فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۸، شماره ۲۲، پاییز ۱۴۰۲

تاثیر انعطاف‌پذیری شناختی بر بهزیستی ذهنی با واسطه‌گری خرد در دانش‌آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر پاوه

گرده آزادی پور[۱]، بهزاد شوقی[۲]

چکیده

پژوهش حا ضر باهدف برر سی تأثیر انعطاف‌پذیری شناختی بر بهزی ستی ذهنی با وا سطه‌گری خرد در دانش‌آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر پاوه انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه‌ی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر پاوه در سال تح صیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ می‌با شد. تعداد اع ضای نمونه ۲۲۰ نفر در نظر گرفته شده ا ست که با ا ستفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. اطلاعات اصلی این پژوهش با استفاده از مقیاس انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰)، پر سشنامه‌ی بهزیستی روان شناختی ریف-فرم کوتاه (۱۹۸۹) و پر سشنامه خرد آردلت (۲۰۰) به د ست آمد. در تجزیه‌وتحلیل اطلاعات از آمار توصیفی و آمار استنباطی (همبستگی پیر سون و مدل سازی معادلات ساختاری) استفاده شد. نتایج نشان داد که انعطاف‌پذیری روان شناختی بر بهزیستی ذهنی تأثیر مثبت و معناداری دارد. همچنین انعطاف‌پذیری شناختی بر خرد تأثیر مثبت و معناداری دارد. همین‌طور خرد بر بهزیســـتی ذهنی تأثیر مثبت و معناداری داشـــت. نتایج پژوهش حاکی از آن بود که انعطاف‌پذیری شناختی بر بهزیستی ذهنی با واسطه‌گری خرد در دانش‌آموزان دوره دوم مقطع متو سطه شهر پاوه تأثیر دا شته است.

واژگان کلیدی: انعطاف‌پذیری شناختی، بهزیستی ذهنی، خرد

[۱] کارشناسی ارشد برنامه ریزی درستی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد الکترونیک
[۲] گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران (نویسنده مسئول) (b.shoghi@srbiau.ac.ir)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-24]

مقدمه

خرد نخستین صفت از ویژگی‌های شش‌گانه انسان سالم است که به‌عنوان منبعی برای توانمندی انسان شناخته می‌شود (آردلت و فراری[1]، ۲۰۱۹). خرد ترکیبی از گرایش‌ها و ویژگی‌های روان‌شناختی است که برای بهزیستی فردی و اجتماعی، نقطه‌ای آرمانی در نظر گرفته می‌شود (والش و ریمز[2]، ۲۰۱۷). آردلت مفهوم خردمندی را در سه بعد شناختی، تأملی و عاطفی تبیین کرد که مشتق از یکدیگر نیستند اما یکسان نیز پنداشته نمی‌شوند (آردلت[3]، ۲۰۱۴). بعد شناختی خردمندی به قابلیت درک زندگی، شامل قبول جنبه‌های مثبت و منفی ماهیت انسان، محدودیت ذاتی دانش و پیش‌بینی‌ناپذیر بودن زندگی اشاره دارد و پیش‌نیازی برای توسعه بعد تأملی است که درکی عمیق‌تر از زندگی را امکان‌پذیر می‌کند تا فرد بتواند واقعیت را همان‌گونه که هست بدون هیچ‌گونه تحریفی درک کند (قره‌داغی، ۱۴۰۱). بعد عاطفی شامل حضور عواطف و رفتارهای مثبت نسبت به سایرین مانند احساسات و اعمال دلسوزانه و شفقت‌آمیز و نیز فقدان بی‌تفاوتی یا عواطف و رفتارهای منفی نسبت به سایرین است (استرنبرگ و جردن[4]، ۲۰۱۹).

در دهه‌های اخیر، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که انعطاف‌پذیری شناختی از تعیین‌کننده‌های مهم سازگاری روانی-اجتماعی است که با توجه به اهمیت بررسی عوامل پیش‌بینی‌کننده‌ی خرد، به‌منظور رسیدن به پیامدهای مثبت آن، می‌تواند از عوامل اثرگذار بر آن باشد (کاویان‌فر و همکاران، ۱۴۰۱). افرادی که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی ندارند به هنگام مواجهه با شرایط بحرانی و پرفشار به سمت افکار و احساسات پریشان‌کننده گرایش می‌یابند؛ زیرا به دشواری می‌توانند برای رهایی از چنین احساساتی، روش‌های مقابله‌ای جایگزینی بیابند (مک‌کارکن[5] و همکاران، ۲۰۱۴). فقدان انعطاف‌پذیری شناختی موجب می‌شود که افراد از واکنش‌های مقابله‌ای که تسهیل‌کننده‌ی استفاده از راهکارهای کارآمد حل مسئله در دوران مواجهه با استرس است، خودداری کنند و درنتیجه این مسئله منجر به افزایش نومیدی و حتی فکر خودکشی می‌شود (میراندا[6] و همکاران، ۲۰۱۳). نتایج پژوهش صمدیه و نصری (۱۴۰۰) نشان داد دانش‌آموزانی که انعطاف‌پذیری شناختی دارند و می‌توانند موقعیت‌های مختلف را از جنبه‌های گوناگون ارزیابی کنند، کنجکاوی بیشتری دارند و می‌توانند ازلحاظ تحصیلی خود را به‌روز نگه‌دارند. بنابراین انعطاف‌پذیری افراد در میزان بروز آسیب‌ها و سطح عملکرد آن‌ها در شرایط فشارزا بسیار تعیین‌کننده است (عباسی و همکاران، ۱۳۹۹).

