

بررسی تاثیر انعطاف پذیری شناختی بر سلامت روان دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه امام رضا (ع)

یوسف صدیق زاده، سید مهدی حسینی عنبران^۱ و وحید صبتی نیکو^۲

۱دانشجوی مقطع کارشناسی روانشناسی دانشگاه بین المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران Yousofseddighzadeh@gmail.com

۲دانشجوی مقطع کارشناسی روانشناسی دانشگاه بین المللی امام رضا (ع)، مشهد، ایران m.hosseini.science@gmail.com

۳ادکتری تخصصی علوم ارتباطات v.hojati64@gmail.com

چکیده

این تحقیق با هدف بررسی تاثیر انعطاف پذیری شناختی بر سلامت روان دانشجویان دانشگاه بین المللی امام رضا (ع) در شهر مشهد در سال ۱۴۰۲ انجام شده است. در این پژوهش از رویکرد کیفی و برای پاسخگویی به سوال پژوهش از روش پدیدار نگاری استفاده شده است. جامعه آماری این پژوهش نیز، شامل ۵ نفر در شهر مشهد می باشد. مشارکت کننده های این پژوهش ۲ نفر از دختران و ۳ نفر از پسران می باشد که از نمونه گیری هدفمند نیز استفاده شده است. ابزار گرد آوری اطلاعات نیز مصاحبه نیمه ساختار یافته می باشد. با توجه به موضوع تحقیق حاضر که به بررسی تاثیر انعطاف پذیری شناختی بر سلامت روان دانشجویان دانشگاه بین المللی امام رضا (ع) پرداخته است لذا یافته های این پژوهش نشان می دهد که انعطاف پذیری شناختی، بر سلامت روان تاثیر زیادی دارد، همانطور که پژوهش های علمی، ادبیات دینی و در کتب علمای دین اسلام، ادبیات ملی و درمتون و اشعار فارسی همچنین بررسی کتب و شواهد تاریخی یا در یک کلام فرهنگ غنی کشورمان به صبر و انعطاف پذیری تاکید فروان شده است، یافته های این پژوهش نشان می دهد که انعطاف پذیری شناختی، با تاثیر بر بر احساس توانمندی، اضطراب و استرس، عزت نفس، آرامش و مهارت های مقابله ای، بر سلامت روان اثر می گذارد. علاوه بر این نتیجه دیگر این تحقیق این است که باید بین انعطاف پذیری و منفعل بودن تفاوت قائل شد، برخی افراد ضعف و فقدان برخی مهارت های خود مثل مهارت جرئت ورزی را به انعطاف پذیری سو تعبیر می کنند به واسطه این موضوع سلامت روان آنان تحت تاثیر قرار میگیرد. نتیجه نهایی اینکه انعطاف پذیری شناختی بر سلامت روان افراد تاثیر زیادی دارد و سلامت روان بر وجوه مختلف زندگی آنان مانند کیفیت و رضایت شغلی، تحصیلی، زناشویی، خواب و... اثر دارد.

واژگان کلیدی: سلامت روان، انعطاف پذیری شناختی، دانشجو

بیان مسئله

سلامت روان تحت تاثیر عوامل مختلفی از جمله بروز بیماری قرار دارد. با توجه به اینکه از آغاز قرن جدید میلادی، بیماری های جدیدی به طور دوره ای ظاهر شدند که با توجه به وضعیت همه گیری بیماری که تقریباً همه جنبه های مهم اقتصادی، سیاسی و اجتماعی کشور را تحت تاثیر قرار می دهد (وانگ جی و همکاران، ۲۰۲۰).^۱

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، «سلامت روان حالتی از رفاه است که در آن هر فردی توانایی های بالقوه خود را درک میکند، میتواند با استرس های عادی زندگی کنار آمده، کار مولد و ثمربخش داشته باشد و برای جامعه خود مفید باشد. از هر ۸ نفر در جهان یک نفر با یک اختلال روانی زندگی می کند، در هر زمان، مجموعه متنوعی از عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی و ساختاری ممکن است برای محافظت یا تضعیف سلامت روان ترکیب شوند. اگرچه اکثر مردم انعطاف پذیر هستند، اما افرادی که در معرض شرایط نامطلوب - از جمله فقر، خشونت، ناتوانی و نابرابری هستند - در معرض خطر بیشتری قرار دارند. عوامل محافظتی و خطر شامل عوامل روانشناختی و بیولوژیکی فردی مانند مهارت های عاطفی و همچنین ژنتیک است.^۲

انعطاف پذیری شناختی یکی از کارکردهای اجرایی مغز است که به توانایی تغییر تفکر یا مجموعه تفکرات برای تطبیق پذیری با موقعیت های جدید اشاره دارد. این مهارت در یادگیری، حل مسئله، خلاقیت و سازگاری با تغییرات نقش مهمی دارد. سلامت روان نیز به عنوان عملکرد روان شناختی مثبت تعریف می شود که شامل پذیرش خود، حس خودمختاری، داشتن هدف و تسلط، رشد فردی و روابط مثبت با دیگران است. این دو متغیر از جنبه های مهم روان شناسی انسان هستند که بر کیفیت زندگی و رفاه او تأثیر می گذارند.

به طور کلی توانایی تغییر مجموعه شناختی برای سازگاری با تغییرات محیطی قسمت اصلی تعریف عملیاتی انعطاف پذیری شناختی است (دنيس و همکاران، ۲۰۰۹).^۳ بعضی پژوهشگران انعطاف پذیری شناختی را میزان ارزیابی فرد در مورد قابل کنترل بودن شرایط تعریف کرده اند به این ارزیابی در موقعیت های مختلف تغییر میکند (سلطانی، ۲۰۱۳).^۴ انعطاف پذیری شناختی می تواند فکر و رفتار فرد را در پاسخ به تغییرات شرایط محیطی سازگار کند (دیکستن و همکاران، ۲۰۰۷).^۵ انعطاف پذیری شناختی، به عنوان آگاهی فرد از انتخاب ها و گزینه های جایگزین و مناسب در هر موقعیت مفروض و همچنین تمایل به انعطاف پذیر بودن جهت سازگاری با موقعیت تعریف می شود (دیکستن و همکاران، ۲۰۱۶). در سال های اخیر با ظهور دیدگاه های جدیدی که به جای درمان مشکلات روانی، بر پیشگیری از آنها تاکید داشتند، الگوی سلامت روانی بیشتر بر ابعاد روانی مثبت مانند توانایی های انسان، رشد شخصی، بهزیستی روانشناختی و ارتقا خوب بودن متمرکز شده اند. (هنریچسن، ۲۰۲۰).^۶ طبق مطالعات بهبود پردازش شناختی نیز با انعطاف پذیری روان شناختی همراه است. از طرفی دیگر باید اشاره کرد که پذیرش مسئولیت رفتار، نشانه ای مهم از سلامت روانی است. انسان مسئول، منطبق با واقعیت رفتار می کند، ناکامی را به دلیل نیل به احساس ارزش محتمل می شود، نیازهایش را طوری برآورده می کند که مانع ارضای نیازهای دیگران نشود و به وعده هایش وفادار است. (لوکس و همکاران، ۲۰۱۸).^۷

