



رابطه انعطاف پذیری ذهنی و علایم روانشناختی (اضطراب، افسردگی، استرس) در

دانشجویان

الهام فروزنده

دکترای روانشناسی، دانشکده روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نایین

Elham_for@yahoo.com

علیرضا بابادی

دکترای روان شناسی، مرکز مشاوره آبان شهر اصفهان

علیرضا تقوائی

چکیده

هدف: انعطاف پذیری شناختی بر میزان استقامت، تعهد و تلاش برای دستیابی به هدف اثر می گذارد و پیش بینی می شود که علایم اختلالاتی مانند افسردگی و اضطراب با کاهش انعطاف پذیری ذهنی همراه باشد. هدف این پژوهش تعیین رابطه بین انعطاف پذیری شناختی (ذهنی) با اضطراب، افسردگی و استرس در دانشجویان بود.

روش پژوهش: طرح پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بوده و جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان دانشگاه آزاد اصفهان تشکیل دادند. حجم نمونه ۱۰۰ نفر از دانشجویان بودند که از طریق نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. برای گردآوری داده ها از آزمون های ردیابی TMT (part B) جهت اندازه گیری انعطاف پذیری شناختی، ردیابی بینایی_ حرکتی و توجه تقسیم شده و مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس DASS (لاویبوند و لاویبوند، ۱۹۹۵) جهت اندازه گیری علایم روان شناختی مورد استفاده قرار گرفت.

یافته ها: تحلیل داده ها نشان داد همبستگی معناداری بین مدت زمان اجرای قسمت B آزمون TMT با علایم افسردگی، اضطراب و استرس وجود نداشت ($p > 0.05$) اما تعداد خطاهای آزمودنی ها در قسمت B با افسردگی ($r = 0.26, p < 0.009$) و استرس ($r = 0.264, p < 0.008$) همبستگی مستقیم و معنادار داشت در حالی که بین اضطراب و تعداد خطاها همبستگی معناداری مشاهده نشد ($r = 0.11, p < 0.24$).

نتیجه گیری: به نظر می رسد عامل سن در دانشجویان، یکی از فاکتورهایی است که مدت زمان اجرای آزمون را علیرغم وجود علایم روانشناختی تحت تاثیر قرار داده و مانع آن می شود که با افزایش علایمی مانند استرس و اضطراب، طول مدت اجرای آزمون هم افزایش داشته باشد. اما نکته مهم در یافته های این پژوهش، همبستگی معنادار خطاهای شناختی با افسردگی و استرس است. بدین معنا که اگرچه مدت زمان اجرای آزمون TMT با افزایش علایم روانشناختی افزایش نیافته اما تعداد خطاهای آزمودنی ها، افزایش می یابد که نشان دهنده نقص در انعطاف پذیری شناختی و توجه تقسیم شده، است.

کلیدواژه ها: انعطاف پذیری ذهنی، افسردگی، اضطراب، استرس، آزمون ردیابی