به سایر مقاطع تحصیلی و دانشگاه‌های دیگر باید با احتیاط صورت گیرد. محدودیت دیگری که باید به آن توجه شود، مربوط به ابزار سنجش این پژوهش است؛

استفاده صرف از پرسشنامه ممکن است پاسخ‌های جامعه‌پسند و برداشت‌های شخصی را تحت تأثیر قرار دهد و به همین دلیل، اعتبار نتایج را تا حدی محدود کند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از ترکیب روش‌های کیفی مانند مصاحبه‌ها و مشاهده‌های میدانی به همراه پرسشنامه‌ها استفاده شود تا شناخت عمیق‌تر و جامع‌تری از چشم‌انداز زمانی، خودتنظیمی رفتاری و تبلور وجودی دانشجویان به دست آید. علاوه بر این، پژوهشگران می‌توانند در مطالعات آینده به بررسی سایر سازوکارهای روان‌شناختی بپردازند که ممکن است رابطه بین چشم‌انداز زمانی و تبلور وجودی را توضیح دهند. به‌طور مثال، می‌توان نقش متغیرهایی مانند انگیزه هدفمند، خودتنظیمی هیجانی، جهت‌گیری‌های هدفی و مهمتر از همه باورهای خودکارآمدی را مورد بررسی قرار داد. همچنین، پژوهش‌های آینده می‌توانند به تأثیر محیط‌های آموزشی و حمایتی بر تقویت خودتنظیمی رفتاری و ابعاد چشم‌انداز زمانی دانشجویان توجه کنند تا شناخت دقیق‌تری از عوامل مؤثر بر ارتقای تجربه وجودی دانشجویان به دست آید.

منابع

- جامه‌بزرگ، ا.، محوی شیرازی، م.، و پیریائی، ح. (۱۴۰۳). اثربخشی آموزش چشم‌انداز زمان بر تعهد و مشغولیت تحصیلی در دانش‌آموزان پسر با عملکرد تحصیلی پایین. *رویش روان‌شناسی*، ۱۳(۱۲)، ۱۱۹-۱۲۶. <http://frooyesh.ir/article-1-5938-fa.html>
- دادوند، ف.، و فولادچنگ، م. (۱۴۰۴). رابطه شخصیت فعال و جو عاطفی خانواده با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان: نقش میانجی خودتنظیمی رفتاری. *مجله روان‌شناسی*، ۲۹(۳)، ۴۲۰-۴۳۰. <http://www.iranapsy.ir/fa/Article/49938>
- رضی‌ئی، ز.، فتاحی اندیل، ا.، و دوکانه‌ای فرد، ف. (۱۴۰۱). رابطه چشم‌انداز زمان و شادکامی با نقش میانجی سبک زندگی در نوجوانان دختر. *رویش روان‌شناسی*، ۱۱(۱۱)، ۱۰۳-۱۱۴. <http://frooyesh.ir/article-1-3800-fa.html>
- فولادچنگ، م.، و دادوند، ف. (۱۴۰۴). تبیین تبلور وجودی دانشجویان بر اساس شخصیت فعال و حمایت تحصیلی: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی خلاق. *رویش روان‌شناسی*، ۱۴(۶)، ۱۰-۱۱. <http://frooyesh.ir/article-1-6158-fa.html>
- فولادچنگ، م. و زارع، م. (۱۴۰۰). نقش واسطه‌گری فرایندهای خودتنظیمی رفتاری در رابطه بین ادراک شایستگی و کنش‌وری نوجوانان. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*، ۱۳(۱)، ۶۱-۳۷. [10.22099/jali.2021.6312](https://doi.org/10.22099/jali.2021.6312)
- Anand, P., & Pradhan, R. K. (2025). Balanced time perspective as a pathway to flourishing: Examining the role of gratitude and sense of positive agency. *Changing Societies & Personalities*, 9(2), 331-352. <http://dx.doi.org/10.15826/csp.2025.9.2.331>
- Aziz, S., Gillani, S. A., Nazir, K., Zahra, S. M., Zahid, S., Kazmi, B. A., & Arshad, A. (2025). Fear, faith and flourishing: The role of taqwa in achieving life satisfaction and mental well-being among university students. *Indus Journal of Social Sciences*, 3(1), 572-578. https://search.crossref.org/?q=10.59075%2Fijss&from_ui=yes
- Beresford, K., Kern, M. L., & Jarden, A. (2025). The creative-being model: The role of negative emotion in creative flourishing and the impact on positive education. *The Journal of Positive Psychology*, 20(1), 59-71. <https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2322467>
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2015). *Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning*. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (pp. 223-236). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470939338>
- Brydges, C. R., Théron, A., & Norris, T. W. (2025). Well-being balance and lived experiences: Understanding the impact of life situations on human flourishing. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1516729. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1516729>
- Byrne, B. M. (2013). *Structural equation modeling with Mplus: Basic concepts, applications, and programming*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203807644>
- Castellano-Beltran, A., Carballo, R., & Moríña, A. (2025). Benefits and challenges of inclusive emerging technologies in universities: Analysis of the voice of students. *Education and Information Technologies*, 1-21. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1516729>
- Chan, S. W., Looi, C., Kharudin, N. H., Ahmad, F., & Ismail, F. (2026). Self-regulated learning and academic achievement among university students in online learning environments. *Challenge*, 59(2), 192-206. <https://doi.org/10.37934/araset.59.1.2539>
- Chen, S., Liao, J., Ran, F., Wang, X., Liu, Y., & Zhang, W. (2025). Longitudinal associations between future time perspective, sleep problems, and depressive symptoms among Chinese college students: Between-and within-person effects. *Journal of Youth and Adolescence*, 54(2), 480-492. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-02078-4>
- Codina, N., Castillo, I., Pestana, J. V., & Valenzuela, R. (2024). Time perspectives and procrastination in university students: Exploring the moderating role of basic psychological need satisfaction. *BMC Psychology*, 12(1), 5. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1186/s40359-023-01494-8>

