

نقش میانجی تحمل ابهام و باورهای فراشناختی در رابطه میان انعطاف‌پذیری شناختی و

راهبردهای مقابله‌ای

زهرا کریمی^{۱*}، حمیدرضا عریضی سامانی^۲

۱. دانشجوی ارشد روانشناسی شناختی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران. (نویسنده مسئول).

۲. استاد تمام روانشناسی صنعتی و سازمانی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هشتم، شماره سی‌ویک، پاییز ۱۴۰۵، صفحات ۴۵-۵۴

چکیده

پژوهش حاضر، پژوهشی توصیفی همبستگی است که در آن از مدل معادلات ساختاری استفاده شده است. هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه میان انعطاف‌پذیری و راهبردهای مقابله‌ای، با نقش میانجی‌گری تحمل ابهام و باورهای فراشناختی است. جامعه آماری پژوهش حاضر، دانشجویان دانشگاه اصفهان، در نیمه دوم سال تحصیلی ۱۴۰۴ بوده‌اند که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۲۲۰ نفر از آن‌ها، جهت شرکت در پژوهش، انتخاب شده‌اند. شرکت‌کنندگان، به پرسشنامه‌های تحمل ابهام (ATQ)، باورهای فراشناختی (MCQ)، انعطاف‌پذیری شناختی (CFI) و راهبردهای مقابله‌ای (WCQ) پاسخ دادند و در نهایت داده‌های جمع‌آوری شده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. بر اساس نتایج به دست آمده از تجزیه و تحلیل داده‌ها، انعطاف‌پذیری شناختی، به طور مستقیم، بر راهبردهای مقابله‌ای تأثیر می‌گذارد. از سوی دیگر، انعطاف‌پذیری شناختی، با تحت تأثیر قرار دادن تحمل ابهام و باورهای فراشناختی نیز، بر راهبردهای مقابله‌ای با استرس تأثیر دارد. نتایج پژوهش حاضر می‌تواند به طراحی مداخلات بالینی و روان‌شناختی کارآمدتر کمک کند که با تقویت انعطاف‌پذیری شناختی و تعدیل تحمل ابهام و باورهای فراشناختی، سازگاری و سلامت روان را ارتقا دهند.

واژگان کلیدی: تحمل ابهام، باورهای فراشناختی، انعطاف‌پذیری شناختی، راهبردهای مقابله‌ای.

فصلنامه راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره هشتم، شماره سی‌ویک، پاییز ۱۴۰۵

مقدمه

راهبردهای مقابله‌ای، نقش حیاتی در حفظ سلامت روان افراد ایفا می‌کنند؛ زیرا به مجموعه تلاش‌های شناختی و رفتاری گفته می‌شوند که افراد برای کنترل، کاهش یا تحمل فشارهای روانی به کار می‌برند. اهمیت این راهبردها در توانمندسازی فرد جهت مدیریت موقعیت‌های استرس‌زا، افزایش سازگاری روانی و پیشگیری از پیامدهای منفی روان‌شناختی و جسمانی است که می‌تواند کیفیت زندگی را بهبود بخشد (کارور، اسچیر و ویترا^۱، ۱۹۸۹). راهبردهای مقابله‌ای شامل مقابله مسئله‌مدار (متمرکز بر حل مستقیم مشکل)، مقابله هیجان‌مدار (متمرکز بر تنظیم هیجانات ناشی از استرس) و مقابله مبتنی بر اجتناب (متمرکز بر دوری از موقعیت‌های تنش‌زا) است. این راهبردها با به‌کارگیری روش‌هایی مانند جستجوی حمایت اجتماعی، ارزیابی مثبت مجدد و برنامه‌ریزی، به فرد امکان می‌دهند تعادل روانی خود را حفظ کند و از تداوم یا تشدید استرس جلوگیری کند (فولکمن و مسکوویتز^۲، ۲۰۰۴).

انعطاف‌پذیری شناختی تأثیر قابل‌توجهی بر راهبردهای مقابله‌ای دارد (حسینی و دادستان، ۱۳۹۴؛ جنت و سیمر^۳، ۲۰۱۰). افرادی که از انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری برخوردارند، توانایی تطبیق بهتر با موقعیت‌های استرس‌زا و به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای متنوع‌تر و مؤثرتری را دارند. انعطاف‌پذیری شناختی، به معنای ظرفیت فرد جهت تغییر و تنظیم افکار، باورها و رفتارهایش در پاسخ به تغییرات محیطی و موقعیتی است که امکان سازگاری روانی بهینه را فراهم می‌کند. این قابلیت شناختی، پردازش اطلاعات را تسهیل کرده و به فرد کمک می‌کند دیدگاه‌ها و راه‌حل‌های جدیدی برای مدیریت استرس بیابد. مطالعات علمی اخیر نشان داده‌اند افزایش انعطاف‌پذیری شناختی موجب بهبود عملکرد مقابله‌ای و کاهش شدت اختلالات روان‌شناختی می‌شود (حسینی و دادستان، ۱۳۹۴).

تحمل ابهام یکی از عوامل مؤثر در انتخاب راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه است؛ زیرا افراد با تحمل بالای ابهام در مواجهه با موقعیت‌های مبهم و استرس‌زا، کمتر دچار اضطراب شده و بیش‌تر از راهبردهای مسئله‌محور استفاده می‌کنند. این ویژگی روان‌شناختی به فرد کمک می‌کند در شرایط نامشخص، تصمیم‌گیری منطقی‌تری داشته باشد و از واکنش‌های هیجانی و اجتنابی بکاهد. تحمل ابهام به معنای توانایی فرد جهت پذیرش موقعیت‌های نامشخص، پیچیده یا چندپهلوی، بدون تجربه اضطراب شدید یا رفتارهای ناسازگارانه، است (عابدی، مجتبایی و باقری، ۱۳۹۹).

