

رابطه بین تاب آوری و انعطاف پذیری شناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت اله آملی

سمیه عباس پور

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت ا. آملی

somieabaspur@gmail.com

دکتر شعبانعلی باقریان*

دکتری روانشناسی تربیتی

a.shaban.1347@gmail.com

چکیده: هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین تاب آوری و انعطاف پذیری شناختی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت اله آملی بود. روش پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت اله آملی در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۴۰۱ بودند، که برای حجم نمونه تعداد ۲۵۰ نفر از آنها به صورت نمونه گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰)، و تاب‌آوری کانوزر و دیویسون (۲۰۰۳) استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری مبتنی بر معادلات ساختاری و ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به شیوه ورود با کمک نرم‌افزارهای SPSS و Amos نسخه ۲۴ استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که بین تاب آوری و انعطاف پذیری شناختی در دانشجویان رابطه معناداری وجود دارد. همچنین شاخص‌های نیکویی برازش داده‌ها نشان‌دهنده برازش مناسب مدل بود.

کلیدواژه‌ها: انعطاف‌پذیری شناختی، تاب‌آوری، دانشجویان

مقدمه: قرار گرفتن در شرایط حساس دانشگاهی غالباً با فشارها، نگرانی‌ها و هیجان‌های خاص این دوره توأم است و عملکرد، کارکرد، بازدهی، سلامت روانی و سلامت جسمانی دانشجویان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با توجه به تشدید سطوح استرس، تنش و تنیدگی در دوره تحصیلات دانشگاهی می‌توان انتظار داشت تعداد زیادی از دانشجویان سطوح بیشتری از آسیب‌پذیری را تجربه نمایند و در معرض خطر ابتلاء به بیماری‌ها و اختلالات روانشناختی، هیجانی و عاطفی قرار بگیرند (مهرابیان و همکاران، ۱۴۰۱). بر این اساس توجه به انعطاف‌پذیری شناختی دانشجویان از اهمیت ویژه و مهمی برخوردار هستند. انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان ویژگی عمده شناخت و نگرش انسان توصیف شده است و به توانایی فرد برای در نظر گرفتن هم‌زمان بازنمایی‌های متناقضی از یک شیء یا یک رویداد اشاره دارد. بر اساس منطق نظری، به نظر می‌رسد تاب‌آوری انسان‌ها از جمله دانشجویان نیز می‌تواند بر انعطاف‌پذیری شناختی آنها مؤثر باشد. تاب‌آوری یکی از عوامل محافظت‌کننده مهم در زمینه انعطاف‌پذیری شناختی است. تاب‌آوری از اساسی‌ترین الگوهای بهبود سلامت است که در زمینه جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی است. تاب‌آوری از مولفه‌هایی است که روانشناسان و مشاوران در سال‌های اخیر در نظریه پیشگیری بر آن تأکید کرده‌اند. تاب‌آوری ذاتی نیست، هر فردی دارای تاب‌آوری است و می‌تواند آن را تقویت کند. تاب‌آوری از هفت ستون تشکیل شده است که عبارتند از: خوش‌بینی، پذیرفتن، تمرکز بر حل مسئله، مکانیسم‌های دفاعی سازگارانه، بخشش، مسئولیت، آشنایی و برنامه‌ریزی برای آینده. افراد تاب‌آور تمایل دارند خوشبین باشند، تمایل دارند هر چیزی را که در حال وقوع است از منظر تجربه مفید، ببینند و تمرکز کنند، مهارت‌های اجتماعی را توسعه دهند و از احساسات خود، آگاه هستند. بعضی دیدگاه‌ها، تاب‌آوری را به‌عنوان پاسخ به یک واقعه خاص و بعضی دیگر آن را به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای پایدار در نظر می‌گیرند همچنین تاب‌آوری را یک فرآیند پویا می‌دانند که در آن افراد با وجود تجارب آسیب‌زا یا مصیبت‌بار، سازگاری مثبت نشان می‌دهند. تاب‌آوری یک سیستم سازگارانه است که فرد را قادر می‌سازد تا از یک گرفتاری یا شکست به‌سرعت به حالت عادی بازگردد. با توجه به مطالب فوق، از طریق شناسایی عوامل مؤثر و تقویت عوامل محافظت‌کننده می‌توان موجبات آگاهی‌افزایی افراد در جامعه از جمله دانشجویان را فراهم نمود و از طریق مهارت‌آموزی در سطوح مختلف آمادگی‌های لازم را در اختیار آنها قرار داد بر این اساس، در پژوهش حاضر در صدد پاسخ به این سوال خواهیم بود که آیا بین انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری ارتباط وجود دارد؟