اهمیت و ضرورت

پایه و اساس رویکرد شناختی بر این اصل استوار است که حال خوب یا بد افراد در گرو تفکرات و تغییر آن ها از دیگران و رخداد ها است و اختلال در نحوه ی تفکر منجر به ایجاد اختلالات روانی می شود. از این رو تحریف در تعبیر و تفسیر رویداد ها

¹Wang J et al

² world Health Organization

³ Dennis, JP., Vander Wal, JS

⁴ Soltani

⁵ Dekstein et al

⁶Henrichsen

⁷Louks

در سبب شناسی اختلالاتی از قبیل افسردگی و اضطراب بسیار حائز اهمیت است. (زحمتکش و زمانی، ۱۳۸۶). از منظر روانشناسی، انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان یکی از مهارت‌های اساسی و حیاتی شناخته می‌شود که تأثیر بسزایی بر سلامت روان انسان دارد. به همین جهت بررسی این رابطه از اهمیت فراوانی برخوردار است، زیرا توانایی انعطاف‌پذیری شناختی به فرد کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی به صورت مثبت و سازنده برخورد کند. این مهارت می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی در برابر اضطراب، افسردگی و استرس عمل کرده و بر سلامت روان افراد تأثیر مثبت بگذارد. مطالعات نشان داده‌اند که انعطاف‌پذیری شناختی ارتباط مستقیمی با سطح رضایت زندگی دارد و افرادی که این مهارت را بیشتر دارند، توانایی بهتری در مواجهه با فشارها و چالش‌های روزمره دارند. برای مثال، یک تحقیق اخیر از Kashdan و Rottenberg (2010) نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان یک جنبه اساسی از سلامت می‌تواند بهبود مسائل روانی و افزایش کیفیت زندگی را به همراه داشته باشد. همچنین، مطالعات بر روی اضطراب و افسردگی نیز نشان داده‌اند که انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری و مدیریت این مشکلات داشته باشد. بنابراین، بررسی رابطه میان انعطاف‌پذیری شناختی و سلامت روان انسان از اهمیت بالایی برخوردار است. هدف از این مقاله، شناسایی و تحلیل عوامل مؤثر بر این رابطه و ارائه راهکارهایی برای بهبود آن است.

اهداف تحقیق

اهداف اصلی تحقیق :

بررسی تاثیر انعطاف‌پذیری شناختی بر سلامت روان دانشجویان دانشگاه امام رضا (ع) شهر مشهد

سوالات تحقیق

سوال اصلی : آیا انعطاف‌پذیری بر سلامت روان دانشجویان شهر مشهد تاثیر دارد ؟

قلمرو تحقیق :

قلمرو زمانی: تحقیق حال حاضر در پائیز سال ۱۴۰۲ انجام شده است.

قلمرو مکانی: در بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه بین المللی امام رضا (ع) انجام شده است.

سطح مطالعاتی : بررسی اثر انعطاف‌پذیری شناختی بر سلامت روان دانشجویان

تعاریف نظری مفاهیم تحقیق

یکی از سازه‌های روان‌شناسی مثبت که احساس بهزیستی را در افراد تحت تاثیر قرار می‌دهد، انعطاف‌پذیری شناختی است (کامپلتون، ۲۰۱۰)^۱. این سازه که حدود چهار دهه است مورد توجه و علاقه محققان قرار گرفته است (چنگ، ۲۰۰۳) یک عملکرد منحصر به فرد، صفت بارز یا توانایی شناخت کلی است که به فرد اجازه می‌دهد ایده‌های چندگانه را بپذیرد، به طور انعطاف‌پذیر شناختش را تغییر دهد و هنگام تغییرات محیطی الگوهای پاسخ عادی بدهد (wuthrich & rappee, 2013) (johnc)

در واقع انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان فرایند روانشناختی است که منجر به تولید پاسخ‌های رفتاری مناسب می‌شود به طوری که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است (هاوزر و همکاران، ۲۰۱۵). انعطاف‌پذیری شناختی به تعامل مؤثر فرآیندهای مختلف مغز وابسته است که شناسایی تغییرات موقعیت، هدایت توجه به عناصر تغییر یافته، تعیین عدم تناسب راهبردهای قبلی، مهار پاسخ‌های قبلی و ایجاد راهبردهای جدید را شامل می‌شود (پرادو و همکاران، ۲۰۱۷) و به طور کلی یکی از اجزای مجموعه توانایی‌های سطح بالا به نام عملکرد اجرایی است که در حل مسئله، پیگیری اهداف و موقعیت نقش دارد (اندرسون، ۲۰۰۲) که منجر به تغییرات فرد با تغییرات

1 compelton

2 deng

موقعیتی، شکل‌گیری مجدد منابع ذهنی، تغییر چشم‌انداز و برقراری تعادل در رقابت بین خواسته‌ها، نیازها و شرایط زندگی می‌شود (پاکنهام و همکاران، ۲۰۲۰).

تأکید این مقوله بر ایجاد ارتباط متفاوت با تجارب روانشناختی فرد (به عنوان مثال افکار، احساسات، احساسات جسمی)، به جای تلاش برای تغییر محتوا یا شدت خود آن تجربیات است. در واقع افرادی که دارای انعطاف‌پذیری شناختی بالایی هستند تلاش می‌کنند، هنگام مواجهه با مشکل و مسئله‌ای از راهبردهایی استفاده کنند که کمترین آسیب را ببینند (داوسون و گلیجانی مقدم، ۲۰۲۰). همچنین مارتین و اندرسون (۲۰۰۱) بیان می‌کنند این افراد به احتمال بیشتری از راهبردهای جستجو نزدیک بهره می‌گیرند. راهبردهایی که در ایجاد و توسعه ارتباطات بین فردی کارآمد، مؤثر هستند. بین انعطاف‌پذیری شناختی با بهزیستی روانشناختی و تاب‌آوری (رنجبر زیارانی، زارع و علمی منش، ۱۴۰۰)، سازگاری اجتماعی و مسئولیت‌پذیری (غیاث آبادی، فراهانی و جعفری هرندی، ۱۳۹۹) رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

*ادبیات و پیشینه تحقیق

در تحقیقی رابطه میان انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان ایرانی را مورد بررسی قرار داده‌اند. آنها نشان داده‌اند که خودکارآمدی و انعکاس‌پذیری نقش میانجی در این رابطه دارند. به عبارت دیگر، افرادی که انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری دارند، خودکارآمدی و انعکاس‌پذیری بیشتری نیز دارند و در نتیجه بهزیستی روان‌شناختی بالاتری از خود نشان می‌دهند.