باورهای فراشناختی نقش مهم و تعیین‌کننده‌ای در شکل‌دهی و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای دارند. این باورها شامل نگرش‌ها و اعتقاداتی هستند که افراد درباره افکار و فرآیندهای شناختی خود دارند، مانند ارزیابی کنترل‌پذیری و اهمیت افکار. باورهای فراشناختی مثبت، مانند اعتقاد به مفید بودن نگرانی برای پیش‌بینی خطر، می‌توانند موجب استفاده هدفمندتر از راهبردهای مقابله‌ای شوند، درحالی‌که باورهای فراشناختی منفی، مانند ترس از عدم کنترل افکار، به راهبردهای نامناسب و ناسازگار منجر می‌شوند. این باورها تعیین‌کننده چگونگی پاسخ‌دهی افراد در برابر افکار منفی و در نتیجه تعیین‌کننده الگوی مقابله‌ای آنان هستند (ولز و کارترایت هاتون^۴، ۲۰۲۳). بر اساس مطالعات انجام‌شده، انعطاف‌پذیری شناختی تأثیر قابل‌توجهی بر تحمل ابهام و باورهای فراشناختی دارد و موجب ارتقاء ظرفیت پذیرش ابهام و تعدیل باورهای فراشناختی می‌شود؛ به عبارت دیگر، افرادی که

^۱.Carver, Scheier & Weintraub,

^۲.Folkman & Moskowitz

^۳.Genet & Siemer

^۴. Wells & Cartwright-Hatton

انعطاف‌پذیرتر هستند، بهتر می‌توانند باورهای فراشناختی منفی را تعدیل کرده و تحمل ابهام را افزایش دهند که این دو عامل به بهبود راهبردهای مقابله‌ای نیز منجر می‌شود (الهی، حسنی و نصیری، ۱۴۰۱؛ رحمانی و صوفی، ۱۴۰۴؛ پریس^۱، ۲۰۲۲). پژوهش حاضر اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا متغیرهای ذکرشده به‌صورت مستقیم و غیرمستقیم تنظیم پاسخ‌های روانی و سازگاری با استرس را شکل می‌دهند. شکاف عمده‌ای که پژوهش حاضر پر می‌کند، بررسی همزمان و مدل‌محور نقش میانجی تحمل ابهام و باورهای فراشناختی در رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی و راهبردهای مقابله‌ای است که تاکنون کمتر موردتوجه قرار گرفته است. از دیدگاه کاربردی، نتایج پژوهش حاضر می‌تواند به طراحی مداخلات بالینی روان‌شناختی کارآمدتر کمک کند که با تقویت انعطاف‌پذیری شناختی و تعدیل تحمل ابهام و باورهای فراشناختی، سازگاری و سلامت روان را ارتقا دهند. همچنین، مطالعه حاضر امکان پیش‌بینی رفتارهای مقابله‌ای و مدیریت بهتر فشارهای روانی را فراهم می‌کند که باعث کاهش بار روانی و اجتماعی بیماری‌های روان‌تنی و استرس می‌شود؛ بنابراین، مسیر نوینی جهت فهم راهبردهای مقابله‌ای در بستر ساختارهای شناختی پیچیده ارائه می‌دهد که از اهمیت علمی و بالینی بالایی برخوردار است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر، از نوع پژوهش‌های توصیفی-همبستگی است و در آن مدل معادلات ساختاری به‌کاررفته است. جامعه آماری پژوهش، شامل کلیه دانشجویان دانشگاه اصفهان است که در نیمه دوم سال ۱۴۰۴، در آن مشغول تحصیل بوده‌اند. با در نظر گرفتن احتمال ریزش حجم نمونه، ۲۲۰ نفر که دارای ملاک‌های ورود به پژوهش بودند، به‌عنوان شرکت‌کننده انتخاب شدند. حجم نمونه نیز، بر اساس فرمول پیشنهادی کلاین^۲ (۲۰۰۳)، محاسبه شد. نمونه‌گیری، به روش در دسترس انجام شد و پرسشنامه‌ها، با استفاده از پرس‌لاین و به‌صورت برخط، طراحی شد. سپس، پیوند الکترونیکی برای شرکت‌کنندگان ارسال شد و در طول حدود سه ماه داده‌ها جمع‌آوری شد. معیارهای ورود به پژوهش حاضر، داشتن رضایت آگاهانه، قرار داشتن در بازه سنی ۱۸ تا ۵۰ سال، عدم اعتیاد به مواد مخدر و الکل، عدم داشتن سابقه ترک تحصیل و عدم برخورداری از اختلالات روان‌شناختی و ناتوانی‌های جسمانی مانند مشکلات بینایی شدید و ... بود. عدم تکمیل پرسشنامه نیز، به‌عنوان معیاری جهت خروج از پژوهش، در نظر گرفته شد. در پژوهش حاضر، کلیه ملاحظات اخلاقی شامل داشتن رضایت آگاهانه و شرکت داوطلبانه، عدم ثبت اطلاعات شخصی و رعایت رازداری و برخورداری از حق کناره‌گیری از پژوهش رعایت شدند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها، از SPSS نسخه ۲۷، Amos نسخه ۲۴، آزمون‌های آماری بوت استروپ و مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. آلفای در نظر گرفته‌شده نیز ۰/۰۵ بود.

