

پیش بینی انعطاف پذیری شناختی دانشجویان بر اساس کمالگرایی و واکنش پذیری هیجانی: نقش واسطه‌ای باورهای فراشناختی^۱

The Mediating Role of Metacognitive Beliefs in Predicting Cognitive Flexibility Based on Perfectionism and Emotional Reactivity in University Students

Seyede Elnaz Rahmani

M.A Student in Psychology, Danesh-e-Alborz University, Abyek, Qazvin

Sahar Soufi

Corresponding, PhD Candidate in Educational Psychology, University of Tehran(Kish International Campus), University Lecturer, ORCID: 0000-0001-5666-869X

سیده الناز رحمانی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه دانش البرز، قزوین، ایران.

سحر صوفی^۲

کاندیدای دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه تهران (پردیس بین المللی کیش)، مدرس دانشگاه، شناسه ارکید: 0000-0001-5666-869X

Abstract

The aim of the present study was to explain the mediating role of metacognitive beliefs in predicting students' cognitive flexibility based on perfectionism and emotional reactivity. This was a descriptive-correlational study. The statistical population included all undergraduate students enrolled at Danesh-e-Alborz University during the 2024–2025 academic year. A sample of 200 students—130 females and 70 males—was selected from majors including biomedical engineering, psychology, and biology. Data were analyzed using structural equation modeling (SEM). The results indicated that perfectionism, emotional reactivity, and metacognitive beliefs had a direct relationship with cognitive flexibility. Furthermore, cognitive flexibility was indirectly influenced by perfectionism and emotional reactivity through the mediating role of metacognitive beliefs. The findings suggest that cognitive flexibility is a foundational psychological construct that regulates other traits such as perfectionism and emotional reactivity. This highlights the importance of cognitive flexibility in

چکیده

هدف پژوهش حاضر تبیین نقش واسطه‌ای باورهای فراشناختی در پیش بینی انعطاف‌پذیری شناختی دانشجویان بر اساس کمالگرایی و واکنش‌پذیری هیجانی بود. پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه پژوهش حاضر متشکل از کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل در مقطع کارشناسی دانشگاه دانش البرز در سال تحصیلی ۱۴۰۳–۱۴۰۴ بود. نمونه آماری متشکل از ۲۰۰ دانشجو به تفکیک ۱۳۰ زن و ۷۰ مرد در رشته‌های مهندسی پزشکی، روانشناسی، زیست‌شناسی بود. داده‌ها با استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری تحلیل شدند. نتایج نشان داد که کمال‌گرایی، واکنش‌پذیری شناختی، و باورهای شناختی با انعطاف‌پذیری شناختی دانشجویان رابطه مستقیم دارد. انعطاف‌پذیری شناختی از طریق واسطه‌مندی باورهای فراشناختی بر کمال‌گرایی دانشجویان به شکل غیرمستقیم تأثیر داشته و انعطاف‌پذیری شناختی از طریق واسطه‌مندی باورهای فراشناختی بر واکنش‌پذیری هیجانی تأثیر غیر مستقیم دارد. یافته‌های پژوهش نشان داد که انعطاف‌پذیری شناختی یک متغیر بنیادین و زیرساختی در نظم‌بخشی سایر ویژگی‌های روان‌شناختی مانند کمال‌گرایی و واکنش‌پذیری هیجانی است، این موضوع می‌تواند

^۱ مقاله حاضر برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد نویسنده اول است.

^۲ نویسنده مسئول: Email: sahar.soufi1392@gmail.com

the design of psychological interventions, particularly those aimed at improving thinking skills, emotion regulation, and reducing perfectionistic tendencies.

در طراحی مداخلات روان شناختی، به ویژه در حیطه آموزش مهارت های تفکر، تنظیم هیجان و کاهش کمال گرایی، مورد توجه قرار گیرد.

Keywords: Cognitive Flexibility, Perfectionism, Metacognitive Beliefs, Emotional Reactivity, University Students.

واژه های کلیدی: انعطاف پذیری شناختی، کمال گرایی، باورهای فراشناختی، واکنش پذیری هیجانی، دانشجویان.