میان انعطاف‌پذیری شناختی و بهزیستی روان‌شناختی در افراد سالمند را مورد بررسی قرار داده‌اند. آنها نشان داده‌اند که استرس ادراک‌شده و راهبردهای مقابله نقش میانجی در این رابطه دارند. به عبارت دیگر، افرادی که انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری دارند، استرس کمتری ادراک می‌کنند و راهبردهای مقابله مثبت‌تری را انتخاب می‌کنند و در نتیجه بهزیستی روان‌شناختی بالاتری از خود نشان می‌دهند.

نویسندگان این مقاله رابطه میان انعطاف‌پذیری شناختی و پیامدهای سلامت روان در طول شیوع ویروس کرونا در ایالات متحده را مورد بررسی قرار داده‌اند. آنها نشان داده‌اند که انعطاف‌پذیری شناختی با کاهش افسردگی، اضطراب، استرس و افزایش خوش‌بینی و امید به زندگی مرتبط است. به عبارت دیگر، افرادی که انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری دارند، با شرایط ناگوار و نامطلوب شیوع ویروس کرونا بهتر می‌توانند سازگار شوند و سلامت روان خود را حفظ کنند.

پیشینه تحقیق

پژوهش‌ها نشان می‌دهد بین امید به زندگی با خودکارآمدی عمومی (نصیری، ۱۴۰۱)، هوش معنوی (امانی، ۱۴۰۱) بهزیستی روانشناختی (شاکری نیا، خوش‌رو و آقایی متعلقی، ۱۳۹۹) سازگاری زناشویی (بخشی و قمری، ۱۳۹۶)، سازگاری تحصیلی (حاتمیان، ۱۳۹۷)، تاب‌آوری (اسلامی و افتخاری، ۱۴۰۰)، انطباق‌پذیری شغلی (سلطان زاده، عابدی و باغبان، ۱۳۹۵) و تنظیم هیجانی (محمدزاده و جهانگیری، ۱۳۹۸) رابطه معنی‌داری وجود دارد.

ادبیات تحقیق

انعطاف‌پذیری

انعطاف‌پذیری شناختی را می‌توان توانایی انسان در انطباق راهبردهای پردازش شناختی برای مواجهه با شرایط جدید و غیر مشخص در محیط ذکر کرد که شامل سه مفهوم اساسی است.

انعطاف‌پذیری شناختی یک توانایی است که می‌تواند یک فرایند یادگیری باشد، یعنی می‌توان با تجربه به دست آورد. همچنین، انعطاف‌پذیری شناختی شامل سازگاری استراتژی‌های پردازش شناختی است. در چهارچوب این تعریف دنباله‌ای از عملیات است که از طریق یک فضای مسئله‌ای جستجو می‌شود (۱) بنابراین، انعطاف‌پذیری شناختی به تغییر در رفتارهای پیچیده و نه در پاسخ‌های گسسته اشاره دارد. این سازگاری بعد از اینکه شخصی مدتی کارهای روتین (انجام وظیفه) را انجام

داد، با تغییرات محیطی جدید و غیر منتظره اتفاق می‌افتد. اگرچه انعطاف پذیری می‌تواند به عنوان ظرفیت تطبیقی افراد نیز مطرح شود (۲)

این سازگاری همیشه اتفاق نمی‌افتد. در شرایطی که فرد برای مقابله با تغییرات در محیط باید انعطاف پذیر باشد اما نتواند این کار را انجام دهد می‌بایست از انعطاف پذیری شناختی صحبت کنیم. نمونه‌ای از این انعطاف پذیری زمانی اتفاق می‌افتد که اقداماتی که نشان داده‌اند در موقعیت‌های قبلی موثر هستند، با اصرار در موقعیت‌های جدید که بی‌اثر باشند، انجام می‌شود. انسجام انعطاف پذیری هنگامی که یک فرد یک کار پیچیده را انجام می‌دهد، باید رفتار خود را با شرایط محیطی که در آن انجام می‌شود تطبیق دهد. با این وجود، با پیشرفت کار، این شرایط تغییر می‌کنند، بنابراین برای انعطاف پذیری، فرد باید به طور منظم توجه خود را به این شرایط متمرکز کند. علاوه بر این، برای انطباق رفتار خود با شرایط جدید، فرد نیاز به تجدید ساختار دانش خود دارد تا بتواند وضعیت جدید و الزامات جدید کار را تفسیر کند. بنابراین، انعطاف پذیری شناختی به فرایندهای توجه و بازنمایی دانش بستگی دارد. از یک طرف، انعطاف پذیری شناختی مهم به فرایندهای توجه بستگی دارد. در تشخیص اینکه این وضعیت تغییر کرده و ضرورت‌های پاسخ غیر روتین سطح بالاتری از کنترل توجه مورد نیاز است، جایی که فرد وضعیت جدید را ارزیابی کرده و اقداماتی را که باید انجام شود برنامه‌ریزی کرده است. برای انعطاف پذیری شناختی، فرد باید شرایط محیطی را که می‌تواند در انجام وظیفه دخیل باشد، قطع کند.

علاوه بر این، نیاز به سرمایه گذاری در منابع برای متوقف کردن یک پاسخ خودکار و بنابراین، برای برنامه ریزی دنباله جدیدی از اقدامات مربوطه که به طور موثر و برطرف کننده خواسته‌های وظیفه جدید طراحی شده‌اند، وجود دارد. از طرف دیگر، انعطاف پذیری شناختی همچنین به چگونگی نشان دادن دانش خود در مورد یک کار و استراتژی‌های احتمالی برای انجام کار اشاره دارد. رفتارهای انسانی توسط دانش شخص در مورد ارزش‌های پارامترهای محیطی کنترل می‌شود. باید توجه داشت که این دانشی که از آن صحبت می‌کنیم با یادگیری موقعیت‌های مشابه قبلی به دست آمده است. با این حال، این دانش باید تغییر یابد تا اوضاع تغییر کند تا بتواند نیازهای وظیفه جدید را دوباره تفسیر کند. افرادی که نمایانگر وظیفه از دیدگاه‌های مختلف هستند، می‌توانند به راحتی تغییرات خود را در محیط را تفسیر کنم و بنابراین می‌توانند شناختی بهتر و قابل انعطاف داشته باشند. بنابراین افراد توانایی بازسازی سریع اطلاعات و دانش خود را دارند، از این رو پاسخ‌های خود را با خواسته‌های موقعیتی تغییر می‌دهند. این دو توضیح همدیگر را تکمیل می‌کنند، بنابراین، به این معنا که، برای اینکه فرد از نظر شناختی منعطف باشد، باید وضعیت جدیدی را مورد خطاب و تفسیر قرار دهد، و دانش خود را ترمیم و به روز رسانی کند تا بتواند راهکارهای رفتاری و اخلاقی خود را بر اساس آن تطبیق دهد.

