



Predicting the Psychological Well-Being of Psychology Students of Karaj Branch of Azad University Based on Psychological Flexibility and Distress Tolerance

Razie Dehlani ^{1*}, Ahmad Sori ²

1 Faculty of Psychology, Islamic Azad University, Karaj , Iran

2 Associate Professor and Faculty Member, Amin University of Law Enforcement Sciences, Tehran, Iran

* **Corresponding author:** Faculty of Psychology, Islamic Azad University, Karaj , Iran

Received: 2022-06-21

Accepted: 2022-06-03

Abstract

The aim of this study was to determine the predictive role of psychological flexibility and distress tolerance in the psychological well-being of psychology students of Karaj Azad University. The present study was applied in terms of purpose and correlational in nature. The population of this study was all students of the Islamic Azad University of Karaj who were studying in the academic year 1400-99, whose number was 3448. The sampling method of this study was stratified random sampling. The method of estimating the sample size was Tapakhanik and Fidel methods. 200 psychology students of Karaj Azad University, Karaj Branch were selected by stratified random sampling as the sample size. A standard questionnaire was used to collect data. Multivariate regression test was used to analyze the data. The results of multivariate regression test showed that psychological flexibility and stress tolerance can explain about 67% of the changes in psychological well-being. Psychological flexibility explains about 66% and distress tolerance about 46% of psychological well-being changes. It was concluded from the present study that psychological flexibility and distress tolerance are two variables on the basis of which psychological well-being can be predicted.

Keywords: Psychological flexibility, Psychological Well-Being, Distress tolerance



پیش بینی بهزیستی روانشناختی دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد واحد کرج بر اساس انعطاف پذیری روانشناختی و تحمل پریشانی

راضیه دهلانی^{۱*}، احمد سور^۲

^۱ دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، ایران

^۲ دانشیار و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم انتظامی امین، تهران، ایران

* نویسنده مسئول: دانشکده روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، ایران

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۳/۳۱

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۳/۱۳

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، تعیین نقش پیش بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تحمل پریشانی در بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد کرج بود. تحقیق حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت جزء تحقیقات همبستگی بود. جامعه این پژوهش عبارت بود از کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج که در سال تحصیلی ۹۹-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند که تعداد آنها ۳۴۴۸ نفر بود. روش نمونه‌گیری این پژوهش، نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای بود. شیوه برآورد حجم نمونه روش تاپاخانیک و فیدل بود. ۲۰۰ نفر از دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد کرج واحد کرج به صورت تصادفی طبقه‌ای به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. از پرسشنامه استاندارد به منظور جمع‌آوری داده‌ها استفاده شده است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون رگرسیون چندمتغیره استفاده شده است. نتایج آزمون رگرسیون چندمتغیره نشان داد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تحمل پریشانی می‌توانند حدود ۶۷ درصد از تغییرات بهزیستی روان‌شناختی را تبیین کنند. انعطاف‌پذیری روان‌شناختی حدود ۶۶ درصد و تحمل پریشانی حدود ۴۶ درصد از تغییرات بهزیستی روان‌شناختی را تبیین میکنند. از پژوهش حاضر نتیجه گرفته شد که انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تحمل پریشانی دوتا از متغیرهایی هستند که بهزیستی روان‌شناختی را میتوان بر اساس آنها پیش‌بینی نمود.

واژگان کلیدی: انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، بهزیستی روان‌شناختی، تحمل پریشانی

تمامی حقوق نشر برای فصلنامه رویکردی نو در علوم تربیتی محفوظ است.

مقدمه

هر کشوری که به دنبال توسعه و ترقی در تمامی شئون اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی خود میگردد، لاجرم می‌بایست به فکر تقویت اقبال دانشجویان و دانش پژوهشان خود بگردد چرا که دستاورد های علمی ناشی از فعالیت دانشجویان لازمه حرکت به سمت پیشرفت است [۱]. از سویی برخی دانشجویان در زندگی تحصیلی خود می‌توانند با بحران‌هایی

اعم از بحران مالی، عدم تطبیق رشته با علایق دانشجویان، مشکلات فرهنگی ناشی از حضور در شهر های دیگر (محل تحصیل)، مسائل عاطفی، رد شدن در برخی از دروس و سایر مشکلات درسی و اخلاقی مواجه شوند که بر روی کیفیت تحصیلی آنان و ایجاد چالش های بهزیستی روانشناختی نقش مخربی دارد. از سازوکارهایی که می‌تواند در تعدیل و به حداقل رسانیدن مشکلات و چالش های بهزیستی روانشناختی برای

دیگران؛ ۵- تسلط بر محیط^۶: ظرفیت مدیریت مؤثر بر زندگی و جهان اطراف؛ ۶- خودمختاری^۷: احساس استقلال [۱۱].

انعطاف پذیری روانشناختی به معنای توانایی گشوده بودن، تمرکز بر همان حال و تنظیم کردن رفتار مطابق با تغییر موقعیت است. به بیان دیگر انعطاف‌پذیری روانشناختی این امکان را فراهم میکند که فرد بتواند در موقعیت های گوناگون تشخیص درستی از شرایط داشته باشد و رفتارهایی را انجام دهد که به بهبود شرایط کمک میکند [۱۲]. بنابراین انعطاف پذیری روانشناختی یک صفت چندوجهی است که شامل جنبه های شناختی، رفتاری و هیجانی است و در بسیاری از حوزه های زندگی نمود دارد. همچنین یک صفت پویاست که در تعامل فرد با محیط نشان داده میشود. برای فردی با انعطاف‌پذیری روانشناختی بالا، تغییر شرایط، یک چالش مثبت محسوب میشود، زیرا میتواند شرایط جدید را بپذیرد و بهترین راه حل را برای رشد یا سازگاری با تغییرات به وجود آمده انتخاب کند [۱۳]. جنبه شناختی انعطاف پذیری روانشناختی، به توانایی فرد برای ارتباط برقرار کردن بین دو موضوع مختلف و توانایی فکر کردن در مورد مفاهیم چندگانه به طور همزمان اشاره دارد. در این مفهوم توانایی تغییر تفکر فرد از موقعیتهای قدیمی به موقعیتهای جدید، غلبه بر پاسخها یا تفکرات رایج و همچنین سازگاری و انطباق یافتن با موقعیتهای جدید از اهمیت برخوردار است. به این ترتیب، اگر فرد در هنگام نیاز قادر به غلبه بر باورها یا عادات قبلی خود باشد از نظر شناختی انعطاف پذیر تلقی میشود [۱۴].