دوران دانشجویی، دوره‌ای مهیج و پرچالش برای دانشجویان مقاطع مختلف تحصیلی است. دانشجویان در هر کشور، آینده‌سازان پرشور و هیجانی هستند که لازم است نه تنها خود از سلامت جسمانی، هیجانی، اجتماعی، عاطفی و روانشناختی بالایی برخوردار باشند، بلکه عهده‌دار تأمین، بهبود و ارتقاء سطح سلامت و بهزیستی جامعه نیز خواهند بود (منجم و ابراهیمی، ۱۳۹۶). از سوی دیگر، انعطاف‌پذیری شناختی یکی از مهم‌ترین و برجسته‌ترین دغدغه‌های اجتماعی و اقتصادی در سطح جهان است. محققان و پژوهشگران بر این باور و اعتقاد هستند که ایجاد سلامت روانی، انعطاف‌پذیری شناختی و شادمانی درونی، باثبات و پایدار، انسان‌ها از جمله دانشجویان را به سمت موفقیت و پیشرفت بیشتر، ارتباطات و تعاملات اجتماعی و بین‌فردی سالم‌تر و در نهایت انعطاف‌پذیری شناختی، سلامت روانی و جسمانی بالاتری رهنمون می‌سازد. به نظر می‌رسد که جامعه علمی و پژوهشی آنچنان که بایسته و شایسته است به اهمیت پژوهش در زمینه بهبود و ارتقای زندگی روانشناختی و هیجانی دانشجویان پی نبرده‌اند. لذا انجام این پژوهش ضروری به نظر می‌رسد.

ادبیات و پیشینه تحقیق:

انعطاف‌پذیری شناختی:

انعطاف‌پذیری شناختی جنبه‌ای از عملکرد اجرایی است که نیاز به تغییر بین بازنمایی‌ها، استراتژی‌ها یا پاسخ‌های متعدد و متضاد در پاسخ به تغییرات محیطی دارد (Kanase et al. 2003). تمرکز، انتخاب و دستیابی به اهداف اولیه به شدت به مجموعه‌ای از عملکردهای شناختی که به عنوان کارکردهای اجرایی شناخته می‌شوند بستگی دارد. این شامل راهبردهای سازماندهی و برنامه‌ریزی، به حداقل رساندن اختلال تداخلی، اقدامات سازمانی، کنترل بازدارنده و انعطاف‌پذیری شناختی است (Friedman et al., 2016). به طور مثال، افراد در حین گذراندن وقت در اینترنت به طور گسترده از این عملکردها استفاده می‌کنند با این حال، بدتنظیمی و بدتر شدن این عملکردها نقش اساسی در ایجاد مشکلات و اختلالات مختلف از جمله مشکلات مربوط به اینترنت (به عنوان مثال، اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی) دارد (He & Li, 2022). افراد با انعطاف‌پذیری شناختی پایین نمی‌توانند به طور انعطاف‌پذیری رفتارهای خود را برای تحقق برنامه‌های هدفمند برنامه‌ریزی و تعدیل کنند و نمی‌توانند حواس خود را از محرک‌های نامطلوب منحرف کنند (Hildebrandt et al., 2016). مشکلات برونی‌سازی و درونی‌سازی بیشتری را تجربه می‌کنند علاوه بر این، مطالعات اخیر نشان داده است که افراد مبتلا به رفتارهای اعتیادگونه در این عملکردها دچار اختلالاتی هستند. نتایج یک مطالعه همچنین نشان داد که سطوح بالاتری از مشکلات بیرونی (مانند پرخاشگری فیزیکی، قلدری کلامی) به طور مداوم با سطوح پایین‌تر انعطاف‌پذیری شناختی (که با یک سری وظایف رفتاری جهت سنجش توانایی کودکان برای سرکوب و شروع فعالیت‌ها اندازه‌گیری می‌شود) مرتبط است.

سنجش انعطاف‌پذیری شناختی

انعطاف‌پذیری شناختی تحت دسته وسیع‌تری از کارکردهای اجرایی یا فرآیندهای لازم برای کنترل رفتار هدفمند قرار می‌گیرد. پروژه‌هایی مانند اطلس شناختی که هدف آن مشخص کردن سیستماتیک فرآیندهای روانی و شناختی است، انعطاف‌پذیری شناختی را تحت کنترل عملکردهای اجرایی و شناختی طبقه‌بندی می‌کند. این سوال که آیا فرآیندهای مختلف تحت چتر عملکرد اجرایی را می‌توان بازتاب واحدی از یک مکانیسم زیربنایی در نظر گرفت یا خیر، با استفاده از تحلیل متغیر پنهان برای بررسی میزان وحدت یا تنوع عملکردهای اجرایی مورد بررسی قرار گرفته است. در یک گزارش تأثیرگذار، کارکردهای اجرایی شامل سه متغیر پنهان فرض شده‌اند که به‌عنوان جابجایی مجموعه ذهنی (تغییر)، به‌روزرسانی و نظارت اطلاعات در حافظه کاری (به‌روزرسانی) و مهار پاسخ‌های قوی (بازداری) توصیف می‌شوند. که به طور متوسط با یکدیگر همبستگی دارند، اما به وضوح قابل تفکیک هستند. این چارچوب به حل مشکل ناخالصی وظیفه کمک کرده است. از آنجایی که کارکردهای اجرایی لزوماً خود را با عملکرد سایر فرآیندهای شناختی نشان می‌دهند، هر کار اجرایی به شدت بر فرآیندهای دیگری تأثیر می‌گذارد که مستقیماً با عملکرد اجرایی هدف مرتبط نیستند. هنگامی که ما از اصطلاح "انعطاف‌پذیری" استفاده می‌کنیم، منظور ما این است که جنبه‌ای از عملکرد اجرایی را فراخوانی کنیم که معمولاً با جابجایی مرتبط است به همین ترتیب، ادبیات بزرگ و رو به رشدی در مورد انعطاف‌پذیری شناختی از مطالعه دروازه‌بندی حافظه کاری یا فرآیندی که توسط آن اطلاعات متنی مرتبط در حافظه کاری به‌روزرسانی می‌شود در حالی که اطلاعات حواس‌پرت کننده خارج می‌شوند، به دست می‌آید. مطالعاتی که مکانیسم‌های عصبی را در زمینه انعطاف‌پذیری شناختی در حافظه کاری مشخص کرده است (Chatham & Badre, 2015) تست مرتب‌سازی کارت ویسکانسین¹ (WCST) و یادگیری معکوس دو پارادایم کلاسیک در علوم اعصاب شناختی و رفتاری را توصیف می‌کنند که در طول تاریخ برای ارزیابی انعطاف‌پذیری شناختی در انسان و حیوانات استفاده شده است. تست مرتب‌سازی کارت ویسکانسین