ابزارها

پرسشنامه تحمل ابهام (ATQ):^۳ این پرسشنامه توسط مک لین^۴ (۲۰۰۹) در ۱۳ ماده طراحی شد. نمره‌گذاری بر اساس یک طیف لیکرت پنج‌درجه‌ای از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) انجام می‌شود و نمره کل، مجموع نمرات به‌دست‌آمده در هر زیرمقیاس است. نمره‌گذاری سؤالات ۱، ۲، ۳، ۳، ۴، ۵، ۶، ۹، ۱۱ و ۱۲ به‌صورت معکوس انجام می‌شود. دامنه نمرات این پرسشنامه از ۱۳ تا ۶۵ و خط برش آن ۳۹ است. مک لین، پایایی به‌دست‌آمده با استفاده از آلفای کرونباخ را ۰/۹۰ گزارش کرد. علاوه بر این، همبستگی بین نمرات این پرسشنامه با مقیاس‌های عدم تحمل ابهام بدنی و تحمل ابهام مک دونالد، به ترتیب، ۰/۹۰ و ۰/۴۱ است. روایی آن نیز ۰/۵۹ گزارش شد. بر اساس مطالعات انجام‌شده توسط فیضی و همکاران (۱۳۹۱)، پایایی پرسشنامه،

^۱.Preiss

^۲.Klein

^۳.Ambiguity Tolerance Scale (ATS)

^۴.McLain

با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، $0/85$ و روایی سازه $0/48$ به دست آمد. اقدام پناه فومنی و همکاران (1403) نیز در مطالعات خود پایایی به دست آمده با استفاده از آلفای کرونباخ را، برای کل ابزار، $0/82$ گزارش کردند.

مقیاس باورهای فراشناختی (MCQ)^۱: این مقیاس توسط ولز و کارترایت-هاتون^۲ (2004) در ۳۰ سؤال طراحی شد که نمره گذاری آن‌ها بر اساس یک طیف لیکرت چهاردرجه‌ای انجام می‌شود. از نظر پایایی، آلفای کرونباخ به دست آمده، برای کل این مقیاس و زیرمقیاس‌های آن، از $0/72$ تا $0/93$ گزارش شده و روایی محتوایی آن نیز $0/91$ به دست آمده است (ولز و کارترایت هاتون، 2004). بر اساس مطالعات شیرین زاده، گودرزی، رحیمی و نصیری (1387)، در ایران، همسانی درونی به دست آمده با استفاده از آلفای کرونباخ، برای کل پرسشنامه $0/73$ و برای زیرمقیاس‌های آن در محدوده $0/59$ تا $0/83$ گزارش شده است. علاوه بر این، همبستگی بین نمرات این مقیاس و مقیاس اضطراب خصلتی، برای کل مقیاس $0/43$ و برای زیرمقیاس‌ها در محدوده $0/28$ تا $0/68$ قرار دارد. در پژوهش انجام شده توسط مهاجری، الفونه و مختاری (1404) نیز آلفای کرونباخ $0/88$ گزارش شده است.

مقیاس انعطاف پذیری شناختی (CFI)^۳: این مقیاس توسط دنیس و واندروال^۴ (2010) در ۲۰ ماده و ۲ زیر مقیاس پردازش حل مساله و ادراک کنترل پذیری ساخته شده است و نوعی از انعطاف پذیری شناختی را ارزیابی می‌کند که افراد را قادر به عبور از چالش‌ها و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر می‌کند. نمره گذاری این مقیاس بر اساس یک طیف لیکرت ۷ درجه‌ای انجام می‌شود و حداقل و حداکثر نمره‌ای که فرد می‌تواند در مقیاس کسب کند، به ترتیب، ۲۰ و ۱۴۰ است. هرچه فرد نمره بالاتری در این مقیاس کسب کند، انعطاف پذیری شناختی بالاتری دارد و بالعکس (تقی زاده و همکاران، 1392). بر اساس مطالعات دنیس و واندروال (2010)، روایی همزمان این مقیاس، با استفاده از سیاهه افسردگی بک $0/39$ - و روایی همگرایی آن، با استفاده از مقیاس انعطاف پذیری شناختی، $0/75$ گزارش شد. پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و با روش همسانی درونی نیز $0/90$ به دست آمد. بر اساس مطالعات کهندانی و ابوالمعالی حسینی (1396)، همسانی درونی زیر مقیاس‌های پردازش حل مساله و ادراک کنترل پذیری و نمره کل، به ترتیب، $0/77$ ، $0/81$ و $0/89$ به دست آمد و بین نمره کل مقیاس و نمرات هر کدام از زیر مقیاس‌ها با نمره حاصل از سیاهه افسردگی بک همبستگی معناداری وجود داشت که به ترتیب عبارت بودند از $0/66$ ، $0/57$ - و $0/59$ - همچنین، روایی عامل، $0/69$ محاسبه شد.

مقیاس راهبردهای مقابله‌ای (WCQ)^۵: این مقیاس توسط لازاروس و فولکمن^۶ (1985) در ۶۶ سؤال، جهت سنجش راهبردهای مقابله‌ای، ساخته شد. نمره گذاری این مقیاس، بر اساس یک طیف لیکرت پنج درجه‌ای انجام می‌شود و حداقل و حداکثر نمره‌ای که فرد می‌تواند کسب کند، به ترتیب، ۶۶ و ۳۳۰ است. خط برش نیز، ۱۹۸ اعلام شده است. کسب نمرات بالاتر در آزمون نشان دهنده استفاده بیش تر شرکت کنندگان از راهبردهای مقابله‌ای است. بر اساس مطالعات لازاروس و فولکمن (1985)، روایی سازه همه سؤالات مقیاس دارای بار عاملی حداقل $0/45$ است. علاوه بر این، پایایی به دست آمده، با استفاده از آلفای کرونباخ، $0/70$ گزارش شد. مطالعات انجام شده توسط کیانی، فتحی، هنرمند و عبدی (1399) نیز پایایی مقیاس با استفاده از روش بازآزمایی و با فاصله دو هفته را $0/75$ گزارش کرد. روایی مقیاس با استفاده از تحلیل عاملی نیز $0/70$ محاسبه شد.