نوع مقاله: پژوهشی دریافت: تیر ۱۴۰۴ پذیرش: مرداد ۱۴۰۴

مقدمه

امروزه زندگی تحصیلی دانشجویان پیچیده و پر از چالش است (صالح زاده، شکری وفتح آبادی، ۱۳۹۶). دانشجویان در ارتباط با شرایط ممکن است ناکامی، تعارض و فشار روانی را تجربه کنند لذا شناخت حاصله، افکار، رفتار و احساس را درگیر خواهد کرد (ایمانی ۱۳۹۵). بنابراین، دانشجویان در پی ایجاد تعادل در برابر تعارض های درونی و بیرونی روش های مختلفی را آگاهانه و ناآگاهانه به کار میگیرند. راهبردهای کنترل کننده، شاید پاسخگوی تجارب بیرونی باشد منتهی در کنترل تجارب درونی ناموفق بوده است (کارترایت، مارشال، هیومر و پاین، ۲۰۱۹). با وجود این تفاسیر، اهمیت و قدرت شناخت در بدست آوردن مهارت های انطباق پذیری روشن است (بهشتیان و روزبهانی، ۱۳۹۵). انعطاف پذیری شناختی یکی از مهارت های کلیدی در عملکرد روانشناختی افراد است که به توانایی تغییر نگرش ها، تفکرات و رفتارها در مواجهه با شرایط جدید یا پیچیده اشاره دارد (نجفی، ۱۳۹۸). این قابلیت شناختی نقش مهمی در سازگاری با چالش های زندگی روزمره و کاهش استرس و اضطراب دارد. در سال های اخیر، پژوهش های متعددی به بررسی عوامل مؤثر بر انعطاف پذیری شناختی پرداخته اند و باورهای فراشناختی به عنوان یکی از این عوامل کلیدی شناخته شده اند. انعطاف پذیری شناختی به عنوان اصلی در شناخت عنوان شده که به توانایی فرد برای در نظر گرفتن خود و همزمان بازنمایی های متناقضی از یک شیء یا یک رویداد اشاره دارد (جکس و زلازو، ۲۰۰۵). همچنین برای پاسخ های رفتاری مناسب ضروری است (دجانی و اودین، ۲۰۱۵). انعطاف پذیری شناختی توانایی انطباق و تغییر تفکر یا استراتژی های شناختی در پاسخ به موقعیت ها، خواسته ها یا دیدگاه های متغیر است (دیاموند، ۲۰۱۳)، تعریف ترکیب شده پژوهش ها حاکی از آن است که تغییر افکار با تغییر در قوانین، باورها و افکار قبلی یا شرایط جدید میسر می شود و همزمان به جنبه های مختلف فکری و موقعیت های پیچیده اشاره داشته و به چگونگی تغییر پاسخ و اهداف در مقابله با این محرک ها می پردازد (اسکلت، ۱۹۹۶). انعطاف پذیری شناختی با توجه به عمومیتی که به عنوان یک ویژگی روانی دارد با بسیاری از فرایندهای روانشناختی و شخصیتی افراد ارتباط دارد (دیبر و لنارتوویچ، ۲۰۱۹) چرا که انعطاف پذیری شناختی در حل مسائل به عنوان یک مهارت مهم تلقی می شود و ویژگی مهم شناخت انسان توصیف شده که به توانایی فرد برای در نظر گرفتن هم زمان بازنمایی های متناقض از یک رویداد اشاره دارد (ژاکویس و زلازو، ۲۰۰۱؛ دنیس و وندورال، ۲۰۱۰). انعطاف پذیری شناختی می تواند فکر و رفتار فرد را در پاسخ به تغییرات شرایط محیط سازگار کند (دیکستین، نلسون، مک کلو، و همکاران، ۲۰۰۶). بر این اساس شواهدی وجود دارد که نشان می دهد انعطاف پذیری شناختی با بهزیستی روانی و آسیب پذیری در طیف گسترده ای از ناراحتی که شامل افسردگی، اضطراب و ناراحتی های روانی عمومی می شود، رابطه دارد (ماسودا، و تالی، ۲۰۱۲). واکنش پذیری هیجانی، میزان هیجانی است که فرد در پاسخ به محرک های هیجانی تجربه می کند و به عنوان میزان شدت و قدرت هیجان و مدت زمانی که فرد به خط پایه برسد (پایداری هیجانی) تعریف می شود (اوبرایان و همکاران، ۲۰۱۷). و در

تداوم مشکلات رفتاری نقش داشته به طوری که سطح شدید این مشکلات ناشی از تلاش برای اجتناب یا فرار از واکنش پذیری هیجانی قوی باشند. (مقابلی و زنجانی، ۲۰۲۰).

سازه کمالگرایی، دیگر سازه مورد مطالعه در این پژوهش است که هدف پشت آن نیل به اهداف به شکل افراطی و غیر واقع‌گرایانه است. از سوی دیگر برخی پژوهشگران بر این باور هستند که کمالگرایی، ویژگی انگیزشی مفید است که موفقیت و دستیابی به برتری و کمال را افزایش می‌دهد (آرادخت، ۲۰۱۶). کمال‌گرایی معمولاً به عنوان یک ویژگی یا یک گرایش در نظر گرفته می‌شود (فلت و هیویت، ۲۰۰۲؛ استوبر، ۲۰۱۸)، نویسندگان متعددی زیربنای انگیزشی آن را در حوزه‌های مختلف زندگی، از جمله دانشگاه، کار، و ورزش برجسته کرده‌اند (به عنوان مثال، بونگ و همکاران، ۲۰۱۴). (استوبر و همکاران ۲۰۱۸) اشاره کرده‌اند که کمال‌گرایی اغلب از منظر تمایل انگیزشی (نیاز به کمال) در نظر گرفته می‌شود. علاوه بر این تحقیقات کمال‌گرایی را ساختارهایی مبتنی بر شناخت دانستند که می‌توانند به عنوان بخشی از احساس فرد از خود و هویت نشان داده شوند (باردی و گودوین، ۲۰۱۱؛ فلت و همکاران، ۲۰۱۸). کمال‌گرایی به عنوان یک ویژگی شخصیتی که با تعیین استانداردهای بسیار بالا و حساسیت به خطاهای خود همراه است، می‌تواند نقش واسطه‌ای یا تعدیل‌کننده میان باورهای فراشناختی و انعطاف‌پذیری شناختی داشته باشد (محمدی، ۱۳۹۴). افراد کمال‌گرا معمولاً باورهای خاصی درباره تفکر و عملکرد خود دارند که ممکن است موجب کاهش توانایی آنها در تغییر افکار و رفتارها در شرایط متغیر شود.