¹ Wisconsin Card Sorting Test

(WCST) یک کار عصب‌روان‌شناختی است که برای انسان‌ها ایجاد شده است که توانایی استنباط قوانین برای هدایت رفتار، ایجاد مجموعه‌ای توجه بر اساس مقوله‌های انتزاعی و تغییر توجه و تنظیم رفتار با تغییر تقاضاهای کار را اندازه‌گیری می‌کند (Banich, 2009) عملکرد در WCST به شدت با تغییر (که «تغییر توجه» یا «تغییر وظیفه» نیز گفته می‌شود) مرتبط است، که شامل جداسازی یک مجموعه وظایف نامربوط و درگیری فعال متعاقب یک مجموعه وظایف مربوطه می‌شود. وظایف یادگیری معکوس اغلب برای مطالعه انعطاف‌پذیری رفتاری در انسان و همچنین جوندگان و نخستی‌های غیرانسانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پارادایم‌ها توانایی پاسخگویی سازگارانه را در مواجهه با تغییرات محرک-نتیجه یا پاسخ-نتیجه ارزیابی می‌کنند. آنچه در مطالعات انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان «آزمایش‌های سوئیچ» شناخته می‌شود، با «معکوس‌ها» در آزمایش‌های انعطاف‌پذیری رفتاری مشابهت دارد. هم سوئیچ‌ها و هم معکوس‌ها نقاطی هستند که در آن جابجایی از یک کار یا حالت پاسخ به دیگری لازم است. اولین هدف این بخش از پایان‌نامه فوق، استخراج اطلاعات از این مطالعات و مطالعات علوم اعصاب مرتبط برای خلاصه کردن آنچه در مورد سیستم‌های مغز و فرآیندهای زیربنایی انعطاف‌پذیری شناختی شناخته شده است، است (ott & bayder, 2019)

تعریف تاب‌آوری

بر اساس کاوش ادبیات و مطالعات بررسی قبلی تأیید می‌کند که تاب‌آوری روان‌شناختی "توانایی سازگاری مثبت با شرایط زندگی است. این یک فرآیند پویا است که در طول زمان تکامل می‌یابد و مستلزم نوعی عملکرد تطبیقی است که به طور خاص به ما امکان می‌دهد با بازیابی تعادل اولیه یا بازگشت به عقب به عنوان فرصتی برای رشد، با مشکلاتی روبرو شویم." (Sisto et al. 2019) تاب‌آوری ساختار پیچیده‌ای دارد که می‌توان آن را به‌عنوان یک ویژگی با درجات مختلف در افراد مختلف، حالتی با رابطه دوسویه با متغیرهای محیطی و رشدی و به‌عنوان پیامد مواجهه با استرس یا ناملایمات تصور کرد (Smith, 2012) بنابراین، چگونه می‌توان تاب‌آوری در برابر افسردگی را تعریف کرد؟ اساساً فرض بر این است که افراد تاب‌آور به افسردگی، حتی با انواع خاصی از استرس (تجارب شدید زندگی یا استرس‌های مزمن روزمره) کمتر دچار افسردگی می‌شوند (Grace et al, 2007) این گروه از افراد دارای چندین ویژگی هستند: سبک اسنادی مثبت‌تر، اضطراب کمتر، فعالیت‌های اجتماعی بیشتر، همراهی بیشتر مراقبین و همکاران را دارا هستند، همچنین، آنها یک حساسیت انعطاف‌پذیر در برابر افسردگی (حساسیت افسردگی ضعیف) نشان می‌دهند (Castro et al, 2012), (Goldstein et al. 2012) بنابراین، با ترکیب ادبیات با هم، تاب‌آوری در برابر افسردگی را می‌توان چنین توصیف کرد: تحت مشکلات مزمن زندگی روزمره یا رویدادهای استرس‌زای زندگی، افراد مبتلا به حساسیت افسردگی ضعیف سطح مشخصی از پاسخ‌های استرس را با یا بدون اختلال عملکرد نشان می‌دهند. با این حال، آنها از علائم افسردگی معمولی معاف هستند و نمی‌توان آنها را به عنوان هر یک از انواع اختلالات افسردگی بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی ویرایش پنجم^۱ (DSM-V) تشخیص داد (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳).