جنبه رفتاری انعطاف پذیری روانشناختی، به توانایی فرد برای انتخاب رفتارهایی اشاره دارد که برگرفته از تجارب مشابه گذشته (نه الزاماً همسان) و متناسب با شرایط اکنون است و میتواند به سازگاری و بهبود شرایط کمک کند. همچنین افراد منعطف در برخورد با موقعیتهای جدید میتوانند برای حل مسائل نیز راه‌های جدید و مؤثرتری پیدا کنند. جنبه هیجانی انعطاف پذیری روانشناختی، دیدگاه متفاوتی از نظریه های قبلی که هیجانات مثبت را در مقابل هیجانات منفی در نظر میگرفت، ارائه میدهد. در این مفهوم هیچ سبک سازگاری، هیجان یا تجربه ای در نو خود خوب یا بد نیست و باتوجه به موقعیت فرد میتواند کارآمد یا ناکارآمد باشد [۱۵].

اصطلاح تحمل پریشانی اشاره دارد به میزان فشار روانی که شخص می تواند تحمل کند قبل از اینکه رفتارش از حالت یکپارچگی در آمده مختل گردد. تحمل پریشانی اشاره دارد به قابلیت فرد در نشان دادن مقاومت در کوشش علی‌رغم شکست مکرر و محیط خصومت آمیز. بنابراین ضروری است که پریشانی حاصل از شکست در امتحان، از دست دادن مقام و موقعیت و

دانشجویان نقش موثری داشته باشد، موضوع انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تحمل پریشانی است [۲].

با اعمال اصول این دو راهبرد می توان انتظار داشت که سطح بهزیستی روانشناختی بیش از پیش ارتقاء یابد [۳]. امکانات آموزشی مناسب در کنار ذهن پویا و مشتاق جوانان پیشرفت کشور را به دنبال دارد؛ بنابراین، حمایت از سلامت روان دانشجویان یک امر بسیار مهم است که نیاز به توجه و منابع کافی دارد [۴].

با توجه به پژوهش‌های صورت گرفته شیوع و هزینه‌های مشکلات روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه بسیار برجسته و نیاز به شناسایی عوامل مرتبط با آن جهت برنامه‌های پیشگیری دارد [۵]. همچنین، امروزه با ظهور روانشناسی مثبت نگر اعتقاد بر این است که نه تنها افراد باید فاقد اختلالات روانی باشند که باید از بهزیستی روان‌شناختی نیز بهره‌مند باشند [۶].

یکی از شاخص‌های مهم در کیفیت زندگی دانشجویان، بهزیستی روان‌شناختی^۱ است که با ارزیابی فرد از زندگی خویش مرتبط می‌باشد. بهزیستی روان‌شناختی جزء روان‌شناختی کیفیت زندگی است که به‌عنوان درک افراد از زندگی در حیطه رفتارهای هیجانی، عملکردهای روانی و ابعاد سلامت روان تعریف شده است [۷]. رضایت از زندگی و سایر شاخص‌های سازگاری مثبت می‌توانند پیش‌بینی کننده قوی سازگاری‌های هیجانی و سلامت روان‌شناختی باشند. پژوهشگران بر این باورند که ایجاد بهزیستی روان‌شناختی و شادمانی درونی و پایدار، انسان‌ها را به سمت موفقیت بیشتر، ارتباطات اجتماعی سالم و درنهایت سلامت روانی و جسمی بالاتری رهنمون می‌سازد [۸].

بهزیستی روان‌شناختی همان سلامت روان است [۹]. احساس بهزیستی اصطلاحاً به‌عنوان احساسی مثبت و احساس رضامندی عمومی از زندگی که شامل خود و دیگران در حوزه‌های مختلف خانواده، شغل و ... می‌باشد، تعریف شده است. احساس بهزیستی هم دارای مؤلفه‌های عاطفی و هم دارای مؤلفه‌های شناختی است. افراد با احساس بهزیستی بالا به‌طور عمده‌ای هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند؛ درحالی‌که افراد با احساس بهزیستی پایین، حوادث و موقعیت زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی کرده و بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند [۱۰].

بهزیستی روان‌شناختی، شامل چند مؤلفه مجزا است: ۱- پذیرش خود؛ شامل ارزیابی‌های مثبت فرد از خود و زندگی گذشته فرد؛ ۲- رشد شخصی؛ حس تداوم رشد و توسعه یک فرد؛ ۳- زندگی هدفمند؛ اعتقاد به اینکه زندگی فرد هدفمند و معنی‌دار است؛ ۴- روابط مثبت با دیگران؛ داشتن روابط باکیفیت با

ذهنشان جریان دارد و امیدوار نیستند و تلاشی هم برای ساختن زندگی بهتر و رشد شخصی و دستیابی به تجربه های نو ندارند. اکثراً دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد کرج شاد نیستند و زمانی را برای شادی گروهی صرف نمی کنند. متأسفانه اکثر دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد کرج فاقد هدف روشن و مشخص و قابل اندازه گیری برای زندگی خود هستند. بهزیستی روانشناختی دارای عوامل اثرگذار مختلفی است که از جمله آنها میتوان به تحمل پریشانی و انعطاف پذیری روانشناختی اشاره کرد.

با عنایت به موارد مطروحه و وجود خلأ در تحقیقات داخلی و خارجی و تحقیقات اندکی که به طور خاص نقش انعطاف پذیری روان شناختی و تحمل پریشانی در پیش بینی بهزیستی روان شناختی دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد کرج را به طور هم زمان مورد ارزیابی قرار دهد، تا کنون انجام نشده است لذا در این تحقیق به دنبال پاسخگویی به این سؤال اصلی هستیم که آیا انعطاف پذیری روانشناختی و تحمل پریشانی می تواند بهزیستی روانشناختی دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد کرج را پیش بینی کند؟

روش کار

تحقیق حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر ماهیت جزء تحقیقات همبستگی است به علت اینکه در این تحقیق قرار است بهزیستی روانشناختی دانشجویان از روی دو متغیر انعطاف پذیری روانشناختی و تحمل پریشانی، پیش بینی شود به همین علت از تحقیقات همبستگی محسوب میشود.