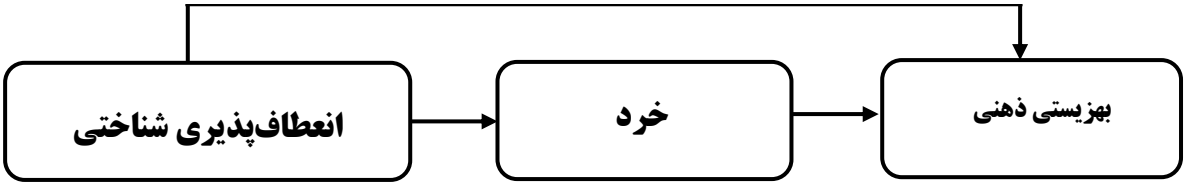
هر کشوری که به دنبال توسعه و ترقی در تمامی شئونات اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی خود می‌گردد، لاجرم باید به فکر تقویت اقشار دانش‌آموز و دانش‌پژوه خود باشد چرا که دستاوردهای علمی ناشی از فعالیت‌های دانش‌آموزان، دانشجویان و دانش‌پژوهان است که لازمه‌ی حرکت به سوی پیشرفت یک جامعه می‌باشد (زرنگاریان، ۱۳۹۹). از سویی برخی دانش‌آموزان در زندگی تحصیلی خود می‌توانند با بحران‌هایی روبرو شوند که بر روی کیفیت تحصیلی آنان و ایجاد چالش‌های بهزیستی ذهنی نقش مخربی دارد. (خلج‌زاده و هاشمی، ۱۳۹۸). بنابراین یکی از متغیرهای مرتبط با خرد، سازه‌ی بهزیستی ذهنی است (درخشان و همکاران، ۱۴۰۱). بهزیستی ذهنی بیانگر آن است که افراد چه احساسی به خودشان دارند و شامل پاسخ‌های هیجانی افراد، رضایتمندی از زندگی و قضاوت درباره‌ی کیفیت زندگی می‌شود (رنر و هارتلی[7]، ۲۰۱۸). ریف[8] (۱۹۸۹) بهزیستی روانشناختی را به عنوان رشد استعدادهای واقعی هر فرد تعریف می‌کند. این مفهوم از ۶ مولفه پذیرش خود، خودمختاری، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، تسلط بر محیط و رشد فردی تشکیل شده است (دهقانی بزگ‌آبادی و همکاران، ۱۴۰۱). در واقع بهزیستی روانشناختی، ارزیابی مثبت فرد و رضایت کلی او از زندگی خویش است که باعث می‌شود هیجانات مثبت بیشتری را نسبت به هیجانات منفی تجربه کند (کوهی، ۱۳۹۹). افراد با احساس بهزیستی پایین، گذشته، آینده خود و دیگران، رویدادها و

[1] Ardelt & Ferrari
[2] Walsh & Reams
[3] Ardelt
[4] Sternberg & Jordan
[5] McCracken
[6] Miranda
[7] Renner & Hartley
[8] Ryff

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-24]

حوادث پیرامونشان را به صورت منفی و نامطلوب ارزیابی می‌کنند و هیجانات منفی مانند اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند (هاگیل و همکاران[1]، ۲۰۱۸). نتایج پژوهشی نشان می‌دهد که خردمندی در مواجهه با موقعیت های مشکل زا، توانایی خودتنظیمی هیجانی فرد را افزایش می‌دهد و باعث تسکین، آرامش و بهزیستی ذهنی می‌گردد (والش و ریمز، ۲۰۱۷). مطالعات و حتی راهکارهای زیادی را مبنی بر رابطه بهزیستی ذهنی و خردمندی می‌توان یافت (زاچر و استادینگر[2]، ۲۰۱۸).

با توجه به اینکه دوره‌ی دبیرستان به عنوان تجربه‌ای جدید، همراه با برخی تحولات رشدی است و هنوز کاملا مسئولیت‌پذیری‌ها و نقش‌های یک بزرگسال را به عهده نگرفته‌اند و تغییراتی در فرایندهای هویت‌یابی، معناجویی، استقلال و حمایت‌های اجتماعی موردنیاز آنها مشاهده می‌شود (اسمیت و همکاران[3]، ۲۰۲۰) پژوهش در ارتباط با مولفه‌های روانشناختی همچون انعطاف‌پذیری شناختی (که یکی از عوامل مهم در تعاملات اجتماعی است) و بهزیستی ذهنی (به عنوان مولفه‌ی اثرگذار در ارزیابی افراد از زندگیشان و داشتن حداکثر عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی) حائز اهمیت است. همچنین خردمندی به عنوان مهارت، هدف و کاربرد تجربیات مهم زندگی در تسهیل رشد بهینه‌ی خود و دیگران، می‌تواند نقش بسزایی در مواجهه‌ی دانش‌آموزان با موقعیت‌های مشکل‌زا داشته باشد. لذا سوال اصلی پژوهش حاضر آن است که آیا انعطاف‌پذیری شناختی بر بهزیستی ذهنی با واسطه‌گری خرد در دانش‌آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر پاوه تاثیر دارد؟



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش

روش پژوهش برحسب هدف، کاربردی؛ برحسب زمان اجرای پژوهش، مقطعی؛ از نظر ماهیت پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و از نظر نوع داده، کمی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه‌ی دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر پاوه در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ تشکیل می‌دهند. با وجود آنکه در مورد حجم نمونه لازم برای تحلیل عاملی و مدل‌های ساختاری، توافق کلی وجود ندارد (شریبر، ۲۰۰۶)؛ اما به زعم بسیاری از پژوهشگران، حداقل حجم نمونه لازم ۲۰۰ نفر می‌باشد (هولتر، ۱۹۸۳؛ گارور و منتزر، ۱۹۹۹؛ سیوو و همکاران، ۲۰۰۶؛ هو، ۲۰۰۸؛ به نقل از حبیبی، ۱۳۹۱)؛ لذا در این پژوهش برای اطمینان خاطر، تعداد نمونه ۲۲۰ نفر در نظر گرفته شد که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

ابزارهای پژوهش:

الف) مقیاس انعطاف پذیری روانشناختی (CFL) دنیس و وندروال (۲۰۱۰): این پرسشنامه توسط دنیس و وندروال ساخته شد . مشتمل بر ۲۰ سوال می باشد. این پرسشنامه برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر در درمان شناختی-رفتاری افسردگی و سایر بیماری‌های روانی بکار می‌رود. اعتبار همزمان این پرسشنامه را با پرسشنامه افسردگی بک برابر ۳۹/.- و روایی همگرایی آن را با مقیاس انعطاف پذیری شناختی مارتین و رابین ۷۵/. بدست آوردند. در ایران شاره و همکاران (شاره و سلطانی و بحرینیان و فرمانی ۱۳۹۲.- به نقل از فاضلی و همکاران ۱۳۹۳) ضریب بازآزمایی کل مقیاس را ۷۱/. و ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس را ۹۰/. گزارش نمودند. ضریب آلفای کرونباخ داده‌های این پرسشنامه در پژوهش فاضلی و همکاران (۱۳۹۳)۷۵/. بدست آمد. در پژوهش خود، روایی این مقیاس را با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی موردبررسی و تایید قرار دادند. در ایران در پژوهش هاشمیان، پورشهریاری، بنی‌جمال و گلستانی‌بخت (۱۳۸۶) پایایی این مقیاس روی ۵۷ نفر آزمودنی به دو روش بازآزمائی ۰/۷۶ و آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد. درتاج (۲۰۱۹) نیز ضریب آلفای کرونباخ را ۰/۶۶ گزارش کرده است.