به هر حال، تعریف مفاهیم کنترل شناختی و انعطاف پذیری شناختی دشوار است (۳)، به ویژه هنگامی که تعریف آنها با هم تداخل و وظایف رفتاری دارند. به طور کلی، کنترل شناختی به توانایی تمرکز بر اطلاعاتی که در حال حاضر به یک هدف خاص مربوط هستند، اشاره دارد، ضمن اینکه اطلاعاتی را که مرتبط نیستند مهار می‌کند (۴). کنترل شناختی وابسته به کارکردهای اجرایی متعددی از جمله حافظه کاری، مهار، نظارت بر تعارض و تغییر تنظیم است (۵).

موارد کاربرد انعطاف پذیری :

برخی محققان می‌گویند که انعطاف پذیری شناختی می‌تواند فکر و رفتار فرد را در پاسخ به تغییرات شرایط محیطی سازگار کن (Dickstein et al, 2007) به عنوان مثال :

جوانان در حال تحصیل خارج از کشور

سربازان در حال خدمت سربازی

پسر بچه ای که در کانون باز پروری است.

راننده ای که با سرعت می‌رود.

ترس از آسانسور، بلندی و ...

افرادی که قانون شکنی می‌کنند.

افرادی که از کشوری به کشور دیگر مهاجرت می کنند.

افرادی که به نوعی در بحران هستند.

سلامت روان

تودور (۱۹۹۶) سلامتی روان را به شرح زیر تعریف می کند. سلامت روان شامل : توانایی زندگی کردن همراه با شادی، بهره وری و بدون وجود دردسر است. سلامت روان مفهوم انتزاعی و ارزیابی نسبی گری از روابط انسان با خود، جامعه و ارزش هایش است و نمی توان آن را جدا از سایر پدیده های چند عاملی فهمید که فرد را به موازاتی که در جامعه به عمل می پردازد، می سازند. سلامت روان، شیوه سازگاری آدمی با دنیاست، انسان هایی که موثر، شاد و راضی هستند و حالت یکنخواهی خلقی رفتار ملاحظه گرانه و گرایش شاد را حفظ می کنند. سلامت روان عنوان و برجسیبی است که دیدگاه ها و موضوعات مختلف مانند : عدم وجود علائم احساسات مرتبط با بهزیستی اخلاقی و معنوی و مانند آن را در بر می گیرد. برای ارائه یک تئوری در مورد سلامت روان، موفقیت برون روانی کافی نیست باید سلامت درونی را به حساب آوریم. سلامت روان ظرفیت رشد و نمو شخصی می باشد و یک موضوع مربوط به پختگی است. سلامت روان یعنی هماهنگی بین ارزش ها، علایق ها و نگرش ها در حوزه عمل افراد و در نتیجه برنامه ریزی واقع بینانه برای زندگی و تحقق هدفمند مفاهیم زندگی است. سلامت روان، سلامت جسم نیست بلکه به دیدگاه و سطح روانشناختی ارتباطات فرد، محیط اشاره دارد. بخش مرکزی سلامت، سلامت روان است زیرا تمامی تعاملات مربوط به سلامتی به وسیله روان انجام می شود. سلامت روان ظرفیت کامل زندگی کردن به شیوه ای است که ما را قادر به درک ظرفیت های طبیعی خود می کند و به جای جدا کردن ما از سایر انسان هایی که دنیای ما را می سازند، نوعی وحدت بین ما و دیگران به وجود می آورد. سلامت روان، توانایی عشق ورزیدن و خلق کردن است، نوعی حس هویت بر تجربه خود به عنوان موضوع و عامل قدرت فرد، که همراه است با درک واقعیت درون و بیرون از خود و رشد واقع بینی و استدلال است.

مفهوم سلامت و بیماری روانی :

آدمی از آغاز پیدایش به صورت تکامل یافته کنونی، در باره ویژگی های روانی و رفتاری خود کنجکاو بوده و در جستجوی اصول و معیار هایی برای سلامت روانی خود بوده است. از زمان های بسیار دور، فیلسوفان و دانشمندان درباره سلامت و بیماری روانی نظریاتی ارائه کرده اند، هم چنین ادیان و مذاهب الهی و مکاتب گوناگون فکری و تربیتی، قوانین و رهنمودهایی به منظور ارتقای شرایط روانی آدمی در زمینه های کسب هویت، ویژگی های شخصی، مسائل درون فردی و بین فردی، رفتار های انطباقی، چگونگی برآوردن نیاز های غریزی و انگیزه ها و موارد بی شمار دیگر بیان کرده اند.

اصول بهداشت روانی :

چنان که قبلاً ذکر شده، هدف اصلی بهداشت روانی پیشگیری است و این منظور به وسیله ایجاد محیط فردی و اجتماعی مناسب حاصل می گردد. بنابر این هر فرد لازم است که با اصول بهداشت روانی آشنایی داشته باشد. اصول اساسی بهداشت روانی عبارت است از :

الف) احترام به شخصیت خود و دیگران : یکی از شرایط اصولی بهداشت روانی احترام به شخص خود است و اینکه فرد خود را دوست بدارد و به عکس، یکی از علائم بارز غیر عادی بودن، تنفر از خویش است. اصول بهداشت روانی مبتنی بر تقویت افراد است، نه تخریب شخصیت آنها، براساس این اصول باید نسبت به دیگران اغماض و بردباری داشت و تنبیه تشویق را پیش بینی کرد و خلاصه اینکه، برای شخصیت افراد احترام قائل شد.

ب) شناخت محدودیت های خود و دیگران : یکی از اصول مهم بهداشت روانی، رو به رو شدن مستقیم با واقعیت زندگی است. برای رسیدن به این مقصود، نه تنها لازم است که عوامل خارجی را شناخته و بپذیریم، بلکه ضروری است تا شخصیت خود را آن طور که واقعا هست قبول نمائیم. کشمکش و خصومت با واقعیت اغلب سبب بروز اختلال روانی می گردد. شخص سالم در عین حالی که از خصوصیات مثبت و برجسته ی خود استفاده می کند، به محدودیت ها و نواقص خود نیز آشنایی دارد. البته

باید خاطر نشان کرد که اگرچه خودشناسی کاری دشوار است، ولی شناختن دیگران دشوارتر است، زیرا افراد از خیلی جهات با یکدیگر متفاوت اند.

(ج) پی بردن به علل رفتار: در هر عملی باید اصل علت و معلول حکم فرما باشد زیرا که از نظر علم، هیچ پدیده ای خود به وجود نمی آید. از نظر علمای روانشناسی، رفتار خوب و بد وجود ندارد، بلکه هر رفتاری عللی دارد و اگر رفتاری برای فرد و جامعه مضر باشد، باید مانند برطرف کردن مرض جسمی، سعی بر درمان آن نمود، بنابراین اولین قدم برای از بین بردن اختلال رفتار، یافتن دلیل آن است.