¹.Metacognitions Questionnaire (MCQ)

².Wells & Cartwright-Hatton

³.Cognitive Flexibility Scale (CFS)

⁴.Dennis Vander Wal

⁵.Ways of Coping Questionnaire (WCQ)

⁶.Folkman & Lazarus

یافته‌ها

جدول ۱. نتایج مربوط به اطلاعات جمعیت شناختی اعضای نمونه پژوهش

		فرآوانی	درصد
جنسیت	• زن	۱۲۷	۵۷/۷
	• مرد	۹۳	۴۲/۳
سن	• ۱۸ تا ۲۰ سال	۶۲	۲۸/۲
	• ۲۱ تا ۳۰ سال	۱۲۵	۵۶/۸
	• ۳۱ تا ۴۰ سال	۳۳	۱۵
مقطع تحصیلی	• کارشناسی	۹۷	۴۴/۱
	• کارشناسی ارشد	۸۶	۳۹/۱
	• دکتری	۳۷	۱۶/۸

در جدول شماره ۱ اطلاعات جمعیت شناختی مربوط به اعضای نمونه مورد مطالعه، شامل جنسیت، سن و مقطع تحصیلی ارائه شده است.

جدول ۲. یافته‌های توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش

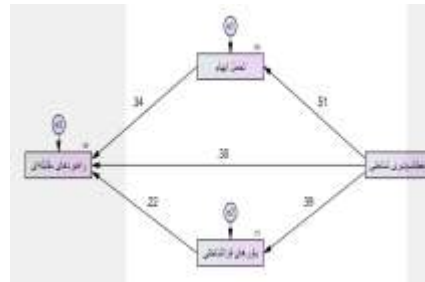
متغیرها	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴
۱- انعطاف‌پذیری شناختی	۷۲/۲۵	۹/۸۶۳	۱			
۲- تحمل ابهام	۳۸/۰۲	۶/۸۳۷	**۰/۵۰۸	۱		
۳- باورهای فراشناختی	۶۱/۹۴	۸/۰۲۱	**۰/۳۸۷	**۰/۳۵۰	۱	
۴- راهبردهای مقابله‌ای	۱۸۳/۲۵	۱۲/۱۵۹	**۰/۵۵۴	**۰/۵۶۷	**۰/۴۵۱	۱

*معنی‌داری در سطح ۰/۰۵ **معنی‌داری در سطح ۰/۰۱

در جدول ۲ اطلاعات توصیفی مربوط به میانگین و انحراف معیار به همراه ضرایب همبستگی بین متغیرهای انعطاف‌پذیری شناختی، تحمل ابهام و باورهای فراشناختی با راهبردهای مقابله‌ای ارائه شده است. تمامی ضرایب همبستگی محاسبه شده بین انعطاف‌پذیری شناختی، تحمل ابهام و باورهای فراشناختی با راهبردهای مقابله‌ای مثبت بوده و در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار بود ($p < ۰/۰۱$). مثبت بودن ضرایب به دست آمده نشان‌دهنده وجود رابطه مستقیم بین انعطاف‌پذیری شناختی، تحمل ابهام و باورهای فراشناختی با راهبردهای مقابله‌ای است.

برای بررسی نقش میانجی تحمل ابهام و باورهای فراشناختی در رابطه میان انعطاف‌پذیری شناختی و راهبردهای مقابله‌ای از مدل‌سازی معادلات ساختاری به روش تحلیل مسیر استفاده شد. پیش از انجام تحلیل، داده‌های پرت تک متغیری با استفاده از نمودار جعبه‌ای و داده‌های پرت چندمتغیری با استفاده از آماره ماهالانویس بررسی و از مجموعه داده‌ها کنار گذاشته شدند. کجی و کشیدگی توزیع نمرات متغیرها با استفاده از نرم‌افزار SPSS محاسبه و نتایج نشان داد هیچ‌کدام از مقادیر کجی و کشیدگی بیشتر از دامنه $1 \pm$ نیست. نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف بررسی شد. نتایج نشان داد توزیع نمرات متغیرهای مدل نرمال است ($P > ۰/۰۵$). فرض استقلال خطاها با آماره دوربین-واتسون برای محاسبه‌ی معادلات رگرسیونی مدل پژوهش بررسی شد که مقدار به دست آمده ($1/۸۴۲ = \lambda$ آماره دوربین-واتسون) بیانگر برقراری این مفروضه است. مفروضه‌ی هم خطی بین متغیرها با استفاده از همبستگی پیرسون بین زوج متغیرها بررسی شد. با توجه به اینکه همبستگی دو متغیری ۰/۹ و بالاتر نشان‌دهنده‌ی همخطی است، این مشکل در داده‌های پژوهش حاضر مشاهده نشد. علاوه بر آن آماره تحمل و عامل تورم واریانس به منظور بررسی هم خطی چندگانه محاسبه شد. نتایج نشان داد هیچ‌کدام از مقادیر آماره تحمل کوچک‌تر از حد مجاز ۰/۱ و هیچ‌کدام از مقادیر عامل تورم واریانس بزرگ‌تر از حد مجاز ۱۰ نمی‌باشند؛ بنابراین بر اساس دو شاخص ذکر شده وجود

همخطی چندگانه در داده‌ها مشاهده نشد. پس از بررسی مفروضه‌ها و حصول اطمینان از برقراری آن‌ها، به‌منظور ارزیابی مدل موردبررسی از تحلیل مسیر استفاده شد. نتایج در شکل ۱ ارائه شده است.