[1] Hugill et. al.
[2] Zacher & Staudinger
[3] Smyth et. al.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-24]

ب) پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف-فرم کوتاه (۱۹۸۹): این مقیاس توسط ریف در فرم اصلی ۱۲۰ سوالی طراحی شده است که دارای ۶ زیرمقیاس خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، رابطه مثبت با دیگران، زندگی هدفمند و خودپذیرندگی می باشد. پاسخ به هر سوال بر اساس طیفی از کاملا مخالف (نمره ۱) تا کاملا موافق (نمره ۶) مشخص می شود. نمره ی بالاتر بیانگر سطح بالای بهزیستی روان شناختی است. لازم به ذکر است که در پژوهش های بعدی فرم های ۸۴، ۵۴ و ۱۸ سوالی این مقیاس نیز ارایه گردید. در این پژوهش فرم کوتاه ۱۸ سوالی که توسط ریف و کیز خلاصه شد، مورد استفاده قرار گرفته است. ریف و کیز گزارش کردند همبستگی زیرمقیاس های فرم ۱۸ سوالی با فرم ۱۲۰ سوالی بین ۷۰٪ تا ۸۹٪ است (ایرانیان پهرآباد، مشهدی، طبیبی و مدرس غروی، ۱۳۹۴). پژوهش بیانی، کوچکی و بیانی (۲۰۰۸)، نشان دهنده ی روایی و اعتبار قابل قبول نسخه ۸۴ سوالی فارسی است. در پژوهش آن ها پایایی درونی مقیاس با روش آلفای کرونباخ برابر با ۸۲٪ و آلفای زیرمقیاس های آن از ۷۰٪ تا ۷۸٪ بوده است. همبستگی مثبت آن با مقیاس رضایت از زندگی، پرسشنامه شادی آکسفورد و پرسشنامه حرمت خود روزنبرگ حاکی از روایی همگرای آن است. در بررسی دیگری ضرایب آلفای کرونباخ برای هر کدام از زیرمقیاس های این فرم به ترتیب ۶۰٪، ۷۷٪، ۷۳٪، ۷۴٪، ۷۵٪ و ۷۸٪ به دست آمد (به نقل از ایرانیان پهرآباد و همکاران، ۱۳۹۴). علاوه بر این، سفیدی و فرزاد (۱۳۹۱) در رواسازی فرم ۱۸ سوالی مقیاس بهزیستی روان شناختی ریف بر روی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قزوین، همسانی درونی برای کل آزمون و زیرمقیاس ها را بین ۶۵۸٪ تا ۷۵٪ گزارش کردند

ج) پرسشنامه خرد آردلت (۲۰۰۳): پرسشنامه خرد توسط آردلت در سال ۲۰۰۳ طراحی گردیده است. این پرسشنامه از ۳۹ گویه و سه خرده مقیاس شناختی (۱۴ سوال)، انعکاسی (۱۲ سوال) و عاطفی (۱۳ سوال) تشکیل شده است که به منظور سنجش خرد به کار می رود. نمره گذاری پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۵ نقطه ای است که برای گزینه های «کاملا مخالفم»، «مخالفم»، «نظری ندارم»، «موافقم» و «کاملا موافقم» به ترتیب امتیازات ۵، ۴، ۳، ۲ و ۱ در نظر گرفته می شود. همچنین برای تعدادی از گویه ها نمره گذاری به صورت طیف لیکرت ۵ نقطه ای است که برای گزینه های «کاملا در مورد من صحیح است»، «تا حدودی در مورد من صحیح است»، «نظری ندارم»، «تا حدودی در مورد من صحیح نیست» و «اصلا در مورد من صحیح نیست» به ترتیب امتیازات ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ در نظر گرفته می شود. آردلت همسانی درونی در هر سه بعد به طور کلی را ۰/۸۵، بعد شناختی ۰/۷۸، بعد تاملی ۰/۷۵، و بعد عاطفی را ۰/۷۴ محاسبه کرد. همچنین وی ویژگی های روان سنجی آن از جمله پایایی بازآزمایی آن را (۰/۵۶) و پایایی بین ارزیابان را مثبت و معنادار و روایی همگرا آن را از طریق بررسی همبستگی آن با مقیاس بهزیستی روان شناختی مناسب گزارش کرده است و تحلیل عامل اکتشافی نیز موید سه عامل نظری اندازه گیری شده بوده است (آردلت، ۲۰۰۳).

به منظور تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS-V23 و Amos-V8.8 استفاده گردید. همچنین به‌منظور پاسخگویی به فرضیه‌های پژوهش از مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد.

یافته‌ها

شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول (۱) آورده شده است.