جامعه این پژوهش عبارت است از کلیه دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد کرج که در سال تحصیلی ۹۹-۱۴۰۰ مشغول به تحصیل بودند که تعداد آنها ۳۴۴۸ نفر بود. روش نمونه گیری این پژوهش، نمونه گیری تصادفی طبقه ای بود. شیوه برآورد حجم نمونه روش تاپاخانیک و فیدل بود. بر اساس فرمول پیشنهادی، حداقل حجم نمونه در مطالعات همبستگی از فرمول $N \geq 50 + 8m$ محاسبه شد ($N = 50 + 8m$). (مجموع تعداد خرده مقیاس های متغیرهای پیش بینی کننده). بدین صورت که ۱۲۲ نفر از دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد کرج به صورت تصادفی طبقه ای انتخاب شدند.

$$N = 8M + 50$$

مجموع تعداد خرده مقیاس های متغیرهای پیش بینی کننده = M

تحمل پریشانی = ۴ انعطاف پذیری روانشناختی = ۵

$$M = 5 + 4 = 9 \quad N = 8 \times 9 + 50 = 72 + 50 = 122$$

طبق فرمول $N \geq 50 + 8m$ با توجه به اینکه مقدار N بزرگتر مساوی ۱۲۲ میباشد، از آنجاییکه قصد داریم آزمون رگرسیون

غیره را تحمل کنیم تا یکپارچگی شخصیت خود را ابقا کنیم. کسی که به کوشش خود ادامه می دهد نسبت به کسی که از کوشش هایش دست بر می دارد یا به شیوه ی واکنشی در رفتار دست می زند از تحمل پریشانی بیشتری برخوردار است. از نظر روزنوا^۸ (۱۹۴۴) "تحمل پریشانی قابلیت فرد است در مقاومت در برابر پریشانی بدون این که در سازگاری روان شناختی اشکالی ایجاد شود، یعنی بدون اینکه به شیوه های ناپسند رفتاری دست بزند." [۱۶]

از نظر سیمونز و گاهر^۹ [۱۷]، تحمل پریشانی به حالتی اطلاق می شود که افراد نتوانند هیجانات منفی خود را درک کرده و در برابر آنها تاب بیاورند [۱۷]. تحمل پریشانی به طور فزاینده ای به عنوان یک ساختار مهم در رشد بینشی جدید به طور فزاینده ای به عنوان یک ساختار مهم در رشد بینشی جدید درباره شروع و ابقاء آسیب های روانی و همچنین پیشگیری و درمان مشاهده شده است [۱۸].

افراد با تحمل پریشانی پایین در یک تلاش غلط برای مقابله با هیجانات منفی خود درگیر بی نظمی رفتاری می شوند و با پرداختن به برخی رفتارهای مخرب مانند مصرف مواد یا الکل در صدد تسکین درد هیجانی خود بر میآیند تا درد هیجانی خود را تسکین دهند [۱۹].

تحمل پریشانی از سازه های معمول برای پژوهش در زمینه بی نظمی عاطفی است. تحمل پریشانی را توانایی فرد در تجربه و تحمل حالات هیجانی منفی تعریف کرده است [۱۷]. تحمل پریشانی به طور فزاینده ای به عنوان یک ساختار مهم در رشد بینشی جدید درباره شروع و ابقا آسیب های روانی و همچنین پیشگیری و درمان مشاهده شده است [۲۰].

متأسفانه وضعیت موجود بهزیستی روان شناختی در دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد کرج در حالت مطلوبی قرار ندارد. عمدتاً دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد کرج از وضعیت موجود احساس رضایت ندارند و افکار و عملکرد خود را علت اصلی اتفاقات زندگی شان میدانند بلکه شانس و تقدیر بد را عامل اصلی وضعیت موجود زندگی شان تلقی میکنند و بنابراین خود را مقصر نمی شمارند و تلاشی هم برای شناسایی ایرادهای فکری و رفتاری خود در بروز پیامدهای زندگی شان ندارند. همچنین اکثر آنها فاقد مهارت های ارتباطی کافی برای برقراری ارتباط موثر هستند. از طرفی آنها قابلیت سازگاری کمی در محیط دارند و به جای اینکه خود را با محیط و شرایط موجود هماهنگ و سازگار کنند سعی با شرایط سر جنگ دارند. بنابراین آنها فاقد مهارت های لازم برای انجام فعالیت های گروهی هستند. همچنین عزت نفس کافی ندارند و نمی توانند خودشان را آنطور که هستند بپذیرند و دوست بدارند و مرتباً افکار منفی در

سوالی برای سنجش انعطاف پذیری روانشناختی از جنبه های مختلف رفتاری و شناختی و هیجانی بر ۵ عامل به کار می رود، نحوه امتیازدهی این مقیاس بر اساس مقیاس ۶ ارزشی لیکرت که در دامنه هرگز با شماره ۱، خیلی زیاد با شماره ۶ قرار دارد و تلاش دارد تا ۵ عامل تاثیرگذار در انعطاف پذیری روانشناختی را بسنجد. الف- عامل ۱- تاثیر مثبت از تغییر شامل ۵ سوال ب- عامل ۲- در نظر گرفتن خود به عنوان فردی منعطف ۵ سوال ج- عامل ۳- در نظر گرفتن خود به عنوان فردی گشوده و خلاق ۳ سوال د- عامل ۴- تغییر واقعیت به عنوان پویا و قابل تفسیر واقعیت به عنوان پویا و قابل تغییر بودن ۴ سوال ه- عامل ۵- تفسیر واقعیت به عنوان چند وجهی بودن ۳ سوال. صفرزائی و همکاران (۱۳۹۹) [۱۲] به ارائه نسخه فارسی پرسشنامه انعطاف پذیری روانشناختی پرداختند. پرسشنامه انعطاف پذیری روانشناختی توسط بن ایتزاک و همکارانش در سال ۲۴۱۴ تدوین شد. پرسشنامه شامل ۲۴ گویه و ۵ خرده مقیاس است. خرده مقیاسها شامل تفسیر مثبت از تغییر (۵ گویه)، در نظر گرفتن خود به عنوان یک فرد منعطف (۵ گویه)، در نظر گرفتن خود به عنوان یک فرد گشوده و خلاق (۳ گویه)، تفسیر واقعیت به عنوان امری پویا و تغییرپذیر (۴ گویه) و تفسیر واقعیت به عنوان امری چندوجهی (۳ گویه) است. نمره گذاری بر اساس یک مقیاس لیکرت ۶ ارزشی بوده که ۱ در این مقیاس به معنای هرگز و ۶ به معنای خیلی زیاد است. دسته بندی پاسخها به صورت ۱ تا ۶ است و نمره کل از ۲۰ تا ۱۲۰ است. نمره بالاتر در این پرسشنامه، انعطاف پذیری روانشناختی بیشتر را نشان میدهد. پایایی پرسشنامه از طریق روش آلفای کرونباخ برابر ۰٫۹۱۸ نشان داده شده است. برای روایی پرسشنامه دو روایی سازه و روایی همگرا بررسی شده است. برای روایی سازه از روش تحلیل عاملی اکتشافی (تحلیل مؤلفه های اصلی با چرخش واریماکس) استفاده شده که ۵ عامل پرسشنامه ۶۶٫۸ درصد از واریانس کل را تبیین کردند و برای روایی همگرا هم یک همبستگی مثبت میان پرسشنامه مذکور و مقیاس گشودگی و مقیاس خودکارآمدی به دست آمده است. این پرسشنامه به تایید اساتید مشاور و راهنما رسید. آلفای کرونباخ کل این پرسشنامه ۰٫۸۹ به دست آمد. لذا پایایی این پرسشنامه تایید شد.