(د) درک اینکه رفتار، تابع تمامیت فرد است: رفتار بشر تمامیت وجود اوست. بدین معنی که هر انسانی بر اثر ارتباط خصوصیات روانی و جسمی خود دست به انجام عمل می زند. هیچ رفتاری جداگانه و در خلا انجام نمی گیرد و هیچ عملی مستقل از سایر اعمال و خصوصیات موجود بروز نمی کند. مثلاً ناراحتی های جسمانی، اختلالات روانی را باعث می شود و بالعکس، نارسایی های روانی سبب بروز علائم جسمانی خواهد شد.

(ه) شناسایی احتیاجات اولیه ای که سبب ایجاد رفتار و اعمال انسان می گردد: بهداشت روانی مستلزم دانستن و ارزش دادن به احتیاجات اولیه ای افراد بشر است. بعضی از این احتیاجات جسمانی است، مانند نیاز به آب و غذا و گروهی از آنها روانی می باشد مانند احتیاج به پیشرفت است. بشر دائماً تحت تاثیر این نیاز هاست و به نسبت محرومیت و یا ارضا آنها رفتار می کند، بنابراین زندگی او هیچ وقت در حالت سکون مطلق نیست، بلکه دائماً در کشمکش و تلاش برای بدست آوردن غذا، آب، مسکن و عشق به پیشرفت موقعیت اجتماعی و امنیت جسمی و روانی است. شخصی که این اصول را بداند و بپذیرد، واقع بینانه با مشکلات زندگی مقابله کرده و دارای سلامت روانی خواهد بود. (شاملو، ۱۳۷۶)

معیار های سلامت روان:

با بررسی دیدگاه های مختلف روانشناسان می توان از آن ها معیار هایی جهت سلامت روانی استخراج کرد. برخی از این معیارها و شاید مهم ترین آن ها عبارت اند از:

احساس هویت: فرد سالم می داند که چگونه بوده؟ اکنون چگونه است؟ چگونه می خواهد باشد؟ چگونه باید باشد؟ یعنی فرد سالم و برخوردار از سلامت روان، در ارزیابی خود واقع بین است. او می داند کیست؟ چه توانایی ها و چه محدودیت هایی دارد؟ و از چه نواقضی برخوردار است؟ خود را بیشتر یا کمتر از آن حدی که هست، ارزیابی نمی کند. بدین ترتیب احساس هویت، موجب اطمینان خاطر است که به فرد کمک می کند تا به خود و دیگران اعتماد کرده. (ایرانی خواه، ۱۳۷۹)

از قوه به فعل در آوردن استعداد های ذاتی خود: انسان سالم نخست در جستجوی آن است تا میزان استعداد های خویش را بشناسد و آن ها را به کار گیرد. او به موقعیت که بدان دست یابد، آن را پایان راه تلقی نمی کند و به دنبال مراتب دیگر و درجات بالاتر علم و کمال است.

استقلال: شخص سالم از تمامی فرصت ها و امکانات محیطی، در جهت رشد استعداد های خود بهره می گیرد ولیکن خود را وابسته به آن ها نمی داند. او نسبت به محیط، احساس استقلال می کند. وابسته به شرایط محیطی نیست که دائماً در انتظار فراهم آوردن فرصت ها شود. (ایرانی خواه، ۱۳۷۹)

دوستی و کمک نسبت به کودکان: فرد سالم هم فرزندش را دوست دارد و به منظور شناخت نیاز های مادی، روانی و عاطفی آن ها برنامه ریزی نموده و جهت اقدام برای رفع آن ها، وقت صرف می کند. او ممکن است که با کودکان خود ساعت ها بازی کند. هر قدر هم که وقت کم داشته باشد. (ایرانی خواه، ۱۳۷۹)

رعایت اعتدال در رفتار جنسی: فرد سالم دچار هرزگی و بی عفتی نمی شود. در دوران مجردی موضوع جنسی را امر مقدسی می شمارد و تا زمان ازدواج حرمت آن را داشته و از استفاده نا به جا آن پرهیز می کند و در دوران تاهل احتیاجات همسر خود را شناسایی کرده و در کنار او آرامش می یابد. (ایرانی خواه، ۱۳۷۹)

امنیت عاطفی: شخصیت سالم چند خصوصیت را در بر می گیرد که عمده ترین آن ها، پذیرفتن خود است. شخصیت های سالم می توانند همه جنبه های هستی خود، از جمله: نقاط ضعف و قوت خویش را شناسایی کرده، شخصیت های بالغ بی آن

که زندانی هیجان یا عواطف خویش باشند یا بکشند آن‌ها را پنهان سازند. می‌توانند عواطف بشری را بپذیرند. (مدارا با ناکامی) از دیگر خصیصه‌هایی است که امنیت عاطفی را در بر می‌گیرد. که این خصیصه نمایانگر واکنش شخص در برابر فشارهایی است که بر خواسته‌هایش وارد می‌آید و هم‌چنین در برابر سد‌هایی است که سر راه آرزوهایش ایجاد می‌شود. (ایرانی خواه، ۱۳۷۹)

ادراک واقع‌بینانه: اشخاص سالم به جهان خویش عینی می‌نگرند. برعکس، روان‌نژندها واقعیت را تعریف می‌کنند تا با خواسته‌ها، نیازها و ترس‌هایشان سازگار شوند. اشخاص بالغ بر پایه ادراک یا تجربه شخصیت، همه مردم و تمامی موقعیت‌ها را نیک یابد نپنداشته و واقعیت را همان‌گونه که هست می‌پذیرد. یکی از مشکلات و اختلالاتی که سلامت روان را تهدید می‌کند شیوع آن نیز در بین همه اقشار مردم فراوان است. (به‌گونه‌ای که آن را سرماخوردگی روانی می‌نامند) افسردگی می‌باشد لذا ما با باز کردن این اختلال به تشریح آن و دیدگاه‌های مربوط می‌پردازیم. (ایرانی خواه، ۱۳۷۹)

خصوصیات افراد دارای سلامت روان:

بنابر تحقیقات انجمن ملی بهداشت روانی، افراد دارای سلامت روانی دارای خصوصیات زیر هستند: آنان احساس راحتی می‌کنند، خود را آنگونه که هستند می‌پذیرند، از استعداد‌های خود بهره‌مند می‌شوند، نگرانی، ترس و اضطراب و حسادت کمی دارند و دارای اعتماد به نفس می‌باشند. سیستم ارزشی آنان از تجارب شخصی خودشان سرچشمه می‌گیرد. احساس خوبی نسبت به دیگران دارند، به علایق افراد دیگر توجه می‌کنند و نسبت به آن‌ها احساس مسئولیت نشان می‌دهند. سعی نمی‌کنند بر دیگران تسلط یابند. آن‌ها با مشکلات رو به رو می‌شوند و نسبت به اعمال خود احساس مسئولیت می‌کنند. محیط خود را تا آنجا که ممکن است شکل می‌دهند و تا آنجا که ضرورت دارد با آن‌ها سازگار می‌شوند.