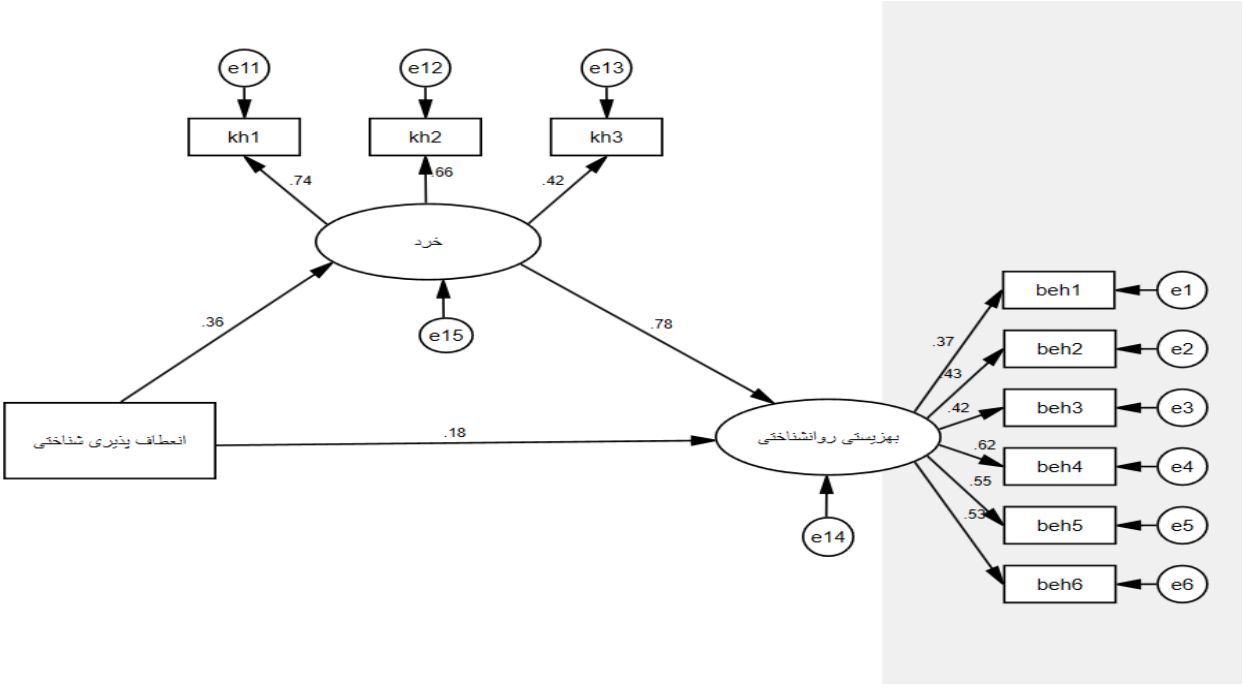
جدول ۱. شاخص توصیفی مقیاس‌های تحقیق

مقیاس	شاخص آماری خرده مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
بهزیستی ذهنی	خودمختاری	۱۱.۷۴	۳.۹۹	۰.۴۴	-۱.۱۵
	تسلط بر محیط	۱۲.۲۱	۳.۹۴	۰.۴۰	-۱.۱۱
	رشد شخصی	۱۲.۳۰	۴.۱۱	۰.۳۵	-۱.۲۰
	رابطه مثبت با دیگران	۱۲.۴۸	۴.۴۴	۰.۲۹	-۱.۴۵
	زندگی هدفمند	۹.۷۵	۳.۳۲	۱.۶۲	۱.۷۹

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-24]

	خودپذیرندگی	۱۳.۷۱	۳.۸۴	۰.۱۹	-۱.۱۱
انعطاف پذیری شناختی	انعطاف پذیری شناختی	۵۹.۷۲	۱۳.۹۸	۰.۱۳	-۰.۲۹
خرد	شناختی	۴۱.۳۷	۸.۲۹	۰.۹۴	-۰.۲۸
	انعکاسی	۳۴.۰۵	۸.۵۱	۱.۰۶	-۰.۰۴
	عاطفی	۳۶.۰۹	۹.۰۱	۰.۸۷	-۰.۴۶

نتایج جدول ۱ نشان می دهد شاخص های کجی و کشدگی در بازه ۲- تا ۲+ قرار دارند. نتایج مربوط به اجرای مدل در حالت استانداردشده به همراه برخی از مهمترین شاخص‌های برازش مدل اولیه در شکل و جدول زیر ارائه شده است.



شکل ۲. مدل در حالت ضرایب استاندارد شده

جدول ۲. شاخص های برازش مدل

نام شاخص	شاخص های برازش	
	مقدار	حد مجاز
$\frac{\chi 2}{df}$	۱.۳۵	کمتر از ۳
RMSEA[1](ریشه میانگین خطای برآورد)	۰.۰۴	کمتر از ۰/۱
CFI[2](برازندگی تعدیل یافته)	۰.۹۷	بالاتر از ۰/۹
NFI[3](برازندگی نرم شده)	۰.۹۴	بالاتر از ۰/۹

[1] Root Mean Square Error Approximation
[2] Comparative Fit Index
[3] Normed Fit Index

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-24]

GFI[1](نیکویی برازش)	۰.۹۶	بالاتر از ۰/۹
AGFI[2](نیکویی برازش‌اصلاح شده)	۰.۹۴	بالاتر از ۰/۹

به طور کلی در کار با برنامه اموس هر یک از شاخص های بدست آمده به تنهایی دلیل برازندگی یا عدم برازندگی مدل نیستند و این شاخص ها را در کنار هم بایستی تفسیر نمود. مقدارهای بدست آمده برای این شاخص ها نشان می دهد که در مجموع الگو در جهت تبیین و برازش از وضعیت مناسبی برخوردار است.

جدول ۳. ضرایب و معناداری اثر مستقیم انعطاف پذیری شناختی بر بهزیستی ذهنی

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	نوع اثر	β استانداردشده	آماره معناداری	sig
انعطاف پذیری شناختی	بهزیستی ذهنی	مستقیم	۰.۱۸	۲.۱۷	۰.۰۳

آنچه از نتایج جدول ۳ برمی‌آید این است که فرضیه پژوهش تایید شده و انعطاف پذیری شناختی اثر مستقیم مثبت معنادار بر بهزیستی ذهنی داشته است (p<۰.۰۵). بدین معنا که با افزایش انعطاف پذیری شناختی، سطح بهزیستی ذهنی افزایش می یابد (p<۰.۰۵).

جدول ۴. ضرایب و معناداری اثر مستقیم انعطاف پذیری شناختی بر خرد

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	نوع اثر	β استانداردشده	آماره معناداری	sig
انعطاف پذیری شناختی	خرد	مستقیم	۰.۳۶	۴.۴۸	۰.۰۰۱

آنچه از نتایج جدول ۴ برمی‌آید این است که فرضیه پژوهش تایید شده و انعطاف پذیری شناختی اثر مستقیم مثبت معنادار بر خرد داشته است (p<۰.۰۵). بدین معنا که با افزایش انعطاف پذیری شناختی، سطح خرد افزایش می یابد (p<۰.۰۵).