ج) مقیاس تحمل پریشانی^{۱۱}: (DTS)

این مقیاس، یک شاخص خود سنجی تحمل پریشانی هیجانی است که توسط سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) [۱۷] ساخته شده است. این مقیاس دارای ۱۵ گزینه است که ۴ خرده مقیاس آن به عناوین تحمل (تحمل پریشانی هیجانی)، جذب (جذب شدن به وسیله

چند متغیره انجام دهیم، برای قابل قبول بودن پاسخ ها محقق بر آن شد که ۲۰۰ نفر از دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد کرج به صورت تصادفی طبقه ای انتخاب کند کندپرسش نامه بصورت دیجیتالی تهیه و آنلاین در اختیار دانشجویان قرار داده شد: ابزار جمع اوری اطلاعات پرسشنامه های زیر بودند:

الف) نسخه کوتاه (۱۸ سوآلی) مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف^{۱۰}:

نسخه کوتاه (۱۸ سوآلی) مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف که آن را در سال ۱۹۸۹ طراحی و در سال ۲۰۰۲ تجدیدنظر کرد. این نسخه، ۶ عامل را در برمی گیرد. سوآل های ۱، ۴، ۶ عامل تسلط بر محیط، سوآل های ۹، ۱۲، ۱۸، عامل استقلال، سوآل های ۳، ۱۱، ۱۳، عامل ارتباط مثبت با دیگران، سوآل های ۷، ۱۵، ۱۷، عامل رشد شخصی، سوآل های ۵، ۱۴، ۱۶، عامل هدفمندی در زندگی، سوآل های ۲، ۸، ۱۰، عامل پذیرش خود را می سنجد. مجموع نمرات این ۶ عامل نمره کلی بهزیستی روانشناختی محاسبه می شود این آزمون در پیوستاری ۶ درجه ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم (یک تا شش) پاسخ داده می شود که نمره بالاتر نشانه بهزیستی روانشناختی بهتر است. از بین کل سوآلات، ۱۰ سوآل به صورت مستقیم و ۸ سوآل سوآلات (۳، ۴، ۵، ۹، ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۱۷) به صورت معکوس نمره گذاری می شود. همبستگی نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف با مقیاس اصلی از ۰٫۷ تا ۰٫۸۹ متغیر بوده است. همسانی درونی این مقیاس با استفاده از آلفای کرونباخ در ۶ عامل پذیرش خود، تسلط محیطی، ارتباط مثبت با دیگران، داشتن هدف در زندگی، رشد شخصی و استقلال برابر با ۰٫۵۱، ۰٫۷۶، ۰٫۷۵، ۰٫۵۲، ۰٫۷۳، ۰٫۷۲ و برای کل مقیاس ۰٫۷۱ به دست آمد. در مجموع نتایج نشان می دهد فرم ۱۸ سوآلی مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف برای سنجش بهزیستی روانشناختی در دختران و پسران در نمونه ایرانی، ابزاری مفید و کاربردی است [۲۱]. خانجانی و همکاران (۱۳۹۳) [۲۱] در پژوهش خود بانام ساختار عاملی و ویژگی های روانسنجی سیاهه روان درمانی مثبت نگر، میزان همسانی درونی فرم کوتاه مقیاس بهزیستی روانشناختی را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ۰٫۷۸ به دست آوردند. همچنین در پژوهش وحیدی و جعفری هرندی (۱۳۹۶) [۲۲] میزان پایایی این پرسش نامه بر اساس آلفای کرونباخ ۰٫۷۲ به دست آمد.

ب) پرسشنامه ی انعطاف پذیری روان شناختی

نسخه فارسی این پرسشنامه توسط صفرزائی و همکاران (۱۳۹۹) [۱۲] ساخته شده است، یک ابزار خودگزارشی کوتاه بیست

در این تحقیق از همه پاسخگویان خواسته شد در تاریخ و ساعت معینی آنلاین باشند. پرسشنامه ها به صورت الکترونیکی تهیه شد و لینک آنها به تلفن همراه پاسخگویان ارسال شد. به همه پاسخگویان اطمینان داده شد که اطلاعات آنها محرمانه باقی می ماند و فقط برای پایان نامه حاضر از آن استفاده میشود. پرسشنامه طی یک ساعت توسط پاسخگویان پر شد و به محقق ارسال شد. سپس داده ها در فایل اکسل جمع آوری شد و در اختیار متخصص آمار قرار گرفت تا آنالیز داده ها صورت پذیرد. در قسمت آمار استنباطی از آزمون میانگین یک جامعه آماری برای اطمینان از وضعیت مطلوب بودن هر کدام از متغیرهای تحقیق در جامعه آماری، آزمون کولموگراف-اسمیرنوف به منظور تعیین وضعیت نرمال بودن متغیرهای تحقیق، آزمون همبستگی برای رابطه بین دو متغیر و معنی دار بودن همبستگی میان آن ها از ضریب همبستگی رتبه ای پیرسون، و آزمون رگرسیون چند متغیره استفاده شد. تمامی مراحل تجزیه و تحلیل این پژوهش با استفاده از نرم افزار آماری SPSS مدل ۲۲ انجام شد.

یافته ها

بر اساس یافته های جمعیت شناختی مربوط به اعضای نمونه مورد مطالعه، ۱۰۷ نفر (۵۳،۲ درصد) از پاسخ دهندگان مرد و ۹۳ نفر (۴۶،۷ درصد) زن هستند ۶۷ نفر (۳۳،۶ درصد) دانشجوی لیسانس، ۷۱ نفر (۳۵،۲ درصد) دانشجوی فوق لیسانس و ۶۲ نفر (۳۱،۲ درصد) دانشجوی دکترا بودند.