باورهای فراشناختی، شامل اعتقادات فرد درباره تفکر و فرآیندهای شناختی خود است که می‌تواند بر نحوه مدیریت افکار، توجه و حافظه تأثیرگذار باشد (کریمی و رضایی، ۱۳۹۶). این باورها، مانند باور به کنترل افکار منفی یا ارزیابی غیرواقعی درباره توانایی‌های شناختی، نقش مهمی در تنظیم هیجانات و رفتارهای فردی ایفا می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که باورهای فراشناختی ناسازگار می‌توانند انعطاف‌پذیری شناختی را کاهش داده و به مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی دامن بزنند (موسوی و افشاری، ۱۳۹۹).

امروزه پرداختن به مسئله دانشجویان که عناصر تعالی بخش جامعه بشری‌اند به یک موضوع فرا ملی تبدیل شده و گروه‌های مختلفی برای تسهیل مسیر آموزش عالی بسیج شده‌اند. در این بین روانشناسان نیز به سهم خود در زمینه شناسایی و تسهیل‌گری علل روان شناختی و متغیرهای مربوط به آن گام‌های مهمی برداشته‌اند (ایمانی، ۱۳۹۵). از طرفی توجه به دانشجویان و تلاش‌های گسترده‌تر در زمینه‌ی شناخت و تسهیل شرایط شناختی آنها، منجر به فهم دقیق‌تر عوامل موثر بر انعطاف‌پذیری شناختی و یاری رسان در این زمینه می‌شود و با وجود پژوهش‌های گسترده صورت گرفته در خصوص زمینه‌های شناخت که آشکار کننده ی زمینه‌های ابهام ساز در این مقوله بوده است، باز سوال‌های متعددی وجود دارد (کارترایت، مارشال، هیومر و پاین، ۲۰۱۹). تاکنون مطالعه‌ای به شکل منسجم به بررسی ارتباط میان متغیرهای پیش‌گفته نپرداخته است از این رو پژوهشگران بر آن شدند تا ارتباط میان کمالگرایی و واکنش‌پذیری هیجانی را با میانجی‌گری باورهای فراشناختی در ارتباط با انعطاف‌پذیری شناختی آزمون کنند.

روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. داده‌ها با استفاده از روش آماری مدلیابی معادلات ساختاری با نرم افزار AMOS تحلیل شدند. جامعه پژوهش حاضر متشکل از کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل در مقطع کارشناسی دانشگاه دانش البرز در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. نمونه آماری متشکل از ۲۰۰ دانشجو به تفکیک ۱۳۰ زن و ۷۰ مرد در رشته‌های مهندسی پزشکی، روانشناسی، زیست‌شناسی بود. نمونه‌گیری براساس فرمول کلاین (۲۰۰۵) انجام شد. ملاک ورود به نمونه اشتغال به تحصیل در نیمسال اول و دوم سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ و ملاک خروج داشتن مشکلات انضباطی و یا محرومیت از تحصیل به هر دلیلی بود.

پیش بینی انعطاف پذیری شناختی دانشجویان بر اساس کمالگرایی و واکنش پذیری هیجانی: نقش واسطه ای باورهای فراشناختی

ابزار پژوهش شامل سیاهه شناختارهای کمالگرایی کابوری (۲۰۰۶) شامل ۱۵ گویه با زیر مقیاس تعقیب کمال، استانداردهای فردی و نگرانی مفرط درباره اشتباهات و همچنین پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) که دارای ۲۰ گویه و ۲ مقیاس کنترل پذیری و گزینش پذیری بود و آلفای کرونباخ آن در نمونه ایرانی برابر با ۰.۸۷ گزارش شده است (کهندانی و ابوالمعالی، ۱۳۹۶)، پرسشنامه باورهای فراشناختی ولز (۱۹۹۷) با سی گویه و ۵ خرده مقیاس و ضریب آلفای کرونباخ ۰.۹۱ و پرسشنامه واکنش پذیری هیجانی ناک (۲۰۰۸) با آلفای کرونباخ ۰.۹۲ در جمعیت ایرانی با ۲۱ گویه و سه خرده مقیاس بود.

جدول ۱- شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

عامل کلی	زیرمقیاس	میانگین	انحراف معیار
انعطاف پذیری شناختی	کنترل	۳/۴۳	۰/۳۴۳
	جایگزین های انسانی	۳/۵۴	۱/۳۲۳
واکنش پذیری هیجان	پایداری	۳/۲۸	۰/۸۹۲
	حساسیت	۳/۹۰	۰/۷۸۱
	شدت	۳/۶۲	۰/۲۵۴
کمال گرایی	نگرانی درباره اشتباهات	۳/۴۵	۰/۳۱۰
	تعقیب کمال	۳/۵۱	۰/۶۷۲
	نگرانی مفرط	۳/۷۸	۱/۲۰۲
باورهای فراشناختی	باورهای مثبت در مورد نگرانی	۳/۸۹	۲/۳۸۷
	باورهای منفی در مورد کنترل ناپذیری و خطر افکار	۲/۷۶	۱/۱۳۴
	اعتماد شناختی	۳/۴۲	۰/۹۰۲
	باورها در مورد نیاز به کنترل افکار	۳/۲۳	۰/۷۲۳
	خودآگاهی شناختی	۳/۶۰۰	۱/۲۴۱

ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

جدول ۲، نتایج همبستگی بین کمال گرایی باورهای فراشناختی (باورهای مثبت در مورد نگرانی، باورهای منفی در مورد کنترل ناپذیری و خطر افکار، اعتماد شناختی، باوردها در مورد نیاز به کنترل افکار، خودآگاهی شناختی) و انعطاف پذیری شناختی (کنترل، جایگزین های انسانی و جایگزین ها) با انعطاف پذیری پذیرش شناختی که شامل جایگزین ها، جایگزین های انسانی و کنترل رابطه مثبت و معنادار وجود دارد و رابطه کمال گرایی باورهای فراشناختی (باورهای مثبت در مورد نگرانی، باورهای منفی در مورد کنترل ناپذیری و خطر افکار، اعتماد شناختی، باوردها در مورد نیاز به کنترل افکار، خودآگاهی شناختی) و انعطاف پذیری شناختی (کنترل، جایگزین های انسانی و جایگزین ها) با واکنش پذیری هیجانی که شامل حساسیت، شدت و پایداری است.

جدول ۲- همبستگی متغیرهای پژوهش

پایداری	حساسیت	شدت	جایگزین‌ها	جایگزین‌های انسانی	کنترل	
۰/۲۸	۰/۳۱	۰/۴۴	۰/۳۸	۰/۲۷	۰/۳۲	باورهای مثبت در مورد نگرانی
۰/۴۳	۰/۵۲	۰/۴۰	۰/۵۴	۰/۲۴	۰/۴۱	باورهای منفی در مورد کنترل ناپذیری و خطر افکار
۰/۳۹	۰/۳۹	۰/۵۳	۰/۳۱	۰/۳۲	۰/۳۷	اعتماد شناختی
۰/۶۵	۰/۶۷	۰/۴۵	۰/۴۳	۰/۵۵	۰/۳۱	باورها در مورد نیاز به کنترل افکار
۰/۴۵	۰/۲۹	۰/۳۸	۰/۲۷	۰/۶۲	۰/۵۴	خودآگاهی شناختی
۰/۶۲	۰/۴۲	۰/۲۷	۰/۵۴	۰/۲۷	۰/۶۲	پایداری
۰/۷۶	۰/۵۴	۰/۴۳	۰/۳۹	۰/۳۴	۰/۵۵	حساسیت
۰/۵۵	۰/۴۱	۰/۵۵	۰/۲۷	۰/۴۴	۰/۴۲	شدت

آزمون الگوی روابط ساختاری

مطالعه حاضر نظیر هر پژوهش دیگری غربالگری داده‌ها و خارج کردن داده‌های نامناسب از نمونه قبل از انجام هرگونه تحلیلی را اولویت نخست فرایند تحلیل آماری قرار داد.