عوامل محافظت‌کننده تاب‌آوری

بر اساس بررسی اخیر، عوامل محافظت‌کننده افسردگی عمدتاً از عوامل اجتماعی، جمعیت‌شناختی، عوامل فیزیکی، عوامل بیولوژیکی، عوامل سبک زندگی و عوامل روانی تشکیل شده است (Feng et al, 2017). یک فرض اساسی در مورد تاب‌آوری در برابر افسردگی این است که تاب‌آوری نوعی حساسیت و استعداد شخصی پایدار است که اغلب در سطوح بیولوژیکی، روانی و اجتماعی تجلی می‌یابد. که در آن، اکثر متغیرهای بیولوژیکی (به عنوان مثال، انتقال‌دهنده عصبی) و روان‌شناختی (شناخت، عاطفه

¹ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V

و همکاران) ممکن است توسط عوامل محافظتی افسردگی و انعطاف‌پذیری در برابر افسردگی مشترک باشند. در حالی که بیشتر متغیرهای جمعیت‌شناختی (مانند سن، جنسیت و تحصیلات)، عوامل فیزیکی مانند وزن و عوامل سبک زندگی (مانند الگوهای رژیم غذایی، مصرف سیگار و الکل) ممکن است فقط به عوامل محافظت‌کننده افسردگی تعلق داشته باشند، زیرا آنها عوامل ناپایدار هستند (Chami & Pooley, 2021) و برای متغیرهای اجتماعی (مثلاً رویدادهای استرس‌زای زندگی)، بخشی از آنها ممکن است به عوامل محافظت‌کننده افسردگی تعلق داشته باشد و برخی دیگر متعلق به تاب‌آوری در برابر افسردگی باشد. به عنوان مثال، رویدادهای زندگی با استرس کمتر، عوامل محافظتی از افسردگی هستند (Guang et al. 2017) با این حال، آنطور که عموماً تصور می‌شود، یک ویژگی انعطاف‌پذیر در برابر افسردگی نیست. مطالعه دیگری نقش عدم وجود سابقه سوء استفاده جنسی در دوران کودکی را در پیشگیری از افسردگی نشان داد (Gonzalez et al, 2012) اما این یک ویژگی انعطاف‌پذیر افسردگی نیز نیست، زیرا یک حساسیت درونی نیست، بلکه یک محیط بیرونی به سختی کنترل شده است. علاوه بر این، حمایت اجتماعی شامل سه بخش است، یعنی حمایت عینی، حمایت ذهنی و استفاده از حمایت (Karstoft et al. 2017) است که در آن، حمایت ذهنی (مثلاً تعداد دوستان نزدیک‌تری که دارید، که می‌توانید از آنها حمایت و کمک بگیرید) و استفاده از حمایت (مثلاً، وقتی در مشکل هستید چه کسی به شما کمک می‌کند) ممکن است هر دو تاب‌آوری تعلق داشته باشد. افسردگی و عوامل محافظت‌کننده افسردگی، در حالی که حمایت عینی (به عنوان مثال، در گذشته، زمانی که در بحران بودید، حمایت مالی یا حل مشکل شما را شامل می‌شد) ممکن است تنها بخشی از عوامل محافظت‌کننده افسردگی باشد، اما یک ویژگی انعطاف‌پذیر افسردگی نیست. در مجموع، عوامل محافظت‌کننده افسردگی شامل عوامل درونی و بیرونی محافظت از افراد در برابر افسردگی است که بر میزان تاب‌آوری در برابر افسردگی همراه با عوامل خطر افسردگی به صورت پویا تأثیر می‌گذارد، در حالی که تاب‌آوری در برابر افسردگی بر ویژگی فردی با ثبات درونی در برابر وقوع و عود افسردگی تمرکز می‌کند.

پیشینه تحقیق:

- خاورزمینی و حبیبی کلیبر (۱۴۰۱) در پژوهش و مطالعه ای که در بین دانش آموزان انجام دادند، دریافتند که بین انعطاف‌پذیری شناختی، جایگزین ها، کنترل، خودپنداره تحصیلی و مولفه‌های آن با پایستگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که خودپنداره تحصیلی، انعطاف‌پذیری شناختی و جایگزین‌هایی برای رفتار انسانی تغییرات مربوط به پایستگی تحصیلی را پیش‌بینی می‌کنند.

- طالبی امری و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی که در بین دانشجویان انجام دادند، نشان دادند که تاب‌آوری اثر مستقیمی بر سازگاری تحصیلی و کفایت اجتماعی دانشجویان دارد. همچنین سازگاری تحصیلی اثر مستقیمی بر کفایت اجتماعی دانشجویان دارد. سازگاری تحصیلی در رابطه بین تاب‌آوری و کفایت اجتماعی در بین دانشجویان نقش میانجی داشته است.