هیجانان منفی، ارزیابی (برآورد ذهنی پریشانی) و تنظیم (تنظیم تلاش ها برای تسکین پریشانی) است که تحمل پریشانی را بر اساس توانمندی فرد برای تحمل پریشانی هیجانی، ارزیابی ذهنی پریشانی، میزان توجه به هیجانان منفی در صورت وقوع و اقدام های تنظیم کننده برای تسکین حالت پریشانی موردسجش قرار می دهند. تحمل: با سوالات ۱، ۳ و ۵ اندازه گیری می شود. جذب (جذب شدن به وسیله هیجانان منفی): با سوالات ۲، ۴ و ۱۵ اندازه گیری می شود. ارزیابی: با سوالات ۶، ۷، ۸، ۱۰، ۱۱ و ۱۲ اندازه گیری می شود. تنظیم: با سوالات ۸، ۱۳ و ۱۴ اندازه گیری می شود. گزینه های این مقیاس بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه ای نمره گذاری می شوند، نمره (۱) به معنای کاملاً موافق و نمره (۵) به معنای کاملاً مخالف است. روایی و پایایی: در پژوهش سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) [۱۷] ضرایب آلفا برای ابعاد تحمل پریشانی هیجانی، جذب شدن به وسیله هیجانان منفی، برآورد ذهنی پریشانی و تنظیم تلاش ها برای تسکین پریشانی، به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲، ۰/۷۸، ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ گزارش شد. همبستگی درون طبقه ای پس از گذشت شش ماه، ۰/۶۱ بود. همچنین، مشخص شده که این مقیاس دارای روایی ملاکی و همگرایی اولیه خوبی است. این مقیاس با پذیرش خلق رابطه مثبت و با مقیاس های راهبردهای مقابله ای استفاده از الکل و ماری جوانا و همچنین استفاده از آنها برای بهبود، رابطه منفی دارد [۱۷]. در پژوهش اسماعیلی نسب، اندامی خشکی، آزموی و ثمرخی (۱۳۹۲) [۲۳] آلفای کرونباخ کل مقیاس ۰/۸۶ به دست آمد. عزیزی، میرزایی و شمس (۱۳۸۸) [۲۴] نیز، میزان آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۶۷ و اعتبار باز آزمایی این پرسشنامه را نیز ۰/۷۹ گزارش کردند.

جدول ۱: شاخص های مرکزی، پراکندگی و توزیع عوامل

	بهبودی روان شناختی	انعطاف پذیری روان شناختی	تحمل پریشانی		
مرکزی	۳/۴۰۵۲	۳/۳۸۲۳	۳/۴۸۷۸	میانگین	
پراکندگی	۰/۸۰۴۷۷	۰/۹۷۱۵۱	۱/۰۶۶۷۰	انحراف معیار	
	۰/۶۴۸	۰/۹۴۴	۱/۱۳۸	واریانس	
شکل توزیع	-۰/۰۶۹	-۰/۳۶۴	-۰/۴۳۵	چولگی	
	-۰/۴۹۵	-۰/۴۱۷	-۰/۸۰۷	کشیدگی	

کوچکتر یا بزرگتر در نظر بگیرند). مقدار چولگی مشاهده شده برای متغیرهای مورد مطالعه در بازه (۲، -۲) قرار دارد. یعنی از لحاظ کجی متغیرهای پژوهش نرمال بوده و توزیع آن متقارن است. مقدار کشیدگی متغیرها نیز در بازه (۲، -۲) قرار دارد. این نشان می دهد توزیع متغیرها از کشیدگی نرمال برخوردار است.

در میان متغیرهای این پژوهش، تحمل پریشانی با مقدار ۱/۰۶ بیشترین پراکندگی را دارد. چولگی بیانگر عدم تقارن منحنی فراوانی است. اگر ضریب چولگی صفر باشد جامعه کاملاً متقارن است و چنانچه ضریب مثبت باشد، چولگی به راست و اگر منفی باشد، چولگی به چپ وجود دارد. در حالت کلی چنانچه چولگی و کشیدگی در بازه (۲، -۲) نباشند داده ها از توزیع نرمال بسیار دور است. (البته ممکن است بعضی از آمار دانان این بازه را

وارد مدل رگرسیونی نماید.

همبستگی بین متغیرهای پژوهش در سطح یک درصد خطا معنادار می‌باشند. بنابراین محقق می‌تواند متغیرهای مستقل را

جدول ۲: نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون

تحمل پریشانی	انعطاف پذیری روان شناختی	بهزیستی روان شناختی	
		۱	بهزیستی روان شناختی
	۱	۰/۷۲۱**	انعطاف پذیری روان شناختی
۱	۰/۷۰۸**	۰/۱۱۵*	تحمل پریشانی

جدول ۳: خلاصه‌ی الگوی رگرسیون

Model	R	R^2	تعدیل شده R^2	خطای استاندارد برآورد	دوربین - واتسون
مقدار	۰/۸۱۹ ^a	۰/۶۷۱	۰/۶۶۹	۰/۱۹۱۲۵	۲/۰۰۰

R^2 تعدیل شده برابر با ۰/۶۶۹ می‌باشد که نشان می‌دهد انعطاف پذیری روان شناختی و تحمل پریشانی می‌توانند حدود ۶۷ درصد از تغییرات بهزیستی روان شناختی را تبیین کند. نتایج آماره دوربین- واتسون استقلال مشاهدات (استقلال مقادیر باقی مانده یا خطاها) از یکدیگر را تأیید کرد. آماره دوربین واتسون بین ۰ تا ۴ می‌باشد. اگر بین باقیمانده‌ها همبستگی متوالی وجود نداشته باشد، مقدار این آماره باید به ۲ نزدیک باشد. اگر به صفر نزدیک باشد نشان دهنده همبستگی مثبت و اگر به ۴ نزدیک باشد نشان دهنده همبستگی منفی می‌باشد. در مجموع اگر این آماره بین ۱/۵ تا ۲/۵ باشد جای هیچ نگرانی نیست. این آماره در جدول ۲/۰۰۰ می‌باشد.