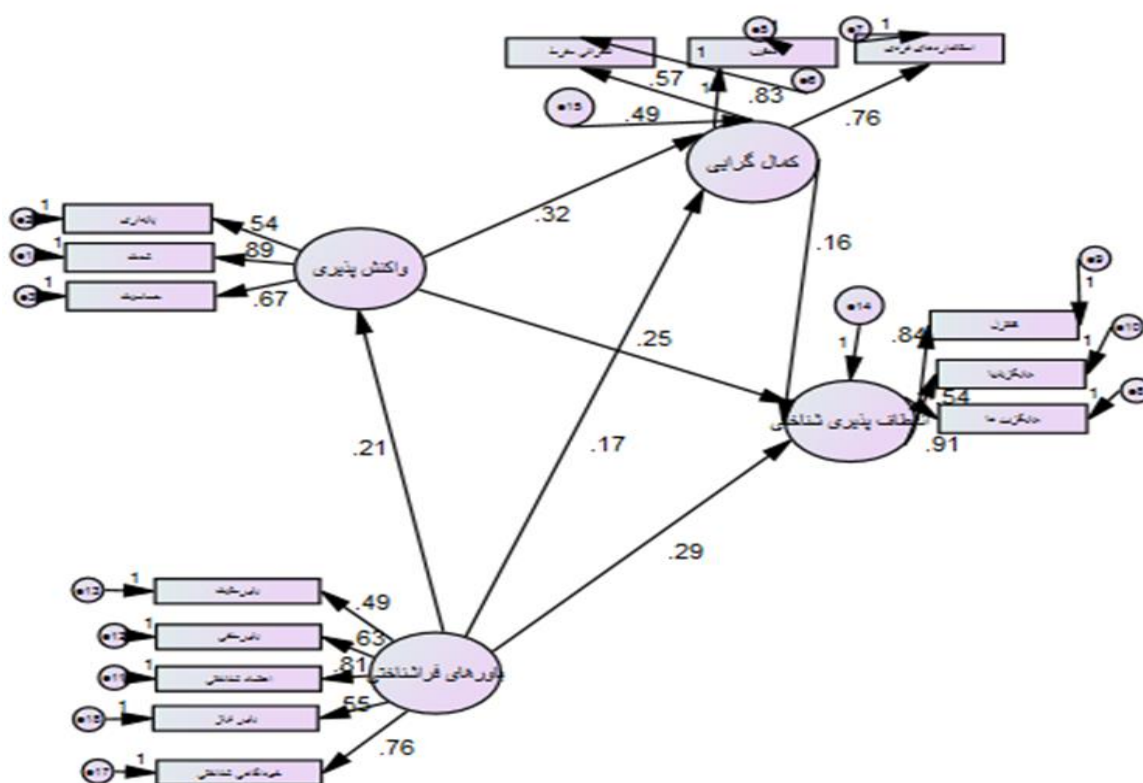
کلاین (۲۰۰۵) تأکید می‌کند که در استفاده از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری قبل از تحلیل داده‌ها بررسی مفروضه‌های زیربنایی این روش اجتناب ناپذیر است در این بخش برخی از مهمترین مفروضه‌های زیربنایی مدل‌یابی معادله ساختاری که در مطالعه حاضر بررسی شدند، بیان می‌شوند. بهنجاری چند متغیری در مدل‌یابی معادله، ساختاری بهنجاری چند متغیری بیانگر آن است که هر نشانگر باید برای هر مقدار از هر نشانگر دیگر دارای توزیع بهنجار باشد (گارسون ۲۰۰۷) کلاین (۲۰۰۵) خاطر نشان می‌سازد که انحراف از این مفروضه با افزایش یا کاهش مقادیر χ^2 دو همراه می‌باشد. یکی از ملاک‌های متداول در بررسی مفروضه بهنجار بودن محاسبه آماره‌های چولگی و کشیدگی می‌باشد. گارسون (۲۰۰۷) تأکید می‌کند اگر مقادیر چولگی و کشیدگی داده‌ها بین ۲ و ۲ باشد داده‌ها در سطح ۰/۰۵ از توزیع بهنجار برخوردارند. در این مطالعه مقادیر چولگی و کشیدگی داده‌ها بین ۲ و ۲- به دست آمد. خطی بودن در مدل‌یابی معادله، ساختاری فرض می‌شود که بین نشانگر و متغیرهای مکنون و بین متغیرهای مکنون روابط خطی وجود دارد (گارسون ۲۰۰۷) در این مطالعه استفاده از روش نمودارهای پراکندگی، مفروضه خطی بودن را تأیید کرد.

هم خطی چندگانه پدیده چندگانگی خطی زمانی اتفاق می‌افتد که یک پژوهشگر در مطالعه خود از دو متغیر همپوش که در واقع یک چیز واحد را اندازه‌گیری می‌کنند استفاده کند کلاین، (۲۰۰۵). چندگانگی خطی از طریق تحمل و عامل تورم واریانس شناسایی می‌شود مقدار تحمل بیانگر نسبتی از واریانس استاندارد شده کل است که برابر است با R^2 - کلاین (۲۰۰۵) VIF به نسبت واریانس استاندارد شده کل به واریانس اختصاصی اشاره می‌کند که برابر است با $1/R^2$ - کلاین (۲۰۰۵) مقدار تحمل کمتر از ۱۰/۰ یا VIF بیشتر از ۱۰ نشان دهنده چندگانگی خطی می‌باشد کلاین (۲۰۰۵) در این تحلیل در هیچ یک از مقادیر آماره‌های تحمل و VIF محاسبه شده برای متغیرهای پژوهش انحرافی از مفروضه چندگانگی خطی مشاهده نشد.

پیش بینی انعطاف پذیری شناختی دانشجویان بر اساس کمالگرایی و واکنش پذیری هیجانی: نقش واسطه ای باورهای فراشناختی

سپس نتایج مربوط به شاخصهای برازش مدل مفروض در نمونه دانشجویان شامل شاخص مجذور خی (۲) شاخص مجذور خی بر درجه آزادی (۲df) شاخص برازش مقایسه ای (CFI) شاخص نیکویی برازش (GFI) شاخص نیکویی برازش انطباقی (AGFI) و خطای ریشه مجذور میانگین تقریب (RMSEA) به ترتیب برابر با ۱۲۱/۲۴۳؛ ۳/۱۹؛ ۰/۶۳؛ ۰/۵۴؛ ۰/۹۲؛ ۰/۵۴؛ ۰/۰۵۴ به دست آمد. طبق دیدگاه میرز و همکاران (۲۰۱۳) ارزش عددی بالاتر از ۳ برای شاخص مجذور خی بر درجه آزادی (X/df) ارزش عددی بالاتر از ۰/۰۸ (RMSEA) و کمتر از ۰/۹۰ برای شاخص (CFI) شاخص نیکویی برازش (GFI) و شاخص (AGFI) ضرورت اصلاح مدل مفروض را با هدف افزایش برازندگی آن با داده‌های جمع آوری شده مورد تاکید قرار میدهد.