شکل ۱. ضرایب استاندارد مدل نقش میانجی تحمل ابهام و باورهای فراشناختی در رابطه میان انعطاف‌پذیری شناختی و راهبردهای مقابله‌ای در شکل ۱ ضرایب استاندارد مدل پیشنهادی به‌منظور بررسی نقش میانجی تحمل ابهام و باورهای فراشناختی در رابطه میان انعطاف‌پذیری شناختی و راهبردهای مقابله‌ای نشان داده شده است. شاخص‌های مربوط به برازش مدل در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ۳. شاخص‌های برازش مدل

شاخص برازش	دامنه موردقبول	مقدار مشاهده شده	ارزیابی شاخص برازش
IFI	> 0.9	0.969	مناسب
NFI	> 0.9	0.965	مناسب
RMSEA	< 0.08	0.068	مناسب
SRMR	< 0.08	0.051	مناسب
CFI	> 0.9	0.969	مناسب
GFI	> 0.9	0.982	مناسب

در جدول ۳ شاخص‌های برازش مدل ارائه شده است. شاخص برازندگی ریشه واریانس خطای تقریب (RMSEA) برابر 0.068 و شاخص ریشه استاندارد واریانس باقی‌مانده (SRMR) برابر با 0.051 است که نشان‌دهنده برازش مطلوب مدل است. شاخص‌های IFI، CFI، GFI و NFI نیز از ملاک موردنظر (0.9) بزرگ‌تر هستند. ضرایب به‌دست‌آمده حاکی از برازش مطلوب مدل است.

جدول ۴. اثرهای مستقیم، غیرمستقیم، کل بین متغیرهای پژوهش

از متغیر	به متغیر	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل
تحمل ابهام	تحمل ابهام	**0.508	-	**0.508
انعطاف‌پذیری شناختی	باورهای فراشناختی	**0.387	-	**0.387
	راهبردهای مقابله‌ای	**0.302	**0.259	**0.561
تحمل ابهام	راهبردهای مقابله‌ای	**0.343	-	**0.343
باورهای فراشناختی	باورهای فراشناختی	**0.219	-	**0.219

* معنی‌داری در سطح 0.05 ** معنی‌داری در سطح 0.01

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده انعطاف‌پذیری شناختی به‌صورت مستقیم بر تحمل ابهام ($\beta=0.508, p<0.01$)، باورهای فراشناختی ($\beta=0.387, p<0.01$) و راهبردهای مقابله‌ای ($\beta=0.302, p<0.01$) تأثیر مثبت دارد. انعطاف‌پذیری شناختی به‌صورت غیرمستقیم ($\beta=0.259, p<0.01$) و با میانجی‌گری تحمل ابهام و باورهای فراشناختی بر راهبردهای مقابله‌ای تأثیر دارد. تحمل ابهام به‌صورت مستقیم بر راهبردهای مقابله‌ای ($\beta=0.343, p<0.01$) تأثیر مثبت دارد. باورهای فراشناختی به‌صورت مستقیم بر راهبردهای مقابله‌ای ($\beta=0.219, p<0.01$) تأثیر مثبت دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

انعطاف‌پذیری شناختی، نقش مهمی در انتخاب راهبردهای مقابله‌ای مؤثر دارد. افراد با انعطاف‌پذیری شناختی بالا، در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا، از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار، بازسازی شناختی و حل مسئله استفاده می‌کنند، درحالی‌که افراد با انعطاف‌پذیری پایین، بیشتر به راهبردهای اجتنابی یا هیجانی متوسل می‌شوند. بر اساس مطالعات توکلی و ایرانمنش (۱۳۹۴)، انعطاف‌پذیری شناختی با راهبردهای مقابله‌ای سازگارانه رابطه مثبت دارد و خستگی شناختی می‌تواند این رابطه را تضعیف کند. علاوه بر این، مطالعات گابریس، تبری، آنیسمان و متمان^۱ (۲۰۱۸) نشان می‌دهد انعطاف‌پذیری شناختی با کاهش نشخوار فکری و افزایش استفاده از راهبردهایی مانند بازسازی شناختی به کاهش سرکوب هیجانات منجر می‌شود. این توانایی به فرد کمک می‌کند تا در شرایط بحرانی، از زوایای مختلف به مسئله نگاه کرده و پاسخ‌های متنوع و مؤثری ارائه دهد. درنتیجه، انعطاف‌پذیری شناختی با ارتقاء توانایی‌های مقابله‌ای، نقش مهمی در سلامت روان ایفا می‌کند.