برای بررسی فرضیات این پژوهش از آزمون رگرسیون خطی با استفاده از روش همزمان^{۱۲} استفاده شد. نتایج این آزمون به شرح زیر است. در جدول ۳ که خلاصه آماره‌های مربوط به برازش مدل است، مقدار ضریب همبستگی چندگانه (R) برابر با ۰/۴۴۰ می‌باشد که نشان از وجود همبستگی بین متغیرها دارد. R^2 میزان تبیین واریانس بهزیستی روان شناختی توسط انعطاف پذیری روان شناختی و تحمل پریشانی را نشان می‌دهد. از مشکلات R^2 این است که میزان موفقیت مدل را بیش از اندازه برآورد می‌کند و کمتر تعداد متغیرهای مستقل و حجم نمونه را در نظر می‌گیرد، از این رو بعضی از محققان ترجیح می‌دهند از شاخص دیگری تحت عنوان R^2 تعدیل شده استفاده کنند در جدول بالا مقدار

جدول ۴: مقادیر همبستگی، آماره تِلرانس و آماره VIF

مدل رگرسیونی	همبستگی‌ها				آماره هم خطی
	مرتبه صفر	جزئی	جزء	تلرانس	
انعطاف‌پذیری روان شناختی	۰/۸۱۶	۰/۶۲۲	۰/۴۵۶	۰/۳۹۶	۲/۵۲۵
تحمل پریشانی	۰/۶۸۱	۰/۱۲۸	۰/۰۷۴	۰/۳۹۶	۲/۵۲۵

با پیشگوهای دیگر معلوم شود. وقتی تلرانس به ۰ نزدیک شود، هم خطی چندگانه بزرگی وجود دارد و خطای استاندارد ضرائب رگرسیون بزرگ خواهند شد. بنابراین عامل افزایشی واریانس بزرگتر از ۲ معمولاً مسئله‌ساز می‌باشد. نتایج مقدار تلرانس متغیر اعتماد مطلوب بودن این مقدار را نشان داد. مقدار VIF در جدول نشان دهنده عدم وجود همخطی در بین متغیرهای پژوهش است.

در این جدول نیز مشخص است که اولاً در کلیه موارد همبستگی‌ها در سطح بالایی است. برای متغیر مستقل، مقادیر همبستگی‌های Partial و Part نزدیک به همبستگی مرتبه صفر است و این نشان از قوت در همبستگی‌ها می‌باشد. تلرانس، درصد واریانس در یک پیشگو می‌باشد که نمی‌توان با پیشگوهای دیگر آن را توضیح داد. بنابراین، تلرانس‌های کوچک که ۰/۷۰-۰/۹۰٪ واریانس را در یک پیشگو نشان می‌دهد می‌تواند

جدول ۵: ضریب رگرسیون استاندارد شده و استاندارد نشده

Sig	T	ضرایب غیر استاندارد			متغیر
		Beta	Std. Error	B	
۰/۰۰۰	۴/۹۰۶		۰/۱۲۷	۰/۶۲۱	مقدار ثابت
۰/۰۰۰	۱۵/۸۳۵	۰/۷۲۴	۰/۰۴۷	۰/۷۴۳	انعطاف‌پذیری روان شناختی
۰/۰۱۱	۲/۵۶۹	۰/۱۱۸	۰/۰۴۴	۰/۱۱۳	تحمل پریشانی

استعدادهای انسان فراهم میکند تا او را به رشد و کمال برساند که در نتیجه آن شکوفایی استعدادها، هیجان‌های مثبتی را تجربه نماید و احساس ارزشمندی نماید.

از نظر محقق، فردی دارای تحمل پریشانی بالا هیجان منفی مانند اضطراب و افسردگی را تجربه نمی‌کند زیرا فردی مقاوم و سرسخت است. او به کوشش خود ادامه می‌دهد و جای تسلیم نمی‌شود. بنابراین ارزیابی مثبتی از وقایع دارد و هیجان‌های مثبتی را مانند رقابت جویی یا حل چالش تجربه می‌کند که به رشد فردی و افزایش عزت نفس او می‌انجامد. او در برابر هر بادی نمی‌لرزد بلکه محکم و مقاوم سرگشایی می‌آیستد و به جنگ با روزگار می‌برد و چنین است که رشد فردی می‌کند و بر محیط مسلط می‌شود. مسلماً رفتار چنین فردی احترام همگان را برمی‌انگیزد و به روابط مثبت با دیگران می‌انجامد.

بر اساس یافته‌های این پژوهش، چنین نتیجه گرفته شد که بهزیستی روان شناختی دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد کرج بر اساس انعطاف‌پذیری روان شناختی پیش بینی می‌شود. نتایج آزمون رگرسیون نشان داد که انعطاف‌پذیری روان شناختی می‌تواند حدود ۶۶ درصد از تغییرات بهزیستی روان شناختی را تبیین کند. بنابراین فرضیه پژوهش تایید شد. نتیجه پژوهش حاضر با نتایج تحقیقات اصغری ابراهیم آباد و ممی زاده (۱۳۹۷) [۵]، بنجامین و هاربر و سیم^{۱۳} (۲۰۲۰) [۲۵]، و ایمانی، کریمی، بهبهانی، امید (۱۳۹۶) [۲۶] همسو می‌باشد.

برای فردی با انعطاف‌پذیری روان شناختی بالا، تغییر شرایط، یک چالش مثبت محسوب می‌شود، زیرا می‌تواند شرایط جدید را بپذیرد و بهترین راه حل را برای رشد یا سازگاری با تغییرات به وجود آمده انتخاب کند. فرد دارای انعطاف‌پذیری روان شناختی بالا با شرایط به عنوان چالشی برخورد می‌کند که می‌خواهد برای حل آن راه حلی بیابد؛ چون افراد منعطف در برخورد با موقعیت‌های جدید می‌توانند برای حل مسائل نیز راه حل‌های جدید و مؤثرتری پیدا کنند. از نظر محقق نتیجه‌ی این نوع برخورد با چالش‌های زندگی برای چنین فردی دارای انعطاف‌پذیری روان شناختی بالا، ارزیابی مثبت وی از اتفاقات است. شخصی با توانایی انعطاف‌پذیری روان شناختی بالا که می‌تواند تفکر خود را از موقعیت‌های قدیمی به موقعیت‌های جدید تغییر

جدول شماره ۵ نتایج مربوط به ضرایب بتا را نشان می‌دهد. در این جدول ضریب Beta برای انعطاف‌پذیری روان شناختی برابر ۰/۷۲۴ می‌باشد. در جدول مذکور مقدار t برای این متغیر در سطح خطای ۰/۰۵ معنادار بود $P - Value \leq ۰/۰۵$ و این بدان معناست که با افزایش یک انحراف استاندارد در انعطاف‌پذیری روان شناختی، بهزیستی روانشناختی به میزان ۰/۷۲۴ انحراف استاندارد افزایش می‌یابد.