عوامل موثر در تامین سلامت روان:

روان‌شناسان هم تابع عوامل عضوی، روانی و اجتماعی و ارتباط عوامل مذکور با یک‌دیگر می‌باشد. به عبارت دیگر محیط طبیعی و محیط انسانی تنظیم‌کننده سلامت روان است و مقصود از محیط طبیعی عوامل هادی مثل بهداشت، آنان برای حفظ و سلامت روان خود می‌یابد، از جهات مختلف روانی دقیقاً تحت کنترل و مراقبت خود و دیگران قرار گیرد.

نقش خانواده در تامین سلامت روان:

پایه‌های ریشه روانی و رفتار اجتماعی کودکان و احساس ایمنی و ارضای عاطفی در سال‌های نخستین کودکی پایه‌ریزی می‌گردد. اولین محیط اجتماعی برای انسان خانواده است که در آن شخصیت هر فرد پایه‌گذاری می‌شود و خانواده دو امر مهم را بر عهده دارد، یکی ساخت فرد به عنوان یک انسان و دیگری انتقال میراث انسان‌ها به نسل بعدی است. در خانواده افراد تشریک مساعی می‌کنند. تحت تاثیر یکدیگر قرار می‌گیرند و موجبات نمود پیشرفت شخصیت کلیه افراد در خانواده فراهم می‌شود. خانواده می‌بایست کانون گرم و محبت‌آمیز به وجود آورد و زندگی خود را بر مبنای محبت و پذیرش، احترام متقابل و زندگی مسالمت‌آمیز بنا کند. زیرا خانه اولین مرکز آموزش اخلاقی، تربیتی، اقتصادی، مذهبی، هنری و بهداشت انسان است، عدم توجه والدین به سالم‌سازی محیط روانی و عاطفی کودکان و نوجوانان و فقدان روابط مناسب در بیشتر موارد آنان را با کمبودهای عاطفی و مشکلات روانی گوناگون رو به رو می‌سازد و احتمال اینکه این کودک در آینده به اختلالات رفتاری و روانی خانواده، انگیزه اصلی آشفتگی‌های روانی و نشر خوبی‌هایی مثل عصیان‌های جوانی فحشا و اعتیاد دانسته شده است.

مبانی نظری تحقیق

نظریه انعطاف‌پذیری شناختی

نظریه انعطاف‌پذیری شناختی بر ماهیت یادگیری در جنبه‌های پیچیده تمرکز می‌کند. یادگیرنده موفق کسی است که بتواند در پاسخ به خواسته‌های موقعیتی گوناگون به راحتی دانش را سازماندهی کند و مورد استفاده قرار دهد. یادگیرندگان برای کسب این انعطاف‌پذیری شناختی بهتر است پیچیدگی کامل مسائل را درک کنند و و چندین بار فضای مسئله را مورد بررسی قرار دهند تا ببینند که چگونه تغییر در متغیرها و اهداف می‌تواند فضا را عوض کند. اینکه فرد چگونه می‌تواند این کار را

انجام دهد بستگی به شیوه‌های با ابعاد مفهومی متعدد به جای یک بعد واحد و فرایندهایی دارد که بر آن بازنمایی های ذهنی عمل می کند.

انعطاف پذیری شناختی به معنای توانایی ارائه دانش به شکل های متفاوت مفهومی از منظرهای گوناگون و سپس توانایی استفاده آنها بر همان تنوع مفهومی و شکلی به منظور درک یا حل مسائل و ساختن دانش نو است. یادگیرندگان زمانی که به وضوح مشاهده می کنند که چگونه دانش در قالب یک تلفیق مضمونی معتبر درون حوزه های متعدد محتوایی انتقال پیدا می کند آن دانش را در حوزه‌های دیگر هم مورد استفاده قرار می دهند.

نظریه انعطاف پذیری شناختی بر ماهیت یادگیری در حیطه های پیچیده و بدساختار تمرکز می کند. طبق این نظریه، یادگیرنده موفق (یعنی، انعطاف پذیر شناختی) کسی است که می تواند در پاسخ به خواست های موقعیتی متنوع به راحتی دانش را مجدداً سازماندهی کرده و به کار ببرد. یادگیرندگان برای به دست آوردن این انعطاف پذیری شناختی باید پیچیدگی کامل مسائل را درک کنند و به دفعات فضای مسئله را بررسی کنند تا ببینند که چگونه تغییر در متغیرها و اهداف می تواند فضا را تغییر دهد. این که فرد چگونه می تواند این کار را انجام می دهد تابعی از شیوه بازنمایی دانش (برای مثال، ابعاد مفهومی متعدد به جای یک بعد واحد) و فرایندهایی است که بر آن بازنمایی های ذهنی عمل می کنند (برای مثال، فرایندهای ساخت طرحواره به جای بازیابی کامل طرحواره). (Carvalho, 2005, p 15)

انعطاف پذیری به معنای توانایی ارائه دانش به شکل های متعدد مفهومی، از منظرهای مختلف، و سپس توانایی به کارگیری آن ها مبتنی بر همان تنوع مفهومی و شکلی به منظور فهمیدن یا حل مسایل و ساختن دانش جدید است. یادگیرندگان زمانی که به صراحت مشاهده می کنند که چگونه دانش در قالب یک تلفیق مضمونی معتبر، درون حوزه های مختلف محتوایی انتقال می یابد، آن دانش را در حوزه های چندگانه هم به کار می گیرند (قندیلی، ۱۳۸۹، ص ۱۱۵)

در مورد مفهوم انعطاف پذیری شناختی نیز پژوهشهای زیادی صورت گرفته است. اما در حال حاضر اتفاق نظری در مورد چگونگی تعریف این مفهوم یا سنجش آن وجود ندارد. به طور کلی، توانایی تغییر آمیبه های شناختی به منظور سازگاری با محرکهای در حال تغییر محیطی، عنصر اصلی در تعریف عملیاتی انعطاف پذیری شناختی است. (Dennis, 2010, p242)

بعضی پژوهشگران انعطاف پذیری شناختی را میزان ارزیابی فرد در مورد قابل کنترل بودن شرایط تعریف کرده اند که این ارزیابی در موقعیتهای مختلف تغییر میکند. (Gan, 2004, p57; Zong, 2010, p 24)

به طور کلی تئوری انعطاف پذیری شناختی CFT نظریه ساختارگرا در مورد یادگیری و آموزش است که برای اصلاح مشکلات مربوط به کسب دانش های پیشرفته (در اینجا تغییر و تحول سازمانی) تلاش می نماید، یعنی یادگیری یک موضوع فراتر از مرحله اولیه. بنابراین اهداف کسب دانش پیشرفته باید متفاوت از آموزش مقدماتی باشد. در مرحله مقدماتی هدف این است که یادگیرنده در معرض یک محتوا قرار گیرد بدین منظور که آن را به رسمیت بشناسد و یا آن را به خاطر بیاورد. در مرحله پیشرفته کسب دانش یادگیری باید عمیق باشد، بدین مفهوم که یادگیرنده باید درک درستی از محتوا، دلیل آن، کاربرد آن در زمینه های گوناگون داشته باشد. هدف عمده این نظریه کمک به توسعه توانایی یادگیرندگان برای درک موقعیت های مختلف و ایجاد توانایی برای سازگاری با دانش جدید است (گردد، ۲۰۰۱).