آزمون برازندگی مدل با داده‌ها با انتخاب گام اصلاح مدل نشان داد که در متغیر مکنون واکنش پذیری هیجانی از طریق ایجاد کواریانس بین باقیمانده‌های خطا برای نشان گره‌های «حساسیت، شدت، پایداری»، در متغیر مکنون کمال گرایی از طریق ایجاد کواریانس بین باقی مانده‌های خطا برای نشان گره‌های «استانداردهای فردی، تعقیب، نگرانی مفرط»، در متغیر پذیرش هیجان از طریق ایجاد کواریانس بین باقی مانده‌های خطا برای نشان گره‌های «شدت، پایداری، حساسیت». در متغیر مکنون باورهای فراشناختی از طریق ایجاد کواریانس بین باقی مانده‌های خطا برای نشان گره‌های «باورها مثبت در مورد نگرانی، باورهای منفی در مورد کنترل ناپذیری و خطر افکار، اعتماد شناختی، باورهای درمورد نیاز به کنترل افکار، خودآگاهی شناختی» پس از کاهش ۱۴ واحد در درجه آزادی مدل اصلاح شده، مقدار ۲۱۹/۱۲ واحد از ارزش عددی مقدار خی دو در این مدل کم شد.



شکل ۱- تحلیل مسیر براساس ضریب استاندارد

شکل نشان می‌دهد که در مدل مفروض، ۰/۲۵ از انعطاف‌پذیری شناختی توسط واکنش‌پذیری پیش‌بینی می‌شود و نشان می‌دهد که به یک واحد افزایش در واکنش‌پذیری به میزان ۰/۲۵ درصد انعطاف‌پذیری شناختی افزایش می‌یابد و همچنین انعطاف‌پذیری شناختی ۱۶ درصد توسط کمال‌گرایی پیش‌بینی می‌شود و نشان می‌دهد که به ازای یک واحد افزایش در کمال‌گرایی به میزان ۰/۱۶ انعطاف‌پذیری شناختی می‌یابد. انعطاف‌پذیری شناختی ۰/۲۹ توسط باورهای فراشناختی پیش‌بینی می‌شود بدان معنا که به ازای یک واحد افزایش در باورهای فراشناختی به میزان ۰/۲۹ انعطاف‌پذیری شناختی افزایش می‌یابد. ۰/۱۷ از کمال‌گرایی توسط باورهای فراشناختی پیش‌بینی می‌شود و نشان می‌دهد که یک واحد افزایش در باورهای فراشناختی، ۰/۱۷ کمال‌گرایی افزایش می‌یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که متغیرهای روان‌شناختی همچون کمال‌گرایی، واکنش‌پذیری هیجانی و باورهای فراشناختی، به‌طور معناداری با انعطاف‌پذیری شناختی در ارتباط هستند. این یافته‌ها، هم‌راستا با نظریه‌های شناختی و فراشناختی، نقش کلیدی سازوکارهای ذهنی در کیفیت سازگاری روانی دانشجویان را برجسته می‌کند. تأیید رابطه مستقیم بین کمال‌گرایی و انعطاف‌پذیری شناختی بیانگر آن است که افرادی با گرایش‌های کمال‌گرایانه معمولاً ذهنی سخت‌گیر، خشک و مقاومت‌پذیر نسبت به تغییرات شناختی دارند. این نتیجه با یافته‌های فلت و هویت (۱۹۹۱) و نیز هاروی و نایت (۲۰۱۲) هم‌راستا است که نشان داده‌اند کمال‌گرایی، به‌ویژه نوع ناسازگار آن، با انعطاف‌ناپذیری ذهنی و اضطراب بالا همراه است. به عبارتی، میل به ایده‌آل‌گرایی مطلق، باعث می‌شود افراد کمتر بتوانند گزینه‌های متنوع فکری را بررسی یا خطاهای ذهنی خود را بپذیرند. از سوی دیگر، یافته مربوط به رابطه منفی واکنش‌پذیری هیجانی و انعطاف‌پذیری شناختی نیز قابل تفسیر در چارچوب نظریه تنظیم هیجان است. افرادی که در برابر رویدادهای هیجانی به‌سرعت و با شدت واکنش نشان می‌دهند، کمتر قادرند در لحظه، تفکر خود را بازسازی کرده یا اطلاعات جدید را پردازش کنند. این مسئله با پژوهش‌های گروس (۲۰۰۲) و درایزن و همکاران (۲۰۱۰) همخوان است که تأکید دارند افزایش واکنش‌پذیری هیجانی، کنترل شناختی را کاهش می‌دهد و قدرت بازنگری فکری را مختل می‌سازد. بر اساس مدل فراشناختی ولز (۱۹۹۷)، باورهای فرد درباره‌ی ماهیت افکارش، نقش تعیین‌کننده‌ای در شیوه‌ی پردازش اطلاعات، کنترل افکار مزاحم و مواجهه با خطاهای شناختی دارد. اگر فرد باور داشته باشد که می‌تواند افکار خود را تغییر دهد یا نیازی به کنترل سخت‌گیرانه‌ی ذهن ندارد، احتمالاً انعطاف‌پذیری بیشتری در تنظیم ذهن خود نشان خواهد داد. این موضوع در پژوهش‌های بارت و همکاران (۲۰۱۱) نیز مورد تأیید قرار گرفته است. مهم‌ترین بخش بحث، مربوط به بررسی نقش میانجی باورهای فراشناختی در رابطه میان انعطاف‌پذیری شناختی با هر یک از دو متغیر کمال‌گرایی و واکنش‌پذیری هیجانی است. یافته‌های حاصل از تحلیل مسیر نشان دادند که انعطاف‌پذیری شناختی از طریق تعدیل باورهای فراشناختی، به‌طور غیرمستقیم موجب کاهش کمال‌گرایی و واکنش‌پذیری می‌شود. این موضوع حاکی از آن است که باورهای فراشناختی نقش یک پل یا واسطه روان‌شناختی را ایفا می‌کنند که از طریق آن، توانایی‌های شناختی به نتایج هیجانی و رفتاری ترجمه می‌شوند. بنابراین، آموزش یا اصلاح باورهای فراشناختی می‌تواند به عنوان یک مداخله درمانی یا آموزشی مؤثر برای دانشجویانی که از کمال‌گرایی یا هیجان‌های ناپایدار رنج می‌برند، مورد توجه قرار گیرد. به عبارت دیگر، افرادی که گرایش بیشتری به کمال‌گرایی دارند، در فرایندهای شناختی خود از انعطاف‌پذیری کمتری برخوردار هستند. این یافته با ادبیات روان‌شناسی هم‌راستا است، زیرا کمال‌گرایی به‌طور معمول با سخت‌گیری شناختی، تفکر دوگانه و ناتوانی در پذیرش ناکامی همراه است که می‌تواند مانع انعطاف ذهنی شود. نتایج به‌دست‌آمده نشان دادند که واکنش‌پذیری هیجانی بالا با انعطاف‌پذیری شناختی پایین‌تر مرتبط است. در واقع، افرادی که در مواجهه با محرک‌های هیجانی شدیدتر و سریع‌تر واکنش نشان می‌دهند، اغلب در تنظیم افکار و بازنگری شناخت‌های خود دچار مشکل هستند. این یافته بیانگر اهمیت تنظیم هیجانی در حفظ انعطاف