- فتحی و همکاران (۱۳۹۸) در مطالعه و پژوهشی که در بین جوانان ۲۰ تا ۴۰ ساله شهر تهران انجام دادند، به این نتیجه دست یافتند که بین هیجان خواهی، تاب‌آوری و تمامی مولفه‌های آن‌ها رابطه معکوس و معناداری بود. همچنین بین هیجان خواهی با مصرف الکل رابطه مستقیم و بین تاب‌آوری با مصرف الکل رابطه معکوس وجود داشت.

- Pellerin et al, 2022 در پژوهشی نشان دادند که بین خوش‌بینی، امیدواری، خودکارآمدی، انعطاف‌پذیری روانشناختی و سلامت روانی با تاب‌آوری ارتباط و همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد و تاب‌آوری توانایی پیش‌بینی و تبیین معنادار انعطاف‌پذیری روانشناختی، سلامت‌روانی، امیدواری، خودکارآمدی و خوش‌بینی را دارا هستند.

هدف تحقیق:

رابطه بین تاب آوری با انعطاف پذیری شناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت اله آملی

فرضیه تحقیق:

بین تاب آوری با انعطاف پذیری شناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت اله آملی رابطه وجود دارد

روش شناسی تحقیق: روش پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی از نوع معادلات ساختاری بود جامعه ی آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت اله آملی در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۴۰۱ بودند، که برای حجم نمونه تعداد ۲۵۰ نفر از آنها به صورت نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های انعطاف پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰)، و تاب آوری کانوزر و دیویسون (۲۰۰۳) استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری مبتنی بر معادلات ساختاری و ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون به شیوه ورود با کمک نرم افزارهای SPSS و Amos نسخه ۲۴ استفاده شد.

یافته های تحقیق:

یافته های توصیفی تحقیق:

جدول ۱: یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار
انعطاف پذیری شناختی	۴۰	۹۲	۶۱/۸۹	۹/۲۳
	۱۲	۴۲	۲۸/۵۰	۶/۶۴
	۶۰	۱۲۷	۹۰/۳۹	۱۲/۶۶
تاب آوری	۴	۳۲	۲۱/۵۷	۵/۷۷
	۳	۲۸	۱۷/۰۶	۴/۶۶
	۰	۲۰	۱۳/۸۷	۳/۳۹
	۰	۱۲	۷/۹۵	۲/۵۰
	۰	۸	۵/۰۸	۱/۹۹
نمره کل	۱۲	۱۰۰	۶۵/۵۵	۱۵/۱۲

جدل ۱، یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش؛ انعطاف‌پذیری شناختی (ادراک گزینه‌های مختلف و توجیه رفتار و ادراک کنترل‌پذیری) و تاب‌آوری (شایستگی - استحکام شخصی، اعتماد به‌گرایش شخصی، تحمل عواطف منفی، مهار و معنویت در افراد) را در بین افراد شرکت‌کننده در پژوهش (دانشجویان) را نشان می‌دهد.

فرضیه پژوهش: بین تاب‌آوری با انعطاف‌پذیری شناختی در دانشجویان رابطه وجود دارد.

برای بررسی فرضیه پژوهش حاضر از دو آزمون تحلیل رگرسیون و ضریب همبستگی پیرسون استفاده می‌شود. قبل از استفاده از تحلیل رگرسیون چندگانه مفروضه‌های آن یعنی آماره‌ی دوربین-واتسون^۱ و پیش‌فرض عدم وجود هم‌خطی بودن چندگانه، از طریق بررسی ضرایب همبستگی بین متغیرهایی که قرار است به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین وارد معادله رگرسیون شوند بررسی گردید که نتایج آن در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲: پیش‌فرض استقلال خطاها و عدم هم‌خطی بین متغیرهای پیش‌بین

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵ دوربین-واتسون
۱- شایستگی- استحکام شخصی	۱				
۲- اعتماد به‌گرایش شخصی	۰/۵۹ (۰/۰۰۱)	۱			
۳- تحمل عواطف منفی	۰/۵۴ (۰/۰۰۱)	۰/۵۵ (۰/۰۰۱)	۱		۱/۹۴
۴- مهار	۰/۵۶ (۰/۰۰۱)	۰/۵۸ (۰/۰۰۱)	۰/۵۱ (۰/۰۰۱)	۱	
۵- معنویت در افراد	۰/۲۸ (۰/۰۰۱)	۰/۳۴ (۰/۰۰۱)	۰/۳۵ (۰/۰۰۱)	۰/۲۵ (۰/۰۰۱)	۱

بر اساس جدول ۲ ضریب دوربین واتسون برای مدل رگرسیون برابر ۱/۹۴ بود، که با توجه به‌قرار داشتن در دامنه ۲/۵-۱/۵، نشان-دهنده رعایت استقلال خطاهاست. بر اساس پیشنهاد تاب‌چنیک و فیدل^۲ (۱۹۹۶) هم‌خطی چندگانه هنگامی پیش‌می‌آید که همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین در تحلیل رگرسیون بیشتر از ۰/۷۰ باشد. در این پژوهش، بیشترین و بالاترین همبستگی بین دو متغیر شایستگی- استحکام شخصی و اعتماد به‌گرایش شخصی ۰/۵۹ می‌باشد و کمتر از ۰/۷۰ است. بر اساس این نتایج پیش‌فرض‌های آزمون تحلیل رگرسیون رعایت شده است و می‌توان از این آزمون استفاده کرد.