تئوری انعطاف پذیری شناختی راند جی. اسپيرو

انعطاف پذیری شناختی، توانایی برای ساختن یا بازسازی دانش شخصی به شیوه های مختلف به منظور پاسخ به نیازهای موقعیتی است (اسپیرو، ۱۹۹۱ و ۱۹۹۲)، اسپيرو و جنگ، ۱۹۹۰؛ چيووهر بست، ۲۰۰۸) و به توانایی انسان برای سازگاری با استراتژی های فرایند شناختی جهت مقابله با شرایط جدید و غیرمنتظره در محیط، اشاره دارد (کاناس، کویساد، آنتولی و فجاری، ۲۰۰۳، اسپيرو و همکاران، ۱۹۹۲، به نقل قول از رضوی، ۱۳۹۰).

این نظریه بر اساس نظریه سازنده گرایی بنا شده و به کارگیری آن در تعاملات یادگیری می تواند در ساختار بندی فعالیت ها به معلمان کمک کند (اسپیرو، فلتوویچ، جکوبسون و کولسن، ۱۹۹۲)

اسپیرو نظریه پرداز پیشتاز این زمینه بیان میکند که در نظریه انعطاف پذیری شناختی بر موارد زیر تاکید می شود:

استفاده از موارد مختلف و مثالهای غنی با سطح دشواری بالا

استفاده از اشکال مختلف بازنمایی دانش و فراهم آوردن مثال در انواع مختلف رسانه ها

پیوند میان مفاهیم انتزاعی برای انتزاع مفاهیم و استفاده از راهبردهای قابل استفاده برای دیگر مسائل و حالتها

مدل مفهومی انعطاف پذیری

مدل مفهومی انعطاف پذیری شناختی یک چارچوب نظری است که سعی می کند این مهارت را از نظر عناصر، مکانیسمها، و عوامل مؤثر بررسی کند. یکی از مدل های مفهومی معروف در این زمینه، مدل میون و همکاران است که در سال ۲۰۱۴ ارائه شد.³ این مدل شامل سه بخش اصلی است:

-عناصر انعطاف پذیری شناختی: شامل تعویض وظیفه، انتقال ادراکی، و تغییر مسیر توجه است. تعویض وظیفه به توانایی تغییر بین دو وظیفه مختلف اشاره دارد. انتقال ادراکی به توانایی تغییر بین دو جنبه مختلف یک شی یا موضوع اشاره دارد. تغییر مسیر توجه به توانایی تغییر توجه از یک محرک به محرک دیگر اشاره دارد.

- مکانیسم های انعطاف پذیری شناختی: شامل تثبیت، تغییر، و تطبیق است. تثبیت به فرایند حفظ یک حالت شناختی یا یک قانون اشاره دارد. تغییر به فرایند تغییر یک حالت شناختی یا یک قانون اشاره دارد. تطبیق به فرایند ایجاد یک حالت شناختی یا یک قانون جدید اشاره دارد.

-عوامل مؤثر بر انعطاف پذیری شناختی: شامل عوامل ذاتی و غیرذاتی است. عوامل ذاتی شامل ویژگی های فردی مانند سن، سلامت، تغذیه، ورزش، و آموزش هستند. عوامل غیرذاتی شامل ویژگی های محیطی مانند پیچیدگی، تنوع، و انگیزه هستند. این مدل می تواند به ما کمک کند تا انعطاف پذیری شناختی را بهتر درک کنیم و راه هایی برای ارزیابی و تقویت آن پیدا کنیم.

345

فرضیه های تحقیق

فرض صفر: به نظر می رسد انعطاف پذیری شناختی بر روی سلامت روان دانشجویان تاثیر می گذارد.

فرض خلاف: به نظر می رسد انعطاف پذیری شناختی بر روی سلامت روان دانشجویان تاثیر نمی گذارد.

*روش تحقیق، جامعه آماری، حجم نمونه و ابزار گردآوری داده های تحقیق

این پژوهش براساس ماهیت داده ها یک تحقیق کیفی، از نظر هدف تحقیق کاربردی و برحسب ابزار گردآوری داده ها یک تحقیق توصیفی می باشد. با توجه به اینکه تحقیق حاضر به روش توصیفی تحلیل انجام شده است و بر پایه مطالعات کتابخانه ای و اسنادی استوار است، لذا از ابزار فیش برداری اسناد معتبر، برای جمع آوری اطلاعات مورد نیاز استفاده شده است. در روش کتابخانه ای با مراجعه به کتب و مقالات فارسی و لاتین، بخشی از اطلاعات لازم جمع آوری گردیده و به علاوه از اینترنت به عنوان منبع اطلاعات روز علمی استفاده به عمل آمده و مقالات معتبر پژوهشی نیز مورد استفاده قرار گرفته اند

محقق در این پژوهش از رویکرد کیفی استفاده نموده است. در این پژوهش برای پاسخگویی به سؤال پژوهش از روش پدیدار نگاری استفاده شده است. روش پدیدار نگاری را می توان برای پژوهش درباره هر جنبه از واقعیت طبیعی یا اجتماعی که افراد درباره آن برداشتی به دست آورده اند مورد استفاده قرار داد. جامعه آماری این پژوهش نیز، شامل ۵ نفر از دانشجویان شهر مشهد می باشد. مشارکت کننده های این پژوهش ۵ نفر از دانشجویان دانشگاه بین المللی امام رضا (ع) ۲ نفر از دختران و ۳ نفر از پسران می باشند که انتخاب شده اند. محقق در تحقیق حاضر از نمونه گیری هدفمند استفاده نموده است. در نمونه گیری هدفمند، بخشی از جامعه، بر اساس قضاوت و نظر کارشناسی خود پژوهنده و یا تأیید افراد صاحب نظر، نمونه انتخاب می شود. این نمونه به گونه ای انتخاب شده است که تا حد امکان ویژگی های جامعه واقعی را داشته باشد.

در این پژوهش روش و ابزار گردآوری اطلاعات از طریق مصاحبه نیمه ساختار یافته می باشد، که هر مصاحبه بین ۴۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامیده است. داده ها از طریق روش مقایسه ای موازی مورد تحلیل قرار گرفته و نتایج بدست آمده از مصاحبه،

جمع آوری، ثبت و به روش تفسیری از طریق تدوین جدول راهنما و استخراج نکات کلیدی، کدگذاری باز، کد مولفه و در قالب مضامین عمده دسته بندی گردیده اند.