جدول ۵. ضرایب و معناداری اثر مستقیم خرد بر بهزیستی ذهنی

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	نوع اثر	β استانداردشده	آماره معناداری	sig
خرد	بهزیستی ذهنی	مستقیم	۰.۷۸	۶.۸۹	۰.۰۰۱

آنچه از نتایج جدول ۵ برمی‌آید این است که فرضیه پژوهش تایید شده و خرد اثر مستقیم مثبت معنادار بر بهزیستی ذهنی داشته است (p<۰.۰۵). بدین معنا که با افزایش خرد، سطح بهزیستی ذهنی افزایش می یابد (p<۰.۰۵).

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تاثیر انعطاف‌پذیری شناختی بر بهزیستی ذهنی با واسطه‌گری خرد در دانش‌آموزان دوره دوم مقطع متوسطه شهر پاوه انجام شد. نتایج نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی به شکل مثبت و معناداری بهزیستی ذهنی را پیش‌بینی می‌کند. این یافته با نتایج حاصل از پژوهش‌های خوشنویسان، ۱۴۰۱؛ دهلانی و سوری، ۱۴۰۱؛ جعفرزاده، ۱۴۰۱؛ معصومی‌فرد و محمدیان صمیم، ۱۳۹۹؛ ضرابیان و بلوچزهی، ۱۳۹۸؛ مویان-گیلیک و دمیر، ۲۰۲۰؛ فو و چاو، ۲۰۱۵ همسوست. در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان گفت افراد دارای انعطاف‌پذیری شناختی، در برابر ناملایمات مواجه شده، با کنترل وقایع، کیفیت زندگی خود را توجیه کرده و به رشد شخصی نائل می‌شوند. به عبارت دیگر، هرچه انعطاف‌پذیری فرد بیشتر باشد و بتواند موقعیت‌های سخت را به عنوان موقعیتی کنترل‌شدنی در نظر گیرد و نیز در مواجه با رویدادهای زندگی و رفتار افراد، توانایی ارائه‌ی چندین توجیه جایگزین را داشته باشد و در موقعیت‌های سخت بتواند به راه‌حل‌های جایگزین فکر کند، ظرفیت او در مقابله و سازگاری و به طور کلی بهزیستی روانشناختی او افزایش می‌یابد (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۸). به طور کلی افراد انعطاف‌پذیر از وجود مشکلات در زندگی‌شان اجتناب نکرده و وضعیت اضطراب‌آور را به عنوان فرصتی برای رشد و بالندگی‌شان در نظر می‌گیرند؛ در نتیجه ویژگی و نیمرخ شخصیت افراد منعطف به گونه‌ای است که واقعیت را می‌پذیرند و باور عمیق دارند که زندگی با معنا است و توانایی بهبود و سازگاری با تغییرات زندگی را دارند (نیک‌خو و حسینی قمی، ۱۴۰۰) که منجر به

[1] Goodness of Fit Index
[2] Goodness of Fit Index

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-24]

افزایش بهزیستی روانشناختی آنان می‌شود. چرا که فردی که از بهزیستی روانشناختی برخوردار باشد، برای ارتقای خود تلاش می‌کند و حتی سعی دارد در شرایط استرس‌زا با مشکلات و عوامل تنیدگی‌زا سازش بیشتری از خود نشان دهد. در واقع بهزیستی روانشناختی بالا با واکنش‌های عاطفی و شناختی مناسب برای درک توانمندی‌های شخصی و تعامل‌های مفید با افراد دیگر سبب می‌شود ناهمخوانی بین محیط واقعی و عوامل بیولوژیکی فرد را که همان تنیدگی است، تحت کنترل بگیرد. به صورت کلی می‌توان گفت فرد دارای انعطاف‌پذیری روانشناختی می‌تواند تفکر خود را از موقعیت‌های قدیمی به موقعیت‌های جدید تغییر دهد و بر پاسخ‌ها یا تفکراتی رایج غلبه کرده و با موقعیت‌های جدید سازگاری و انطباق یابد. در هنگام نیاز، قادر به غلبه بر باورها یا عادات قبلی خود نیز می‌باشد. با پذیرش شرایط موجود و انجام رفتارهایی که به بهبود شرایط کمک می‌کند و از طریق توانایی تشخیص و شناسایی هیجان‌ها و افکار و از طریق توانایی تغییر توجه و تمرکز متناسب با تغییر شرایط، و حل مسئله، چنینی شخصی می‌تواند توانایی‌های انسانی خود را به شکوفایی رسانده و در نتیجه ارزیابی مثبتی از وقایع پیرامون خود دارد چرا که توانسته بر محیط مسلط شود، رشد شخصی داشته باشد و عزت نفش او نیز افزایش می‌یابد در نتیجه ارتباطات مطلوبی را نیز با دیگران تجربه می‌کند که همه‌ی این موارد نشان‌دهنده‌ی بهزیستی روانشناختی بالاست.