تحمل ابهام نقش مهمی در تعیین نوع و کیفیت راهبردهای مقابله‌ای دارد؛ زیرا توانایی فرد در مواجهه با موقعیت‌های نامشخص و پیش‌بینی‌ناپذیر را شکل می‌دهد. افرادی که تحمل ابهام بالایی دارند، در شرایط مبهم و پرتنش، کمتر دچار اضطراب و درماندگی می‌شوند و بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و سازگارانه استفاده می‌کنند. در مقابل، افراد با تحمل ابهام پایین معمولاً به راهبردهای اجتنابی یا هیجان‌مدار روی می‌آورند که ممکن است در بلندمدت ناکارآمد باشند. بر اساس مطالعات بابایی نادپنلویی، گل‌محمدزاده، شیرزاد، شیرزادپور و مزدارانی (۱۳۹۹) تحمل ابهام می‌تواند رابطه بین راهبردهای مقابله‌ای و گرایش به اعتیاد را تعدیل کند، به گونه‌ای که افراد با تحمل ابهام بالا، کمتر به راهبردهای ناسازگارانه گرایش دارند. در سطح بین‌المللی نیز کارلتون، نورتون و آسموندسون^۲ (۲۰۰۷)، در توسعه مقیاس عدم تحمل ابهام (IUS)^۳، نشان دادند تحمل ابهام پایین با افزایش استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مبتنی بر اجتناب و نگرانی همراه است؛ بنابراین، تحمل ابهام به‌عنوان یک ویژگی شناختی-هیجانی، نقش کلیدی در تنظیم پاسخ‌های مقابله‌ای افراد در برابر استرس دارد.

باورهای فراشناختی نقش تعیین‌کننده‌ای در انتخاب و اثربخشی راهبردهای مقابله‌ای دارند؛ زیرا نگرش فرد نسبت به افکار و فرآیندهای ذهنی‌اش را شکل می‌دهند. افراد با باورهای فراشناختی ناکارآمد، مانند این‌که "نگرانی مفید است" یا "افکار من خطرناک‌اند"، بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار، اجتنابی یا نشخوار فکری استفاده می‌کنند که منجر به تشدید اضطراب و افسردگی می‌شود. در مقابل، باورهای فراشناختی سازگارانه باعث می‌شوند فرد افکار منفی را بهتر تنظیم کرده و از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و مؤثر بهره‌برد (هوفارت، جانسون و ابراهیمی^۴، ۲۰۲۲). بر اساس مطالعات موسوی، شاهسواری و حقی (۱۴۰۲)، باورهای فراشناختی منفی با افزایش استفاده از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد در دانشجویان ارتباط دارند. علاوه بر این، بر اساس مطالعات انجام‌شده توسط ولز و متیوز^۵ (۱۹۹۶) مدل فراشناختی اختلالات روانی معرفی شد که نشان می‌دهد باورهای فراشناختی منفی، مانند کنترل‌ناپذیری افکار، منجر به فعال‌سازی راهبردهای مقابله‌ای ناسازگارانه مانند نگرانی مزمن و اجتناب شناختی می‌شود؛ بنابراین، اصلاح باورهای فراشناختی می‌تواند مسیر مقابله با استرس را به‌طور چشمگیری بهبود بخشد.

¹. Gabrys, Tabri, Anisman & Matheson

². Carleton, Norton & Asmundson

³. Intolerance of Uncertainty Scale

⁴. Hoffart, Johnson & Ebrahimi

⁵. Wells & Matthews

انعطاف‌پذیری شناختی، به‌طور مستقیم، بر تحمل ابهام تأثیر می‌گذارد؛ زیرا توانایی فرد را در مواجهه با موقعیت‌های نامشخص، پیچیده و پیش‌بینی‌ناپذیر افزایش می‌دهد. افرادی که از انعطاف‌پذیری شناختی بالاتری برخوردارند، می‌توانند اطلاعات متناقض را بهتر پردازش کرده، دیدگاه‌های مختلف را بپذیرند و در شرایط مبهم، تصمیمات منطقی‌تری اتخاذ کنند. این ویژگی باعث می‌شود که ابهام به‌جای منبع اضطراب، به فرصتی جهت یادگیری و رشد تبدیل شود (سیدمیرزایی، حاتمی، حبیبی و حسینی، ۱۴۰۱). بر اساس مطالعات الهی، حسینی و نصیری (۱۴۰۱)، بین انعطاف‌پذیری شناختی و تحمل ابهام رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و این دو متغیر در کنار سبک‌های تفکر، پیش‌بینی‌کننده‌های مهمی برای خلاقیت شناختی و هیجانی هستند. طبق مطالعات انجام‌شده توسط مارتین و روبین^۱ (۱۹۹۵)، افراد منعطف‌تر در مواجهه با ابهام، اضطراب کمتری تجربه می‌کنند و سازگاری بیشتری نشان می‌دهند؛ بنابراین، انعطاف‌پذیری شناختی، نه تنها یک مهارت شناختی، بلکه یک عامل محافظتی در برابر فشارهای ناشی از ابهام است.

انعطاف‌پذیری شناختی، نقش مهمی در شکل‌گیری و اصلاح باورهای فراشناختی دارد. افراد با انعطاف‌پذیری شناختی بالا، افکار خود را قابل کنترل، قابل تغییر و غیرتهدیدآمیز می‌دانند. در نتیجه، باورهای فراشناختی مثبت‌تری مانند "می‌توانم افکارم را مدیریت کنم" یا "نگرانی همیشه مفید نیست" در آن‌ها شکل می‌گیرد. در مقابل، افراد با انعطاف‌پذیری پایین‌تر، بیشتر دچار باورهای فراشناختی منفی مانند "افکار من خطرناک‌اند" یا "کنترل ذهنم ممکن نیست" می‌شوند که زمینه‌ساز اختلالاتی چون اضطراب، وسواس و نشخوار فکری است (رکس، دگریس و کلاربت^۲، ۲۰۱۱). بر اساس مطالعات رحمانی و صوفی (۱۴۰۴)، انعطاف‌پذیری شناختی با کاهش باورهای فراشناختی ناکارآمد رابطه معناداری دارد و می‌تواند پیش‌بینی‌کننده سلامت روان باشد. علاوه بر این، مطالعات پریس (۲۰۲۲) نشان داد آموزش انعطاف‌پذیری شناختی منجر به کاهش باورهای فراشناختی منفی در افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری-عملی شد؛ بنابراین، انعطاف‌پذیری شناختی زیربنای تنظیم فراشناخت بوده و نقش کلیدی در سلامت روان ایفا می‌کند.