- Corrigan, V. K., Newman, R. L., Richmond, P., Strand, E. B., & Vaisman, J. M. (2025). The future of flourishing in veterinary medicine: A systems-informed positive psychology approach in veterinary education. *Frontiers in Veterinary Science*, 11, 1484412. <https://doi.org/10.3389/fvets.2024.1484412>
- Derakhshan, A., & MacIntyre, P. (2026). *From positive psychology to existential positive psychology* (EPP): New directions for theory, research, and practice. *System*, 137, 103928. <https://doi.org/10.14746/ssllt.46216>
- Diaconu-Gherasim, L. R., Mardari, C. R., & Măirean, C. (2023). The relation between time perspectives and well-being: A meta-analysis on research. *Current Psychology*, 42(7), 5951–5963. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01949-4>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Erguler, H., Ferreira, N., Adonis, M., & Koushiou, M. (2023). The relationship between time perspective and dispositional mindfulness with respect to well-being: A systematic review of cross-sectional studies. *Mindfulness*, 14(11), 2553–2582. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02225-1>
- Fuentealba-Urra, S., Rubio, A., González-Carrasco, M., Oyanedel, J. C., & Céspedes-Carreno, C. (2023). Mediation effect of emotional self-regulation in the relationship between physical activity and subjective well-being in Chilean adolescents. *Scientific Reports*, 13(1), 13386. <https://doi.org/10.1080/02667363.2023.2192109>
- Geng, X., & Su, Y. S. (2025). The effects of different metacognitive patterns on students' self-regulated learning in blended learning. *Computers & Education*, 227, 105211. <https://awspntest.apa.org/doi/10.1016/j.compedu.2024.105211>
- Hadwin, A. F., Rostampour, R., & Winne, P. H. (2025). Advancing self-reports of self-regulated learning: Validating new measures to assess students' beliefs, practices, and challenges. *Educational Psychology Review*, 37(1), 8. <https://awspntest.apa.org/doi/10.1016/j.compedu.2024.105211>
- Hadad, S. (2025). Learning in crisis: self-regulation, routine-facilitated well-being, and academic stress among higher education students. *Metacognition and Learning*, 20(1), 21. <https://doi.org/10.1007/s11409-025-09426-0>
- Hashmi, Z. F., Iqbal, J., Asghar, M. Z., & Siming, L. (2026). The influence of online learning interactions on self-regulated learning: Mediating role of technology proficiencies among higher education students. *Open Learning: The Journal of Open, Distance and e-Learning*, 41(1), 41–66. <https://doi.org/10.1080/02680513.2025.2492657>
- Hsu, T. C., Chang, C., & Jen, T. H. (2024). Artificial intelligence image recognition using self-regulation learning strategies: Effects on vocabulary acquisition, learning anxiety, and learning behaviours of English language learners. *Interactive Learning Environments*, 32(6), 3060–3078. <https://doi.org/10.1080/10494820.2023.2165508>
- Jie, Y., Jiang, Y., & Saunders, T. (2025). Exploring college students' flourishing: The interplay of demographic characteristics, time allocation in daily activities and responsibilities, and sense of belonging. *Journal of American College Health*, 73(5), 2174–2190. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2258409>