شناختی است. نتایج به روشنی رابطه معناداری را میان این دو متغیر باورهای فراشناختی و انعطاف پذیری شناختی را نشان دادند. باورهای فراشناختی به معنای باور فرد درباره نحوه عملکرد ذهن خود و راهبردهای تنظیم فکر است. افرادی که باورهای غیرسازگار دارند، معمولاً در بازسازی شناختها و سازگاری با تغییرات ذهنی، عملکرد ضعیفتری نشان می دهند. بنابراین، باورهای فراشناختی سالم می توانند نقش تقویت کننده ای برای انعطاف شناختی ایفا کنند. یافته ها نشان دادند که انعطاف پذیری شناختی از طریق اثرگذاری بر باورهای فراشناختی، می تواند منجر به کاهش واکنش پذیری هیجانی شود. بدین معنا که افرادی که توانایی بالاتری در بازبینی افکار و دیدگاهها دارند، معمولاً باورهای فراشناختی واقع بینانه تری داشته و در نتیجه، در مواجهه با محرک های هیجانی نیز کنترل بیشتری از خود نشان می دهند. یافته های پژوهش نشان داد که انعطاف پذیری شناختی یک متغیر بنیادین و زیرساختی در نظم بخشی سایر ویژگی های روان شناختی مانند کمال گرایی و واکنش پذیری هیجانی است، این موضوع می تواند در طراحی مداخلات روان شناختی، به ویژه در حیطه آموزش مهارت های تفکر، تنظیم هیجان و کاهش کمال گرایی، مورد توجه قرار گیرد. پژوهش حاضر همانند سایر مطالعات با محدودیت هایی همراه بود. پژوهش حاضر با استفاده از پرسشنامه انجام شد که میتواند پاسخ ها را تحت تاثیر خوشایندی اجتماعی قرار دهد. از طرفی مطلوب است مصاحبه هایی عمیق و نظام مند جهت بررسی متغیرهای مورد بررسی در پژوهش صورت گیرد تا افق دید پژوهشگران نسبت به عوامل موثر در سلامت روان افراد گشوده تر شود. بعلاوه پیشنهاد می شود تحقیقاتی در زمینه ساخت و اعتباریابی بسته های آموزشی شناختی با محوریت انعطاف پذیری شناختی در جهت ارتقا بهداشت روانی دانشجویان در پژوهش های بعدی صورت گیرد.