نتایج نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی به شکل مثبت و معناداری خرد را پیش‌بینی می‌کند. این یافته از پژوهش با نتایج مطالعات کاویان‌فر و همکاران، ۲۰۲۲؛ کاویان‌فر و همکاران، ۲۰۲۱؛ وو و همکاران، ۲۰۲۱ همسوست. در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان گفت از آنجا که پژوهشگران معتقدند خردمندی محدودیت‌ها را از بین برده و تعادل میان مناقع متضاد را حفظ می کند، همچنین گذشته، حال و آینده را یکپارچه کرده و فرد به توازن با خود، دیگران و دنیا می‌رسد (شهسواری و همکاران، ۲۰۱۵)؛ لذا به نظر می‌رسد تقویت این جنبه‌های خردمندی با توجه به انعطاف‌پذیری شناختی به معنای توانایی تغییر آمایه‌های شناختی به منظور سازگاری با محرک‌های متغیر محیطی ارتباط نزدیکی دارد.. از سوی دیگر، خردمندی توانایی استفاده از استدلال عمل‌گرایانه در شرایط قابل کنترل برای حل چالش‌های مهم زندگی است (گروسمن[1] و همکاران، ۲۰۱۶)، دانش مبتنی بر اینکه چه زمانی از چه راهبردی برای حل مسئله یا خودتنظیمی استفاده شود و با محیط پیرامون ارتباط مثبت و سازنده برقرار کند به حساب می‌آید که در تطابق با عقلانیت ناشی از رشد خرد در دیدگاه‌های الحسینی و فراری[2] (۲۰۱۹) و گلوستر[3] و همکاران (۲۰۱۷) می‌باشد. همچنین با افزایش انعطاف‌پذیری شناختی، سازگاری فکر و رفتار افراد در پاسخ به تغییرات محیطی افزایش می‌یابد (المارزوگی[4] و همکاران، ۲۰۱۷) و فرد به بازسازی چهارچوب فکری خود پرداخته و با پذیرش موقعیت‌های چالش‌برانگیز یا رویدادهای استرس‌زا، توان مقابله‌ی خود را در مواجهه با مشکلات افزایش می‌دهد (استارتمن و یوسف-مورگان[5]، ۲۰۱۹) که منجر به افزایش خرد در فرد می‌گردد. در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان گفت که انعطاف‌پذیری شناختی مستلزم توانایی برقراری ارتباط با لحظه‌ی حال و قدرت متمایزسازی خود از افکار و تجارب درون‌روانی است و نوع واکنش افراد را در مقابل تجارب جدید معین می‌کند (بیومانت[6]، ۲۰۱۷) که همسو با تعریف خرد از دیدگاه پرتوس (۲۰۱۳) می‌باشد که معتقد است فرد خردمند با محیط پیرامون ارتباط مثبت و سازنده برقرار ساخته و تلاش می‌کند تا بر آن اثرگذار باشد. در نتیجه می‌توان انتظار داشت که انعطاف‌پذیری شناختی به صورت معنادار و مثبت بر خرد تاثیر داشته باشد.

همچنین نتایج نشان داد خرد به شکل مثبت و معناداری بهزیستی روانشناختی را پیش‌بینی می‌کند. این یافته از پژوهش با نتایج مطالعات نجاتی‌فر و همکاران، ۱۴۰۰؛ ملائی امجز و فرنام، ۱۳۹۹؛ آردلت، ۲۰۱۹؛ آردلت و ادواردز، ۲۰۱۶؛ همسوست. در تبیین این یافته از پژوهش می‌توان گفت بهزیستی روانشناختی به معنای تلاش برای ارتقاست که در تحقق استعدادها و توانایی‌های فردی شکوفا می‌شود. طی پژوهش‌های انجام شده در سال‌های اخیر، پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که افراد با بهزیستی روانشناختی بالا در مقایسه با افرد دیگر، توانایی سازگاری با مشکلات بیشتری دارند به نحوی که ویژگی‌های متفاوتی

[1] Grossmann
[2] Alhosseini & Ferrari
[3] Gloster
[4] Almarzooqi
[5] Stratman & Youssef-Morgan
[6] Beaumont

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-24]

در برخورد با مسائل استرس‌زا و فشارها دارند و می‌توانند فشار بیشتری را تحمل کرده و هرچه سریع‌تر به نقطه‌ی تعادل روحی برسند (حسن‌زاده نمین و همکاران، ۱۳۹۸). از طرفی می‌دانیم که خرد می‌تواند بینشی منحصر به فرد و بی‌همتا در موقعیت‌های فردی و همچنین شرایط معنادهی از زندگی فراهم کند و فرد خردمند با دانش خود، چگونگی استفاده از راهبردهای مختلف در زمان‌های مناسب را می‌داند و به وسیله‌ی بهره‌گیری از آنها به حل مسئله می‌پردازند (کاویان‌فر و همکاران، ۱۴۰۱). پس می‌توان انتظار داشت که خرد، موجب افزایش بهزیستی گردد. همچنین آردلت (۲۰۰۰) و کرامر (۲۰۰۰) معتقدند که افراد خردمند، توانایی پذیرش فراز و نشیب‌ها و کسب معنای زندگی و نبرد برای غلبه با آنها را دارند و همین ویژگی‌ها سبب افزایش بهزیستی آنها می‌شود. از آنجا که خردمندی بکارگیری فرایندهای تفکر، به همراه فضیلت اخلاقی برای رسیدن به مصلحت همگانی است، پیدا کردن راه‌هایی برای تقویت خردمندی، می‌تواند وسیله‌ی قدرتمندی برای کمک به بهزیستی روانشناختی در افراد باشد. به طور کلی می‌توان گفت انعطاف‌پذیری شناختی از طریق بهبود خردمندی در افراد، به آنان کمک می‌کند تا ظرفیت بالاتری در مقابله، سازگاری و بهبودی از استرس و دشواری‌های زندگی به دست آورده و در نتیجه بهزیستی روانشناختی بالاتری را به دست آورند.

از جمله محدودیت های پژوهش شامل: این پژوهش در شهر پاوه انجام شده و در تعمیم نتایج آن به شرایط دیگر باید به تشابه موقعیتی و تفاوت‌های فرهنگی توجه نمود. به دلیل اینکه جامعه آماری این پژوهش جزئی کوچک از جامعه بوده و تشکیل شده از دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم شهر پاوه می‌باشد در تعمیم یافته‌ها به سایر افراد جامعه باید به محدود و خاص بودن نمونه توجه شود. در این پژوهش تنها ابزار استفاده شده، پرسشنامه بوده است که می‌تواند دستخوش بی‌دقتی، کم‌حوصلی یا برداشت‌های شخصی آزمودنی‌ها شود. با توجه به اثرپذیری خردمندی از عواملی که ریشه‌ی روانشناختی و محیطی دارند، پیشنهاد می‌شود با فراهم ساختن برخی پروتکل‌های آموزشی-تربیتی، همزمان با مداخله در تجارب مدرسه و انعطاف‌پذیری شناختی در جهت خردمندسازی دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرد. همچنین با توجه به اثرپذیری خرد از انعطاف‌پذیری روانشناختی، پیشنهاد می‌شود معلمان و مربیان تحصیلی برنامه‌هایی برای پرورش خرد با هدف تغییر در انتساب و ذهنیت از طریق بهبود انعطاف‌پذیری روانشناختی را توسعه دهند.