جدول ۳: تحلیل رگرسیون ابعاد تاب‌آوری بر انعطاف‌پذیری شناختی دانشجویان

مدل	متغیرهای پیش‌بین	ضریب همبستگی	مجدور ضریب همبستگی	مجدور ضریب همبستگی	خطای استاندارد
	چندگانه R	چندگانه R ²	چندگانه تعدیلی	خطای استاندارد برآورد	
۱	ابعاد روانشناختی	بهبستی	۰/۴۵۶	۰/۲۰۸	۰/۱۸۸
					۱۱/۴۰۸

متغیر وابسته: انعطاف‌پذیری شناختی

نتایج مندرج در جدول ۳ نشان می‌دهد که ابعاد تاب‌آوری (شایستگی - استحکام شخصی، اعتماد به‌گرایش شخصی، تحمل عواطف منفی، مهار و معنویت در افراد) تقریباً توانسته ۴۵ درصد از واریانس انعطاف‌پذیری شناختی را در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت‌اله آملی تبیین نمایند.

¹ Durbin-Watson

² Tabachnick & Fidell

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس رگرسیون ابعاد تاب‌آوری بر انعطاف‌پذیری شناختی در دانشجویان

مدل	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	معناداری
۱- رگرسیون	۶۸۲۵/۷۹	۵	۱۳۶۵/۱۵		
باقیمانده	۲۶۰۳۱/۵۶	۲۴۴	۱۳۰/۱۵	۱۰/۴۸	۰/۰۰۱ ^a
کل	۳۲۸۵۷/۳۵	۲۴۹	-		

متغیر وابسته: انعطاف‌پذیری شناختی

a. متغیرهای پیش‌بین: ابعاد تاب‌آوری

بر اساس نتایج جدول ۴ با توجه به مقدار تحلیل واریانس بدست آمده مسیر پیش‌بینی انعطاف‌پذیری شناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت‌اله آملی توسط ابعاد تاب‌آوری (شایستگی- استحکام شخصی، اعتماد به‌غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی، مهار و معنویت در افراد) ($F=10/48$) در سطح $0/001$ معنی‌دار می‌باشد.

جدول ۵ ضرایب رگرسیون برای پیش‌بینی انعطاف‌پذیری شناختی بر اساس متغیرهای پیش‌بین (ابعاد تاب‌آوری)

مدل	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده	t	سطح معناداری
	B	خطای استاندارد			
ضریب ثابت	۶۷/۸۰	۳/۶۷	-	۱۸/۴۵	۰/۰۰۱
شایستگی- استحکام شخصی	۰/۱۵	۰/۲۳	۰/۰۷	۰/۶۴	۰/۵۲
اعتماد به‌غرایز شخصی	۰/۲۶	۰/۲۶	۰/۰۹	۰/۹۸	۰/۳۲
تحمل عواطف منفی	۱/۲۶	۰/۳۳	۰/۳۴	۳/۷۲	۰/۰۰۱
مهار	۰/۱۹	۰/۵۲	۰/۰۳	۰/۳۷	۰/۷۰
معنویت در افراد	۰/۸۴	۰/۴۳	۰/۱۳	۱/۹۳	۰/۰۵

بر اساس نتایج به دست آمده از جدول ۵ دو بُعد تاب‌آوری (تحمل عواطف منفی و معنویت در افراد) توانایی پیش‌بینی و تبیین معنادار انعطاف‌پذیری شناختی را در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت‌اله آملی را دارا بودند، اما مولفه‌ها و ابعاد بهزیستی روانشناختی (شایستگی- استحکام شخصی، اعتماد به‌غرایز شخصی و مهار) توانایی و تبیین و پیش‌بینی معنادار انعطاف‌پذیری شناختی را در بین دانشجویان دارا نبودند.

جدول ۶ نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی در بین دانشجویان

متغیرها	ضریب همبستگی پیرسون	سطح معناداری
انعطاف‌پذیری شناختی / شایستگی- استحکام شخصی	۰/۳۴	۰/۰۰۱
انعطاف‌پذیری شناختی / اعتماد به‌غرایز شخصی	۰/۳۵	۰/۰۰۱
انعطاف‌پذیری شناختی / تحمل عواطف منفی	۰/۴۲	۰/۰۰۱
انعطاف‌پذیری شناختی / مهار	۰/۳۳	۰/۰۰۱
انعطاف‌پذیری شناختی / معنویت در افراد	۰/۲۵	۰/۰۰۱
انعطاف‌پذیری شناختی / نمره کلی تاب‌آوری	۰/۴۰	۰/۰۰۱

نتایج حاصل از آزمون ضریب همبستگی پیرسون در جدول ۶، بیانگر این مطلب است که بین ابعاد تاب‌آوری؛ شایستگی- استحکام شخصی و انعطاف‌پذیری شناختی ($r=0/34$ ؛ $P<0/001$)، اعتماد به‌غرایز شخصی و انعطاف‌پذیری شناختی ($r=0/35$ ؛ $P<0/001$)؛ تحمل عواطف منفی و انعطاف‌پذیری شناختی ($r=0/42$ ؛ $P<0/001$)؛ مهار و انعطاف‌پذیری شناختی ($r=0/33$ ؛ $P<0/001$)؛ معنویت در افراد و انعطاف‌پذیری شناختی ($r=0/25$ ؛ $P<0/001$)؛ و نمره کلی تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی ($r=0/40$ ؛ $P<0/001$) همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد.