منابع

- [۱] ایمانی، مهدی. (۱۳۹۵). بررسی ساختار عاملی پرسشنامه انعطاف پذیری روانشناختی در دانشجویان. مجله ی مطالعات آموزش و یادگیری، ۸(۱): ۱۸۱-۱۶۲.
- [۲] بهارشانجانی، ثمین؛ نظربلند، ندا و فلاح زاده، هاجر (۱۴۰۱). مقاله پژوهشی مقایسه واکنش پذیری هیجانی و نظریه ذهن دختران بر اساس سبک های ابراز گری هیجانی مادران. فصلنامه علمی - پژوهشی روان شناسی کاربردی، دوره ۱۶، شماره ۴(۶۴)، زمستان ۱۴۰۱، ۳۴-۱۱.
- [۳] بهشتیان، محمد و روزبهانی، مرتضی. (۱۳۹۵). پیش بینی اضطراب اجتماعی بر اساس سبک دلبستگی و نیازهای بنیادی روانشناختی. مجله پژوهش های روانشناسی اجتماعی، ۶(۲۴): ۳۳-۱۷.
- [۴] جعفری، مهدی، حسینی، سارا، رضایی، فاطمه. (۱۳۹۴). بررسی ابعاد کمال گرایی و ارتباط آن با اضطراب اجتماعی در دانشجویان. پژوهش های روانشناسی کاربردی ایران، ۶(۲)، ۴۵-۶۰.
- [۵] زرین کوب، مهدی. (۱۳۷۲). ریشه های روانشناختی کمال گرایی. مجله علوم رفتاری، ۴(۱)، ۱۲-۲۸.
- [۶] سلطانی، مینا. (۱۳۹۷). تأثیر سبک های فرزندپروری بر کمال گرایی نوجوانان. مجله علوم تربیتی ایران، ۱۰(۲)، ۸۹-۱۰۲.
- [۷] صالح زاده پروین، شکری امید، فتح آبادی جلیل. (۱۳۹۶). سبک زندگی تحصیلی سلامت محور: ایده ای نو ظهور در روانشناسی سلامت تحصیلی. فصلنامه روان شناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳(۴۶): ۳۰-۱.
- [۸] فاضلی، مژگان؛ احتشام زاده هاشمی شیخ شبانی، سیداسماعیل (۱۳۹۳). اثربخشی درمان شناختی - رفتاری بر انعطاف پذیری شناختی افراد افسرده. اندیشه و رفتار، دوره نهم، شماره ۳۴.
- [۹] کریمی، رضا، رضایی، محمد، کاشانی، امیر. (۱۳۹۶). نقش کمال گرایی در پیش بینی سلامت روان دانشجویان. مجله روانشناسی بالینی ایران، ۱۲(۱)، ۲۳-۳۸.

- [۱۰] کهندانی، مهدیه، ابوالمعالی الحسینی، خدیجه. (۱۳۹۶). ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه‌ی انعطاف‌پذیری شناختی دنیس، وندروال و جیلون. فصلنامه علمی روش‌ها و مدل‌های روانشناختی، ۲۹(۳)، ۵۳-۷۰.
- [۱۱] محمدی، فاطمه. (۱۳۸۵). مطالعه رابطه کمال‌گرایی و افسردگی در دانش‌آموزان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- [۱۲] موسوی، حسن، افشاری، مریم، جعفری، علی. (۱۳۹۹). کمال‌گرایی سازنده و مخرب: مروری بر نظریه‌ها و پژوهش‌های اخیر. مجله روانشناسی نوین، ۱۵(۳)، ۱۰۱-۱۱۷.
- [۱۳] معتمدیگانه، نگین؛ شکری، امید. (۱۳۹۱). آزمون روانسنجی سیاهه شناختارهای کمال‌گرایی چند بعدی. روان‌شناسی تحولی (روان‌شناسان ایرانی)، ۹(۳۸)، ۸۱-۹۰.
- [۱۴] مقبلی هنزائی، معصومه. زنجان، زهرا و امیدی، عبدالله. (۱۳۹۹). بررسی ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس واکنش‌پذیری هیجانی در دانشجویان. مجله دانشگاه علوم پزشکی جیرفت. ۷(۱)، ۳۱۲-۳۰۲.
- [۱۵] نجفی، محمد. (۱۳۹۸). تأثیر کمال‌گرایی بر سلامت روان: رویکردی چندبعدی. فصلنامه روانشناسی شناختی، ۷(۴)، ۷۲-۵۵.

- [16] Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410–422. <https://doi.org/10.1038/nrn2648>
- [17] Best, J. R., & Miller, P. H. (2010). A developmental perspective on executive function. *Child Development*, 81(6), 1641–1660. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01499.x>
- [18] Bialystok, E. (2009). Bilingualism: The good, the bad, and the indifferent. *Bilingualism: Language and Cognition*, 12(1), 3–11. <https://doi.org/10.1017/S1366728908003477>
- [19] Blair, C., & Raver, C. C. (2015). School readiness and self-regulation: A developmental psychobiological approach. *Annual Review of Psychology*, 66, 711–731. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015221>
- [20] Braver, T. S. (2012). The variable nature of cognitive control: A dual mechanisms framework. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(2), 106–113. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2011.12.010>
- [21] Cools, R. (2006). Dopaminergic modulation of cognitive function-implications for L-DOPA treatment in Parkinson's disease. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(1), 1–23. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2005.03.024>
- [22] Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- [23] Davidson, R. J., et al. (2000). Neural basis of flexible cognitive control. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 12(2), 200-213.
- [24] Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- [25] Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- [26] Karbach, J., & Verhaeghen, P. (2014). Making working memory work: A meta-analysis of executive-control and working memory training in older adults. *Psychological Science*, 25(11), 2027–2037. <https://doi.org/10.1177/0956797614548725>
- [27] Miller, E. K., & Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24, 167–202. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.24.1.167>

- [28] Salthouse, T. A. (1996). The processing-speed theory of adult age differences in cognition. *Psychological Review*, 103(3), 403-428. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.3.403>
- [29] Scott, W. A. (2017). Cognitive flexibility: Theory, measurement, and applied perspectives. In *Handbook of cognitive flexibility* (pp. 1–25). Springer.
- [30] Wells, A. (1994). A multi-dimensional measure of worry: development and preliminary validation of the Meta-Cognitions Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 32(8), 871-880
- [31] Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 385-396. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00147-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00147-5).