منابع

جعفرزاده گتابی، رویا .(۱۴۰۱). بررسی رابطه انسجام روانی و بهزیستی روانی با انعطاف پذیری روانشناختی در زنان آسیب دیده ناشی از خیانت زناشویی، *اولین همایش ملی روانشناسی خانواده و کودک*

خلج‌زاده، مهدیه؛ و هاشمی، نظام (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش خودشفقت‌ورزی بر ادراک شایستگی و انعطاف‌پذیری روانشناختی دختران بدسرپرست، *روانشناسی تربیتی*، ۱۳(۴۶)

خوشنویسان، زهرا .(۱۴۰۱). بررسی رابطه مهارت‌های ارتباطی و انعطاف‌پذیری شناختی با بهزیستی روانی، *ششمین کنفرانس بین‌المللی علوم تربیتی، روانشناسی، مشاوره، آموزش و پژوهش*

درخشان، مریم؛ نصراللهی، بیتا و باقری، فریبرز .(۱۴۰۱). مدل ساختاری پیش‌بینی خردمندی بر اساس هوش موفق و بهزیستی روانشناختی با نقش میانجی خودکارآمدی، *خانواده درمانی کاربردی*، ۳(۱)

دهقانی بزگ‌آبادی، حمیده؛ شهرکی‌پور، حسن و دلفان آذری، قنبرعلی .(۱۴۰۱). بررسی اثربخشی آموزش کوچینگ بر بهزیستی روانشناختی و فرسودگی شغلی پرستاران مراقبت‌دهنده کرونا، *رویکردی نو در علوم تربیتی*، ۴(۴)

دهلانی، راضیه و سوری، احمد .(۱۴۰۱). پیش بینی بهزیستی روانشناختی دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد واحد کرج بر اساس انعطاف پذیری روانشناختی وتحمل پریشانی، *رویکردی نو در علوم تربیتی*، ۴(۴)

زرنگاریان، یوسف (۱۳۹۹). ترویج رفتار کاری نوآورانه از راه اقدامات منابع انسانی و سرمایهٔ روانشناختی: مطالعهٔ نقش میانجی انعطاف‌پذیری منابع انسانی، *مطالعات منابع انسانی*، ۱۰(۱): ۱۳۵-۱۵۴

صمدیه، هادی و نصری، مریم .(۱۴۰۰). تبیین سازگاری دانشجویان با دانشگاه بر مبنای ادراکات والدینی: ساز و کار میانجی گرایانه انعطاف‌پذیری شناختی، *رویش روانشناسی*، ۱۰(۷)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-24]

ضرابیان، فروزان و بلوچزهی، رضا .(۱۳۹۸). بررسی رابطه انعطاف‌پذیری ذهنی و بهزیستی روانشناختی در بین دانش‌آموزان، *هفتمین همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران*

عباسی، قدرت‌اله؛ رستم‌پور برنجستانکی، محدثه و میرزائیان، بهرام .(۱۳۹۹). اثربخشی درمان مبتنی بر شفقت بر بهبود انعطاف‌پذیری روانشناختی و کاهش خودانتقادی در مادران دارای کودکان کم‌توان ذهنی، *مشاوره کاربردی*، ۲۰: ۱-۱۸

قره‌داغی، علی .(۱۴۰۱). مدلسازی معادلات ساختاری تعیین‌گرهای خردمندی بر اساس ادراک از والدگری پدر با نقش میانجی قدرت ایگو در دانشجویان، *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۳(۴۹)

کاظمی رضایی، سید ولی؛ کاکابرایی، کیوان و حسینی، سعیده سادات (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش مهارت نظم جویی هیجان مبتنی بر رفتاردرمانی دیالکتیکی بر تنظیم شناختی هیجان و کیفیت زندگی بیماران قلبی و عروقی، *دانشگاه علوم پزشکی اراک (رهآورد دانش)*، ۲۲(۴): ۹۸-۱۱۱

کاویان‌فر، حسین؛ باعزت، فرشته؛ هاشمی، سهیلا و نادری، حبیب‌اله .(۱۴۰۱). پیش‌بینی خردمندی بر اساس مولفه‌های تجارب دانشگاهی با واسطه‌گری انعطاف‌پذیری شناختی، *پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۱۷(۶۵)

کوهی، کمال .(۱۳۹۹). تبیین تاثیر سرمایه اجتماعی، سرمایه روانشناختی، جو سازمانی و سابقه شغلی بر فرسودگی شغلی، مطالعه موردی: اعضای هیئت علمی دانشگاه تبریز، *جامعه شناسی کاربردی*، ۳۱(۲): ۷۷-۹۴

معصومی‌فرد، مرجان و محمدیان صمیم، سمیه .(۱۳۹۹). بررسی رابطه انعطاف‌پذیری ذهنی و بهزیستی شناختی در بین دانش‌آموزان، *دومین کنفرانس ملی یافته های نوین یاددهی-یادگیری در دوره ابتدایی*

ملائی‌امجز، فرهاد؛ و فرنام، علی (۱۴۰۲). نقش میانجی بهزیستی روانشناختی در رابطه بین ذهن‌آگاهی و خردمندی در مدافعان سلامت مبارز با بحران کرونا ویروس‌ها، *دست‌آوردهای روان‌شناختی، دانشگاه شهید چمران اهواز*، ۴(۳۰): ۱۶۳-۱۸۲

نجاتی‌فر، سارا؛ رحیمی پردنجانی، سعید و آقازیارتی، علی .(۱۴۰۰). بررسی رابطه ابعاد خردمندی با سرزندگی تحصیلی و بهزیستی روانشناختی در دانش‌آموزان دختر تیزهوش، *سنجش و پژوهش در مشاوره کاربردی*، ۳(۲)

نیک‌خو، فاطمه و حسینی‌قمی، طاهره .(۱۴۰۰). پیش‌بینی سلامت روان و تاب‌آوری مادران دارای فرزند آهسته‌گام بر اساس انعطاف‌پذیری شناختی، *توانمندسازی کودکان استثنایی*، ۱۲(۱): ۱۲-۲۰

Alhosseini, F., & Ferrari. M. (2019). Effects of Causal Attribution and Implicit Mind-Set on Wisdom Development, The international journal of aging and human development, 51(3)

Almarzooqi, S., Chilcot, J., & McCracken, L. M. (2017). The role of psychological flexibility in migraine headache impact and depression. Journal of Contextual Behavioral Science, 6 (2) 239- 243.