ضریب Beta برای تحمل پریشانی برابر ۰/۱۱۸ می‌باشد. در جدول مذکور مقدار t برای این متغیر در سطح خطای ۰/۰۵ معنادار بود $P - Value \leq ۰/۰۵$ و این بدان معناست که با افزایش یک انحراف استاندارد در تحمل پریشانی، بهزیستی روان شناختی به میزان ۰/۱۱۸ انحراف استاندارد افزایش می‌یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به منظور تعیین نقش پیش بین انعطاف‌پذیری روان شناختی و تحمل پریشانی در بهزیستی روان شناختی دانشجویان روان شناسی دانشگاه آزاد کرج انجام شده است. بر اساس یافته‌های این پژوهش، چنین نتیجه گرفته شد که بهزیستی روان شناختی دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد کرج بر اساس انعطاف‌پذیری روان شناختی و تحمل پریشانی پیش بینی می‌شود. نتایج آزمون رگرسیون نشان داد که انعطاف‌پذیری روان شناختی و تحمل پریشانی می‌توانند حدود ۶۷ درصد از تغییرات بهزیستی روان شناختی دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد کرج را تبیین کند. بنابراین فرضیه پژوهش تایید شد.

شخصی که به دنبال حل مساله بررای چالش‌های زندگی اش باشد به دنبال درس آن چالش است. پس او ارزیابی مثبتی از وقایع دارد. با توانایی بالای حل مساله و رفتار منعطف چنین شخصی نهایتاً می‌تواند توانایی‌های انسانی خودش را به خود شکوفایی برساند و در نتیجه آن، هیجان مثبتی را تجربه مینماید و ارزیابی مثبتی از وقایع پیرامون خود دارد زیرا توانسته است بر محیط مسلط بشود، رشد شخصی داشته است، و عزت نفس او نیز افزایش می‌یابد در نتیجه به عنوان فرد مفیدی در جامعه شناخته میشود و مورد احترام همگان خواهد بود. در واقع داشتن انعطاف‌پذیری روان شناختی زمینه‌ای برای شکوفاشدن

احترام همگان را برمی انگیزد و به روابط مثبت با دیگران می‌انجامد.

چنانچه پژوهشگران پیشین گزارش کرده اند، ناتوانی در تحمل پریشانی به آشفتگی روانی، ناس ازگاری و مشکلاتی در روابط بین اشخاص می‌انجامد [۱۳]. تحمل پریشانی پائین، به رفتار ضد اجتماعی یا رفتار ناسازگار دیگری منتهی می‌شود. بیشتر افراد روان نژند و روان پریش در تحمل پریشانی کمبود دارند [۲۷].

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، مربوط به روش انجام پژوهش بود، از آنجایی که پژوهش حاضر از نوع همبستگی بود، امکان مداخله تجربی و کنترل همه متغیرهای مزاحم، چندان میسر نبود و همچنین با توجه به اینکه نمونه مورد پژوهش مختص دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد کرج بود، تعمیم‌پذیری نتایج نیازمند مطالعات تکمیلی با نمونه بیشتر است. با توجه به نتیجه پژوهش و اهمیت مؤلفه‌های نقش پیش بین انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تحمل پریشانی در بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان پیشنهاد می‌شود که مسئولان و برنامه‌ریزان آموزشی تدابیر لازم برای ارائه آموزش‌های لازم و برگزاری کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی برای بهبود مهارت‌ها و افزایش کارایی این دانشجویان را مدنظر قرار دهند. همچنین پیشنهاد میشود از روش شبه آزمایشی برای بررسی اثرگذاری متغیرهای انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تحمل پریشانی بر متغیر بهزیستی روان‌شناختی استفاده شود. این پژوهش در دانشجویان رشته‌های دیگر نیز انجام بشود و نتایج آن با نتیجه پژوهش حاضر مقایسه بشود.

واژه نامه

1. Well - being psychological	بهزیستی روان‌شناختی
2. Your acceptance	پذیرش خود
3. Personal growth	رشد شخصی
4. objective life	زندگی هدفمند
5. Positive relationships with others	روابط مثبت با دیگران
6. Mastery of the environment	تسلط بر محیط
7. Autonomy	خودمختاری
8. Rooznovich	روزنویگ
9. Simons & Gaher	سیمونز و گاهر
10. Reef	ریف
11. distress tolerance scale (DTS)	مقیاس تحمل پریشانی
12. Enter	همزمان
13. Benjamin, Harbeck- Sim	بنجامین و هاربر و سیم
14. Chio, Mak, Ben	چیو، مک ، بن

دهد و بر پاسخها یا تفکرانی رایج غلبه کند و همچنین با موقعیت‌های جدید سازگاری و انطباق بیابد، و در هنگام نیاز قادر به غلبه بر باورها یا عادات قبلی خود نیز باشد. 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 مساله چنین شخصی نهایتاً میتواند توانایی‌های انسانی خودش را به خودشکوفایی برساند و در نتیجه آن ، هیجان مثبتی را تجربه می‌نماید و ارزیابی مثبتی از وقایع پیرامون خود دارد زیرا توانسته است بر محیط مسلط بشود، رشد شخصی داشته است، و عزت نفس او نیز افزایش می‌یابد در نتیجه دیگران هم ارتباطات مطلوبی با او خواهند داشت زیرا او را به عنوان فردی مفید می‌شناسند و به او احترام می‌گذارند. مسلماً چنین شخصی که با زندگی به صورت چالشی برخورد می‌کند به زندگی خود ارزش می‌دهد و زندگی معناداری را سپری می‌کند و در تلاش برای حل این چالش‌های زندگی است و به معنای زندگی اش دست می‌یابد.

در واقع، داشتن انعطاف‌پذیری روان‌شناختی زمینه‌ای برای شکوفاشدن استعدادهای انسان فراهم می‌کند تا او را به رشد و کمال برساند که در نتیجه آن شکوفایی استعدادها ، هیجان‌ات مثبتی را تجربه نماید و احساس ارزشمندی نماید. همچنین بر اساس یافته‌های این پژوهش، چنین نتیجه گرفته شد که بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد کرج بر اساس تحمل پریشانی پیش بینی می‌شود. نتایج آزمون رگرسیون نشان داد که تحمل پریشانی می‌تواند حدود ۴۶ درصد از تغییرات بهزیستی روان‌شناختی را تبیین کند. بنابراین فرضیه پژوهش تایید شد. نتیجه پژوهش حاضر با نتیجه پژوهش چیو، مک، بن^{۱۴} (۲۰۲۱) [۱۰] همسو است.