تحمل ابهام و باورهای فراشناختی، نقش میانجی مهمی میان انعطاف‌پذیری شناختی و راهبردهای مقابله‌ای دارند؛ زیرا افراد انعطاف‌پذیر، در مواجهه با شرایط پیش‌بینی‌ناپذیر و مبهم، از توان سازگاری بالاتری برخوردارند و تحمل ابهام، مانع شکل‌گیری اضطراب و نوع مقابله اجتنابی می‌شود. باورهای فراشناختی نیز ذهن را نسبت به افکار و هیجانات، آگاهانه‌تر و خودتنظیم‌تر می‌کنند تا فرد بتواند ارزیابی کارآمدتری از موقعیت و راهبرد انتخابی داشته باشد؛ بنابراین، افراد دارای انعطاف‌پذیری شناختی، اگر تحمل ابهام و فراشناخت قوی نداشته باشند، احتمالاً راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد، مانند نشخوار ذهنی، اجتناب یا واکنش هیجانی شدید را انتخاب خواهند کرد. مطالعات نشان داده‌اند، تحمل ابهام و فراشناخت، توان حل مسئله و مدیریت هیجان را ارتقا داده و موجب انتخاب راهبردهای مقابله‌ای سازنده‌تر می‌شوند (سیدمیرزایی و همکاران، ۲۰۲۲؛ سان، شن، لین، ژانگ و لی^۳، ۲۰۲۵). این یافته‌ها، با پژوهش سیدمیرزایی و همکاران (۲۰۲۲)، سان و همکاران (۲۰۲۵) و کلارک و بک^۴ (۲۰۱۰) که تأثیر تحمل ابهام و فراشناخت را در ارتباط انعطاف‌پذیری شناختی با تاب‌آوری و مقابله مؤثر تأیید کرده‌اند، همسوست.

از محدودیت‌های این پژوهش، مقطعی بودن طرح آن است که استنتاج روابط علی میان متغیرها را دشوار می‌کند. علاوه بر این، استفاده از ابزارهای خودگزارشی ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های شناختی و تمایل به پاسخ‌های اجتماعی مطلوب قرار گیرد.

^۱.Martin & Rubin

^۲.Roex, Degryse & Clarebout

^۳.Sun, Shen, Lin Zhang & Li

^۴.Clark & Beck

از سوی دیگر، محدود بودن جامعه آماری به دانشجویان یک دانشگاه خاص، تعمیم نتایج به سایر گروه‌های جمعیتی را با محدودیت روبه‌رو می‌سازد. همچنین، ساختار پیچیده متغیرهای روان‌شناختی، همچون باورهای فراشناختی و تحمل ابهام، احتمال اثرگذاری متغیرهای بیرونی کنترل‌نشده را افزایش می‌دهد. انتخاب نمونه به‌صورت در دسترس، ممکن است نمایندگی کامل جامعه هدف را تضمین نکند. افزون بر این، نبود داده‌های کیفی، موجب محدود شدن درک عمیق از فرایندهای ذهنی و شناختی مرتبط با انعطاف‌پذیری و مقابله مؤثر شده است.

پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی از رویکردهای طولی یا آزمایشی استفاده شود تا مسیرهای علّی میان انعطاف‌پذیری، باورهای فراشناختی و راهبردهای مقابله‌ای شفاف‌تر گردد. علاوه بر این، بهره‌گیری از روش‌های چندابزاری مانند ترکیب پرسش‌نامه با مصاحبه یا سنجش‌های عملکردی می‌تواند دقت یافته‌ها را افزایش دهد. از سوی دیگر، گسترش جامعه آماری به گروه‌های شغلی و سنی مختلف، قابلیت تعمیم و کاربردپذیری نتایج را ارتقا می‌بخشد. همچنین، استفاده از نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای توصیه می‌شود تا سوگیری احتمالی در انتخاب شرکت‌کنندگان کاهش یابد. مطالعات آینده می‌توانند نقش عوامل فرهنگی، جنسیتی و اجتماعی را در روابط میانجی بررسی کنند. درنهایت، رویکردهای آمیخته کمی و کیفی می‌توانند به تبیین دقیق‌تر سازوکارهای شناختی و هیجانی در فرآیند مقابله منجر شود.