Ardelt, M. (2014). Wisdom as expert knowledge system: A critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept. Human Development, 47, 257- 285

Ardelt, M. (2019). Wisdom and well-being. In R. J. Sternberg & J. Glück (Eds.), The Cambridge handbook of wisdom (pp. 602–625). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781108568272.028

Ardelt, M., & Edwards, C. A. (2016). Wisdom at the end of life: An analysis of mediating and moderating relations between wisdom and subjective well-being. Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 71(3), 502-513.

Ardelt, M., & Ferrari, M. (2019). Effects of wisdom and religiosity on subjective well-being in old age and young adulthood: Exploring the pathways through mastery and purpose in life. International Psychogeriatrics, 31(4), 477-489

Beaumont, S. L. (2017). Identity flexibility and wisdom in adulthood: The roles of a growth-oriented identity style and contemplative processes. In J. D. Sinnott (Ed.). Identity Flexibility During Adulthood (pp: 53-69). Springer Publisher

Fu, F., & Chow, A. (2017). Traumatic exposure and psychological well-being: The moderating role of cognitive flexibility. Journal of Loss and Trauma, 22(1), 24-35.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-24]

Gloster, A. T., Meyer, A. H., & Lieb, R. (2017). Psychological flexibility as a malleable public health target: Evidence from a representative sample. Journal of Contextual Behavioral Science, 6 (2), 166-171.

Grossmann, I., Sahdra, B. K., & Ciarrochi, J. (2016). A heart and a mind: Self-distancing facilitates the association between heart rate variability, and wise reasoning. Frontiers in Behavioral Neuroscience, 10(68), 1-10.

Hugill K, Sullivan J, Ezpeleta ML. (2018). Team coaching and rounding as a framework to enhance organizational wellbeing, & team performance. Journal of Neonatal Nursing;24(3): 148-153.

Kavianfar, H., Baezzat, F., Hashemi, S., & Naderi, H. (2021). The Role of Academic Experience, Critical Thinking and Cognitive Flexibility in Predicting the Wisdom of Female Postgraduate Students of University of Tehran. Women's Health Bulletin, 8(4), 247-252.

Kavianfar, H., Baezzat, F., Hashemi, S., & Naderi, H. (2022). Prediction of Wisdom Based on Components of academic experiences Through the Intermediation of Cognitive flexibility. Journal of Modern Psychological Researches, 17(65), 250-260.

McCracken, L. M., Barker, E., & Chilcot, J. (2014). Decentering, rumination, cognitive defusion, and psychological flexibility in people with chronic pain. Journal of Behavioral Medicine, 37(6), 1215-1225

Miranda, R., Valderrama, J., Tsypes, A., Gadol, E., & Gallagher, M. (2013). Cognitive inflexibility and suicidal ideation: Mediating role of brooding and hopelessness. Psychiatry Research, 25(1): 390- 399. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.02.033

Muyan-Yılık, M., & Demir, A. (2020). A pathway towards subjective well-being for Turkish University students: The roles of dispositional Hope, cognitive flexibility, and coping strategies. Journal of Happiness Studies, 21(6), 1945-1963.

Renner, L. M., Hartley, C. C. (2018). Psychological Well-Being Among Women Who Experienced Intimate Partner Violence and Received Civil Legal Services. Journal of Interpersonal Violence, 1-22.

Shahsavari, A. M., Hakimi, K, M., Alirezaloo, N., & Sattari, K. (2015). Teaching for wisdom as a strategy to improve quality of life and aggregate social capital. Journal of Applied Environmental and Biological sciences

Smyth, K., Salloum, A., & Herring, J. (2020). Interpersonal functioning, support, and change in early -onset bipolar disorder: a transcendental phenomenological study of emerging adults. Journal of Mental Health, 29(1), 1 -8.

Sternberg, J., & Jordan, J. (2019). The Cambridge handbook of wisdom. New York, NY, USA: Cambridge University Press

Stratman, J. L., & Youssef-Morgan, C. M. (2019). Can positivity promote safety? Psychological capital development combats cynicism and unsafe behavior. Journal of Safety Science, 166, 13- 25

Walsh, R., & Reams, J. (2017). Studies of Wisdom: A special issue of integral review. Integral Review, 11(2), 1-6

Wu, C. W., Chen, W. W., & Jen, C. H. (2021). Emotional intelligence and cognitive flexibility in the relationship between parenting and subjective well-being. Journal of Adult Development, 28, 106-115.

Zacher, H., & Staudinger, U. M. (2018). Wisdom and well-being. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-24]

فصلنامه ایده های نوین روانشناسی
دوره ۱۸، شماره ۲۲، پاییز ۱۴۰۲

The Effect of Cognitive Flexibility on Mental Well-being with Mediation Role of Wisdom in the Second Year High School Students of Paveh City

Gardeh Azadipour[1], Behzad Shoghi[2]

Abstract
The present study was conducted with the aim of investigating the effect of cognitive flexibility on mental well-being through the mediation of wisdom in the second-year high school students of Paveh city. The statistical population of this research includes all students of the second secondary level of Paveh city in the academic year of 1402-1401. The number of sample members is considered to be 220 people who were selected using available sampling method. The main data of this research was obtained by using the scale of psychological flexibility of Dennis and Vanderwal (2010), psychological well-being questionnaire-short form (1989) and Ardelet's intelligence questionnaire (200). Descriptive statistics and inferential statistics (Pearson correlation and structural equation modeling) were used in data analysis. The results showed that psychological flexibility has a positive and significant effect on mental well-being. Also, cognitive flexibility has a positive and significant effect on wisdom. Likewise, wisdom had a positive and significant effect on mental well-being. The results of the research indicated that cognitive flexibility had an effect on mental well-being through the mediation of wisdom in second year high school students of Paveh city.

Keywords: Cognitive Flexibility, Mental Well-Being, Wisdom

[1] Master of Curriculum Planning, Islamic Azad University, Electronics Department
[2] Department of Clinical Psychology, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran (Corresponding Author)

[Downloaded from jnip.ir on 2026-11-24]