اصطلاح تحمل پریشانی اشاره دارد به میزان فشار روانی که شخص می‌تواند تحمل کند قبل از اینکه رفتارش از حالت یکپارچگی در آمده مختل گردد. بنابراین، شخصی که تحمل پریشانی بالایی دارد یعنی میتواند میزان زیادی از فشار روانی را تحمل کند. از نظر محقق، چنین شخصی هیجان منفی مانند اضطراب و افسردگی را تجربه نمیکند زیرا فردی مقاوم و سرسخت است. او به جای تسلیم ، اضطراب و افسردگی به کوشش خود ادامه می‌دهد. بنابراین ارزیابی مثبتی از وقایع دارد و هیجان‌ات مثبتی را مانند رقابت جویی یا حل چالش تجربه میکند که به رشد فردی و افزایش عزت نفس او می‌انجامد. او در برابر هر بادی نمیلرزد بلکه محکم و مقاوم سرچایش می‌ایستد و به جنگ با روزگار می‌رود و چنین است که رشد فردی می‌کند و بر محیط مسلط می‌شود. مسلماً رفتار چنین فردی

psychological well-being and marital adjustment, applied psychology, 2017(3) 11: 432-411. [Persian]

- [10] Chio FH, Mak WW, Ben CL. Meta-analytic review on the differential effects of self-compassion components on well-being and psychological distress: The moderating role of dialecticism on self-compassion. *Clinical Psychology Review*, 2021; 101986.
- [11] Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2013; 6:1069-1081
- [12] Safarzaei M, Ameri F, Mehri Nejad SA, Psychometric Properties of Psychological Flexibility Questionnaire in Students, *Quarterly Journal of Psychological Health Research*, 2020; (2) 14: 50-65. [Persian]
- [13] Kazemi Rezaei SV, Kakabrai K, Hosseini SS. The effectiveness of emotion regulation skills training based on dialectical behavior therapy on psychological distress and cognitive flexibility of cardiovascular patients, *psychiatric nursing*, 2019; (3) 7: 40-32. [Persian]
- [14] Alrefi A. Psychological Flexibility Research Trends. *JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, 2019; 3(1): 64-74.
- [15] Brkic G. Psychological Flexibility as a Mechanism of Change in the Quality of Care in Health Care Settings: A Brief Review of Literature and Study Outline. 2011
- [16] Ezzat Panah F, Latifi Z. The effectiveness of education based on acceptance, commitment and compassion on pain catastrophizing pain, distress tolerance and post-traumatic growth in patients with fibromyalgia syndrome, *Health Psychology*, 2019; (4) 8: 142-127. [Persian]
- [17] Simons JS, Gaher RM. The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 2005; 29(2): 83-102.
- [18] Elhai JD, Levine JC, O'Brien KD, Armour C. Distress tolerance and mindfulness mediate relations between depression and anxiety sensitivity with

فهرست منابع

- [1] Zarnegariyan Y. Promoting Innovative Work Behavior through Human Resources and Psychological Capital Actions: A Study of the Mediating Role of Human Resource Flexibility, *Human Resource Studies*, 2020; (1) 10: 154-135. [Persian]
- [2] Bahadori E, Khair M. The Relationship between Psychological Hardiness and Family Flexibility with Stress Coping Styles in Female High School Students, *Psychological Methods and Models*, 2012; (7) 2: 1-18. [Persian]
- [3] Khalajzadeh M, Hashemi N. The effectiveness of self-compassion training on the perception of competence and psychological flexibility of badly supervised girls, *Educational Psychology (Psychology and Educational Sciences)*, 2019; (54) 15: 1-32. [Persian]
- [4] Hosseini Zarvijani SA, Fatah Moghaddam L, Parche Bafie S. Correlation of Perceived Stress with Psychological Flexibility of Nurses in Razi Psychiatric Wards, *Tehran, Health Promotion Management*, 2018; (6) 8: 17-1. [Persian]
- [5] Asghari Ebrahimabad MJ, Memizadeh Ojur M. The role of psychological flexibility and psychological toughness in explaining the psychological well-being of soldiers, *clinical psychology research and counseling (educational studies and psychology)*, 2018; (1) 8: 51-37. [Persian]
- [6] Danitz SB, Orsillo SM. The mindful way through the semester: An investigation of the effectiveness of an acceptance-based behavioral therapy program on psychological wellness in first-year students. *Behavior Modification*, 2014; 38(4): 549-566.
- [7] Sola-Carmona JJ, López-Liria R, Padilla-Góngora D, Daza MT, Sánchez-Alcoba.
- [8] Ghodrati S, Waziri Neko R. The Effectiveness of Behavioral Activation on Psychological Well-Being and Psychological Flexibility of Female High School Students, *Scientific Journal of the Medical Organization of the Islamic Republic of Iran*, 2018; (4) 36: 240-233. [Persian]
- [9] Nazari R, Karbalaee M, Migouni A. Structural model of perfectionism,

- [24] Azizi A, Mirzaei A, Shams J. Investigating the relationship between disturbance tolerance and emotional regulation with students' dependence on smoking, *Hakim*, 2010; 13 (1): 11-18. [Persian]
- [25] Benjamin JZ, Harbeck-Weber C, Ale C, Sim L. Becoming flexible: Increase in parent psychological flexibility uniquely predicts better well-being following participation in a pediatric interdisciplinary pain rehabilitation program. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2020; 15:181-188.
- [26] Imani M, Porshahbazi M. Predicting Borderline Personality Disorder Based on Components of Psychological Flexibility: Acceptance and Action, Values and Cognitive Fault, *Research in Psychological Health*, 2016;(4) 10: 9-11. [Persian]
- [27] Rezaei Z, Vahed N, Rasouli Azad M, Mousavi SGh, Ghaderi A. The effect of dialectical behavior therapy on emotion regulation and anxiety tolerance strategies in people treated with methadone, *Feyz*, 2019; (1) 23: 60-52. [Persian]
- problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 2018; 84: 477-484.
- [19] Lass AN, Winer ES. Distress tolerance and symptoms of depression: A review and integration of literatures. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2020; 27(3): e12336.
- [20] Veilleux JC. The relationship between distress tolerance and cigarette smoking: A systematic review and synthesis. *Clinical psychology review*, 2019; 71: 78-89.
- [21] Khanjani M, Shahidi Sh, Fathabadi J, Mazaheri MA, Shokri O. Factor structure and psychometric properties of short form (18 questions) Reef psychological well-being scale in male and female students. *Thought and Behavior*, 2014; (32) 2: 27-36. [Persian]
- [22] Vahidi Z, Jafari Harandi R. Predicting Psychological Welfare Based on the Components of Psychological Capital and the Components of Spiritual Attitude, *Journal of Positive Psychology*, 2017; (10) 2: 51-64. [Persian]
- [23] Ismaili Nasab M, Andami Khoshk A, Azarmi H, Samar Rokhi A. The role of difficult prediction in regulating emotion and distress tolerance in students' addiction. *Addiction Research on Substance Abuse*, 2014; (29) 8. [Persian]