منابع

- اقدام پناه فومنی، کبریا؛ مقتدر، لیلا؛ اسدی مجره، سامره؛ اکبری، بهمن. (۱۴۰۳). اثربخشی طرحواره درمانی بر تحمل ابهام و دشواری در تنظیم هیجان افراد وابسته به مواد. *رویش روان‌شناسی*، ۱۳ (۱۰)، ۱۱۱-۱۲۰.
- بابایی نادینلویی، کریم؛ گلمحمدزاده، سبحان؛ شیرزاد، بهاره؛ شیرزادپور، عباس؛ مزارانی، شهزاد. (۱۳۹۹). راهبردهای مقابله‌ای روان‌شناختی و گرایش به اعتیاد در بین نوجوانان: نقش تعدیل‌کنندگی تاب‌آوری و توانایی تحمل ابهام. *روانشناسی بالینی و شخصیت*، ۱۷ (۱)، ۲۰۲-۱۹۱.
- توکلی، ماهگل و ایرانمنش، مژگان. (۱۳۹۴). نقش خستگی شناختی بر کمال‌گرایی، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و راهبردهای مقابله با استرس. *پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، ۲۵ (۲)، ۷۷-۵۵.
- حسینی، جواد. و دادستان، علی‌اصغر. (۱۳۹۴). *رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی و حمایت اجتماعی با راهبردهای مقابله‌ای در نوجوانان*، دومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران.
- رحمانی، سیده الناز و صوفی، سحر. (۱۴۰۴). پیش‌بینی انعطاف‌پذیری شناختی دانشجویان بر اساس کمال‌گرایی و واکنش‌پذیری هیجانی: نقش واسطه‌ای باورهای فراشناختی. *فصلنامه روانشناسی و علوم رفتاری ایران*، ۱۰، ۱-۱۰.
- سیدمیرزایی، سیده زهرا؛ حاتمی، محمد؛ حبی، محمدباقر و حسنی، جعفر. (۱۴۰۱). نقش فراشناخت، تحمل ابهام و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پیش‌بینی تاب‌آوری. *علوم روان‌شناختی*، ۲۱ (۱۱۷)، ۱۸۰۴-۱۷۹۹.
- شیرین زاده دستگیری، صمد؛ گودرزی، محمدعلی؛ رحیمی، چنگیز و نظیری، قاسم. (۱۳۸۷). بررسی ساختار عاملی، روایی و اعتبار پرسشنامه فراشناخت. *مجله روانشناسی*، ۱۲ (۴۱)، ۴۴۵-۴۶۱.
- عابدی زهرا؛ مجتبی‌ی مینا و باقری نسرین. (۱۳۹۹). تبیین روابط ساختاری بین راهبردهای مقابله‌ای و اضطراب بارداری بر اساس نقش میانجی گر تحمل ابهام. *مجله مطالعات ناتوانی*، ۱۰ (۱)، ۶۵-۵۵.
- 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*، ۸ (۲۹)، ۵۳-۷۰.
- کیانی، احمدرضا؛ فتحی، داوود؛ هنرمند، پژمان؛ و عبدی، سیما. (۱۳۹۹). رابطه سبک‌های دل‌بستگی، حمایت اجتماعی و سبک‌های مقابله‌ای با تاب‌آوری روان‌شناختی در افراد دارای تجربه سوگ: ارائه مدل تحلیل مسیر. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۱ (۴۱)، ۱۵۷-۱۸۰.
- مهاجری، محسن؛ الفونه، انیس و مختاری، زهره. (۱۴۰۴). پیش‌بینی رفتارهای خود آسیب‌رسان بر اساس سبک‌های فرزند پروری والدین و باورهای فراشناختی در نوجوانان پسر. *رویش روان‌شناسی*، ۱۴ (۲)، ۱۷۵-۱۸۲.
- موسوی، شکوفه؛ شاهسواری، محمودرضا و حقی، نجمه. (۱۴۰۲). نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله‌ای در رابطه هیجان‌خواهی و باورهای فراشناختی با رفتارهای پرخطر در دانش‌آموزان. *فصلنامه علمی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی*، ۱۱ (۲)، ۹۶-۸۵.

- الهی، طاهره؛ حسنی، فرشته؛ نصیری، فائزه. (۱۴۰۱). بررسی رابطه قدرت تحمل ابهام، انعطاف‌پذیری شناختی و سبک‌های تفکر با خلاقیت شناختی و هیجانی. *تازه‌های علوم شناختی*، ۲۴(۲)، ۱۴۱-۱۵۵.

- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: convergence with neurobiological findings. *Trends in cognitive sciences*, 14(9), 418-424.
- Dennis, J.P., Vander Wal, J.S. The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity. *Cogn Ther Res* 34(1), 241-253 (2010).
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55(1), 745-774.
- Gabrys, R. L., Tabri, N., Anisman, H., & Matheson, K. (2018). Cognitive flexibility in coping: The role of reappraisal and suppression in adaptation to stress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 8(1), 1-7.
- Genet, J. J., & Siemer, M. (2011). Flexible control in processing affective and non-affective material predicts individual differences in trait resilience. *Cognition & emotion*, 25(2), 380-388.
- Hoffart, A., Johnson, S. U., & Ebrahimi, O. V. (2022). Metacognitive beliefs, maladaptive coping strategies, and depressive symptoms: A two-wave network study of the COVID-19 lockdown and reopening. *Journal of Psychiatric Research*, 152(1), 70-78.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- McLain, D. L. (2009). Evidence of the Properties of an Ambiguity Tolerance Measure: The Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance Scale-II (MSTAT-II). *Psychological Reports*, 105(3), 975-988.
- Preiss, D. D. (2022). Metacognition, Mind Wandering, and Cognitive Flexibility: Understanding Creativity. *Journal of Intelligence*, 10(3), 69.
- Roex, A., Degryse, J., & Clarebout, G. (2011). Medical trainees' epistemological beliefs and their cognitive flexibility. In J. Elen, E. Stahl, R. Bromme, & G. Clarebout (Eds.), *Links between beliefs and cognitive flexibility* (pp. 161-176). Springer.
- Sun, C., Shen, J., Lin, J., Zhang, T., & Li, J. (2025). The relationship between openness to experience and humor production: Exploring the mediating roles of cognitive flexibility and ambiguity tolerance. *PsyCh journal*, 14(1), 28-36.