- Jiwani, Z., Xie, Q., Lam, S. U., Walsh, T. B., Hirshberg, M. J., Davidson, R. J., & Goldberg, S. B. (2026). "I definitely think I can flourish": Exploring first-year college student experiences in a flourishing-focused class. *Counselling Psychology Quarterly*, 1–23. <https://doi.org/10.1037/amp0001576>
- Karatas, K., Arpacı, I., & Süer, S. (2025). Predicting academic self-efficacy based on self-directed learning and future time perspective. *Psychological Reports*, 128(4), 2885–2905. <https://doi.org/10.1177/00332941231191721>
- Keyes, C. L. (2014). Happiness, flourishing, and life satisfaction. In *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior, and Society* (pp. 747–751). <https://doi.org/10.1002/9781118410868.wbehibs454>
- Kline, R. B. (2011). *Convergence of structural equation modeling and multilevel modeling*. In B. S. Everitt & D. C. Howell (Eds.), *The SAGE handbook of innovation in social research methods* (pp. 562–589). SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446268261.n31>
- Miller, W. R., & Brown, J. M. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviors. *Self-control and the Addictive Behaviors*, 3–79. <http://wpa.qq.com/msgrd?v=3&uin=1655362766&site=qq&menu=yes>
- Neba, B. E. (2025). The effect of positive psychology on human flourishing among adolescent students in the University of Buea. *Educare: Journal Educational and Multimedia*, 3(1), 177–188. <https://seaninstitute.or.id/bersinar/index.php/ducare/issue/view/24>
- Remondi, C., Gerbino, M., Cirimele, F., Thartori, E., Beolchini, E., Laghi, F., & Pastorelli, C. (2026). Thinking about time: The mediating role of time perspective in the relation between self-efficacy beliefs and (mal)adjustment. *Personality and Individual Differences*, 250, 113527. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113527>
- Richard-Sephton, P. B., Crisp, D. A., & Burns, R. A. (2024). The emotion regulation strategies of flourishing adults. *Current Psychology*, 43(14), 12816–12827. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05332-3>
- VanderWeele, T. J., Johnson, B. R., Bialowolski, P. T., Bonhag, R., Bradshaw, M., Breedlove, T., ... & Yancey, G. (2025). The Global Flourishing Study: Study profile and initial results on flourishing. *Nature Mental Health*, 1–18. <https://doi.org/10.1038/s44220-025-00423-5>
- Wang, K., Cui, W., & Yuan, X. (2025). Artificial intelligence in higher education: The impact of need satisfaction on artificial intelligence literacy mediated by self-regulated learning strategies. *Behavioral Sciences*, 15(2), 165. <https://doi.org/10.3390/bs15020165>

The Mediating Role of Behavioral Self-Regulation in the Relationship Between Time Perspective and college students' flourishing

Webster, J. D. (2021). Exploring time perspective and narrative coherence links between identity styles and flourishing. *The International Journal of Reminiscence and Life Review*, 8(1).
<https://journals.radford.edu/index.php/IJRLR/article/view/217>

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>