تجزیه و تحلیل داده ها

ردیف	سوالات	نکات کلیدی	کد باز	مولفه	ابعاد
۱	آیا انعطاف پذیری شناختی می تواند به بهبود توانایی های تحلیلی و حل مسائل کمک کند؟	توانایی تصمیم گیری منطقی در موقعیت های جدید و نامعلوم	تحلیل و حل مسئله	زندگی پر چالش	احساس توانمندی
۲	چگونه فهم شما از انعطاف پذیری شناختی بر روی روحیه و احساس کلی شما تاثیر گذاشته است؟	احساس کنترل بیشتر	احساس کلی	یادگیری	اضطراب و استرس
۳	یا فکر می کنید که انعطاف پذیری شناختی می تواند روی روابط اجتماعی شما تأثیرگذار باشد؟ چطور؟	برقراری ارتباط بهتر با دیگران	واکنش مناسب به انتقاد	حفظ خونسردی	عزت نفس
۴	یا تصور می کنید که انعطاف پذیری شناختی می تواند بر خلاقیت و نوآوری شما تأثیرگذار باشد؟	نگاه کردن به قضایا از چند زاویه مختلف	الگو گرفتن از تجربه دیگران	عدم تعصب	آرامش
۵	چگونه انعطاف پذیری شناختی می تواند به مدیریت استرس و اضطراب کمک کند؟	افزایش سرعت عمل در انتخاب راه مقابله با استرسورها	توانایی مدیریت	انطباق پذیری	مهارت های مقابله ای

بحث و نتیجه گیری

با توجه به موضوع تحقیق حاضر که به بررسی تاثیر انعطاف پذیری شناختی بر سلامت روان دانشجویان دانشگاه بین المللی امام رضا (ع) پرداخته است لذا یافته های این پژوهش نشان می دهد که انعطاف پذیری شناختی، بر سلامت روان تاثیر زیادی دارد همانطور که پژوهش های علمی، ادبیات دینی و در کتب علمای دین اسلام، ادبیات ملی و درمتون و اشعار فارسی همچنین بررسی کتب و شواهد تاریخی یا در یک کلام فرهنگ غنی کشورمان به صبر و انعطاف پذیری تاکید فروان شده است یافته های این پژوهش نشان می دهد که انعطاف پذیری شناختی، با تاثیر بر بر احساس توانمندی، اضطراب و استرس، عزت نفس، آرامش و مهارت های مقابله ای، بر سلامت روان اثر می گذارد.

نکته دوم این تحقیق این است که باید بین انعطاف پذیری و منفعل بودن تفاوت قائل شد، برخی افراد ضعف و فقدان برخی مهارت های خود مثل مهارت جرئت ورزی را به انعطاف پذیری سو تعبیر می کنند به واسطه این موضوع سلامت روان آنان تحت تاثیر قرار میگیرد.

نتیجه نهایی اینکه انعطاف پذیری شناختی بر سلامت روان افراد تاثیر زیادی دارد و سلامت روان بر وجوه مختلف زندگی آنان مانند کیفیت و رضایت شغلی، تحصیلی، زناشویی، خواب و... اثر دارد.

پیشنهادات

پیشنهادات علمی

با توجه به محدودیت های موجود در تحقیق با موضوع حاضر، لذا از پژوهشگر بعدی تقاضا می شود که موارد زیر را مورد بررسی قرار دهد:

- بررسی و شناخت عوامل به وجود آمدن مشکلات سلامت روان نظیر افسردگی و اضطراب
- بررسی تاثیر انعطاف پذیری شناختی بر زندگی عادی افراد
- بررسی عوامل بازدارند، کاهنده و یا افزایشنده در زندگی دانشجویان
- بررسی انعطاف تاثیر انعطاف پذیری شناختی بر وجوه مختلف زندگی افراد

پیشنهادات کاربردی

- پیشنهاد می شود پژوهشی در راستای تاثیر امکانات رفاهی و آسایش بر سلامت روان جوانان انجام شود.
- پیشنهاد می شود با فرهنگ سازی و کارگاه های مهارت زندگی از جمله عدم نا امیدي در جوانان و تلاش برای اهدافشان در زندگی انجام شود.

منابع

منابع داخلی

اصغری ابراهیم آباد، محمدجواد، و ممی زاده اوجور، محمد. (۱۳۹۷). نقش انعطاف پذیری روانشناختی و سرسختی روانشناختی در تبیین بهزیستی روانشناختی سربازان. پژوهش های روان شناسی بالینی و مشاوره (مطالعات تربیتی و روان شناسی)، ۸(۱)، ۳۷-۵۱. <https://sid.ir/paper/204963/fa> . SID.

نوروزی فرد، محمد، و زمانی، علی. (۱۳۹۵). مدیریت اثربخش از طریق شناخت چالش ها و ظرفیت های منابع انسانی سازمان. کنفرانس بین المللی نوآوری در علوم و تکنولوژی. <https://sid.ir/paper/865119/fa> . SID.

ثناگوی محرر، غلامرضا، و میرشکاری، حمیدرضا. (۱۳۹۷). بررسی میزان ارتباط انعطاف پذیری شناختی و وسواس در بیماران اضطرابی. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۱(ویژه نامه ۱)، ۰-۰. SID. <https://sid.ir/paper/968550/fa>

Magiran نشریه رویش روان شناسی، سال یازدهم شماره ۶ (پیاپی ۷۵، شهریور ۱۴۰۰). <https://www.magiran.com/volume/193520>

سلطانی، اسماعیل؛ شاره، حسین؛ بحرینیان، سید عبدالمجید و فرمانی، اعظم. (۱۳۹۲). نقش واسطه های انعطاف پذیری شناختی در ارتباط بین سبک های مقابله ای و تاب آوری با افسردگی. پژوهنده، ۱۸(۲)، ۸۸-۹۶.

منابع خارجی

- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.

- [The relationship between cognitive flexibility and psychological well-being in Iranian students: The mediating role of self-efficacy and resilience] (^1^), *International Journal of Psychology* (۲۰۲۰،

- [Cognitive flexibility and psychological well-being in older adults: The mediating role of perceived stress and coping strategies] (^2^), *Personality and Individual Differences* ۲۰۲۱

- [Cognitive flexibility and mental health outcomes during the COVID-19 pandemic in the United States] (^3^), *Journal of Affective Disorders* ۲۰۲۱

Wang Y, Kala MP, Jafar TH (2020) Factors associated with psychological distress during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on the predominantly general population: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE* 15(12): e0244630. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244630>

Dennis, JP., Vander Wal, JS. (2009). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy Research*, 34, 241-253.

www.who.int

jafarhashemlou.blogfa.com