($P < 0/001$)، تحمل عواطف منفی و انعطاف‌پذیری شناختی ($r = 0/42$ ؛ $P < 0/001$)، مهار و انعطاف‌پذیری شناختی ($0/25$) و معنویت در افراد و انعطاف‌پذیری شناختی ($r = 0/25$ ؛ $P < 0/001$) در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت‌اله آملی ارتباط و همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد، همچنین بین نمره کلی تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری شناختی ($r = 0/40$ ؛ $P < 0/001$) در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت‌اله آملی ارتباط و همبستگی مثبت و معناداری وجود داشته است. بر این اساس بخش عمده‌ای از فرضیه فرعی دوم پژوهش حاضر مورد تایید و پذیرش قرار می‌گیرد.

بحث و نتیجه گیری:

بین تاب‌آوری با انعطاف‌پذیری شناختی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت‌اله آملی رابطه وجود دارد.

بر اساس نتایج به دست آمده مشخص شد که بین تمامی نمره کلی تاب‌آوری و تمامی ابعاد آن (تحمل عواطف منفی، معنویت در افراد، شایستگی - استحکام شخصی، اعتماد به‌غریز شخصی و مهار) با انعطاف‌پذیری شناختی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد آیت‌اله آملی ارتباط و همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد و همچنین دو بُعد تاب‌آوری؛ تحمل عواطف منفی و معنویت در افراد توانایی پیش‌بینی و تبیین مثبت و معنادار انعطاف‌پذیری شناختی را در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی را دارا بودند. بر اساس این یافته‌ها بخش اعظمی از فرضیه فرعی دوم پژوهش حاضر مورد تایید قرار می‌گیرد. نتایج حاصل از فرضیه فرعی دوم پژوهش حاضر با نتایج حاصل از پژوهش‌های پیشین همچون؛ (Pellerin et al, 2022) همسو بوده و در یک راستا قرار دارند. همچنین تحقیقات این محقق نشان دادند که بین خوش‌بینی، امیدواری، خودکارآمدی، انعطاف‌پذیری شناختی و روانشناختی و سلامت روانی با تاب‌آوری ارتباط و همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد و تاب‌آوری توانایی پیش‌بینی و تبیین معنادار انعطاف‌پذیری شناختی و روانشناختی، سلامت روانی، امیدواری، خودکارآمدی و خوش‌بینی را دارا هستند. در تبیین نتایج حاصل از فرضیه پژوهش حاضر می‌توان گفت که؛ دانشجویانی که تاب‌آوری، تحمل عواطف و هیجانات منفی و معنویت بالایی دارند، احتمالاً محیط اطراف خود را بهتر کنترل و مدیریت می‌کنند و به توانایی‌شان در پاسخگویی و حل موانع ایمان بیشتری دارند و بهتر می‌توانند با شرایط سخت و دشوار دوران دانشجویی کنار بیایند و سازگار شوند. همچنین این دسته از دانشجویان در مواجهه با سختی‌ها و دشواری‌های ناشی از زندگی دانشجویی از سبک‌های مقابله‌ای کارآمد و انطباقی استفاده می‌کنند به عبارت دیگر، تاب‌آوری به همراه مولفه‌هایش همچون؛ تحمل عواطف منفی و ناسازگار و معنویت، باعث بهبود و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی در بین دانشجویان می‌شود.

منابع تحقیق:

- خاورزمینی، پیروش، و حبیبی کلیبر، رامین. (۱۴۰۱). پیش بینی پایداری تحصیلی بر اساس انعطاف پذیری شناختی و خودپنداره تحصیلی دانش آموزان دوره دوم متوسطه. *رویش روان شناسی*، ۱۱(۴)، ۱۶۸-۱۵۷.
- طالبی امرئی، ملیحه، شریفی، نسترن، و طاهری، افسانه. (۱۴۰۰). مدل یابی کفایت اجتماعی از روی تاب‌آوری با میانجی‌گری سازگاری تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران. *مجله تحقیقات سلامت در جامعه*، ۷(۴)، ۶۵-۷۴.
- فتحی، مرجان، احدی، حسن، جمهری، فرهاد، و کلهرنیگل کار، مریم. (۱۳۹۸). نقش میانجی تاب‌آوری در ارتباط میان هیجان‌خواهی و مصرف الکل در جوانان ۲۴-۴۰ سال شهر تهران: یک مطالعه توصیفی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان*، ۱۸(۱۲)، ۱۲۳۲-۱۲۱۱.
- مهرابیان، فردین، کاشی، سمانه، گنجه مرکیه، زهرا. (۱۴۰۱). بررسی وضعیت سلامت روان و عوامل مرتبط با آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گیلان. *پژوهش در آموزش علوم پزشکی*، ۱۴(۱)، ۷۸-۷۳.
- منجم، عارفه، و ابراهیمی، مرضیه سادات. (۱۳۹۶). رابطه باورهای فراشناخت و ذهن آگاهی و پذیرش و عمل با سلامت عمومی دانشجویان. *نشریه طب انتظامی*، ۶(۱).
- Banich MT. Executive function: the search for an integrated account. *Curr. Dir. Psychol. Sci.* 2009;18:89-94. doi: 10.1111/j.1467-8721.2009.01615.x.
- Smith K. Mental health: a world of depression. *Nature.* (2012) 515:181. 10.1038/515180a Cyranowski J, Frank E, Young E, Shear M. Adolescent onset of the gender difference in lifetime rates of major depression: a theoretical model. *Arch Gen Psychiatry.* (2000) 57:21-7. 10.1001/archpsyc.57.1.21
- Sisto A, Vicinanza F, Campanozzi L, Ricci G, Tartaglini D, Tambone V. Towards a transversal definition of psychological resilience: a literature review. *Medicina.* (2019) 55:745. 10.3390/medicina55110745
- Grace A, Floresco S, Goto Y, Lodge D. Regulation of firing of dopaminergic neurons and control of goal-directed behaviors. *Trends Neurosci.* (2007) 30:220-7. 10.1016/j.tins.2007.03.003
- Castro J, Diessler S, Varea E, Márquez C, Larsen M, Cordero M, et al. Personality traits in rats predict vulnerability and resilience to developing stress-induced depression-like behaviors, HPA axis hyper-reactivity and brain changes in pERK1/2 activity. *Psychoneuroendocrinology.* (2012) 37:1209-10.1016/j.psyneuen.2011.12.014
- Friedman A, Walsh J, Juarez B, Ku S, Chaudhury D, Wang J, et al. Enhancing depression mechanisms in midbrain dopamine neurons achieves homeostatic resilience. *Science.* (2016) 344:313-9. 10.1126/science.1249240
- Karstoft K, Nielsen T, Nielsen A. Measuring social support among soldiers with the Experienced Post-Deployment Social Support Scale (EPSSS): a rasch-based construct validity study. *Behav Med.* (2017) 47:131-9. 10.1080/08964289.2019.1676192
- Gonzalez A, Boyle M, Kyu H, Georgiades K, Duncan L, MacMillan H. Childhood and family influences on depression, chronic physical conditions, and their comorbidity: findings from the Ontario Child Health Study. *J Psychiatr Res.* (2012) 46:1475-82. 10.1016/j.jpsychires.2012.08.004
- Guang Y, Feng Z, Yang G, Yang Y, Wang L, Dai Q, et al. Depressive symptoms and negative life events: what psycho-social factors protect or harm left-behind children in China? *BMC Psychiatry.* (2017) 17:402. 10.1186/s12888-017-1554-1
- Chami J, Pooley J. Widowed young: the role of stressors and protective factors for resilience in coping with spousal loss. *Omega.* (2021). 9:302228211047088. 10.1177/00302228211047088

- Feng Z, Lugtenberg M, Franse C, Fang X, Hu S, Jin C, et al. Risk factors and protective factors associated with incident or increase of frailty among community-dwelling older adults: a systematic review of longitudinal studies. *PLoS One*. (2017) 12:e0178383. [10.1371/journal.pone.0178383](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0178383)
- Goldstein A, Faulkner B, Wekerle C. The relationship among internal resilience, smoking, alcohol use, and depression symptoms in emerging adults transitioning out of child welfare. *Child Abuse Negl*. (2012) 37:22–32. [10.1016/j.chiabu.2012.08.007](https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2012.08.007)
- Cañas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482–501. <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
- Chatham CH, Badre D. Multiple gates on working memory. *Curr. Opin. Behav. Sci.* 2015;1:23–31. doi: [10.1016/j.cobeha.2014.08.001](https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2014.08.001).
- Hildebrandt, L. K., McCall, C., Engen, H. G., & Singer, T. (2016). Cognitive flexibility, heart rate variability, and resilience predict fine-grained regulation of arousal during prolonged threat. *Psychophysiology*, 53, 880–890. <https://doi.org/10.1111/psyp.12632>
- He, Z., & Li, M. (2022). Executive function and social media addiction in female college students: The mediating role of affective state and stress. *The Journal of Genetic Psychology*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/00221325.2022.2025757>
- Ott T, Nieder A. Dopamine and cognitive control in prefrontal cortex. *Trends Cogn. Sci.* 2019;23:213–234. doi: [10.1016/j.tics.2019.12.006](https://doi.org/10.1016/j.tics.2019.12.006).
- Pellerin, N., Raufaste, E., Corman, M., & et al. psychological resources and flexibility predict resilient mental health trajectories during the French covid-19 lockdown. *Sci Rep* 12, 10674. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-14572-5>.